

# «ԱՄԵՆԱԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏ ՄԱՐԴԿԱՆՑ 7 ՍՈՎՈՐՈՒՅԹՆԵՐԸ»

Մթիվեն Ռ. Քովի  
1989թ., հայերեն՝ 2018թ.

Մենք աշխարհին նայում ենք ելնելով մեր հարացույցներից (հուն.՝ պարադիգմա) և հարացույցի փոփոխությունը ունի մեծ ուժ:

Սովորույթը գիտելիքի, հմտության և ցանկության տրամախաչումն է:

## Սովորույթ 1: Պրոակտիվ եղիր:

Մարդիկ լինում են ռեակտիվ և պրոակտիվ:

Ռեակտիվ մարդիկ իրենց խնդիրները բարդում են ուրիշների վրա, արտաքին ազդակներին արձագանքում են ելնելով իրենց գենետիկական, հոգեբանական և միջավայրային նախասահմանվածությունից: Նրանք կախված են ուրիշներից, նախաձեռնող չեն, գործածում են «Ես ոչինչ անել չեմ կարող», «Ես այսպիսին եմ», «Նա ինձ այնքան է կատաղեցնում», «Նրանք դա թույլ չեն տա», «Ես ստիպված եմ դա անել», «Ես չեմ կարող», «Ես պարտավոր եմ», «Եթե միայն ...» և նմանտիպ արտահայտություններ:

Ի հակադրություն սրան պրոակտիվ մարդիկ ունեն ազդակին արձագանքելու տարբերակի ընտրություն, որը հոգեբան Վիկտոր Ֆրանկլն անվանել է մարդկային ազատություններից վերջինը: Դա մարդուն տալիս է ինքնագիտակցություն, երևակայություն, խիղճ և անկախ կամք: Պրոակտիվ մարդիկ նախաձեռնող են, պատասխանատու, անկախ, սկզբունքային, իրենց գործը կատարում են որակյալ: Նրանց բառապաշարին բնորոշ են հետևյալ արտահայտությունները

- Եկե՛ք դիտարկենք մեր այլընտրանքները:
- Ես կարող եմ մեկ ուրիշ մոտեցում ընտրել:
- Ես վերահսկում եմ իմ զգացմունքները:
- Ես կարող եմ ազդեցիկ պրեզենտացիա պատրաստել:
- Ես համապատասխան արձագանք կընտրեմ:
- Ես ընտրում եմ:
- Ես նախընտրում եմ:
- Ես կանեմ:

Բոլոր մարդիկ ունեն Հոգսերի շրջան և Ազդեցության շրջան, որն ընկած է Հոգսերի շրջանի մեջ: Ռեակտիվ մարդիկ կենտրոնանում են Հոգսերի շրջանի վրա, որն իրենց ուժերից վեր է և արդյունքում ավելի են նեղացնում իրենց ազդեցության շրջանը: Իսկ պրոակտիվ մարդիկ կենտրոնանում են ազդեցության շրջանի վրա և ձգտում ընդլայնել այն:

**Սովորույթ 2: Մտովի վերջի՛ց սկսիր (սկսիր՝ պատկերացնելով վերջը):**

Ամեն ինչ ստեղծվում է 2 անգամ՝ մտքում և իրականում: Պետք է ցանկացած գործ սկսելուց առաջ պատկերացնել, թե ինչ տեսք է այն ունենալու ավարտուն վիճակում, ունենալ նախագիծ, ապա նոր սկսել: Պետք է հաշվի առնել բոլոր հնարավորությունները, խոչընդոտները, որպեսզի սկսած գործը հաջողությամբ ավարտին հասցվի:

**Սովորույթ 3: Առաջնային հերթին առաջնայի՛նը դասիր:**

Սա նշանակում է, որ մարդ պետք է կարողանա առանձնացնել առաջնայինը երկրորդականից և առաջին հերթին դրանք իրականացնի: Պետք է պլանավորել ժամանակը, բաշխել աշխատանքը: Առաջարկվում է գործողությունները դասավորել հետևյալ աղյուսակում և **կենտրոնանալ 2-րդ քարտրդի (Կվադրանտ II) վրա:**

	ՀՐԱՏԱՊ	ՈՉ ՀՐԱՏԱՊ
ՍԻՔԱՅԻՆ	I Ճգնաժամեր Անհետաձգելի խնդիրներ Վերջնաժամկետներով ծրագրեր	II Կանխարգելում, ԱԿ գործողություններ Հարաբերությունների կառուցում Նոր հնարավորությունների բացահայտում Ծրագրում, ուժերի վերականգնում
ՍԻՔԱՅԻՆԻՉ	III Ընդհատումներ, ինչ-որ զանգեր Որոշ նամակներ, զեկույցներ Որոշ հանդիպումներ Մոտեցող, անհետաձգելի հարցեր Տարածված գործողություններ	IV Առօրյա աննշան գործեր Որոշ նամակներ Որոշ զանգեր Ժամանակի անիմաստ վատնում Հաճելի գործողություններ

Արդյունքում Դուք կունենաք՝

- Տեսլական, հեռանկար
- Հավասարակշռություն
- Կարգապահություն
- Վերահսկողություն
- Քիչ ճգնաժամեր

Այլ կերպ ասած պետք է աննշան և ոչ կարևոր գործողություններին կարողանալ ասել «ո՛չ»:

Այս 3 սովորույթները մարդուն **հասցնում են անկախության**: Սակայն, ըստ Ս.Քովիի, դա բավարար չէ: Պետք է **ձգտել փոխկախվածության**:

Պետք մեզ շրջապատող անձանց վստահությունը պահպանելու համար ներդրում կատարենք նրանց «Հուզական բանկային հաշվում», որ հետո կարողանանք նորից դիմել նրանց աջակցությանը:

**Սովորույթ 4: Փոխշահավետ մտածիր (Հաղթանակ-Հաղթանակ կամ Շահ-Շահ սկզբունք):**

Պետք է հաղթել առանց վնասելու:

Պետք չէ գնալ փոխզիջման, անհրաժեշտ է փնտրել այլընտրանք:

Բոլորի հաղթանակն ավելի գերադասելի է անձնական հաղթանակից:

**Սովորույթ 5: Նախ ձգտիր հասկանալ, ապա նոր միայն հասկացվել:**

Պետք է ունենալ էմպատիա՝ ապրումակցում:

Ցանկացած պարագայում, ինչքան էլ մտածեք, որ հասկանում եք մարդու հոգեվիճակը, նույն իրաճակով դուք էլ եք անցել, մեկ է, մարդիկ տարբեր են. պետք է լսել:

Պետք է լսել, ոչ թե պատասխանելու, այլ հասկանալու համար:

**Սովորույթ 6: Միներգիա ստեղծիր:**

1+1>2:

Համատեղ աշխատանքի արդյունքն ավելին է քան առանձին կատարած աշխատանքների գումարը: Աշխատեք թիմով, փոխլրացրեք միմյանց և հասեք մեծ արդյունքների:

**Սովորույթ 7: Սրիբ տոցր:**

Պետք է անընդհատ կատերելագործվել բոլոր ուղղություններով՝

- Ֆիզիկական՝ առողջություն, արտաքին, կամքի ուժ,
- Սոցիալական՝ կապ հասարության հետ,
- Հոգևոր՝ մեղիտացիա (աղոթք), գեղարվեստական գրականության ընթերցում, դասական երաժշտություն,
- Մտավոր՝ գիտելիքներ:

**Բռնուս: 8-րդ սովորույթ: Արդյունավետությունից դեպի մեծություն (վեհություն):**

Գտիր քո ձայնը և ոգեշնչիր ուրիշներին գտնելու իրենցը:

*Պատրաստեց՝ ԵՊՀ Իջևանի մասնաճյուղի  
Ուսանողական գիտական ընկերության  
համակարգող Մլավիկ Ալավերդյանը  
22.03.2018թ.*