

خلاصه کتاب

یک گام کوچک برای تغییر زندگی

نویسنده: روبر مور

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



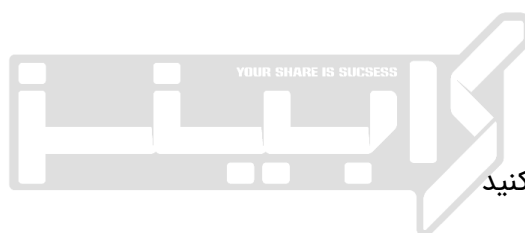
فهرست

فصل ۱: چرا کایزن ثمربخش است؟

فصل ۲: پرسش‌های کوچک مطرح کنید

فصل ۳: فکرهای کوچک بکنید

فصل ۴: کارهای کوچک بکنید



فصل ۵: مشکلات کوچک را حل کنید

فصل ۶: جایزه‌های کوچک بدهید

فصل ۷: قدر لحظات کوچک را بدانید

فصل ۸: روش کایزن روشی برای تمام زندگی

فصل ۱: چرا کایزن ثمربخش است؟

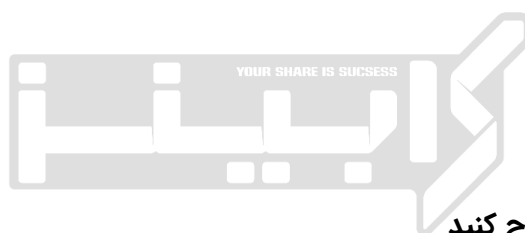
کایزن به معنای بهبود مستمر یا تغییرات دائمی برای دستیابی به نتایج بهتر است. این روش بر بهبود مستمر فرایند تولید و مدیریت کسب و کار تمرکز دارد. می‌توان گفت که "اصل بهبود مستمر" یکی از قوانین اصلی چرخه کایزن است. در واقع طبق این سیستم، تغییرات مثبت کوچک و مداوم می‌تواند پیشرفت‌ها و موفقیت‌های قابل توجهی را ایجاد کند.

اجازه ندهید مشکلات مانع توانایی شما برای تغییر و تحول شوند، اجازه ندهید ناامیدی و احساس گناه امید شما را برای زندگی بهتر از بین ببرد. به یاد داشته باشید که مشکلات و سختی‌ها جزئی از زندگی انسان است و اگر بتوانیم حرکات و اعمال خود را به هر قیمتی کنترل کنیم، بشریت به حدی از پیشرفت می‌رسد که دیگر جایی برای صفحات رویداد در روزنامه‌ها باقی نمی‌ماند.

سعی کنید از مشکلات به عنوان نقطه شروع استفاده کنید و فراموش نکنید که کارکرد اصلی ترس انگیزه ماست. هر چه بیشتر به کسی یا چیزی دلبسته باشیم بیشتر احساس ترس می‌کنیم که یک احساس کاملاً طبیعی و نشانه علاقه یا تمایل است. این باید ما را در کارمان جدی‌تر کند. بهتر است به جای دست کشیدن از مشکل، قدم‌های کوچک بردارید و مشکل را به تدریج حل کنید.

باید سعی کنیم خیلی آرام و بی‌سروصدا بر ترس غلبه کنیم؛ بنابراین ابتدا باید ترس را شناخت و سپس قدم به قدم عمل کرد. مثلاً تصور کنید یکی از همکارانتان بر شما مسلط است و با او بحث جدی دارید. هر چقدر هم که

تلاش می‌کنید نمی‌توانید به‌موقع به سرکار برسید؟ تصور کنید هر روز سروقت سرکار می‌آیید، تصور کنید که زود حاضر شوید! این ایده به‌تنهایی گامی کوچک در جهت حل مشکل است. تمام این گام‌های کوچک مغز شما را مجبور می‌کند تا روش‌های جدید انجام کارها را بیاموزد.



فصل ۲: پرسش‌های کوچک مطرح کنید

سؤالات کوچک محیط ذهنی مناسبی را فراهم می‌کند که زمینه را برای شادی و خلاقیت جسورانه فراهم می‌کند. وقتی از اعضای تیم سؤالات کوچک می‌پرسیم، در واقع نقاط قوت کل تیم را به چالش می‌کشیم تا اساس برنامه‌ای را بنا کنیم که به ما امکان می‌دهد زندگی‌مان را تغییر دهیم و موفق شویم.

یکی از قوی‌ترین راه‌ها برای برنامه‌ریزی مغز انسان همان روشی است که در کایزن استفاده می‌شود و بر اساس پرسیدن سؤالات کوچک است.