7 อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ย. 2556

7 อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง หรือ The Seven Habits of Highly Effective People เป็นหนังสือวิชาการ แขนง จิตวิทยา เป็นหนึ่งในหนังสือที่ได้รับการนิยมมากที่สุดในโลก มีการแปลในภาษาต่างๆ แล้วมากกว่า 34 ภาษา จำหน่ายไปแล้วกว่า 20 ล้านเล่มทั่วโลก เป็นหนังสือ ที่ว่าด้วยอุปนิสัยต่างๆ ทั้ง 7 ของมนุษย์ ซึ่งเป็นที่มักใช้ในการอ้างอิงของหมู่นักจัดการ นักวิชาการ นักจิตวิทยา เขียนโดย สตีเฟน อาร์. โคว์วีย์ นักจิตวิทยา

และยังมี อุปนิสัยที่ 8 : จากประสิทธิผลสู่ความยิ่งใหญ่ ที่เขียนต่อจาก 7 อุปนิสัย และ 7 อุปนิสัยให้วัยรุ่นเป็นเลิศ ที่ลูกของเขา ฌอน โคว์วีย์ เขียน

ในประเทศไทย พิมพ์ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2541 โดยสำนักพิมพ์ se-ed เรียบเรียงโดย สงการณ์ จิตสุทธิภากร และ นิรันดร์เกชาคุปต์ ต่อมา เมื่อหมดลิขสิทธิ์ สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ได้ซื้อลิขสิทธิ์มาจัดทำใหม่เรียบเรียงโดย นพดล เวชสวัสดิ์ บรรณาธิการโดย ดนัย จันทร์เจ้าฉาย

หลักของ 7 อุปนิสัย

หลักของ 7 อุปนิสัย ที่ สตีเฟน อาร์. โคว์วีย์เขียน 7 ขั้นดังต่อไปนี้

1. ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน (Be Proactive)

เวลาที่เราต้องการอะไร หรือต้องการจะเริ่มอะไรสักอย่าง จะต้องมีตัวกระตุ้น และตัวกระตุ้นจะทำให้เกิดการตอบสนอง ดังนั้น หากเราเป็นผู้เริ่มก่อน หรือเป็นตัวกระตุ้น การตอบสนองจะตามมา แต่การที่เราจะทำสิ่งใด ก็ควรอยู่ในขอบเขตที่ทุกคน สามารถยอมรับได้

2. เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ (Begin with the End in Mind)

การที่เราจะเริ่มต้น ก่อนอื่นมันมักจะมาจากสิ่งที่เราคิดในใจ หลักของ "เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ" นั่นคือการทำสองครั้ง ครั้งแรกเกิดขึ้นในจิตใจ และครั้งที่สอง คือการทำให้สิ่งที่เราคิดเป็นจริง แต่การที่เราจะทุ่มแค่แรงใจอย่างเดียวก็ไม่สามารถเกิดประสิทธิผลได้ มันอยู่กับว่าเราเทความพยายามไปในสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ และต้องมีศูนย์รวมในตนเองและเป็นการที่เราดำเนินชีวิต และตัดสินใจได้จากฐานความชัดเจนในเป้าหมายชีวิตของเรา สามารถปฏิเสธอย่างไม่รู้สึกผิดหากสิ่งนั้นไม่ตรงเป้าประสงค์หลักของเรา

3. ทำตามลำดับความสำคัญ (Put First Things First.)

อุปนิสัยที่ 3 เป็นเหมือนภาคปฏิบัติของ อุปนิสัยที่ 1 และ 2 ซึ่งมีทั้ง การจัดการบริหารเวลา, รู้จักปฏิเสธ,

ตารางเวลา เพื่อให้เราทำสิ่งที่สำคัญมากที่สุดก่อน วิธีง่ายๆ ที่จะลองทำคือ เขียนรายชื่อสิ่งที่เราอยากทำ และเราควรทำ ทำสัญญาลักษณ์แบ่งมันออกเป็น 3 ระดับ คือ สำคัญมากเร่งด่วน, สำคัญมากแต่ไม่เร่งด่วน, ไม่สำคัญมากแต่เร่งด่วน. และทำตามลำดับ
สิ่งที่เป็นปัญหาคือเรามักจะถูกแทรกแซงความสนใจไปกับเรื่องที่เร่งด่วนแต่อาจไม่สำคัญต่อเป้าหมายหลัก ส่วนเรื่องที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน เป็นการช่วยทำให้เพิ่มศักยภาพต่อการบรรลุเป้าหมายเช่น การออกกำลังกาย ใช้เวลาเพื่อการทบทวนเนื้อหาวิชานั้นเราละเลยไป เชื่อว่าหากเราคิดว่า "สิ่งใดที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ดีขึ้น ณ วันนี้" เราจะทำสิ่งนั้นได้ และจะชัดเจนในการจัดการสิ่งที่เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญต่อเป้าหมายเราได้

4. คิดแบบ ชนะ/ชนะ (Think Win-Win)

จริงๆ แล้วมนุษย์มีกรอบความคิด 6 แบบที่กระทำต่อกัน หนึ่งในนั้นคือ การคิดแบบชนะ/ชนะ คือไม่มีผู้แพ้ เป็นข้อตกลงหรือการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นไปเพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์ทั้งสองฝ่าย แต่อย่างไรเสียก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ ว่าควรใช้แบบอื่นหรือไม่ หากไม่สามารถหาข้อตกลงแบบ คุณก็ชนะ ฉันก็ชนะได้ ก็ตกลงว่า "จะไม่ตกลง" ณ ขณะนี้เพื่อลดสถานการณ์ที่ มีผู้หนึ่งผู้ใดต้องแพ้
จุดตั้งต้นคือต้องเห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นความproactiveที่มีค่าของผู้อื่น (I'm Ok, You're Ok.)บทนี้เน้นการแก้ปัญหาโดยศาลควรเป็นทางเลือกท้ายสุดเพราะมีเพียง แพ้ หรือ ชนะ เท่านั้น

5. เข้าใจคนอื่นก่อนจะให้คนอื่นเข้าใจเรา (Seek First to Understand, Then to be Understood.)ก่อนบอกความต้องการหรือสิ่งที่เราคิดแล้วอยากให้ผู้อื่นยอมรับ
เราต้องให้ความสำคัญและเข้าใจมุมมองของผู้อื่นต่อเรื่องนั้นๆอย่างลึกซึ้งก่อน ลดการปะทะกัน

6. ประสานพลังสร้างสิ่งใหม่ (Synergize)เกิดจากการยอมรับในคุณค่าของตนเอง และเข้าใจในความแตกต่างที่ผู้อื่นมีมุมมอง
ลดการวิพากษ์วิจารณ์อย่างไม่สร้างสรรค์ซึ่งปิดกั้นความคิดดีๆของกลุ่มคนที่อยู่ด้วยกัน
มีเพียงความพยามในการเข้าใจในสิ่งที่ตอนแรกเหมือนจะไม่เห็นด้วยเท่านั้น

7. ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ (Sharpen the saw) ที่กล่าวมาทั้งหมดตั้งแต่อุปนิสัยที่ 1-6 จะนำไปใช้ในชีวิตจริงให้ได้ประสิทธิผล เราต้องมั่นฝึกฝนอุปนิสัยต่างๆเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ "มั่นลับคมเลื่อยไว้ ยามเมื่อถึงเวลา..จะได้พร้อมใช้" นั่นเอง

ที่มา วิกิพีเดีย