

بسمه تعالی

خلاصه ای از هفت عادت مردمان موثر

نوشته استفان-کاوی

اصول ومبانی مدیریت

استاد: آقای دکتر حقیقی

گردآورنده: زهرا نظری

سرنوشت خویش را باور کن...

سرنوشت خویش را باور کن
که باری ، همان توان نهفته توست
و نرم می شکفد

و زندگی را از آن دست می آراید
که تومی خواسته ای.

عقاب فاتح قله های زندگی باش
و مسافر صبور دشتهای بی کران آن
وهم بدین سان است که واژه ”کار“ و ”زندگی“
معنای اصیل خویش را باز می یابند
و گلبوته های تلاش تو به گل می نشیند.
و به دره های عمیق احساس خویش سفر کن
که در آنجا کسی را جز خویشتن خود
باز نمی یابی

سرنوشت خویش را باور کن...

و لحظه را غنیمت شمار
 و آنان را بنیاد دنیایی کن
 هر یک به فراخور خویش.
 و هرگز نومیدوار از فراز صخره های سخت زندگی
 آینده را نظاره مکن
 با ایمان به توان خویش از آن میانه راهی بگشا
 به دنیای زیبای فرداها
 و بدان که در امتداد هر راهی که برمی گزینی
 همواره دشواری در کمین است
 که زندگی اگر نام آسانی داشت
 دیگر بر زمین ، تلاش معنای خویش را
 از کف می داد

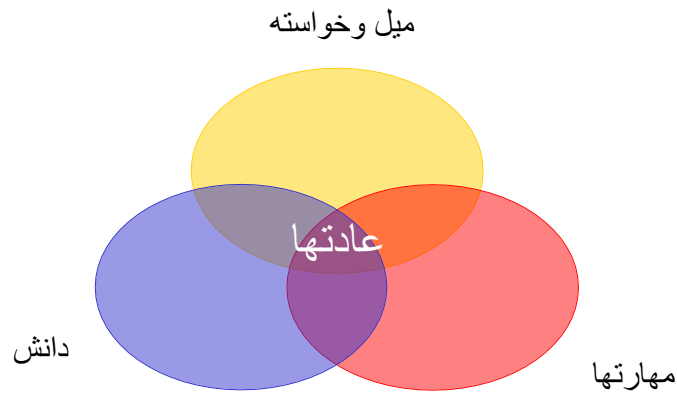
شری هاوس هولدر

و در آسمان رنگین کمان

سطح جدیدی از تفکر

- آلبرت انیشتین دریافته بود که ((مسائل خاصی که ما با آنها روبه رو می شویم در همان سطح از تفکری که آنها را برای مان به وجود آورده است قابل حل نخواهد بود))
- ما نیاز به سطح تازه ای از تفکر داریم؛ سطحی عمیق تر و الگویی بزمبنای اصولی به دقت حوزه انسان کارآمد که کنش و واکنش او را بیان کند، تا این مسائل عمیق حل شود.

تعریف عادت



دانش: الگویی نظری است، این که چه کنیم و چرا
 مهارت: چگونگی عملکرد است
 میل و خواسته: انگیزه است
 برای آنکه چیزی را در زندگی تبدیل به عادت کنیم؛ باید دارای این سه ویژگی باشیم

زنجیره بالندگی

- استقلال الگوی من است. من می توانم این کار را انجام دهم من مسئول هستم، من متکی به خود هستم و در نهایت من انتخاب میکنم.
- همبستگی و اتکای متقابل الگوی ماست، ما می توانیم این کار را انجام دهیم، ما با هم مشارکت داریم، ما می توانیم با همبستگی ویکی کردن توانایی های مان همه با هم اقدام به ایجاد چیزی بزرگ تر و والاتر نماییم.

تعریف کارآمدی

■ این هفت عادت، عادات کارآمدی هستند و چون مبنای اصولی دارند نتایج بسیار مفید و طولانی مدتی می دهند.

■ این عادات پایه های شخصیت فرد را استوار می سازند و چون مرکز بهبود رفتار فرد را توانمند می کنند که او می تواند با افزایش کارایی مشکلاتش را حل کند.



تعادل طلائی

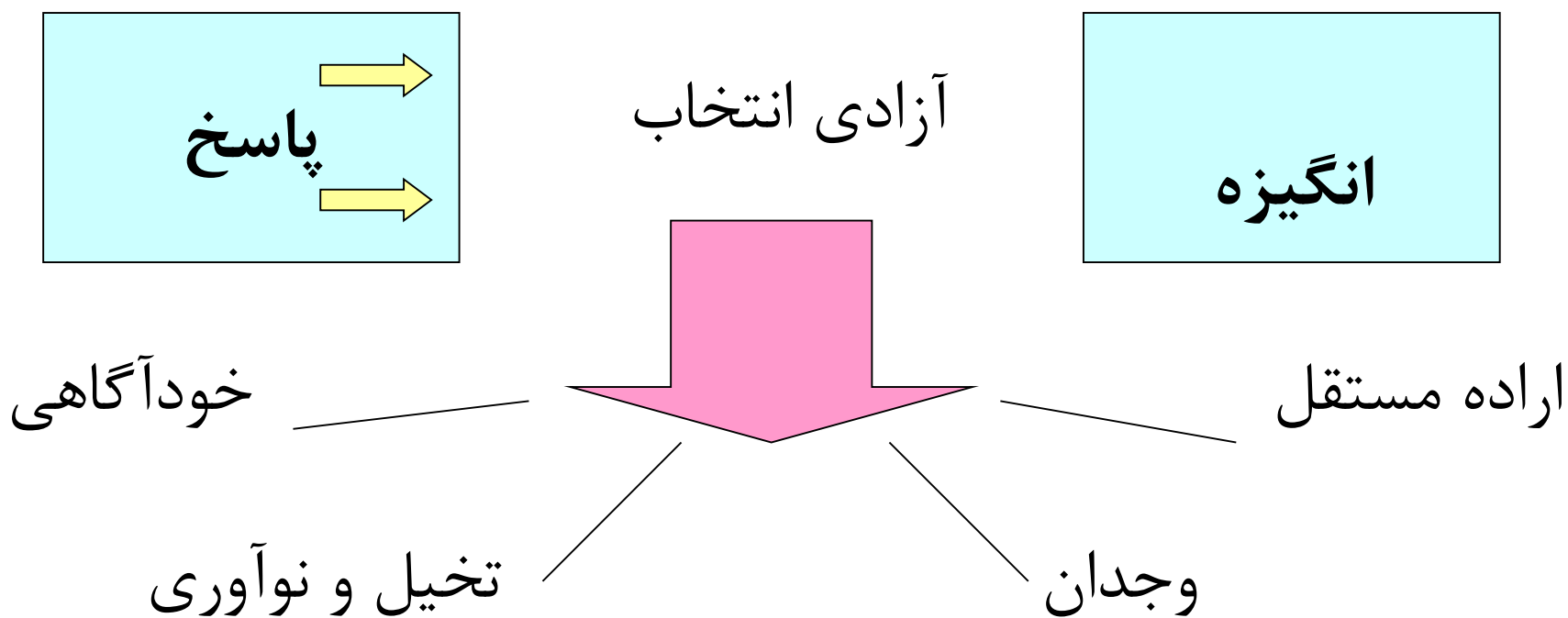
- کارایی در تعادل نهفته است، توانایی یا ظرفیت فرآوری و تولید است، توانایی یا ویژگی ای که تخم طلا ایجاد می کند.

عادات

■ عادت اول :

عامل باشید

مدل شخصیت



ما مسئول انتخاب های خود هستیم و آزادیم که با توجه به

اصول و ارزشها ، نه روحیات و نه موقعیت دست به انتخاب بزنیم

پذیرفتن مسئولیت در قبال زندگی موجب خودآگاهی است . منظور این است که میتوانید پاسخها و واکنشهای خود را انتخاب کنید .

در سطح نازل پیوستار :

اشخاصی قرار دارند که با سرزنش کردن دیگران و با انداختن مسئولیت به گردن حوادث یا شرایط از خود رفع مسئولیت میکنند .

در سطح بالای پیوستار :

به سمت اثربخشی حرکت کرده و بخود آگاهی میرسیم : " من از تمایلات ، از سناریوی زندگی خود آگاهم ، اما من این نمایشنامه ها و این سناریوها نیستم ، من میتوانم سناریوهایم را بازنویسی کنم "

شما نیروی خلاق زندگی خود هستید ، شما قربانی شرایط نیستید . می توانید شرطی هم نشوید ، می توانید در برخوردها با هر موقعیت یا هر شخص واکنش خود را انتخاب کنید .

عامل باشید

میان آنچه بر شما اتفاق می افتد و پاسخ شما به آن ، درجاتی از آزادی وجود دارد . هرچه این آزادی را بیشتر اعمال کنید بر دامنه آن افزوده میشود . وقتی در دایره نفوذ خود کار میکنید و این آزادی را اعمال مینمائید به تدریج از شخصیت صرفا واکنشی خارج میشوید . در آزادی انتخاب پاسخ ، قدرت رسیدن به رشد و بالندگی و خوشبختی نهفته است . بنابراین روی پیوستار ، هر یک از ما از حالت یک قربانی مقهور شرایط ، به سمت نیروی خلاق تصمیم گیرنده می رود . و در شرایطی قرار میگیرد که می تواند به هر شرایط و هر شرطی شدنی پاسخ گوید .

گوش فرا دادن به زبان خود

■ زبان واکنشی

- در این مورد کاری از دستم ساخته نیست.
- من اینطوری هستم.
- او خیلی غمگینم میکند.
- مجبورم این کار را بکنم.
- نمی توانم
- من باید
- اگر میشد

■ زبان عامل

- بیاید سایر راه حلها را در نظر بگیریم.
- می توانم نگرش متفاوتی را اتخاذ کنم.
- بر احساسهایم مسلط هستم.
- انتخاب می کنم.
- من ترجیح میدهم.

عادات

■ عادت دوم :

ذهننا از پایان آغاز کنید

ذهن از پایان آغاز کنید

ایجاد تصویر، تصور یا انگاره ای از پایان کارها به عنوان مبنای داوری یا ملاک و مقیاسی است که با آن چیزهای دیگر را بسنجید.

در ذهن خود به پایان فکر کردن به معنای داشتن درکی روشن از هدف است.

- اصول را شناسائی می شود و متعهدانه ، به آن عمل می شود . اصول ، روابط و هدفها از هر چیزی مهمتر است .

- کارآمدترین روشی که ((در ذهن به پایان فکر کنید))میباشد، بیان رسالت شخصی است.

ارزش ها و اصول

شخصیت	←	می خواهید باشید
دستاوردها	←	می خواهید انجام بدهید

عادات

■ عادت سوم :

نخست امور نخست را قرار
دهید.

نخست امور نخست را قرار دهید.

اساس بهترین نوع تفکر در زمینه مدیریت زمان در همین یک جمله بیان میشود:

- تنظیم و اجرای اولویتها
- ما تمام کارهایی را که باید انجام دهیم از طریق واسپاری عملی می‌سازیم
- با واسپاری به زمان، یا به دیگران. اگر امور را به زمان واسپاریم، به کارایی فکر میکنیم و وقتی به افراد دیگر وامی سپاریم، به کارآمدی اندیشیده ایم.

عادات

■ عادت چهارم :

برنده-برنده پیاندیشید.

برنده برنده به جای من به ما توجه دارد به احترام متقابل
می اندیشد . با سود طرفین و بدون خودخواهی .

- این الگو زندگی را به صورت مشارکت می بیند نه رقابت.

- برنده ،برنده بر مبنای الگویی قرارداد که همه چیز را برای همه
مهیا و در دسترس می داند و موفقیت یک فرد به قیمت شکست یا
ناکامی دیگری تمام نمی شود

- شیوه تفکر برنده ،برنده تلاش و موهبت های فردی هر یک از افراد
را ارج می نهد و بر خودآگاهی ،تخیل،آگاهی و اراده مستقل در
روابط با دیگران تاکید می ورزد

- این روش باعث یادگیری و بهره گیری متقابل میشود.

هیچ دوستی بدون اعتماد و هیچ اعتمادی بدون یکپارچگی
وجود امکان پذیر نیست.
ساموئل جانسون

حساب بانکی عاطفی (دارای ۶ سرمایه)

۱. درک دیگران
۲. توجه به جزئیات
۳. پایبندی به تعهدات
۴. آشکار کردن توقعات
۵. اثبات تمامیت وجود
۶. عذر خواهی خالصانه برای برداشت از حساب

عادات

■ عادت پنجم :

بفهمید تا فهمیده شوید .

پیش از برخورد با هر مسئله ای، پیش از ارزیابی، تجویز و ارائه راه حل، پیش از آنکه تلاش کنید نظرات خود را مطرح کنید سعی کنید بفهمید.
این عادت قدرتمند؛ همبستگی کارآمد است

به این صدا گوش کنیم :

" نیاز دارم مرا بفهمی ، اما نمی فهمی . من تو را می فهمم و تو مرا نمی فهمی ، با این حساب بگذار ابتدا من ماجرایم را تعریف کنم بعد می توانی هر چه می خواهی بگوئی " و جواب می شنوید . " بسیار خوب سعی میکنم بفهمم " اما در تمام مدتی که گوش میدهند سرگرم آماده کردن جوابهایشان هستند . تنها تظاهر میکنند که گوش میکنند و فقط آنچه را که میخواهند گوش میکنند .

به این صدا هم گوش کنیم :

" شروع کردند که به حرفهایم گوش بدهند ، به نظر میرسید که حرفهایم را می فهمند . نه در مقام موافقت حرف میزنند و نه مخالفت . تنها گوش میدهند . من احساس میکنم که انگار آنها هم دنیا را مثل من می بینند و در این جریان متوجه شدم که خودم به خودم گوش میدهم ، احساس کردم که آدم با ارزشی هستم "

عادات

■ عادت ششم :

سینرژی (همکوشی)

راه چاره ، نه راه من و نه راه تو بلکه راه سوم است که بهتر از راههای من و تو است .

اساس همکاری در ارزش نهادن بر تفاوتهاست . احترام به این تفاوتها ، تقویت توانایی ها و جبران ضعفها و کاستی ها همکاری و مشارکت عادتى کارآمد و اصلی درست است . این الگو سرآمد دستاوردهای تمام عادات گذشته قرار میگیرد .

این کارآمدی در واقعیت اتکای متقابل و همبستگی است . این همان کارگروهی و تلاش جمعی برای ایجاد یگانگی و خلاقیت با انسانهای دیگر است .

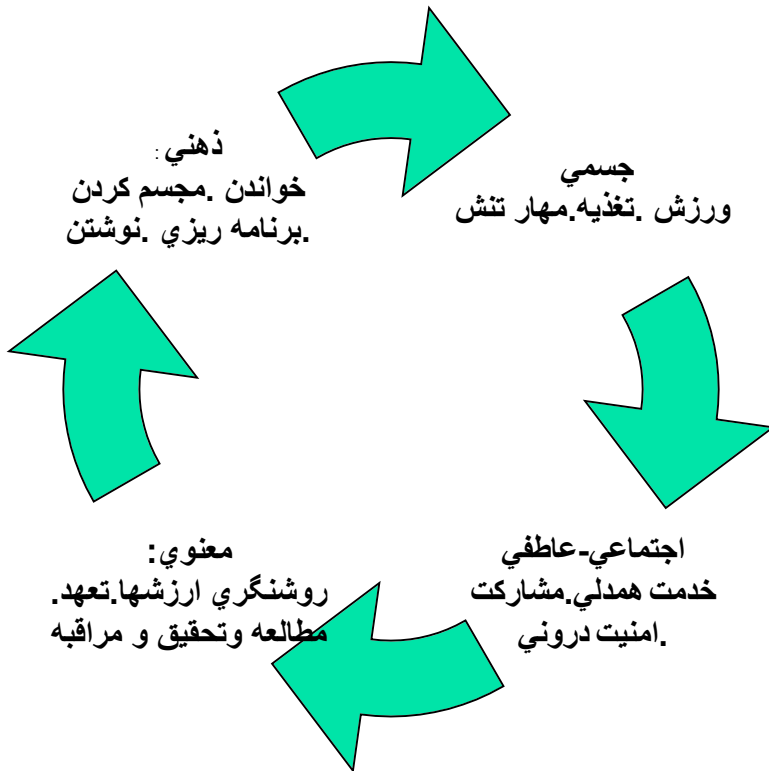
عادات

■ عادت هفتم :

اره را تيز كنيد.

تعادل در بازسازی

- جنبه جسمانی: (مراقبت از جسم: خوردن غذاهای مناسب، استراحت کافی، آرامش، ورزش)
- جنبه معنوی: هسته اصلی وجود انسانهاست (مرکز وجود تعهد به نظام ارزشی)
- جنبه ذهنی: تحصیلات و دانش برای بازسازی ذهنی
- جنبه اجتماعی - عاطفی: جنبه اجتماعی - عاطفی زندگی در هم تنیده شده است، چون زندگی عاطفی ما بیشتر ((اما نه فقط)) از روابطمان با دیگران سرچشمه می گیرد

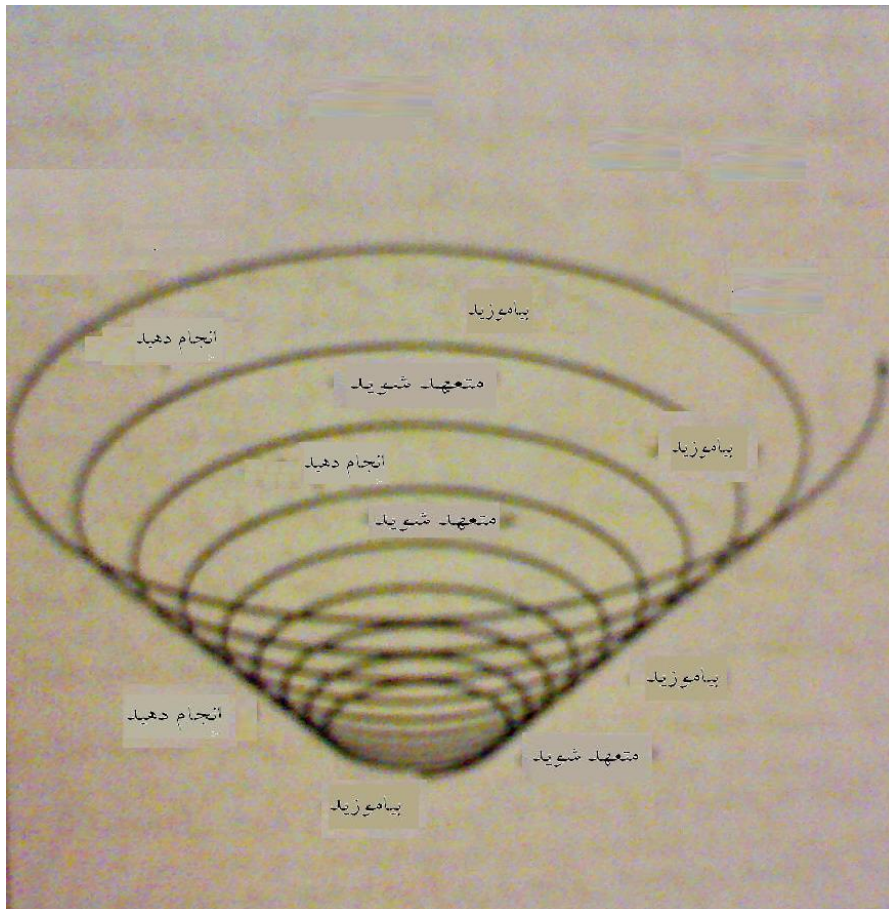


امنیت درونی

■ امنیت ما از درون ما می آید، از اصول و الگوهای صحیحی که در اعماق دل و ذهن مان وجود دارد، سرچشمه می گیرد، از همسازی و همنوایی درونی پدید می آید از زندگی درستکارانه و کاملی سرچشمه می گیرد که در آن عاداتهای روزمره ما بازتابی از عمیق ترین ارزش های مان باشد

مارپیچ متعالی

- بازسازی یک اصل است. جریانی که ما را برای حرکت در مارپیچ متعالی رشد و دگرگونی توانمند می سازد، پیشرفتی مداوم و همیشگی



باز هم از درون به بیرون

- کاری را که مصرانه می خواهیم انجام شود، آسان تر است نه به دلیل که ماهیت کار تخریب یافته، بلکه توانایی ما برای انجام ان بیشتر شده است (امرسون)
- در زندگی با تمرکز بر اصول صحیح و ایجاد تعادل میان عملکرد و افزایش کارایی؛ در رسالت خلق زندگی کارآمد، مفید و سرشار از آرامش، توانا خواهیم داشت...
- هم برای خودمان و هم برای آیندگان

خلاصه ای از هفت عادت مردمان موثر

نوشته استفان-کاوی

اصول ومبانی مدیریت

استاد: آقای دکتر حقیقی

گردآورنده: زهرا نظری