

## 7 อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิภาพสูง

● นำเสนอเมื่อ 14 ก.ย. 2556

**7 อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิภาพสูง หรือ The Seven Habits of Highly Effective People** เป็นหนังสือวิชาการ แชนง จิตวิทยา เป็นหนึ่งในหนังสือที่ได้รับการนิยมมากที่สุดในโลก มีการแปลในภาษาต่างๆ แล้วมากกว่า 34 ภาษา จำหน่ายไปแล้วกว่า 20 ล้านเล่มทั่วโลก เป็นหนังสือ ที่วาดด้วยอุปนิสัยต่างๆ ทั้ง 7 ของมนุษย์ ซึ่งเป็นที่มักใช้ในการอ้างอิงของหมูนักจัดการ นักวิชาการ นักจิตวิทยา เขียนโดย สตีเฟน อาร์. โควีวีย์ นักจิตวิทยา

และยังมี อุปนิสัยที่ 8 : จากประสิทธิภาพสู่ความยิ่งใหญ่ ที่เขียนต่อจาก 7 อุปนิสัย และ 7 อุปนิสัยให้วัยรุ่นเป็นเลิศ ที่ลูกของเขา ฌอน โควีวีย์ เขียน

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

### หลักของ 7 อุปนิสัย

หลักของ 7 อุปนิสัย ที่ สตีเฟน อาร์. โควีวีย์เขียน 7 ขั้นตอนต่อไปนี้

#### 1. ต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำก่อน (Be Proactive)

เวลาที่เรารู้ต้องการอะไร หรือต้องการจะเริ่มอะไรสักอย่าง จะต้องเป็นตัวกระตุ้น และตัวกระตุ้นจะทำให้เกิดการตอบสนอง ดังนั้น หากเราเป็นผู้เริ่มก่อน หรือเป็นตัวกระตุ้น การตอบสนองจะตามมา แต่การที่เราจะทำได้ ก็ควรอยู่ในขอบเขตที่ทุกคน สามารถยอมรับได้

#### 2. เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ (Begin with the End in Mind)

การที่เราจะเริ่มก่อน ก่อนอื่นมันมักจะมาจากสิ่งที่เราคิดในใจ หลักของ "เริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ" นั้นคือการทำสองครั้ง ครั้งแรกเกิดขึ้นในจิตใจ และครั้งที่สอง คือการทำให้สิ่งที่เราคิดเป็นจริง แต่การที่เราจะทุ่มแรงแจ้วใจอย่างเดียวก็น่าจะไม่สามารถเกิดประสิทธิภาพได้ มันอยู่กับว่าเราทุ่มความพยายามไปในสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ และต้องมีศูนย์รวมในตนเองและเป็นการที่เราดำเนินชีวิต และตัดสินใจได้จากฐานความชัดเจนในเป้าหมายชีวิตของเรา สามารถปฏิเสธอย่างไม่มีรู้สึกผิดหากสิ่งนั้นไม่ตรงเป้าประสงค์หลักของเรา

#### 3. ทำตามลำดับความสำคัญ (Put First Things First.)

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

ตารางเวลา เพื่อให้เราทำสิ่งที่สำคัญมากที่สุดก่อน วิธีง่ายๆ ที่จะลองทำคือ เขียนรายชื่อสิ่งที่เราอยากทำ และ เราควรทำ ทำสัญญาลักษณะแบ่งมันออกเป็น 3 ระดับ คือ สำคัญมากเร่งด่วน, สำคัญมากแต่ไม่เร่งด่วน, ไม่สำคัญมากแต่เร่งด่วน. และทำตามลำดับ

สิ่งที่เป็นปัญหาคือเรามักจะถูกแทรกแซงความสนใจไปกับเรื่องเร่งด่วนแต่อาจไม่สำคัญต่อเป้าหมายหลัก ส่วนเรื่องที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน เป็นการช่วยให้เพิ่มศักยภาพต่อการบรรลุเป้าหมายเช่น การออกกำลังกาย ใช้เวลาเพื่อการทบทวนเนื้อหาวิชานั้นเราละเลยไป เชื่อว่าหากเราคิดว่า "สิ่งใดที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ดีขึ้น ณ วันนี้" เราจะทำสิ่งนั้นได้ และจะชัดเจนในการจัดการสิ่งเร่งด่วนแต่ไม่สำคัญต่อเป้าหมายเราได้

#### 4. คิดแบบ ชนะ/ชนะ (Think Win-Win)

จริงๆ แล้วมนุษย์มีกรอบความคิด 6 แบบที่กระทำต่อกัน หนึ่งในนั้นคือ การคิดแบบชนะ/ชนะ คือไม่มีผู้แพ้ เป็นข้อตกลงหรือการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นไปเพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์ทั้งสองฝ่าย แต่อย่างไรเสีย ก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ ว่าควรใช้แบบอื่นหรือไม่ หากไม่สามารถหาข้อตกลงแบบ คุณก็ชนะฉันก็ชนะได้ ก็ตกลงว่า "จะไม่ตกลง" ณ ขณะนี้เพื่อลดสถานการณ์ที่มีผู้หนึ่งผู้ใดต้องแพ้ จุดตั้งต้นคือต้องเห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นความ proactive ที่มีค่าของผู้อื่น (I'm Ok, You're Ok.) บทนี้เน้นการแก้ปัญหาโดยศาลควรเป็นทางเลือกท้ายสุดเพราะมีเพียง แพ้ หรือ ชนะ เท่านั้น

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

6. ประสานพลังสร้างสิ่งใหม่ (Synergize) เกิดจากการยอมรับในคุณค่าของตนเอง และเข้าใจในความแตกต่างที่ผู้อื่นมีมุมมอง ลดการวิพากษ์วิจารณ์อย่างไม่สร้างสรรค์ซึ่งปิดกั้นความคิดดีๆ ของกลุ่มคนที่อยู่ด้วยกัน มีเพียงความพยายามในการเข้าใจในสิ่งที่ตอนแรกเหมือนจะไม่เห็นด้วยเท่านั้น

7. ลับเลื่อยให้คมอยู่เสมอ (Sharpen the saw) ที่กล่าวมาทั้งหมดตั้งแต่อุปนิสัยที่ 1-6 จะนำไปใช้ในชีวิตจริงให้ได้ประสิทธิผล เราต้องมันฝึกฝนอุปนิสัยต่างๆ เหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ "มันลับคมเลื่อยไว้ ยามเมื่อถึงเวลา..จะได้พร้อมใช้" นั่นเอง

ที่มา [วิกิพีเดีย](#)