

چگونه تغییر بزرگی در زندگی خود ایجاد کنیم؟ (روش کایزن)

اغلب وقتی از صفت «بزرگ» استفاده می‌کنیم حس و حال خوبی به ما دست می‌دهد. خانه‌ی بزرگ، خاندان بزرگ، باغ بزرگ، شرکت بزرگ، برند بزرگ، هدف بزرگ و ... ایجاد این حس خوب، باعث می‌شود در هر کاری به دنبال انتخاب و کسب بزرگ‌ترین‌ها باشیم. مثلاً اهداف بزرگی در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود انتخاب کرده و برای رسیدن به این رؤیایها و اهداف برنامه‌ریزی می‌کنیم.

تا اینجا قصه همه چیز به خوبی و خوشی پیشرفت رفته و ظاهراً مشکلی وجود ندارد. من با نیت ایجاد یک «تغییر بزرگ» در زندگی‌ام یک «هدف بزرگ» را انتخاب می‌کنم تا از فردا شروع کنم و به مطلوبی که در نظر دارم برسم. مثلاً تصمیم می‌گیرم در عرض شش ماه زبان دلخواهم را بیاموزم و به آن مسلط شوم یا در یک بازه زمانی کوتاه وزن کم کنم و به تناسب اندام برسم یا در فلان کنکور یا آزمون علمی جز نفرات برتر باشم یا هفته‌ای یک کتاب بخوانم یا صبح‌ها ساعت ۵ از خواب بیدار شوم یا یک شرکت و کسب‌وکار بزرگ را راه‌اندازی کنم. همه این اهداف عالی و والا هستند و اگر به آن‌ها برسم قطعاً تغییر بزرگ و ایده آلی را در زندگی‌ام شاهد خواهیم بود.

ولی بعد از یک هفته، احساس شیرین تغییر بزرگ در من، به احساس تلخ «شکست» پیوند می‌خورد و در خوش‌بینانه‌ترین حالت در هفته‌ی دومی که از برنامه‌ریزی من برای رسیدن به اهدافم می‌گذرد، همه برنامه‌ها به شکست منتهی شده و در نهایت متوقف می‌شود. اگر صادق باشیم، برای تک‌تک ما پیش‌آمده که با امید رسیدن به موفقیت و ایجاد تغییر و تحول در زندگی‌مان برنامه‌ریزی کردیم و اهداف خوب و مفیدی هم در ذهن داشتیم اما در میانه راه همه چیز رها شده و باز به نقطه‌ای که در ابتدا بودیم برگشتیم. متأسفانه زندگی گروهی از ما انسان‌ها مملو از همین برنامه‌ریزی‌های آرمانی شکست‌خورده و رها شده است و تأسف بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که حتی تا پایان عمر متوجه نخواهیم شد که چرا ما به هدف والایی که در سر داشتیم و می‌توانست سرنوشت خیلی بهتری برای ما رقم بزند نرسیدیم؟

اینکه اهداف متعالی و عظیم برای خودمان انتخاب کنیم نه‌تنها ایرادی بر آن وارد نیست بلکه باعث رشد و بالندگی انسان می‌شود اما اینکه برنامه‌های دست‌نیافتنی و تخیلی تعیین کنیم و بر اساس آن به سمت هدف حرکت کنیم باعث شکست و نابودی می‌شود. ما اغلب فکر می‌کنیم مشکل، هدفی بود که انتخاب کردیم ولی برای انسانی که قادر است به ماه یا قمر اقیانوس‌ها هم سفر کند نباید هدفی دست‌نیافتنی وجود داشته باشد بلکه این برنامه‌ها و راهکارهای ما هستند که با مشکل و شکست روبرو می‌شوند و ما را در رسیدن به اهدافمان مأیوس می‌کنند.

من تلاش دارم هدف بزرگی را در جهت بهبود اوضاع زندگی شخصی و حرفه‌ای خود ایجاد کنم اما اعتقادی به انتخاب برنامه‌های آرمانی و فشرده ندارم. چون معتقدم به‌عنوان یک انسان از لحاظ جسمی و روحی دارای «محدودیت‌هایی» هستم و تا زمانی که این محدودیت‌ها را نشناسم و اطلاعات و آگاهی خودم را در این زمینه ارتقا ندهم نباید انتظار هیچ‌گونه بهبود یا تغییری را در زندگی‌ام داشته باشم. من باور دارم که سنگ بزرگ علامت نزدن است و هرگاه کسی در مورد برنامه‌های فشرده و سختی که برای خود در نظر گرفته و تازه در شروع راه است، برایم صحبت می‌کند به خودم اجازه می‌دهم که فاتحه‌ای برای ختم این برنامه دست‌نیافتنی و دور از ذهن بخوانم.

حالا که درد را شناختیم بهتر است در مورد درمان و بهبود صحبت کنیم.

برای برنامه‌ریزی صحیح، تکنیک‌ها و روش‌های گوناگونی وجود دارد و اما روش «کایزن» در عمل نتایج بهتر و پایدارتری را ایجاد می‌کند. در این تکنیک ما به سمت بهتر شدن اوضاع و «تغییر خوب» حرکت می‌کنیم اما به‌صورت مستمر و تدریجی. قرار نیست هیچ تغییری به‌صورت یک‌شبه و ناگهانی ایجاد شود. در روش کایزن به گونه‌ای آرام و تدریجی، تغییر ایجاد می‌شود که حتی خود ما هم متوجه این تغییرات نمی‌شویم و فقط از نتایج باورنکردنی و شگفت‌انگیز آن که در زندگی‌مان رخ می‌دهد لذت می‌بریم.

محدودیت‌های دورنی:

از نظر علمی، در هر بار فکر کردن یک اتصال عصبی جدید در مغز ایجاد می‌شود و تغییرات تدریجی به مغز ما کمک می‌کند تا خودش را با شرایط جدید سازگار کند و بدون آسفتگی و استرس الگوها و رفتارهای جدید را تجزیه و تحلیل کرده و به کار

گیرد. از لحاظ روان‌شناختی هم ناخودآگاه انسان همیشه تلاش می‌کند تا «مفاهیم آشنا و قابل‌لمس در زمان حال» را جایگزین «موارد ناشناخته و مبهم در آینده‌ای نامعلوم» کند و همین، باعث ایجاد یک مقاومت درونی در انسان می‌شود که در برابر هرگونه تغییری ایستادگی می‌کند. این مانع و سد درونی نیز به‌سادگی، توسط تغییرات تدریجی و مستمر شکسته خواهد شد.

محدودیت‌های بیرونی:

اما عامل بیرونی که باعث می‌شود برنامه‌ی ما برای رسیدن به هدف بزرگی که در سرداریم با شکست مواجه شود «ترس از شکست» است. مهم‌ترین مرحله در انجام هر برنامه‌ای این است که «شروع و اقدام» کنیم ولی مانع و محدودیتی بیرونی وجود دارد که باعث می‌شود برنامه، بر روی کاغذ بماند و هیچ‌گاه به مرحله اجرا و اقدام نرسد. ما در مدرسه آموختیم که نباید اشتباه کنیم و اگر اشتباه می‌کردیم با تنبیه معلم و مسخره شدن توسط دوستان و همکلاسی‌ها روبرو می‌شدیم ولی آن دوران گذشته و ما الآن اجازه داریم اشتباه کنیم چون آن‌قدر به بلوغ فکری رسیده‌ایم که دیگر از تنبیه و مسخره شدن توسط دیگران نگرانی نداشته باشیم و با خیال راحت اشتباه کنیم، شکست بخوریم، تجربه کسب کنیم، اشتباهاتمان را اصلاح کرده و به هدف نهایی و پیروزی برسیم.

ما محدودیت‌های درونی و بیرونی خودمان را شناختیم و متوجه شدیم که فقط با گام‌های کوچک و تغییرات تدریجی و پیوسته می‌توانیم به نتایج و خروجی شگفت‌انگیز و بزرگ دست پیدا کنیم. باید به خودمان بگوییم: «من می‌خواهم تغییر کنم. از همین امروز شروع می‌کنم این هفته با ۵ دقیقه در روز شروع می‌کنم هفته بعد با ۱۰ دقیقه در روز و هفته بعد با...»

باید بدانیم که تغییر و بهبود باید هرروز و بدون وقفه اما با گام‌های کوچک انجام پذیرد. مغز ما باید بداند که در حال انجام یک کار داوطلبانه و لذت‌بخش است و از اضافه شدن تکلیف و مسئولیت هیچ خبری نیست. مثلاً زمانی که تصمیم می‌گیرید به تناسب اندام برسید و وزن کم کنید وقتی وارد فروشگاه مواد غذایی می‌شوید نباید به خودتان بگویید «من نباید غذاهای پرچرب مصرف کنم» این‌گونه صحبت کردن باعث آشفتگی و ایجاد مانع درونی برای پذیرفتن مسئولیت و تعهد جدید می‌شود بلکه بهتر است این‌گونه بگوییم که «چه ماده غذایی کم‌چرب و سالمی باید انتخاب کنم؟» در این حالت مغز تشویق می‌شود که فکر کند و بدون اجبار و فشار و از روی لذت و جذابیت گزینه‌هایی را که در پیش رو دارد انتخاب کند.

کسی که به دنبال تناسب‌اندام است پیاده‌روی روزانه خود را با ۱۰ دقیقه در روز شروع می‌کند و پس از یک هفته، یک ماه، یک سال و بیشتر متوجه می‌شود که به‌صورت خودکار به‌روزی ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت پیاده‌روی در روز رسیده است. در صورتی که اگر قرار بود باروزی نیم ساعت در هفته‌ی اول شروع کند هرگز به هدف بزرگ کم کردن وزن و تناسب‌اندام نمی‌رسید. اینکه برای کاهش وزن باید در روز اول دیگر پیتزا نخورد باعث افزایش بیشتر اشتها و تمایل بیشتر به خوردن این غذا می‌شود در صورتی که هفته اول باید یک‌تکه کمتر خورد هفته بعد یک‌تکه کمتر و آن‌قدر این روند و فرآیند کاهش را به‌صورت پیوسته ادامه داد تا به‌صورت خودکار روزی متوجه شویم که دیگر پیتزا نمی‌خوریم یا کمتر از قبل می‌خوریم.

یا مثلاً تصمیم می‌گیریم به زبان انگلیسی مسلط بشویم. باید مثل یک کودک از کشف دنیای ناشناخته لذت ببریم و به‌جای استفاده از کتاب‌ها و نرم‌افزارهای آموزشی به‌دردنخور، خسته‌کننده و خشک مثل کودکی که قرار است با یک‌زبان جدید آشنا شود با دیدن فیلم‌های غیر آموزشی و جذاب به زبان اصلی یا خواندن کتاب‌های غیر آموزشی و موردعلاقه خود به زبان انگلیسی با دنیای واژه‌ها و کاربرد آن‌ها در جملات آشنا شویم.

با گام‌های کوچکی که امروز و هرروز برمی‌داریم قله‌ی مرتفع فتح نشده‌ای در آینده باقی نخواهد ماند.

شاید این اقدامات زمان‌بر و طولانی به نظر برسند اما باید بدانیم که دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است.