

دفترچه تمرین‌های عملی: راهنمای گام‌به‌گام زندگی مؤثر

دوست عزیز،

مطالعه‌ی کتاب "هفت عادت مردمان مؤثر" یک گام بزرگ است. اما قدرت واقعی این مفاهیم زمانی آشکار می‌شود که آن‌ها را از سطح تئوری به عمل روزمره بیاوریم. این دفترچه تمرین، نقشه‌ی راه شماست تا عادات بنیادین را درونی کنید و زندگی‌تان را نه بر اساس واکنش به شرایط، بلکه بر اساس انتخاب‌های آگاهانه مدیریت کنید. با صبوری و تعهد، این سه تمرین عملی را انجام دهید. شما می‌توانید!

تمرین ۱: سرمایه‌گذاری بر "غاز سلامت" (اصل \$P/PC\$)

عنوان تمرین: سرمایه‌گذاری بر غاز سلامت (Focus \$PC\$ Health)

هدف: جلوگیری از فرسودگی و تضمین تداوم کارایی و تولید در بلندمدت، با تمرکز بر حفظ "قابلیت تولید" (سلامت جسم و روان).

ارتباط با کتاب: قانون تعادل تولید/قابلیت تولید (\$P/PC\$).

گام‌های عملی:

1. شناسایی غازهای شما: چهار "قابلیت تولید" یا "سرمایه" اصلی خود را که اگر از آن‌ها مراقبت نکنید، تولیدتان متوقف می‌شود، مشخص کنید.

○ غاز ۱ (جسم):

○ غاز ۲ (روابط کلیدی):

○ غاز ۳ (ذهن/ارشد):

○ غاز ۴ (امور مالی/شغلی):

2. تعیین حداقل نیاز (سرمایه‌گذاری اجباری): برای هر گاز، حداقل میزان سرمایه‌گذاری روزانه/هفتگی مورد نیاز را مشخص کنید. این‌ها کارهای مربع II (مهم و غیرفوری) شما هستند.

○ سرمایه‌گذاری روزانه بر جسم (مثلاً):

○ سرمایه‌گذاری هفتگی بر روابط (مثلاً):

○ سرمایه‌گذاری روزانه بر رشد ذهن (مثلاً):

3. برنامه‌ریزی و قفل کردن زمان: زمان انجام این "سرمایه‌گذاری‌های اجباری" را در برنامه‌ریزیتان "قفل" کنید. این زمان غیرقابل مذاکره است.

○ ساعت و روز قفل شده برای جسم:

○ ساعت و روز قفل شده برای روابط:

چک‌لیست هفتگی: پیگیری \$P/PC\$

روز	سهامیه ورزش/استراحت را کامل کردم؟	زمان باکیفیت بر روی روابطم سرمایه‌گذاری کردم؟	در پایان روز، حس فرسودگی چقدر بود؟ (از ۱ تا ۵)
شنبه	☐	☐	
یکشنبه	☐	☐	
دوشنبه	☐	☐	
سه‌شنبه	☐	☐	
چهارشنبه	☐	☐	
پنجشنبه	☐	☐	
جمعه	☐	☐	

افکار و بازتاب‌ها (درس‌هایی که از \$P/PC\$ گرفتم)

1. اگر این هفته به "غاز سلامتی‌ام" توجه نکرده‌ام، در ازای آن چه "تخم طلای فوری" را به دست آورده‌ام؟ آیا واقعاً ارزشش را داشت؟

فضای نوشتن:

2. کدام یک از تعهدات مربوط به سلامتی‌ام را به‌خاطر فشار دیگران یا اوضاع و شرایط شکستم؟ این نشان‌دهنده چقدر "وابستگی عاطفی" من به بیرون است؟

فضای نوشتن:

تمرین ۲: نقشه‌ی "حلقه نفوذ" (تمرین عامل بودن)

عنوان تمرین: مهندس نفوذ (Influence Engineer)

هدف: تشخیص مرز بین امور قابل کنترل و غیرقابل کنترل و هدایت انرژی مثبت به‌سوی اقدام‌های مؤثر.

ارتباط با کتاب: عادت ۱: عامل باشید و تمرکز بر حلقه نفوذ.

گام‌های عملی:

1. **لیست نگرانی‌ها:** تمام مسائلی را که این هفته شما را نگران، عصبانی یا مضطرب کرده است، لیست کنید (حلقه

(نگرانی). (حداقل ۵ مورد)

فضای نوشتن:

1

.2

.3

.4

.5

2. ترسیم مرز نفوذ و تبدیل به اقدام عاملان: اکنون، هر مورد را تحلیل کنید. آیا می‌توانید مستقیماً بر آن تأثیر

بگذارید؟ سپس آن را به یک اقدام عاملانه تبدیل کنید.

[illegible]

3. خاموش کردن نگرانی‌های خارج از نفوذ: مواردی که خارج از حلقه نفوذ شما هستند را با آرامش بپذیرید. برای خودتان یک جمله‌ی قدرتمند برای رهایی بنویسید.

◦ جمله‌ی من برای پذیرش: "من این وضعیت را می‌پذیرم و قدرت کنترل عاطفی‌ام را به آن نمی‌دهم. در عوض بر..."

افکار و بازتاب‌ها (درس‌هایی که از عامل بودن گرفتم)

1. وقتی بر "حلقه نفوذ" تمرکز می‌کنم، انرژی و حال‌وهوای درونی‌ام چه تغییری می‌کند؟ (مثلاً: احساس قدرت بیشتری می‌کنم یا آرام‌تر می‌شوم؟)

فضای نوشتن:

2. کدام مسائل در "حلقه نگرانی" مدام تکرار می‌شوند؟ چقدر از انرژی و زمانم را بیهوده صرف این مسائل "غیرقابل کنترل" کرده‌ام؟

فضای نوشتن:

تمرین ۳: بازنویسی نقش‌های زندگی (رهبری شخصی)

عنوان تمرین: معمار رسالت (Mission Architect)

هدف: ایجاد یک چارچوب ارزشی محکم (کانون اصول) برای تصمیم‌گیری‌ها و تضمین می‌کند که زندگی بر اساس اصول، و نه احساسات، مدیریت شود.

ارتباط با کتاب: عادت ۲: ذهناً از پایان آغاز کنید و نگارش رسالت شخصی.

گام‌های عملی:

1. شناسایی نقش‌های کلیدی: مهم‌ترین نقش‌های خود در زندگی را لیست کنید.
نقش‌های کلیدی من:

1.

2.

3.

4.

5.

2. رسالت در هر نقش (پایان مطلوب): برای هر نقش، یک یا دو جمله بنویسید که آرزو دارید در مورد شما گفته شود (جملات را با فعل عمل بنویسید).

نقش	رسالت نهایی من در این نقش (جمله‌ی با فعل عمل)

3. تعیین کانون اصول: رسالت‌های بالا را مرور کنید و اصول مشترکی (مانان: عشق، صداقت، رشد، خدمت، سخت‌کوشی) را که در هسته همه آن‌ها قرار دارند، بیابید. این‌ها کانون اصول زندگی شما را می‌سازند. کانون اصول من (۴ اصل بنیادین):

1.

2.

3.

4.

3. بازتاب و اقدام کوچک روزانه: بر اساس رسالت نقش‌هایتان، برنامه‌ی امروزتان را ارزیابی کنید.

نقش	رسالت نهایی (خلاصه)	آیا امروز در راستای این رسالت قدمی برداشتم؟ (اقدام کوچک)

افکار و بازتاب‌ها (درس‌هایی که از رهبری شخصی گرفتم)

1. آیا امروز زندگی‌ام را بر اساس رسالت‌هایم پیش بردم یا بر اساس فشارهای بیرونی و فوری؟ کدام یک قوی‌تر عمل کرد؟

فضای نوشتن:

2. هنگام مواجهه با یک تصمیم سخت، چگونه می‌توانم از "کانون اصول" خود برای انتخاب درست استفاده کنم؟

فضای نوشتن:

پیام انگیزشی نهایی: ادامه دهید!

این دفترچه، اولین قدم شما در مسیر پیروزی‌های شخصی بود. به یاد داشته باشید که پیروزی هم مانند شکست یک عادت است. موفقیت‌های پایدار در طول شب به دست نمی‌آیند، بلکه ثمره‌ی تعهد پیوسته به این اصول بنیادین هستند. هر روز آگاهانه انتخاب کنید که عامل باشید، با ذهنیتی روشن آغاز کنید و امور مهم را اولویت دهید. قدم بعدی شما با قدرت بیشتری برداشته خواهد شد!