

اصول پنجگانه اخلاقی در کسب و کار

نوشته: **کنت بلانچارد^(۱)**
نورمن وینسنت پال^(۲)
برگردان و تلخیص: مهدی کاظمی

مقدمه:

شاید بتوان با اطمینان ادعا کرد که اخلاقیات یکی از مهمترین جنبه‌های زندگی بشر می‌باشند. اهمیت موضوع به حدی است که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «إِنِّي بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» سیره زندگی حضرت رسول (ص) و ائمه معصوم (ع)، سراسر معرف الگویی از زندگی اخلاقی برای انسانها می‌باشد. در گستره ارتباط انسان با سازمان نیز نقش اخلاقیات و جنبه‌های غیرمادی روزبه روز اهمیت بیشتری می‌یابد و صاحب‌نظران مکرراً لزوم توجه مدیریت سازمانها را به این مهم یادآور می‌شوند و بر ضرورت نقش فعالانه مشاوران سازمانی جهت هدایت و راهنمایی کارکنان و حتی مدیران در تنگناهای اخلاقی که همواره در جهان کسب و کار رخ می‌دهد، بیش از پیش تأکید می‌نمایند.

در این نوشتار بخشی از توصیه‌های یکی از متخصصین مشاوره سازمانی «در قالب اصول پنجگانه اقدامات اخلاقی» به کسانی که با مشکلات اخلاقی در محیط کار منجمله وسوسه‌های اخذ رشوه، اختلاس و... مواجه می‌گردند، ارائه گردیده است.

اگاهی از این اصول که در انتهای مقاله نیز به صورت یک کارت طرح گردیده، می‌تواند در زمینه تصمیم‌گیریهای مختلف راهنمای مؤثری برای افراد به ویژه در شرایط غیرعادی و تحت فشارهای اخلاقی باشد.

اولین اصل قدرت اخلاقی	محسوس و ملموس است. چیزی تعریف شده است که شروع و پایانی مشخص دارد، اما آرمان مداوم است و به زندگی معنی می‌بخشد، با این وصف آرمان راه خاصی است که برای سفر انتخاب کرده‌اید. هدف یکی از جاهایی	است که در طول این مسیر مایلید بروید، برای مثال کسب پول می‌تواند یک هدف باشد، اما اگر به پول دست یافتید احساس راحتی می‌کنید و این را به عنوان آرمان زندگی خود می‌دانید؟ آیا دوست دارید که روی سنگ قبرتان متوسط
-----------------------	---	---

دستمزد پنج سال گذشته‌تان حک شود؟ مسلماً خیر، بنابراین بدست آوردن پول یکی از اهدافی است که ما می‌توانیم برای رسیدن به آن تلاش کنیم ولی این آرمان زندگی ما نیست، اگر چه بسیاری از مردم برای کسب آن تلاش فراوان می‌کنند.

آرمان در واقع هدف بزرگتر و تصویری است که شما از خودتان در نظر دارید، یعنی آنگونه انسانی که می‌خواهید باشید یا آن نوع زندگی که می‌خواهید داشته باشید. اگر اخلاقیات بخشی از آرمان زندگی انسان باشد شانس بسیار زیادتری وجود دارد که در کار و کسب نیز این مسایل رعایت گردد. تلاش برای رسیدن به آرمان را می‌توان «حق زندگی» نامید. رفتار کردن به گونه‌ای که باعث شود روز به روز احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید.

استفاده از «تست آینه» یکی از بهترین روشهایی است که می‌تواند جهت نیل به آرمانتان به شما کمک نماید.

آیا شما می‌توانید زمانی که مرتکب گناهی شده‌اید در آینه به خودتان نگاه کنید؟ اما وقتی که به حق عمل می‌کنید، می‌توانید مستقیماً در آینه به چشمان خود

نگاه کنید. ولی وقتی به آرمان خود بی‌توجهی کرده و کاری انجام می‌دهید که از خطا بودن آن آگاهی دارید، نسبت به خودتان احساس خوبی ندارید. مهم نیست که چقدر برای کارتان دلیل آورده و آنرا توجیه کنید، ولی در هر صورت وجدانتان ناراحت است.

البته یقیناً اغلب افراد هنگامی که کاری را انجام می‌دهند احساس می‌کنند که کار درستی است اما در پایان کار متوجه می‌شوند احساسشان درست نبوده است. اما اگر همین افراد به خوبی در خود بنگرند، درمی‌یابند که قلباً از خطا بودن کارشان آگاهند. در این حالت اگر شخص مقابل آینه بایستد اگر چه فکر کند کار درستی انجام داده، اما احساس بدی نسبت به خودش خواهد داشت زیرا افراد معمولاً بر اساس آرمانشان خود را متعهد به اصول اخلاقی می‌دانند.

اعتماد به نفس دومین اصل قدرت اخلاقی است. منظور از اعتماد به نفس، حس رضایتمندی است که شما و همینطور کسانی که مورد توجه شما هستند مثل خانواده یا کارکنان و همکارانتان از انجام یا اتمام کاری بدست می‌آورید. پایبندی به آرمان مستلزم این است که خود را باور

کرده و به تواناییهای خود ایمان داشته باشید. من معتقدم کسانی که قدری اعتماد به نفس دارند، مایلند آنچه را فکر می‌کنند، درست است، انجام دهند، حتی زمانی که فشارهای زیادی برای انجام کارهای دیگر وجود دارد. یقیناً شما نیز اگر چنین اعتقادی داشته باشید در مواجهه با تنگناهای اخلاقی کمتر دچار تردید و سردرگمی خواهید شد. البته عده‌ای دارای اعتماد به نفس بیش از حد یا خیلی کم هستند. احساس پستی یا نالایقی غالباً به دو صورت جلوه‌گر می‌شود و می‌تواند روی رفتار شایسته تأثیر منفی بگذارد. یکی غرور بیجا و دیگری احساس تردید نسبت به خود است.

غرور بیجا نوع منفی اعتماد به نفس است و زمانی بروز می‌کند که مردم تصویری غیر واقعی و تحریف شده از خود در ذهن دارند، فکر می‌کنند لایق اعتبار و منشاء تمام ایده‌های خوب هستند، کارشان مهمتر از همه است و نیازی به کمک دیگران ندارند و تصورات دیگری از این قبیل؛ هیچ چیز سریعتر از اعتماد به نفس بیجا نمی‌تواند مانع پیشرفت انسان شود چرا که آرمانان را نامفهوم و

تیره می‌کند. به خاطر داشته باشید: فروتنی به معنی ضعیف دانستن خود و فکر کردن به کمبودهای شخصی نیست، بلکه به معنی کمتر فکر کردن به خود است. پس اعتماد به نفس توأم با فروتنی پسندیده است. کسانی که نوع منفی اعتماد به نفس را دارا هستند مایلند تا خود را محور و مرکز همه چیز بدانند، در نتیجه به هرگونه مسئله و اختلاف نظری از دیدگاه برد و باخت می‌نگرند و نیاز دائمی آنها به برنده شدن، می‌تواند وادارشان نماید تا هنگامی که مرتکب اشتباه می‌شوند بر واقعیات سرپوش گذارده، مبالغه نمایند و یا به بحث بيمورد و دروغ گفتن بپردازند. آنها برای اجتناب از مورد سوءظن قرار گرفتن هر کاری را انجام خواهند داد. غرورشان به آنها اجازه متضرر شدن و عمل برخلاف خواسته‌های نفسانی‌شان را نمی‌دهد. تنهایی نیز از عوارض این نوع غرور است. همیشه حق به جانب بودن و میل به ذی‌حق نمایی در تمام نقشهای زندگی، انسان را از خود حقیقی، از دیگران و از هرگونه رشد معنوی دور می‌کند. وقتی فکر می‌کنیم توانایی ارایه پاسخ کامل، یا تفسیر صحیح

واقعیات را نداریم، به سادگی حالت تدافعی گرفته و مانع دریافت بازخور می‌شویم در حالی که بازخور می‌تواند حاوی ایده‌های با ارزش جدید و پیشنهاد های ارزشمند از سوی دیگران باشد. بدبختانه عده‌ای از مدیران نیز در برابر بازخورهای کارکنان خود برخوردی نامناسب داشته و با ایجاد جنجال مانع از تکرار آن می‌شوند. از سوی دیگر کسانی که نسبت به خود دچار شک و تردید هستند، معمولاً علاقه‌ای به خودشان ندارند، به قضاوت‌های خود اعتماد نمی‌کنند و در نتیجه طبق خواسته دیگران عمل می‌نمایند. آنها نمی‌خواهند تحولی ایجاد نمایند یا در مقابل نظر جمع مقاومت کنند. لذا برای این عده پایبندی قوی به اخلاقیات می‌تواند بسیار دشوار باشد، زیرا تاب تحمل فشارهای دیگران را ندارند. افراد خود کم‌بین در انجام وظایف کاری روزانه‌شان برای نظرات خود نسبت به نظرات دیگران ارزش کمتری قایل هستند در حالی که کسانی که غرور بیجا دارند همواره نظرات خود را ارزشمندتر می‌دانند که البته هر دو نوع این رفتارها نتیجه احساس نالایقی یا فقدان اعتماد به نفس

است. شاید درک این مطلب که غرور بیجا ناشی از عدم اعتماد به نفس است قدری مشکل باشد. اما در واقع باید دانست، افرادی که صرفاً نظر خودشان را به حساب می‌آورند و به هیچ وجه به دیگران اهمیت نمی‌دهند، در واقع می‌کوشند تا این احساس درونی‌شان که «من به حساب نمی‌آیم» را تسکین دهند. ملاحظه می‌کنید که همه ما نیاز به تأیید از سوی دیگران داریم به ویژه وقتی جوانتر هستیم، بیشتر به نوازش دیگران اهمیت می‌دهیم. اگر به قدر کافی مورد تأیید و تشویق دیگران قرار نگیریم، آنگاه از سوی خودمان نیز قابل تأیید نخواهیم بود و در نتیجه فکر می‌کنیم همه در مقابل ما ایستاده‌اند. همینطور وقتی افراد بیش از حد به جرم و جنایت آلوده می‌شوند ممکن است قلباً احساسی همچون حیواناتی که در معرض خطر قرار گرفته‌اند، داشته باشند. حیوانات اغلب زمانی حمله می‌کنند که احساس خطر کنند یا لب پرتگاه قرار گیرند. انسانها نیز همینطورند. اگر نسبت به خودشان احساس خوبی نداشته باشند، ممکن است بیش از حد سعی در جبران این احساس عدم تأیید

نمایند. به این منظور به سمت دنیای پیرامون خود رفته و می‌کوشند همه چیز و همه کس را تحت کنترل خود درآورند. قدر مسلم محیط خانواده و کار تأثیر فوق‌العاده‌ای بر شخصیت انسان دارد. اگر فرد در خانواده‌ای که تحسین، تشویق و مراقبت منظم وجود داشته باشد، پرورش یابد، علاقه بیشتری به موضوعاتی چون توجه به نظرات سایرین، تشویق و تقویت اعتماد به نفس کارکنان و ... خواهد داشت. اعتماد به نفس انسان را قادر می‌سازد حتی در شرایط وسوسه‌انگیز از انجام کارهای غیر اخلاقی خودداری کند. برای تقویت اعتماد به نفس راههای مختلفی وجود دارد. اول باید با پذیرش و تأیید خود شروع کنیم. خودتان را دست کم نگیرید. اگر شما اینکار را نکنید و به خود بهاء ندهید از دیگران چه انتظاری دارید؟ در وهله دوم سعی کنید با کسانی معاشرت داشته باشید که از شما حمایت کرده و در انجام کارها مشوقتان باشند، همچنین از کسانی که افکار منفی دارند و شما را دست کم می‌گیرند، حتی المقدور دوری کنید. چنین افرادی باعث تضعیف روحیه می‌شوند. در ضمن

از کسانی که احساس رقابت با آنها می‌کنید وحشت نداشته باشید و به خاطر بسپارید، هیچ‌کس به اندازه خودتان نمی‌تواند بر شما تأیید بگذارد، پس همیشه سعی کنید بهترین تصور را نسبت به خود داشته باشید. باید بگویم این جمله ممکن است گفتش ساده باشد، اما عمل کردن به آن مشکل است، همیشه آسان نیست که در قضاوت نسبت به خودتان همیشه احساس خوب را انتخاب کنید. مردم غالباً درک نمی‌کنند که این انتخاب بر عهده خودشان است. من یقیناً معتقدم خدا بدی نیافریده و به انسانها آزادی انتخاب عطا کرده است، اما متأسفانه بعضیها مسیر درستی را در زندگی انتخاب نمی‌کنند. ما باید به مقتضای زمان مسئولیت پذیر باشیم و خود را آسیب پذیر یا قربانی ندانیم، اگرچه امکان دارد تأثیر چندانی در شکل دادن به محیط پیرامون خود نداشته باشید، اما می‌توانید با استفاده از محیط، آینده خود را به گونه‌ای شایسته جهت دهید. زمانی که به این حقیقت دست یافتید احساس عجز و درماندگی شما تا حد زیادی از بین خواهد رفت. یکی از سیاستمداران برجسته معتقد است: «هیچکس

بی اجازه شما، احساس نالایقی و ناتوانی در مورد خود نخواهد کرد» بنابراین باید حس اعتماد به نفس را در خود پروراند، اما نباید به سمت خود بزرگ بینی پیش رفت. اما سومین اصل قدرت اخلاقی بردباری است. وقتی که هدف روشن و نفس نیز تحت کنترل باشد، سومین اصل لازم برای رفتار شایسته و سالم بردباری و صعه صدر است. گاهی اوقات افراد به دلیل فقدان اعتقاد و ایمان نسبت به ارزشها و آرمانها از مسیر خود منحرف می‌شوند و در اثر همین فقدان، بردباری را هم از دست می‌دهند. در اینجا صحبت از اعتقاد معنوی در معنی وسیع کلمه است. تفکر مثبت جنبه دیگری از اعتقاد است و در واقع این باور را تقویت می‌کند که چون می‌توانیم همه چیز را کنترل کنیم پس به هر چیزی می‌توان دست یافت و هیچ اتفاق ناخوشایندی که مانع رسیدن به هدف شود، رخ نمی‌دهد. این اعتقاد قابل تغییر نیست و البته پذیرش آن نیز قدری دشوار است. به اعتقاد من زمانی می‌توانیم بگویم به چیزی ایمان داریم که تمام فعالیتهايمان براساس آن

پسایه‌ریزی شده و درحقیقت زندگیمان نیز برآن مبنا باشد. از طرف دیگر زمانی که ایمان نداشته باشیم، تمایل به توقف زمانی و مکانی داریم و در چنین وضعیتی عملاً دست به تخریب آینده خود زده‌ایم.

از دوران کودکی ماجرای را بیاد دارم که درواقع بیانگر این نکته است:

زمانی که حدوداً پنج ساله بودم فیلم «جک و ساقه لوبیا» را دیدم و تصمیم گرفتم در باغچه خانه ساقه لوبیایی را پرورش دهم. صبح روز بعد یک دانه لوبیا را در باغچه حیاط خلوت کاشتم. به دقت به آن آب دادم و منتظر ماندم تا اتفاقی رخ دهد. دو روز بعد که خیلی نگران دیدن نتیجه بودم، بالاخره دانه را از خاک بیرون آوردم تا ببینم چه اتفاقی افتاده است، نیازی به گفتن نیست، هیچ تغییر محسوسی نکرده بود. اما من کار کاشتن و دوباره درآوردن دانه را تا یک هفته ادامه دادم.

از آنجایی که پیشرفتی حاصل نمی‌شد خیلی افسرده شدم و سرانجام دانه را از خاک بیرون آوردم و زیرپاله کردم. اغلب مردم وقتی سعی در گرفتن یک تصمیم اخلاقی دارند،

چنین می‌کنند. آنها به پیشرفت اعتمادی ندارند. آنچه را که فکر می‌کنند درست است، انجام می‌دهند اما می‌خواهند بلافاصله مطمئن شوند که کار درستی انجام داده‌اند و بیش از حد تعجیل می‌کنند. ایمان نداشتن به قضاوتی که انجام داده‌اند باعث می‌شود در بلندمدت آنچه را که شاید بهترین تصمیم بوده است بی‌اثر و تخریب کنند.

اگرچه باتوجه به مشکلات، امروزه صبور بودن و بردباری دشوار است و درحقیقت به خاطر همین تحولات سریع عصر حاضر است که ما اینگونه ناامیدانه نیازمند کشف دوباره اهمیت ایمان و دید بلندمدت نسبت به نتایج فعالیت‌هایمان شده‌ایم.

باید باور کنیم که چیزی مافوق خودمان وجود دارد. من آنرا خدا می‌نامم در حالی که ممکن است دیگران آنرا قدرت معنوی یا قدرت برتر بنامند. اگر قدری توکل به خدا و بردباری داشته باشیم آنوقت می‌توانیم هرچیزی را از جنبه‌های مختلف آن ببینیم. نباید همیشه همه چیز را همانگونه که هست، درست بدانیم. جنبه منفی ناشی از بی‌صبری (یعنی اینک که بخواهیم نتیجه همه چیز را

بلافاصله ببینیم) باعث تضعیف احتمال اخذ تصمیم صحیح می‌شود. وقتی در انجام کارها بردباری داشته باشید می‌فهمید آنچه را که انجام می‌دهید، درست است یا خیر؟ و حتی اگر اینکار در کوتاه‌مدت برایتان ایجاد هزینه کند، در بلندمدت این هزینه‌ها جبران خواهد شد. به خاطر داشته باشید:

اگرچه انسانهای وارسته در ظواهر زندگی از دیگران عقب هستند، اما مسیر و هدف زندگی آنان با دیگران تفاوت دارد.

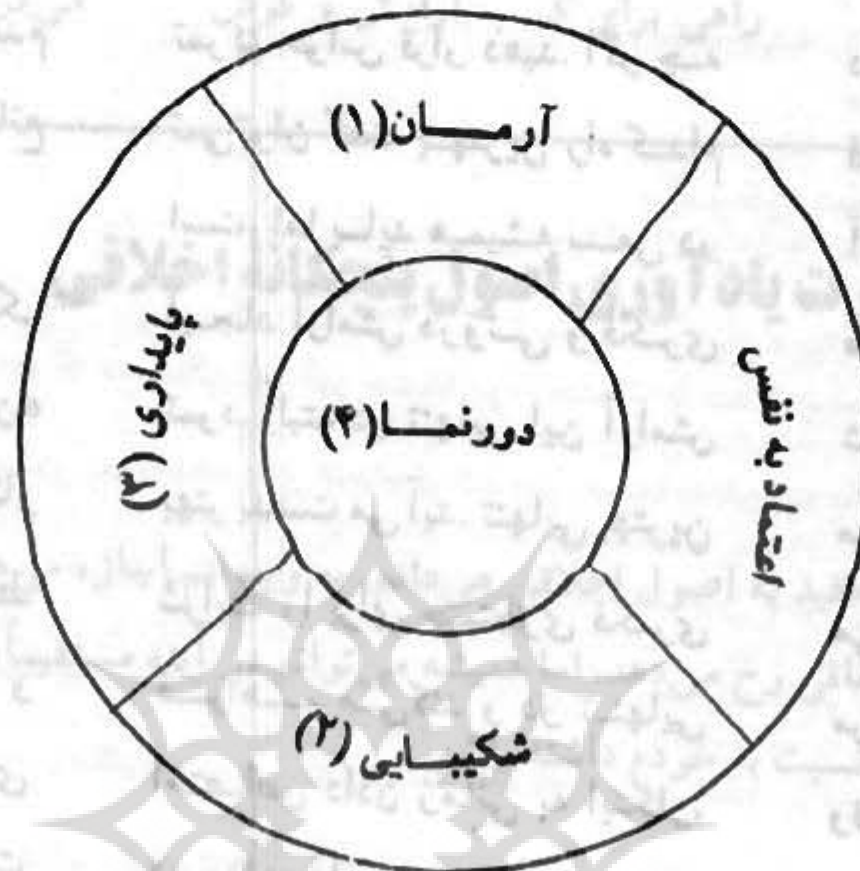
پایداری چهارمین اصل قدرت اخلاقی است. برای حرکت در مسیر مستقیم، بردباری اصل لازم است. اما کافی نیست. من هرگز ماجرای سخترانی «وینستون چرچیل» را که در آخرین سالهای عمرش در یک مدرسه انگلیسی ایراد کرد، فراموش نمی‌کنم. ابتدا رئیس مدرسه پشت بلندگو قرار گرفت و گفت: فرزندان من این لحظه‌ای تاریخی است که وینستون چرچیل یکی از بزرگترین سخنگویان زبان انگلیسی امروز سخترانی فراموش نشدنی برای شما ایراد خواهد کرد. وقتی چرچیل به جایگاه مخصوص رفت، به دقت

به دانش آموزان نگریست و گفت:
(هرگز، هرگز، هرگز، دست
برندارید!)
آنگاه جایگاه را ترک کرد و
برصندلی خود نشست. بسیاری از
دانش آموزان ناامید شدند.

مدیر مدرسه نیز تصور
کرد که این فقط بخشی از
سخنرانی چرچیل کبیر
بوده زیرا او یک عمر
تجربه و تفکر را در یک
جمله خلاصه کرده بود.
آری اگر بخواهیم
خصوصیت اصلی اخلاقی
چرچیل را خلاصه کنیم
چیزی نخواهد بود جز
پایداری و او واقعاً هرگز
دست برنداشت و با الهام
از همین طرز فکر بود که

انگلستان در جنگ جهانی دوم در
حالی که دیگران در محاصره
بودند، به جنگیدن ادامه داد.
در مواقع بروز مسایل اخلاقی
پایداری به معنی ایستادگی با تمام
توان در مقابل وسوسه‌هاست.
به عبارتی پایداری به معنی حفظ

تعهد و سازگار ساختن رفتار
با اصول اعتقادی می‌باشد. برای
حفظ تعهد نسبت به اصول و شئون
اخلاقی لازم است که همیشه رفتار
اخلاقی داشت، نه فقط زمانی که



روابط متقابل بین پنج اصل
قدرت اخلاقی

اوضاع بروفق مراد باشد. حقیقت
چنین رفتاری زمانی اهمیت بیشتری
دارد که اوضاع بروفق مراد نباشد.
البته لازم است بین تعهد و علاقه
تفاوت قایل شویم. اگر به انجام
کاری علاقه مند باشید فقط
در صورتی آن را انجام می‌دهید که

شرایط نیز مساعد باشد و غالباً نیز
همین مسئله یعنی مساعد نبودن
شرایط بهانه‌ای است برای انجام
ندادن کارهایی که مسئول انجام
آنها بوده‌ایم. اما وقتی متعهد به
انجام کاری شدید بدون
قبول هیچگونه عذر و
بهانه‌ای صرفاً باید بدنبال
کسب نتایج باشید. من
همیشه گفته‌ام:

«تلاش بدون پایداری و
مداومت فقط راهی برای
ایجاد هیامر و چنجال است.
بدون اینکه در واقع کاری
انجام شود.»

و اما پنجمین اصل
قدرت اخلاقی «دورنما»
است. منظور این است که
انسان نسبت به جنبه‌های

مختلف که در هر وضعیت وجود
دارد دید وسیع داشته باشد. به
همین دلیل است که در شکل ذیل
که نمایی از پنج اصل قدرت
اخلاقی است دورنما را در مرکز
گردونه و اصول دیگر را در
اطراف آن قرار داده‌ام:

روابط متقابل بین پنج اصل قدرت اخلاقی

بهترین موقعیت برای اصل

پنجم مرکز دایره است. بدبختانه

بیشتر مردم آنقدر با آنچه که

1- Purpose
2- Patience

3- Persistency
4- Perspective

اسمش را زندگی گذارده‌اند درگیر شده‌اند که وقتی برای اندیشیدن با آرامش راجع به عملکردهای خود و دستاوردهای زندگی‌شان ندارند. در واقع به دلیل نداشتن دورنما یا تصویری کلی از زندگی خود همواره دچار بی‌ثباتی و عدم تعادل هستند و هرگز نیز قانع نمی‌شوند.

نخست باید بدانید که هریک از ما دارای دو «خود» یا «من» است، یکی «خود بیرونی» که کار محور است و توجه‌اش فقط معطوف به انجام کارهاست و دیگری «خود درونی» یا معنوی که بیشتر به افکار و تحولات درونی‌مان تمرکز دارد و توجه‌اش معطوف به معانی و ارزشها و یافتن معنی برای رفتارها و در واقع برای زندگی ماست. بیشتر مردم حتی نمی‌دانند که چنین «خودی» وجود دارد. آنها هر روز صبح از رختخواب بیرون پریده و بدون اینکه توجهی به خودِ دورنی خود داشته باشند، درگیر کارهای روزمره‌شان می‌شوند. اما چگونه می‌توان بر «خود دورنی» بیشتر تمرکز نمود؟

بعضی از مردم اینکار را با عبادت، برخی دیگر با نوشتن در یک روزنامه یا مجله یا رفتن در

حالت خلسه و تفکر عمیق، دیگران از طریق تمرین یوگا، گوش دادن به موسیقی یا پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری یا شنا انجام می‌دهند. اما نکته مهم این است که خودتان را در وضعیت آرامش و تمرکز حواس قرار دهید. اگر چه نمی‌توان گفت بهترین راه کدام است، اما باید همیشه سعی در ایجاد آرامش درونی و فکری نمود. البته در تنهایی این آرامش بهتر بدست می‌آید. تنهایی بهترین شرایط را برای جستجوی فکری فراهم می‌کند و در تنهایی اختصاص دادن زمانی به اینکار، در واقع بهایی است که در برابر کسب آرامش و موفقیت پرداخته می‌شود.

شاید عده‌ای کمبود وقت را بهانه‌ای برای بی‌توجهی به این امر بدانند. اما باید بدانید شما همیشه وقت لازم را دارید. هر شبانه‌روز بیست و چهار ساعت وقت در اختیار دارید. شما باید این زمان ثابت را مدیریت نمایید. اجازه دهید مقایسه‌ای انجام دهم. فرض کنید در حال انجام بازی شطرنج هستید و حریفان بگویند «کیش مات!»، شما را در گوشه‌ای قرار داده و بازی تمام است. شما دیگر نمی‌توانید بگویید من جای

بیشتری لازم دارم. این درخواست شبیه این است که بگویید من در شبانه‌روز به وقت بیشتری نیاز دارم. مشکل اصلی مدیریت، زمان نیست. وقت شما ثابت است. آنچه که نیاز دارید در واقع مدیریت فعالیت‌هایتان می‌باشد که هر یک از آنها بخشی از وقت شما را اشغال می‌کنند. نباید اجازه دهید که تقویم شما را کنترل و اداره نماید. برای مثال وقتی کسی از شما چیزی می‌خواهد. بطور خودکار به تقویم مراجعه نکنید تا ببینید آیا وقت دارید یا خیر. به جای اینکار به آرمانها و اهدافتان بیندیشید و از خودتان بپرسید که آیا نسبت به زمانی که به این کار یا شخص بخصوص باید اختصاص دهید، به هدفتان نزدیک می‌شوید؟

لازمه موفقیت در زندگی تنظیم وقت و ایجاد تعادل در انجام کارهاست وقتی که تعادل رعایت گردد، آنگاه می‌توانیم زندگی خود را براساس اصول اخلاقی تنظیم نماییم.

می‌دانید چرا خیلیها برای مشاوره به من مراجعه می‌کنند؟ زیرا آنها آنقدر با مسایل روزمره زندگی خود درگیر شده‌اند که

فراموش کرده‌اند همه این مشغولیات کلاً برای چیست و اصولاً به چه دلیل زندگی می‌کنند. من اساساً معتقدم که: «هر مشکلی قابل حل است، به شرط اینکه وقت کافی برای تفکر و تمرکز حواس روی آن مشکل اختصاص داده و نسبت به جنبه‌های مختلف آن دید روشنی بدست آورید.»

دادن به ندهای درونی بدست آورد. این ندهای درونی یک دورنما از حقایق به ما می‌دهند و با داشتن این دورنما آرمان انسان هرچه واضح‌تر و روشن‌تر می‌گردد.

راهی برای کسب آرامش و گوش نکته مهم این است که بتوان

کارت یاد آوری اصول پنجگانه اخلاقی

۱ آرمان:

من خود را فردی مقید به اصول اخلاقی می‌دانم. به وجدانم اجازه می‌دهم مرا هدایت کند. مهم نیست چه اتفاقی رخ می‌دهد، اما همیشه می‌توانم در آینده مستقیماً به چشمانم نگاه کنم و احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم.

۲ اعتماد به نفس:

احساس خوبی راجع به خودم دارم. نیازی به اینکه دیگران مرا بپذیرند و به من اهمیت دهند، ندارم و نسبت به تصمیمات خود احساس اطمینان می‌کنم.

۳ شکیبایی:

من معتقدم که نتایج مورد نظر نهایتاً محقق خواهند شد و نباید انتظار داشت که همه نتایج سریعاً بدست آیند.

۴ پایداری:

نسبت به آرمان خود کاملاً پایبندم بخصوص وقتی که دستیابی به آن مشکل است. رفتارم منطبق با اعتقاداتم است. همانگونه که چرچیل گفت: هرگز، هرگز، هرگز دست برندارید!

۵ دورنما:

هر روز زمانی را برای تمرکز حواس و کسب آرامش در نظر می‌گیرم. این به من اجازه می‌دهد تا به ندهای درونی‌ام گوش کنم و واقعیات را واضح‌تر ببینم.