

የአመራር እውነታዎች እና ልምዶች

Leadership Facts and Practices



በዶ/ር ኢዮብ ማሞ

የሶስት ሳምንት መርሃ-ግብር

ሶስቱ የአመራር ዘርፎች

አመራር ማለት በሁሉም የሕይወታችን ዘርፎች ውስጥ ብንወድም ባንወድም ችላ ልንለው የማንችለው የሕይወት አካልና ሂደት ነው። ይህ ሂደት የአንድን ሰው ስኬታማነት የመወሰን አቅም አለው። ከግል ሕይወት እና ከቤተሰብ አመራር ጀምሮ በተለያዩ ተቋማትም ሆነ ማህበራዊ ሂደቶች ውስጥ ስንመለከት በስኬታማነታቸው ምሳሌ ሆነው የሚታዩ ሰዎች ከሚታይባቸው የልህቀት ዘርፍ ዋነኛና ቀዳሚው የአመራር ብቃት ነው።

“የአመራር ጥበብ እና ስልት” ማዳበር ስንል ሂደቱ ሶስት ልምምዶችን እንደሚነካ ማሰብ አስፈላጊ ነው።

1. ራስን በጥበብ መምራት

“ሌሎችን በብቃት መምራት ከመቻልህ በፊት ራስህን መምራትን መማር አለብህ” — John C. Maxwell

ማንኛውም ሰው ሌላን ሰውም ሆነ ስራውን ከመምራቱ በፊት መጀመሪያ ራሱን መምራት እንዳለበት ግልጽ ነው። ስለሆነም፣ አመራር የሚጀምረው ራስን ከመምራት ነው። ይህ እውነታ አመራር የኃይል ወይም የስልጣን ቦታ መያዝ ሳይሆን፣ ተጽእኖ ማሳደርና ሌሎችን ሰዎችም ሆነ ስራን ወደ ትክክለኛ አቅጣጫ መምራት መሆኑን አመልካች ነው። በሌላ አገላለጽ አንድ ሰው በማንም ሰውና በምንም ነገር ላይ መልካም ተጽእኖ ከማምጣቱ በፊት በራሱ ላይ ተጽእኖ በማድረግ መምራት አለበት።



2. ሰዎችን በተጽእኖ መምራት

“ሌሎችን በተጽእኖ ለመምራት ዋነኛውና ብቸኛው ነገር ምሳሌ መሆን ነው” - Albert Schweitzer

አንድ ሰው ራሱን በትክክለኛው መልኩ መምራት እና የራሱ-በራስ ተጽእኖ ማሳደር ከቻለ፣ ሌሎችን ሰዎች የመምራት አቋም እና ብርታት ላይ ራሱን ያገኘዋል። ይህ የሚሆንበት ዋነኛ ምክንያት ራሱን በመምራት ሂደት እያደገ ሲሄድ በመደበኛም ሆነ መደበኛ ባልሆነ መልኩ በአካባቢው በሚገኙ ሰዎች ላይ መልካም ተጽእኖ ማምጣት ስለሚችል ነው። ይህ እውነታ፣ “አመራር ማለት ተጽእኖ ማምጣት ማለት ነው” ከሚለው ብዙዎች ከሚስማሙበት የአመራር ትርጉም ጋር ይስማማል።



3. ስራን በስኬታማነት መምራት

“መሪ ማለት ሰዎችን ማደራጀት፣ ሀብትና ኃይልን ማስተባበር፣ ቡድኑም ዓላማውን እንዲያሳካ መርዳት ነው” - Unknown Source

ራሱን በትክክለኛው መርህ መምራት የቻለ እና ከዚያ ተነስቶ በሰዎች ላይ መልካም ተጽእኖ ማምጣት የቻለ ሰው ይህ ብቃቱ ለስራ መነሳሳትን ይሰጣል፣ አልፎም የሚሰራውን ማንኛውም ስራ ስኬታማ በሆነ መልኩ የመስራት አቋም ደረጃ ያደርሰዋል። ስለሆነም፣ ዓላማን የመያዝ፣ አቅጣጫን የማስቀመጥ፣ የስራ ሂደትን የማደራጀት፣ ስልት የመዘርጋት እና ስራን በስኬታማነት ወደ ፊት የማስኬድ ብቃት ወደመለማመድ እያደገ ይሄዳል። ይህ ብቃቱ ደግሞ የአመራር ተጽእኖውን ሙሉ ያደርገዋል።



አንደኛ ቀን

ራስን በጥበብ መምራት

“ሌሎችን በብቃት መምራት ከመቻል በፊት ራስህን መምራትን መማር አለብህ” — John C. Maxwell

በዚህ የስልጠና ቀን የምንዳስሰው የአመራር የመጀመሪያ ዘርፍ የሆነውን “ራስን መምራት” የተሰኘውን ሃሳብ ነው።

በዚህ ክፍላችን የሚከተሉትን ዋና ዋና ሃሳቦች እንዳስሳለን፡-

ክፍል አንድ - ራስን የመምራት መሰረታዊ ግንዛቤ

ክፍል ሁለት - ራስን በጥበብ የመምራት ዘርፎች

ክፍል ሶስት - ከመነሳሳት እስከ ልማድ

ራስን የመምራት መሰረታዊ ግንዛቤ

ከእውነታው ስንገሳ

- ሁሉም ሰው መሪ ነው ...
- ስለዚህ እኔም መሪ ነኝ ...
- አመራር ደግሞ የሚጀምረው ራስን ከመምራት ነው።

የተለመደው ምልክታ

- አመራርን በአንድ ተቋም ውስጥ አንድን የስልጣን ማዕረግና ደረጃ ከመጨበጥ ጋር ብቻ አዛምዶ ማየት የተለመደ ነው።
- አመራር ግን የስራ ተግባር ወይም የስልጣን ደረጃ ሳይሆን የሕይወት ዘይቤ ነው።
- ራስን በሚገባ የመራና ምሳሌ ሆኖ የተገኘ ሰው ሌሎች ሰዎች ላይ መልካም ተጽእኖ ማምጣቱ አይቀርም።

ይህንን እውነታ አለመገንዘብ፡-

- ራሳችንን በሚገባ ሳንመራ ሰውን፣ ሰዎችን ወይም ስራን መምራት እንደምንችል የተሳሳተ ምልክታ ይሰጠናል።
- ለመምራት የግድ ስልጣን እና ኃይል መጨበጥ እንዳለብን ወደማመን ይወስደናል።
- “ብቁ አይደለሁም”፣ ወይም ደግሞ “ብቁ ነኝ” በሚል ሁለት ጥግ ግራ እንድንጋባ ያደርገናል።

ከእኛ የሚጠበቀው

1. መሪ እንደሆንን ማመን

- የተጽእኖአችን ስፋት ይለያይ እንጂ በዚህ ምድር ላይ የሚኖር ሰው ሁሉ በሌሎች ሰዎች እንደመሪ መታየቱ የማይቀር ነው።
- ታላቅ ለታናሹ፣ አባት ለልጁ፣ አስተማሪ ለተማሪው፣ በእድሜ የገፉ ለአፍላዎች . . . እያለ የአመራሩ ሃላፊነት ይቀጥላል።
- ስለዚህ፣ ብንወድም ባንወድም በሌሎች ሰዎች ላይ ወይ የጥሩ ወይም የመጥፎ ምሳሌነት ተጽእኖ ማምጣታችን አይቀርም።

2. የተማሪነት ልቦና

- መማር ያቆመ ሰው ማደግ ያቆመ ሰው ነው፤ ማደግ ያቆመ ሰው ደግሞ ራሱንም ሆነ ሌላውን መምራት አይችልም።
- በየአለቱ ለማደግም ሆነ አድገን የደረሰንበትን ደረጃ አልፎ ለመሄድ ካለማቋረጥ የመሪነትን ብቃት ማዳበር የግድ ነው።
- ስለዚህም፣ የተማሪነትን ዝንባሌ መያዝና ካለማቋረጥ አዳዲስ እይታዎችን ለማዳበር መጣጣር አስፈላጊ ነው።

3. የሁለንተናዊ እድገትን ጎዳና መጀመር

- በአመራር ብቃቱ የሚያድግ ሰው በተማሪው እውነት መሰረት የሚራመድ ሰው ነው።

- ሙሉ ነኝ ብሎ አያስብም፤ እስኪሆንም አይጠብቅም፤ እያደገ ይመራል፤ እየመራ ያድጋል።
- ስለዚህ፤ የእድገትን እቅድ ያወጣል፤ ባወጣውም እቅድ መሰረት ወደፊት ይንቀሳቀሳል።

ራስን የመምራት ትርጉም

አንዳንድ ሰዎች ራስን የመምራትን ሃሳብ ፈጽሞ መገንዘብ ያስቸግራቸዋል። ይህም የሚሆንበት ምክንያት ከቤተሰብ አስተዳደግ ጀምሮ እስከ ሕብረተሰቡ አሰራር ሂደት ድረስ አመራር ከስልጣንና ከሹመት ጋር የተነካካ ሆኖ ስለተገነዘቡት ነው።

የተለያዩ በአመራር ብቃታቸው የተመሰከረላቸውና የስነ-አመራር አጥኚዎች ራስን ስለመምራት የተለያዩ ምልክታን ይሰጡናል። ከእነዚህ ትርጉሞች ስንነሳ፤ በአጭሩ ሲተረጎም፤ ራስን መምራት ማለት ለራሳችን ሕይወት ኃላፊነትን መውሰድ ማለት ነው። ይህ ራስን የመምራት ልምምድ ከሚያጠቃልላቸው ሁኔታዎች መካከል ደግሞ የተወሰኑትን ከሚከተሉት አባባሎች ውስጥ እናገኛቸዋለን።

- “ራስን መምራት ማለት ራስን በማነሳሳት ራስን ወደ ተፈለገው አፈጻጸም የሚያደርስ ሂደት ነው” - Charles C. Manz
- “ራስን መምራት ማለት ሁለ-ገብ የራስ-በራስ ተጽዕኖ አመለካከት ነው” - Manz & Sims
- “አመራር ማለት ሥልጣን ላይ መቀመጥ አይደለም፤ ራስን ጨምሮ በአደራ የተሰጡንን ሰዎች መንከባከብ ነው” - Stephen R. Covey
- “መሪዎች ሌሎችን መምራት ከፈለጉ፤ መጀመሪያ ራሳቸውን መምራት አለባቸው” - Warren Bennis
- “መሪ መንገዱን የሚያውቅ፤ መንገዱን የሚሄድ፤ መንገዱንም ለሌሎች የሚያሳይ ሰው ነው” - John C. Maxwell
- “ራስን መምራት ማለት ራስን መቆጣጠር፤ ራስን መምራት፤ ራስን ማነሳሳትና ለምርጫዎች፤ ለውሳኔዎችና ለድርጊቶች ኃላፊነት መውሰድ ነው” - John C. Maxwell
- “መሪ መሆን ማለት ራስህን መሆን ከመማር ጋር አንድ ነው” - Warren Bennis

በአጭሩ፡- ራስን መምራት = ራስን ማወቅ + ራስን መቆጣጠር + ራስን ማነሳሳት + ትክክለኛ ውሳኔ መወሰን + በተግባር መኖር።

ራስን የመምራት ጥቅሞች

ራስን መምራት የግል ሕይወታችንን መስመር ከማስያዙና የማያቋርጥ እድገት ውስጥ ከመጨመር ያለፈ ጥቅም አለው።

1. ራስን መምራት በሰዎች ላይ ተጽእኖ እንድናሳድር ያስችለናል

- ለሰዎች መልካም ምሳሌ እንሆናለን
- ለሰዎች የተሻለ አቅጣጫ ማሳየት እንችላለን
- ሰዎችን የመምራት ድፍረትና በራስ መተማመን እናገኛለን

2. ራስን መምራት ሥራችንን ለመምራት ብቁ ያደርገናል

- በስራው ዓለም ከትንሽ ተነስተን እንድናድግ ያግዘናል
- የማንወደውን ስራ በግዳጅ ከመስራት በመውጣት ወደምንወደው ስራ ያሸጋግረናል
- የተሻለ የሰው-ለሰው ግንኙነት (ኔትዎርክ) እንድንገነባ መንገድ ይከፍትልናል

ራስን በጥበብ የመምራት ዘርፎች

ራስን የመምራት ሂደት ሁለንተናዊ ሂደት ነው። ይህም ሁለንተናዊ ገጽታ፣ ራስን መምራት ማለት ከአንድ ስፍራ ወደ ሌላ ስፍራ መንቀሳቀስን፣ ከአንድ ደረጃ ወደ ሌላ ደረጃ ማድግን እና የመሳሰሉትን የሚነካ ሂደት መሆኑን አመልካች ነው። ይህ ሂደት፣ የትናንትናችንን፣ የዛሬያችንን እና የነጋችንን ሕይወት የሚነካ ጉዳይ ነው።

ራስን የመምራት ሁለንተናዊ ገጽታ

1. የትናንቱ

ያደግንበትን እውነታ መቀበል፣ ነገር ግን አልፎ መሄድ

- የአስተዳደራችን ሁኔታ በሚገባ አስበን እውነታውን በመቀበል አልፎ ለመሄድ አስፈላጊ ጥያቄዎችን በመጠየቅ መልስ ማግኘት አለብን።
- ቤተሰቦቼ እርስ በርሳቸው በምን ሁኔታ ሲስተናገዱ አይቼ አደግሁ?
- ቤተሰቦቼ የኑሮን ተግዳሮትም ሆነ ስኬት በምን መልኩ ሲያስተናግዱ አይቼ አደግሁ?
- ቤተሰቦቼ በግሌ ምን ሲነግሩኝ፣ ምን ሲያደርጉልኝ ወይም ሲያደርጉብኝ አደግሁ?

2. የዛሬው

ያለንበትን ወቅታቂ ሁኔታ መቀበል፣ ነገር ግን በእሱ አለመገደብ

- የወቅቱ ሁኔታችንን አስበን እውነታውን በመቀበል አልፎ ለመሄድ አስፈላጊ ጥያቄዎችን በመጠየቅ መልስ ማግኘት አለብን።
- አሁን ያለሁበት ሁኔታ መሆን የሚገባኝ ሁኔታ ነው?
- ከዚህ ሁኔታ ወደ ተሻለ ሁኔታ እልፌ መሄድ የምችለው እንዴት ነው?
- በዚህ ሂደት ውስጥ ሊያግዘኝ የሚችል ሰው ማን ነው?

3. የነገው

ወደ ፊት ምን መሆን እና ምን ማድረግ እንደምፈልግ በግልጽ ማየት፣ ወደዚያም መራመድ

- የነገውን ስጋትም ሆነ ጉጉት በሚገባ አስበን ወደ ፊት ለመሄድ አስፈላጊ ጥያቄዎችን በመጠየቅ መልስ ማግኘት አለብን።
- በሕይወቴ መልካም ተጽእኖ አምጥቼ ለማለፍ የምፈልገው ዓላማ ምን እንደሆነ አስባለሁ?
- ወደዚያ ዓላማ ለመገስገስ ምን አይነት ተጨባጭ እቅዶች ማውጣት ይኖርብኛል?
- ወደዚያ ዓላማ እንዳልገሰግስ እንቅፋት የሆነብኝ ሁኔታ ምንድን ነው? እንዴትስ ልለፈው?

የትኩረት አስፈላጊነት

የትናንቱን የዛሬውን እና የነገውን አስመልክቶ ሁኔታዎችን በሁለት ክፍልን ማየት አለብን፡- 1) ልንለውጣቸው የምንችላቸው ነገሮች፤ 2) ልንለውጣቸው የማንችላቸው ነገሮች፡፡

ትኩረታችንን ምንም ብናደርግ ልንለውጣቸው በማንችላቸው ነገሮች ላይ ማተኮር ጉልበታችንን ይበላብናል፡፡

ልንለውጣቸው የምንችላቸው ነገሮች፡- ምርጫዎቻችን፣ አመለካከታችን፣ ድርጊቶቻችን እና ምላሾቻችን

በእኛ ቁጥጥር ስር የሚገኙ ነገሮችን በሚገባ በማሰብ ሃላፊነት መውሰድና የለውጥ እርምጃ ውስጥ መግባት አስፈላጊ ነው፡፡

1. አስተሳሰባችንን ልንለውጥ እንችላለን - በየጊዜው የምናሰላስላቸው ሃሳቦቻችን በእኛ ቁጥጥር ስር ስለሆኑ ምን እንደምናሰላስል በመወሰን መለወጥ እንችላለን፡፡
2. ባህሪያችንን ልንለውጥ እንችላለን - ከዓላማችንና ከእሴቶቻችን ጋር ፈጽሞ የማይሄዱ ባህሪዎችን፣ ልማዶችን እና ልምምዶችን መለወጥ እንችላለን፡፡
3. ለሰዎችና ለሁኔታዎች ያለንን ምላሽ መቆጣጠር እንችላለን - በእኛ ላይ የሚደርሰውን ነገር ሁልጊዜ መቆጣጠር ባንችልም፤ ለሚደርሱብን ነገር የምንሰጠውን ምላሽ መቆጣጠርን መማር እንችላለን፡፡
4. ትኩረታችንን የምንሰጠውን ነገር መምረጥ እንችላለን - ትኩረታችንን ወደተሻለ ከዓላማችን ጋር ወደሚስማማው ነገር ለማዞር ሆን ብለን መምረጥ እንችላለን፡፡
5. አደራረጋችንን በማሻሻል መለወጥ እንችላለን - አንድን ተግባር ካከናወንን በኋላ ውጤቱን በመገምገም አደራረጋችን ወደ ተሻለው በመቀየር ውጤቱን መለወጥ እንችላለን፡፡

ልንለውጣቸው የማንችላቸው ነገሮች፡- መቀበልና ራስን በማረጋጋት ወደ ፊት መራመድ ያለብን ሁኔታዎች

ከልምምዳችን እንደምንረዳው ከቁጥጥራችን ውጭ የሆኑ ነገሮች እንዳሉና ምን ማድረግ እንዳለብን ማስታወስ አስፈላጊ ነው፡፡

1. የሚከሰተውን ነገር ሁሉ መቆጣጠር አንችልም - ሕይወት ፈጽሞ ከእኛ ቁጥጥር ውጪ የሆኑና ምንም ማድረግ የማንችልባቸው የተለያዩ ወቅቶችና ሁኔታዎች ስላሏት ሁኔታውን አልፎ መሄድ አለብን፡፡
2. የሌሎችን ሰዎች ምርጫ መቆጣጠር አንችልም - ከሰዎች ጋር ያለን የሰላም ግንኙነት ሙሉ በሙሉ በእኛ ላይ የተመሰረተ እንዳልሆነ በመገንዘብ የምንችለውን ካደረግን በኋላ ትኩረታችንን መሰብሰብ አለብን፡፡
3. ወደፊቱን መቆጣጠር አንችልም - ምንም እንኳን ዕቅድ ማውጣት ቢገባንና ብንችልም፤ ወደፊት የሚያጋጥመንን ነገር ግን ሙሉ ለሙሉ እርግጠኛ መሆን ስለማንችል በርትቶ ለማለፍ መዘጋጀት አለብን፡፡
4. የተፈጥሮ ሂደት በየጊዜው ይዞ የሚመጣውን ሁኔታ ሁሉ መቆጣጠር አንችልም - ፈጽሞ የማንገነዘባቸውና መቆጣጠር የማንችላቸው ነገሮች በየጊዜው ስለሚከሰቱ ውስጥን በማሳመን አልፎ ለመሄድ ራስን ማዘጋጀት የግድ ነው፡፡
5. ያለፈውን መለወጥ አንችልም - ካለፈው መማር፣ አስፈላጊ ሲሆን እርማት ማድረግ እንችላለን እንጂ ተመልሰን ያለፈውን ታሪክ እንደገና መቀየር አንችልም፡፡

ክፍል ሶስት

ከመነሳሳት እስከ ልማድ

ራስን የመምራት ሂደት አሮጌ እና ጎጂ ልማዶችን በአዳዲስ እና ጠቃሚ ልማዶች የመቀየርን ሂደት ይነካል። ራስን የማይመራ ሰው ተገቢ ያልሆኑ ልማዶች አስረው እንዲያስቀሩት ሲፈቅድ፣ ራሱን የሚመራ ሰው ግን ካለማቋረጥ ራሱን በመመልከት አሮጌዎቹን ልማዶች በአዳዲስ ልማዶች ይቀይራል።

አሮጌ ልማድን መለወጥ በአንድ ውሳኔ ብቻ የሚሳካ ቢሆን መልካም ነበር፤ ነገር ግን ለውጥ የሂደት ጉዳይ ነው። ለውጥ ብዙውን ጊዜ በአራት ደረጃዎች ውስጥ ያልፋል፡- “መነሳሳት (Motivation)፣ 2) ዲሲፕሊን (Discipline)፣ 3) ድግግሞሽ (Repetition)፣ እና 4) ልማድ (Habit)

መነሳሳት (Motivation)፡- ለለውጥ መነሻ የሚሆን ብልጭታ

መነሳሳት ምንድን ነው?

መነሳሳት አንድን ሰው ወደ ተግባር የሚያንቀሳቅስ የውስጥ ፍላጎት ወይም መሻት ነው። ብዙውን ጊዜ የለውጥ መጀመሪያው መነሳሳት ነው። የምንነሳሳውም በሚከተሉት ነገሮች አማካኝነት ነው፡-

1. **ምሳሌ፡-** በአካባቢያችን ባሉ እንደ ምሳሌ በምናያቸው ሰዎች እንነሳሳለን
2. **ተሰጥኦ፡-** የተፈጥሮ ስጦታችንን እና ዝንባሌያችንን በመለየት ራሳችንን እናነሳሳለን
3. **አጋርነት፡-** ከአኛ ጋር ተመሳሳይ አመለካከት፣ ዓላማ ወይም እሴቶች ካላቸው ሰዎች ጋር ስንሆን እንነሳሳለን
4. **የሰዎች ንግግር፡-** በሰዎች የማይቃወም ቃላት እና ንግግር እንነሳሳለን
5. **ራሳይ (ዓላማ)፡-** የሕይወታችንን ራሳይ ለይተን ስናውቀው እንነሳሳለን

የመነሳሳት ገደብ

መነሳሳት አስፈላጊ ነው፤ ነገር ግን በራሱ ብቻውን ሲቆም አስተማማኝ አይደለም። ስሜቶች ይወጣሉ፣ ይወርዳሉ። ስለዚህ፣ በመነሳሳት የተጀመረውን በዲሲፕሊን ማስቀጠል አለብን።

ዲሲፕሊን (Discipline)፡- ስሜት ባይኖርም እንኳ ትክክለኛውን ነገር ማድረግ

ዲሲፕሊን ምንድን ነው?

ዲሲፕሊን ማለት ስሜታችን ምንም ይሁን ምን ትክክለኛውን ተግባር መምረጥ ማለት ነው። **መነሳሳት እንዲህ** "ማድረግ አፈልጋለሁ ሲለን፣ **ዲሲፕሊን ደግሞ** "ማድረግ ባልፈልግም እንኳ ማድረግ ስላለብኝ አደርገዋለሁ" ይለናል። ይህንን ለማዳበር መከተል የሚገባን መንገዶች አሉ።

1. **ግልጽ ግቦችን ማስቀመጥ፡-** የዓላማ ግልጽነት አቅጣጫን ይፈጥራል።
2. **የየዕለት ተግባሮችን መወሰን፡-** የተግባር ቀጣይነት ዲሲፕሊንን ቀላል ያደርገዋል።
3. **የሚሰማንን ሳይሆን ማድረግ ያለብንን ማድረግ፡-** ጊዜያዊ ከሆነው ስሜት አልፈን ቁርጠኝነትን ማዳበር ቀጣይነት ይሰጣል።
4. **አካባቢን መቆጣጠር፡-** አካባቢያችን ዲሲፕሊናችንን የሚያዳክም ሳይሆን የሚያጠናክር ሲሆን ዲሲፕሊንን ማዳበር ቀላል ይሆናል።

5. ደስታን ማስተላለፍ መለማመድ፡- ዲሲፕሊን ሲኖረን የዛሬን አፋጣኝ ደስታ ለነገ ትልቅ ውጤት ስንል እንድንተው ያግዘናል፡፡
6. ራስን ተጠያቂ ማድረግ፡- ሁል ጊዜ የምንለካውና የምንገመግመው ነገር የመሻሻል ዕድሉ ከፍተኛ ነው፡፡

ዲሲፕሊን እንደ መሸጋገሪያ

ዲሲፕሊን በምኞትና በተግባር መካከል ያለውን ክፍተት የሚያገናኝ ድልድይ ነው፡፡ አንድን መልካም ነገር ለመለማመድ ካሰብን፣ ከተነሳሳን እና ከጀመርነው በኋላ ቀጣይነት እንዲኖረው ዲሲፕሊንን መለማመድ የግድ ነው፡፡ ዲሲፕሊን ደግሞ ወደ ድግግሞሽ ያሳልፈናል፡፡

ድግግሞሽ (Repetition)፡- አዲሱን መንገድ ማጠናከር

ድግግሞሽ ምንድን ነው?

ድግግሞሽ ማለት በአንድ ነገር ላይ በመነሳሳት የዲሲፕሊን ጉዞ ከጀመርን በኋላ ሁኔታው የግድ ሊደጋገም እንደሚገባው ማመን እና ተግባርን ካለማቋረጥ ማድረግ ማለት ነው፡፡ ደጋግመን የምናደርጋቸው ነገሮች ማንነታችንን ይቀርጹታል፡፡ የሚከተሉትን ጠቃሚ ልምዶች እንመለከት፡፡

1. የተጀመረውን ነገር በየቀኑ መደጋገም፡- ድግግሞሽ በአዲስ ሁኔታ የጀመርነውን ነገር ወይም ባህሪ ወደ ልማድ ይቀይራል፡፡
2. ትንሽ በትንሹ መጀመር፡- ትንንሽ ነገሮችን መጀመር፣ መደጋገም እና ቀስ በቀስ ማሳደግ ውጤታማው መንገድ ነው፡፡
3. ተመሳሳይ ጊዜን፣ ቦታን እና ሁኔታን በመምረጥ መፈጸም፡- አእምሯችን የሚያስታውሰውን ነገር መፍጠር ቀጣይነትን ቀላል ያደርገዋል፡፡
4. ተግባሩን ስናቆመው በዚያው ሳንተው እንደገና መጀመር፡- አንድን ነገር ስናቆም በፍጥነት ወደ ሥርዓቱ ወደ ተግባሩ መመለስ፡፡
5. እድገትን እና ለውጥን መከታተል፡- የራሳችንን እድገት ማየትን መከታተል ድግግሞሹን ለመቀጠል ተነሳሽነት ይሰጣል፡፡
6. ድግግሞሹ ልማድ እስከሚሆን ድረስ አለማቆም፡- በዲሲፕሊን የተጀመረ ነገር ሊደጋገም ወደ ልማድና ማንነት ወይም ወደ ባህሪ ይለወጣል፡፡

ከድግግሞሽ ወደ ልማድ

ስኬታማ ራስን የመምራት ጎዳናን ለመጀመር አልፎ አልፎ በሚኖር ከፍተኛ ስሜት ላይ እና አንዴ ተጀምሮ በሚቆም ልምድ ላይ ሳይሆን በዕለት ተዕለት ቀጣይነት ባለው ልምድ ላይ ስናተኩር ይህ ሁኔታ ወደ ልማድ መቀየሩ አይቀርም፡፡

ልማድ (Habit)፡- ተግባራችን ተፈጥሯዊ ሲሆን

ልማድ ምንድን ነው?

ልማድ ማለት አንድን ተግባር ደጋግሞ ከመለማመድ የተነሳ የሕይወት መደበኛ ክፍል ሲሆን ነው፡፡ ቀደም ሲል ጥረት ይጠይቅ የነበረው ነገር አሁን ከልማድ የተነሳ ያለምንም መናወጥ በቀላሉ የሚደረግ ይሆናል፡፡ ይህ እውነት ደግሞ የሚከተሉት ልምዶች ያሳድግናል፡፡

1. ትኩረትን ያሳድጋል፡- አንድ ተግባር ልማድ ሲሆን ነገሩን አስበን ማድረግ ስለማይኖርብን ትኩረታችንን ወደሌላ ነገር ማዞር እንችላለን፡፡
2. ጊዜና የአእምሮ ኃይልን ይቆጥባል፡- “ዛሬ ልስራው፣ አልስራው?” ሳንል በልማድ ስለምንሰራው በየጊዜው ውሳኔ የመስጠት ጫና ይቀንሳል፡፡
3. ቀጣይነትን ያሳድጋል፡- አንድ ነገር ወደ ልማድ ሲያድግ ተግባሩ የመቋረጡ እድል እያነሰ፣ ቀጣይነቱ እየጨመረ ይሄዳል፡፡
4. አፈጻጸምን ያሻሽላል፡- በመጀመሪያ ብዙ ትኩረት የሚጠይቀው ነገር በኋላ በቀላሉና በራስ-ሰር (Automatic) ሂደት መፈጸም ይችላል፡፡
5. ራስን የመግዛት ችሎታን ያጠናክራል፡- ቀድሞ ማድረግ ያልቻልነውን አሁን ማቆም እስከማንችል ድረስ ዲሲፕሊኖችን የዳበረ ይሆናል፡፡
6. ባህሪንና የወደፊት ሕይወትን ይቀርጻል፡- ተደጋጋሚ ድርጊት ልማድ፣ ልማድ ባህሪ፣ ባህሪ ደግሞ የሕይወታችንን አቅጣጫ ይወስናል፡፡