

درس از کتاب

عادت های اتمی

نوشته ی جیمز کلیر



عادت های اتمی بد را از بین ببرید

سعی کنید عادت های بد را برای خودتان غیرجذاب کنید. می توانید برای انجام عادت های بد جریمه در نظر بگیرید تا ذهن شما بداند که با کارهای بد تنها دارید به خودتان ضرر می زنید.



اثر مرکب استرس: درماندگی در یک ترافیک سنگین، مسئولیت‌های سنگین
فرزندپروری، نگرانی در مورد برآورده کردن نیازها، فشارخون بالا و ... علل رایج
استرس هستند که به خودی خود قابل کنترل هستند. اما زمانی که سال‌ها آنها
را ادامه دهید، استرس‌های کوچک به مشکلات سلامتی جدی تبدیل می‌شوند.

اثر مرکب افکار منفی: هرچه بیشتر خودتان را بی‌ارزش، احمق یا زشت بدانید،
خودتان را بیشتر شرطی می‌کنید تا زندگی را این‌گونه تفسیر کنید. شما در یک
حلقه تفکر گیر می‌افتید. این موضوع در مورد اینکه شما درباره‌ی دیگران چگونه
فکر می‌کنید هم صدق می‌کند. **هنگامی که عادت کنید تا مردم را عصبانی،
بی‌انصاف یا خودخواه ببینید، در نتیجه همیشه این‌گونه افراد را در همه جا
خواهید دید.**

اثر مرکب خشونت: شورش، اعتراض و **جنبش‌های جمعی به ندرت نتیجه‌ی یک
رویداد واحد هستند** و معمولاً ستیزه‌جویی‌های کوچک و وخیم‌سازی‌های روزانه
به آرامی بیشتر می‌شوند تا زمانی که در نهایت به چنین اعمالی منجر می‌شوند.

پیشرفت واقعاً چگونه است؟

تصور کنید که یک تکه یخ روی میز جلوی شما قرار داد. اتاق سرد است و

شگفت‌انگیزی را به وجود آوریم تا همه در مورد آنها حرف بزنند. با این حال پیشرفت ۱ درصدی پیشرفت قابل توجهی نیست و گاهی اوقات حتی محسوس هم نیست، اما به خصوص در درازمدت می‌تواند بسیار معنی‌دار باشد. تفاوتی که یک پیشرفت کوچک در درازمدت می‌تواند داشته باشد بسیار شگفت‌انگیز است.

این یعنی اگر شما بتوانید به مدت یک سال هر روز ۱ درصد بهتر شوید، در آخر سال ۳۷ برابر بهتر شده‌اید. از طرف دیگر اگر به مدت یک سال هر روز ۱ درصد بدتر شوید، تقریباً به صفر می‌رسید. آنچه به عنوان یک پیروزی کوچک یا یک شکست کوچک آغاز می‌شود، به اتفاق بسیار بزرگ‌تری تبدیل می‌شود.

هر روز ۱٪ بهتر:

$$0,99^{365} = 0,03$$

۱٪ بدتر در هر روز به مدت یک سال:

$$1,01^{365} = 37,78$$

۱٪ بهتر در هر روز به مدت یک سال:

عادت‌ها تحت تأثیر اثر مرکب هستند. همان‌طور که پول از طریق بهره مرکب

بیشتر می‌شود، اثرات عادت‌های شما هم با تکرار کردن بیشتر می‌شوند. به نظر

می‌رسد که آنها در هر روز فقط تفاوت کمی ایجاد می‌کنند، اما می‌توانند در

طول ماه‌ها و سال‌ها تأثیر بسیار زیادی ایجاد کنند. زمانی که دو، پنج یا شاید ده

سال بعد نگاهی بیندازیم، ارزش عادت‌های خوب و هزینه‌ی عادت‌های بد به طور

قابل توجهی مشخص می‌شود. درک ارزش این مفهوم می‌تواند در زندگی روزمره

دشوار باشد. اغلب تغییرات کوچک را نادیده می‌گیریم، زیرا به نظر نمی‌رسد که

دماغه یکه در پرواز به سراسر کشور ادامه یابد، صدها کیلومتر از مقصد فاصله پیدا می کنید.

به طور مشابه یک تغییر جزئی در عادت های روزانه می تواند زندگی شما را به یک مقصد بسیار متفاوت هدایت کند. انتخابی که ۱ درصد بهتر یا ۱ درصد بدتر است می تواند در لحظه بی اهمیت باشد، اما در گذر زمان که عمر شما را شامل می شود، این انتخاب ها تفاوت بین کسی است که شما هستید و کسی که می توانید باشید. موفقیت محصول عادت های روزانه است نه تحولات یک دفعه ای در زندگی. مهم نیست که در حال حاضر چقدر موفق یا ناموفق هستید. مهم این است که آیا عادت های تان شما را در مسیر موفقیت قرار می دهند یا خیر. تمرکز باید بر روی مسیر فعلی تان باشد، نه نتایج فعلی تان. اگر یک میلیونر هستید اما بیشتر از درآمد ماهیانه ی خود خرج می کنید، پس در مسیر بدی قرار دارید. اگر عادت های خرج کردن خودتان را تغییر ندهید، به پایان خوبی نمی رسید. از طرف دیگر اگر ورشکسته هستید، اما در هر ماه کمی صرفه جویی کنید، پس در مسیر رسیدن به استقلال مالی قرار دارید حتی اگر سرعت شما کمتر از چیزی باشد که دوست دارید و مد نظرتان است.

نتایج شما متناسب با عادت های تان هستند. ارزش خالص دارایی شما متناسب با عادت های مالی تان است. وزن شما متناسب با عادت های غذایی شما است. دانش شما متناسب با عادات مطالعه ی شما است. در نهایت شما چیزی را دریافت

**هم به اهداف توجه کنید ،
هم سیستم ها را جدی بگیرید**

اهداف اهمیت چندانی ندارند
و چیزی که مهم است،
سیستمی که برای رسیدن به
هدف به کار می‌گیرید

 KHOLASEH
KETAB.COM



از دره ناامیدی عبور کن

بسیاری از افراد وقتی یک عادت مثبت را در خود به وجود می‌آورند، با نتیجه مطلوب روبرو نمی‌شوند و به همین دلیل، نتیجه می‌گیرند که آن عادت چندان مثبت و موثر نیست و آن را کنار می‌گذارند



با گذشت زمان نشانه‌هایی که عادت‌های ما را به وجود می‌آورند، بسیار عادی می‌شوند و ما اساساً آنها را نمی‌بینیم.

پاسخ‌های ما به این نشانه‌ها آن قدر عمیق رمزنگاری شده‌اند که شاید احساس کنید حتی نمی‌دانید تمایل برای انجام این کار از کجا می‌آید. به همین دلیل ما باید فرآیند تغییر رفتار را با آگاهی آغاز کنیم.

قبل از اینکه بتوانیم به طور مؤثری عادت‌های جدیدی را ایجاد کنیم باید عادت‌های کنونی خود را کنترل کنیم. هنگامی که یک عادت به طور کامل در زندگی شما ریشه داشته باشد، به صورت ناخودآگاه و غیرارادی خواهد بود. این موضع می‌تواند چالش‌برانگیزتر باشد. اگر نسبت به یک عادت بی‌توجه باشید، نمی‌توان انتظار بهبودی آن را داشت.

کارل یونگ^۱ روانشناس سرشناس می‌گوید: «زمانی که ناخودآگاه را خودآگاه کنید، آن هنگام زندگی را هدایت می‌کنید.»

کارت امتیازی عادت‌ها

سیستم راه آهن ژاپن یکی از بهترین سیستم‌های راه آهن جهان است. زمانی که در ژاپن سوار قطاری شوید، متوجه عادت ویژه‌ای در کنترل چپی قطار می‌شوید. وقتی قطار حرکت می‌کند، اپراتورها به اشیاء مختلفی اشاره می‌کنند و دستورهایی می‌دهند. وقتی قطار به یک چراغ زندگی

مشکل ۲: اهداف، سادگی سبک را محدود می کند

فرضیه ضمنی در پشت هر هدف این است: «هنگامی که به هدفم برسم، خوشحال خواهم شد.» مشکل ذهنیت «اول اهداف»^۱ این است که پیوسته تا رسیدن به نقطه عطف بعدی خوشحالی را به تعویق می اندازید.

من دفعات زیادی در این تله گیر افتاده‌ام که حساب آن از دستم خارج است. برای سال‌ها خوشبختی همیشه چیزی بود که باید در آینده از آن لذت می بردم. به خودم گفته بودم هرگاه بدن ورزیده‌ای پیدا کردم و در نیوریوک تایمز در مورد کسب و کار من نوشتند، آن زمان می توانم واقعاً آرام باشم. علاوه بر این اهداف، تضاد «این یا آن»^۲ را به وجود می آورند: شما یا به هدف خودتان می رسید و موفق می شوید و یا شکست خورده و ناامید می شوید و به طور ذهنی خودتان را در نسخه باریکی از خوشحالی محدود می کنید. این اشتباه است.

ممکن نیست که مسیر واقعی زندگی با سفری که در هنگام شروع در ذهن داشتید، مطابقت داشته باشد. منطقی نیست که رضایت خود را محدود به یک سناریو کنید، آن هم وقتی مسیرهای زیادی برای موفقیت وجود دارند. داشتن ذهنیت «اول سیستم»^۳ پادزهری را فراهم می کند. هنگامی که به جای محصول

1 - goals-first mentality

2 - either-or

فصل ۱: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی > ۳۹

واحد، مشخصه‌ی اصلی این کتاب است. این نیز یکی از معانی عمیق پشت کلمه اتمی است. عادت‌های اتمی، عادت‌های کوچکی هستند که بخشی از یک سیستم

بزرگ‌ترند.

همان‌طور که اتم‌ها بلوک‌های مولکولی هستند، عادت‌های اتمی هم بلوک‌های ساختن نتایج قابل توجه هستند. عادت‌ها مانند اتم‌های زندگی ما هستند. هر کدام از آنها یک واحد اساسی است که به پیشرفت کلی ما کمک می‌کند.

در ابتدا این عادت‌ها و روال‌های کوچک به نظر بی‌اهمیت می‌رسند، اما خیلی زود روی هم قرار می‌گیرند و پیروزی‌های بزرگ‌تری را به وجود می‌آورند. این معنای عبارت عادت‌های اتمی است: یک تمرین یا روال منظم که نه تنها کوچک و انجام آن آسان است، بلکه منبع قدرت باور نکردنی هستند. یک جزء از سیستم

رشد مرکب.

شخصیت مطلوب خود را تصور کنید

همواره شخصیت مطلوب خود را
در نظر بگیرید و ببینید که برای
تبدیل شدن به آن شخصیت باید
چه عادت‌هایی در خودتان پرورش
دهید و از چه عادت‌هایی دوری
کنید.

فصل ۴: مردی که حال خوبی نداشت > ۷۷

همچنین همان چیزی است که عادت‌ها را خطرناک می‌سازد (زمانی که عادت‌ها شکل می‌گیرند، اقدامات تحت هدایت ذهن غیرارادی و ناخودآگاه قرار می‌گیرد. بدون اینکه متوجه شوید چه اتفاقی می‌افتد، به درون الگوهای قدیمی می‌افتید.

اگر کسی به شما نگوید، شاید متوجه نشوید که هر وقت می‌خندید دست‌تان را جلوی دهان‌تان می‌گیرید. قبل از اینکه سؤالی بپرسید، عذرخواهی می‌کنید و یا اینکه عادت دارید جملات دیگران را کامل کنید و هر چه بیشتر این الگوها را تکرار کنید، کمتر برای‌تان سؤال می‌شود که در حال انجام چه کاری هستید و چرا؟

من در مورد یک متصدی فروش خرده‌فروشی شنیدم که به او گفته بودند کارت‌های هدیه را پس از آنکه مشتریان از آنها استفاده کردند، از وسط برش بزنند. روزی چند مشتری در صف ایستاده بودند تا با کارت‌های هدیه خودشان خرید کنند.

هنگامی که نوبت یکی از افراد شد، متصدی کارت اعتباری واقعی مشتری را از دستش درآورد، قفسه را برداشت و سپس آن را از وسط دو نیم کرد. او این

کردید، این سختی‌ها ناپدید می‌شوند. این اقدامات آن قدر خودکار انجام می‌شوند که می‌توانید آنها را در حالی که ذهن‌تان مشغول کار دیگری است انجام دهید.»

هم درک عام و هم شواهد علمی، موافق این مطلب هستند: تکرار، شکلی از

تغییر است. هر بار که عملی را تکرار می‌کنید، یک خاصیت عصبی مرتبط با آن

عادت را فعال می‌کنید. یعنی تکرارهای شما به سادگی یکی از مهم‌ترین اقداماتی

است که می‌توانید برای رمزگذاری یک عادت جدید انجام دهید.

به همین دلیل دانش‌آموزانی که عکس‌های زیادی گرفته بودند، مهارت‌های

خود را بهبود بخشیدند، در حالی که دانش‌آموزانی که صرفاً درباره‌ی عکسی عالی

نظریه‌پردازی می‌کردند، نتوانستند مهارت‌های خود را ارتقاء دهند. یک گروه

درگیر عمل کردن فعال بود و گروه دیگری درگیر یادگیری غیرفعال. گروهی

عمل کرد و گروهی نظریه‌پردازی.

تمام عادت‌ها یک مسیر مشابه را از تمرین پُرتلاش تا رفتار خودکار دنبال

می‌کنند. این فرآیند را خودکاری می‌نامند. خودکاری توانایی انجام یک رفتار

بدون تفکر در مورد هر مرحله است و زمانی رخ می‌دهد که ضمیر ناخودآگاه

کنترل را به دست می‌گیرد. به شکل دقت کنید.

ایجاد
عادت‌های خوب آسان است. هنگامی که آنها در موقعیت اشتباه هستند، این کار تقریباً غیرممکن است.

قانون اول (نشانه): عادت را آشکار کنید.

قانون دوم (اشتیاق): عادت را جذاب کنید.

قانون سوم (پاسخ): انجام عادت را آسان کنید.

قانون چهارم (پاداش): عادت را رضایت‌بخش کنید.

ما می‌توانیم این قوانین را معکوس کنیم و یاد بگیریم که چگونه یک عادت بد را از بین ببریم.

معکوس قانون اول (نشانه): عادت را پنهان کنید.

معکوس قانون دوم (اشتیاق): عادت را زشت نشان دهید.

معکوس قانون سوم (پاسخ): انجام عادت را سخت کنید.

معکوس قانون چهارم (پاداش): کاری کنید عادت رضایت‌بخش نباشد.

من ادعا نمی‌کنم که این چهار قانون یک چارچوب جامع برای تغییر تمام رفتارهای انسانی است، اما فکر می‌کنم در خیلی از موارد موفق باشند. به زودی خواهید دید که این چهار قانون تغییر رفتار تقریباً در هر زمینه‌ای از ورزش تا سیاست، هنر تا پزشکی، کمدی تا مدیریت مؤثر هستند.