

Η δύναμη της συνήθειας και τα κλειδιά της επιτυχίας

Πριν από αρκετά χρόνια είχα γράψει ένα άρθρο για τη δύναμη της συνήθειας, όπου ανέφερα ότι το 40% των ενεργειών που κάνουν καθημερινά οι άνθρωποι δεν είναι τίποτα άλλο παρά συνήθειες. Συνήθεια είναι η διαδικασία κατά την οποία το μυαλό μας μετατρέπει σε αυτόματη ρουτίνα μια σειρά από ενέργειες που έχουν σχέση με τη συμπεριφορά μας και στις οποίες βασιζόμαστε καθημερινά. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος χρειάζεται ξεκούραση και ανάπαυλα και οι συνήθειες επιτρέπουν στο μυαλό αυτό ακριβώς: να ηρεμεί και να ασχολείται με άλλες παραγωγικές εργασίες.

Ένα θέμα πολύ κοινό που παρουσιάζεται σε όλα τα στάδια της μόρφωσης και της επιμόρφωσης είναι τα **success stories**, δηλαδή πώς ορισμένοι άνθρωποι έφτασαν ψηλά και με ποιο τρόπο ορισμένοι από αυτούς άλλαξαν τη ζωή μας. Στη συνέχεια γίνεται μία περιλήψη των θετικών στοιχείων αυτών των ανθρώπων, τα οποία προβάλλονται ως παράδειγμα προς μίμηση.

Σε όλη σχεδόν τη βιβλιογραφία σχετικά με την επιτυχία, τα τελευταία 150 χρόνια, κεντρικό θέμα είναι η **ηθική του χαρακτήρα**, δηλαδή η ακεραιότητα, η ταπεινότητα, η πίστη, η μετριοπάθεια, το θάρρος, η δικαιοσύνη, η υπομονή, η εργατικότητα, η απλότητα, η σεμνότητα και ο χρυσός κανόνας, να μην κάνεις στους άλλους αυτά που δεν θέλεις να σου κάνουν. Ειδικότερα, λίγο μετά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο η κυρίαρχη οπτική για την επιτυχία μετατοπίστηκε στην **Ηθική της Προσωπικότητας**. Η επιτυχία έγινε περισσότερο μια συνάρτηση της προσωπικότητας, της δημόσιας εικόνας, της στάσης και της συμπεριφοράς, των δεξιοτήτων και των τεχνικών που "λιπαίνουν" τη διαδικασία της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης. Τα στοιχεία της Ηθικής Προσωπικότητας είναι βοηθητικά και μερικές φορές καθοριστικά για την επιτυχία. Όμως είναι δευτερεύοντα, όχι κύρια χαρακτηριστικά. Επίσης πολλοί άνθρωποι με δευτερεύον μεγαλείο -δηλαδή κοινωνική αναγνώριση για τα ταλέντα τους- στερούνται πρωτογενούς μεγαλείου ή καλοσύνης στον χαρακτήρα τους.

Ο Albert Einstein παρατήρησε ότι: «Τα σοβαρά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε δεν μπορούν να λυθούν, αν μείνουμε στο ίδιο επίπεδο σκέψης που είχαμε όταν τα δημιουργήσαμε».

Συνεπώς, ο χαρακτήρας μας είναι μια σύνθεση των συνήθειών μας, οι οποίες αποτελούν έναν ισχυρό παράγοντα στη ζωή μας. Επειδή οι συνήθειες είναι συνεπή, υποσυνείδητα μοτίβα, εκφράζουν διαρκώς τον χαρακτήρα μας και προάγουν την αποτελεσματικότητά μας ή την αναποτελεσματικότητά μας. Οι συνήθειες έχουν επίσης μια τεράστια "έλεγχη βαρύτητας". Το "σπάσιμο" των βαθιά παγιωμένων, συνηθισμένων τάσεων όπως η αναβλητικότητα, η ανυπομονησία, η κρίση ή ο εγωισμός που παραβιάζουν βασικές ανθρώπινες αρχές της ανθρώπινης αποτελεσματικότητας συνεπάγονται αδυναμία θέλησης ακόμη και για μικρές αλλαγές στη ζωή μας.



Γράφει ο
Βýρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

Το να γνωρίζετε ότι πρέπει να ακούτε ή το πώς να ακούτε, δεν αρκεί. Αν δεν επιθυμείτε να ακούτε, δεν θα γίνει συνήθεια. Η δημιουργία μιας συνήθειας απαιτεί επιμονή και εργασία.

Οι παρακάτω **επτά συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων** ενσωματώνουν πολλές από τις θεμελιώδεις αρχές της ανθρώπινης αποτελεσματικότητας. Συγκεκριμένα, αντιπροσωπεύουν την εσωτερική ευστasia «σωστών» αρχών στις οποίες στηρίζεται η διαρκής ευτυχία και η επιτυχία. Παρεπιπτόντως έχω γράψει στο παρελθόν άρθρα για ορισμένες από αυτές.

Συνήθεια 1: Be proactive (Να είμαστε προδραστικοί).

"Των φρονίμων τα παιδιά πριν ζυμώσουν κοσκινίζουν". Από μια άποψη, σημαίνει ότι είμαστε υπεύθυνοι για τη ζωή μας. Η συμπεριφορά μας είναι συνάρτηση των αποφάσεών μας και όχι των συνθηκών.

Δεν αφήνουμε πράγματα στην τύχη και πάντα προγραμματίζουμε. Οι ενέργειές μας είναι αποτέλεσμα της δικής μας συνειδητής επιλογής, βασισμένες στις αξίες μας, και όχι αποτέλεσμα των εκάστοτε συνθηκών, με βάση το συναίσθημα.

Οι προδραστικοί άνθρωποι φέρνουν τον καιρό με το μέρος τους, δεν φοβούνται να δοκιμάσουν κάτι καινούργιο, αναγεννιούνται από τις αποτυχίες τους.

Πάρε πρωτοβουλίες. Η ανάληψη πρωτοβουλιών δεν σημαίνει να είσαι πιεστικός, ενοχλητικός ή επιθετικός, αλλά αναγνωρίζοντας την ευθύνη σου, να κάνεις τα πράγματα να συμβούν. Οι άνθρωποι που καταλήγουν σε καλές θέσεις εργασίας είναι οι προορατικοί. Βρίσκουν λύσεις στα προβλήματα και δεν ψάχνουν προβλήματα γενικά. Αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία να κάνουν ό,τι είναι απαραίτητο, να είναι συνεπείς στις αρχές τους και να κάνουν τη δουλειά τους.

Τουναντίον οι αντιδραστικοί είναι «δεν μπορώ να κάνω τίποτα», «αυτός είμαι και δεν μπορώ να αλλάξω».

Από την άλλη, οι προδραστικοί άνθρωποι λένε «Ας δούμε τις εναλλακτικές λύσεις μας, μπορώ να επιλέξω μια διαφορετική προσέγγιση» και προσπαθούν να ελέγξουν την παρόρμησή τους. Στη Χίο λέμε «θέλω τον γαμπρό μου να είναι προμηθευμένος παρά προκομένος», π.χ. να κόβει ξύλα από το καλοκαίρι για τον χειμώνα.

Κύκλος ανησυχιών και κύκλος επιρροής. Όλοι μας έχουμε ένα ευρύ φάσμα ανησυχιών - για την υγεία, τα παιδιά, τα προβλήματα στην εργασία, το εθνικό χρέος, τον πυρηνικό πόλεμο κ.ά. Θα μπορούσαμε να διαχωρίσουμε τις ανησυχίες μας σε δύο κατηγορίες: η μία ανήκει στον **κύκλο ανησυχιών** μας και η άλλη στον **κύκλο επιρροής** μας. Στους κύκλους αυτούς υπάρχουν μερικά πράγματα πάνω στα οποία δεν έχουμε κανέναν έλεγχο και μερικά που μπορούμε να κάνουμε κάτι. Θα πρέπει να εστιάσουμε την προδραστικότητά μας στον κύκλο της επιρροής μας. Αυτό κάνουν οι επιτυχημένοι.

Συνήθεια 2: Begin in the end in mind (Να έχουμε πάντα τον στόχο στο μυαλό μας).

Το να ξεκινάτε κάτι γνωρίζοντας ποιος είναι ο τελικός σας στόχος, σημαίνει ότι ξεκινάτε έχοντας σαφή αντίληψη του προορισμού σας. Πρέπει να γνωρίζετε πού πηγαίνετε ώστε να καταλάβετε καλύτερα πού βρίσκεστε τώρα. Έτσι τα βήματα που θα κάνετε, θα είναι πάντα προς τη σωστή κατεύθυνση. Είναι εύκολο να πέσει κανείς σε μια παγίδα δραστηριότητας, στη ζούγκλα της ζωής, να δουλεύει όλο και σκληρότερα στην αναρίχηση της σκάλας της επιτυχίας και να ανακαλύψει κάποια στιγμή ότι έχει φτάσει σε λάθος στόχο.

Συνήθεια 3: Put First things First

(Να βάζουμε προτεραιότητες). Βάλτε προτεραιότητες έχοντας στο μυαλό σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι θα μπορούσατε να κάνετε (που δεν το κάνετε τώρα), το οποίο εάν συνέβαινε σε τακτική βάση θα προέκυπτε τεράστια θετική διαφορά στην προσωπική σας ζωή;

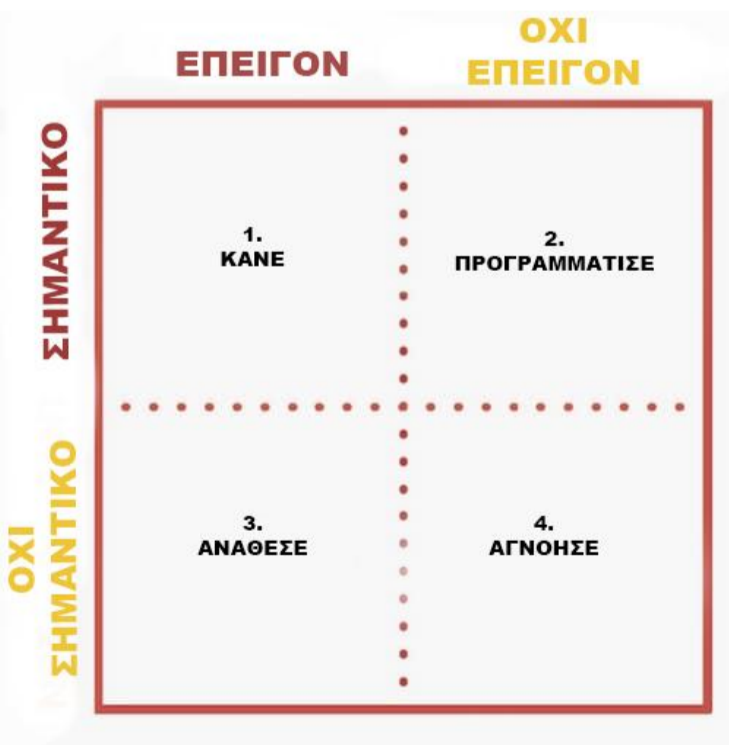
2. Ποιο πράγμα στην επαγγελματική σας ζωή θα είχε παρόμοια αποτελέσματα;

Η τρίτη συνήθεια είναι η πρακτική εκπλήρωση των συνθηκών ένα και δύο. Η συνήθεια ένα λέει, "Είστε ο δημιουργός. Είστε ο υπεύθυνος". Η συνήθεια δύο είναι η πρώτη πνευματική δημιουργία, βασισμένη στη φαντασία, είναι η ικανότητα να οραματίζεσαι τι μπορείς να γίνεις. Η συνήθεια τρία είναι η δεύτερη δημιουργία, η φυσική δημιουργία. Είναι η άσκηση της ανεξάρτητης βούλησης προς μια κατεύθυνση επικεντρωμένη στις αρχές μας.

Τι είναι επείγον και τι σπουδαίο.

Μια συνήθεια που με βοήθησε πολύ στη ζωή μου ήταν κάτι που μας έλεγε στο πανεπιστήμιο, να ξεχωρίζουμε τι είναι επείγον και τι είναι σημαντικό. Αυτό το χρησιμοποίησα σε όλες τις φάσεις της ζωής μου, το χρησιμοποίησα ακόμη και σήμερα και προσπάθησα να το μεταδώσω σε όλους, όσους είχα επαφή μαζί τους. Αυτό έχει εφαρμογή ακόμη και στον προγραμματισμό για τις δουλειές του σπιτιού.

Το επείγον και το σπουδαίο περιγράφεται σε ένα γράφημα με δύο άξονες, στους οποίους σημειώνονται τα επείγοντα και τα σημαντικά και χωρίζεται σε τέσσερα τέταρτα, όπως παραθέτω παρακάτω γιατί το θεωρώ πολύ σπουδαίο. Αυτό που είναι επείγον και σημαντικό παίρνει πρώτη προτεραιότητα, αυτό που είναι σημαντικό αλλά όχι επείγον το προγραμματίζουμε, αυτό που είναι επείγον αλλά όχι σημαντικό το αναθέτουμε και όταν κάτι δεν είναι ούτε επείγον ούτε σημαντικό το διαγράφουμε από τις προτεραιότητές μας.



Συνήθεια 4: Think Win - Win (Αμοιβαίο όφελος).

Το Win-Win δεν είναι απλά μια τεχνική, είναι μια φιλοσοφία και ένα πρότυπο ανθρώπινης αλληλεπίδρασης. Είναι ο χώρος του μυαλού και της καρδιάς, στα οποία συνεχώς ψάχνουμε για αμοιβαίο όφελος σε όλες τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις. Δεν είναι ο τρόπος σου ή ο δικός μου, είναι ένας καλύτερος και αξιακά ανώτερος τρόπος.

Ο χαρακτήρας είναι το θεμέλιο του Win-Win. Υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά γνωρίσματα για το πρότυπο Win-Win:

- Ακεραιότητα - οι αξίες που θέτετε στον εαυτό σας.
- Ωριμότητα - η ισορροπία ανάμεσα στο θάρρος και τη σύνεση.
- Αντίληψη αφθονίας - υπάρχει πληθώρα ευκαιριών για όλους.

Συνήθεια 5: Seek first to understand then to be understood (Να προσπαθείτε να κατανοήσετε πρώτα και μετά να γίνετε κατανοητοί).

Σε όλα τα σεμινάρια πωλήσεων που έχω περάσει, μας εκπαίδευαν να είμαστε ενεργοί ακροατές, να ενδιαφερόμαστε και να κοιτάμε τον πελάτη-συνομιλητή στο πρόσωπο, για να καταλάβουμε τι θέλει και να τον βεβαιώσουμε για το ενδιαφέρον μας. Επιτυχημένοι είναι οι καλοί ακροατές.

Η ενεργητική ακρόαση είναι σημαντική, επειδή σας δίνει ακριβή δεδομένα για να εργαστείτε.

Καθώς μαθαίνετε να ακούτε ενεργά τους άλλους ανθρώπους, θα αντιλαμβάνεστε γρηγορότερα τι εννοούν οι συνομιλητές σας.

Το να μάθετε πώς να γίνετε κατανοητοί είναι το δεύτερο μισό της πέμπτης συνήθειας και εξίσου κρίσιμο για την επίτευξη λύσεων Win-Win. Η επιδίωξη να γίνεις κατανοητός απαιτεί να υπολογίζεις τους άλλους και, συν τοις άλλοις, απαιτεί υπομονή και κουράγιο. Το Win-Win αξιώνει υψηλό βαθμό και των δύο.

Προσπαθήστε να γίνεστε κατανοητοί και μη βιάζεστε να απαντήσετε. Πρόσφατα άκουσα μια ομιλία γι' αυτό το θέμα και μάλιστα έμαθα κάτι καινούργιο, που εγώ τουλάχιστον δεν είχα ακούσει ποτέ: **Πρίν απαντήσετε, ειδικά σε σοβαρά θέματα, μετρήστε έξι ανάσες.** Βέβαια κάποιος το επεκτείνουν και λένε Sleep on it, που σημαίνει "να το σκεφτείς αρκετά".

Συνήθεια 6: Synergy (Συνέργεια).

Με το να εφαρμόζουμε τις προηγούμενες συνήθειες έχουμε ήδη προετοιμαστεί για τη συνήθεια της συνέργειας. **Αν την έχουμε πραγματικά κατανοήσει και έχει γίνει κτήμα μας, η συνέργεια είναι η σημαντικότερη κίνηση στη ζωή μας.** Το πραγματικό τεστ για την επιτυχή εφαρμογή του συνόλου των προηγούμενων συνηθειών είναι η συνέργεια.

Ο συμβιβασμός είναι η θέση που συνήθως λαμβάνεται, δηλαδή $1 + 1 = 1\frac{1}{2}$. Και οι δύο δίνουν και παίρνουν. Παράγει μια χαμηλή μορφή Win-Win. Όμως, συνεργασία-συνέργεια σημαίνει ότι το $1 + 1$ μπορεί να γίνει ίσο με 8, 16 ή ακόμη και 1.600. Η υψηλή θέση της συνεργατικής εμπιστοσύνης παράγει καλύτερες λύσεις από τις αρχικά προτεινόμενες και όλα τα μέρη το γνωρίζουν. Το συνεργατικό πνεύμα ενισχυμένο με την ψυχική εμπιστοσύνη έχει θετικότερα αποτελέσματα από τα αρχικώς αναμενόμενα για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Τέλος η συνέργεια έχει σαν αποτέλεσμα την ικανοποίηση όλων, ανεξαιρέτως, των συμμετεχόντων.

Συνήθεια 7: Sharpen the saw (Ακονίστε τα πριόνια σας)

Και αυτή τη συνήθεια την έχω ενστερνιστεί από μικρό παιδί, από τα δεκαπέντε μου, και είμαι θιασώτης της. Την ονομάζω επιμόρφωση-επιμόρφωση-επιμόρφωση κατά τον ίδιο τρόπο που ο Εβραίος λέει ότι τρία πράγματα πρωτεύουν για να ανοίξει μαγαζί: τοποθεσία, τοποθεσία, τοποθεσία.

Ο τίτλος έχει σχέση με το παρακάτω παράδειγμα. Κάποιος παρακολουθούσε έναν ξυλοκόπο που ταλαιπωρούνταν να κόψει ένα δέντρο με ένα στομωμένο πριόνι και του είπε, «γιατί δεν ακονίζεις το πριόνι σου;» και ο ξυλοκόπος τού απάντησε «γιατί δεν έχω χρόνο». Ο χρόνος που χρειάζονταν για να το ακονίσει θα ήταν ελάχιστος, π.χ. 10", ενώ χρειάστηκε τρεις ώρες παραπάνω και κουράστηκε πολύ περισσότερο. Θα πρέπει να έχουμε ακονισμένο το "πριόνι" μας πάντα. Ουσιαστικά η συνήθεια 7 διατηρεί και ενισχύει το μεγαλύτερο πλεονέκτημα που έχετε εσάς. Ανανεώνει τις τέσσερις διαστάσεις της υγείας σας: σωματική, πνευματική, ψυχική και κοινωνική/συναίσθηματική, ώστε να έχετε έτοιμα τα όπλα σας για να τα χρησιμοποιήσετε.

Ασκήστε το σώμα σας σε τακτική βάση, κατά τρόπο που να διατηρεί και να ενισχύει την ικανότητά σας να εργάζεστε, να προσαρμόζεστε και να απολαμβάνετε, «*νούς υγιής εν σώματι υγιεί*». Η άσκηση είναι μία από τις δραστηριότητες υψηλής μόχλευσης που οι περισσότεροι από εμάς δεν κάνουν με συνέπεια, γιατί δεν είναι επείγουσα.

Και επειδή δεν το κάνουμε, αργά ή γρήγορα, βρισκόμαστε να ασχολούμαστε με τα προβλήματα υγείας και τις κρίσεις που έρχονται ως φυσικό αποτέλεσμα της αμέλειάς μας.

Η ανανέωση της πνευματικής διάστασης πρέπει να έχει κυρίαρχο ρόλο στη ζωή σας. Είναι πολύ σχετική με τη συνήθεια δύο. Η πνευματική ανανέωση χρειάζεται μια επένδυση χρόνου. Αλλά είναι μια ακόμη δραστηριότητα που συχνά δεν έχουμε χρόνο να αφιερώσουμε.

Το μεγαλύτερο μέρος της ψυχικής μας ανάπτυξης και της πειθαρχημένης μάθησης προέρχεται από την επίσημη εκπαίδευση. Αλλά μόλις τελειώσαμε με την αναγκαστική πειθαρχία του σχολείου, πολλοί από εμάς, αφήσαμε το μυαλό μας να ατροφήσει. Αντίθετα, σπαταλάμε τον χρόνο μας παρακολουθώντας τηλεόραση.

Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος για να ενημερώνεστε και να διευρύνετε τους ορίζοντές καθημερινά, από το να διαβάζετε π.χ. ιστορία ή λογοτεχνία. Αυτή είναι μια άλλη "επένδυση με υψηλή απόδοση". Σκεφτείτε ότι έτσι μπορείτε να μπαίνετε στα καλύτερα μυαλά που υπάρχουν τώρα ή υπήρξαν ποτέ στον κόσμο.

Το γράψιμο είναι ένας άλλος αποτελεσματικός τρόπος για να "ακονίσετε" τα πνευματικά σας όπλα.

Και εδώ τελειώσαμε με τις 7 συνήθειες. Όμως η ταπεινότητά μου θα προσθέσει ακόμη δύο και θα γίνουν 9, μιας και πάντα με ενέπνεαν οι Εννέα Μούσες.

8. Αποτελεσματική εργατικότητα.

Το να εργάζεσαι και να έχεις την ικανοποίηση ότι με την εργασία σου συμμετέχεις στο κοινωνικό σύνολο.

9. Δεκτικότητα.

Να προσπαθείς να μαθαίνεις από τους πάντες, ακόμη και από τους ανταγωνιστές-εχθρούς σου, όπως είπε και ο Αριστοφάνης, «αλλά απ' εχθρών δίγα πολλά μανθάνουσιν οί σοφοί».

Αφού φτάσαμε στον αριθμό 9, προσθέτω μία ακόμη ανεκτίμητη συνήθεια, για να γίνουν 10, κατά τις Δέκα Εντολές. Πρόκειται για την ικανότητα, όχι απλά να συμπαραστεκόμαστε στον άλλο, αλλά να μπαίνουμε στη θέση του. Αναφέρομαι στην

10. Ενσυναίσθηση

Το να τονάμε με τον πόνο και να χαιρόμαστε με τη χαρά του άλλου, σημαίνει αυτό που λέει η λέξη: εν-συναίσθηση. Είναι αυτό που λέμε λαϊκά «να μπαίνεις στα παπούτσια του άλλου». Η ενσυναίσθηση για την Εκκλησία είναι αρετή, εξού και η σύνδεση μου με τις 10 Εντολές.

Συνοψίζοντας, θα πρότεινα να μελετήσετε αυτές τις συνήθειες, γιατί το φάσμα της χρήσης τους είναι καθολικό, μας αφορά όλους και σίγουρα αυξάνει την αυτοπεποίθησή μας. Εργαστείτε, συγκεντρωθείτε, γίνετε δεκτικοί και μέρος της λύσης, όχι του προβλήματος, όταν κάνετε λάθος, παραδεχτείτε το, διορθώστε το και μάθετε από αυτό, επικεντρωθείτε σε πράγματα που ελέγχετε, μη σταματάτε να ακονίζετε το "πριόνι" σας και μπειτε στη θέση των άλλων. Μην ξεχνάτε ότι οι συνήθειες ταυτόχρονα μας ωριμάζουν και μας κάνουν να αισθανόμαστε νεότεροι.

Πηγές: Stephen R. Covey, The Seven Habits of Highly Effective People, Άλλαν Περου, EPMAN ΕΣΣΕ, 66 Μαθήματα φιλοσοφίας, Μπάρμπα-Googie.