

با توجه به وضعیت فعلی که همه ی ما در آن به سر می بریم نحوه ی برخورد ما با این موقعیت جدید، وابسته به ایجاد عادات موثر است. خواندن کتاب هفت عادت مردمان موثر در شرایط فعلی به شما توصیه می شود.

قسمتی از کتاب هفت عادت مردمان موثر :

یکی از اساسی ترین عادت مردمان موثر «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، می بینید که در اصل Response-ability یا «توانایی پاسخگویی» بوده است. به این مفهوم که توانایی آن را دارید که پاسخ یا واکنش خود را انتخاب کنید.

مردمان موثر «عامل اند». یعنی «مسؤول» اند. در نتیجه رفتارشان حاصل تصمیم و انتخاب آگاهانه خودشان، و مبتنی بر ارزش هاست. نه ثمره اوضاع و شرایط آنها، که واکنشی مبتنی بر احساس است.

فرص کنید برنامه ریزی کرده اید که با اعضای خانواده تان به پیک نیک بروید، همه مقدمات را تهیه کرده اید و می دانید می خواهید به کجا بروید. اما ناگهان هوا طوفانی می شود و همه برنامه هایتان را به هم میزند. (مشابه شرایط فعلی، که با شیوع یک بیماری بدون آمادگی قبلی کلیه برنامه های فردی و اجتماعی تحت تاثیر قرار گرفته است.)

افراد عامل همواره «هوای درون» خود را حمل می کنند، و هوای درون خویش را به هر کجا بروند همراه می برند. یعنی به شیوه ای سرشار از خلاقیت، پیک نیک خود را در مکان دیگری برگزار می کنند. و می کوشند از همان وضعیت، بهترین ثمره را به وجود آورند. ضد «عامل بودن» واکنشی بودن است. واکنش این گونه افراد نسبت به وضعیت بالا این است که: «فایده اش چیست؟» پس از این همه تلاش و برنامه ریزی، همه زحمات ما بر باد رفت. طبیعتاً این روحیه منفی بر خودشان و همه اعضای خانواده شان نیز تاثیر منفی می گذارد.

در جدول صفحه بعد مقایسه رفتار افراد عامل و افراد واکنشی را مشاهده می کنید:

زبان افراد واکنشی	زبان افراد عامل
کاری از دستم ساخته نیست	اکنون راه ها و چاره های دیگری پیدا می کنم
من این طور هستم	می توانم نگرش متفاوتی را انتخاب کنم
او واقعا من را به خشم می آورد	احساسهایم در اختیار خودم هستند
آنها با این کار موافقت نخواهند کرد	می توانم این برنامه را به طرز موثر معرفی کنم
مجبورم این کار را انجام بدهم	پاسخ مناسب را انتخاب خواهم کرد
نمی توانم این کار را انجام بدهم	می توانم آگاهانه انتخاب کنم
من باید این کار را انجام دهم	من ترجیح می دهم این کار را انجام بدهم
اگر می شد این کار را کرد...	من این کار را خواهم کرد
مجبورم به آنجا بروم	انتخاب می کنم که به آنجا بروم
راه دیگری ندارم	اکنون به سایر امکانات می اندیشم
ایکاش می شد که...	من آن رابه وجود می آورم

کدام رفتارها انتخاب شماست؟ رفتارهای واکنشی یا رفتارهای عامل؟

گردآورنده: حقیقیان - روانشناس واحد گاندی

