

▲ عادات مؤثر

اصول و الگوهای رفتاری نهادینه شده

عادات

عادت در واقع فصل مشترک دانش، مهارت و تمایل است. دانش یعنی چه کاری را به چه دلیل انجام دهیم. مهارت، نحوه انجام کار بوده و تمایل هم همان انگیزه یا خواستن انجام کاری است. برای ایجاد یک عادت باید تمام این سه مورد در کنار هم قرار بگیرند.

- به دو تا از عادت‌هایی که دارید فکر کنید، یک عادت خوب و یک عادت بد. در جای خالی زیر در مورد دانش، مهارت‌ها و تمایلات مرتبط با این دو عادت بنویسید.

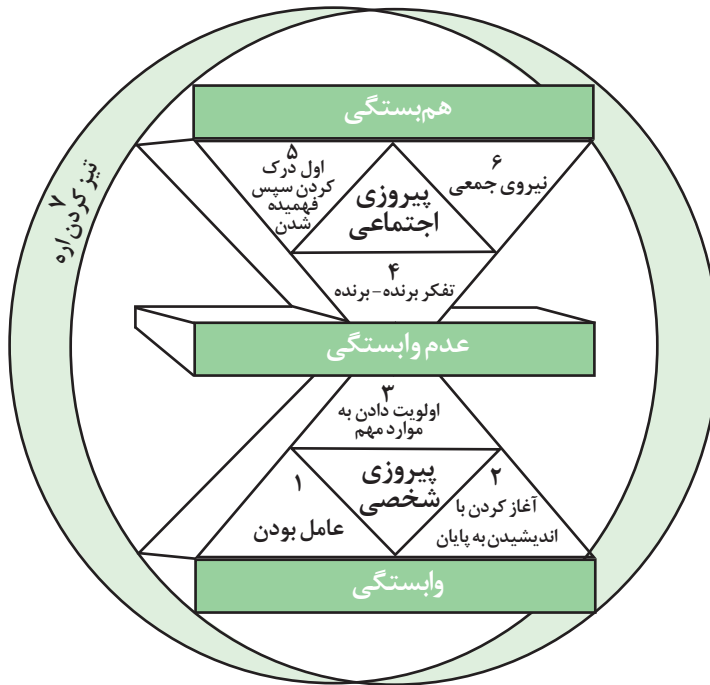
.....

.....

- عادات دارای کشش فوق‌العاده‌ای هستند - بیش از آنچه که افراد متوجه شده یا بپذیرند. از بین بردن یک عادت عمیق و نهادینه شده نیازمند تلاشی عظیم و گاهی ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی ما است. به آنچه در مورد عادت بد خود نوشتید دوباره نگاه کنید. آیا مایل هستید هر کاری لازم است انجام دهید تا این عادت بد

را از بین ببرید؟ اگر این طور است پس سه تا از کارهایی که حاضر هستید برای شروع فرآیند شکستن این عادت انجام دهید را بنویسید. پیشرفت خود را ثبت کنید.

- ۱.
- ۲.
- ۳.



زنجیره بلوغ

این هفت عادت یک روش پیوسته برای حرکت متوالی ما روی یک زنجیره بلوغ، از وابستگی به عدم وابستگی و سپس همبستگی، پیش روی ما قرار می‌دهند.

- وابستگی الگویی از «تو» است - تو از من مراقبت می‌کنی
- عدم وابستگی الگویی از «من» است - من متکی به نفس هستم
- همبستگی الگویی از «ما» است - ما می‌توانیم آن را انجام دهیم؛ ما می‌توانیم استعدادها و

توانایی‌های خود را برای ایجاد روشی بهتر باهم ادغام کنیم. علی‌رغم استقلال و عدم وابستگی که هدف آشکار بسیاری از افراد و جنبش‌های اجتماعی است، همبستگی مفهومی بسیار موثرتر و پیشرفته‌تر است.

زنجیره بلوغ بر مبنای رویکردی معکوس قرار دارد. به عبارت دیگر، عادت‌های ۱، ۲ و ۳ مربوط به تسلط بر نفس هستند. این عادات به شما کمک می‌کنند تا از وابستگی به استقلال یا پیروزی فردی برسید. وقتی به استقلال حقیقی برسید، شالوده همبستگی موثر را دارید. اساس شخصیت شما به گونه‌ای خواهد شد که بر اساس آن می‌توانید به طور کارآمدی روی عادت‌های ۴، ۵ و ۶ - پیروزی اجتماعی مهارت محور از کار تیمی، همکاری و ارتباطات - کار کنید. عادت ۷، عادت بازسازی است - بازسازی منظم و متعادل چهار بعد اصلی زندگی. عادت شماره ۷ بقیه عادات را در احاطه خود دارد.

• به زنجیره بلوغ نگاه کنید، همین حالا در کجای آن قرار دارید؟ چند دقیقه زمان بگذارید و بنویسید الان در چه نقطه‌ای قرار دارید و علت آن چیست؟ چه رفتارها و نگرش‌هایی شما را در این مرحله از زنجیره قرار داده است؟ آیا متوجه شده‌اید در کدام قسمت به کار و تلاش بیشتری نیاز دارید؟

سه راه برای شکستن الگوهای فکری

آیا شما پذیرای افکار و عقاید نو یا متفاوت هستید؟ همه ما فکر می‌کنیم که ذهنی باز نسبت به تازه‌ها داریم. شما هرگز فردی را نخواهید دید که معتقد باشد پذیرای ایده‌های دیگران یا عقاید تازه نیست اما در حقیقت، ما همگی زندانی ذهن، باورها و فرضیات خود هستیم که طرز فکر ما را شکل داده‌اند. روانشناسان می‌گویند که ما فطرتاً دارای ذهنی باز در برابر افکار و باورهای جدید نیستیم. ما از پدیده‌ای به نام تایید مغرضانه رنج می‌بریم یعنی تنها شواهد و مدارکی را قبول می‌کنیم که از باورهای ما پشتیبانی کرده و این امر ما را به سوی مشکلاتی سوق می‌دهد.

مشکل اول این که درک و پذیرش افرادی با طرز فکر متفاوت برای ما دشوار خواهد بود. به اعضای حزب دموکرات و جمهوری خواه در آمریکا نگاه کنید، یا موتور سوار و دوچرخه سواری که بر روی یک جاده در حال حرکت هستند یا فرد نوجوان و بزرگسالی که در یک خانه زندگی می‌کنند. همه این

موارد دارای طرز فکرهای متفاوت با هم هستند. مشکل دیگری که بروز می‌کند این است که الگوی فکری ذهن ما تغییر نمی‌کند و وقتی ما یک الگوی فکری را برای خود انتخاب کردیم به روال زندگی ما تبدیل شده و عمدتاً مایل هستیم همیشه بر همان منوال عمل کنیم. ما تا حدودی مانند برنامه‌نویس کامپیوتری هستیم که جسم بی‌جان آن را در حمام خانه‌اش یافته بودند در حالی که شامپوی بزرگی در دست داشت. روی شامپو نحوه استفاده آن را به این صورت نوشته بود: موها را با شامپو آغشته کرده، ماساژ داده، آبکشی کرده و تکرار کنید. برنامه‌نویس در حلقه بی‌نهایت از تکرار این فرآیند گیر کرده بود. این همان کاری است که الگوهای فکری با ما می‌کنند و باعث می‌شوند رفتاری را مدام و مدام تکرار کرده و آن را مفید بدانیم.

البته الگوهای فکری گاهی هم مفید هستند. مثلاً وقتی می‌خواهید هواپیما بسازید باید از الگوی مشخصی پیروی کنید اما اگر بخواهید چیزی جز هواپیما بسازید باید از روش دیگری استفاده کنید. هیچ وقت با استفاده از الگوی هواپیما نمی‌توانید هلی‌کوپتر یا فضاپیما بسازید. هر کدام از آن‌ها اساساً نیروی محرکه و مدل‌های متفاوتی دارند. الگوی فکری ثابت شما نمی‌تواند برای تمام ایده‌ها کارآمد بوده و راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای مشکلات پیدا کند؛ باید اندکی تفکر جانبی داشته باشید.

در سال ۲۰۰۹، مردی به نام «تراویس کالانیک» در پاریس بود و نتوانست تاکسی پیدا کند. مشکلی که وجود داشت کمبود تاکسی در پاریس بود. حالا اگر ما می‌خواستیم این مشکل را با تفکر رایج حل کنیم می‌گفتیم به تاکسی‌ها بیشتر نیاز داریم یا می‌توان از اتوبوس یا مترو استفاده کرد یا حتی پیاده رفت اما واکنش تراویس به گونه‌ای متفاوت بود، او راه بهتری برای حل مشکل پیدا کرد. او با خود گفت چگونه می‌توان از ظرفیت تمام راننده‌ها در پاریس استفاده کرد تا با میل خود برای سوار کردن مسافران داوطلب شوند و در مقابل آن پول دریافت کنند؟ او کمپانی «اوبر» (Uber) را تاسیس کرد که با متفاوت فکر کردن و شکستن الگوهای قراردادی ذهنی، به استارت‌آپی با سریع‌ترین رشد در جهان تبدیل شد.

روش‌های متفاوت بسیاری برای انجام تفکر جانبی وجود دارد اما در اینجا به ذکر سه نکته که در شکستن الگوهای فکری و به چالش کشیدن طرز فکر شما کمک می‌کند می‌پردازیم. نکته اول این است: چشم‌انداز متفاوتی برگزینید، روال زندگی خود را تغییر دهید. اگر معمولاً روزنامه جام‌جم مطالعه می‌کردید، همشهری بخوانید؛ اگر همیشه اخبار ساعت ۱۴ را تماشا می‌کردید این بار اخبار ساعت ۲۲ را تماشا کنید؛ اگر به باشگاه ورزشی ایکس می‌رفتید از این به بعد به باشگاه ایکس وان بروید. تغییر

روال‌های زندگی منجر به تغییر طرز فکر شما خواهد شد.

«دیوید بویی» (David Bowie) یک متفکر خلاق و فوق‌العاده، یک مبتکر باهوش و یک نابغه موسیقی بود که در یکی از آهنگ‌هایش می‌گوید: «بازگرد و با عجایب رو به رو شو»؛ این همان کاری است که باید انجام دهید: برگردید و با عجایب رو در رو شوید.

«جوناس سالک» (Jonas Salk) محققى بود که واكسن فلج اطفال را كشف كرد و وقتى بعدها از او سوال شد كه چگونه راه حل مشكل بزرگ فلج اطفال را پیدا كردى او در پاسخ گفت: «من مانند يك دكتر یا محقق فكر نكردم. مجبور بودم مانند وپروس فلج اطفال فكر كنم. بايد تصور ميكردم كه وپروسی در بدن هستم. با این طرز فكر توانستم تبدیل به چیزی شوم كه قابل شكست خوردن است.» نکته دومی كه باید در نظر داشته باشید توجه كردن به اتفاقات و انتخاب‌های تصادفی است. همه ما فكر می‌كنیم كه می‌توانیم به صورت تصادفی فكر یا انتخاب كنیم اما در حقیقت اینطور نیست. مثلا شماره‌ای بین یک تا بیست را انتخاب كنید؟ تعداد بسیار بالایی از افراد شماره هفت را انتخاب می‌كنند چون به نوعی عدد جذابی است مثل روزهای هفته، شماره لباس دیوید بكهام و نمونه‌های بیشمار دیگری كه از این عدد استفاده شده است.

«هانس کریستین آندرسن» نویسنده بزرگ دانمارکی بود كه داستان‌های فانتزی بسیار زیبایی می‌نوشت. او وقتى جوان بود همراه مادر بزرگ خود به عیادت بیماران بستری در دارالمجانین می‌رفت و در آنجا مجبور بود به داستان‌های وحشتناك و فریادهای آن‌ها گوش كند و همین باعث قدرت گرفتن تخیل او شد. ما داستان‌هایی مثل «ملکه برفی»، «پری دریایی كوچك» و «شاهزاده خانم و یک دانه نخود» را از همین تخیلات هانس داریم. داستان ملکه برفی او الهام بخش فیلم مشهور دیزنی لند یعنی «منجمد» بود و همه این‌ها تنها از گوش دادن به دیوانگان بستری شده در آن تیمارستان سرچشمه می‌گیرد. شما هم می‌توانید از اتفاقات تصادفی ایده‌های جدید گرفته و به آن پر و بال بدهید.

نکته سوم كه باید به یاد داشته باشید این است: پذیرای پیش‌بینی نشده‌ها باشید. نعمت غیر مترقبه و تفكر جانبی در واقع همراهان طبیعی هستند كه همیشه باهم رخ می‌دهند. غیر مترقبه‌ها فرصت‌های تازه‌ای پیش روی شما می‌گذارند. وقتی اتفاق پیش‌بینی نشده یا غافلگیر كننده‌ای رخ می‌دهد، ما معمولاً آن را آزاردهنده و مایه حواس پرتی تلقی می‌كنیم. اغلب این نوع اتفاقات تكه جالبی از یک