

عادت‌های اتمی

جیمز کلیر

مترجم: فهیمه شاه‌محمدی



عادت‌های اتمی

..... نویسنده: جیمز کلیر • مترجم: فهیمه شاه‌محمدی

ویراستار: سمیه شکرزاده • ناشر: نگاه آشنا • طراحی جلد: استودیو جوانه

..... صفحه‌آرا: استودیو جوانه • تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

..... شمارگان: ۵۰۰ نسخه • شابک: ۰-۳۲-۵۲۶۰-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به «انتشارات نگاه آشنا» می‌باشد و هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.

سرشناسه: کلیر، جیمز Clear, James □ عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های اتمی / جیمز کلیر؛ مترجم فهیمه شاه‌محمدی. □ مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱. □ مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص. شابک: ۰-۳۲-۵۲۶۰-۶۲۲-۹۷۸ □ وضعیت فهرست نویسی: فیپا □ یادداشت: :عنوان اصلی Atomic habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones. یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «خرده‌عادت‌ها: راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد» و سپس با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است. □ عنوان دیگر: خرده‌عادت‌ها: راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد. □ موضوع: عادت □ Habit □ ترک عادت □ Habit breaking □ رفتار -- تغییر و تعدیل □ Behavior modification □ شناسه افزوده: شاه‌محمدی، فهیمه، ۱۳۶۳ - ، مترجم □ رده بندی کنگره: ۵BF۳۳ □ رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴ □ شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۵۲۶۷۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴ ① ۰۲۵-۳۲۹۲۴۵۸۳

فهرست

داستان زندگی من	۷
مبانی اولیه: چرا تغییرات کوچک تفاوت های بزرگ به جا می گذارند؟	۱۶
فصل اول: قدرت شگفت انگیز عادت های اتمی	۱۶
فصل دوم: عادت ها چه گونه هویت شما را شکل می دهند و بالعکس	۲۹
فصل سوم: چه گونه با چهار گام ساده، عادت های بهتری بسازیم	۴۰
قانون اول: عادت را آشکار سازید	۵۱
فصل چهارم: مردی که حال خوبی نداشت	۵۱
فصل پنجم: بهترین راه برای شروع یک عادت جدید	۵۸
فصل ششم: در خصوص انگیزه خیلی اغراق می شود. اغلب تأثیر محیط بیشتر است	۶۷
فصل هفتم: راز خودکنترلی	۷۶
فصل هشتم: چه گونه عادت های جذاب و خواستنی کنید	۸۰
فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل دهی به عادت های شما	۹۰
فصل دهم: چه گونه دلیل عادت های بد را پیدا و آن ها را اصلاح کنید	۱۰۰

قانون سوم: عادت را آسان کنید.....	۱۰۸
فصل یازدهم: آرام پیش بروید، ولی هرگز به عقب برنگردید.....	۱۰۸
فصل دوازدهم: قانون کمترین تلاش.....	۱۱۳
فصل سیزدهم: چه گونه با استفاده از قانون دو دقیقه، شک و تردید را کنار بگذاریم؟.....	۱۲۱
فصل چهاردهم: چه گونه انجام عادت های خوب را اجتناب ناپذیر و انجام عادت های بد را غیرممکن کنیم.....	۱۲۸
فصل پانزدهم: قانون مهم تغییر رفتار.....	۱۳۶
فصل شانزدهم: چه گونه هر روز به انجام عادت های پای بند بمانیم.....	۱۴۵
فصل هفدهم: چه گونه یک شریک مسئولیت پذیر می تواند همه چیز را تغییر دهد؟.....	۱۵۳
فصل هجدهم: حقیقت درباره استعداد.....	۱۵۹
فصل نهم: قانون گلدیلاکس: چه گونه در کار و زندگی با انگیزه بمانیم.....	۱۶۸
فصل بیستم: مشکل ایجاد عادت های خوب.....	۱۷۵

داستان زندگی من

روز پایانی سال دوم دبیرستان را پشت سر می گذاشتم که همان وقت چوب بیسبال به صورتم برخورد کرد. همکلاسی ام یک دور کامل چرخید، چوب از دستش رها شد و به صورتم اصابت کرد. لحظه برخورد را خوب به خاطر نمی آورم. چوب با چنان نیرویی به صورتم خورد که بینی ام شکست و بافت نرم مغزم به داخل جمجمه ام رفت. طولی نکشید که سرم ورم کرد، دماغم و چند جای جمجمه ام شکست و کاسه چشمانم آسیب دید.

وقتی چشمانم را باز کردم، مردم به من زل زده بودند و برای کمک به طرفم می دویدند. لباسم مملو از لکه های قرمز خون شده بود. یکی از هم کلاسی هایم پیراهنش را درآورد و آن را به من داد. من به کمک پیراهن، جریان خون بینی ام را بند آوردم. گیج و مبهوت بودم و از شدت آسیب بی خبر بودم.

معلم دستش را دور بازویم حلقه کرد و ما بدون توجه به زمان، خیلی آهسته از زمین بازی، تپه ها و پشت مدرسه گذشتیم و به دفتر پرستاری رسیدیم.

وقتی به آن جا رسیدیم، آن ها از من سؤالاتی پرسیدند.

«الان چه سالی است؟»

جواب دادم ۱۹۹۸، ولی درواقع سال ۲۰۰۲ بود.

«رئیس جمهور آمریکا کیست؟»

گفتم: «بیل کلینتون»^۱ در حالی که جواب درست، جورج دبلیو بوش^۲ بود.

«نام مادرت چیست؟»

«اوم!» ده ثانیه فکر کردم تا جواب دهم.

خیلی عادی گفتم: «پتی»^۳. خودم را به آن راه زدم، انگار نه انگار ده ثانیه طول کشید تا نامش را به یاد بیاورم. این آخرین سؤالی بود که آن ها از من پرسیدند.

بدنم قادر نبود درد تورم مغزم را تحمل کند و قبل از رسیدن آمبولانس از هوش رفتم. چند دقیقه بعد من را از مدرسه بیرون بردند و به بیمارستان محلی منتقل کردند. کمی پس از رسیدن به بیمارستان، وضعیتم رو به وخامت رفت. من در انجام

1. Bill Clinton

2. George Walker Bush

3. Patti

کارهای ساده‌ای مثل بلعیدن و نفس کشیدن مشکل داشتم و اولین تشنجم را همان روز تجربه کردم. بعد از تشنج، دیگر نمی‌توانستم به‌طور کامل نفس بکشم. دکترها حین تهیه اکسیژن تشخیص دادند که تجهیزات بیمارستان محلی برای درمانم کافی نیست و مرا با هلی‌کوپتر به بیمارستان بزرگ‌تری در سینسیناتی^۱ انتقال دادند. دو پرستار با برانکارد مرا به‌سوی سکوی فرود هلی‌کوپتر به آن طرف خیابان منتقل کردند. آن‌ها برانکارد را از پیاده‌روی پر از دست‌انداز عبور دادند و یکی از پرستاران با دستش اکسیژن لازم را برایم مهیا می‌کرد. مادرم لحظاتی قبل وارد بیمارستان شده بود تا در هلی‌کوپتر کنارم باشد. یادم می‌آید که بیهوش بودم و توان نفس کشیدن نداشتم و دستانم در دستان مادرم بود.

پدرم نزد خواهر و برادرم رفته بود تا از وضعیت آن‌ها باخبر شود و خبر جراحی من را به آن‌ها بدهد. پدر با ناراحتی به آن‌ها توضیح داد که برادرشان نمی‌تواند در جشن فارغ‌التحصیلی مقطع هشتم خواهرش کنار آن‌ها باشد. او خواهر و برادرم را نزد اقوام گذاشته و راهی سینسیناتی شد تا ما را همراهی کند. وقتی هلی‌کوپتر روی سقف بیمارستان فرود آمد، تیمی متشکل از بیست دکتر و پرستار با عجله به سمت من آمدند و مرا به بخش تروما^۲ منتقل کردند. در آن زمان، تورم مغزم چنان شدید بود که چند مرتبه تشنج کردم. استخوان‌های شکسته‌ام نیاز به جاندختن داشت، اما شرایط من برای جراحی مساعد نبود. بعد از یک تشنج دیگر که سومین تشنجم در آن روز بود، من را به گُمای مصنوعی^۳ فرستادند و دستگاه تنفس مصنوعی به من وصل شد.

ده سال پیش که خواهرم سه‌ساله بود و سرطان خون داشت، والدینم به این بیمارستان آمده بودند و آن‌جا را خوب می‌شناختند. آن وقت‌ها من پنج‌ساله بودم و برادرم تنها شش ماه داشت. خواهرم بعد از دو سال و نیم شیمی‌درمانی، بیرون کشیدن مایع مغزی نخاعی و بافت برداری‌های مغز استخوان، بالأخره توانست سالم و سرحال از بیمارستان مرخص شود. اکنون بعد از ده سال و گذراندن یک زندگی عادی، والدینم دوباره با یکی دیگر از فرزندان‌شان در همان بیمارستان بودند. وقتی که در کما بودم، بیمارستان یک کشیش و مددکار اجتماعی را نزد والدینم

۱. Cincinnati: شهری در ایالت اوهایو

۲. مرکز خدمات رسانی اورژانس به مصدومان

۳. گُمای القایی یا مصنوعی که به کمک دوز کنترل شده یک داروی بیهوشی انجام می‌شود.

فرستاده بود تا آن‌ها را آرام کند. این همان کشیشی بود که ده سال پیش و زمانی که خواهرم سرطان خون داشت، به آن‌ها روحیه می‌داد.

هواتاریک شده بود و من به کمک یک سری دستگاه پزشکی زنده بودم. والدینم آرام و قرار نداشتند و روی تشک‌های کف بیمارستان چند لحظه از خستگی چشم‌هایشان گرم می‌شد و می‌خوابیدند، ولی دوباره با نگرانی از خواب می‌پریدند. مادرم بعدها به من گفت که آن شب یکی از بدترین شب‌هایی بود که تا به حال داشته است.

بهبودی حال جسمی‌ام

به لطف خدا، صبح روز بعد شرایط تنفسی‌ام به جایی رسید که دیگر پزشکان با خیال راحت من را از کما بیرون آوردند. وقتی هوشیاری‌ام را به دست آوردم، فهمیدم که حس بویایی‌ام را از دست داده‌ام. پرستار برای امتحان از من خواست تا فین کنم و شربت سیبی را بو کنم. حس بویایی‌ام برگشت، اما در کمال تعجب همگان، این کار باعث شد تا هوا از جراحات کاسه چشمم عبور کند و تخم چشم چپم بیرون بیفتد. پلک و عصب بینایی‌ام به شکلی خطرناک، تخم چشم بیرون زده‌ام را نگه داشته بودند. چشم‌پزشک گفت که با خالی شدن هوا دوباره چشمم سر جای خودش قرار می‌گیرد، اما مشخص نبود این کار چه قدر طول می‌کشد. قرار شد هفته بعد من را عمل کنند و این یک هفته برای من فرصتی بود تا بهتر شوم. جراحاتم طوری بود که انگار در یک مسابقه بوکس آسیب شدیدی دیده باشم، اما پزشکان به من اجازه دادند تا از بیمارستان مرخص شوم. من با یک بینی آسیب‌دیده، شکستگی‌هایی در صورتم و چشم چپم که از حلقه بیرون زده بود، راهی خانه شدم.

چند ماه آتی بر من خیلی سخت گذشت، چون همه چیز در زندگی‌ام از حرکت ایستاده بود. هفته‌ها بود که دوبینی داشتم و هیچ چیز را به خوبی نمی‌دیدم. بعد از گذشت یک ماه شاید هم کمی بیشتر، تخم چشمم حالت عادی پیدا کرد. به دلیل مشکلات تشنجی و بینایی، هشت ماه بعد قادر به رانندگی شدم. من در فیزیوتراپی، الگوهای اولیه حرکتی مثل راه رفتن روی یک خط مستقیم را تمرین کردم. عزمم را جزم کرده بودم و اجازه نمی‌دادم این اتفاق مرا از پا بیندازد، اما گاهی احساس شکست و افسردگی می‌کردم.

بیسبال بخش مهمی از زندگی‌ام بود و من بعد از گذشت یک سال به زمین بازی برگشتم و تازه فهمیدم که چه قدر از این ورزش دور شده‌ام. پدرم برای تیم سنت لوئیس کاردینالز^۱ در لیگ فرعی بازی می‌کرد و من آرزوی بازی در جایگاهی حرفه‌ای را داشتم. بعد از چند ماه توان بخشی، آن چیزی که بیشتر خواهانش بودم بازگشت به میدان بیسبال بود، اما این کار مستلزم تلاشی مضاعف بود.

از آن جایی که من تنها دانش‌آموز سال سوم بودم که از لیست تیم مدرسه خط خورده بود، وقتی فصل مسابقات شروع شد، برای بازی با سال دومی‌ها انتخاب شدم. من از چهار سالگی بیسبال بازی کرده بودم و برای کسی که زمان و انرژی زیادی را روی این ورزش صرف کرده است، خط خوردن از تیم مدرسه تحقیرآمیز بود. آن روز را خوب به خاطر دارم؛ در ماشین نشسته بودم و گریه امانم نمی‌داد. رادیو را زیرورو کردم تا آهنگی پیدا کنم که حالم را بهتر کند.

یک سال از روزهایی که احساس ناتوانی می‌کردم گذشت و من به عنوان دانش‌آموز سال آخر وارد تیم مدرسه شدم. من در زمین مسابقه موفقیتی به دست نیاوردم و روی هم رفته یازده اینینگ^۲ بازی کردم. با وجود روزهای بد دوران دبیرستان، باور قلبی‌ام این بود که می‌توانم بازیکنی بزرگ شوم و فقط خودم می‌توانستم این اوضاع را تغییر دهم. دو سال بعد که وارد دانشگاه دنیسون^۳ شدم، نقطه عطف زندگی‌ام رقم خورد. آن جا شروعی جدید برایم محسوب می‌شد و من در آن جا به وجود نیروی شگفت‌انگیز عادت‌های کوچک پی بردم.

چه‌گونه درباره عادت‌ها اطلاعات به دست آوردم؟

رفتن به دانشگاه یکی از بهترین تصمیم‌های زندگی من بود، چون در تیم بیسبال دانشگاه برای خودم جایگاهی پیدا کردم. اگرچه به عنوان دانشجوی سال اول در انتهای لیست بودم، اما باز هم وجودم غرق هیجان بود. در دوران دبیرستان تجربه شکست زیاد داشتم، اما حالا در دانشگاه یک ورزش‌کار بودم. می‌دانستم که به این زودی‌ها در تیم بیسبال حاضر نخواهم شد، پس روی نظم بخشی به زندگی شخصی‌ام تمرکز کردم.

در حالی که همسالانم تا دیروقت بیدار می‌ماندند و مشغول بازی‌های ویدیویی

1. St Louis Cardinals

۲. به واحد زمانی بازی بیسبال اینینگ می‌گویند. هر بازی متشکل از نه اینینگ است و هر اینینگ دو نیمه دارد.

3. Denison university

بودند، من خودم را به زود خوابیدن عادت دادم. در دنیای شلوغ و به هم ریخته یک خوابگاه، اتاقم را تمیز و مرتب نگه می‌داشتم. این پیشرفت‌های جزئی به کنترل زندگی‌ام کمک بزرگی کردند. من دوباره اعتماد به نفسم را پیدا کردم و این باور روبه رشد، در کلاس درس هم خودنمایی کرد. از آن جا که عادت‌های مطالعه‌ام را بهتر کرده بودم، در سال اول برترین شاگرد کلاس شدم.

روتین یا رفتاری که به صورت مداوم و در بسیاری از اوقات غیرارادی رخ می‌دهد، عادت نام دارد. با گذشت هر ترم، مجموعه‌ای از عادت‌های کوچک اما باثبات را در خودم ایجاد کردم و این روند منجر به نتایجی شد که اصلاً انتظارش را نداشتم؛ مثلاً برای اولین بار در زندگی‌ام خودم را ملزم کردم که هفته‌ای چند بار وزنه بزنم و بعد از گذشت چند سال، هیکل ۱۹۳ سانتی متری‌ام از ۷۷ کیلوگرم به ۹۰ کیلوگرم بدون چربی رسید.

وقتی وارد سال دوم دانشگاه شدم از ابتدای بازی در نقش پرتاب‌کننده بودم. سال سوم به عنوان کاپیتان تیم برگزیده شدم و در پایان فصل به تیم منتخب راه پیدا کردم. در سال چهارم عادات مطالعه و خواب و تمرینات قدرتی‌ام جواب داد. شش سال از برخورد چوب بیسبال به صورتم، پرواز به بیمارستان و به کما بردنم گذشته بود و من به عنوان بهترین ورزشکار مرد دانشگاه دنیسون انتخاب شدم و نامزد حضور در تیم منتخب دانشگاه‌های آمریکا^۱ شدم؛ این افتخاری بود که تنها نصیب سی‌وسه بازیکن در سرتاسر کشور می‌شد. وقتی فارغ التحصیل شدم، نام من در کتاب رکوردهای دانشگاه در هشت گروه مختلف ذکر شده بود. همان سال بالاترین افتخار دانشگاه یعنی *مدال رئیس* را از آن خود کردم. ببخشید اگر صحبت‌هایم به نظر فخرفروشی می‌آید! راستش را بخواهید هیچ چیز افسانه‌ای یا تاریخ‌سازی درباره دوران ورزشی من وجود ندارد. من هیچ وقت نتوانستم در سطح حرفه‌ای بازی کنم، ولی وقتی به سال‌های گذشته نگاه می‌کنم، از نظر خودم دستاوردهای بزرگی کسب کرده‌ام. من قابلیت‌های خودم را نشان دادم و معتقدم مفاهیم این کتاب نیز به شما کمک می‌کنند تا توانایی‌های خودتان را به منصه ظهور برسانید. همه ما در زندگی با چالش‌هایی روبرو هستیم. برخورد چوب بیسبال به صورتم و آسیب‌های بعد از آن مثل چالشی بود که درس بسیار مهمی به من آموخت. اگر مایل باشید که تغییرات کوچک و بی‌اهمیتی را سالیان متمادی ادامه

1. ESPN Academic All-America Team

دهید، آن موقع است که نتایج قابل توجهی کسب می‌کنید. همه ما شکست‌هایی را در زندگی تجربه می‌کنیم، اما کیفیت زندگی مان به واسطه کیفیت عادت‌هایمان تعیین می‌شود. اگر همان عادت‌های قبل را ادامه دهید به همان نتایج قبلی می‌رسید، اما عادت‌های بهتر هر چیزی را ممکن می‌سازند.

شاید افرادی باشند که بتوانند یک شبه به موفقیت برسند، من چنین فردی را نمی‌شناسم و خودم نیز قطعاً جز این‌ها نیستم. از سفرم به کمای مصنوعی تا وقتی که نامزد حضور در تیم منتخب دانشگاهی شدم، لحظات تعیین‌کننده بسیاری وجود داشت. این موفقیت، حاصل تکاملی تدریجی و مجموعه‌ای طولانی از پیروزی‌های کوچک و پیشرفت‌های بسیار اندک بود. تنها روش پیشرفت من و تنها انتخابی که داشتم این بود که شروع‌های کوچکی داشته باشم. سال‌ها بعد که کارم را شروع کردم به کمک این راهبرد کار نوشتن کتاب را آغاز کردم.

چه‌گونه و چرا این کتاب را نوشتم؟

در نوامبر سال ۲۰۱۲ شروع به نوشتن مقالاتی در سایت jamesclear.com کردم. سال‌ها بود که تجربیات شخصی‌ام را در حوزه عادت‌ها جمع‌آوری کرده و آماده بودم تا برخی از آن‌ها را برای همگان به اشتراک بگذارم. البته دوشنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها مقالات جدیدی روی سایت قرار می‌دادم.

در کمتر از چند ماه، تعداد مشترکان ایمیلی من بیشتر از ده هزار نفر بود و تا پایان سال ۲۰۱۳ این تعداد بالغ بر سی هزار نفر شد.

در سال ۲۰۱۴، لیست مشترکان من از یکصد هزار نفر بالاتر رفت و ایمیل‌م تبدیل به یکی از خبرنامه‌های اینترنتی با سریع‌ترین رشد ممکن شد. وقتی دو سال پیش نوشتن را شروع کردم، حسی به من می‌گفت که شاید حرف‌هایم فقط در حد شعار باشد، اما حالا به عنوان متخصص حوزه عادت‌ها شناخته می‌شوم؛ برچسب جدیدی که هم من را هیجان‌زده می‌کرد و هم معذب می‌ساخت. من خودم را استاد این حوزه نمی‌دانستم، فقط کسی بودم که در کنار خوانندگانم به تجربه‌اندوزی مشغول بود. در سال ۲۰۱۵، دویست هزار مشترک ایمیلی داشتم و قراردادی با پنگوئن رندوم هاوس^۱ امضا کردم تا شروع به نگارش کتابی کنم که اکنون شما مشغول خواندنش هستید. با افزایش مخاطبانم، فرصت‌های کاری‌ام نیز ارتقا یافت. دعوت

از من برای حضور در شرکت‌های منتخب و سخن‌رانی در خصوص علم شکل‌گیری عادات‌ها، تغییر رفتار و بهبود آن روزبه‌روز بیشتر می‌شد. حالا من در جایگاهی بودم که در کنفرانس‌های ایالات متحده و اروپا نطق اصلی را ایراد می‌کردم.

در سال ۲۰۱۶، نشریه‌های مهمی چون تایم^۱، کارآفرین^۲ و فربس^۳ مقالات من را به‌طور مداوم منتشر می‌کردند. همان سال، هشت میلیون نفر نوشته‌هایم را خواندند که این تعداد در باورم نمی‌گنجید. مربی تیم‌های ملی فوتبال^۴، لیگ حرفه‌ای بسکتبال^۵ و لیگ فرعی بیسبال^۶ نوشته‌هایم را می‌خواندند و با تیم‌های دیگر به اشتراک می‌گذاشتند.

در سال ۲۰۱۷ آکادمی عادات را راه‌اندازی کردم. این آکادمی تبدیل به پلتفرم آموزش عالی برای سازمان‌ها و افرادی شد که تمایل داشتند عادات بهتری در زندگی و کارشان ایجاد کنند. رهبران پانصد شرکت بزرگ و استارت‌آپ‌های در حال رشد در این آکادمی نام‌نویسی کردند و مطالب مطرح‌شده را به کارکنان خود آموزش دادند. در مجموع بیش از ده هزار رهبر، مدیر، مربی و معلم از آکادمی عادات فارغ‌التحصیل شدند. کار با آن‌ها به من یاد داد که برای تأثیرگذاری عادات‌ها در دنیای واقعی نیازمند چه چیزهایی هستیم. وقتی در سال ۲۰۱۸ اصلاحات نهایی را روی کتابم انجام دادم، جیمز کلیر^۷ در ماه میلیون‌ها بازدیدکننده و پانصد هزار مشترک هفتگی داشت که بسیار بالاتر از حد انتظاراتم در ابتدای کار بود.

این کتاب چه طور به شما کمک خواهد کرد؟

نوال راویکانت^۸ کارآفرین و سرمایه‌گذار می‌گوید: «برای نگارش یک کتاب خوب، لازم است در ابتدای کار مثل گفته‌های کتاب عمل کنید.» من ایده‌های این کتاب را اول از همه خودم یاد گرفتم، چون باید با آن‌ها زندگی می‌کردم. باید به عادات‌های کوچک تکیه می‌کردم تا از عوارض جراحاتم خلاص شوم. در باشگاه با قدرت بیشتری ظاهر می‌شدم، در زمین مسابقه عملکرد بالایی از خودم نشان می‌دادم، نویسنده می‌شدم، کسب‌وکار موفق‌تری راه می‌انداختم و بزرگ‌سال مسئولیت‌پذیری می‌شدم. عادات‌های کوچک کمک کردند تا پتانسیلم را بهبود بخشم. گمان می‌کنم شما هم با انتخاب این کتاب می‌توانید توانایی‌های خود را

1. Time

2. Entrepreneur

3. Forbes

4. NFL

5. NBA

6. MLB

7. Jamesclear

8. Naval Ravikant

به فعلیت برسانید. در صفحات آتی به شما برنامه‌ای مرحله به مرحله معرفی می‌کنم که برای چند روز و چند هفته کارایی ندارد، بلکه برای ساخت عادت‌هایی بهتر برای همه عمر است.

با این که مطالبم با اصول علمی منافاتی ندارد، ولی این کتاب مقاله‌ای تحقیقاتی برای دانشگاه نیست و در کل دستورالعملی اجرایی محسوب می‌شود. وقتی من در خصوص علم چگونگی ایجاد و تغییر عادت‌ها، به روشی قابل فهم و قابل اجرا صحبت می‌کنم، شما پیش روی خود توصیه‌های عملی و خردمندانه‌ای را می‌بینید که برای نگارش آن از رشته‌هایی چون زیست‌شناسی، عصب‌شناسی، فلسفه، روان‌شناسی و غیره کمک گرفته‌ام؛ این‌ها حوزه‌هایی از علوم هستند که سال‌هاست مطالعه می‌شوند. آن چه به شما ارائه می‌دهم، آمیزه‌ای از بهترین ایده‌های افراد هوشمند در سالیان گذشته و همچنین قانع‌کننده‌ترین کشفیات اخیر دانشمندان است. هدف غایی من این است که بتوانید بهترین ایده‌ها را پیدا کنید و آن‌ها را به شیوه‌ای کاربردی پیوند دهید. هر نکته خردمندانه این کتاب را به پای متخصصین پیش از من و هر نکته احمقانه‌ای را به پای خودم بگذارید. اساس این کتاب، مدل چهارمرحله‌ای عادت‌های من: محرک، اشتیاق، پاسخ و پاداش و چهار قانون تغییر رفتار است که به کمک این مراحل تکمیل می‌شود. خوانندگانی که پیشینه روان‌شناختی دارند، احتمالاً برخی از این اصطلاحات را در شرطی‌شدن کنش‌گر عامل شنیده‌اند. این اصطلاح برای اولین بار تحت عنوان «تحریک، پاسخ، پاداش» توسط اسکینر^۱ در دهه سی میلادی مطرح شد و به تازگی با نام «محرک، روال، پاداش» در کتاب قدرت عادت^۲ نوشته چارلز دوهیگ^۳ نگارش یافته است.

دانشمندان رفتارگرایی چون اسکینر پی بردند که با ارائه درست پاداش یا مجازات، افراد مجاب می‌شوند تا به شیوه‌ای خاص رفتار کنند، اما با این که مدل اسکینر روند عملکرد محرک‌های خارجی بر عادت‌های ما را به خوبی توضیح داده است، اما توضیحاتش در خصوص تأثیر افکار، احساسات و باورهای ما بر رفتارمان رضایت‌بخش نیست. از آن جا که او حالت‌های درونی مثل خلق و خو و احساسات را نادیده گرفته است، روشش جامع و کامل محسوب نمی‌شود. دانشمندان در دهه‌های اخیر رابطه بین افکار، احساسات و رفتار انسان‌ها را

1. B.F Skinner

2. The Power of Habit

3. Charles Duhigg

مطالعه کرده‌اند و در این کتاب نیز تحقیقاتشان تا حدی مطرح خواهد شد. درکل چهارچوبی که من ارائه دادم، مدلی یکپارچه از علوم شناختی و رفتاری است. به عقیده من، این مدل یکی از اولین مدل‌های رفتاری انسان است و به‌طور دقیقی تأثیر محرک‌های بیرونی و احساسات درونی بر عادت‌های ما را توضیح می‌دهد. شاید برخی از اصطلاحات این کتاب به چشم شما آشنا بیاید، اما اطمینان خاطر دارم که جزئیات و کاربرد چهار قانون تغییر رفتار، شما را برای تفکر درخصوص عادت‌هایتان راهنمایی می‌کند.

رفتار انسان همواره از وضعیتی به وضعیت دیگر، لحظه‌ای به لحظه دیگر و ثانیه‌ای به ثانیه دیگر در حال تغییر است، ولی محتوای این کتاب موارد غیرقابل تغییر و مسائل اساسی رفتار انسان است؛ اصول ماندگاری که می‌توانید سال‌های سال روی آن‌ها تکیه کنید و مسائل کاری، خانه و خانواده خود را با آن سروسامان بدهید.

برای خلق عادت‌های بهتر، تنها یک روش درست وجود ندارد، اما این کتاب بهترین روش ممکن را پیشنهاد می‌کند. روشی که نقطه شروع و آن‌چه را که خواهان تغییرش هستید، در نظر نمی‌گیرد. راهبردهای این کتاب برای آن‌هایی متمرثمر است که دنبال یک سیستم گام‌به‌گام برای بهبود اوضاع سلامت، پول، بهره‌وری، روابط یا همه موارد فوق هستند. مادامی که رفتار انسان تأثیرگذار و مطرح است، این کتاب راهنمای شما خواهد بود.



مبانی اولیه: چرا تغییرات کوچک تفاوت‌های بزرگ به جا می‌گذارند؟

فصل اول: قدرت شگفت‌انگیز عادات‌های اتمی

سرنوشت مسابقات دوچرخه‌سواری بریتانیا در یکی از روزهای سال ۲۰۰۳ با انتخاب فردی به نام دیو بریلسفورد^۱ تغییر کرد. حدوداً صد سال بود که دوچرخه‌سواران حرفه‌ای بریتانیا در سطح متوسط درجا می‌زدند و از سال ۱۹۰۸ فقط یک مدال طلای المپیک کسب کرده بودند. آن‌ها در بزرگ‌ترین مسابقات دوچرخه‌سواری دنیا به نام تور دو فرانس^۲، عملکرد بدتری هم از خود نشان دادند و ۱۱۰ سال بود که در این مسابقه ناکام مانده بودند.

درواقع عملکرد دوچرخه‌سواران انگلیسی به قدری ناامیدکننده بود که یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان دوچرخه در اروپا از فروش دوچرخه به آن‌ها امتناع کرد. این کمپانی نگران بود که انگلیسی‌ها از دوچرخه استفاده کنند و دوچرخه‌سواران حرفه‌ای آن‌ها را حین استفاده از تجهیزات این کمپانی ببینند و فروششان لطمه بخورد. بریلسفورد روی کار آمده بود تا دوچرخه‌سواری انگلیس را به مسیر جدیدی ببرد. آن‌چه او را از مربیان پیشین متمایز می‌ساخت، تعهد بی‌وقفه‌اش به این راهبرد بود: استفاده از منافع اندک انباشته‌شده. فلسفه این راهبرد تلاش برای کسب پیشرفت‌های جزئی در تمامی کارهاست. بریلسفورد می‌گوید: «از این راهبرد، اصلی کلی حاصل می‌شود: اگر شما تمامی موارد مرتبط با دوچرخه‌سواری را بررسی کنید، هر کدام را تا ۱ درصد بهبود دهید و این پیشرفت‌های جزئی را کنار هم بگذارید، رشد چشمگیری حاصل خواهد شد.»

بریلسفورد و مربیانش شروع به ایجاد اصلاحات کوچکی کردند که از تیم‌های بزرگ انتظار می‌رفت. آن‌ها صندلی‌های دوچرخه را دوباره طراحی کردند تا دوچرخه‌سواران راحت‌تر باشند و برای کارایی بهتر روی تایرها الکل مالیدند. از دوچرخه‌سواران خواستند تا لباس‌هایی با گرمایش الکتریکی بپوشند تا به کمک آن دمای عضلاتشان در شرایطی ایده‌آل باقی بماند و با استفاده از سنسورهای بیوفیدبکی^۳، واکنش آن‌ها را به همه تمرین‌ها زیر نظر گرفتند. آن‌ها پارچه‌های

1. Dave Brailsford

2. Tour de France

۳. سنسورهایی که حالات روحی و عاطفی را بازخورد می‌دهد.

مختلفی را در تونلی از باد آزمایش کردند. مربیان از دوچرخه‌سواران در فضای باز خواستند تا لباس‌های دوچرخه‌سواران داخل سالن را بپوشند که به نظر سبک‌تر بود و در معرض فشار و دمای هوا عملکرد بهتری داشت.

مربیان فقط به این موارد اکتفا نکردند. بریلسفورد و تیمش همچنان در جست‌وجوی ۱ درصد پیشرفتی بودند که از نگاه‌ها غافل می‌ماند و دیگران انتظارش را نداشتند. آن‌ها دنبال ژلی بودند که به ریکاوری سریع‌تر عضله منجر شود، پس انواع مختلف آن را امتحان کردند. همچنین پزشکی استخدام شد تا بهترین روش شستن دست‌ها را به دوچرخه‌سواران آموزش دهد تا احتمال ابتلای آن‌ها به سرماخوردگی کاهش یابد. برای افزایش کیفیت خواب ورزش‌کاران نیز بهترین تشک و بالش تهیه شد. برای این‌که ذرات ریز گردوغبار داخل کامیون تیم، خودش را نشان دهد، رنگ آن‌جا را سفید کردند تا عملکرد بهتر دوچرخه‌های تنظیم شده مختل نشود. از انباشت این اصلاحات و سایر تغییرات جزئی، نتایجی سریع‌تر از حد تصور به دست آمد.

از حضور بریلسفورد در تیم فقط پنج سال می‌گذشت که تیم دوچرخه‌سواری بریتانیا در صدر مسابقات دوچرخه‌سواری بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ پکن قرار گرفت. در آن بازی‌ها، آن‌ها ۶۰ درصد مدال طلای المپیک را مال خود کردند. چهار سال بعد وقتی بازی‌های المپیک در لندن برگزار شد، بریتانیایی‌ها با کسب نه رکورد المپیک و هفت رکورد جهانی، رکورد خود را ارتقا دادند.

همان سال برادلی وایگینز^۱ نخستین دوچرخه‌سوار بریتانیایی، برنده تور دو فرانس شد. سال بعد و در طول سال‌های ۲۰۱۵، ۲۰۱۶، ۲۰۱۷ هم تیمی او کریس فروم^۲، قهرمانی را مال خود کرد. تیم بریتانیا موفق شد در طول شش سال، پنج قهرمانی در مسابقات تور دو فرانس کسب کند.

در طول ده سال، بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷ دوچرخه‌سواران بریتانیا ۱۷۸ قهرمانی مسابقات جهانی و ۶۶ مدال طلای المپیک یا پارالمپیک و ۵ قهرمانی تور دو فرانس را از آن خود کردند که به عنوان موفق‌ترین دوران تاریخ دوچرخه‌سواری شناخته می‌شود. این اتفاق چه طور رخ داد؟ چه‌گونه تیمی از ورزش‌کاران که قبلاً سطحی معمولی داشتند، به کمک این تغییرات کوچک و تفاوت‌های جزئی، حالا به قهرمانان جهانی تبدیل شدند؟ چرا پیشرفت‌های کوچک چنین نتایج خارق‌العاده‌ای به جا

1. Bradley Wiggins

2. Chris Froome

می‌گذارد و چه‌گونه می‌توان این رویکرد را در زندگی تداوم بخشید؟

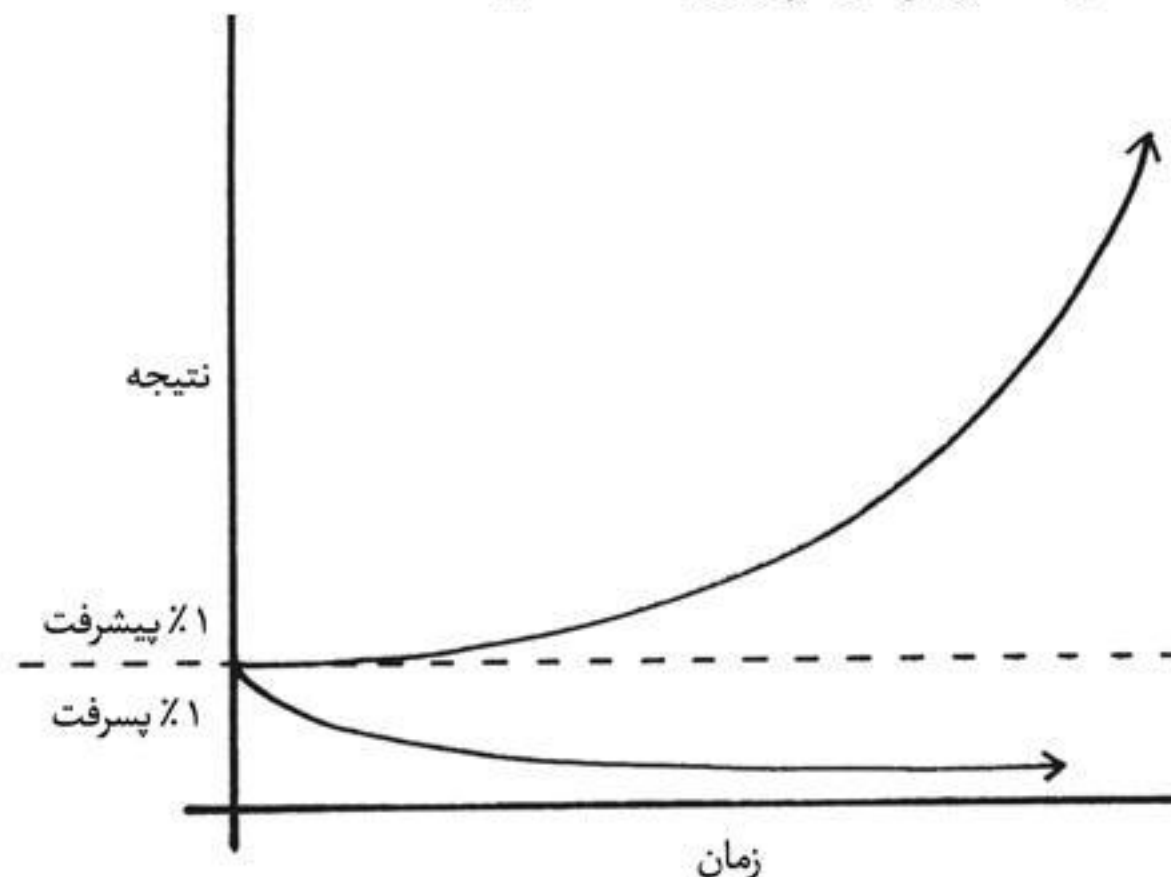
چرا عادت‌های کوچک تفاوت‌های مهمی به جای می‌گذارند؟

بزرگ جلوه‌دادن یک لحظه تعیین‌کننده و دست‌کم گرفتن پیشرفت‌های جزئی، کار راحتی است. اغلب اوقات ما خودمان را قانع می‌کنیم که موفقیت‌های بزرگ نیاز به تلاشی بی‌اندازه دارد. ما برای کاهش وزن، راه‌اندازی یک کسب‌وکار، نوشتن یک کتاب، قهرمانی در مسابقات و دست‌یابی به هر هدف دیگری، خودمان را تحت فشار قرار می‌دهیم تا پیشرفت‌هایی چشمگیر به دست آوریم. ناگفته نماند اگرچه پیشرفت ۱ درصدی به چشم نمی‌آید و نامحسوس است، اما در طولانی مدت بسیار حائز اهمیت است. اگر شما بتوانید هر روز و به مدت ۱ سال، ۱ درصد بهتر شوید، در انتهای سال شما ۳۷ برابر رشد داشته‌اید، از طرف دیگر اگر هر روز و به مدت ۱ سال بدتر شوید، تقریباً داشته‌های شما چیزی نزدیک به صفر است. آن‌چه که در ابتدا با یک پیروزی کوچک و شکست کوچک آغاز می‌شود، ارزشی بالاتر از این ارقام دارد.

هر روز، ۱ درصد بهتر

۱ درصد بدتر در هر روز به مدت یک سال $0.99365 = 0.03$

۱ درصد بهتر در هر روز به مدت یک سال $1.01365 = 37.78$



تأثیرات عادات کوچک در طول زمان روی هم انباشته می‌شود؛ مثلاً اگر شما هر روز و به مدت ۱ سال، ۱ درصد عادات خود را بهتر کنید، در انتهای سال چیزی نزدیک به ۳۷ برابر رشد داشته‌اید.

عادت‌ها، سود مرکب^۱ پیشرفت‌های شخصی ما هستند. همان‌طور که سود پول از طریق بهره مرکب چند برابر می‌شود، تأثیر عادت‌های شما نیز در اثر تکرار بیشتر خواهد شد. عادت‌ها در طول روز تفاوت کمی ایجاد می‌کنند، اما تأثیر آن‌ها در طول ماه‌ها و سال‌ها چشمگیر خواهد بود. بعد از گذشت دو یا پنج سال وقتی نگاهی به عقب بیندازید، ارزش عادت‌های خوب و بهای عادت‌های بد، به شکلی قابل ملاحظه خودش را نشان خواهد داد، اما درک این مفهوم در زندگی روزانه کاری دشوار است. ما اغلب از تغییرات کوچک غافل می‌شویم، چون تغییرات جزئی در لحظه حال برای ما ارزشی ندارد. اگر اکنون پول کمی پس‌انداز کنید، فوراً میلیونر نخواهید شد. اگر سه روز مرتب به باشگاه بروید، هنوز هم اندام مناسبی ندارید. اگر فقط یک ساعت در شب زبان چینی مطالعه کنید، هنوز هم به آن مسلط نیستید. ما تغییرات کوچکی ایجاد می‌کنیم، اما نتایج آن به سرعت حاصل نمی‌شود و ما دوباره به همان روال قبلی برمی‌گردیم.

متأسفانه سرعت آهسته تغییر و تحولات باعث می‌شود که عواقب عادات بد را نادیده بگیریم. اگر امروز غذای ناسالمی بخورید، وزن شما تغییر چندانی نمی‌کند. اگر امشب تا دیروقت کار کنید و از خانواده خود غافل بمانید، آن‌ها شما را می‌بخشند. اگر با اتلاف وقت، پروژه خود را تا فردا عقب بیندازید، معمولاً روز بعد وقت دارید که آن را تمام کنید؛ خلاصه این که نادیده گرفتن، تصمیمی ساده و آسان است.

اما دردسر وقتی شروع می‌شود که خطاهای ۱ درصدی تداوم یابند، تصمیمات ناپخته تکرار شوند، اشتباهات جزئی و بهانه‌تراشی‌ها انباشته شوند و افت‌های ۱ درصدی در موارد متعدد صورت پذیرند.

تأثیر تغییر در عادت‌ها، مثل تأثیر تغییر چند درجه‌ای مسیر هواپیماست. فرض کنید در حال پرواز از لس‌آنجلس به نیویورک هستید. اگر خلبان نوک هواپیما را تنها سه و نیم درجه به سمت جنوب بگیرد، شما به جای نیویورک در واشنگتن فرود خواهید آمد. این تغییر کوچک هنگام بلند شدن هواپیما چندان حس نمی‌شود، چون دماغه هواپیما تنها چند متر جابه‌جا می‌شود، اما وقتی تأثیر این جابه‌جایی در مقیاسی وسیع‌تر در نظر گرفته شود، در نهایت شما کیلومترها آن طرف‌تر فرود می‌آیید، به همین دلیل تغییرات کوچک در عادت‌های

۱. سودی که به اصل سرمایه و سود سودها به صورت جداگانه تعلق می‌گیرد و در درازمدت محسوس خواهد بود.

روزانه، مسیر زندگی‌تان را متفاوت می‌سازد. شاید انتخاب گزینه‌ای که ۱ درصد بهتر یا بدتر از وضعیت کنونی شماست فوراً به چشم نیاید، اما با گذشت زمان تغییرات بزرگی بین شرایط کنونی و آینده شما ایجاد می‌کند. این را بدانید که موفقیت محصول عادات روزانه شماست و تحولات یک‌دفعه رخ نمی‌دهند. با توجه به مطالب گفته شده، موفقیت یا شکست شما در لحظه کنونی اهمیتی ندارد، آن چه مهم است عادات شماست، چون این عادات شماست که شما را در مسیر موفقیت یا شکست قرار می‌دهد. به جای این که نگران نتایج اتفاقات جاری باشید، ذهنتان را به مسیر فعلی خود معطوف کنید. اگر میلیونر هستید، اما بیشتر از درآمد ماهانه خود خرج می‌کنید، عاقبت خوشی نخواهید داشت، برعکس اگر ورشکسته هستید، اما هنوز اهل پس اندازید، در مسیر درست آزادی مالی قرار دارید، حتی اگر آرام‌تر از سرعت مدنظرتان حرکت کنید.

دستاوردهای آینده شما، محصول عادات فعلی شماست. ارزش خالص دارایی شما در آینده از عادات امروز مالی شما حاصل می‌شود. وزن شما در آینده نشئت گرفته از عادات غذایی امروز شماست. سرچشمه دانش شما در آینده از عادات یادگیری امروزتان تأثیر می‌پذیرد. بی‌نظمی خانه شما در آینده، نتیجه تمیزکاری امروز شماست. درواقع هر چیزی را که تکرار می‌کنید، همان نصیبتان می‌شود. اگر می‌خواهید زندگی آینده خود را پیش‌بینی کنید، تنها باید منحنی دستاوردها یا شکست‌های جزئی و مسیر انتخاب‌های روزانه خود را دنبال کنید. این کار نمای ده یا بیست سال آینده‌تان را در منحنی نشان خواهد داد. آیا هزینه‌های شما از درآمد ماهیانه‌تان کمتر خواهد بود؟ آیا هر روز به باشگاه ورزشی می‌روید؟ آیا هر روز کتاب می‌خوانید و مطالب جدید یاد می‌گیرید؟ همین تلاش‌های کوچک، آینده‌تان را تعریف خواهد کرد.

این زمان است که فاصله بین موفقیت و شکست را برجسته می‌کند. زمان، عادات‌های خوب را متحد شما و عادات‌های بد را دشمن شما می‌سازد و هرچه را که از آن بهره می‌برید، چند برابر می‌کند. عادات‌ها مثل یک شمشیر دولبه هستند؛ عادات‌های بد می‌توانند شما را نابود کرده و عادات‌های خوب باعث رشد شما شوند، برای همین درک جزئیات اهمیت به‌سزایی دارد. شما باید از نحوه عملکرد عادات‌ها آگاه باشید و آن را به دلخواه خود طراحی کنید تا از لبه خطرناک آن در امان بمانید. عادات‌های شما می‌توانند به نفع یا ضرر شما ترکیب شوند.