



تغییرات کوچک،

نتایج شگفت انگیز

عادت های اتمی

یک راه ساده و مطمئن برای ایجاد
عادت های خوب و شکستن عادات بد

نویسنده:

جیمز کلیر

مترجم: رضا ابراهیمی

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب:	عادت های اتمی
مؤلف:	جیمز کلیر
مترجم:	رضا ابراهیمی
ویراستار:	فائزه بابایی
صفحه آرای و طراحی جلد:	فائزه بابایی
عنوان انگلیسی کتاب:	Atomic habits

فهرست مطالب

مقدمه: داستان من ۷

اصول

چرا و چگونه تفاوت بزرگی ایجاد می کند ۱۶

شگفت انگیز عادات اتمی ۱۶

چگونه عادات شما هویت شما را شکل می دهد (و بالعکس) ۳۳

چگونه در ۴ مرحله ساده عادات بهتری بسازیم ۴۵

قانون اول

آن را آشکار کنید ۵۹

مردی که به نظر نمی رسید ۶۰

بهترین راه برای شروع یک عادت جدید ۶۹

انگیزه بیش از حد ارزیابی می شود. محیط زیست اغلب اهمیت بیشتری دارد ۸۱

راز خودکنترلی ۹۱

قانون دوم

آن را جذاب کنید ۹۸

چگونه یک عادت را غیرقابل مقاومت کنیم ۹۹

نقش خانواده و دوستان در شکل دهی به عادات شما ۱۱۰

چگونه علل عادات بد خود را پیدا و رفع کنیم ۱۲۰

قانون سوم

- ۱۳۳..... آسون بگیر
- ۱۳۶..... آهسته راه بروید، اما هرگز به عقب نروید
- ۱۴۰..... قانون کمترین تلاش
- ۱۵۰..... قانون دو دقیقه جلوی تعویق را بگیریم
- ۱۶۰..... چگونه عادت های خوب را اجتناب ناپذیر و عادت های بد را غیرممکن کنیم

قانون چهارم

- ۱۷۲..... راضی کنید
- ۱۸۲..... قاعده اصلی تغییر رفتار ...
- ۱۹۲..... روز به عادات خوب پایبند باشیم
- ۱۹۹..... شریک مسئولیت پذیر می تواند تاکتیک های پیشرفته را تغییر دهد
- ۲۰۱..... حقیقت در مورد استعداد (زمانی که ژن ها مهم هستند و زمانی که ۷ نیستند)
- ۲۱۲..... قانون طلایی: چگونه در زندگی و کار با انگیزه بمانیم
- ۲۲۰..... نکات منفی عادات خوب کراتین
- ۲۳۲..... نتیجه گیری: راز نتایج ماندگار

ضمیمه

- ۲۳۵..... در ادامه چه چیزی را باید بخوانید؟
- ۲۳۶..... درس های کوچک از چهار قانون

۲۴۲..... چگونه می توان این ایده ها را در تجارت به کار برد.....

۲۴۲..... نحوه اعمال این ایده ها در تمرین ها.....

۲۴۳..... تایید کرد.....

۲۴۶..... یادداشت.....

۲۹۶..... درباره نویسنده.....

***** هرگونه کپی برداری از این کتاب یا بخشی از پیگرد قانونی دارد.**

مقدمه

داستان من

در یکی از روزهای پایان سال دوم دبیرستان، یک چوب بیسبال به صورتم خورد. به محض اینکه هم کلاسیم چرخید، چوب از دستش لیز خورد و به سرعت سمت من آمد و محکم به وسط چشمانم برخورد کرد. هیچ خاطره‌ای از آن لحظه به یاد ندارم.

چوب به قدری محکم به صورتم کوبیده شد که دماغم را له کرد. این ضربه باعث شد که بافت نرم مغزم به داخل جمجمه‌ام برخورد کند. بلافاصله سرم گیج رفت و همان لحظه، بینی و جمجمه‌ام چند ترک برداشتند و کاسه چشمانم شکسته شد.

وقتی چشمانم را باز کردم، دیدم مردم دور من جمع شده‌اند و تعدادی برای کمک به من می‌دوند. وقتی به لباسم نگاه کردم متوجه لکه‌های خون روی آن شدم. یکی از همکلاسی‌هایم پیراهنی را از کوله پشتی خودش در آورد و به من داد. من از آن برای بند آوردن خونی که از بینی شکسته‌ام می‌آمد، استفاده کردم. من گیج و شوکه بودم و نمی‌دانستم که چقدر مجروح شده‌ام.

معلمم دستش را دور شانه‌ام حلقه کرد و به سمت دفتر پرستار مدرسه از کنار زمین مسیر را طی می‌کردیم. هربار یک نفر پهلویم را می‌گرفت و من را صاف نگه می‌داشت. آهسته آهسته راه می‌رفتیم. هیچ کس نمی‌دانست که هر دقیقه زودتر رسیدن، چقدر اهمیت دارد.

وقتی به دفتر پرستار رسیدیم، یک سری سوال از من پرسید.

«الان چه سالیه؟»

جواب دادم: «۱۹۹۸». ولی سال ۲۰۰۲ بود.

«رئیس جمهور امریکا کیه؟»

گفتم: «بیل کلینتون». جواب درست جورج بوش بود.

«اسم مامانت چیه؟»

«آه. اوم. «کپ کرده بودم. ده ثانیه گذشت.

تصادفی گفتم: «پتی» متوجه نشدم که ده ثانیه طول کشید تا اسم مادرم را به یاد بیاورم.

این آخرین سوالی بود که به یاد دارم. بدنم نتوانست که التهاب شدید مغزم را کنترل کند و قبل از رسیدن آمبولانس از هوش رفتم. چند دقیقه بعد مرا از مدرسه به بیمارستان منتقل کردند.

اندکی بعد از رسیدن، بدنم شروع به از کار افتادن کرد. نمی توانستم به درستی نفس بکشم و آب دهانم را قورت دهم. اولین بار بود تشنج می کردم. بعد به کلی نفس کشیدم، قطع شد. از آنجایی که پزشکان عجله داشتند که به من اکسیژن بدهند، و بیمارستان محلی برای رسیدگی به این وضعیت بدون تجهیزات بود به یک هلیکوپتر دستور دادند که مرا به بیمارستان بزرگتری در سینسیناتی ببرد.

من را از بیمارستان به سمت سکوی هلیکوپتر روبروی خیابان می بردند. تخت روی پیاده رو پر از دست انداز تکان می خورد. در حالی که یکی از پرستاران مرا به جلو می برد، دیگری با دست پمپ اکسیژن را جلوی دهانم گرفته بود. مادرم که چند لحظه قبل به بیمارستان رسیده بود، سوار هلیکوپتر شد و کنارم نشست او دستم را در طول پرواز گرفته بود. من بیهوش بودم و نمی توانستم خودم نفس بکشم.

در حالی که مادرم با من سوار هلیکوپتر بود، پدرم به خانه رفت که خبر از خواهر و برادرم بگیرد و خبر را به آنها بدهد. در حالی که بغض گلوش را گرفته بود، به خواهرم توضیح داد که بیخیال جشن فارغ التحصیلی سال هشتم شود. بعد از اینکه خواهر و برادرم را به خانواده و دوستان سپرد، به طرف سینسیناتی حرکت کرد تا مادرم تنها نباشد.

وقتی من و مادرم روی پشت بام بیمارستان فرود آمدیم، تیمی بیست نفره از پزشک و پرستار با سرعت به سمت جایگاه هلیکوپتر دویدند و من را با چرخ به بخش تروما بردند. تا آن لحظه، تورم در مغزم آنقدر شدید شده بود که پی در پی دچار تشنج می شدم. استخوان های شکسته ام باید درست می شد، اما شرایطی برای عمل جراحی نداشتم. پس از یک تشنج دیگر - سومین تشنج در روز، من را در حالت کما قرار داد و داخل دستگاه تنفس مصنوعی قرار دادند.

پدر و مادرم با این بیمارستان غریبه نبودند. ده سال قبل که خواهر سه ساله ام به سرطان خون مبتلا بود، وارد همان ساختمان طبقه همکف شده بودند. من آن زمان پنج ساله بودم. برادر کوچکم فقط شش ماه بود. پس از دو

سال و نیم شیمی درمانی، تزریق نخاعی به ستون فقرات و بیوپسی مغز استخوان، خوشبختانه خواهر کوچکم خوشحال و سلامت، بدون سرطان از بیمارستان مرخص شد. و اکنون پس از ده سال زندگی عادی، پدر و مادرم با بچه‌ای دیگر در همان بیمارستان قرار گرفتند.

در حالی که به کما رفته بودم، بیمارستان یک کشیش و یک مددکار اجتماعی را برای دلداری پدر و مادرم فرستاد. این همان کشیشی بود که ده سال قبل روزی که متوجه شدند خواهرم سرطان دارد با آنها ملاقات کرده بود.

وقتی شب شد، یک سری دستگاه مرا زنده نگه می‌داشتند. پدر و مادرم خسته و بی‌قرار روی تشک بیمارستان لحظه ایی خوابشان می‌برد و لحظه ایی از نگرانی بیدار می‌شدند. مادرم بعدها به من گفت: «این یکی از بدترین شب‌هایی بود که تا به حال تجربه کردم.»

بهبودی من

خوشبختانه صبح روز بعد، نفس کشیدنم تقریباً به حالت نرمالی برگشته بود، پزشکان من را از حالت کما بیرون آوردند. وقتی بالاخره به هوش آمدم، متوجه شدم که حس بویایی‌ام را از دست داده‌ام. برای آزمایش، یک پرستار از من خواست که دماغم را فین کنم و پاکت آب سیب را بو کنم. حس بویایی من برگشت، اما - در کمال تعجب - عمل دمیدن بینی‌ام باعث شد تا هوا از بین شکستگی‌های کاسه چشمم عبور کند و چشم چپم را به بیرون هل داد. کره چشمم از حدقه بیرون زد و فقط توسط پلک‌ها و عصب بینایی که چشم را به مغز متصل می‌کند در جای خود مانده بود.

چشم پزشک گفت چشمم به تدریج بعد از اینکه هوا به بیرون بیاید به جای خود بر می‌گردد، اما تشخیص اینکه چه زمانی طول می‌کشد، سخت است. قرار شد یک هفته بعد عمل کنم، که به من فرصت بیشتری برای بهبودی می‌داد. قیافه‌ام جوری به نظر می‌رسید که در یک مسابقه بوکس از یک حریف قوی شکست خورده‌ام، اما من را از بیمارستان مرخص کردند. با دماغی شکسته، چندین شکستگی در صورتم و چشمی از کاسه بیرون زده به خانه برگشتم.

ماه‌های آینده، دوران سختی بود. احساس می‌کردم زندگی من در حال نابودی است. چند هفته دوبینی داشتم. اصلاً نمی‌توانستم مستقیم ببینم. بیشتر از یک ماه طول کشید، تا کره چشمم به جای طبیعی خود برگردد. با وجود تشنجه‌ها و مشکلاتی که در بینایی داشتم، هشت ماه طول کشید که بتوانم دوباره رانندگی کنم. در

دوره های فیزیوتراپی، بیشتر روی الگوهای حرکتی اولیه مانند راه رفتن روی خط مستقیم تمرین می کردم. تصمیم گرفته بودم که اجازه ندهم مصدومیت مرا از پای در آورد، اما گاهی اوقات احساس افسردگی و ناامیدی می کردم.

وقتی یک سال بعد به زمین بیسبال برگشتم، فهمیدیم راه سختی در پیش دارم. بیسبال همیشه بخش مهمی از زندگی من بود. پدرم لیگ رده پایین بیسبال را برای سنت لوئیس کاردینالز بازی کرده بود و من هم رویای بازی حرفه ای را داشتم. بعد از ماه ها توان بخشی، بیشتر از هر چیزی آرزوی برگشتن به زمین بیسبال را داشتم.

اما راه بازگشتم به بیسبال انقدر هم راحت نبود. وقتی نیم فصل شروع شد، من تنها کسی بودم که از تیم بیسبال دانشگاه حذف شدم. من را فرستادند که با سال دومی ها در دانشگاه بازی کنم. من از چهار سالگی بازی می کردم و برای کسی که تلاش و زمان زیادی را صرف این ورزش کرده بود، منع کردنش تحقیرآمیز بود. روزی که این اتفاق افتاد را به خوبی به یاد دارم. در ماشینم نشسته بودم و گریه می کردم و پیچ رادیو را می چرخاندم تا آهنگی پیدا کنم حالم را کمی بهتر کند.

پس از یک سال شک و تردید به خودم، توانستم به عنوان بزرگسال به تیم دانشگاه برگردم، اما به ندرت در زمین حضور پیدا می کردم. در مجموع، من یازده دوره بیسبال دانشگاهی در دبیرستان بازی کردم، که جمعا اندازه ی یک بازی نمی شد.

علی رغم دوران دبیرستان ضعیفی که داشتم، هنوز معتقد بودم که می توانم بازیکن بزرگی بشم. و می دانستم که اگر قرار است اوضاع بهبود یابد، خودم مسئول تحقق آن هستم. نقطه تحول دو سال بعد از مجروحیت رسید، زمانی که وارد دانشگاه دنیسون شدم. این یک شروع جدید بود، و جایی بود که برای اولین بار قدرت شگفت انگیز عادت های کوچک را کشف کردم.

چگونه در مورد عادات یاد گرفتیم

رفتن به دنیسون یکی از بهترین تصمیمات زندگی ام بود. در تیم بیسبال جایگاهی را برای خودم به دست آوردم و با اینکه به عنوان دانشجوی سال اول در انتهای فهرست بودم، هیجان زده بودم. با وجود هرج و مرج های دوران دبیرستان، موفق شدم ورزشکار دانشگاهی شوم.

قرار نبود به این زودی ها در تیم بیسبال شروع به کار کنم، بنابراین روی نظم بخشیدن به زندگی ام بیشتر تمرکز کردم. در حالی که دوستانم تا دیروقت بیدار می ماندند و بازی های ویدیویی انجام می دادند، من خودم را عادت

می‌دادم که هر شب زود به رختخواب بروم. در محیط کثیف و بهم ریخته‌ی خوابگاه، سعی میکردم که اتاقم را تمیز و مرتب نگه دارم. این پیشرفت‌ها جزئی بودند، اما احساس کنترل بیشتری روی زندگی‌ام می‌کردم و اعتماد به نفسم بیشتر می‌شد. و این باور به خودم بیشتر در کلاس درسی موج می‌زد، چون که عادت‌های مطالعه‌ام بهتر شد و موفق شدم در سال اولم نمره‌ی A کسب کنم.

عادت یک روال یا رفتاری است که به طور مداوم و در بسیاری از مواقع به صورت خودکار انجام می‌شود. با گذشت هر ترم، عادت‌های کوچک اما ثابتی در خود جمع می‌کردم که در نهایت منجر به نتایجی شد که در شروع کار برای من غیرقابل تصور بود. مثلاً، برای اولین بار در زندگی‌ام، عادت کرده بودم هفته‌ای چند بار وزنه برداری کنم بعد از چند سال، هیکل ۱۹۲ سانتی‌ام از وزن ۷۷ کیلو به ۹۰ کیلو بدون چربی اضافه رسید.

زمانی که فصل دوم رسید، نقش اصلی را در تیم بازی به دست آوردم. در دوره نوجوانی به عنوان کاپیتان تیم انتخاب شدم و در پایان فصل برای تیم منتخب گزینش شدم. اما تا سال آخر طول کشید که عادت‌های خواب، مطالعه و تمرین قدرتی‌ام جواب دادند.

درست شش سال بعد از اینکه با چوب بیسبال به صورتم ضربه خورد، و به کما رفتم، به عنوان بهترین ورزشکار مرد در دانشگاه دنیسون انتخاب شدم و به تیم منتخب دانشگاه‌های آمریکا توسط ESPN معرفی شدم. افتخاری که نصیب تنها سی و سه بازیکن در سراسر کشور می‌شد. تا زمانی که فارغ التحصیل شدم، در هشت دسته مختلف رکورد ثبت کرده بودم. همان سال بالاترین نشان علمی دانشگاه یعنی مدال ریاست، به من اهدا شد.

امیدوارم مرا ببخشید اگر خودستایی به نظر می‌رسد. صادقانه بگویم، هیچ چیز افسانه‌ای یا تاریخی در مورد دوران ورزشی من وجود نداشت. من هیچ وقت به طور حرفه‌ای بازی نکردم. با این وجود، وقتی به آن سال‌ها فکر می‌کنم به چیزهای با ارزشی دست یافته‌ام و توانایی‌هایم را نشان دادم. به اعتقاد من مفاهیم موجود در این کتاب می‌تواند به شما کمک کند پتانسیل‌های خود را شکوفا کنید.

همه ما در زندگی با چالش‌هایی روبرو هستیم. این مصدومیت هم برای من یک چالش بود، و این تجربه یک درس مهم به من آموخت: تغییراتی که در ابتدا کوچک و بی‌اهمیت به نظر می‌رسند، اگر سال‌ها به آن‌ها پایبند باشید، به نتایج قابل توجهی تبدیل می‌شوند. همه ما با شکست مواجه می‌شویم، اما در دراز مدت، کیفیت زندگی ما اغلب به کیفیت عادت‌های ما بستگی دارد. با همان عادت‌ها، نتایج یکسانی خواهید داشت. اما با عادت‌های بهتر، هر چیزی ممکن است.

شاید افرادی باشند که می‌توانند یک شبه به موفقیت‌های باورنکردنی دست یابند. آن‌ها را نمی‌شناسم و مطمئناً خودم یکی از آن‌ها نیستم. یک لحظه تعیین کننده در عبور من از کمای پزشکی به سمت تیم منتخب دانشگاه همچین چیزی وجود نداشت. لحظات بسیاری وجود داشت. این یک پیشرفت تدریجی بود، یک سری از پیروزی‌ها و پیشرفت‌های کوچک. تنها راه پیشرفتم بود و تنها انتخابی که داشتم، شروع کوچک بود. و من همین استراتژی را چند سال بعد زمانی که کسب و کارم را شروع کردم و شروع به نوشتن این کتاب کردم، به کار گرفتم.

چگونه و چرا این کتاب را نوشتم

در نوامبر ۲۰۱۲، شروع به انتشار مقالاتی در jamesclear. com کردم. سال‌ها درباره تجربیات شخصی‌ام با عادات مختلف را می‌نوشتم. و سرانجام آماده شدم برخی از آن‌ها را به صورت عمومی به اشتراک بگذارم. در ابتدا هر دوشنبه و پنجشنبه یک مقاله‌ی جدید را منتشر می‌کردم. در عرض چند ماه، این عادت ساده نوشتن منجر شد هزار مشترک ایمیل من را دنبال کنند و تا پایان سال ۲۰۱۳ این تعداد به بیش از سی هزار نفر افزایش یافت.

در سال ۲۰۱۴، لیست ایمیل من به بیش از صد هزار مشترک افزایش یافت، که به یکی از سریع‌ترین خبرنامه‌های در حال رشد در اینترنت تبدیل شد. زمانی که دو سال قبل شروع به نوشتن کردم، احساس می‌کردم یک کلاهبردار هستم، اما اکنون به‌عنوان متخصص عادت‌ها شناخته شدم – لقب جدیدی که من را هیجان‌زده می‌کرد اما حس ناراحتی هم به‌مراه داشت. من هرگز خودم را استاد این موضوع نمی‌دانستم، بلکه کسی بودم که در کنار خوانندگانم تجربه اندوخته‌ام.

در سال ۲۰۱۵، به دویست هزار مشترک ایمیل رسیدم و قراردادی را با پنگوئن رندوم هاوس امضا کردم تا نوشتن کتابی را که اکنون می‌خوانید آغاز کنم. با افزایش مخاطبانم، فرصت‌های کسب و کار من نیز افزایش یافت. به طور فزاینده‌ای از من خواسته می‌شد که در شرکت‌های برتر در مورد علم شکل‌گیری عادت، تغییر رفتار و بهبود مداوم صحبت کنم. در کنفرانس‌هایی در آمریکا و اروپا سخنرانی‌های اصلی را ارائه دادم.

در سال ۲۰۱۶، مقالات من به طور منظم در نشریه های بزرگ مانند تایم، اینترپرنیور و فوربس دیده شدند. به طرز باورنکردنی، در آن سال بیش از هشت میلیون نفر نوشته من را خواندند. مربیان لیگ ملی فوتبال، بسکتبال و بیس بال شروع به خواندن کارهای من کردند و آن را با تیم های خود به اشتراک گذاشتند.

در ابتدای سال ۲۰۱۷، آکادمی عادت ها را راه اندازی کردم که به پلت فرم آموزشی برتر برای سازمان ها و افراد علاقه مند به ایجاد عادت های بهتر در کار و زندگی تبدیل شد. ۵۰۰ شرکت فورچون و استارت آپ های در حال توسعه شروع به ثبت نام مدیران و آموزش کارکنان خود کردند. در مجموع، بیش از ده هزار رهبر، مدیر، مربی و معلم از آکادمی عادت ها فارغ التحصیل شدند، و همکاری من با آن ها چیزهای زیادی در مورد آنچه برای عملی کردن عادت ها در دنیای واقعی لازم است آموخت.

وقتی در سال ۲۰۱۸ اصلاحات نهایی را روی کتابم انجام دادم، jamesclear.com هر ماه میلیون ها بازدیدکننده داشت و نزدیک به پانصد هزار نفر به خبرنامه ایمیل هفتگی من اضافه می شدند - رقمی که بسیار بالاتر از انتظارات من بود. حتی در مورد چیزی که فکر می کنم مطمئن نیستم.

این کتاب چگونه برای شما مفید خواهد بود

ناوال راویکانت، کارآفرین و سرمایه گذار گفته است:

«برای نوشتن یک کتاب عالی، باید ابتدا کتاب شوید.» اول درباره ایده هایی که در اینجا ذکر شده یاد گرفتم زیرا باید آن ها را زندگی می کردم. من باید به عادت های کوچک تکیه می کردم تا از مصدومیت خود عقب نشینی کنم، در ورزشگاه قوی تر شوم، بصورت حرفه ایی در زمین بازی کنم، نویسنده شوم، کسب و کار موفق بسازم، و به سادگی به یک بزرگسال مسئولیت پذیر تبدیل شوم. عادت های کوچک به من کمک کرد پتانسیل هایم را عملی کنم، و از آنجایی که شما این کتاب را انتخاب کردید، حدس می زنم که دوست دارید توانایی های خود را پیدا کنید.

در صفحات بعدی، یک برنامه گام به گام برای ایجاد عادت های بهتر را به اشتراک خواهم گذاشت - نه برای چند روز یا چند هفته، بلکه برای یک عمر. در حالی که علم از همه چیزهایی که من نوشته ام پشتیبانی می کند، این کتاب یک مقاله پژوهشی دانشگاهی نیست. بلکه یک کتابچه راهنمای عملیات است. وقتی علم چگونگی ایجاد و

تغییر عادت های خودم را به روشی که قابل فهم و انجام است، توضیح می دهم، در جلوی خودتان، توصیه های عملی و عقلایی را پیدا خواهید کرد.

رشته هایی که من از آن ها استفاده می کنم - زیست شناسی، علوم اعصاب، فلسفه، روان شناسی و موارد دیگر - که سال هاست وجود داشته اند. آنچه من به شما پیشنهاد می کنم ترکیبی از بهترین ایده هایی است که افراد باهوش مدت ها پیش کشف کرده اند و همچنین متقاعد کننده ترین اکتشافاتی است که دانشمندان اخیراً انجام داده اند. امیدوارم که به کمک من ایده هایی را پیدا کنید که بیشترین اهمیت را دارند و آن ها را به روشی عملی به هم وصل کنید. هر نکته خردمندانه ایی که در این صفحات ذکر شده است، باید مدیون کارشناسانی باشید که قبل از من بودند. اما هر چیزی که احمقانه است، فرض کنید اشتباه من بوده.

ستون این کتاب مدل چهار مرحله ای من از عادت هاست - سرنخ، تمایل، پاسخ، و پاداش - و چهار قانون تغییر رفتار است که از این مراحل تکامل می یابند. خوانندگان با پیشینه روانشناسی ممکن است بعضی از این اصطلاحات برایشان در شرطی سازی عامل آشنا باشد، که برای اولین بار به عنوان «محرک، پاسخ، پاداش» توسط اسکینر در دهه ۳۰ مطرح شد و اخیراً به عنوان «سرنخ، روتین، پاداش» در کتاب قدرت عادت نوشته چارلز داهیگ محبوب شده.

دانشمندان علوم رفتاری مانند اسکینر دریافتند که اگر پاداش یا تنبیه مناسبی در نظر بگیرید، می توانید مردم را وادار کنید که به روشی خاص عمل کنند. اما در حالی که مدل اسکینر کار بسیار خوبی در توضیح چگونگی تأثیر محرک های خارجی بر عادات ما انجام داد، توضیح خوبی برای چگونگی تأثیر افکار، احساسات و باورهای ما بر رفتار ما نداشت. حالات درونی - خلیات و احساسات ما - نیز مهم هستند. در دهه های اخیر، دانشمندان شروع به تعیین ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار ما کرده اند. این تحقیق نیز در این صفحات پوشش داده خواهد شد.

در مجموع، چارچوبی که من ارائه می دهم یک مدل یکپارچه از علوم شناختی و رفتاری است. من معتقدم این یکی از اولین مدل های رفتار انسان است که هم تأثیر محرک های بیرونی و هم احساسات درونی را بر عادات ما به درستی توضیح می دهد. در حالی که برخی از قسمت ها ممکن است آشنا باشند، اما من مطمئنم که جزئیات - و کاربردهای چهار قانون تغییر رفتار - راه جدیدی برای تفکر در مورد عادت های شما ارائه می دهد.

رفتار انسان همیشه در حال تغییر است: موقعیت به موقعیت، لحظه به لحظه، ثانیه به ثانیه. اما این کتاب درباره چیزی است که تغییر نمی کند. این در مورد اصول رفتار انسان است. اصول ماندگاری که می توانید سال به سال

به آنها تکیه کنید. ایده‌هایی که می‌توانید به وسیله آن کسب‌وکار بسازید، خانواده تشکیل دهید، زندگی خودتان را بسازید.

هیچ راه درستی برای ایجاد عادت‌های بهتر وجود ندارد، اما این کتاب بهترین راهی را که من می‌شناسم توصیف می‌کند - رویکردی که صرف‌نظر از اینکه از کجا شروع کرده‌اید یا چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید مؤثر خواهد بود. استراتژی‌هایی که من پوشش می‌دهم برای هر کسی که به دنبال یک سیستم گام به گام برای بهبود است، مرتبط است، خواه اهداف شما بر سلامت، پول، بهره‌وری، روابط یا همه موارد فوق متمرکز باشد. تا زمانی که رفتار انسان درگیر باشد، این کتاب راهنمای شما خواهد بود.

اصول پایه: چرا تغییرات کوچک تفاوت بزرگی ایجاد می کند؟

۱. قدرت شگفت انگیز عادات اتمی

اصول پایه: چرا تغییرات کوچک تفاوت بزرگی ایجاد می کند؟

۱. قدرت شگفت انگیز عادات اتمی



یک روز در سال ۲۰۰۳ سرنوشت بریتیش سایکلینگ تغییر کرد. این سازمان که نهاد حاکم بر دوچرخه سواری حرفه‌ای در بریتانیا است، اخیراً دیو بریلزفورد را به عنوان مدیر اجرایی جدید خود استخدام کرده بود. در آن زمان، دوچرخه سواران حرفه‌ای در بریتانیای کبیر نزدیک به صد سال حد متوسط را تحمل کرده بودند. از سال ۱۹۰۸، سوارکاران بریتانیایی تنها یک مدال طلا را در بازی‌های المپیک کسب کرده بودند و در بزرگترین مسابقه دوچرخه سواری، تور دو فرانس، حتی بدتر از این هم عمل کردند. طی ۱۱۰ سال، هیچ دوچرخه سوار بریتانیایی برنده این مسابقه نشده بود.

در واقع، عملکرد دوچرخه سواران بریتانیایی آنقدر ضعیف بود که یکی از بهترین تولیدکنندگان دوچرخه در اروپا از فروش دوچرخه به تیم آنها خودداری کرد، چونکه می ترسیدند سایر حرفه‌ای‌ها ببینند که بریتانیایی‌ها از وسایل خود استفاده می کنند، به فروششان لطمه بخورد.

بریلزفورد استخدام شده بود تا دوچرخه سواری بریتانیا را در مسیر جدیدی قرار دهد. چیزی که او را از مربیان قبلی متمایز می کرد، تعهد بی وقفه‌اش به استراتژی بود که از آن به عنوان «تجمع دستاوردهای حاشیه‌ای» یاد می کرد، این استراتژی در جستجوی پیشرفت‌های کوچک در هر کاری بود. بریلزفورد می گوید: «کلیات این اصل از این ایده نشأت می گیرد که اگر هر چیزی را که فکر می کنید به دوچرخه سواری مربوط است تقسیم

کنید، و سپس آن را یک درصد بهبود بخشید، وقتی همه آنها را کنار هم قرار دهید، افزایش قابل توجهی خواهید داشت.»

بریلزفورد و مربیان با انجام تغییرات کوچکی که ممکن است از یک تیم دوچرخه سواری حرفه‌ای انتظار داشته باشید، شروع کردند. آنها صندلی‌های دوچرخه راحت‌تری را طراحی کردند و برای چسبندگی بهتر روی لاستیک‌ها الکل مالیدند. از دوچرخه سواران خواستند برای حفظ دمای ایده‌آل عضلات پایشان از شلوارک‌های گرم شونده الکتریکی استفاده کنند و از حسگرهای بیوفیدبک برای نظارت بر واکنش هر ورزشکار به یک تمرین خاص استفاده کردند. این تیم پارچه‌های مختلف را در یک تونل باد آزمایش کردند و از دوچرخه سواران کوهستان خواستند لباس‌های مسابقه پیست را بپوشند که ثابت شد سبک‌تر و آیرودینامیک‌تر است.

اما به همین‌ها بسنده نکردند. بریلزفورد و تیمش به بهبود یک درصدی در بخش‌های نادیده گرفته شده و غیرمنتظره ادامه دادند. آنها انواع مختلفی از ژل‌های ماساژ را آزمایش کردند تا ببینند کدام یک به سریع‌ترین ریکاوری عضلات منجر شده است. آنها یک جراح استخدام کردند تا به هر سوارکار بهترین روش شستن دست‌ها را آموزش دهد تا احتمال سرماخوردگی کاهش یابد. آنها نوع بالش و تشک را که منجر به بهترین خواب شبانه برای هر سوار می‌شود، تعیین کردند. آنها حتی داخل کامیون تیم را به رنگ سفید درآوردند، تا به آنها کمک کند گرد و غباری کمی را که می‌تواند عملکرد دوچرخه‌های تنظیم‌شده دقیق را کاهش دهد، شناسایی کنند.

با اضافه شدن این نکات و صدها پیشرفت کوچک دیگر، نتایج سریع‌تر از آن چیزی که کسی تصور می‌شد به دست آمد.

تنها پنج سال پس از سرکار آمدن بریلزفورد، تیم دوچرخه سواری بریتانیا، قهرمان مسابقات دوچرخه سواری جاده و پیست در بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ پکن شد، جایی که آنها ۶۰ درصد مدال‌های طلای موجود را به دست آوردند. چهار سال بعد، زمانی که بازی‌های المپیک به لندن رسید، بریتانیایی‌ها با ثبت ۹ رکورد المپیک و ۷ رکورد جهانی امتیازشان را بالا بردند.

همان سال، بردلی ویگینز اولین دوچرخه سوار بریتانیایی بود که برنده تور دو فرانس شد. سال بعد، هم تیمی او کریس فروم در این مسابقه پیروز شد و او همچنین دوباره در سال‌های ۲۰۱۵، ۲۰۱۶ و ۲۰۱۷ پیروز شد و تیم بریتانیایی پنج پیروزی طی شش سال در تور دو فرانس کسب کرد.

در بازه زمانی ده ساله از ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷، دوچرخه سواران بریتانیایی ۱۷۸ قهرمانی جهان و شصت و شش مدال طلای المپیک و پارالمپیک را به دست آوردند و پنج پیروزی در تور دو فرانس را به دست آوردند که به طور گسترده به عنوان موفق ترین دوره در تاریخ دوچرخه سواری شناخته می شود.

چگونه این اتفاق می افتد؟ چگونه تیمی متشکل از ورزشکاران معمولی با تغییرات کوچکی که در نگاه اول، تفاوت اندکی ایجاد می کند، به قهرمان جهان تبدیل می شود؟ چرا پیشرفت های کوچک منجر به نتایج قابل توجهی می شود، و چگونه می توانید این رویکرد را در زندگی خود تکرار کنید؟

چرا عادت های کوچک تفاوت بزرگی ایجاد می کنند

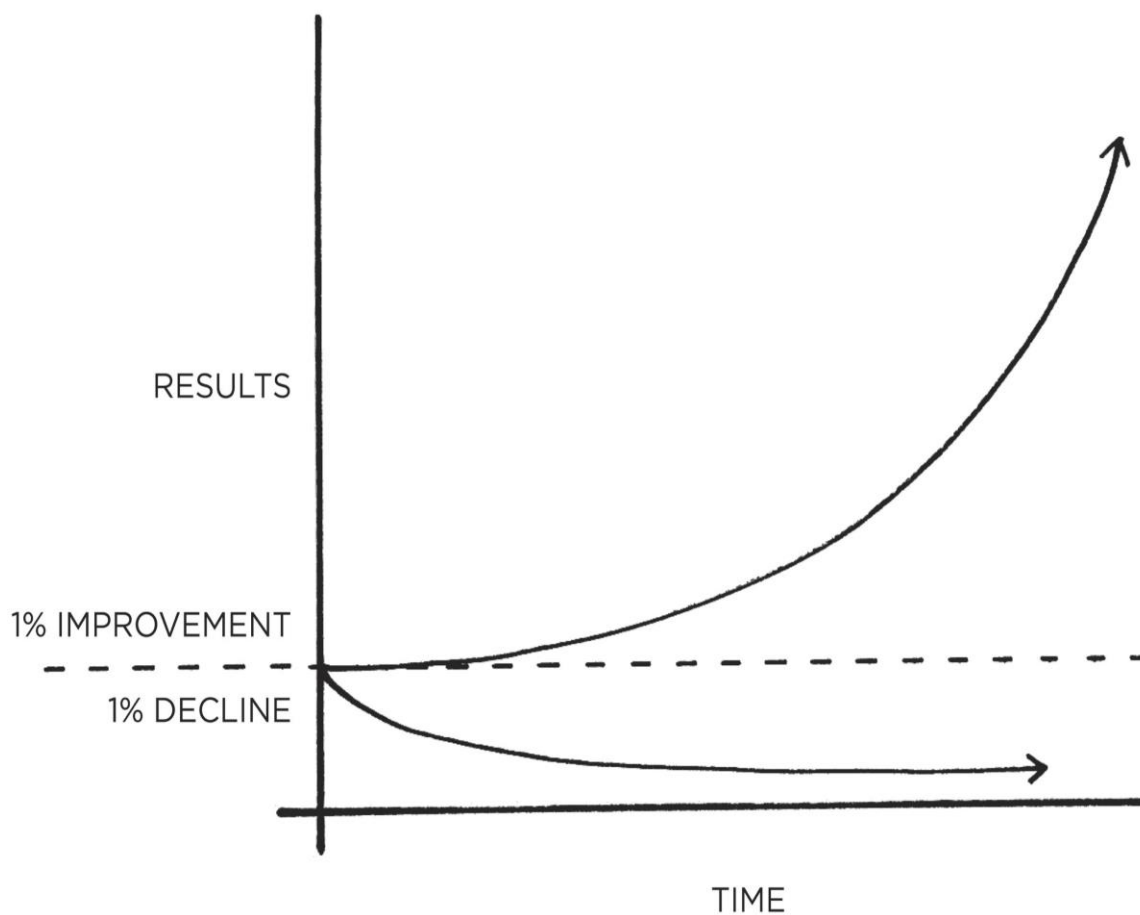
دست کم گرفتن اهمیت یک لحظه تعیین کننده و دست کم گرفتن ارزش بهبودهای کوچک به صورت روزانه بسیار ساده است. خیلی اوقات، ما خودمان را متقاعد می کنیم که برای کسب موفقیتی بزرگ لازم به اقدامی گسترده است. چه کاهش وزن، ایجاد یک کسب و کار، نوشتن کتاب، برنده شدن در مسابقات قهرمانی، یا دستیابی به هر هدف دیگری، ما به خود فشار می آوریم تا پیشرفتی عظیم را انجام دهیم که همه در مورد آن صحبت کنند.

در همین حال، بهبود یک درصدی خیلی به چشم نمی آید - گاهی اوقات حتی قابل توجه نیست - اما می تواند بسیار معنی دارتر باشد، به خصوص در دراز مدت. تفاوتی که یک بهبود کوچک در طول زمان می تواند ایجاد کند شگفت انگیز است. در ریاضیات به این صورت است: اگر بتوانید به مدت یک سال هر روز یک درصد بهتر شوید، تا پایان کار، سی و هفت برابر بهتر خواهید شد. برعکس، اگر به مدت یک سال هر روز یک درصد بدتر شوید، تقریباً به صفر نزدیک می شوید. چیزی که به عنوان یک برد کوچک یا یک شکست جزئی شروع می شود به چیزی بسیار بیشتر انباشته می شود.

۱٪ بهتر در هر روز

۱ درصد بدتر در هر روز از یک سال ضرب در $99.36,0 = 0.03$

۱درصد بهتر در هر روز از یک سال ضرب در $1,01365 = 37,78$



شکل ۱: اثرات عادات کوچک در طی زمان ترکیب می شود. برای مثال، اگر بتوانید هر روز فقط ۱ درصد بهتر شوید، پس از یک سال به نتایجی نزدیک به ۳۷ برابر بهتر خواهید رسید.

عادت ها، تجمع منافع بهبودی های شخصی هستند. همان طور که برای سود بیشتر به سرمایه ی بیشتر نیاز است و از طریق آن چند برابر می شود، تأثیر عادت های شما با تکرار آن ها چند برابر می شود. به نظر می رسد که آن ها در هر روز تفاوت کمی ایجاد می کنند اما تأثیر آن ها در طول ماه ها و سال ها می تواند بسیار زیاد باشد. تنها با نگاه کردن به گذشته دو، پنج یا شاید ده سال بعد است که ارزش عادت های خوب و عواقب عادت های بد به طرز چشمگیری آشکار می شود.

درک این موضوع در زندگی روزمره می تواند برایتان دشوار باشد. ما اغلب تغییرات کوچک را نادیده می گیریم، زیرا به نظر می رسد در لحظه چندان اهمیتی ندارند. اگر اکنون کمی پول پس انداز کنید، بازهم میلیونر نیستید. اگر سه روز پشت سر هم به باشگاه بروید، باز هم هیکل بدفرمی دارید. اگر امشب یک ساعت ماندارین (زبان چینی) را مطالعه کنید، هنوز آن را یاد نگرفته اید. ما تغییرات کمی ایجاد می کنیم، اما نتایج هرگز به سرعت به دست نمی آیند و بنابراین به روال قبلی خود بازمی گردیم.

متأسفانه، سرعت تغییرات انقدر آرام است که باعث می شود متوجه عاقبت عادت های بدتان هم نشوید. اگر امروز یک وعده غذایی ناسالم می خورید، وزن تن تغییر زیادی نمی کند. اگر امشب تا دیر وقت کار کنید و خانواده خود را نادیده بگیرید، آن ها شما را خواهند بخشید. اگر وقتتان را تلف کنید و پروژه خود را تا فردا به تعویق بیندازید، معمولاً وقت برای تمام کردن آن وجود دارد. انتخاب یک تصمیم واحد آسان است.

اما وقتی اشتباهات یک درصدی را هر روز تکرار می کنیم تصمیمات نادرستمان هر روز ادامه می یابد، مدام اشتباهات کوچک انجام می شود و با بهانه های کوچک به توجیه کارمان می پردازیم. انتخاب های کوچک ما به نتایج سمی تبدیل می شوند. این نتایج انباشته شدن بسیاری از گام های اشتباه است – افت یک درصدی اینجا و آنجا – که در نهایت منجر به یک مشکل می شود.

تأثیر ایجاد شده توسط تغییر در عادت های شما شبیه به تأثیر تغییر مسیر هواپیما فقط به اندازه ی چند درجه است. تصور کنید در حال پرواز از لس آنجلس به شهر نیویورک هستید. اگر خلبانی که از فرودگاه حرکت می کند، مسیر را فقط ۳٫۵ درجه به سمت جنوب تنظیم کند، شما به جای نیویورک در واشنگتن فرود خواهید آمد. چنین تغییر کوچکی در هنگام برخاستن به سختی قابل توجه است – دماغه هواپیما فقط چند متر جابجا می شود – اما وقتی در سراسر امریکا بزرگ می شود تأثیر آن نمایان می شود، صدها مایل آن طرف فرود می آید.

به طور مشابه، یک تغییر جزئی در عادت های روزانه شما می تواند زندگی شما را به مقصدی بسیار متفاوت هدایت کند. انتخابی که ۱ درصد بهتر یا ۱ درصد بدتر است، در حال حاضر بی اهمیت به نظر می رسد، اما در گذر

زمان، این انتخابها تفاوت بین فردی که هستید و کسی که می‌توانید باشید را تعیین می‌کند. موفقیت محصول عادت‌های روزانه است نه تحولات یک باره در زندگی.

با این حال، مهم نیست که در حال حاضر چقدر موفق یا ناموفق هستید. آنچه مهم است این است که آیا عادت‌هایتان شما را در مسیر موفقیت قرار می‌دهد یا خیر. شما باید بیشتر نگران مسیر فعلی خود باشید تا نتایج فعلی. اگر میلیونر هستید اما بیشتر از درآمدی که در ماه دارید خرج می‌کنید، پس در مسیر بدی قرار دارید. اگر عادات خرج کردن شما تغییر نکند، پایان خوبی نخواهد داشت. برعکس، اگر ورشکست هستید، اما هر ماه اندکی پس‌انداز می‌کنید، در مسیر آزادی مالی قرار دارید - حتی اگر کندتر از آنچه می‌خواهید حرکت می‌کنید.

نتایج شما در آینده محصول عادت‌های فعلی شما هستند. دارایی خالص شما معیاری برای سنجش عادت‌های مالی شماست. وزن شما معیاری برای سنجش عادات غذایی شما است. دانش شما معیاری از عادات یادگیری شما است. شلوغی شما معیاری برای سنجش عادت‌های تمیز کردن شما است. همان چیزی را که تکرار می‌کنید به دست می‌آورید.

اگر می‌خواهید پیش‌بینی کنید که در زندگی به کجا می‌رسید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که منحنی دستاوردها یا ضررهای کوچک را دنبال کنید و ببینید که چگونه انتخاب‌های روزانه‌تان در ده یا بیست سال آینده جمع می‌شوند. آیا کمتر از درآمدی که در هر ماه دارید خرج می‌کنید؟ آیا هر هفته به باشگاه می‌روید؟ آیا هر روز کتاب می‌خوانید و چیز جدیدی یاد می‌گیرید؟ تلاش‌های کوچکی مانند این‌ها مواردی هستند که آینده شما را مشخص می‌کنند.

مرز بین موفقیت و شکست در طول زمان نمایان می‌شود. زمان هر چیزی را چند برابر می‌کند. عادت‌های خوب زمان را متحد شما می‌کند. عادت‌های بد زمان را دشمن شما می‌کند.

عادت‌ها مثل یک شمشیر دو لبه هستند. عادت‌های بد می‌توانند شما را به راحتی از بین ببرند، به همین دلیل است که درک جزئیات بسیار مهم است. شما باید بدانید که عادت‌ها چگونه کار می‌کنند و چگونه آن‌ها را مطابق میل خود طراحی کنید، تا بتوانید از نیمه خطرناک تیغه در امان باشید.

عادات شما می تواند به نفع یا ضرر شما ترکیب شود

ترکیب مثبت

ترکیبات بهره وری انجام یک کار اضافی در هر روز یک گام کوچک است، اما برای کل حرفه‌ی شما اهمیت زیادی دارد. تأثیر خودکار کردن یک کار قدیمی یا یادگیری یک مهارت جدید می تواند حتی بیشتر باشد. هرچه بدون فکر کردن بتوانید از عهده کارهای بیشتری برآیید، مغزتان آزادتر می شود تا روی سایر بخش ها تمرکز کند.

ترکیبات دانش یادگیری یک ایده جدید شما را به یک نابغه تبدیل نمی کند، اما تعهد به یادگیری مادام العمر می تواند متحول کننده باشد. علاوه بر این، هر کتابی که می خوانید نه تنها چیز جدیدی را به شما می آموزد، بلکه راه های متفاوتی را برای تفکر درباره ایده های قدیمی باز می کند. همانطور که وارن بافت می گوید: «عملکرد دانش اینگونه است. مانند سود سرمایه گذاری انباشته می شود.»

ترکیب روابط مردم رفتار شما را به شما منعکس می کنند. هر چه بیشتر به دیگران کمک کنید، دیگران بیشتر می خواهند به شما کمک کنند. کمی مهربان بودن در هر تعامل می تواند به شبکه ای از ارتباطات گسترده و قوی در طول زمان منجر شود.

ترکیب منفی

ترکیبات استرس کلافگی از ترافیک. مسئولیت های سنگین فرزندپروری نگرانی از گذران زندگی. نگرانی از فشار خون کمی بالا. به خودی خود، این علل رایج استرس قابل کنترل هستند. اما زمانی که آن ها برای سال ها ادامه داشته باشند، همین جمع شدن استرس های کم منجر به مشکلات جدی سلامتی می شود.

ترکیب افکار منفی هر چه بیشتر خود را بی ارزش، احمق یا زشت تصور کنید، بیشتر خود را شرطی می کنید که زندگی را اینگونه تفسیر کنید. شما در یک حلقه فکر گرفتار می شوید. همین امر درباره ی نحوه تفکر شما در مورد دیگران نیز صادق است. زمانی که عادت کردید مردم را عصبانی، ناعادلانه یا خودخواه ببینید، آن دسته از افراد را همه جا می بینید.

ترکیبات خشمگین شورش ها، اعتراضات و جنبش های توده ای به ندرت نتیجه یک رویداد واحد است. درعوض، یک مجموعه ی طولانی از ریز تجاوزها و نکات منفی روزانه به آرامی زیاد می شوند تا زمانی که حد تحمل پایین می آید و خشم مانند آتش سوزی گسترده می شود.

پیشرفت واقعا چه شکلی است

تصور کنید که یک تکه یخ روی میز روبروی شما قرار دارد. اتاق سرد است و شما می توانید بخار نفس خود را ببینید. در حال حاضر دمای اتاق منفی ۴ درجه است. به آرامی اتاق شروع به گرم شدن می کند.

منفی ۳ درجه.

منفی ۲ درجه.

تکه یخ هنوز روی میز روبروی شما است.

منفی ۱ درجه

صفر

هنوز، هیچ اتفاقی نیفتاده.

سپس دما به ۱ درجه می رسد. یخ شروع به آب شدن می کند. تغییر یک درجه ای که ظاهراً تفاوتی با افزایش دما قبل از آن ندارد، قفل یک تغییر بزرگ را باز کرده است.

لحظات رسیدن به موفقیت اغلب نتیجه اقدامات قبلی بسیاری است که پتانسیل لازم برای ایجاد یک تغییر بزرگ را ایجاد می کند. این الگو در همه جا خود را نشان می دهد. سرطان ۸۰ درصد از عمر خود را مخفی سپری می کند، بعد در عرض چند ماه بدن را درگیر می کند. بامبو در پنج سال اول به ندرت دیده می شود، زیرا در طول این زمان سیستم های ریشه ای گسترده را در زیر زمین ایجاد می کند و بعد از شش هفته در آسمان قد میکشد.

به طور مشابه، عادت ها نیز تفاوتی ندارند، تا زمانی که از یک حد مشخصی عبور نکنید و سطح جدیدی از عملکرد را باز کنید. در مراحل اولیه و میانی بعد از هر تلاش، اغلب دره ناامیدی وجود دارد. شما انتظار دارید که

به صورت خطی پیشرفت کنید و این ناامید کننده است که چگونه تغییرات می تواند در طول روزها، هفته های اول بی ثمر به نظر برسد.

انگار قرار نیست به جایی برسید. این مشخصه هر فرآیند ترکیبی است: قدرتمندترین نتایج با تعویق ظاهر می شود.

این یکی از دلایل اصلی است که باعث می شود ایجاد عادت های ماندگار آنقدر سخت باشد. مردم چند تغییر کوچک ایجاد می کنند، نمی توانند نتیجه ملموسی را ببینند و تصمیم می گیرند که دیگر ادامه ندهید. شما فکر می کنید، «من یک ماه است که هر روز می دوم، پس چرا هیچ تغییری در بدنم نمی بینم؟» به محض اینکه این نوع تفکر غلبه کرد، به راحتی می توان اجازه داد که عادت های خوب از بین بروند. اما برای ایجاد تفاوت معنادار، عادت ها باید به اندازه کافی ادامه داشته باشند تا از این قله عبور کنند - چیزی که من آن را قله پتانسیل نهفته می نامم.

اگر برای ایجاد یک عادت خوب یا ترک عادت بد در تلاش هستید، به این دلیل نیست که توانایی خود را برای بهبود از دست داده اید. اغلب به این دلیل است که شما هنوز از قله ی پتانسیل نهفته عبور نکرده اید. شکایت از دست نیافتن به موفقیت علیرغم تلاش زیاد مانند شکایت از ذوب نشدن یخ است وقتی آن را از منفی ۴ تا صفر درجه گرم کردید. کار شما هدر نمی رود. فقط در حال ذخیره شدن است. نتیجه فقط در یک نقطه یعنی ۱ درجه معلوم می شود.

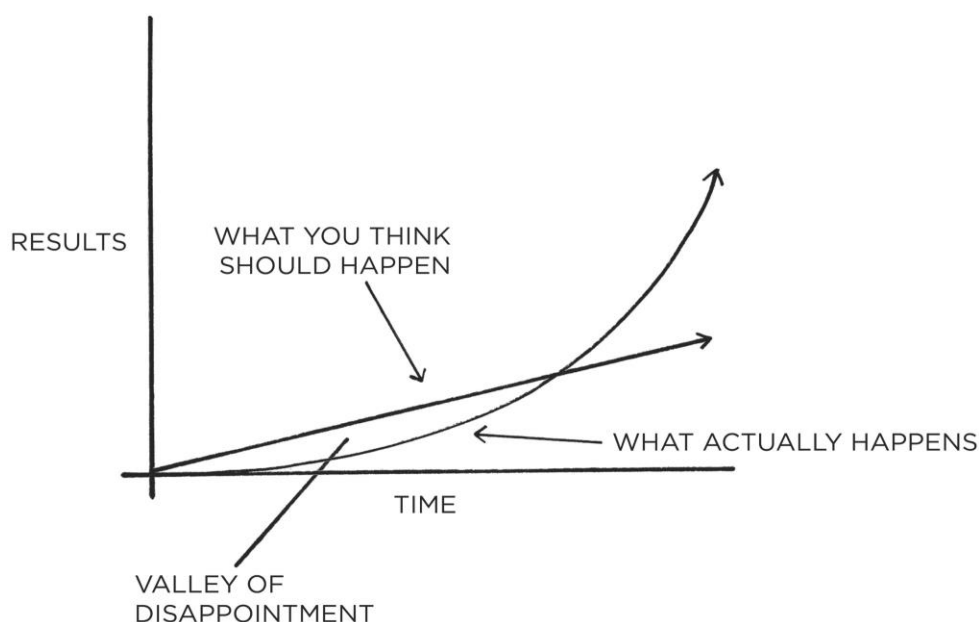
وقتی بالاخره از قله ی پتانسیل نهفته عبور کنید، مردم آن را موفقیت یک شبه می نامند. دنیای بیرون فقط رویداد نهایی را می بیند نه همه تلاش های قبل از آن. اما می دانید که این کاری است که مدت ها پیش انجام می دادید - زمانی که به نظر می رسید هیچ پیشرفتی نمی کنید - که پرش امروز را ممکن می کند.

این معادل انسانی فشار زمین شناسی است. دو صفحه تکتونیکی می توانند میلیون ها سال روی یکدیگر ساییده شوند، در حالی که تنش به آرامی ایجاد می شود. بعد یک روز یک بار دیگر به همدیگر ساییده می شوند، به همان روشی که از قدیم الایام داشتند، اما این بار تنش خیلی زیاد است. زلزله ای فوران می کند. تغییر ممکن است سال ها طول بکشد - قبل از اینکه یکباره اتفاق بیفتد.

تسلط روی هر کاری نیاز به صبر دارد. سان آنتونیو اسپرز، یکی از موفق ترین تیم های تاریخ NBA، نقل قولی از جیکوب ریس، اصلاح طلب سابق در رختکن بازیکنان خود نصب کرده: «وقتی به نظر می رسد هیچ چیزی به من

کمک نمی کند، می روم و به سنگبری نگاه می کنم که سنگش را چکش می کند، شاید. صد بار بدون اینکه به اندازه یک ترک در آن ظاهر شود به ضربه زدن ادامه دهد. با این حال، در صد و یکمین ضربه، دو نیم خواهد شد، و من می دانم که این آخرین ضربه نبود که کارساز بود - بلکه تمام ضربات قبلی تاثیر خود را گذاشتند.

قله ی پتانسیل نهفته



شکل ۲: ما اغلب انتظار داریم که پیشرفت خطی باشد. حداقل امیدواریم که سریع پیشرفت کنیم. در واقع، نتایج تلاش های ما اغلب با تأخیر ظاهر می شود. شاید ماه ها یا سال ها بعد به ارزش واقعی کارهای قبلی که انجام داده ایم پی ببریم. این تأخیر می تواند منجر به «دره ناامیدی» شود که در آن افراد پس از انجام هفته ها یا ماه ها کار سخت بدون هیچ نتیجه ای احساس دلسردی می کنند. اما، این کار به هدر نمی رود بلکه ذخیره می شود. تنها کمی دیرتر ارزش کامل تلاش های قبلی آشکار می شود.

همه ی پیشرفت های بزرگ از شروع کوچک می آیند. بذر هر عادت ی یک تصمیم کوچک است. اما با تکرار آن تصمیم، یک عادت جوانه می زند و قوی تر می شود. ریشه ها خود را محکم می کنند و شاخه ها رشد می کنند. ترک عادت بد مانند ریشه کن کردن یک بلوط قدرتمند در درونمان و ایجاد یک عادت خوب مانند پرورش یک گل ظریف هر روز در یک سال است.

اما چه چیزی تعیین می کند که ما به اندازه کافی به یک عادت پایبند هستیم که از قله ی پتانسیل نهفته جان سالم به در ببریم و به طرف دیگر نفوذ کنیم؟ چه چیزی باعث می شود برخی افراد به سمت عادت های ناخواسته بروند و بعضی را قادر می سازد از اثرات انباشته شده ی عادت های خوب لذت ببرند؟

اهداف را فراموش کنید، به جای آن بر روی سیستم ها تمرکز کنید

تجربه های پیشین مدعی است که بهترین راه برای رسیدن به آنچه در زندگی می خواهیم - هیکل بهتر، ایجاد یک کسب و کار موفق، استراحت بیشتر و نگرانی کمتر، گذراندن زمان بیشتر با دوستان و خانواده -، با تعیین اهداف مشخص عملی است.

من هم بعد از سال ها اینگونه به عادت هایم نزدیک شدم. در ابتدا هر کدام هدفی بود که باید به آن می رسیدم. من برای نمراتی که می خواستم در مدرسه کسب کنم، وزنه هایی که می خواستم در ورزشگاه بلند کنم، سودهایی که می خواستم در تجارت کسب کنم، اهداف تعیین کردم. در چند مورد موفق بودم، اما در بسیاری از آن ها شکست خوردم. در نهایت، متوجه شدم که نتایج من ارتباط بسیار کمی با اهدافی که تعیین کرده ام دارد و تقریباً همه چیز مربوط به سیستم هایی است که دنبال می کنم.

تفاوت بین سیستم ها و اهداف چیست؟ این تمایزی است که من اولین بار از اسکات آدامز، کاریکاتوریست کمیک دیلبرت یاد گرفتم. اهداف مربوط به نتایجی هستند که می خواهید به دست آورید. سیستم ها در مورد فرآیندهایی هستند که منجر به آن نتایج می شوند.

اگر مربی هستید، ممکن است هدف شما قهرمانی باشد. سیستم شما نحوه ی جذب بازیکنان، مدیریت کمک مربیان خود و اجرای تمرین است.

اگر یک کارآفرین هستید، ممکن است هدف شما ایجاد یک کسب و کار میلیون دلاری باشد،

سیستم شما نحوه آزمایش ایده های محصول، استخدام کارمندان و اجرای کمپین های بازاریابی است.

اگر نوازنده هستید، شاید هدف شما نواختن یک قطعه جدید باشد. سیستم شما این است که چند بار تمرین می کنید، چگونه میزان های دشوار را شکست می دهید و با آن مقابله می کنید و روش شما برای دریافت بازخورد از مربی خود چگونه است.

حال یک سوال جالب: اگر به طور کامل اهداف خود را نادیده می‌گرفتید و فقط روی سیستم خود تمرکز می‌کردید، آیا باز هم موفق می‌شدید؟ به عنوان مثال، اگر شما یک مربی بسکتبال بودید و هدف خود را برای قهرمانی نادیده می‌گرفتید و فقط روی کارهایی که تیم خود در تمرینات روزانه انجام می‌دهد تمرکز می‌کردید، آیا باز هم نتیجه می‌گرفتید؟

من فکر می‌کنم.

هدف در هر ورزشی این است که با بهترین امتیاز کار را به پایان برسانیم، اما مضحک است که کل بازی را با خیره شدن به تابلوی امتیاز سپری کنیم. تنها راه برای پیروزی واقعی این است که هر روز بهتر شوید. به قول بیل والش، برنده سه بار سوپر بول، «امتیاز خودش می‌آید.» همین امر در مورد سایر زمینه‌های زندگی نیز صادق است. اگر نتایج بهتری می‌خواهید، پس هدف‌گذاری را فراموش کنید. در عوض روی سیستم خود تمرکز کنید. منظور من از این جمله چیست؟ آیا اهداف کاملاً بی‌فایده هستند؟ البته که نه. اهداف برای تعیین جهت خوب هستند، اما سیستم‌ها برای پیشرفت بهترین هستند. تعداد انگشت شماری از مشکلات زمانی به وجود می‌آیند که شما زمان زیادی را صرف فکر کردن به اهداف خود می‌کنید و زمان کافی را برای طراحی سیستم خود ندارید.

مشکل شماره ۱: برنده‌ها و بازنده‌ها اهداف یکسانی دارند.

هدف‌گذاری از یک نوع تمایل نادرست به بقا سر چشمه می‌گیرد. ما روی افرادی تمرکز می‌کنیم که در نهایت برنده می‌شوند - بقایافته‌ها - و به اشتباه تصور می‌کنیم که اهداف بلندپروازانه منجر به موفقیت آن‌ها شده است در حالی که از همه افرادی که هدف یکسانی با آنها داشتند اما موفق نشدند چشم‌پوشی می‌کنیم.

هر شرکت‌کننده‌ی المپیک دوست دارد مدال طلا بگیرد. هر نامزد انتخاباتی می‌خواهد انتخاب شود. و اگر افراد موفق و ناموفق اهداف یکسانی داشته باشند، هدف نمی‌تواند چیزی باشد که برنده‌ها را از بازنده‌ها متمایز می‌کند. این هدف قهرمانی در تور دو فرانس نبود که دوچرخه‌سواران بریتانیایی را به قله این ورزش سوق داد. احتمالاً، آن‌ها می‌خواستند هر سال پیش از این مسابقه را برنده شوند - درست مانند هر تیم حرفه‌ای دیگر. هدف همیشه وجود داشت. تنها زمانی که آن‌ها سیستمی از پیشرفت‌های کوچک مداوم را پیاده‌سازی کردند، به نتیجه متفاوتی دست یافتند.

مشکل شماره ۲: دستیابی به یک هدف تنها یک تغییر لحظه‌ای است.

تصور کنید یک اتاق نامرتب دارید و برای تمیز کردن آن هدف تعیین کرده اید.

اگر انرژی را برای مرتب کردن وسایل خود دارید، در حال حاضر یک اتاق تمیز خواهید داشت. اما اگر همان عادات بی‌نظمی را حفظ کنید که قبلاً به یک اتاق درهم و برهم منجر شده بود، به زودی اتاقتان مثل قبل خواهد شد و دوباره برای تمیز کردنش باید اراده کنید. شما سیستم پشت آن را تغییر نداده‌اید تنها به دنبال نتیجه هستید. در واقع شما یک مشکل را بدون توجه به علت درمان کردید.

دستیابی به هدف زندگی شما را فقط برای یک لحظه تغییر می‌دهد. این چیزی غیرمعمول در باره‌ی بهبود است. ما فکر می‌کنیم باید نتایج خود را تغییر دهیم، اما نتیجه مشکل نیست. آنچه ما واقعاً باید تغییر دهیم، سیستم‌هایی است که باعث این نتایج می‌شوند. وقتی مشکلات را در سطح نتایج حل می‌کنید، آن‌ها را فقط به طور موقت حل می‌کنید. به منظور بهبود برای همیشه، شما باید مشکلات را در سطح سیستم حل کنید. ورودی‌ها را درست کنید و خروجی‌ها خودشان درست می‌شوند.

مشکل شماره ۳: اهداف رضایتمندی شما را محدود می‌کنند.

فرض ضمنی پشت هر هدفی این است: «وقتی به هدفم رسیدم، خوشحال خواهم شد.» مشکل ذهنیت هدف دار این است که شما دائماً شادی را به نقطه عطف بعدی موکول می‌کنید. من بارها در این تله افتاده‌ام که شمارش را در دست ندارم. برای سالها، شادی همیشه چیزی بود که آینده من از آن لذت می‌برد. به خودم قول دادم که وقتی بیست پوند عضله اضافه کردم یا بعد از اینکه کسب و کارم در نیویورک تایمز منتشر شد، بالاخره می‌توانم آرامش داشته باشم.

علاوه بر این، اهداف یک تعارض «یا-یا» ایجاد می‌کنند: یا به هدف خود می‌رسید و موفق هستید یا شکست می‌خورید و ناامید می‌شوید. شما از نظر ذهنی خود را در یک نسخه باریک از خوشبختی قرار می‌دهید. این نادرست است. بعید است که مسیر واقعی شما در زندگی با سفری که در هنگام حرکت در ذهن داشتید مطابقت داشته باشد. وقتی راه‌های موفقیت زیادی وجود دارد، محدود کردن رضایت خود به یک سناریو منطقی نیست.

ذهنیت سیستم دار پادزهر را فراهم می کند. وقتی به جای محصول و نتیجه عاشق فرآیند و مسیرش می شوید، لازم نیست منتظر بمانید تا به خودتان اجازه شاد بودن بدهید. شما می توانید هر زمان که سیستم شما در حال اجرا است راضی باشید. و یک سیستم می تواند در اشکال مختلف موفق باشد، نه فقط آن چیزی که شما از ابتدا تصور می کنید.

مشکل شماره ۴: اهداف با پیشرفت بلندمدت در تضاد هستند.

در نهایت، یک ذهنیت هدف گرا می تواند یک اثر «یویو» ایجاد کند. بسیاری از دوندگان ماه ها سخت کار می کنند، اما به محض عبور از خط پایان، تمرین را متوقف می کنند. مسابقه دیگر برای ایجاد انگیزه در آن ها وجود ندارد. وقتی تمام تلاش شما بر روی یک هدف خاص متمرکز می شود، پس از رسیدن به آن چه چیزی باقی می ماند که شما را به جلو سوق دهد؟ به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از رسیدن به یک هدف، به عادت های قدیمی خود بر می گردند.

هدف از تعیین اهداف، برنده شدن در بازی است. اما هدف از ساختن سیستم ها ادامه بازی است. تفکرهای بلندمدت، تفکری بدون هدف می باشد. و قرار نیست به هیچ دستاورد مشخصی برسید. بلکه در مورد چرخه پالایش بی پایان و بهبود پی در پی است. در نهایت، این تعهد شما به فرآیند است که پیشرفت شما را تعیین می کند.

سیستمی از عادات اتمی

اگر در تغییر عادات خود مشکل دارید، مشکل شما نیست. مشکل از سیستم شماست. عادت های بد بارها و بارها تکرار می شوند نه به این دلیل که نمی خواهید تغییر کنید، بلکه به این دلیل که سیستم اشتباهی برای تغییر دارید.

شما به سطح اهدافی که دارید نمی رسید. بلکه به سطح سیستم های خود سقوط می کنید.

تمرکز بر سیستم کلی، به جای یک هدف واحد، یکی از موضوعات اصلی این کتاب است. همچنین یکی از معانی عمیق پشت کلمه اتمی است. تا به حال، احتمالاً متوجه شده اید که عادت اتمی به یک تغییر کوچک، یک سود نهایی یا یک درصد بهبودی اشاره دارد. اما عادات اتمی فقط یک عادت قدیمی، هر چند کوچک، نیستند. آن ها

عادات کوچکی هستند که بخشی از یک سیستم بزرگتر هستند. همانطور که اتمها بلوکهای سازنده مولکولها هستند، عادات اتمی نیز بلوکهای سازنده نتایج قابل توجه هستند.

عادت‌ها مانند اتمهای زندگی ما هستند. هر یک واحد اساسی هستند که به بهبود کلی شما کمک می‌کنند. در ابتدا، این عادات کوچک بی‌اهمیت به نظر می‌رسند، اما به زودی روی هم انباشته می‌شوند و باعث موفقیت‌های بزرگی می‌شوند که به درجه‌ای افزایش می‌یابد که بسیار بیشتر از هزینه سرمایه‌گذاری اولیه آنهاست. آنها هر دو کوچک و قدرتمند هستند. این معنای عبارت عادات اتمی است - یک تمرین یا روال منظم که نه تنها کوچک و آسان است، بلکه منبع قدرت باورنکردنی است. جزء سیستم رشد مرکب.