

خلاصه کتاب تغییر کنید وگرنه کارتتان تمام است

خلاصه کتاب بر اساس برداشت
شخصی

تغییر کنید، وگرنه کارتتان تمام است

(برای درک بهتر اثر، بهتر است اصل کتاب مطالعه شود)

نویسنده: آلن دویچمن



خلاصه کتاب تغییر کنید وگرنه کارتتان تمام است

نویسنده معتقد است افراد در ۲ راهی تغییر یا مرگ، مرگ را انتخاب می‌کنند! بارها دیدیم که افراد می‌دانستند که رفتارهای آن‌ها مثل خوردن غذای چرب، ورزش نکردن، سیگار کشیدن و ... آن‌ها را دچار بیماری‌های سخت و شاید مرگ بکند، ولی بازهم تغییر نمی‌کنند.

یا خلافکارانی که می‌دانند سرانجام کارهایشان زندان و اعدام است، بازهم دست از کارهایشان نمی‌کشند و تغییر نمی‌کنند.

البته خیلی وقت‌ها تغییرات زندگی به صورت خودکار در زندگی ما رخ می‌دهد و باعث رشد ما می‌شود، مثل شخصی که بعد از حضور در دانشگاه با افراد موفق بیشتری ارتباط برقرار می‌کند و پیشرفت می‌کند.

ولی اگر بخواهیم در حالت عادی تغییری در زندگی ایجاد کنیم، چطور این اتفاق رقم می‌خورد؟

از قدیم فکر می‌کردند که با دانستن حقیقت، با اعمال زور یا با ترساندن افراد می‌توان باعث ایجاد تغییر شد، ولی نویسنده معتقد است که با ترس و زور و حقیقت، تغییری ایجاد نمی‌شود.

در این کتاب، ۳ راهکار جایگزین برای تغییر مطرح می‌شود تا با استفاده از آن‌ها خیلی خوب بتوانیم تغییرات مثبت را بسازیم.

در کنار این ۳ رویکرد، با ۹ مفهوم روان‌شناختی لازم برای تغییر هم آشنا می‌شویم.

برای ایجاد تغییر باید ۳ قدم زیر را برداریم:

- ۱- ایجاد ارتباطات
- ۲- یادگیری مهارت با تکرار
- ۳- ایجاد چارچوب جدید در زندگی

در قدم اول تغییر ما باید ارتباط‌های خوب برقرار کنیم. ما وقتی در یک گروهی قرار می‌گیریم که اعضای آن قصد دارند یک کار مشترک را انجام دهند، احتمال موفقیت‌مان خیلی بالاتر می‌رود. معمولاً یک گروه باعث می‌شود ما باور کنیم که امکان ایجاد تغییر را در زندگی‌مان داریم.

خلاصه کتاب تغییر کنید وگرنه کارتتان تمام است

در قدم دوم باید مهارت‌های لازم را یاد بگیریم. کلید اصلی یادگیری هر مهارتی تکرار است. ما با قرارگیری در گروه قبول می‌کنیم که می‌توانیم تغییر کنیم و با تکرار یاد می‌گیریم چگونه تغییر کنیم.

و در نهایت، قدم سوم تغییر، ایجاد چارچوب جدید است. همه ما چارچوب‌هایی در زندگی‌مان داریم که از طرز فکر و باورها و اقدامات ما شکل می‌گیرد. حالا وقتی باورمان را تغییر می‌دهیم و اقدامات جدید انجام می‌دهیم، چارچوب‌های جدیدی هم برای خودمان می‌سازیم.

پس از این‌به‌بعد به‌جای ۳ روش اشتباه (ترس، زور، حقیقت) از ۳ قدم صحیح تغییر (گروه، مهارت و چارچوب جدید) استفاده کنیم.

حتی تغییرات گسترده در سطح شرکت‌ها و سازمان‌ها و جامعه هم با این روش ایجاد می‌شود. برای تغییرات بزرگ، باید اعضای آن تغییر را ایجاد کنند و به‌مرور فرهنگ‌سازمانی یا جامعه تغییر می‌کند.

اولین جنبه روان‌شناختی: چارچوب‌های ذهنی

در هر موضوعی، ما تعدادی معیار و چارچوب ذهنی داریم و دنیا را با معیارهای خودمان می‌سنجیم.

ما هر حقیقت و ورودی که از محیط اطرافمان دریافت می‌کنیم، داخل چارچوب ذهنی خودمان می‌آوریم.

اگر با معیارهای ما هم‌خوانی داشته باشد آن را می‌پذیریم و اگر هم‌خوانی نداشته باشد به آن برچسب اشتباه، دروغ، شایعه و ... می‌زنیم.

به همین دلیل است که گفتن حقیقت یا ترس یا زور باعث ایجاد تغییر نمی‌شود. چون اگر با چارچوب ذهنی ما هماهنگ نباشید، ما آن را رد می‌کنیم.

دومین جنبه روان‌شناختی: انکار واقعیت و دفاع از خود

در شرایط سخت، مغز ما دنبال دفاع از ماست. برای این کار مکانیزم‌هایی را به کار می‌برد که یکی از آن‌ها انکار شرایط است.

خلاصه کتاب تغییر کنید وگرنه کارتتان تمام است

برای همین است که خیلی از ما در مقابل اخبار منفی و بد، ابتدا آن‌ها را انکار می‌کنیم. خبرهایی مثل از دست دادن یکی از عزیزان یا بیماری‌های سخت یا هر خبری که برای ما سخت باشد.

یکی از جاهایی که مغز ما مقاومت می‌کند، انکار این واقعیت است که باید تغییری ایجاد شود.

پس باز هم به این نتیجه می‌رسیم که دانستن واقعیت کمکی به ایجاد تغییر نمی‌کند، چون مغز ما در مقابل این تغییر مقاومت می‌کند.

ولی وقتی به‌مرور این اتفاق می‌افتد، این مقاومت از بین می‌رود.

سومین جنبه روان‌شناختی: پیروزی‌های کوچک

وقتی ما در حال ایجاد یک تغییر در زندگی هستیم، اگر نتیجه ملموسی به دست نیاوریم، بعد از مدتی انگیزه خودمان را از دست می‌دهیم.

ولی با دیدن نتایج تغییر، انگیزه و اشتیاقمان برای تغییر بیشتر می‌شود.

به همین دلیل باید پیروزی‌های کوچک در مسیر تغییر را ببینیم.

وقتی این بردها اتفاق می‌افتند، ما به‌مرور باورمان برای ایجاد تغییر تقویت می‌شود.

حالا اگر این بردها به‌صورت گروهی باشد، تأثیرش خیلی بیشتر است، چراکه افراد گروه از دیدن بردهای کوچک و پشت سرهم دیگران هم انگیزه می‌گیرند و برای ایجاد تغییر تشویق می‌شوند.

چهارمین جنبه روان‌شناختی: قدرت فرهنگ و اجتماع

وقتی در یک جمع قرار می‌گیریم، بعد از یک مدت بدون شک از فرهنگ آنجا پیروی می‌کنیم.

نویسنده مثالی از شرکت آمازون می‌آورد که مؤسس آن، جف بزوس، از روز اول که تنها رفتار می‌کرد همیشه روی کم کردن هزینه‌ها و همچنین اولویت‌بندی و تحلیل امور تمرکز داشت.

خلاصه کتاب تغییر کنید وگرنه کارتتان تمام است

این فرهنگ به نفر دوم و سوم و تمام افرادی که در آمازون استخدام می‌شدند، منتقل شد.

هر اجتماعی فرهنگی دارد و اگر ما دوست داشته باشیم تغییری ایجاد کنیم، خوب است که این کار در جمعی ایجاد شود که آن تغییر جز فرهنگشان باشد.

وقتی ما از یک نفر یک موضوع را می‌شنویم یا می‌بینیم، احتمالاً توجهی به آن نمی‌کنیم ولی وقتی از یک گروه می‌شنویم، خیلی بیشتر روی ما اثر می‌گذارد.

پنجمین جنبه روان‌شناختی: ادا در آوردن

همیشه شنیدیم که باورهای ما روی رفتار ما تأثیر می‌گذارند.

حالا می‌خواهیم عکس این کار را انجام دهیم. وقتی ما به شکل دلخواه‌مان رفتار می‌کنیم، به‌مرور باور می‌کنیم که می‌توانیم به هدفمان برسیم.

ما باید ادای شخصیت ایده‌آمان را در بیاوریم تا باور کنیم توان رسیدن به آن شخصیت را داریم.

درواقع آن‌قدر باید این کار را تکرار کنیم و ادامه بدهیم تا به‌طور کامل آن را در وجود خودمان شکل بدهیم.

مثلاً اگر قصد داریم تبدیل به یک ورزشکار شویم، یکی از راه‌های ایجاد این تغییر، این است که مثل ورزشکارها لباس بپوشیم و راه برویم و غذا بخوریم. با این کار باورمان تقویت می‌شود و چارچوب‌های جدید ما شکل می‌گیرند.

ششمین جنبه روان‌شناختی: همینم که هستم!

همه ما دوست داریم یک شخصیت فوق‌العاده محکم و قوی داشته باشیم و تغییری نکنیم.

با جملاتی نظیر

من از بچگی همین‌طوری بودم.

من همیشه این کار را انجام می‌دادم.

و ...

خلاصه کتاب تغییر کنید وگرنه کارتتان تمام است

می‌خواهیم ثابت کنیم تغییر ناپذیریم.

وقتی در معرض تغییر قرار می‌گیریم، نگران اعتبار خودمان هستیم و می‌ترسیم سال‌های قبلی ما زیر سؤال برود.

در این موارد خیلی از افراد سعی می‌کنند یک داستانی سرهم می‌کنند تا به خودشان و دیگران ثابت کنند تغییر زیادی نکردند و همان شخصیت قبلی هستند.

باید مراقب باشیم، درگیر این موضوع نباشیم و با قرار گرفتن در گروهی که با تغییر ما همراه هستند، این مشکل ما راحت‌تر حل می‌شود.

هفتمین مفهوم روان‌شناختی: حرف زدن را تمام کنیم

برای ایجاد تغییر در ابعاد بزرگ، باید دست از حرف زدن برداریم و عمل کردن را شروع کنیم.

رهبران و مدیران سازمان‌ها یا گروه‌ها، خیلی وقت‌ها افراد خودشان را به تغییر تشویق می‌کنند ولی هیچ اقدامی نمی‌کنند.

اگر خود مدیر شروع کند به اجرای تغییر، افراد با دیدن آن تغییرات احتمال حرکتشان بیشتر می‌شود ولی وقتی فقط حرف زدن آن‌ها را بشنوند، احتمال تغییر خیلی کمتر است.

هشتمین مفهوم روان‌شناختی: مغزمان عوض می‌شود!

در گذشته باور افراد بر این بود که مغز ما حالت ثابتی دارد ولی امروزه با تحقیقاتی که انجام شده، به این نتیجه رسیده‌اند که در طول زندگی، مغز ما قابلیت تغییر را دارد و ما می‌توانیم در سنین مختلف، مهارت‌های جدیدی را یاد بگیریم و کارهای جدیدی را انجام دهیم.

در واقع مغز ما با هر مهارت جدیدی که یاد می‌گیریم و با هر چالش جدیدی که با آن مواجه می‌شویم، یک سری تغییراتی درون خودش ایجاد می‌کند. همین موارد باعث ایجاد ذهنی خلاق و سرحال می‌شود.

وقتی ما مدت زیادی از یادگیری دور باشیم، به مرور زمان مغز ما ضعیف می‌شود.

خلاصه کتاب تغییر کنید وگرنه کارتتان تمام است

پس برای اینکه بتوانیم به خوبی از مغزمان استفاده کنیم، باید از تغییرات و یادگیری مهارت‌های جدید و چالش‌ها استقبال کنیم و همیشه مغز خودمان را فعال نگه‌داریم.

نهمین جنبه روان‌شناختی: راه‌حل را تبدیل به مسئله نکنیم

خیلی وقت‌ها راه‌حل‌هایی که استفاده می‌کنیم، خودشان تبدیل به یک مسئله می‌شوند!

وقتی ما یک راه‌حل را استفاده می‌کنیم و نتیجه خوبی نمی‌گیریم، تکرار آن راه‌حل فقط باعث بدتر شدن می‌شود ولی متأسفانه خیلی از افراد آن راه را آن‌قدر ادامه می‌دهند تا مشکل بزرگ‌تر شود.

باید مراقب باشیم اسیر این مشکل نشویم.