

چگونه بهبود مستمر زندگی شما را بهبود می بخشد

کایزن فلسفه ژاپنی و روش بهبود مستمر است که نخستین بار طی جنگ جهانی دوم در آمریکا گسترش پیدا کرد. در آن زمان صنایع برای حفظ سطح تولید، تامین تقاضا و خروج از رکود در پی سیستمی بودند که امکان افزایش پیوسته در تولید را فراهم آورد.

این مفهوم بهبود مستمر، موفقیتی بزرگ برای صنایع تولیدی آمریکا بود و آنها را از زوال و سقوط نجات داد. پس از جنگ جهانی دوم و در قالب برنامه بازسازی ژاپن، آمریکایی ها رقبای آسیایی خود را به بازدید از کارخانه های این کشور دعوت کردند. چشم بادامی ها نیز به سرعت این برنامه بهبود مستمر را در فلسفه کایزن خود ادغام کرده و شروع به پیروی از آن کردند.

این فلسفه پایه های فرهنگی را بنیان نهاد که ژاپنی ها بر اساس آن صنایع خود را گسترش داده و تمام دنیا را با محصولاتشان تسخیر کردند.

در این مقاله به بررسی مفهوم بهبود مستمر و چگونگی استفاده از آن برای افزایش کیفیت زندگی پرداخته ایم.

کایزن (بهبود مستمر) چه ارتباطی با شما دارد؟

سوال اصلی این است که کایزن چه دستاوردی برای ما دارد و چگونه به بهبود زندگیمان کمک می کند؟

ثبات، پشتکار و بهبود مستمر ویژگی های لازم برای افراد موفق هستند. دباسیش مریدا

اگرچه کایزن در اصل برای کمک به کسب و کارها و رشد آن ها طراحی شد اما امکان استفاده از آن در زندگی شخصی هم وجود دارد. از نظر من بهبود مستمر کایزن سیستمی است که امکان دستیابی به اهداف و رویاهای شخصی را برای همه میسر می کند.

مفهوم بهبود مستمر راهی را در اختیار ما قرار می دهد که از طریق آن با یادگیری، رشد و پیشرفت مستمر بیشترین بهره را از زندگی خواهیم برد.

ما در دنیایی سرشار از اختلالات و تغییرات بی پایان زندگی می کنیم اما در صورت پیروی از فلسفه کایزن انعطاف پذیری، انطباق و سازگاری بیشتری برای کنار آمدن با این نیازها و اختلالات پیدا خواهیم کرد.

بهبود مستمر چیست

فلسفه کایزن بر این مفهوم استوار است که برای کسب موفقیت، به جای ایجاد تغییرات بزرگ به صورت ناگهانی، بهبودهای مستمر باید گام به گام و به مرور زمان ایجاد شود.

این فلسفه اغلب به عنوان «استراتژی بهبود یک درصدی» یاد می شود. این یک درصد همان چیزی است که ورزشکارها برای ارتقای عملکرد خود روی آن تمرکز می کنند. یک درصد در واقع فزاینده هستند و اگر روی دستیابی به آن تمرکز کنید، نتیجه نهایی فوق العاده خواهد بود.

بهبود مستمر فرایندی دائمی است، از اینرو تلاش برای دستیابی به ارتقای عملکرد یک درصدی نیز قطع نخواهد شد. ماجراجویی این بهبود شخصی هرگز پایان نخواهد یافت، به عبارت دیگر اگر شما واقعا به فلسفه کایزن پایبند باشید، این رویکرد را ترک نخواهید کرد چون همیشه در جستجوی هدف نهایی خواهید بود.

چگونه بهبود مستمر شما را توانمند می سازد

تاکنون چند بار ابتدای سال جدید اهدافی را برای خود تعیین کرده اما هرگز به آن دست پیدا نکرده اید؟

اگر جزو اقلیتی که در دستیابی به هدف از جان مایه می گذراند نباشید، باید بدانید که حفظ انگیزه و تعهد به اهداف بسیار دشوار است و به همین خاطر اغلب در دستیابی به اهداف سال جدید شکست می خوریم.

بهبود مستمر می تواند در دستیابی به تمام اهداف به شما کمک کند. اگر به روش بهبودهای جزئی اما پیوسته متعهد باشید، انگیزه تان برای دستیابی به اهداف و آرمان ها هرگز رنگ نمی بازد.

بدون رشد و پیشرفت پیوسته، واژه هایی نظیر بهبود، پیروزی و موفقیت هیچ معنایی ندارند.

بنجامین فرانکلین

در این فلسفه هرگز با معضل دوراهی پشت کردن به هدف یا پایبند ماندن به آن روبرو نمی شوید چرا که نیاز چندانی به اینکار وجود ندارد. به عبارت دیگر موفقیت ها و دستاوردهای تان در زندگی نتیجه برداشتن گام های کوچک و دائمی به سوی موفقیت خواهد بود.

بهبود مستمر به معنی دستیابی به اهداف بزرگ در زندگی نیست بلکه به معنی برداشتن گام های کوچک و اصلاح خود در طول مسیر موفقیت است.

چگونه به بهبود مستمر متعهد بمانیم

اگر واقعا خواهان زندگی موفق و توام با پیشرفت هستید، نخستین چیزی که باید با آغوش باز پذیرای آن باشید این است که سفر بهبودی و رشد شما هرگز پایان نمی یابد. در واقع این یک ماجراجوی مادام العمر در مسیر یادگیری است. پس از پذیرش مادام العمر بودن این سفر باید از مراحل زیر پیروی کنید:

۱. اهدافتان را بر اساس فلسفه دستاوردهای فزاینده یک درصد انتخاب کنید

فراموش نکنید که تعیین هدف بخش آسان داستان است اما حفظ انگیزه، تمرکز و تلاش برای دستیابی به هدف است که بیشترین تلاش را می طلبد.

مفهوم بهبود مستمر فرایند یا سیستمی را در اختیار شما قرار می دهد که در صورت پیروی، رسیدن به هر هدفی را برای شما تضمین می کند.

به جای تلاش برای ایجاد تغییرات افراطی در کوتاه مدت، تنها روی بهبودهای کوچک روزمره تمرکز کنید تا به صورت فزاینده شما را به آنچه که می خواهید نزدیک کند. هر روز یک درصد از کارتان را بهبود دهید. فقط یک درصد برت و کیت مکی، هنر انسانیت

شاید در نگاه اول زیاد منطقی به نظر نرسد اما بهبود مستمر یک درصدی در هر روز در نهایت به ۱۰۰ درصد می رسد که به معنای دستیابی به هدف است.

برت و کیت در کتاب هنر انسانیت درباره شباهت خودسازی و رشد شخصی با ترس و هیجان حرکت در ترن هوایی و فراز و فرودهای مداوم آن صحبت می کنند. آنها بر این باورند که با دنبال کردن روزانه مفهوم کایزن (بهبود یک درصدی) از احساس ناخوشایند حرکت در ترن هوایی و خشمگین بودن به خاطر دنبال نکردن هدف، راحت خواهید شد.

۲. سیستم را به اقدامات کوچکتر تقسیم کنید

بهبود مستمر در واقع روند رشد شخصی است که طی آن به پیشرفت مداوم دست پیدا می کنید. این روند به معنی تکانه های تصادفی شدید و سپس دست از کار کشیدن نیست چرا که این رویکرد تغییرات پایدار و بلندمدت لازم برای ارتقای کیفیت زندگی و دستیابی به اهداف را برای شما به ارمغان نمی آورد.

برای مثال اگر شما بدهی زیادی دارید که بازپرداخت آن دشوار است ممکن است از هر اقدامی در این زمینه خودداری کنید. برای پیاده سازی بهبود مستمر در این زمینه پیش از هر چیز باید از فکر کردن به اینکه کل بدهی چقدر است اجتناب کرده و در عوض روی ایجاد سیستم یا فرایندی برای بازپرداخت آن به صورت فزاینده و هفتگی تمرکز کنید.

پس از طراحی سیستم باید آن را به اقدامات کوچکتر با حداقل میزان تلاش لازم تقسیم کنید. متعهد ماندن به این اقدامات به صورت روزمره تا رسیدن به هدف ضروری است.

هر هفته مقداری از این بدهی را بازپرداخت کرده و در هفته بعد یک درصد به مبلغ آن اضافه کنید. این رویکرد را تا پرداخت کل مبلغ بدهی ادامه دهید.

۳. موفقیت یک درصدی را ارزیابی کنید

فاکتور مهم دیگر در دستاوردهای مستمر اندازه گیری رشد یک درصدی و پیگیری آن است. ارزیابی و اندازه گیری بهبودها در حفظ انگیزه و متعهد ماندن به هدف اهمیت به سزایی دارد. اگر پیشرفتتان را اندازه نگیرید ضمیر ناخودآگاه کارشکنی را شروع کرده و شما را متقاعد می سازد که رسیدن به هدف بسیار دشوار است و تا به حال هیچ بهبودی را تجربه نکرده اید.

ضمیر ناخودآگاه تنها آن چیزی را باور دارد که به آن می گویند. متأسفانه شما در طول مدتی مدید موارد غیرواقعی زیادی را درباره بازنده بودن، عدم برخورداری از انگیزه کافی و عدم کسب موفقیت در زندگی به خورد آن داده اید. در نتیجه ضمیر ناخودآگاه آنها را به عنوان یک حقیقت پذیرفته است.

اندازه گیری و ارزیابی موفقیت های یک درصدی کلید اصلی در آموزش ضمیر ناخودآگاه برای قبول شما به عنوان یک فرد برنده و امکان دستیابی به اهداف است.

همیشه روی پیشرفت تمرکز کنید

بهبود پیوسته به معنی تغییرات شگرف یا اصلاحات بزرگ یک شبه نیست، بلکه روی پیشرفت های پایدار و بلند مدت تمرکز دارد.

با پیروی از این فلسفه زندگیتان را یکباره دگرگون نمی کنید بلکه با تغییرات و بهبودهای پایدار و مستمر بیشترین بهره را از زندگی برده و به فردی توانمند، انعطاف پذیر و موفق تبدیل خواهید شد.

آیا به پذیرش فلسفه رشد و بهبود فزاینده در زندگی اشتیاق ندارید؟

با هر قدمی موثری که بر می دارید هر روز بیشتر پیشرفت می کنید. در این مسیر دائمی همیشه در حال صعود و بهبود خواهید بود. شما با علم اینکه این سفر بی پایان است به آن قدم می گذارید اما این مساله به جای اینکه ناامید کننده باشد به لذت و افتخار صعود می افزاید. سر وینستون

چرچیل