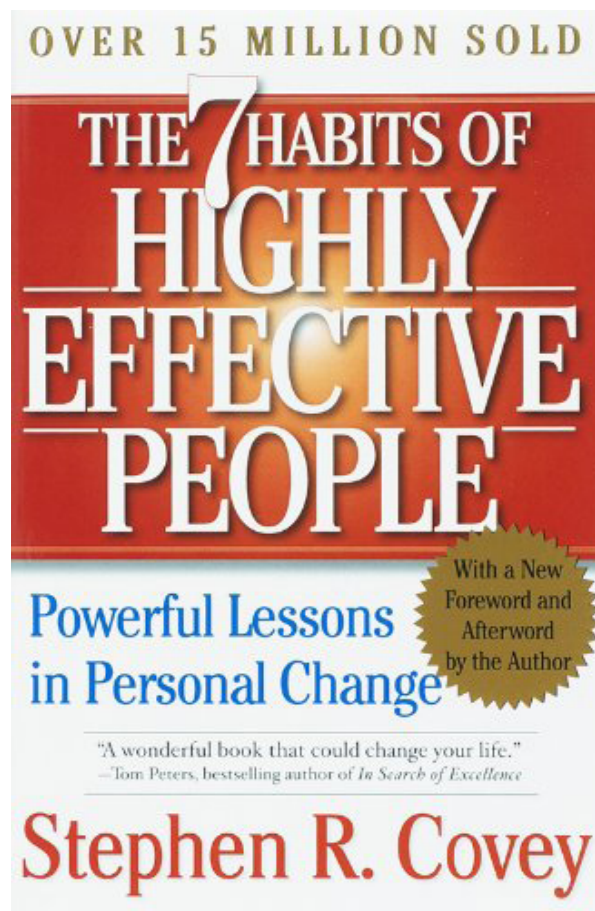


خلاصه کتاب بر اساس برداشت شخصی

۷ عادت مردمان مؤثر

(برای درک بهتر اثر، بهتر است اصل کتاب مطالعه شود)

نویسنده: استفان کاوی



خلاصه کتاب هفت عادت مردمان موثر

در این کتاب بسیار جالب، نویسنده معتقد است که مؤثر بودن، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی اجتماعی، حاصل رفتارهای ماست.

آقای استفان کاوی معتقدند اگر این ۷ عادت را به خوبی یاد بگیریم و اجرا کنیم، نتایج خیلی خوبی در زندگی مان می‌گیریم:

اولین نتیجه این عادت‌ها، این است که عزت‌نفسمان بالا می‌رود و هیچ وقت خودمان را قربانی شرایط نمی‌دانیم.

دومین نتیجه‌ای که به دست می‌آوریم، تأثیر مثبت در روابطمان است.

نتیجه سوم، ایجاد شور و اشتیاق در زندگی خودمان و دیگران است.

و در نهایت باعث می‌شود همیشه در حال یادگیری و رشد و بهبود زندگی‌مان باشیم. با یادگیری این عادت‌ها برداشت و دیدگاهمان نسبت به شرایط و زندگی تغییر می‌کند.

آقای استفان کاوی معتقدند عادت‌ها ترکیبی از علم و مهارت و شوق هستند. یعنی ما باید بدانیم چه کاری انجام دهیم (علم)، روش انجام آن کار را بلد باشیم (مهارت) و دوست داشته باشیم که آن اقدام را انجام دهیم (شوق).

در این خلاصه کتاب، علم و تا حدودی مهارت یادگیری این عادت‌ها را یاد می‌گیریم و باید با انجامشان، مهارت و اشتیاقمان را افزایش بدهیم.

۷ عادت‌ی که در این کتاب بررسی می‌کنیم عبارت‌اند از:

۱- مسئولیت زندگی خودمان را به عهده بگیریم

۲- هدف و برنامه داشته باشیم

۳- کارهای مهم را زودتر انجام دهیم

۴- طرز فکر برد-برد داشته باشیم

۵- ابتدا توجه کنیم، بعد توجه بخواهیم

۶- کار گروهی را یاد بگیریم

۷- اره خودمان را تیز کنیم!

خلاصه کتاب هفت عادت مردمان موثر

۳ عادت اول، مربوط به زندگی شخصی ماست.

۳ عادت بعدی مربوط به زندگی اجتماعی است.

و در نهایت عادت هفتم، باعث می‌شود ما همیشه بتوانیم ۶ عادت دیگر را اجرایی کنیم و در واقع پایه‌ای برای اجرای سایر عادت‌هاست.

عادت اول: مسئولیت زندگی خودمان را به عهده بگیریم.

ما باید قبول کنیم که مسئول زندگی خودمان هستیم. این عادت به این معناست که دست از غر زدن به شرایط و اتفاقات محیط برداریم و روی مسائل تحت کنترل خودمان تمرکز کنیم.

همه افراد موفق دنیا، مسئولیت زندگی خودشان را به عهده می‌گیرند. می‌دانند هر اتفاقی که در زندگی‌شان می‌افتد، حاصل انتخاب‌های خودشان است. حتی اگر ما اتفاقی را به وجود نیاوریم، ما انتخاب می‌کنیم که در برابر آن اتفاق چه عکس‌العملی نشان دهیم.

وقتی این عادت در ما به وجود می‌آید، از یک انسان منفعل و واکنش‌گر نسبت به محیط، تبدیل به یک انسانی می‌شویم که بر اساس ارزش‌ها و خواسته‌ها و انتخاب‌های خودمان زندگی‌مان را پیش می‌بریم.

افرادی که مسئول زندگی‌شان هستند، به‌جای اینکه عصبانی و شاکی شوند، دنبال راهکار برای پیش بردن اهدافشان هستند. یک سری از اتفاقات زندگی، تحت کنترل و نفوذ ماست که نویسنده آن‌ها را حلقه نفوذ می‌نامد.

و یکسری دیگر از شرایط زندگی خارج از کنترل ماست که حلقه نگرانی نامیده می‌شود. وقتی ما مسئولیت زندگی‌مان را به عهده می‌گیریم، تمرکزمان می‌آید روی حلقه نفوذ. با رشد مهارت‌های خودمان می‌توانیم حلقه نفوذمان را بیشتر کنیم و اندازه حلقه نگرانی‌مان کمتر می‌شود.

پس مسئولیت زندگی را به عهده بگیریم.

خلاصه کتاب هفت عادت مردمان موثر

عادت دوم: هدف و برنامه داشته باشیم.

ما باید بدانیم دقیقاً به کجا می‌خواهیم برویم تا بتوانیم برایش برنامه‌ریزی کنیم و به سمتش حرکت کنیم. هر چیزی در دنیا یکبار در ذهن به وجود می‌آید و بعد در دنیای واقعی و مادی ظاهر می‌شود.

پس ما به‌طور دقیق باید بدانیم کجا می‌رویم تا بتوانیم در زندگی‌مان آن را ببینیم. وقتی ما برای زندگی خودمان هدف تعیین می‌کنیم، تعهد بیشتری برای انجام کار در جهت آن هدف خواهیم داشت و راحت‌تر می‌توانیم انتخاب کنیم که چه کارهایی را انجام دهیم تا ما را به آن نزدیک‌تر کند.

باید در تمام نقش‌ها و حوزه‌های زندگی خودمان هدف‌گذاری کنیم تا زندگی متعادلی داشته باشیم. برای کار، وضعیت مالی، ارتباطات، خانواده، مسئولیت‌های اجتماعی، مسائل معنوی، سلامتی و رشد شخصی و ... در تمام حوزه‌های زندگی‌مان هدف‌های درست تعیین کنیم.

برای یادگیری مدل درست هدف‌گذاری، می‌توانید فیلم وینار رایگان هدف‌گذاری را از وبسایت مهدی کاردان دانلود کنید.

عادت سه: کارهای مهم را زودتر انجام دهیم

ما باید یاد بگیریم که کارهایی که اهمیت بیشتری دارند را زودتر انجام بدهیم. متأسفانه خیلی از افراد درگیر کارهای کم‌اهمیت هستند و همیشه کارهای مهمشان را به تأخیر می‌اندازند.

در عادت دوم ما هدف‌گذاری کردیم و برنامه‌ریزی انجام دادیم.

خلاصه کتاب هفت عادت مردمان موثر

حالا در عادت ۳ باید اقدامات لازم برای رسیدن به آن اهداف را اجرایی کنیم. ما بر اساس فوریت و اهمیت کارها، اقدامات و کارهای خودمان را به ۴ دسته تقسیم می‌کنیم:

- ۱- کارهای مهم و فوری
- ۲- کارهای مهم و غیر فوری
- ۳- کارهای غیر فوری و مهم
- ۴- کارهای غیر فوری و غیر مهم

متأسفانه افراد ناموفق درگیر کارهای ۳ و ۴ هستند. ولی افراد موفق بیشتر تمرکزشان روی کارهای دسته ۲ هست. و افراد با عملکرد متوسط همیشه در حال انجام کارهای ۱ هستند.

کارهای دسته اول، مثل قبض برق، قسط وام، انجام پروژه‌های کاری، امتحان دانشگاه یا مدرسه.

کارهایی هستند که هم مهم‌اند و هم باید فوراً انجام شوند. اگر ما برنامه‌ریزی درستی نداشته باشیم، همه کارهایمان به این مرحله می‌رسند و باید خیلی زود آن‌ها را انجام دهیم و به‌نوعی کارهای دقیقه ۹۰ هستند.

کارهای دسته دوم، کارهایی هستند که ما می‌دانیم تأثیر خوبی در زندگی‌مان دارند ولی دائماً آن‌ها را به تعویق می‌اندازیم. مثل آموزش دیدن، پس‌انداز کردن، ورزش کردن و ... اگر این کارها را خیلی عقب بندازیم، به دسته کارهای اول می‌رسند و باید در زمان کوتاه آن‌ها را انجام دهیم.

کارهای دسته سه، مثل تلفن‌ها و ایمیل‌هایی که باید جواب بدهیم. این کارها باید فوراً انجام شوند ولی معمولاً خیلی مهم نیستند. خوب است که تا جای ممکن این کارها را برون‌سپاری کنیم.

و در نهایت دسته چهارم، کارهایی هستند که نه مهم‌اند نه فوری. مثل دیدن فیلم‌های بی‌معنی، مشاهده اخبار، گشت‌وگذار بی‌مورد در اینترنت که فقط وقت‌مان را تلف می‌کنند. پس باید سعی کنیم تمرکزمان روی کارهای دسته ۲ باشد و اگر الآن کارهای دسته ۱ زیادی داریم، خیلی زود آن‌ها را انجام دهیم و برای کارهای مهم و غیر فوری خودمان برنامه‌ریزی کنیم.

خلاصه کتاب هفت عادت مردمان موثر

عادت ۴: طرز فکر برد-برد داشته باشیم:

۳ عادت که تا الآن یاد گرفتیم، برای زندگی شخصی خودمان بود و ۳ عادت بعدی برای زندگی اجتماعی ماست.

وقتی در حال صحبت و توافق با بقیه هستیم، معمولاً دنبال این موضوع هستیم که ما ببریم و برایمان مهم نیست که طرف مقابل می‌برد یا می‌بازد.

خیلی از افراد هم خودشان را بازنده و قربانی می‌دانند. ما باید بدانیم آن قدر نعمت و موفقیت در دنیا هست که همه ما می‌توانیم برنده باشیم. پس از این بی‌بعد اگر در حال مذاکره بودیم، تمام تلاشمان را بکنیم که هم خودمان نفع ببریم، هم طرف مقابل.

این کار باعث می‌شود روابط بهتری داشته باشیم و هم خودمان هم بقیه برنده باشیم.

عادت ۵: ابتدا توجه کنیم، بعد توجه بخواهیم

اکثر افراد دوست دارند حرف بزنند و بقیه به آنها توجه کنند. حالا فرض کنید الآن من دوست دارم حرف بزنم، شما هم دوست دارید حرف خودتان را بزنید. پس صحبت ما به نتیجه نمی‌رسد.

ولی اگر یاد بگیریم اول به صحبت‌های بقیه گوش بدهیم و توجه کنیم، بعد بخواهیم بقیه به ما توجه کنند، هم صحبت‌ها به خوبی منتقل می‌شود و هم احتمال بهبود ارتباط بالا می‌رود.

این عادت تقویت‌کننده عادت قبلی (برد-برد) است. کسانی که می‌گویند برایشان مهم نیست دیگران چی می‌گویند، معمولاً بیشتر از همه حواسشان به صحبت‌های بقیه است. در واقع برای همه ما این موضوع مهم است که دیگران چی می‌گویند ولی می‌خواهیم نسبت به آنها بی‌تفاوت باشیم و در عین حال به ما توجه کنند. پس یادمان باشد وقتی ابتدا به دیگران توجه می‌کنیم، کاملاً آنها را درک می‌کنیم و بعد می‌توانیم با توجه به حال آنها، خواسته خودمان را مطرح کنیم.

خلاصه کتاب هفت عادت مردمان موثر

عادت ۶: کار گروهی را یاد بگیریم

عادت ششم ترکیبی از همه عادت‌های مثبت گروهی است. وقتی ما برنده-برنده باشیم، وقتی ما به دیگران توجه کنیم، می‌توانیم با آنها همراه باشیم و گروهی کاری را پیش ببریم.

انرژی گروه معمولاً بسیار بالاست و باعث می‌شود رشد و پیشرفت سریع‌تر ایجاد شود. اکثر ما عادت به کار شخصی و تنهایی داریم و می‌خواهیم خودمان ببریم. ولی وقتی با گروه همراه می‌شویم، همه باهم رشد می‌کنیم.

این رشد هم در خانواده، هم در کار، هم در تحصیل و به‌طور کلی در اجتماع می‌تواند رخ بدهد.

وقتی ما ترکیب این ۳ عادت را داشته باشیم، در واقع به فراوانی اعتقاد داریم و می‌دانیم اگر همه باهم رشد کنیم اتفاقات خوبی برای ما هم رخ می‌دهد.

در کار گروهی ما باید یاد بگیریم به تفاوت‌های همدیگر احترام بگذاریم و از قابلیت‌های تک‌تک اعضا برای رشد و پیشرفت استفاده کنیم.

عادت ۷: اره خودمان را تیز کنیم!

نویسنده داستان جالبی را تعریف می‌کند:

اگر شخصی را در حال بریدن یک درخت با یک اره کند، ببینید، چه توصیه‌ای به او می‌کنید؟

احتمالاً همه ما به او می‌گوییم به‌جای این‌همه تلاش، اره‌ات را تیز کن.

ولی مرد اصرار دارد با همان اره کند کارش را ادامه بدهد و می‌گوید من وقت این کارها را ندارم!

ما در زندگی‌مان اگر تلاش کنیم ۶ عادت قبلی را بسازیم ولی اره خودمان را تیز نکنیم، به نتیجه‌ای نمی‌رسیم.

برای تیز کردن اره، باید همیشه در حال توجه و رشد و ایجاد تعادل در ابعاد مختلف زندگی خودمان باشیم.

خلاصه کتاب هفت عادت مردمان موثر

نویسنده ۴ بعد در زندگی را این طور اعلام می‌کند:
جسمانی، ذهنی، معنوی، اجتماعی.

ما باید در این ابعاد همیشه تعادل داشته باشیم و رشد کنیم تا بتوانیم زندگی خوب را تجربه کنیم.

برای بعد جسمانی باید به فکر تغذیه و ورزش باشیم.

برای بعد ذهنی باید در حال آموزش دیدن و مطالعه باشیم.

برای رشد در بعد معنوی، باید ارزش‌های زندگی خودمان را بشناسیم و بر اساس آن‌ها زندگی کنیم.

کمی از مادی‌گرایی فاصله بگیریم و با معیارهای ارزشی خودمان همراه باشیم.

و در نهایت در بعد اجتماعی، باید همیشه در حال بهبود ارتباطاتمان باشیم.

پس یادمان باشد، هیچ وقت آن قدر درگیر مسائل دیگر نشویم که اره‌مان کند شود.