

انقلاب "من"

بهبود فردی با رویکردی اجتماعی

حامد مرادی



۱۳۹۷

سرشناسه	:	مرادی، حامد، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدید آورنده	:	انقلاب من: بهبود فردی با رویکرد اجتماعی/حامد مرادی
مشخصات نشر	:	تهران: پردیس قلم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۹۳ص: مصور، جدول، نمودار (بخشی رنگی).
شابک	:	978-6006-7865-04-0: ۲۷۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۳۹۱]-۳۹۳؛ همچنین به صورت زیرنویس
عنوان دیگر	:	بهبود فردی با رویکرد اجتماعی
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
موضوع	:	روابط اجتماعی
موضوع	:	Social interaction
موضوع	:	فرهنگ
موضوع	:	Culture
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۱۳۹۷م/۸م۴۲۳/BF۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۵۸۱
شماره کتاب شناسی ملی	:	۳۶۰۶۱۲

انقلاب "من"

حامد مرادی

صفحه آرایی: خانم ابراهیمی

طراحی روی جلد: شهرام نوبهار

چاپ اول: پائیز ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۷۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: چاپ نقش و نشان

انتشارات: نشر پردیس قلم

آدرس: خ دماوند، خ نیرو هوایی، خ آقاجانی شرقی، پلاک ۲۲

تلفن: ۷۷۱۷۵۰۴۹

اندیشه‌ها را تغییر بده، تا دنیایت تغییر کند. نورمن وینسنت پیل^۱

همه انسان‌ها به فکر تغییر جهانند، اما هیچ کس به فکر تغییر خود نیست. لئو تولستوی^۲

"زندگی با حرکت آغاز می‌شود، تغییر نیز نیازمند حرکت است، حرکتی از درون و پویا، کتاب انقلاب "من" در اصل با این هدف نوشته شده است که در درجه اول بتواند دنیای فردی انسان‌ها را تغییر بدهد، دنیای افکار، باورها، عقاید و عادات که در نهایت تبدیل به رفتار و گفتار می‌شوند. در حقیقت می‌بایست انقلابی در نظام باورها، اندیشه‌ها و عاداتمان رخ بدهد. از آنجا که عقیده بر این است که اجتماع یعنی مجموعه‌ای از تک تک افراد که دارای تعاملات روزمره و هدفمند می‌باشند، پس در نهایت تغییر در دنیای فردی انسان‌ها باعث ایجاد تغییر در اجتماع و در نهایت باعث تغییر در کل جهان اطراف ما خواهد شد. هدف اصلی این کتاب این است که به مخاطبان خود نشان بدهد با ایجاد یک سری تغییرات فردی می‌توانیم موفقیت و خوشبختی خود و دنیای اطرافمان را تضمین کرد. باعث شویم که دنیا به مکان بهتری برای زندگی تبدیل شود"

زرتشت هم این مسأله را به زیبایی در سه کلام بیان کرده است:

"پندار نیک، کردار نیک و گفتار نیک"

"دنیای نیک"

ترجمه: حامد مرادی

اسفند ۱۳۹۶

¹ Norman Vincent Peal, American Minister & Author, 1989-1993

² Leo Tolstoy, Russian Writer, 1828-1910

فهرست مطالب

فصل ۱: کلیات، تعاریف و مفاهیم	۴۳
جملاتی از بزرگان	۴۴
انقلاب	۴۹
من	۴۹
فرآیند حامل انسان ("من") و تشکیل جوامع بشری ("ما")	۵۰
نقش چیست؟	۵۱
مسئولیت چیست؟	۵۲
سطح‌بندی مسئولیت‌ها: تغییر تصمیمات	۵۳
قانون زنجیره‌وار سطوح مسئولیت و تأثیر تصمیمات	۵۴
سهم و مسئولیت هر انسان در تغییر: نیای اطرافش	۵۴
یک مثال کاربردی	۵۵
نقش‌های مختلف و مسئولیت‌های مختلف	۵۶
انواع مسئولیت	۵۸
مسئولیت فردی	۵۸
مسئولیت اجتماعی	۵۸
قانون اثر پروانه‌ای	۵۹
هدف انسان‌ها و تشکیل جوامع بشری	۶۳
آرامش - آسایش - موفقیت	۶۳
تفاوت انسان و حیوان و دیگر موجودات	۶۵
ژنتیک انسان (مسائل موروثی)	۶۷
فرضیه نسبیت	۶۸
فرضیه تعادل	۷۱
معنای تحت‌اللفظی تعادل	۷۲
فرضیه انرژی و پایداری آن	۷۳

- ۷۶-----فرضیه وجدان (کنترل گر درونی)
- ۷۷-----وجدان بیدار بهتر است یا وجدان آگاه؟
- ۷۸-----خود کنترلی
- ۷۹-----تئوری نظم در بی نظمی (Chaos Theory)
- ۸۰-----سرنوشت و تقدیر چیست؟
- ۸۰-----جبر و اختیار
- ۸۴-----شانس و بدشانسی
- ۸۶-----باور چیست؟
- ۸۷-----باورهای ما چگونه ساخته می شوند؟
- ۹۰-----عزت نفس
- ۹۰-----عقیده چیست؟
- ۹۱-----ارزش چیست؟
- ۹۱-----رفتار و شخصیت
- ۹۳-----رفتار واقعی و رفتار تطبیق یافته
- ۹۴-----۴ تیپ رفتاری اصلی انسان ها (آزمون DISC)
- ۹۷-----نکته بسیار مهم
- ۹۸-----ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه
- ۹۹-----عادت چیست؟ عادات انسان چگونه شکل می گیرند؟
- ۱۰۱-----فرآیند ایجاد و ساخت عادت
- ۱۰۱-----دانش چیست؟
- ۱۰۳-----خودشناسی
- ۱۰۵-----یادگیری چیست؟
- ۱۰۷-----عوامل مؤثر بر یادگیری
- ۱۱۱-----نکته مهم: (همیشه و در همه حال کودک بمانید)
- ۱۱۵-----هدف چیست؟
- ۱۱۶-----هدف گذاری صحیح SMARTER
- ۱۱۸-----۷ نوع هدف استاندارد

- ۱۱۹..... قانون تعادل در اهداف زندگی
- ۱۲۱..... نکات مهم
- ۱۲۱..... مکتوب کردن، تصویرسازی
- ۱۲۱..... اقدام کردن
- ۱۲۳----- برنامه‌ریزی چیست؟ برنامه‌ریزی صحیح چگونه است؟
- ۱۲۵----- سطوح ایجاد تغییر در انسان
- ۱۲۵----- مدل ۳ مرحله‌ای تغییر کرت لوین
- ۱۲۶----- خروج از انجماد، تغییر، انجماد مجدد
- ۱۲۶..... مرحله ۱: خروج از انجماد
- ۱۲۷..... تحلیل نیروهای پیدانه
- ۱۲۸..... مرحله ۲: تغییر یا «دار»
- ۱۲۹..... مرحله ۳: انجماد مجدد
- ۱۲۹----- منظور از انجماد
- ۱۳۱----- قانون دومینوی تغییرات
- ۱۳۱..... دومینوی تغییرات بیرونی
- ۱۳۲..... دومینوی تغییرات درونی
- ۱۳۳----- نتیجه‌گیری
- ۱۳۷..... فصل دوم: فرهنگ
- ۱۳۷----- چرا فرهنگ؟
- ۱۳۸----- تعاریف مختلف فرهنگ
- ۱۴۱----- نکته مهم مهم
- ۱۴۱----- فرهنگ و نگرش
- ۱۴۲----- فرهنگ و ارزش‌ها
- ۱۴۳----- مدل فرهنگی هافستد
- ۱۴۴----- فرد گرایی در مقابل جمع گرایی
- ۱۴۵----- فاصله قدرت
- ۱۴۶----- اجتناب از دودلی و تردید

- ۱۴۷----- مردخویی در مقابل زن خویی
- ۱۴۹----- بعد بلند مدت درمقابل کوتاه مدت
- ۱۵۱----- خودداری-افراط و بی قیدی
- ۱۵۲----- فرهنگ فردی
- ۱۵۳----- فرهنگ جمعی (مشارکتی)
- ۱۵۴----- یک مثال برای درک بهتر تضاد فرهنگ فردی و جمعی (اشتراکی)
- ۱۵۵----- شکاف‌های فرهنگی
- ۱۵۶----- دوگانگی و تضاد فرهنگی
- ۱۵۷----- بی‌فرهنگی چیست؟ فرهنگ کیست؟
- ۱۵۷----- فرهنگ بیمار و بیمار فرهنگی
- ۱۵۹----- ضد فرهنگ
- ۱۶۰----- درمان فرهنگ
- ۱۶۱----- ریاضت فرهنگی
- ۱۶۲----- تغییر رفتارهای قابل مشاهده "اندوسازی"
- ۱۶۳----- تغییر نگرش، اندیشه و تفکر
- ۱۶۴----- آموزش
- ۱۶۵----- آموزش و پرورش
- ۱۶۵----- صداوسیما، رسانه‌های مختلف و شبکه‌های اجتماعی
- ۱۶۶----- چند نمونه فرهنگ صحیح
- ۱۸۵----- انقلاب فرهنگی
- ۱۸۹----- تمرین
- ۱۸۹----- جنبه فردی
- ۱۹۰----- جنبه اجتماعی
- ۱۹۰----- نتیجه‌گیری
- ۱۹۳----- فصل سوم: ارتباطات
- ۲۰۰----- ارتباط چیست؟
- ۲۰۱----- اجزاء تشکیل‌دهنده ارتباط:

- ۲۰۱----- انواع ارتباطات و ابزارهای ارتباطی
- ۲۰۲----- کلامی - سخن گفتن - نطق کردن
- ۲۰۳----- نوشتاری - تصویر - ترسیم
- ۲۰۳----- زبان بدن
- ۲۰۴----- چند نکته و نمونه از زبان بدن صحیح و استاندارد
- ۲۰۵----- یک دسته‌بندی دیگر برای ارتباطات
- ۲۰۷----- اجزاء تشکیل‌دهنده یک ارتباط
- ۲۰۷----- فرستنده، پیام و فرآیند کدگذاری
- ۲۰۸----- پیام
- ۲۰۸----- گیرنده پیام و فرآیند کدگشایی
- ۲۰۹----- بازخورد
- ۲۱۰----- ویژگی‌های یک بازخورد صحیح و کامل
- ۲۱۲----- چگونه یک ارتباط صحیح و اثربخش ایجاد کنیم؟
- ۲۱۷----- نکته بسیار مهم: (از تظاهر کردن بپرهیز)
- ۲۱۸----- ماتریس استراتژی مذاکره (ارتباطات)
- ۲۱۹----- مزایای ارتباط صحیح
- ۲۱۹----- نظریه برد - برد در ارتباطات
- ۲۲۱----- شنیدن در مقابل گوش دادن
- ۲۲۲----- مزایای گوش دادن
- ۲۲۲----- سکوت کردن
- ۲۲۵----- معایب ضعف در برقراری ارتباط
- ۲۲۵----- موانع برقراری ارتباط اثربخش در جامعه ایران (با ذکر راه حل)
- ۲۲۸----- شبکه‌سازی Networking چیست؟
- ۲۲۹----- مزایای شبکه‌سازی صحیح
- ۲۲۹----- ارتباطات نامشهود در نظام هستی و کائنات
- ۲۳۰----- نتیجه‌گیری

۲۳۱.....	فصل چهارم: نگرش فعال/منفعل (رویکرد مثبت، منفی)
۲۳۲.....	Active/Passive نگرش فعال و منفعل
۲۳۴.....	انواع نگرش ها
۲۳۵.....	نگرش فعال مثبت:
۲۳۶.....	نکته جالب: تسخیر انرژی ها، همیشه شکرگزاری و شاد بودن
۲۳۷.....	نگرش فعال منفی:
۲۳۸.....	نگرش منفعل مثبت:
۲۳۸.....	نگرش منفعل منفی:
۲۳۸.....	نگرش و سطوح آن: شرایط متفاوت و مراحل مختلف زندگی
۲۴۲.....	نکته مهم ...
۲۴۲.....	مربیان ورزشی (نگرش بازنده - بازنده)
۲۴۳.....	ویژگی های اخلاقی و رفتاری آدم های با نگرش فعال و منفعل (مثبت/منفی)
۲۴۳.....	جدول نگرش ها
۲۴۴.....	نکته بسیار مهم و خطرناک
۲۴۵.....	ویژگی های افراد با نگرش فعال مثبت
۲۶۱.....	بخشی از ویژگی های اصلی افراد با نگرش منفعل منفی
۲۶۲.....	ویژگی افراد با نگرش منفعل منفی
۲۶۸.....	لوپ باطل و لوپ هم افزا
۲۶۹.....	لوپ باطل
۲۶۹.....	لوپ هم افزا
۲۷۰.....	نکته مهم: همیشه شکرگزار باشید، همیشه دعا کنید
۲۷۰.....	تغییر در نگرش و جهان بینی خود
۲۷۱.....	روش مشاهده، ثبت وقایع و تقلید
۲۷۱.....	روش مصاحبه
	روش مهندسی معکوس برای تبدیل نگرش منفعل (Passive) به نگرش فعال
۲۷۲.....	(Active)
۲۷۲.....	تعریف مهندسی معکوس

۲۷۳	تکرار، تکرار و تکرار (تفاوت ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه)
۲۷۴	تقابل نگرش‌ها در جامعه
۲۷۷	تمرین
۲۷۷	جدول نگرش‌ها
۲۷۹	جهان سوم و نگرش غالب
۲۷۹	نتیجه‌گیری
۲۸۱	فصل پنجم: تمرکز، وقف تمام و کمال
۲۸۴	تمرکز چیست؟
۲۸۶	چگونه تمرکز می‌کنیم؟
۲۸۷	وقف کردن تمام و کمال (Complete Dedication)
۲۸۹	اثربخشی، کارایی، بهره‌وری
۲۸۹	اثربخشی: انجام کارهای درست (Doing right things)
۲۹۰	کارایی: انجام درست کارها (Doing things right)
۲۹۰	بهره‌وری
۲۹۱	بهره‌وری انقلاب "من"
۲۹۱	زیرساخت‌های اجتماعی مورد نیاز برای تمرکز
۲۹۴	تکنیک‌هایی برای افزایش تمرکز
۲۹۵	۱- کنترل عوامل محیطی
۲۹۷	۲- اصلاح عادات روزانه
۳۰۲	۳- تکنیک‌های تمرکز
۳۰۲	تکنیک ۱: زمان آشفته‌گی
۳۰۴	تکنیک ۲: کرختی عنکبوت
۳۰۴	تکنیک ۳: قانون پنج بار بیشتر
۳۰۵	تکنیک ۴: سه کلیدواژه
۳۰۵	تکنیک ۵: ذکر اینجا باش
۳۰۶	تکنیک ۶: یاداش به خود
۳۰۶	تکنیک ۷: عنوان، هدف، مدت

۳۰۷	تکنیک ۸: چوب خط حواس پرتی ها
۳۰۷	مزایای داشتن تمرکز
۳۰۹	مضرات عدم تمرکز یا نداشتن تمرکز؟
۳۰۹	نکات اضافی و کاربردی در رابطه با تمرکز
۳۰۹	گذشته، حال و آینده
۳۱۳	ببخشید (خودتان و دیگران را)
۳۱۴	از احساس گناه بپرهیزید
۳۱۴	کارها نیمه تمام را سر و سامان دهید
۳۱۵	تجزیه و تحلیل SWOT Analysis
۳۱۸	اصل ۸۰-۲۰ یا اصل پارتو
۳۲۱	اصل ۹۰-۱۰
۳۲۳	نتیجه گیری
۳۲۵	فصل ششم: تفکر سیستمی و «کپی چ»
۳۲۵	مقدمه
۳۲۷	سیستم چیست؟
۳۲۸	انواع سیستم
۳۲۸	سیستم باز
۳۲۹	قانون آنترופی (تمایل به بی نظمی در سیستم)
۳۳۱	برداشت دیگری از سیستم
۳۳۳	کاربرد فلوچارت سیستم در انقلاب "من"
۳۳۴	تفکر سیستمی
۳۳۶	مزایای داشتن تفکر سیستمی
۳۴۳	اثر پروانه ای
۳۴۵	تفکر سیستمی - نقش - سطح مسئولیت پذیری
۳۴۶	جهان، یک ابر سیستم
۳۴۷	نگرش یکپارچه، خروجی تفکر سیستمی
۳۴۷	دو خروجی بسیار مهم فصل

۳۴۸	جهان سوم و تفکر جزیره‌ای
۳۴۹	نتیجه‌گیری
۳۵۱	فصل هفتم: انسان ۳ بُعدی
۳۵۱	پیش‌گفتار
۳۵۴	انسان سه بُعدی (پرورش هماهنگ هر سه بُعد)
۳۵۵	تأثیر متقابل این سه بُعد
۳۵۷	ارتباط این سه بُعد با مطالب مطرح شده در فصول قبل
۳۵۸	مفهوم سلاط
۳۵۹	مفهوم قوی بردن
۳۶۰	روح سالم و قوی
۳۶۲	معالجه و درمان روح ضعیف و بیمار
۳۶۳	فرآیند درمان و مراقبت
۳۶۵	غذای روح
۳۶۶	ورزش روح
۳۶۷	جسم سالم و قوی
۳۶۸	مزاج انسان
۳۷۰	غذای جسم
۳۷۰	بدن انسان به چه موادی احتیاج دارد؟
۳۷۲	ورزش جسم
۳۷۲	استراحت جسم
۳۷۳	ذهن سالم و قوی
۳۷۳	ذهن
۳۷۴	فکر
۳۷۴	تفکر
۳۷۵	مغز
۳۷۶	نیمکره چپ و راست مغز
۳۷۷	ویژگی‌های نیمکره راست مغز

۳۷۷.....	موانع پرورش نیمکره راست مغز
۳۷۸.....	راه‌های تقویت نیمکره راست مغز
۳۷۸.....	ویژگی‌های نیمکره چپ مغز
۳۷۹.....	موانع پرورش نیمکره چپ مغز
۳۸۱.....	راه‌های تقویت نیمکره چپ مغز
۳۸۲-----	بهره هوشی و هوش هیجانی
۳۸۳.....	غذا و ارزش ذهن
۳۸۴.....	استراحت ذهن
۳۸۴-----	نکات مهم
۳۸۶-----	نتیجه‌گیری
۳۸۹.....	کلام آخر
۳۹۱.....	کتاب‌نامه

پیش‌گفتار

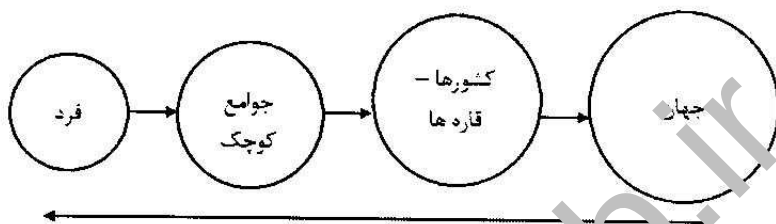
طفره نمی‌روم، زیاده‌گویی هم نمی‌کنم، در کل به دنبال ذکر مصیبت و بیان مشکل نیستم. اصلاً تا وقتی هستند انسان‌هایی که این بار را از روی دوش ما بردارند و هر روز و هر هنگام همچون اساتید دانشگاه، جا و بی‌جا، به بیان مشکلات بپردازند دیگر نیازی به دوباره‌کاری و پرگویی ما نیست. از طرف دیگر با تکرار مکرر دردها و مشکلات، نه تنها مشکلاتمان حل نشده و دردهایمان درمان نمی‌شوند بلکه همین تکرار درد، بر درد و مشکلاتمان نیز می‌افزاید. سالمندی را فرض کنید ده هم روز از درد استخوان‌هایش می‌نالد، آیا این تکرار درد، برای او درمان و آرامش در پی دارد؟! نه، شما ببینید، حتی می‌تواند بر درد او نیز بیفزاید. از همین رو ترجیح می‌دهم به جای بیان مشکلاتی که همه از آن‌ها باخبر هستیم وقت را غنیمت شمرده و تمرکز را بر روی ارائه راهکار و راه‌حل بگذارم.

در همین ابتدا قول می‌دهم که بیش از ۹۰٪ این کتاب به بیان راه‌حل‌ها خواهد پرداخت و تنها کمتر از ۱۰٪ آن صرف صحبت حول محور مشکلات و نحوه برخوردن می‌شود. طبق اصلی که در ادامه کتاب و در فصل تمرکز به عنوان اصل ۹۰-۱۰۰ انتونی، برایتان توضیح خواهم داد، از نگاه ما اکثر افراد می‌دانند که مشکل چیست و ریشه و علت آن است، کجاست. پای صحبت هر کس که بنشیننی فرقی نمی‌کند؛ مهندس، دکتر، ورزشکار، راننده تاکسی، نماینده مجلس، فروشنده و ... همه و همه می‌دانند مشکل چیست و ریشه‌ی آن در کجاست، بهفته است و اگر حوصله داشته باشی و صبر یاری‌ات کند حاضرند ساعت‌ها درباره‌ی مشکلات بزرگ و کوچک، فردی و اجتماعی، سیاسی و اقتصادی و در کل همه نوع مشکلی با اعتماد به نفس و اندکی تحلیل و عدد و رقم برایت صحبت کنند. اما چه می‌شود که در هنگام حل مشکل و برخورد با آن، بسیاری از همین افراد در ارائه راه‌حل ناتوان‌اند؟! شاید نکته اول فهم سطحی ما از مشکل است، یا به نوعی فقط نماد بیرونی مشکل را دیدن و بی‌اطلاعی از علل ریشه‌ای و عمق این

مشکل (همانند کوه یخ که حجم اصلی آن در زیر آب پنهان است و تنها مختصری از آن بیرون آب قابل مشاهده است)، شاید دلیل بعدی این باشد که چرا من؟ چرا همه چیز از "من" شروع شود؟ این همه انسان دیگر در اجتماع اطراف من زندگی می کنند، بگذار کس دیگری راه حل ارائه بدهد و شروع کننده باشد، اگر یک نفر دیگر شروع کند به تغییر و حل مشکل، من نیز به او خواهم پیوست و متأسفانه این دور باطل همین طور ادامه خواهد یافت و تا ابد هیچ کس مسئولیت تغییر، بهبود و ارائه راه حل برای مشکلات را بر عهده نخواهد گرفت. علت دیگر شاید غرق شدن در روزمرگی های دست و پاگیر باشد؛ روزمرگی هایی که دست ما را برای اندکی تفکر و تحقق مسائل اطرافمان می بندد و چشم که بر هم می زنیم می بینیم سال ها در پی هم آمده رفته اند، ما همیشه درگیر خورد و خوراک، خواب و استراحت، شهوت و امور غریزی، حفظ ظاهر، اجاب منزل، شهریه کلاس های آموزشی، قسط خانه و خودرو، تلویزیون، شبکه های اجتماعی و دنیای مادی و مصرفی خود بوده ایم و نتوانسته ایم در این حین، زمانی را هم برای تفکر و تحقق کنار بگذاریم. علت آخر هم شاید ناتوانی ما در حل مسائل باشد، یعنی انرژی و شوق پیدا کردن راه حل در ما وجود دارد اما به هر دلیلی در این مسیر ناتوان هستیم. این علت آخر موجه ترین علتی است که ما می توانیم در برخورد با مشکلات و مسائل اطرافمان داشته باشیم.

در این کتاب فقط یک بار به مشکل اشاره خواهیم کرد، بیاپید با خود روراست باشیم، ما در نقطه ای خاص از جغرافیای جهان به نام خاورمیانه و بطور دقیق در کشور ایران زندگی می کنیم، از لحاظ شاخص های توسعه مانند رفاه، بهداشت، درآمد، سانه، تولید ناخالص ملی، فاصله طبقاتی، بیکاری، تورم، قدرت برابری پول ملی و ... طبق اما، مای جهانی ما در سطح مناسبی قرار نداشته و تقریباً بطور میانگین جزو ۳۰٪ پائین در بین کشورهای دیگر قرار داریم، این در صورتی است که از لحاظ منابع، زمین، ثروت ملی، جمعیت و برخی زیرساخت ها جزو غنی ترین کشورهای جهان هستیم. مسلماً برخورد ریشه ای با این موضوع نیاز به تحقیق و مطالعه بسیار دارد اما اگر از روش مقایسه استفاده کنیم و ببینیم که علت پیشرفت جوامع دیگری مانند ژاپن و کره جنوبی در عین اینکه هر ۲ این کشورها از لحاظ منابع، زمین و ثروت ملی اوضاع چندان مناسبی ندارند در چه می باشد به نتایج جالب توجهی خواهیم رسید که شاید همین نتایج تشکیل دهنده شالوده اصلی این کتاب شده است. ما در این کتاب به دنبال تغییر و بهبود هستیم، قرارمان بر این است که تغییر را از فرد شروع کرده و آن را به اجتماع

تعمیم دهیم، مبنای مقایسه را جامعه ایران و دیگر جوامع توسعه نیافته یا در حال توسعه در نظر گرفته اما نگاهمان سیستمی و یکپارچه بوده و جهان را بصورت یک کل تشکیل شده از تمامی جوامع و جوامع را بعنوان یک کل تشکیل شده از تک تک افراد می‌بینیم. اگر بخواهیم رویکرد خود را به تصویر بکشیم به شکل زیر خواهیم رسید:



مبنای مقایسه خود را برای رسیدن به ریشه این حجم از تفاوت در نوع و کیفیت زندگی، فرد به فرد قرار می‌دهیم ولیکن نتایج بدست آمده تمامشان قابل تعمیم به مباحث اجتماعی خواهند بود. ۶ فصل اصلی این کتاب (فصل ۲ الی ۷) از مقایسه وضعیت مردمان کشورهای توسعه یافته و کشورهای در حال توسعه استفاده نموده و یافته‌ها بدست آمده است که در آن نگاهی به عمق اندیشه، طرز تفکر، نگرش، عادات و باورهای آنها شده است، جدول زیر در درک این موضوع به شما کمک خواهد کرد:

عوامل جوامع	فرهنگ	ارتباطات	نگرش (فعال و منفعل)	نگرش و تفکر تمام جهان	تفکر سیستمی	انسان ۳ بعدی
کشورها و جوامع توسعه یافته	فرهنگی غنی، اصیل و هماهنگ، پذیرفته و توافقی شده	ارتباطات مؤثر، درک متقابل، شفافیت و صداقت	نگرش فعال و مثبت غالب و نگرش منفعل مثبت پیرو	تمرکز کامل و وقف تمام و کمال خود در مسیر اهداف و برنامه‌ها	توجه به کل و نگرش داشتن نگاه یکپارچه و سیستمی	توجه همزمان به ۳ بعد جسم، ذهن و روح انسان
کشورها و جوامع توسعه نیافته	فرهنگی سطحی، بدون پشتوانه، عاریه‌ای، عدم پذیرش و توافق عام	ارتباطاتی ضعیف، اصطکاک بالا، کج فهمی، تضاد، عدم شفافیت و صداقت	نگرش فعال منفی غالب و منفعل منفی و مثبت پیرو	تمرکز پائین، وقف نکردن خود در راستای اهداف و برنامه‌ها	نگرش جزئی و فرد نگر، توجه بیشتر به خود تا سیستم	عدم توجه همزمان به هر ۳ بعد، تمرکز بیش از حد بر یک بعد

در ادامه فصول کتاب به تفصیل به توضیح این ۶ عامل و تمامی مصادیق تأثیرگذار بر آنها خواهیم پرداخت.

اکثر کتب جامعه‌شناسی، تاریخ و روانشناسی موفقیت نیز هر کدام به نوعی به یک یا دو مورد از این ۶ راه‌حل در توجیه عوامل فردی مؤثر بر موفقیت جوامع پرداخته‌اند، البته الزاماً این شش راه‌حل وحی منزل نبوده و احتمالاً موارد دیگری نیز هستند که می‌توانند تکمیل‌کننده این موارد باشند؛ اما می‌توان گفت که این کتاب خلاصه‌ای است از تمامی مطالعاتی که بنده تاکنون در حوزه جامعه‌شناسی، تاریخ ملل، روانشناسی موفقیت و کامیابی داشته‌ام، به همراه اندکی تریج و نظر شخصی که امیدوارم به مذاق مخاطب کتاب خوش بیاید.

فرقی نمی‌کند که شما در جای این کره خاکی زندگی می‌کنید، ایرانی هستید و یا از کشوری دیگر. این راه‌حل‌ها برای تمامی انسان‌ها در نقاط مختلف جهان کاربرد دارد ولی نکته‌ای که باید توجه داشته باشید این است که کشورهای توسعه‌یافته و پیشرو، سال‌ها قبل این اصول را در زندگی خود به کار برده‌اند و امروزه در نتیجه آن را می‌بینند. بنابراین، این اصول برای کشورهای توسعه‌نیافته و یا در حال توسعه، مردمان این کشورها بسیار کاربردی‌تر است و از آنجا که ایران نیز یک کشور در حال توسعه است پیشنهاد می‌شود که تمامی هموطنان عزیزم به دقت این کتاب را مطالعه کرده و راهکارهای آن را در زندگی خود به کار بگیرند. مسلماً نتیجه آن را در بلندمدت خواهند دید. البته روی سخن با کسانی است که خودشان باور دارند و قبول کرده‌اند که نیاز به تغییر و بهبود برای ایشان و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند یک نیاز اساسی و ضروری است، وگرنه بسیار هستند افراد و جوامعی که از شرایط اکنون (عقب‌افتادگی) خود راضی هستند و اصلاً توسعه‌نیافتگی و درماندگی خود را باور ندارند؛ تغییر برای ایشان امری است عبث و مضحک. نه، خیالتان راحت با شما نیست، شما که بسیار خوبید و اصلاً نیازی به تغییر و بهبود ندارید، بروید و به ادامه زندگی پُربار خود بپردازید.

در این کتاب به کرات گفته می‌شود «جهان اطراف ما». منظور از این عبارت بیشتر جهانی است از انسان‌هایی که در دایره پیرامون ما هستند و در حیطه مسئولیت ما به حساب می‌آیند و رفتار و عملکرد ما بر روی آن‌ها تأثیرگذار می‌باشد؛ مانند خانواده، همکاران، دوستان، همشهری‌ها و هموطنانمان. نگاه کلی این کتاب به جامعه حال حاضر ایران می‌باشد اما در یک برداشت انتزاعی حتی می‌توان هر اجتماع دیگری را نیز مخاطب این نوشتار قرار داد.

در کتاب انقلاب "من" هدف اصلی، ارائه راه‌حل‌هایی مفید برای درمان همین دردها و مشکلات جوامع علی‌الخصوص جامعه ایران می‌باشد. مشکلاتی که به زعم ما همگی در این کلمه خلاصه می‌شوند "من". از همین رو تمام هدف کتاب کمک به تغییر فردی است، تغییری در "من" هر انسان. از دید ما بیان مشکل چندان اهمیتی نخواهد داشت زیرا تمامی مخاطبین این کتاب همگی بهتر از بنده در جریان بزرگ و کوچک مشکلات هستند. آن چیز که اهمیت دارد ارائه راه‌حل است. از همین رو ما بیشتر وقت خود را در این کتاب بر روی بیان راه‌حل‌های کاربردی متمرکز خواهیم کرد.

رویکرد این کتاب کمک به بهبود زیرساخت‌های اولیه ذهن ما، منظم کردن آن، ارتباط دادن دومینویی بین مسائل، ریشه‌یابی علل و دقیق شدن بر روی مسائل، تمرکز و اصرار بر روی آموزش، یادگیری و تمرین و حرار ایجاد تغییر فردی و اجتماعی و در نهایت کمک به موفقیت و کامیابی فردی و اجتماعی از آن‌ها است که از منظر ما و در این کتاب، موفقیت و کامیابی یعنی (آرامش + آسایش)، یعنی توجه ما به دو بعد اصلی مادی و معنوی زندگی انسان‌ها. این جمله که «اجتماع از مجموعه‌ای از افراد تشکیل شده است»، مسئولیت ما را به‌عنوان یک انسان از بین خیل انسان‌های حاضر در جامعه بیشتر کرده و به ما نشان خواهد داد که اصلاً چرا اتفاقاتی که با نظام باورهای ما هماهنگ نیست در دایره اجتماع اطراف ما رخ می‌دهد؟ آیا کسی به غیر از خود ما مقصر و مسبب این اتفاقات است؟ برای اینکه این نکته را بهتر درک کرده و در طول مسیر مطالعه کتاب در ذهن خود داشته باشید، خاطراتی را از یکی از دوستان خود برایتان بازگو می‌کنم.

او در شروع راه تجارت و بصورت ویژه تجارت با کشورهای آسیای شرقی و به‌طور خاص چین بود. به گفته‌ی خودش در یکی از سفرهایی که داشت از یک تاجر چینی پرسید، چرا چین اجناس بی‌کیفیت و بُنجل به کشورهای آسیایی و به‌ویژه خاورمیانه و ایران می‌فرستد؟ چرا اجناس چینی این میزان بی‌کیفیت و نامرغوب هستند؟ در جواب، تاجر چینی با دفاع از کیفیت اجناس تولیدی کشورش گفته بود «زیرا تاجران این کشورها از ما اینچنین درخواست می‌کنند، آن‌ها از ما می‌خواهند که اجناس با کیفیت پایین، ظاهر خوب و بالطبع ارزان قیمت برای آن‌ها تولید کنیم». حال سؤال دیگری در ذهن شکل می‌گیرد «چه شده است که تاجر ایرانی به این فکر افتاده که اجناس بی‌کیفیت، با ظاهر خوب اما ارزان قیمت وارد کند؟!». حتماً جامعه‌اش از

او چنین تقاضا کرده است، حتماً در آن جامعه فرهنگی بی‌کیفیتی، ظاهر خوب و ارزان بودن سلیقه مردمانش است، یعنی در آن جامعه بیشتر توجه به ظاهر مسائل است تا کُنه و ذات آن. حال جامعه از چه کسانی تشکیل شده است؟! آیا کسانی غیر از خود ما جامعه را تشکیل داده‌اند؟! مسلماً خیر؛ بلکه ما هم با پذیرش اتفاقات اطراف، سکوت، همرنگ اجتماع شدن، خرید کردن اجناس بی‌کیفیت این دست تاجران و رفتارهای بیش از حد منعطف و بدون پشتوانه منطق خود و هزاران هزار مثال دیگر، به‌عنوان یک فرد در تخریب اجتماع اطرافمان مؤثر هستیم. ذکر این مثال تنها به این دلیل بود که بتوانیم نقش فردی خودمان را در اتفاقاتی که در اجتماع اطرافمان در حال وقوع است درک کرده و تا این حد خود را متأثر و وابسته نبینیم. باور کنیم که هر کدام از ما با انتخاب‌های خود، اعمال و رفتارمان، سخنانمان، سکوت کردن‌ها و به طور کل با تمام اقداماتمان در تعیین آینده اجتماع و در نتیجه آینده خود سهمیم، شریک و مسئول هستیم.

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و بر اجتماع اطراف خود ("من"های دیگر) تأثیر می‌گذارد و از آن‌ها تأثیر می‌پذیرد، ما باید از این مسائل را در بستر اجتماعی آن در نظر می‌گیریم؛ یعنی "من" را در اجتماع اطرافش فرض کرده و تفسیر می‌کنیم. از همین رو در فصول مختلف کتاب به مسائلی مانند فرهنگ اشتراک، ارتباطات و یا تفکر سیستمی خواهیم پرداخت که مسائلی با رویکرد اجتماعی هستند. البته بدانیم که "من" به صورت فردی نیز نیاز به چکش‌کاری دارد مانند مبحث نگرش، فرهنگ فردی، نماد و جسم، ذهن و روح سالم و قوی نگاه ما به طور مستقیم به "من" به صورت فردی می‌رسد.

تمثیل درد

در دوردست مزرعه‌ای است زیبا، معروف به مزرعه‌ی آقای جونز. همه در مزرعه مشغول کار و فعالیت هستند. گوسفندها صبح به چرا می‌روند و از خوردن علوفه تازه لذت برده و پروارتر می‌شوند. گاوها در گوشه‌ای لم داده و نظاره‌گر چرای گوسفندان می‌باشند. پرندگان آوازه‌خوان سرود ملی مزرعه را زمزمه می‌کنند. آب در نهري که از کنار مزرعه می‌گذرد فراوان است و مشکلی برای کشاورزی نیست. آفتابی ملایم منظره بسیار زیبایی را بر روی گندم‌زارها ایجاد کرده است. آسیاب بادی همانند همیشه مشغول فعالیت است. اسب‌ها با دویدن در آفتاب

سوزان و شیبه کشیدن و تکان دادن یال خود، قدرت، سرعت و آهت خود را به نمایش می‌گذارند. اسب جوان و تنومندی را از دور می‌بینم؛ نام او "باکسر" است. جالب است، در این مزرعه هیچ انسانی دیده نمی‌شود. می‌گویند سال‌ها پیش در مزرعه انقلابی رخ داده، به گمانم حیوانات آقای جونز مزرعه‌دار را که حاکمی مستبد بوده از مزرعه بیرون رانده و حکومت مستقل حیوانات را در مزرعه برپا کرده‌اند. می‌گویند خوک‌ها رهبری انقلاب را بر عهده داشته و همراه با دیگر حیوانات آقای جونز را از مزرعه بیرون رانده‌اند، نام این مزرعه "قلعه حیوانات" است.

سال‌ها گذشت. انقلاب مزرعه در حال شکست خوردن است. حیوانات کنترل امور را به زودی از دست خواهند داد. حیوانی مایوس در مزرعه‌ای که بی‌نظمی و بی‌ثباتی تنها چیزی است که این اواخر در آن دیده می‌شود، یک به یک در گوشه‌ای درمانده، ناامید و نالان هستند. بسیاری از حیوانات منتقد و به تفکرها به جرم اندکی تعمو و تفکر در زندانی که روزی با دستان خود آن را ساخته‌اند گرسرند. در مزرعه زیبا و انقلاب حیوانات چیزی نمانده است جز خرابه‌ای که شاید سال‌ها برای ترمیم و ساختن دوباره زمان نیاز داشته باشد. مسأله جالب‌تر شد، من باکسر را می‌بینم، همان اسب جوان و تنومند، او نیز به زندان افتاده است. آخرین صحبت‌هایی که از او در خاطرم مانده این بود که در نگاه بروز مشکلات در مزرعه، همیشه می‌گفت: «مشکلی نیست، من بیشتر کار می‌کنم تا این مشکل حل شود». دیگر از جوانی، قدرت، شهامت و زیبایی او اثری باقی نمانده است. در افداش به مزرعه‌ی زیبایی که یک عمر در آن زندگی کرده بود فکر می‌کند. باور اینکه مزرعه این‌گونه در حال تخریب است امید و انگیزه‌اش را برای ادامه زندگی و تلاش کردن از بین برده است. در این تصویر همه چیز از مزرعه‌ای زیبا که در کورسوی خاطراتش در ذهن دارد کشیده است. در این تصویر همه چیز هنوز به مانند سابق زیبا است. احساس بهت و ناباوری آمیخته با ناامیدی مرموزی او را تسخیر کرده است. طبق معمول این روزها، غروبی دلگیر است. در اعماق افکار پوچ و مایوس‌کننده‌ی خود فرو رفته و دادگاهی را در درون ذهنش تشکیل داده است و با خود این صحبت‌ها را زمزمه می‌کند:

از اوضاعی که مرا محاصره کرده است راضی نیستم. این روزها این حس بسیار به سراغ من می‌آید. زمانی را به خاطر دارم که با دیگر حیوانات، همه با هم یکدل شدیم و انقلاب مزرعه را

رقم زدیم. روزهای خوبی بود، همه بسیار تلاش می‌کردیم، تنها یک هدف داشتیم و آن هم کمک به آبادانی مزرعه و زندگی کردن در صلح و آرامش کنار یکدیگر بود. حتماً یک جا اشتباهی رخ داده است. به گمانم رهبری خوک‌ها، سیاست‌بازی‌هایشان، زیاده‌خواهی و سیری‌ناپذیر بودن آن‌ها ما را به این حال و روز انداخت. شاید گوسفندها آن قدر توسری‌خور و نان به نرخ روز خور شدند که کار به اینجا کشید. شاید گاوها آن قدر ساده، خوش‌بین، تنبل و تن‌پرور بودند که این‌گونه شد. شاید کلاغ پیر اوضاع را با دودوزه‌بازی‌هایش بر هم زده بود، شاید، شاید شاید ... نمی‌دانم، شاید هم تمام مشکل از ما اسب‌ها و تلاش کورکورانه و ساده‌لوحی ما رَد؟ نه، این نباید نتیجه آن همه تلاش و دلسوزی ما باشد، حتماً توطئه‌ای در کار بوده، حتماً دشمنان این انقلاب چشم دیدن پیروزی و آبادانی مزرعه را نداشته‌اند؟! بلکه دشمن بیرونی، حتماً آقای جونز برای بازپس‌گیری مزرعه‌اش توطئه کرده بود! نمی‌دانم، ذهنم پر است از این نمی‌دانم‌ها، راجعی که به خاطر دارم، ما اسب‌ها تمام تلاش خود را کردیم، هر جا به کمک ما نیاز بود با تمام وجود در خدمت انقلاب بودیم، اما هنوز هم احساس می‌کنم ما نیز به اندازه خود در نابودی و ویرانی مزرعه و شکست انقلاب مزرعه مؤثر بوده‌ایم. حتی گاهی اوقات با خوب بودن و سادگی بیش از حد با ما هم می‌بایست تغییر می‌کردیم و بهتر می‌شدیم، اصلاً مگر می‌شود که اتفاقی بیفتد و اسب‌ها در آن بی‌تأثیر باشند؟! ما با اینکه مشکلات را می‌دیدیم و می‌فهمیدیم اما به جای اینکه گوسفندان و گاوها را از آن‌ها مطلع و آگاه سازیم بالعکس مشکلات را با خوک‌ها در میان گذاشتیم. شاید اعتماد بیش از حد ما به خوک‌ها، شاید فرهنگ بد گاوها و گوسفندان و یا شاید ضعف اسب‌ها در برقراری ارتباط با دیگر حیوانات و ... به نظرم هر چیزی که باید تغییر می‌کرد در درون خودمان بود، همه ما حیوانات باید حواسمان به این انقلاب می‌بود، همه ما در آن انقلاب سهیم بودیم، به نظرم اشتباه از همه ما بود، از خود "من" گرفته تا "من"‌های دیگر. از خوک‌ها گرفته که رهبری انقلاب را بر عهده گرفتند و با سیاست و منفعت‌طلبی خود همه چیز را خراب کردند تا دیگر حیوانات مزرعه که با تمام قوانین ساختگی خوک‌ها کنار آمدند.

این اواخر دیگر هیچ چیز به مانند روزهای اول زیبا نبود. فرهنگ‌های اشتباهی در مزرعه رواج پیدا کرده بود. دیگر ارزش‌های روز اول تبدیل به ضد ارزش‌هایی اشتباه شده بودند. حیوانات دیگر به راحتی با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کردند و اغلب مشکلات و سوء تفاهم‌های زیادی به وجود می‌آمد. حرف یکدیگر را درست متوجه نمی‌شدیم. دیگر یکدل و یک‌زبان نبودیم.