



چگونه تغییر ایجاد کنیم؟

در یک سمینار پر جمعیت، سخنران از حضار پرسید: چه کسی دوست دارد جامعه تغییر کند؟

*دکتر علی شاه‌حسینی: در یک سمینار پر جمعیت، سخنران از حضار پرسید: چه کسی دوست دارد جامعه تغییر کند؟ تقریباً تمامی افراد بدون درنگ دستان خود را به نشانه رضایت بالا بردند. سپس سخنران پرسید: چه کسی حاضر است تغییر کند؟ در نهایت تعجب دید که فقط تعداد کمی از افراد آن هم با تردید دستان خود را بالا بردند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت خلاقیت، چقدر خوب می‌شود اگر به جای تلاش برای تغییر محیط و دنیا، انرژی خود را صرف تغییر خود کنیم؛ چرا که اگر خودمان یک الگوی تغییر یافته شایسته‌ای باشیم، به راحتی دیگران از ما الگوبرداری می‌کنند و آن‌چه ما می‌گوییم برای آنان قابل لمس‌تر می‌باشد.

راستی شما نسبت به یک سال گذشته چه تغییری کرده اید؟

آیا نگرش و طرز تفکر شما آن‌قدر تغییر کرده است که دیگران بگویند شما یک انسان جدید دیگری شده‌اید؟

برای شروع بیایید موارد زیر را سرلوحه امور خود قرار دهیم.

بدون تسلط بر خود، نمی‌توانیم فاتح دیگران باشیم

اگر کمی با دقت به آدم‌های اطراف خود توجه کنیم می‌بینیم آدم‌ها اسیر یک مساله خاص هستند، مثلاً فلانی به هر کس پول قرض می‌دهد، به او پس نمی‌دهند. یا فلانی همیشه توی دادگاه‌هاست و همیشه شاکی دارد یا شاکی‌ست و دیگری بیشتر اوقات در کسب و کاری که راه می‌اندازد، موفق نمی‌شود و همواره درگیر تغییر شغل است.

آیا فکر می‌کنید در این موارد مقصر دیگران هستند؟ به احتمال قوی شما می‌گویید: بله چون دیگران قرض او را نمی‌دهند، دیگران از او شکایت می‌کنند و دیگران از کسب و کار او استقبال نمی‌کنند. ولی چرا فقط اوست که دیگران با او این‌گونه برخورد می‌کنند؟

بیایید خودمان را در آینه جامعه ببینیم و از نگاه دیگران خود را یک‌بار دقیق‌تر ببینیم و کشف کنیم که دیگران در مورد ما چگونه فکر می‌کنند، اصلاً ما را چطور آدمی می‌بینند و آن‌گاه دنبال تغییر نگاه و زاویه دید آن‌ها نباشیم، بلکه دنبال تغییر خودمان باشیم تا آن‌ها ما را آن‌گونه که دوست داریم ببینند یا درست آن که آن‌طور که واقعاً هستیم ببینند. این توفیق زمانی حاصل می‌شود که ما به جای تمرکز روی تمامی آدم‌های اطراف خود که تقریباً تغییر آن‌ها محال است، روی خودمان تمرکز کنیم و خود را آن‌قدر شایسته و برجسته کنیم که دیگران مشتاقانه جذب تفکر، نگرش و ایده‌های ما شوند.

آدم‌ها تهی از توانایی نیستند، تهی از اراده‌اند

در کشور چین، دو مرد روستایی می‌خواستند برای یافتن شغل به شهر بروند. یکی از آن‌ها می‌خواست به شانگهای برود و دیگری به پکن. اما در سالن انتظار قطار، آنان برنامه خود را تغییر دادند؛ چون مردم می‌گفتند شانگهایی‌ها خیلی زنگ هستند و حتی از غریبه‌هایی که از آنان آدرس می‌پرسند، پول می‌گیرند. اما پکنی‌ها ساده‌لوح هستند و اگر کسی را گرسنه ببینند نه تنها غذا، بلکه پوشاک به او می‌دهند.

فردی که می‌خواست به شانگهای برود با خود فکر کرد: «پکن جای بهتری‌ست، کسی در آن شهر پول نداشته باشد، باز هم گرسنه نمی‌ماند. با خود گفت خوب شد سوار قطار نشدم و گرنه به گودالی از آتش می‌افتادم.»

فردی که می‌خواست به پکن برود پنداشت که شانگهای برای من بهتر است، حتی راهنمایی دیگران نیز سود دارد، خوب شد سوار قطار نشدم، در غیر این صورت فرصت ثروتمند شدن را از دست می‌دادم. هر دو نفر در باجه بلیت‌فروشی، بلیت‌های‌شان را با هم عوض کردند. فردی که قصد داشت به پکن برود بلیت شانگهای را گرفت و کسی که می‌خواست به شانگهای برود، بلیت پکن را به دست آورد.

نفر اول وارد پکن شد. متوجه شد پکن واقعا شهر خوبی است. ظرف یک ماه اول هیچ کاری نکرد. همچنین گرسنه نبود. در بانک‌ها آب برای نوشیدن و در فروشگاه‌های بزرگ شیرینی‌های تبلیغاتی را که مشتری‌ها می‌توانستند بدون پرداخت پول بخورند، می‌خورد.

فردی که به شانگهای رفته بود، متوجه شد که شانگهای واقعا شهر خوبی‌ست. هر کاری در این شهر حتی راهنمایی مردم و غیره سودآور است. فهمید اگر فکر خوبی پیدا شود و با زحمت اجرا شود، پول بیشتری به دست خواهد آمد. او سپس به کار گل و خاک روی آورد.

پس از مدتی آشنایی با این کار، ۱۰ کیف حاوی از شن و برگ‌های درختان را بارگیری کرد و آن را «خاک گلدان» نامید و به شهروندان شانگهای که به پرورش گل علاقه داشتند فروخت.

در روز ۵۰۰ یوان سود برد و با ادامه این کار در عرض یک سال در شهر بزرگ شانگهای یک مغازه باز کرد.

او سپس کشف جدیدی کرد؛ تابلوی مجلل بعضی از ساختمان‌های تجاری کثیف بود. متوجه شد که شرکت‌ها فقط دنبال شستشوی عمارت هستند و تابلوها را نمی‌شویند. از این فرصت استفاده کرد. نردبان، سطل آب و پارچه کهنه خرید و یک شرکت کوچک شستشوی تابلو افتتاح کرد.

شرکت او اکنون ۱۵۰ کارگر دارد و فعالیت آن از شانگهای به شهرهای هانگجو و ننجینگ توسعه یافته است.

او اخیرا برای بازاریابی با قطار به پکن سفر کرد. در ایستگاه راه‌آهن، آدم ولگردی را دید که از او بطری خالی می‌خواست. هنگام دادن بطری، چهره کسی را که پنج سال پیش بلیط قطار را با او عوض کرده بود به یاد آورد.

به سادگی به این نتیجه می‌رسیم که خداوند بخشنده و مهربان به طور یقین در تقسیم نعمات، همه انسان‌ها را مورد لطف و عدل خود قرار داده است. ولی این ما هستیم که با تصمیمات خود و با برنامه‌ریزی‌های خود اکنون در این وضع هستیم، این موقعیت را داریم و با این افراد مراوده داریم. حال اگر از آن‌چه که داریم رضایت نداریم و لذت نمی‌بریم، بهتر است اول خود را مقصر بدانیم و بعد از این‌که برای جبران این تقصیر با منطق و تعقل و بتدریج به سمت تغییر به منظور داشتن بهترین‌ها گام برداریم.

همین الان چند نمونه را در محیط اطراف خود در نظر بگیریم و با خود مقایسه کنیم و به این سوال پاسخ دهیم که واقعا تفاوت ما با دیگران در توانایی، استعداد و هوش بوده است یا در عزم، اراده، سماجت، برنامه‌ریزی، پشتکار، ریسک، تلاش توکل؟

اگر حس روییدن در ما باشد، حتی در کویر هم رشد خواهیم کرد

در بررسی زندگی بیشتر پزشکان، مهندسان، وکلا، وزرا و مدیران ارشد و تجزیه و تحلیل روند زندگی‌شان ما را به نقطه‌ای می‌رساند که تقریبا تمامی این افراد در آن نقطه وجه اشتراک دارند و آن نقطه خواستن است. همان حس روییدن، رشدکردن، کمال، تعالی و فتح قله‌ها.

برای ایجاد تغییر در یک جامعه اگر هر کس خودش به فکر تغییر خودش باشد، پس از مدتی جامعه‌ای خواهیم داشت تغییر یافته. به شرط آن‌که هیچ‌کس منتظر دیگری نباشد و شرط را تغییر دیگران نداند. بلکه شرط را تغییر خود بداند و با خود بگوید:

جهان گو همه آتش و دود باش/ تو بر آتشش عنبر و عود باش

بر سنگ قبر فردی در سن‌پترزبورگ چنین نوشته شده بود:

«آن هنگام که جوان بودم و فارغ از همه چیز و تخیل مرز و محدوده‌ای نمی‌شناخت، در سر، آرزوی تغییر دنیا را می‌پروراندم. بزرگ‌تر و خردمندتر که شدم دریافتم جهان تغییرناپذیر است، پس افق اندیشه‌ام را محدودتر کردم و بر آن شدم تا تنها کشورم را

تغییر دهم. اما این هم عملی نبود.

پس از سال‌ها زندگی و تجربه، آخرین تلاش ناامیدانه خود را صرف تغییر خانواده‌ام کردم. اما افسوس آن‌ها نیز که نزدیک‌ترین کسان به من بودند تغییر نکردند.

اکنون که در بستر مرگ آرمیده‌ام، به ناگاه حقیقتی را یافته‌ام. تنها اگر خودم را تغییر داده بودم، آن گاه نمونه‌ای می‌شدم برای اعضای خانواده‌ام تا آنان نیز خود را تغییر دهند. با انگیزه و تشویق آن‌ها چه بسا کشورم نیز اندکی اصلاح می‌شد، شاید می‌توانستم دنیا را هم تغییر بدهم.»

اگر جلوی تکرار اشتباهات‌مان را نگیریم، مطمئن باشید آن‌ها جلوی موفقیت ما را می‌گیرند

روزی فردی در حضور یک جمع بسیار زیاد در حال دویدن بود که ناگهان پایش لغزید و به زمین افتاد، در همان حال که روی زمین افتاده بود، سرش را بلند کرد و دید که تمامی حضار به او نگاه می‌کنند و منتظر عکس‌العمل او هستند و او برای این‌که لغزش خود را پنهان کند، این‌گونه نشان داد که آن زمین افتادن از قصد و با برنامه قبلی بوده است، بنابراین بقیه مسیر را سینه‌خیز رفت.

اقرار به اشتباه نیمی از اشتباهات ما را جبران می‌کند. چرا که اولاً خودمان در پی برخواییم آمد و دوم این‌که وقتی با صداقت اقرار کنیم، دیگران به کمک ما خواهند آمد.

شهرها، کشورها و جوامع توسعه‌یافته جوامعی هستند که ضمن برجسته‌کردن موفقیت‌های خود، بدون تعارف اشتباهات را هم اعلان و افشا می‌کنند تا هم درسی برای دیگران باشد و هم حمایت و یاری دیگران را جلب کنند.

امروز نشانه توسعه‌یافتگی، خود را عقل کل ندانستن است، امروز آن کسانی که از ما سبقت گرفته‌اند، کسانی هستند که قبلاً ما را از خود برتر و جلوتر نمی‌دانستند و از ما برای بهبود وضعیت خود کمک می‌خواستند. غرور و خودبرتربینی می‌تواند جوامع و انسان‌های موفق را به تدریج در پيله‌ای از اعتماد به نفس کاذب نگه دارد و از بین ببرد.

پس اقرار کنیم، مشورت کنیم، اصلاح کنیم و جلوی تکرار اشتباهات‌مان را بگیریم تا به موفقیت‌های بیشتر، جامعه قشنگ‌تر و روابط صمیمی‌تری دست یابیم.

*پژوهشگر و مدرس دانشگاه
سلامت نیوز: چگونه تغییر ایجاد کنیم؟