

کایزن

|| گام‌های کوچک معجزه آسا ||

نویسنده: رابرت مور

www.ketab.ir



نویسنده : رابرت ال مور

مترجم : علی نوری

ویراستار : علی بوکلی برکی

طراحی جلد و صفحه آرایی : استودیوی موسوی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : واژه پرداز اندیشه

ناشر : آفرینش گر

نوبت چاپ : اول ۱۴۰۱

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۹۹ هزار تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۹-۴۷-۳



۰۲۱-۴۴۰۱۲۸۹۵



bonraay



bonraay

سرشناسه : مور، رابرت ال، ۱۹۴۲ - م. Moore, Robert L.
عنوان و نام پدیدآور: کایزن، گام‌های کوچک معجزه‌آسا/ رابرت مور؛ مترجم علی نوری؛
ویراستار علی توکلی‌برکی.
مشخصات نشر: تهران: آفرینش‌گر، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۱-۴۷-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: One small step can change your life: the kaizen
یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «گام‌های کوچک می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد: روش کایزن»
با همین مترجم توسط انتشارات نوآوران سیلادر سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر: گامی کوچک می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد: روش کایزن.
موضوع: موفقیت
Success
شناسه افزوده: نوری، علی، ۱۳۵۸ -، مترجم
رده بندی کنگره: BJ۱۶۱۱/۴
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۶۸۳۴۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

۱۱	پیشینه
۲۳	مقدمه: یک گام کوچک
۳۹	فصل اول: چرا کایزن موثر است؟
۴۹	فصل دوم: سوالات کوچک بپرسید
۷۵	فصل سوم: به اندیشه‌های کوچک فکر کنید
۹۳	فصل چهارم: اقدامات کوچک را انجام دهید
۱۱۹	فصل پنجم: مشکلات کوچک را حل کنید
۱۴۱	فصل ششم: پاداش‌های کوچک را دریافت کنید
۱۵۳	فصل هفتم: لحظات کوچک را بشناسید
۱۶۳	فصل هشتم: کایزن برای زندگی

|| پیشینه ||

♦ آیا تغییر آسان است؟

این که سوال نمی کنیم چیزی درست است یا خیر، حقیقت پذیرفته شده ای است و دلایل خوبی برای بر این که چرا خیلی از ما تغییر را به عنوان کوهی برای بالا رفتن می بینیم وجود دارد. تصمیم ها و اهداف شب عید را در نظر بگیرید که به آن ها عمل نمی شود. نیمی از آمریکایی ها تصمیم های مشابهی را ده سال به طور متوالی می گیرند و اغلب هم بی فرجام رها می کنند. در چهار ماه، بیست و پنج درصد تصمیمات رها می شوند و فقط کسانی تصمیمات خود را عملی می کنند که پس از پنج یا شش سال متوالی، عهد خود برای به ثمر رساندن اهداف شان، همچنان ادامه داده اند.

تغییر سازمانی در تجارت بسیار مشکل است، کتاب های محبوب تجاری راه حل های ثابت و سریعی را به مدیران برای

انگیزه‌دادن به کارمندان مقاوم در برابر تغییر ارایه می‌دهند. اغلب این کتاب‌ها شکل داستان‌های تجاری را می‌گیرند که حکایات بامزه‌ای را برای انتقال پیام استفاده می‌کنند، برخی از آن‌ها در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار می‌گیرند، مثل «کوه یخی ذوب می‌شود»^۱، نوشته‌ی جان کاتر^۲ که به سادگی حکمت قالب این سبک را در این کتاب گنجانده است، این حکمت می‌گوید که برای ایجاد انگیزه‌ی تغییر در کارمندان، باید نسبت به یک ضرورت قریب‌الوقوع یا تهدید متقاعد شوند.

بر خلاف عقیده‌ی عموم، تغییر در زمینه‌ی تجاری و شغلی یا زمینه‌های شخصی سخت نیست و نباید در راستای شوکه‌کردن خود و همکاران مان دنبال استفاده از تاکتیک‌های هراس‌آمیز باشیم. صفحاتی که خواهید خواند باور این که تغییر سخت است را درهم می‌شکند و به صورت موثری موانعی که گروه‌های کاری و افراد را از رسیدن به نتیجه مطلوب‌شان باز می‌دارد از بین می‌برد. درضمن خواهید آموخت که تغییر، تنها در نتیجه‌ی پاسخی بنیادی به موقعیتی نه چندان خوب و رضایت‌بخش است.

این کتاب چگونگی به‌کارگیری قدرت کایزن (استفاده از گام‌های کوچک برای رسیدن به اهداف بزرگ) را نشان می‌دهد. کایزن یک فلسفه‌ی قدیمی است که در این جمله‌ی تاثیرگذار از تائوت چینگ^۳ آمده است: «سفر هزار مایلی تنها با یک گام آغاز می‌شود»، اگرچه این جمله ریشه در فلسفه‌ای کهن دارد اما هنوز هم به اندازه‌ی گذشته قابل کاربرد و موثر در زندگی‌های مدرن و پر تکاپوی ما است.

1. Our Iceberg Is Melting

2. John Kotter

3. Tao Te Ching

کایزن دو تعریف دارد:

- استفاده از گام‌های خیلی کوچک برای بهبودی یک عادت، روند یا محصول
- استفاده از لحظه‌های خیلی کوچک برای دستیابی به محصولات و اختراعات جدید

در این کتاب به شما خواهیم گفت هنگامی که تمایلات ذهنی مورد تشویق قرار می‌گیرند تغییر آسان است، همچنین شما مثال‌های زیادی را در این راستا که گام‌های کوچک شما را به بزرگترین رویاهای تان می‌رساند کشف خواهید کرد. با استفاده از کایزن شما می‌توانید عادات بد خود مثل سیگار کشیدن و پرخوری را با عادات خوبی مثل فعالیت و خلاقیت جایگزین کنید.

شما در تجارت، انگیزه‌بخشی و قدرت دادن به کارمندان را به روش‌هایی که سبب الهام‌بخشیدن به آن‌ها می‌شود خواهید آموخت، اما ابتدا بباید برخی از باورهای رایج در مورد تغییر را بررسی کنیم و ببینیم کایزن چگونه برای از بین بردن مانع‌هایی که سال‌ها بر سر راهمان قرار داشته به ما کمک می‌کند.

◇ باور یکم: تغییر آسان نیست

اجازه دهید با مثالی گویا ببینیم که تغییر چقدر آسان است و حتی در مدت زمان کم، به چه میزان خود کنترلی و نظم دست خواهیم یافت. یافته‌های مطالعات اخیر بیانگر این است که کسانی که بخش بزرگی از روزشان می‌نشینند، در معرض ریسک حمله‌ی قلبی و حتی مرگ می‌باشند. برخلاف

عقیده‌ی عموم، مطالعه‌ای در کلینیک مایو^۱ نشان داد که رفتن به سالن ورزشی برای یک ساعت در روز، خطر ریسک‌های سکته‌ی قلبی را که در نتیجه‌ی نشستن برای شش یا چند ساعت متوالی است، کاهش نمی‌دهد.

اما این باور کاملاً خلاف چیزی است که در مورد ورزش می‌اندیشیم. موضوع در این جا ورزش نیست بلکه مدت طولانی بی‌حرکتی است. هنگامی که می‌نشینیم، ماهیچه‌های مان خواب می‌روند و سبب می‌شود که بدن ما آنزیم‌هایی کی‌کی‌آی^۲ را که سبب از بین بردن چربی‌ها در خون می‌شوند غیرفعال کند، به‌علاوه سرعت متابولیسم‌ها و تولید کلسترول خون هم کاهش پیدا می‌کند. توضیح برای این یافته‌ی چشم‌گیر این است که بدن به جریان رو به پایین، یعنی جاذبه، نیاز دارد. در این شرایط حجم خون کم شده، ماهیچه‌ها ضعیف می‌شوند و حتی توده‌ی استخوانی مورد تأثیر قرار می‌گیرد. راه‌حل برای این وضعیت وحشتناک، گایزن است. به سادگی می‌توانید از حالت نشسته به حالت ایستاده قرار بگیرید و یا به یک پیاده‌روی کوتاه بروید و سرعت سوخت‌وساز بدن‌تان را افزایش دهید.

پس راه‌حل برای ریسک‌های سلامتی که با نشستن زیاد ایجاد می‌شود نه‌تنها بزرگ و غیرقابل مدیریت نیستند، بلکه کوچک و انجام‌پذیر هم هستند. هر یک ساعت یک بار از پشت میز خود بلند شوید و به آرامی قدم بزنید، همه‌ی این کارها می‌تواند به بدن شما کمک کند تا عملکرد موثرتری داشته باشد. در فرهنگ آی‌مکس^۳ ما به این تئوری می‌رسیم

که بزرگتر، بهتر است ولی برخلاف آن در فرهنگ کایزن، گام‌های کوچک می‌توانند منجر به تغییرات بزرگ شوند.

◇ **باور دوم:** اندازه‌ی گام بیان‌گر اندازه‌ی نتیجه است، بنابراین گام‌های بزرگ را برای نتایج بزرگ بردارید

خیلی از مقالات تجاری به بیان حکمتی که هر شخصی می‌تواند یک شرط‌بندی کوچک (تغییراتی که توسط کایزن تشویق می‌شوند) یا یک شرط‌بندی بزرگ (همان نوآوری) انجام دهد می‌پردازند. در زندگی شخصی مان اغلب شرط‌بندی بزرگ انجام می‌دهیم و تمام سرمایه‌مان را روی تغییر یا همان شرط‌بندی بزرگ به امید نتیجه‌ی بزرگ می‌گذاریم.

اغلب رژیم‌های کوتاه‌مدت و سخت با تمرین‌های شدید ادامه پیدا نمی‌کنند، زیرا برنامه‌های تمرینی و رژیم‌های سخت نیازمند نیروی اراده‌ی بسیار زیادی هستند که چنین نیرویی برای مدت طولانی وجود نخواهد داشت، اما برای سال‌های زیادی است که انجمن قلب آمریکا تنها سی دقیقه ورزش در حداقل پنج روز هفته را پیشنهاد می‌کند. افراد کمی را می‌شناسم که به این توصیه عمل کنند. چه کسی در یک روز کاری شلوغ فرصت رانندگی به سالن ورزشی، عوض کردن لباس ورزشی، تمرین کردن، دوش گرفتن، لباس پوشیدن و دوباره برگشتن به سر کار را دارد.

نتیجه‌ی تحقیق از کلینیک مایو نشان می‌دهد تحرک در طول روز نتایج چشمگیری را به دنبال خواهد داشت. با بررسی سطح

فعالیت کسانی که قدم سنج پوشیده بودند، محققان به این نتیجه رسیدند که افراد لاغر حتی پای خود را در سالن ورزشی هم نمی گذاشتند، بلکه تحرک زیادی در طول روز داشتند. هنگامی که با تلفن صحبت می کردند راه می رفتند، دورتر از در ورودی مغازه پارک می کردند و در طول روز هم بیشتر از کسانی که اضافه وزن داشتند می ایستادند. این فعالیت ها به طور متوسط سبب سوزاندن سیصد کالری در روز می شدند که در طول یک سال سی پوند از وزن بدن آن ها کم می شد.

بیاید باور کنیم که مقدار کم هم می تواند تفاوت زیادی را به وجود آورد. یک مطالعه در تایوان بر روی چهارصد و شانزده هزار فرد بزرگسال نشان داد کسانی که پانزده دقیقه در روز ورزش می کنند، سه سال بیشتر از کسانی که کمتر ورزش می کنند عمر می کنند. این تمرین های پانزده دقیقه ای می تواند در طول روز به صورت پشت سر هم باشد. ورزش کردن برای سه دقیقه در شروع و اضافه کردن این مدت منفعتهای زیادی روی سلامتی تان خواهد داشت و این استراتژی ها نیاز به مصرف زمان، انرژی، اراده و نظم بسیار زیادی ندارد. به صفحات جلوتر رجوع کنید تا بخوانید که چگونه مراجع من مادری تنها با مسوولیت های طاقت فرسا توانست ورزش را در برنامه ی روزانه ی خود قرار دهد. شروع ورزش جولی بسیار آسان بود و خودش می دانست که بدون رها کردن ادامه خواهد داد و به نتیجه ی خوبی خواهد رسید که این همان روش کایزن است.