

چاپ نوزدهم



عادت نوجوانان موفق



نویسنده:
شون کاوی

مترجم:
مهدي قراچه‌داغی



۷ عادت نوجوانان موفق

عادت نوجوانان موفق

شون كاوي	نوشته:
پيك بهار	ناشر:
مهدي قراچه داغي	ترجمه:
9789647184	

معرفی کتاب:

نوجوانی دورانی شگفت انگیز و پر درد راست. «شون کاوی» در کتاب هفت عادت نوجوانان موفق از اصول هفت عادت مردمان مؤثر برای راهنمایی و هدایت نوجوانان استفاده کرده است. وی به طرز زیبای و دلچسب و به شیوۀ قدم به قدم، رسیدن به تصویر ذهنی بهتر، ایجاد دوستی ها، مقاومت در برابر دوستان همسن و سال، دستیابی به هدف های ارزشمند و کنار آمدن با پدر و مادر و بسیار بے از نکات دیگر را به نوجوانان آموزش داده است.

فهرست مطالب:

« بخش اول

- شروع برنامه
- عادت
- برداشت ها ، واقعیت ها

« بخش دوم

- پیروزی خصوصی
- حساب بانکی شخصی
- عادت شماره ۱ : عامل باشید
- عادت شماره ۲ : به نتیجه کار خود توجه کنید
- عادت شماره ۳ : توجه به اولویت ها

« بخش سوم

- موفقیت اجتماعی
- روابط با دیگران

- عادت شماره ۴: برنده - برنده بیندیشید
- عادت شماره ۵: ابتدا بفهمید ، بعد بفهمانید
- عادت شماره ۶: همکوشی

« بخش چهارم

- نو نوار شدن
- عادت شماره ۷: اره را تیز کنید
- امید را زنده نگه دارید

پیش درآمد:

زندگی ما انسان‌ها در عادات پیدا و پنهان مان خلاصه شده است. عادات؛ این افعال تکراری ما که گاهی خود از وجود برخی از آن‌ها بی خبریم. آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که ما عادات خوب، متوسط و بد داریم و می‌شود عاداتی برگزید تا زندگی ما را

در مسیر موفقیت قرار دهد؟ بله، اما پیش از آنکه وارد جزئیات آن عادات بشویم لازم

است گفته شود که برخی از برداشتهای ما از زندگی اشتباهند و میبایست اصلاح

شوند:

- سعی کنید دوستانتان را محور اصلی زندگی خود قرار ندهید. چون ممکن است

در آینده هر کاری که قصد انجامش را دارید منوط به نظر و خوشایند آنها کنید

و این جلوی پیشرفت شما را خواهد گرفت.

- آموزش و مدرسه رفتن نباید زندگیتان را تحتالشعاع قرار دهد. یادتان نرود که

هدف از مدرسه، آموزش دیدن و یاد گرفتن بوده است.

- والدینتان را دوست بدارید و مهتران را از آنها دریغ نکنید اما راضی نگه داشتن

آنها را مبنای زندگی خویش قرار ندهید.

حساب بانکی شخصی

پیش از شروع مبحث عادت‌ها ابتدا درباره موضوعی که به اعتماد به نفس سریعی به

شما می‌دهد، شروع می‌کنیم. احساسات ما درباره‌ی خودمان، بانک شخصی ما را

تشکیل می‌دهند به عنوان مثال وقتی اندیشه، گفتار و رفتارمان مثبت باشد، سپرده‌هایی

به حساب‌مان واریز کرده‌ایم و اگر منفی باشد، از سپرده‌هایمان برداشت کرده‌ایم. اگر به

صورت مصداقی‌تری بخواهیم نام ببریم چند نمونه از کارهایی که باعث پر شدن و یا

خالی شدن حساب بانکی شخصی‌مان میشود را می‌توان به صورت زیر معرفی کرد:

کارها و احساساتی که حساب بانک شخصی را خالی می‌کنند:

- به راحتی تسلیم دوفشارهای دوستان همسال خود می‌شوید.

- احساس افسردگی یا خودکم‌بینی دارید.

- بیش از اندازه نگرانید که دیگران در مورد شما چه فکر می‌کنند.

- به موفقیت دیگران حسادت می‌کنید.

کارها و احساساتی که حساب بانک شخصی را پر می‌کنند:

- روی پای خود می ایستید و تسلیم فشار دوستان همسال نمی شوید

- نگران مشهور شدن نیستید.

- به خودتان اعتماد می کنید.

- از موفقیت دیگران شاد می شوید.

خبر خوش این است که شما نیز با انجام دادن کارهایی می توانید حساب خالی تان را

پر کنید. به عنوان مثال محبت ورزیدن به دوستان و خانواده. داشتن آرامش در کارها و

صداقت در زندگی که جدا از پرکردن حساب شخصی تان، شما را به فردی قوی تبدیل

می کند.

بخشی از کتاب هفت عادت نوجوانان موفق

بخش اول: مقدمه

عادت کنید...

عادت ها یا باعث موفقیت شما می شوند یا موجب شکست شما.

تصورات و اصول

هر آنچه را که تصور کنی، به دست خواهی آورد.

فصل اول: عادت کنید

عادت ها یا باعث موفقیت شما می شوند یا موجب شکست شما

خوش آمدید. من شون هستم. این کتاب را من نوشته ام. نمی دانم که این کتاب چطور به دست شما رسیده است. شاید مادران آن را به شما داده تا به کمک آن رفتار خود را اصلاح کنید. شاید هم، خودتان به خاطر اینکه عنوان کتاب نظرتان را جلب کرده، آن را خریده اید. مهم نیست این کتاب چگونه به دست شما رسیده، چون به هر حال من از اینکه چنین اتفاقی افتاده، خوشحالم. شما فقط باید آن را بخوانید.

بسیاری از نوجوانان، زیاد کتاب می خوانند، اما من اهل کتاب خواندن نبودم. بنابراین اگر شما شبیه به من هستید، ممکن است بخواهید این کتاب را بی آنکه بخوانید در کتابخانه بگذارید. اما قبل از اینکه این کار را انجام دهید، حرف های مرا تا آخر گوش دهید. اگر قول دهید این کتاب را بخوانید، من هم قول می دهم آن را برای شما تبدیل به یک ماجراجویی کنم. درواقع، برای سرگرم کننده کردن این کتاب از کاریکاتورها، ایده های زیرکانه، سخنان قصار و داستان های عجیب و واقعی زیادی در مورد نوجوانان سراسر دنیا، به اضافه چند چیز غیرمنتظره دیگر، استفاده کرده ام. خوب حالا حاضرید آن را بخوانید؟ آره؟ آره!

خب حالا برویم سراغ کتاب. این کتاب بر مبنای کتاب دیگری است که پدرم، استفان کاوی (۱)، آن را چند سال پیش با عنوان « ۷ عادت مردمان موثر » (۲) نوشته است. جالب است که آن کتاب همیشه یکی از پرفروش ترین کتاب ها بوده است. اما پدر من بیشتر موفقیتش در آن کتاب را به من و خواهر و برادرانم مدیون است.

اول ما عادت ها را می سازیم، بعد عادت ها ما را می سازند.

شاعر انگلیسی

می دانید چرا، برای اینکه ما موش های آزمایشگاهی او بودیم. او تمام تجربیات روانشناختی خودش را روی ما امتحان می کرد و به همین دلیل است که خواهر و برادرانم، مشکلات عاطفی زیادی دارند. (هی خواهر و برادرها فقط شوخی کردم.) خوشبختانه، من قسر در رفتم.

خب حالا چرا من این کتاب را نوشتم؟! این کتاب را به این دلیل نوشتم که برای نوجوانان، دنیا دیگر یک زمین بازی نیست. آن بیرون، جنگلی بی انتهاست. اگر من کارم را خوب انجام داده باشم، این کتاب می تواند شبیه یک قطب نما به شما برای عبور از آن جنگل کمک کند. به علاوه برخلاف کتاب پدرم که برای افراد بزرگسال نوشته شده (و بعضی وقت ها واقعا کسالت آور است) ، این کتاب خاص نوجوانان نوشته شده و همواره جالب است.

اگرچه من یک نوجوان بازنشسته ام اما به خوبی به خاطر می آورم که نوجوان بودن چگونه است. می توانم قسم بخورم که اغلب اوقات در پارک ها سوار بر قطار هوایی پرهیجان بودم. وقتی به گذشته فکر می کنم تعجب می کنم که چگونه جان سالم به در برده ام. به سختی. فکر می کنم که بعضی از مشکلاتی که نوجوانان با من در میان گذاشته اند برای شما هم پیش آمده باشند: « کارهای زیادی باید انجام دهم ولی وقت کافی ندارم. من باید به مدرسه ام، تکالیفم، شغلم، دوستانم، مهمانی هایم و در صدر همه به خانواده ام رسیدگی کنم. من کاملاً تحت فشارم. کمک کنید!»

« چطور می توانم احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم، در حالیکه مثل بقیه نیستم؟ هر جا را که نگاه می کنم چیزی هست که به من گوشزد کند که دیگران از من باهوش تر، زیباتر یا محبوب تر هستند. هیچ کاری جز چنین فکریایی: « اگر من فقط موهای او، لباس هایش، شخصیتش، و... را داشتم، آن موقع خوشبخت بودم » از دست من بر نمی آید. « احساس می کنم که کلاف زندگی از دستم در رفته است. »

« خانواده افتضاحی دارم. اگر می توانستم آنها را ترک کنم، بهتر می توانستم زندگی کنم. آنها دائماً غر می زنند و فکر می کنم هیچ وقت هیچ وقت نتوانم آنها را متقاعد کنم. »

« می دانم آن طوری که باید زندگی کنم، زندگی نمی کنم. من توی خط همه چیز افتادم؛ مواد مخدر و... هر چیزی که بتوانی فکرش را کنی. اما وقتی با دوستانم هستم، کاملاً تسلیم می شوم و دقیقاً هر کاری که آنها انجام می دهند، من هم انجام می دهم. »

« برنامه جدیدی را شروع کرده ام. فکر کنم امسال این پنجمین برنامه من باشد. واقعا می خواهم تغییر کنم، اما هیچ روشی ندارم که طبق آن پیش بروم. هر وقت که من یک برنامه جدید را شروع می کنم کاملاً امیدوارم. اما این امیدواری زیاد طول نمی کشد چرا که آن برنامه را خیلی زود رها می کنم. آن وقت است که حس بدی به من دست می دهد. »

« در حال حاضر در درس های مدرسه ام افت کرده ام. اگر نمره هایم را بالا نکشم، هرگز نمی توانم وارد دانشگاه شوم. »

این مشکلات واقعی هستند و شما نمی توانید جلوی زندگی واقعی را بگیرید. بنابراین من چنین تلاشی نمی کنم. در عوض، برای کمک به شما ابزاری در اختیارتان قرار می دهم که از پس زندگی واقعی برآیید. اما این ابزارها چه هستند؟ « هفت عادت نوجوانان موفق » یا به بیان دیگر، هفت ویژگی که نوجوانان موفق و سعادتمند در سراسر جهان دارا هستند.

حتما از خودتان می پرسید که این عادات چه هستند، بنابراین من به این انتظار خاتمه می دهم. این عادات در اینجا با توضیحی کوتاه آمده اند:

عادت اول: کنش گر (فعال) باشید.

عادت دوم: با داشتن هدفی در ذهن شروع کنید.

وظایف و اهدافتان را در زندگی معین کنید.

عادت سوم: اولویت ها را مد نظر داشته باشید.

عادت چهارم: نگرش برنده - برنده داشته باشید.

این نگرش را که « همه می توانند برنده باشند » داشته باشید.

عادت پنجم: این را بخواهید که اول دیگران را درک کنید، بعد توسط دیگران درک شوید.

به سخنان مردم صادقانه گوش دهید.

عادت ششم: هم افزایی کنید.

برای موفقیت بیشتر با هم همکاری کنید.

کنید.

عادت هفتم: اره را تیز نگه دارید.

مرتبا خود را نو کنید.

همان طور که تصویر صفحه قبل نشان می دهد، این عادت ها برپایه هم استوارند. عادت های اول، دوم و سوم مربوط به تسلط بر خود می شوند. ما آن را « پیروزی فردی » می نامیم. عادت های چهارم، پنجم و ششم مربوط به روابط و کار گروهی هستند و ما آن را « پیروزی گروهی » می نامیم. قبل از اینکه بتوانید یک بازیکن خوب تیم شوید، باید عزم شخصی خود را جزم کنید. به همین خاطر است که پیروزی فردی پیش از پیروزی گروهی قرار می گیرد. آخرین عادت، عادت هفتم، عادت نوسازی است و هر ۶ عادت دیگر را تغذیه می کند.

این عادت ها به نظر نسبتا ساده می آیند، این طور نیست؟ اما منتظر بمانید تا ببینید چقدر می توانند قدرتمند باشند! برای فهمیدن اینکه این هفت عادت چه هستند، فهمیدن این مسئله که آنها چه نیستند، مفید خواهد بود. بنابراین در اینجا مفاهیم متضاد این عادت ها یا « هفت عادت نوجوانان بسیار ناموفق » را برایتان ذکر می کنم:

عادت اول: واکنش گر (منفعل) باشید.

به خاطر همه مشکلاتتان، والدین، معلمان یا استادان، همسایه های مزخرف، دوستان، دولت، یا هرکس و هرچیز دیگر را ملامت کنید. نقش یک قربانی را بازی کنید. برای زندگیتان هیچ مسئولیتی را به عهده نگیرید. شبیه یک حیوان عمل کنید. اگر گرسنه شدید، بخورید. اگر کسی بر سر شما فریاد کشید، شما هم بر سر او فریاد بکشید. اگر دلتان خواست کاری را انجام دهید، با اینکه می دانید کار اشتباهی است آن را انجام دهید.

عادت دوم: بدون داشتن یک هدف نهایی در ذهن، کارتان را شروع کنید. هیچ برنامه ای نداشته باشید. به هر قیمتی هم که شده زیر بار هدف دار بودن نروید. هرگز به فردا فکر نکنید. چرا باید در مورد عواقب کارهایتان نگران باشید؟ حال را غنیمت بدانید. وقتی که آخر زندگی مرگ است پس بخورید، بخوابید و خوش بگذرانید. عادت سوم: کارهای مهم را به بعد موکول کنید.

تلفنی، گشت زدن بی خودی در اینترنت و... وقت کافی داشته باشید، هر کاری را که در زندگی شما مهم تر است انجام ندهید. همیشه تکالیفتان را به فردا موکول کنید. مراقب باشید که حتما کارهایی که مهم نیستند همواره قبل از کارهایی که مهم هستند، انجام شوند. عادت چهارم: رویکرد برنده - بازنده داشته باشید.

زندگی را مانند یک رقابت وحشیانه بدانید. فکر کنید که همکلاسی شما قصد دارد روی دست شما بلند شود، بنابراین بهتر است که اول شما روی دست او بلند شوید. اجازه ندهید هیچ کس دیگری در هیچ کاری موفق شود چرا که اگر آنها برنده شوند، شما بازنده هستید. اما اگر به نظر رسید که در آستانه شکست قرار گرفته اید، آنها را هم با خود پایین بکشید. عادت پنجم: سعی کنید که اول شما حرف بزنید، سپس وانمود کنید که به حرف دیگران گوش می دهید.

شما با یک دهان به دنیا آمده اید، پس از آن استفاده کنید. مطمئن شوید که زیاد حرف می زنید. همیشه اول نظر خود را بیان کنید. زمانی که مطمئن شدید که همه، دیدگاه هایتان را فهمیدند سپس با سر تکان دادن و « آهان » گفتن وانمود کنید که به حرف های آنها گوش می دهید. یا اگر واقعا می خواهید با شما هم عقیده باشند، عقاید خود را به آنها تحمیل کنید. عادت ششم: همکاری نکنید.

باید قبول کنیم که دیگران غیرعادی هستند چرا که آنها با شما فرق دارند. پس چرا باید سعی کنید که با آنها کنار بیایید؟ از آنجایی که شما بهترین ایده ها را دارید، عاقلانه آن است که کارهایتان را خودتان انجام دهید. هیچ کس را در کارهایتان سهیم نکنید.

عادت هفتم: خود را از پا بیندازید.

آنقدر درگیر زندگی شوید که هرگز برای شروع دوباره و سرحال آوردن خودتان وقت نداشته باشید. هرگز مطالعه نکنید. هیچ چیز جدیدی یاد نگیرید. از تمرین فرار کنید. به خاطر خدا از طبیعت، کتاب های خوب، یا هرچیز دیگری که ممکن است برای شما الهام بخش باشد، دور بمانید. اغلب تسلیم این عادت ها می شویم. در این صورت عجیب نیست که زندگی بعضی وقت ها واقعا می تواند نفرت انگیز باشد.

من کیم؟

من دوست وفادار شما هستم. من بهترین کمک کار یا بدترین سربار بر روی دوش شما هستم. من یا شما را به اوج می رسانم و یا اینکه باعث سقوط شما خواهم شد. من کاملاً گوش به فرمان شما هستم. عاقلانه ترین کار این است که شما نیمی از کارهایی را که انجام می دهید به من محول کنید، آن وقت خواهید دید که من قادر خواهم بود آنها را به سرعت و به درستی انجام دهم. کافی است شما با من قاطع برخورد کنید، آن وقت است که من به آسانی مطیع شما خواهم شد. به من نشان دهید که واقعا می خواهید کارها چگونه انجام شوند، بعد از کمی آموزش من آن کارها را بصورت خودکار انجام خواهم داد. من خادم همه انسان های بزرگ و موفق، و متأسفانه همین طور هم، خادم همه افراد شکست خورده هستم. افراد بزرگ و موفق را من ساخته ام و افراد شکست خورده نیز نتیجه کار من بوده اند.

اگرچه من با دقت یک ماشین، به علاوه هوشمندی یک انسان کار می کنم، اما یک ماشین نیستم. شما می توانید مرا برای رسیدن به منفعت یا شاید هم برای تباهی به کار بگیرید، به هر حال برای من هیچ فرقی نمی کند. اگر مرا در اختیار بگیرید، به من آموزش دهید و با من قاطع باشید، دنیا را تحت کنترل شما قرار خواهم داد، ولی اگر با من مدارا کنید، آن وقت شما را به نابودی خواهم کشاند.

من کیم؟

من عادت هستم.

عادت شماره ۱: عامل باشید

در دنیا دو نوع آدم داریم. آدم‌های عامل و آدم‌های واکنش یا انفعالی. یکی آن‌هایی که مسئولیت زندگی‌شان را به عهده می‌گیرند و دیگری کسانی که دیگران را سرزنش می‌کنند.

عامل‌ها انتخاب می‌کنند که چه رفتاری را پیشه کنند، اما واکنشی‌ها منتظرند ببینند چه

اتفاقی برایشان می‌افتد تا رفتاری از خود بروز دهند. آن‌ها معمولاً خود را قربانیان

حوادث و جامعه و کارفرمایان خود می‌پندارند و مدام در حال گله و شکایت هستند و

هرگز به این نمی‌اندیشند که خود را مقصر در شکستی بدانند. برعکس، عامل‌ها

می‌دانند همه چیز در کنترل آن‌ها نیست، پس شکایت و گله‌ای از دنیا ندارند و تنها بر

قدرت و انتخاب‌های خود متکی هستند.

برخی از کارهایی که به شما کمک می‌کند تا بتوانید عامل بودن را برای خود به یک

عادت تبدیل کنید عبارتند از صرف فعل توانستن و مکث کردن در امور. در مسائل

پیرامون خود دقیق شوید تا دریابید روی کدام یک از کارها منتظر حرکت دیگران

مانده‌اید و خود را از کنش باز داشته‌اید؛ من می‌توانم را بر روی آن کارها به اجرا

درآورید و راه را بر خود هموار کنید. مکث کردن بر روی مسائل نیز قدرت زیادی به شما

خواهد داد. با این کار می‌توانید از خود فاصله گرفته و به ندای وجدان درون خود

گوش دهید و در نهایت با کمک ابزارهایی که در اختیار دارید، بهترین انتخاب را انجام

دهید. این کاری است که افراد واکنشی به دلیل عجله در واکنش نشان دادن، هرگز یاد

نگرفته‌اند.

عادت شماره ۲: به نتیجه کار خود توجه کنید

در نظر گرفتن هدف به این معنی است که اگر طبق عادت شماره ۱ رانندگی اتوموبیل

زندگی خود را پذیرفته‌اید، حال باید نقشه و مقصدی نیز برای ادامه‌ی مسیر در نظر

گرفته باشید. برای داشتن چنین نقشه‌ای پیشنهاد می‌شود نقشه‌ی ماموریتی برای

خود تدارک ببینید. ابتدا نقاط قوت و استعدادهای قابل اتکای خود را شناسایی کنید و

سپس برای ماموریت خود بیانیه‌ای بنویسید. می‌توانید از نقل قول‌های بزرگان استفاده

کنید و یا از تراوشات ذهنی خود کمک بگیرید. بعد از تعیین بیانیه، هدف‌هایتان

مشخص‌تر از قبل می‌شود و به شما امکان می‌دهد ماموریت خود را به بخش‌های

کوچک‌تری تقسیم کنید.

پنج راهنما برای هدف‌گذاری درست:

- برای اینکه در اواسط راه از ادامه مسیر نا امید نشوید، ابتدا هزینه‌ها را به درستی

تعیین کنید.

- هدف‌هایتان را مکتوب کنید. این کار ۱۰ برابر قدرت بیشتری برای رسیدن به

هدف به شما می‌دهد.

- تردید و دودلی را کنار بگذارید و دست به کار شوید.

- از لحظات و مناسبت‌های خاصی برای شروع استفاده کنید. مثل: سالگرد تولد،

فارغ‌التحصیلی و...

- از تمام دوستان و اعضای خانواده و هر شخصی که می‌توانید کمک بگیرید تا

طناب‌تان بلندتر باشد و و امکان موفقیت‌تان بیشتر شود.

عادت شماره ۳: توجه به اولویت‌ها

در عادت شماره ۲، موارد و موضوعات مهم زندگی‌تان را تشخیص دادید و حالا در

عادت شماره ۳ باید اولویت هرکدام را مشخص سازید. به می‌توانیم هدف‌ها و نیات

خوبی داشته باشیم، اما اولویت قائل شدن برای کارها موضوع ساده‌ای نیست، باید به

آنچه مهم است جواب آری و به آنچه مهم نیست جواب نه بدهید.

مهم‌ترین کاری که برای تعیین اولویت‌های خود باید بکنید، تقسیم‌بندی کارهای پیش

روی خود به چهار دسته هستند:

- کارهای مهم و اضطراری (امتحان فردا، خراب شدن اتوموبیل)
- کارهای مهم و غیراضطراری (ورزش، تهیه گزارش هفتگی)
- کارهای کم‌اهمیت و اضطراری (تلفن‌های بی اهمیت، فشار دوستان همسال)
- کارهای کم‌اهمیت و غیراضطراری (تماشای بیش از اندازه تلویزیون، پرسه زنی در

فروشگاه‌ها)

چیزی که نباید فراموش کرد این است که نباید به بهانه‌ی کارهای اضطراری، کارهای

مهم را به بعد موکول کرد. با خود فکر کنید که بیشتر زمان روزمره‌تان را در کدام یک از

بخش‌ها می‌گذرانید. یک مثال زیبا برای اولویت‌بندی وجود دارد که اگر بخواهید

سطلی را با چند سنگ بزرگ و کوچک پر کنید دو را پیش پایتان وجود دارد. اگر

بخواهید ابتدا سنگ‌های کوچک را پر کنید، دیگر جایی برای سنگ‌های بزرگ باقی

نمی‌ماند، اما اگر ابتدا سنگ‌های بزرگ را قرار دهید، می‌بینید که در لابلای آن‌ها به قدر

کافی جا برای سنگ‌های ریز وجود خواهد داشت. این سنگ‌های بزرگ را به مثابه

اولویت‌های مهم زندگی خود در نظر بگیرید.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که شما در اجرای اولویت‌های مهم با آن دست و پنجه نرم

می‌کنید، موانعی است که دوستان و خانواده بر سر راه شما قرار می‌دهند. از این رو گام

نهادن در مسیر اولویت‌ها و هدف‌هایتان شجاعت بسیاری می‌خواهد تا بر اصول خود

پافشاری کرده و به بیراهه نروید. یادتان باشد این دشوارترین عادت است که خواهید

آموخت.

عادت شماره ۴: برنده – برنده بیندیشید

این نگرش به ما می‌گوید چگونه می‌توان در عین رقابت، با دیگران کنار آمد. شما

می‌بایست تمام افراد را همچون دوستان صمیمی خود به حساب آورید. آیا در یک

رابطه‌ی دوستانه برایتان مهم است که شما یا دوست‌تان برنده باشد؟ برای اینکه دقیقاً

بدانیم روش برنده – برنده دقیقاً چیست، ابتدا به مدل‌های دیگری از انواع برد و باخت

می‌اندازیم:

برنده – بازنده: نگرشی که خواهان سهم‌خواهی هرچه بیشتر در کار و زندگی است. با

غرور اداره می‌شود و دیگران را حد عملی خود، خوار می‌کند و بدون در نظر گرفتن

منافع و زیان دیگران به راه خود ادامه می‌دهد.

بازنده – برنده: به این نگرش سندروم « فرش زیر پا » نیز می‌گویند. این ذهنیت به

دلیل ضعف وجودی اشخاص، اجازه می‌دهد همه بتوانند از او سواستفاده کرده و او

برای برهم‌نخوردن آرامش، کاری به نفع خود انجام ندهد.

بازنده – بازنده: این نگرش در واقع زمانی به وقوع می‌پیوندد که دو نفر با نگرش من

برنده، تو بازنده با هم روبرو شوند و حتی اگر خود را در حال سقوط ببینند، دوست دارند

دیگری نیز سقوط کند. جنگ‌ها مثل بارزی از این گونه نگرش است.

دو راه برای رسیدن به نگرش برنده – برنده:

- رسیدن به امنیت خاطر و موفقیت شخصی

- اجتناب از تومورهای دو قلوی رقابت و مقایسه

رقابت زمانی سالم است که شخص با خود رقابت کند و یا شرایطی را فراهم سازد که

شما از توان و امکانات خود استفاده بیشتری بکنید. اما اگر رقابت سببی باشد تا شما

ارزش خود را با آن اندازه بگیرید، این رقابت سالم و سازنده نیست.

نگرش برنده – برنده یک نگرش واگیردار است و به محض اینکه افراد مقابل، مدل

رفتاری برنده – برنده را در اعمال شما ببینند، همچون مغناطیسی به سوی شما گرایش

می‌یابند و احساس مثبتی از بودن در کنار شما پیدا می‌کنند. نگرش‌های برنده – بازنده

و بازنده – برنده همیشه احساسی منفی در طرفین به وجود می‌آورند.

عادت شماره ۵: ابتدا بفهمید، بعد بفهمانید

معنی آن ساده است. ابتدا نظر دیگران را بدانید و بعد شما نیز اعلام نظر کنید. در واقع

توجهی که شما به دیگران می‌کنید، بیش از دانش شما برای دیگران ارزشمند است.

برای این کار ابتدا باید یاد بگیریم خوب گوش بدهیم. چیزی که به ظاهر ساده اما در

واقع مشکل است و اغلب اشتباهاتی در گوش دادن داریم. یا حواسمان جای دیگری

است و یا تظاهر به گوش دادن می‌کنیم. برخی اوقات روی برخی کلمات گوینده زوم

می‌کنیم و از منظور اصلی کلام گوینده غافل می‌شویم. در مواردی نیز دوست داریم

گوینده حرف‌های مورد قبول ما را بگویند برای همین به سه طریق به آن واکنش نشان

می‌دهیم:

قضاوت کردن: کسی که در ذهن خود در حال داوری و قضاوت دیگران است، مطمئناً

نمی‌تواند به حرف‌های دیگران به درستی گوش دهد. آن‌ها مترصد فرصتی هستند که

حرف خود را بزنند.

راهنمایی کردن: برخی از بزرگ‌ترها به جای اینکه به صحبت‌های کوچک‌ترها گوش

دهند، بلافاصله شروع به پند و نصیحت می‌کنند و با «وقتی به سن تو بودم» جواب

گوینده را می‌دهند.

کاوش کردن: این نوع گوش دادن به این صورت ادامه می‌یابد که بلافاصله شروع به

پرسیدن سوالاتی می‌کنیم که گوینده آمادگی بیان آن‌ها را ندارد و نوعی جاسوسی در

حریم او به شمار می‌آید. کاری که معمولاً مادرها در مقابل بچه‌هایشان انجام می‌دهند.

برای خوب گوش دادن، سعی کنید با تمام وجود گوش دهید و از طرفی خود را به

جای آن‌ها تصور کنید. آیا دوست دارید در حین صحبت‌های شما واکنش آن‌ها به شما

چگونه باشد؟ پس همان راه را برای گوش دادن به آن‌ها نیز به کار گیرید. کسی که

خوب گوش می‌دهد، همچون آینه‌ای برای طرف مقابلش می‌شود، به نحوی که حتی

در دلش کلمات و احساسات او را با خود تکرار می‌کند.

عادت شماره ۶: همکوشی

همکوشی به شرایطی گفته می‌شود که نتیجه‌ی یک همکاری یک گروه، به جای تلاش انفرادی آن گروه به راه‌حل‌های بهتری ختم شود. در واقع در اینجا حرف و راهکار من یا شما مطرح نیست، بلکه راهکار مطلوب مورد نظر است. مهم‌ترین چیزی که می‌تواند به همکوشی بیشتر در ما بینجامد، استقبال از تفاوت‌هاست. ما بایستی یاد بگیریم که از تفاوت‌ها اجتناب نکنیم، آن‌ها را تحمل نکنیم و بلکه از آن‌ها استقبال کنیم. این به معنی پذیرفتن هر نوع دیدگاهی نیست بلکه فرایندی است که در آن بهترین دیدگاه‌ها خود را بروز می‌دهند. معمولاً جهل، تعصب و قرارگیری در گروه‌های بسته ما را از دیدگاه‌های نو برحذر می‌دارد و نیاز به همکوشی را از بین می‌برد.

یک تیم خوب معمولاً از چندین عضو مختلف تشکیل می‌شود که در عین تفاوت، می‌توانند در به سرانجام رساندن کارها مطلوب واقع شوند. این اعضا را اینچنین بر می‌شماریم:

آهسته‌روها: مطمئن و آرام به کار می‌چسبند تا آن را تمام کنند.

پیروها: از مدیران حمایت می‌کنند و پیروی می‌کنند.

نوآورها: افراد خلاق که راه‌های نو پیش پا می‌گذارند.

هماهنگ‌کنندگان: به وحدت و انسجام گروه توجه دارند و شرایط هم‌کوشی را فراهم

می‌کنند.

نمایشی‌ها: کارکردن با آن‌ها لذت‌بخش و در مواقعی دشوار است. اما به هر صورت

آن‌ها نیز در موفقیت تیمی نقش موثری دارند.

اینها همانند نوازندگان سازهای مختلف در یک ارکستر موسیقی هستند. سازهای هر

یک به تنهایی اثر بزرگی بر جا نمی‌گذارد اما در ترکیب همدیگر به یک موسیقی زیبا

تبدیل می‌شود.

عادت شماره ۷: اره را تیز کنید(نونوار شوید)

برای ایستادگی و آمادگی در برابر مشکلات و اتفاقات نو در زندگی، می‌بایست خود را از

طریق چهار بعد جسمانی، ذهنی، احساسی و معنوی تقویت کنید. البته ایجاد تعادل

میان این چهار بعد نیز مهم‌تر از هر کاری است. به عنوان مثال برخی ساعت‌هایی

متمادی از وقت‌شان را صرف ورزش و بدنسازی می‌کنند و از لحاظ ذهنی و احساسی

چیزی بر ارزش‌های خود نمی‌افزایند. مطالعه و خواندن کتاب یکی از بهترین روش‌های

تقویت ذهن به حساب می‌آید. برخی تصور می‌کنند مطالعه را فقط در دوران مدرسه و

دانشگاه باید جست اما لازم است بدانید که مدارس منبع کوچکی از دانش و اطلاعات

را در اختیار شما قرار می‌دهد. پس این عادت مهم یادگیری و تیزکردن اره را همیشه و

در همه حال ادامه بدهید.

«نوجوانی دوران سرنوشت‌سازی در زندگی هر انسانی است. تحصیلات، دوستان

مناسب و هدف‌گذاری برای آینده در این دوره از زندگی اتفاق می‌افتند. پس اگر عاداتی

منفی و ناکارآمد داشته باشیم، تا سال‌های زیادی قربانی آن عادات می‌شویم و مسیر

آرزوها و خواسته‌های خود را گم می‌کنیم. شون کاوی در این کتاب به این قشر بهترین

عاداتی که یک نوجوان موفق می‌تواند کسب کند تا سررشته‌ی موفقیت‌ها را در دست

بگیرد، به او می‌آموزد.»