

## هفت عادت مردمان موثر

موثر بودن ، خواه در زندگی شخصی خودمان و خواه در زندگی دیگران ، محصول "متش" ماست ، نه ثمره قواعد و فنونی برای اداره یا کنترل کردن دیگران . هفت عادت توصیه شده در این کتاب ، برنامه ای برای ایجاد تغییر بنیادی و پایدار است . مشروط بر اینکه آنها را به خوبی بیاموزیم ، به دیگران تعلیم دهیم و متعهد شویم که در زندگی روزمره به کار گیریم .

نخستین ثمره این هفت عادت احترام به خود و اعتماد به نفس افزون تر ناشی از خویشتن داری است . دومین ثمره آن تاثیر و بهبودی در روابط با دیگران است ، که خود حاصل مستقیم احترام به خویشتن است . سوم اینکه خواهیم توانست بر دیگران تاثیر بگذاریم و در آن ها انگیزه ایجاد کنیم . ثمره چهارم ، خلاقیت و شادی و هیجان و اشتیاق برای آموختن خواهد بود . این برنامه بر اساس تحول است و نه تغییر یک شبه . بهای پرداختن به چنین تحولی دو چیز است :

- ۱) کوشش برای دریافتن و آموختن این هفت عادت و تعمق درباره ی مطالب ارائه شده .
- ۲) آموزش بی درنگ آنچه آموخته ایم به دیگران .
- ۳) عمل کردن و متعهد بودن به عمل به این عادات .

به این ترتیب این مطالب بخشی از تفکر و زندگی و جزئی از نرم افزار ذهنمان می شوند ، به گونه ای که پس از مدتی احساس می کنیم از آن خودمانند .

### تاثیر تغییر برداشت

اگر بخواهیم رفتار اشخاص را تغییر دهیم ، باید تصویری را که از نقش خود دارند عوض کنیم . منظور از برداشت ، شیوه نگرش ما به جهان و امور و نقش خودمان است . برداشت های ما ، درست

## به نام یگانه بی همتا

یا نادرست ، منشا گرایش ها و رفتار ها و در نتیجه منشا روابط ما با دیگران است . تغییر برداشت می تواند در زندگی شخصی و حرفه ای ما پیشرفت های چشم گیری ایجاد کند .

### نگاهی به هفت عادت

عادت عبارت از فصل مشترک دانش ، مهارت و اشتیاق است . عادت ها را می توان آموخت ، و همچنین کنار گذاشت و به جای آن عادت جدیدی آموخت . نکته آن است که فراموش نکنیم که این عملی زمان بر است و با صرف هزینه و تلاش طولانی مدت حاصل می شود . راه حل های آبی ، تنها به مداوای مشکلات اضطراری می پردازد و اثر بخشی پایدار نخواهد داشت. این هفت عادت مستقیماً به موثر بودن ارتباط می یابند. آن را تعادل میان تولید و قابلیت تولید می دانیم. مجموع مهارت، دانش و اشتیاق ، قابلیت تولید را می سازند. اصل حفظ قابلیت تولید ، تا اندازه زیادی معطوف به نگرش های دور برد و روش های دراز مدت است. این برداشت ، جوهر موثر بودن است. اگر بتوانیم بر اساس اصول درست ، فرهنگی زایا به وجود آوریم که به مرور زمان ایجاد می شود ، می توانیم از بالاترین سطح همکاری و کار گروهی بهره مند شویم . آنگاه می توانیم مطمئن باشیم که اصول و عادت های موثر بودن را ه دست آورده ایم . این هفت عادت کاملاً در هم تنیده و به یکدیگر مرتبط اند و به توالی می آیند . همچنین به انسان کمک می کنند تا از حالت اتکا به اتکای متقابل برسد. اتکا پایین ترین نقطه پیوستار بلوغ و اتکای متقابل بالاترین نقطه آن است، و استقلال میان این دو قرار می گیرد.

### عادت ۱ : عامل باشید

اساسی ترین عادت عامل بودن است. عامل بودن یعنی مسئولیت خود را به عهده گرفتن، ملامت نکردن اوضاع و شرایط یا اشخاص، یا این بهانه که رفتار شما حاصل شرطی شدن شماست. نقطه مقابل عامل بودن، واکنشی بودن است. مردمان موثر عاملند. یعنی مسئولند و رفتارشان حاصل تصمیم و انتخاب آگاهانه خودشان است.

## به نام یگانه بی همتا

نظریه های مختلف جبرگرایی، رفتار و خصوصیات ما را در سه جنبه ژنتیکی، روانی و محیطی تحلیل می کند و قائل به اختیار و انتخاب آگاهانه نیستند. معتقدان به چنین نظریه هایی، افرادی واکنشی هستند و همواره دیگران یا خود و یا شرایط را ملامت می کنند. حال آنکه افراد عامل، فقط ارزش ها و اصولی را انتخاب می کنند که خودشان دروناً بتوانند صحت و اعتبار آن را تشخیص داده و تایید کنند. یکی از بهترین راه ها برای تشخیص میزان عامل بودن خود، این است که ببینیم وقت و انرژی خود را صرف چه چیزهایی می کنیم. می توانیم حلقه نگرانی خود را از حلقه چیزهایی که درباره آن ها نگرانی به خصوصی نداریم جدا کنیم. با نگریبستن به امور درون حلقه نگرانی خود درمی یابیم که چه چیزهایی بیرون از اختیارمان قرار دارند و در مورد کدام چیزها می توانیم کاری انجام دهیم. دسته اخیر در دایره کوچکتری به نام حلقه نفوذ قرار می گیرند. با تمرکز بر این حلقه می توان آن را گسترش داد تا جایی که حتی بزرگتر از حلقه نگرانی شود. بدین ترتیب است که همواره به نگرانی ها پاسخ مناسب خواهیم داد.

آنچه ما امروز هستیم به دلیل انتخابهای دیروز ما بوده است. پس می توانیم امروز دیگر گونه انتخاب کنیم. مشکلاتی که با آنها روبرو می شویم در یکی از طبقه بندیهای زیر قرار دارد :

- ۱) کنترل مستقیم ( مشکلاتی که به رفتار خودمان مربوط می شود )
  - ۲) کنترل غیر مستقیم ( مشکلاتی که به دیگران مربوط می شود )
  - ۳) عدم کنترل ( مشکلاتی که نمی توانیم کاری درباره شان بکنیم مانند واقعیتهای مربوط به گذشته یا وضعیت خود )
- مشکلات مربوط به کنترل مستقیم را می توان از طریق تغییر دادن عاداتهای خود حل کرد که به عاداتهای ۱ و ۲ و ۳ مربوط می شود.
- مشکلات مربوط به کنترل غیر مستقیم را می توان از طریق تغییر دادن شیوه ها نفوذ خود حل کرد که به پیروزیهای عمومی یا عادات ۴ و ۵ و ۶ مربوط می شود.
- مشکلات مربوط به عدم کنترل را می توان با زیستن مسالمت آمیز با آنها حل کرد.
- پس باید حلقه نفوذ خودمان را گسترش دهیم.

## به نام یگانه بی همتا

تعهداتی کوچک را ایجاد و آنها را حفظ کنیم . الگو باشیم نه منتقد . بخشی از راه حل باشیم نه بخشی از مشکل . در مورد هر کاری حلقه نفوذمان را برای حل مشکل مشخص کنیم و آن گام برداریم .

### عادت ۲ : ذهنا از پایان آغاز کنید

یعنی به روشنی مقصودمان را بشناسیم . مثلا اگر فردا تشییع جنازه ما باشد و ما ناظر بر آن، دوست داریم افرادی که ما را می شناسند درباره ما چه بگویند و از ما چگونه یاد کنند ؟ ( در مقام همسر ، در مقام دوست ، در مقام همکار ، در مقام رئیس ، در مقام ... )  
مدیریت یعنی درست انجام دادن امور . رهبری یعنی انجام دادن امور درست .

باید کانون توجهمان اصول باشد نه کار نه تملک نه تفریح، نه دوست، نه دشمن، نه مسجد، نه خود، نه همسر، نه خانواده و نه پول . اصول را فدای موارد دیگر نکنیم چرا که در نهایت احساس خوشبختی نخواهیم کرد .

پس شعار رسالت شخصی خود را بنویسیم . نوشتن شعار رسالت امری زمان بر است و نباید برای آن عجله کرد . باید فرصت کافی داد تا همه کسانی که به نحوی درگیر آن هستند در آن مشارکت داشته باشند . چرا که راز تعهد ، مشارکت راستین همه افراد است و نوشتن شعار رسالتی که افراد به آن پایبند نباشند کاری عبث است .

چنانچه بتوانیم اختیار زندگی خود را به دست بگیریم احساس امنیت درونی می کنیم و این باعث ایجاد " ذهنیت فراوانی" در ما می شود. به این ترتیب قابلیت تولید خود را بالا برده ایم. در مقابل کسانی که منشا احساس آن ها دیگرانند ، دارای ذهنیت کمبود اند.

### عادت ۳ : نخست امور نخست را قرار دهید

چه کاری برای موفقیتمان بسیار مهم است ولی به آن نمی پردازیم ؟  
هشتاد درصد نتایج ، حاصل بیست درصد از کار و فعالیت است .  
چهار نوع فعالیت وجود دارد :

- ۱ - کارهای ضروری و اضطراری ( مثل بهرانها )
- ۲ - کارهای ضروری و غیر اضطراری ( شناخت فرصتها - برنامه ریزی )

## به نام یگانه بی همتا

- ۳- کارهای غیر ضروری و اضطراری (جلسات بی مورد - تلفنها)
- ۴- کارهای غیر ضروری و غیر اضطراری (اتلاف وقت - تلویزیون - کارهای پیش پا افتاده)
- افراد موفق کسانی هستند که به امور دوم می پردازند . آنها هرگز مسایل را مورد توجه قرار نمی دهند بلکه ذهن را به فرصتها و راه حلها معطوف می دارند .
- نه گفتن به فعالیتهای دیگر، مایه ای ندارد .
- بعضی کارها را به دیگران واگذار کنیم .
- پس اوقات خود را به صورت هفتگی برنامه ریزی کنیم.

### عادت ۴ : برنده / برنده بیاندیشید

- برداشت های زیر در مناسبات انسانی وجود دارد:
- ۱- برنده / برنده : در تمام جنبه های ارتباطی در صدد جذب منافع دو جانبه است .
- ۲- برنده / بازنده : معطوف به قدرت گرایی است.
- ۳- بازنده / برنده : مختص کسانی است که همواره برای جلب رضایت دیگران و ایجاد محبوبیت در ایشان کوتاه می آیند.
- ۴- بازنده / بازنده : وقتی دو طرف با نگرش برنده/ بازنده یعنی دو موجود لجوج و خود رای با هم وارد مذاکره شوند چنین وضعی پیش خواهد آمد.
- این سوال که چه کسی در زندگی مشترک ما برنده است ؟ پرسش مسخره ای بیش نیست . اگر هر دو نفر برنده نباشیم ، هر دو بازنده ایم .
- هرگز نباید در شرکتی که همه برای دستیابی به موفقیت نیاز به همکاری دارند بین همکاران رقابت برنده / بازنده برقرار شود .
- به کار گیری نگرش برنده / برنده عادت رهبری است و مستلزم کاربرد چهار خصیصه منحصر به فرد انسانی یعنی خودآگاهی ، تخیل ، شعور و اراده آزاد است . همچنین مستلزم یادگیری متقابل ، تاثیرگذاری متقابل و منافع متقابل است . این نگرش فلسفه جامع زندگی و ارتباط متقابل و قانون طلایی عمل و دارای پنج بعد است :

## به نام یگانه بی همتا

- ۱) منش
- ۲) کیفیت روابط
- ۳) توافقی ها
- ۴) نظام ها
- ۵) فرایندها

### عادت ۵: نخست بخواهید بفهمید ، آنگاه جویای تفاهم باشید

این عادت مستقیماً به شیوه ارتباط بر می گردد و کلید ایجاد همدلی و روابط مبتنی بر نگرش برنده / برنده است .

اغلب مردم با نیت پاسخ دادن ، به سخنان دیگران گوش می کنند و نه اینکه قصد درک آن را داشته باشند . همچنین عقاید ، احساسات و داوریهای خود را دخیل کرده و برای پاسخ به یکی از چهار روش زیر توسل می جوییم :

- ۱- ارزیابی : موافق انجام کاری یا مخالف
  - ۲- بازجویی : سوال پیچ کردن مخاطب
  - ۳- تحمیل پند و اندرز : نصایح حکیمانه خود را بر دیگران تحمیل می کنیم
  - ۴- تعبیر و تفسیر : رفتار و انگیزه های دیگران را بر حسب رفتار و انگیزه های خود می سنجیم
- در بسیاری از مواقع برای تغییر وضعیت فرد نیازی به پند و اندرز و توصیه نیست . غالب مردم پس از اینکه مجالی برای ابراز احساسات بیابند مسائل خود را می شکافند و در نتیجه راه حلها خود آشکار می شوند .

### عادت ۶ : سینرژزی ( انرژی گروهی ایجاد کنید )

این عادت ثمره نهایی یا ایجاد راه حل های تازه و بهتر گروهی است . سینرژزی ضد مصالحه و سازش است . به تعبیر دیگر یعنی کل بزرگتر از مجموع اجزای آن است ، در اینجاست که خلاقیت خود را به کار می گیریم . برآیند نیروی جمعی از جمع تک تک نیروها بیشتر است .

## به نام یگانه بی همتا

برای رسیدن و عمل کردن به شیوه برنده / برنده باید به ایجاد سینرژی پردازیم . با به کار گیری عادت های ۴ و ۵ و ۶ می توانیم به این مهم دست یابیم . دقیقا به حرف های طرف مقابل گوش کنیم و در نهایت احترام ارتباط برقرار کنیم . آنگاه توانایی های خلاق خود را به کار بریم . بها دادن به تفاوتها ( تفاوت های ذهنی ، احساسی و روانی ) جوهره کار تیمی است .

### عادت ۷ : اره را تیز کنید ( بازسازی خویشتن )

عادت هفت عبارت است از ایجاد مجال برای بازسازی خویشتن . مابقی شش عادت مبتنی بر این عادت است ، زیرا سایر عادت ها را ممکن می سازد . گاه که به عواقب عظیم ناشی از چیزهای کوچک می اندیشیم ، به این نتیجه می رسیم که اصولا هیچ چیز حقیری وجود ندارد .

گاه دست از کار بکشید و در گفتار و رفتارمان درنگ و تامل کنیم .

بازسازی باید در چهار بعد صورت گیرد :

- ۱- جسمانی ( ورزش ، تغذیه ، کنترل فشارها )
  - ۲- ذهنی ( مطالعه ، تجسم ، برنامه ریزی ، نوشتن )
  - ۳- معنوی ( تعیین ارزشها ، تعهد ، مطالعه و نیایش )
  - ۴- عاطفی / اجتماعی ( خدمت ، همدلی ، روحیه تیمی ، امنیت باطنی )
- نباید از اکتشاف باز ایستیم و غایت همه اکتشافهايمان رسیدن به همانجایی خواهد بود که از آن آغاز کرده ایم ، تا برای نخستین بار همان جا را بشناسیم .

گردآورنده : سعیده خادمی

