

## کتاب کلید را بزن

چیپ هیث و دن هیث

ترجمه میترا معتضد

بخش یازدهم: به تغییر تداوم ببخشید

خلاصه شده توسط امین آرامش



از صفحه ۳۲۱ تا ۳۳۱

این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند و به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

برخی تداعی‌های ذهنی را در پانویس نوشته‌ام.

## سفری طولانی با قدم اول آغاز میشود.

اما قدم اول یک مسیر طولانی را تضمین نمی‌کند. چگونه میتوان به قدمهای بعدی تداوم بخشید؟ اولین کار شناسایی و قدردانی از قدم اول است. الهام گرفتن از رام‌کنندگان حیوانات باهوش و عجیب. به حیوانات مرحله به مرحله که به هدف نزدیک میشوند، پاداشی داده میشود.

داستان تعریف کردن از تغییرات کوچک انسانها و پیاده کردن این موضوع رو «شوهر آمریکایی»!

این روش بر خلاف آموزه‌های سنتی است. مثلاً در مورد محیط کاری شما نباید بدانید آیا همکارتان یه هدایت‌کننده یا راضی‌کننده یا امرونهی-کننده بی‌اعتنا یا یک پرخاشگر است. شما تنها باید دقت کنید و رفتارهای مثبت همکارتان را تقویت کنید.

تشویق و تقویت راز عبور از اولین مرحله سفر طولانی‌تان و ورود به مرحله دوم و سوم و صدم می‌باشد. اما بیشتر ما در غر زدن سرعت عمل داریم تا تعریف و تمجید. باید به دنبال نقاط روشن بود و به آنها پاداش داد. اما فیل‌سوار درون ما مدام بر نقاط منفی تمرکز میکند و آنها را می‌بیند. شناسایی مشکلها آسان است، پیشرفت دشوار است. اما پیشرفت ارزشمند است.

در مورد بچه‌ها هم دنبال یک کار مثبت از او باشید تا تشویقش کنید تا او آهسته به سمت انجام تکالیفش برود. در موقعی که او اولین قدمهایش را برمیداشت ما با تشویقش در حقیقت همین کار را کردیم.

اما تقویت و تشویق نباید به شیوه متکبرانه و از روی قدرت باشد. باید با همدلی و از ته قلب باشد.

## تغییر یک رویداد نیست، یک روند است.

اما اغلب به محض اینکه تغییر آغاز شود از خودش تغذیه احساسی میشود. همچون گلوله برفی که از روی تپه می‌غلتد و بزرگ میشود.

«در تماس بودن» باعث میشود که بیشتر تغییر را دوست داشته باشیم. چون مردم کم کم به آن عادت میکنند و برایشان خوشایندتر خواهد شد.

هیچ تغییری به اندازه بچه آوردن سخت نیست، اما این مقصد روشن و پرشور ما را به سمت خودش می‌برد. مردم بخاطر احساس و نه دانش بچه می‌آورند. همچنین هویت شما هم تغییر میکند.

تغییر به ندرت اتفاق می‌افتد مگر اینکه توسط احساس برانگیخته شود. همچنین مسیر نامناسب میتواند همچون ترمزی در برابر تغییر باشد.