

عادت ۱: عامل باشید

اساسی‌ترین عادت «عامل بودن» است. عامل بودن یعنی مسؤولیت خود را به عهده گرفتن، ملامت نکردن اوضاع و شرایط یا اشخاص یا این بهانه که رفتارشان حاصل شرطی شدن شما است. ضد «عامل بودن»، «واکنشی بودن» است. اگر به واژه مسؤولیت (**responsibility**) توجه کنید، می‌بینید که در اصل **response-able** یا «توانایی پاسخگویی» بوده است. به این مفهوم که توانایی آن را دارید که پاسخ یا واکنش خود را انتخاب کنید. هیچکس بدون تمایل خودتان نمیتواند بی‌اثرتان.

«اگر خودمان احترام خود را به کسی ندهیم، احدی نمیتواند آنرا از ما بگیرد.»

اگر شخصی نتواند صادقانه بگوید:

«آنچه امروز هستم به دلیل انتخابهای دیروز من است.»

این را نیز نمی‌تواند بگوید که: «و اکنون جوری دیگر انتخاب می‌کنم.»

عادت ۲: نخست، امور نخست را قرار دهید.

مردمان مؤثر به جای مدیریت زمان، به مدیریت خویشتن می‌پردازند.

به جای واکنش نشان دادن به مسایل اضطراری و به جای این که به ضخامت امور نازک بپردازند، یا گرفتار امور بی اهمیت شوند به اولویتها و ارجحیت های خود توجه می‌کنند. یعنی امور نخست را نخست قرار می‌دهند.

گوته می‌گوید:

«اموری که بیشترین اهمیت را دارند، نباید قربانی اموری شوند که کمترین اهمیت را دارند.»

برای اجرای درست اصول مدیریت بر خویشتن می‌توانید دو سؤال زیر را از خود بپرسید و پاسختان را بنویسید.

سؤال ۱: یک عمل را نام ببرید (که اکنون آن را انجام نمی‌دهید) و اگر به طور منظم و پیوسته آن را به انجام برسانید، در زندگی شخصیتان تغییری مثبت و بسیار مهم به وجود می‌آورد.

سؤال ۲: یک عمل را نام ببرید (که اکنون آن را انجام نمی‌دهید) و اگر به طور منظم و پیوسته آن را به انجام برسانید، در زندگی شغلی و حرفه ای تان تغییری مثبت و بسیار مهم به وجود می‌آورد.

«بزرگترین عامل موفقیت، سختکوشی و خوش اقبالی و دوستان و آشنایان مناسب نیست. بزرگترین عامل موفقیت این است که نخست، امور نخست را قرار دهید.»

اگر توجه کنید می‌بینید که عادت ۱ (عامل باشید) نگرش و دیدگاه شخصی ایجاد می‌کند. عادت ۲ (نخست، امور نخست را قرار دهید) مدیریت خویشتن را ایجاد می‌کند. اما توفیق در این ۲ عادت، مستلزم چهار خصیصه بشری است که حیوانها فاقد آنند: **خودآگاهی، تخیل، شعور، اراده آزاد.** عادت ۱ مستلزم خودآگاهی است.

این هشیاری که خودتان برنامه نویس هستید. خودتان فیلمنامه زندگیتان را می‌نویسید. در نتیجه این توانایی را دارید که مجدداً برنامه یا فیلمنامه زندگیتان را بنویسید و به صورت دلخواه خود درآورید.

عادت ۲ مستلزم اراده آزاد است. یعنی قادرید اراده مستقل خود را به کار گیرید و به این مفهوم که وقتی نمی‌خواهید کاری را به انجام برسانید - به انجام رساندن یا به انجام نرساندن آن - به دلیل احساس یا خواسته تان نیست، بلکه به علت یا براساس ارزشهایی است که برای خود انتخاب کرده اید.

گوته می‌گوید:

«با انسان همانگونه که هست رفتار کنید تا همانگونه که هست بماند. با او به گونه‌ای که می‌تواند و باید باشد رفتار کنید تا بدان گونه شود که

می‌تواند و باید باشد.»

عادت ۳: برنده/برنده بیندیشید.

مفهوم نگرش «برنده/برنده» این است که همواره جویای منافع متقابل و دو یا چندجانبه باشید. در این عادت، جایی برای رقابت و مقایسه وجود ندارد. زیرا، کارگروهی و همکاری و برنده شدن همه کسانی که در آن ذینفع اند الزامی است.

نگرش «برنده/برنده» آن چهارچوب ذهنی است که در ارتباطهای انسانی، پیوسته منافع متقابل را می‌جوید: به معنای توافقها یا راه‌حلهایی که برای هر دو طرف سودمند و رضایت‌بخش باشد. با نگرش «برنده/برنده» همه کسانی که در آن پروژه یا تصمیم‌گیری سهیم‌اند، احساسی مطلوب به دست می‌آورند و نسبت به اجرای آن برنامه احساس تعهد می‌کنند.

با نگرش «برنده/ برنده» زندگی میدان همکاری می‌شود، نه رقابت.

۳ نوع نگرش دیگر:

(۱) «من برنده شوم، تو بازنده»

«آنچه من می‌گویم باید انجام بشود، نه آنچه تو می‌گویی.»

بیشتر مردم از همان بدو تولد طوری پرورش می‌یابند که دارای ذهنیت «برنده/ بازنده» بشوند.

(۲) حالت دیگر، نگرش «بازنده/ برنده» است. به این معنا که «من بازنده‌ام، تو برنده.» یا «هرچه می‌خواهی بکن. بگذار امور به دلخواه تو پیش بروند.» یا «باز هم مرا زیر پای خودت له کن. همه با من همین کار را می‌کنند.» یا «من که بازنده‌ام، همیشه بازنده بوده‌ام. یا «من موجودی صلح طلب هستم. به هر بهایی حاضرم آرامش را حفظ کنم.»

نگرش «بازنده/ برنده» از «برنده/ بازنده» هم بدتر است زیرا هیچ انتظار و توقع و درخواست و بینشی ندارد. این افراد این گرایش را دارند که بی درنگ به جلب رضایت یا فرو نشانیدن و تسکین دادن دیگران سرگرم شوند. می‌خواهند از طریق جلب محبوبیت و رضایت و تأیید دیگران، قدرت به دست آورند. شهامت ابراز عقاید و بیان احساسهای خود را ندارند و به سهولت زیر نفوذ و سلطه دیگران درمی‌آیند.

(۳) نگرش «بازنده/ بازنده» زمانی پیش می‌آید که دو نفر که دارای نگرش «برنده/ بازنده» اند، یعنی دو موجود مصمم و لجوج و خودرأی باهم وارد مذاکره بشوند. معمولاً ثمره این ارتباط «بازنده/ بازنده» خواهد بود. یعنی هر دو خواهند باخت. زیرا می‌خواهند یا خود را کنار بکشند یا تسویه حساب کنند. این واقعیت را نمی‌بینند که قتل دیگری نوعی خودکشی و انتقامجویی شمشیری دولبه است.

عادت ۴: نخست گوش فرادهید، سپس بخواهید به شما گوش کنند.

یعنی بگذار اول من به تو گوش کنم.

وقتی هر دو طرف بخواهند اول (و مخصوصاً باهم) حرف بزنند، مونولوگ جمعی - گفتگوی مرده - ایجاد می‌شود. زیرا در واقع گفتگویی یک نفره است، اگرچه در حضور یک نفر دیگر انجام می‌پذیرد. کلید ارتباط است و به این دلیل در زندگی حرفه‌ای و شغلی ما نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند.

عادت ۵: اره را تیز کنید (بازسازی خویشتن)

عادت ۵ عبارت است از ایجاد مجال برای تیز کردن اره یا بازسازی خویشتن.

اگر به طور منظم به عادت ۶ (تیز کردن اره) بپردازید، خودبه‌خود سایر عادت‌ها را نیز در خویشتن پرورش خواهید داد.

عادت ۵ عبارت است از ایجاد تعادل میان چهار بعد وجود: جسمانی، ذهنی، معنوی، اجتماعی و عاطفی.

۱. جنبه جسمانی: عبارت است از مراقبت مؤثر از جسم و توجه شایسته به تن: شامل تغذیه درست و استراحت مناسب و ورزش منظم.

ورزش خوب، تمرینی است که در خانه خودتان و بدون نیاز به وسایل و تجهیزات ویژه بتوانید آن را به انجام برسانید و از سه ویژگی: ایجاد استقامت و انعطاف پذیری و نیرو بر خوردار باشد.

۲. جنبه معنوی: بازسازی بعد معنوی موجب می‌شود که رهبری زندگیتان را به عهده بگیرید. بعد معنوی به هسته و کانون وجودتان - به تعهدتان نسبت به نظام ارزشی یا ارزشهایی که دروناً انتخاب کرده‌اید - ارتباط می‌یابد.

۳. جنبه ذهنی: اکثر افراد بیشتر تلویزیون تماشا و یا با کامپیوتر بازی می‌کنند. در نتیجه به جای پرورش ابعاد ذهنی خویش، آن را متوقف می‌سازند. تلویزیون و کامپیوتر مانند جسم انسان باید خادم او باشد، نه ارباب او.

باید با این هدف آغاز کنید که ماهی یک کتاب بخوانید. آنگاه هدفان را به مطالعه دو کتاب در ماه و آنگاه به یک کتاب در هفته برسانید.

پرورش بعد ذهنی به عادت ۲ (نخست، امور نخست را قرار دهید) مربوط می‌شود. زیرا در وجودتان انضباط و تعهد و پشتکار ایجاد می‌کند. یکی دیگر از راه‌های پرورش ذهن، نوشتن است.

۴. جنبه اجتماعی/عاطفی: پرورش این بعد از شخصیت، بیشتر به اصول رهبری متقابل، ارتباط سرشار از همدلی و همکاری خلاق ارتباط می‌یابد.

ابعاد اجتماعی/عاطفی کاملاً به یکدیگر مرتبطاند، زیرا مقدماً از طریق روابطی که با دیگران داریم پرورش می‌یابند و نمایان می‌شوند.

دیگر بار تأکید می‌کنیم هیچگاه خود را آنقدر مشغول نکنید که فرصت تیز کردن اره‌تان را نداشته باشید. زیرا عادت ۵ یعنی قابلیت تولید شخصی و عادت «بازسازی» است که بزرگترین سرمایه‌تان را - که خودتانید - حفظ می‌کند و بهبود و تعالی می‌بخشد.