

عادات‌های اتمی

Atomic Habits

www.ketab.ir

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: غزال پارسا

سرشناسه

سرشناسنامه: کلیبر، جیمز

Clear, James

عنوان و نام پدیدآور

عادت‌های اتمی: خورده عادت‌ها / نویسنده جیمز کلیبر؛ مترجم غزال پارسا.

تهران: انتشارات شیرمحمدی، ۱۳۹۹.

۲۳۷ص

۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۷۲-۵ :

فیا :

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست‌نویسی
یادداشت

Atomic habits : tiny changes. : عنوان اصلی :
remarkable results : an easy & proven way to build good
۲۰۱۸.habits & break bad ones

خورده عادت‌ها:

ترک عادت

Habit breaking :

رفتار -- تغییر و تعدیل

Behavior modification :

پارسا، غزال، -۱۳۶۶، مترجم

Parsa, Ghazal :

BF۳۳۵ :

۲۴/۱۵۵ :

۷۲۹۲۲۰۱ :

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتاب‌شناسی ملی

عادت‌های اتمی

نویسنده جیمز کلیبر

مترجم غزال پارسا

ویراستار و صفحه‌آرا مریم جمشیدیان

چاپ اول / ۱۴۰۲

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

قیمت ۲۵۹۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۸۱-۷۲-۵

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نرسیده به شهید ای

ژاندارمری، مجتمع اداری دانشگاه، پلاک ۱۵۸، واحد ۴



www.titirbook.com



Shirmohamadi.publication

انتشارات شیرمحمدی

۶۶۹۵۰۱۵۷ - ۶۶۱۷۵۸۴۵



۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲

(محمد مخلص)



فهرست مطالب

۵	مقدمه، داستان من
۱۷	فصل ۱، قدرت شکفت انگیز عادت‌های اتمی
۳۳	فصل ۲، چگونه عادت‌ها شخصیت فرد را شکل می‌دهند؟ (و بالعکس)
۴۵	فصل ۳، چطور در چهار گام ساده عادت‌های بهتری ایجاد کنیم؟
۶۱	فصل ۴، مردی که خوب به نظر نمی‌رسید
۶۹	فصل ۵، بهترین راه برای سافت عادت جدید
۷۹	فصل ۶، انگیزه بیش از حد مهم جلوه داده شده است، محیط اطراف مهم‌تر است!
۸۹	فصل ۷، راز خوشبختداری
۹۷	فصل ۸، چگونه انجام یک عادت را اجتناب‌ناپذیر کنیم؟
۱۰۷	فصل ۹، نقش خانواده و دوستان در شکل‌دادن به عادت‌ها
۱۱۷	فصل ۱۰، چگونه محرک‌های عادت‌های بد خود را بیابیم و آن‌ها را بر طرف کنیم؟
۱۲۹	فصل ۱۱، به آرامی گام بردارید، اما هرگز به عقب برنگردید
۱۳۵	فصل ۱۲، قانون حداقل تلاش
۱۴۵	فصل ۱۳، چگونه با استفاده از قانون «دو دقیقه» به تعویق انداختن کارها را متوقف کنیم؟
۱۵۵	فصل ۱۴، چگونه می‌توان عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و عادت‌های بد را غیرممکن کنیم؟
۱۶۷	فصل ۱۵، قانون اصلی تغییر رفتار
۱۷۷	فصل ۱۶، چطور هر روز به عادت‌های خوبمان پایبند باشیم؟
۱۸۷	فصل ۱۷، چگونه یک همراه پاسخگو می‌تواند همه‌چیز را تغییر دهد؟
۱۹۷	فصل ۱۸، حقیقتی درباره استعداد «زن‌ها چه زمانی اهمیت دارند و چه زمانی ندارند؟»
۲۰۹	فصل ۱۹، قانون گلدیلاکس، «چطور در زندگی و کار انگیزه خود را حفظ نماییم؟»
۲۱۷	فصل ۲۰، جنبه منفی ایجاد عادت‌های خوب
۲۲۷	نتیجه‌گیری، راز نتایج ماندگار
۲۳۱	پیوست

تغییرات کوچک و نتایج قابل توجه

یک راه ساده و اثبات شده.

برای ساختن عادت‌های خوب

و از بین بردن عادت‌های بد.

«هیمز کلیر»

www.ketab.ir

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم خورد. هنگامی که هم کلاسی‌ام یک چرخ کامل زد، چوب از دستش سر خورد و قبل از اینکه به وسط چشم‌هایم برخورد کند، پروازکنان به سمت آمد. لحظه برخورد را به یاد ندارم. چوب بیسبال با چنان شدتی به صورتم برخورد کرد که بینی‌ام را له کرد. آن ضربه، مجسمه‌ام را به شدت به غشای نرم مغزم کوبید. بلافاصله موجی از تورم در سرم شکل گرفت. در کسری از ثانیه، بینی‌ام شکسته بود، مجسمه‌ام چندین ترک برداشته بود و کاسه چشم‌هایم متلاشی شده بود.

وقتی چشم‌هایم را باز کردم، اطرافیان را دیدم که به من زل زده‌اند و برای کمک به من می‌دوند. به پایین نگاه کردم و متوجه لکه‌ی قرمز روی لباسم شدم. یکی از هم‌کلاسی‌هایم تشرتش را از کوله پشتی‌اش در آورد و به من داد تا با آن جلوی خونریزی بینی شکسته‌ام را بگیرم. به حدی گیج و شوکه بودم که نمی‌دانستم چه آسیب جدی و مهمی دیده‌ام. معلم دستش را به دور شانه‌ام حلقه کرد و مسیر طولانی به سمت اتاق پرستار را طی کردیم.

از میان زمین بیسبال گذشتیم، از تپه پایین آمدیم و در نهایت به ساختمان مدرسه رسیدیم. دست‌های مختلفی پهلویم را لمس می‌کردند و مرا صاف نگه می‌داشتند. عجله نمی‌کردیم و آرام راه می‌رفتیم. هیچ کس متوجه اهمیت هر لحظه برای حیات من نبود. وقتی به اتاق پرستار رسیدیم، سؤال‌هایی از من پرسید: «الان چه سالی است؟ جواب دادم: «۱۹۹۸». در حالیکه در سال ۲۰۰۲ بودیم. «رئیس جمهور ایالات متحده کیست؟ گفتم: «بیل کلینتون». جواب درست «جورج دبلیو بوش» بود. نام مادرت چیست؟ گیر کردم. ده ثانیه گذشت. سرسری گفتم: «پتی»!

انگار نه انگار که ده ثانیه طول کشیده است تا اسم مادرم را به خاطر بیاورم. این آخرین سؤالی است که به خاطر می‌آورم.

بدنم نتوانست از پس تورم سریع در مغزم بریابد و پیش از رسیدن آمبولانس بی‌هوش شدم. چند دقیقه بعد، من را از مدرسه بیرون بردند و به بیمارستانی در همان نزدیکی‌ها رساندند. کمی بعد از رسیدن به بیمارستان، بدنم کم‌کم بی‌رمق شد. برای عملکردهای ابتدایی مثل قورت دادن و نفس کشیدن تقا می‌کردم. اولین حمله آن روز را تجربه کردم. بعد دیگر نتوانستم نفس بکشم.

وقتی دکترها به سرعت دستگاه اکسیژن را به من وصل کردند، به این نتیجه رسیدند که این بیمارستان تجهیزات لازم برای رسیدگی به این شرایط را ندارد و درخواست کردند هلیکوپتری مرا به بیمارستان بزرگ‌تری در «سینیناتی» ببرد. مرا از اورژانس بیرون آوردند و به سمت سکوی پرواز هلیکوپتر در سمت دیگر خیابان بردند. پرستاری تخت را هل می‌داد، پرستار دیگری دستگاه تنفس دستی را فشار می‌داد و برانکارد روی سطح ناهموار پیاده‌رو تلقی می‌کرد. مادرم که چند لحظه پیش به بیمارستان رسیده بود، همراه همکار هلیکوپتر شد. او در طول پرواز دستم را گرفته بود و من بیهوش بودم و نمی‌توانستم نفس بکشم.

وقتی من و مادرم در آسمان بودیم، پدرم به خانه رفت تا به برادر و خواهرم سر بزند و ماجرا را برایشان تعریف کند. آن شب مراسم جشن کلاس هشتم خواهرم برگزار می‌شد. برای همین وقتی پدرم به خواهرم توضیح می‌داد که نمی‌تواند در مراسم شرکت کند، تلاش می‌کرد جلوی سرازیر شدن اشک‌هایش را بگیرد. پدر بعد از سپردن خواهر و برادرم به فامیل، به سینیناتی آمد تا به مادرم بپیوندد.

وقتی هلیکوپتر من و مادرم را روی سقف بیمارستان فرود آورد، تیمی متشکل از حدود بیست دکتر و پرستار با سرعت به سمت محل فرود هلیکوپتر دویدند و من را به بخش تروما بردند. در این زمان، تورم مغزم به حدی جدی شده بود که چندین حمله بعد از حادثه داشتم. استخوان‌های شکسته‌ام نیاز به عمل داشتند؛ اما در وضعیتی نبودم که جراحی شوم. بعد از یک حمله دیگر (سومین حمله در آن روز) با دارو به کمای مصنوعی رفتم و برایم دستگاه تنفس مصنوعی گذاشتند.

پدر و مادرم با این بیمارستان غریبه نبودند، چون ده سال پیش به دلیل تشخیص لوئمی خواهرم در سه سالگی وارد طبقه اول همیسن ساختمان شده بودند. من در آن زمان پنج ساله بودم و برادرم تازه شش ماهه شده بود. خواهرم کوچکم بعد از دو سال و نیم شیمی درمانی، نمونه برداری از نخاع و بیوپسی مغز استخوان، شاد، سالم و فارغ از سرطان، از بیمارستان بیرون آمد. حالا بعد از ده سال زندگی عادی، آن‌ها به خاطر فرزند دیگرشان به همان مکان برگشته بودند.

وقتی به کما رفتم، بیمارستان یک کشیش و یک مددکار اجتماعی فرستاد تا به والدینم تسلی بدهند. این همان کشیشی بود که ده سال پیش در غروب روزی که متوجه شدند خواهرم سرطان دارد، به دیدنشان آمده بود. همان‌طور که هوا تاریک می‌شد، چند دستگاه مرا زنده نگه می‌داشتند. پدر و مادرم با بی‌قراری روی تشک‌های بیمارستان خوابیدند. لحظه‌ای از شدت خستگی غش می‌کردند و لحظه دیگر از نگرانی بیدار می‌شدند. مادرم بعداً به من گفت: «آن شب یکی از بدترین شب‌های زندگی‌اش بوده است».

بهبودی من

خوشبختانه صبح روز بعد، نفس کشیدنم به وضعیتی برگشته بود که دکترها احساس کردند می‌توانند با خیال راحت من را از کما در بیاورند. وقتی بالاخره دوباره هوشیاری‌ام را بدست آوردم، متوجه شدم که توانایی بویایی‌ام را از دست داده‌ام. پرستاری برای امتحان، از من خواست فین کنم و بعد پاکت آب سیبی را بپرکنم. حس بویایی‌ام برگشت؛ اما در کمال تعجب همه، پاک کردن بینی‌ام باعث شد هوا از شکستگی‌های کاسه چشمم خارج شود و از چشم چیم بیرون بزنند. کمره چشمم از حدقه بیرون زد. پلک و عصب بینایی‌ای که چشمم را به مغزم وصل می‌کرد، آن را همان‌جا نگه داشت.

چشم پزشک گفت هنگامی که هوا به تدریج خارج شود، چشم به جای خودش برخواهد گشت؛ اما نمی‌شود گفت چقدر طول خواهد کشید. نامم در برنامه عمل هفته بعد قرار گرفت. این باعث می‌شد زمان اضافه‌ای برای بهبودی داشته باشم. به نظر می‌رسید بازنده مسابقه

بوکس هستم؛ اما از بیمارستان مرخص شدم و بایبنی شکسته، نیم جین شکستگی در صورت و با چشم چپ‌ی بیرون زده به خانه برگشتم. ماه‌های بعد از آن اتفاق، به من خیلی سخت گذشت. احساس می‌کردم همه چیز در زندگی‌ام متوقف شده است. دو هفته دویبنی داشتم و درست نمی‌دیدم. بیشتر از یک ماه طول کشید تا کره چشم به محل طبیعی خود برگردد. به علت حنات و مشکلات بینایی‌ام، هشت ماه طول کشید تا دوباره بتوانم رانندگی کنم. در فیزیوتراپی، الگوهای حرکتی اولیه مثل راه رفتن در خط مستقیم را تمرین می‌کردم. مصمم بودم اجازه ندهم جراحت‌هایم من را از پا در بیاورند؛ اما لحظاتی بودند که احساس افسردگی و کلافگی می‌کردم.

وقتی یک سال بعد به زمین بیسبال برگشتم، به طرز دردناکی متوجه مسیری طولانی شدم که مجبور به طی کردنش بودم. بیسبال همیشه بخش بزرگی از زندگی‌ام بود. پدرم در لیگ دسته دوم بیسبال برای تیم «سنت لوئیس کاردینالز» بازی کرده بود و رویای من هم این بود که بازیکن حرفه‌ای بشوم. بعد از ماه‌ها توان بخشی، تنها چیزی که می‌خواستم، برگشتن دوباره به زمین بود؛ اما برگشتم به بیسبال به این راحتی نبود.

وقتی فصل شروع شد، من تنها سال سومی‌ای بودم که از تیم اصلی بیسبال کنار گذاشته شد. مرا به تیم دوم فرستادند تا در کنار سال دومی‌ها بازی کنم. من از چهار سالگی بیسبال بازی کرده بودم. برای کسی که وقت و انرژی زیادی را صرف این ورزش کرده است، کنار گذاشته شدن تحقیرآمیز بود. آن روز را کاملاً در خاطر دارم. در ماشین نشستم و همان‌طور که ناامیدانه شبکه‌های رادیویی را بالا و پایین می‌کردم تا آهنگی برای بهتر کردن حالم پیدا کنم، گریه کردم.

بعد از یک سال تردید و نداشتن اعتماد به نفس، موفق شدم به عنوان سال بالایی وارد تیم اصلی شوم. اما در میدان موفق نبودم. در مجموع، یازده «ایننگ» برای تیم اصلی دبیرستان بازی کردم که به زحمت به اندازه یک بازی کامل می‌شود. به رغم بازی بی‌مقصد در دبیرستان، هنوز هم باور داشتم که می‌توانم بازیکن بزرگی بشوم. می‌دانستم اگر چیزی بخواهد بهتر شود، فقط خودم مسئول اتفاق افتادنش هستم. نقطه

عطف زندگی‌ام دو سال بعد از صدمه دیدنم و در زمانی اتفاق افتاد که کالج را در دانشگاه «دنيسون» شروع کردم. شروعی جدید و نقطه‌ای بود که قدرت شگفت‌آور خرده‌عادت‌ها را برای اولین بار کشف می‌کردم.

چگونه در مورد عادت‌ها یاد گرفتیم؟

رفتن به دانشگاه دنيسون یکی از بزرگ‌ترین تصمیم‌های زندگی‌ام بود. با اینکه نامم در انتهای فهرست سال اولی‌ها بود، جایی در تیم بیسبال پیدا کردم. از این موضوع به شدت هیجان‌زده شدم. باوجود آشفته‌گی سال‌های دبیرستانم، موفق شده بودم در کالج، ورزشکار شوم. قرار نبود به آن زودی‌ها بازی در تیم بیسبال را شروع کنم؛ بنابراین روی بهتر کردن زندگی‌ام تمرکز کردم.

وقتی هم سن و سال‌هایم شب‌ها تا دیر وقت بیدار می‌ماندند و سرگرم بازی‌های ویدئویی می‌شدند، من عادت‌های خوبی برای خوابیدن در خودم ایجاد کردم. هر شب زود به رختخواب می‌رفتم و در دنیای به‌هم ریخته خوابگاه، اتاقم را تمیز و مرتب نگه می‌داشتم. این پیشرفت‌ها کوچک بودند، اما باعث می‌شدند حس کنم بر زندگی‌ام تسلط دارم و اعتماد به نفسم دوباره برگشت.

این باور در حال رشد به کلاس درس هم رسید؛ زیرا عادت‌های درس خواندنم را بهتر کرده بودم و توانسته بودم در سال اول بهترین نمره‌ها را بگیرم. عادت، روال یا رفتاری است که به طور منظم و در بسیاری موارد، به طور خودکار انجام می‌شود. با گذشت نیم سال اول، عادت‌های کوچک اما پیوسته‌ام به نتایجی ختم شدند که در زمان آغاز برایم تصور کردنی نبودند؛ مثلاً برای اولین بار در زندگی‌ام عادت کردم که چندین بار در هفته وزنه بزنم. طی سال‌های بعد، اندام صد و نود سانتی‌متری‌ام از هفتاد و هفت کیلوگرم به نود کیلوگرم رسید.

هنگامی که نیم فصل دوم سال دوم رسید، در گروه «پیج» جایگاه استارتر را بدست آوردم. در سال سوم با رأی‌گیری اعضای تیم، کاپیتان شدم و در انتهای فصل، برای تیم شرکت کننده در تمام کنفرانس‌ها انتخاب شدم. اما تازه سال آخر بود که عادت‌های خوابیدن، درس خواندن و نرمش قدرتی‌ام نتیجه‌شان را نشان دادند. شش سال بعد از اینکه چوب بیسبال به صورتم خورد، با هلیکوپتر به بیمارستان برده شدم و

به کمای مصنوعی رفتم، به عنوان ورزشکار مرد برتر دانشگاه دنیسون انتخاب شدم. همچنین به انتخاب شبکه‌های. اس. پی. ان.، ورزشکار برتر آکادمیک سال آمریکا شناخته شدم؛ افتخاری که در سرتاسر کشور، نصیب سی و سه نفر بازیکن می‌شود.

هنگام تمام شدن تحصیلاتم، نامم در هشت گروه مختلف در کتابچه افتخارات دانشکده ثبت شد. در همان سال، مدال ریاست جمهوری را گرفتم که عالی‌ترین نشان آکادمیک دانشگاه بود. اگر این کار خودستایی محسوب می‌شود، از این بابت از شما عذرخواهی می‌کنم. اگر بخواهم صادق باشم، هیچ چیز افسانه‌ای یا تاریخی در حرفه ورزشی‌ام وجود ندارد. هرگز بازیکن حرفه‌ای نشدم. با این حال، وقتی به آن سال‌ها نگاه می‌کنم، معتمد کار فوق‌العاده انجام دادم و آن این بود که پتانسیل خود را شکوفا کردم.

معتمد مفاهیم این کتاب می‌تواند به شما در تحقق بخشیدن به پتانسیل خودتان کمک کنند. همه ما در زندگی با چالش‌هایی مواجه می‌شویم. صدمه دیدن یکی از چالش‌های من بود و تجربه آن، درس مهمی به من داد؛ تغییراتی که در ابتدا کوچک و بی‌اهمیت جلوه می‌کنند، در صورتی که تمایل داشته باشید آن‌ها را برای سال‌ها انجام دهید، نتایج قابل توجهی به‌بار خواهند آورد. همه ما با موانع و شکست‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم، اما در درازمدت، اغلب کیفیت زندگی‌های ما به کیفیت عادت‌های ما بستگی دارد. با داشتن عادت‌های یکسان به نتایج یکسانی خواهیم رسید، اما با داشتن عادت‌های بهتر، هر چیزی ممکن است.

شاید افرادی وجود داشته باشند که می‌توانند در عرض یک شب به موفقیت‌های باورنکردنی برسند. هیچ کدام از آن‌ها را نمی‌شناسم و خودم قطعاً یکی از آن‌ها نیستم. در سفرم از کمای مصنوعی تا آکادمیک آل آمریکا یک لحظه معین وجود نداشت؛ بلکه لحظات بسیاری وجود داشتند. سیری تکاملی و تدریجی بود، مجموعه‌ای طولانی از بردها و پیشرفت‌های غیرمنتظره کوچک. تنها راه پیشرفتم (تنها گزینه‌ای که داشتم) شروع کردن با چیزهای کوچک بود. چند سال بعد که کسب و کار راه انداختم و کار نوشتن این کتاب را شروع کردم، همین استراتژی را به کار گرفتم.

چرا و چطور این کتاب را نوشتم؟

در نوامبر سال ۲۰۱۲، در وبسایت شخصی‌ام انتشار مقالاتی را در مورد عادت‌ها شروع کردم. سال‌ها از تجربیات شخصی‌ام یادداشت‌برداری کرده بودم و آماده بودم بعضی از آن‌ها را به طور عمومی به اشتراک بگذارم. هر دوشنبه و پنجشنبه یک مقاله جدید منتشر می‌کردم. در عرض چند ماه، این عادت ساده نوشتن، منجر به پیدا کردن هزار مشترک ایمیلی شد و در انتهای سال ۲۰۱۳ این عدد به بیش از سی هزار نفر رسید.

در سال ۲۰۱۴، فهرست ایمیل‌م به بیش از صد هزار مشترک رسید و آن را به یکی از خبرنامه‌های اینترنتی با رشد سریع تبدیل کرد. از دو سال پیش که شروع به نوشتن کردم، احساس می‌کردم شاید؛ اما بعد، کم‌کم «متخصص عادت‌ها» شناخته شدم؛ برچسب جدیدی که من را هیجان‌زده می‌کرد و البته حس ناخوشایندی هم داشت. هرگز خودم را استاد این موضوع به حساب نیاورده بودم، بلکه خودم را کسی می‌دانستم که همراه با خوانندگانم تجربه می‌کنم.

در سال ۲۰۱۵، دویست هزار مشترک داشتم و با انتشارات «پنگوئن رندوم هوس» قرارداد نوشتن کتابی را بستم که اکنون در حال خواندنش هستید. همزمان با افزایش مخاطبانم، فرصت‌های کنسرت و کارم هم رشد کردند؛ مدام از من می‌خواستند در شرکت‌های رده‌بالا در خصوص علم ایجاد عادت‌ها، تغییر رفتار و پیشرفت مداوم سخنرانی کنم. در کنفرانس‌هایی در ایالات متحده و اروپا سخنرانی‌های اصلی را بر عهده داشتم.

در سال ۲۰۱۶، مقاله‌هایم به طور منظم در نشریات بزرگی مانند؛ «تایم»، «اینترپرنور» و «فوربز» چاپ می‌شدند. به طور ناباورانه‌ای در آن سال، هشت میلیون نفر نوشته‌هایم را خواندند. مریان «آن. اف. ال»، «ان. بی. ای» و «ام. ال. بی» کتابم را خواندند و آن را با تیم‌های‌شان به اشتراک گذاشتند.

در آغاز سال ۲۰۱۷، «آکادمی عادت‌ها» راه‌اندازی کردم که به نخستین سکوی تمرینی برای سازمان‌ها و اشخاص علاقه‌مند به ایجاد عادت‌های بهتر در زندگی و کار تبدیل شد. پانصد شرکت رتبه‌بندی شده توسط مجله «فورچون» و استارت‌آپ‌های در حال رشد شروع به ثبت‌نام مدیران و تعلیم دادن کارمندان خود کردند. در حال حاضر، بیش از ده هزار رهبر، مدیر، مربی و معلم از آکادمی عادت‌ها فارغ‌التحصیل شده‌اند.

و کار کردن با آن‌ها چیزهای بسیاری درمورد سودمند کردن عادت‌ها در زندگی واقعی به من آموخته است.

اکنون که در سال ۲۰۱۸ مشغول انجام ویرایش‌های نهایی روی این کتاب هستم، وب‌سایت شخصی‌ام هر ماه پذیرای بازدید میلیون‌ها نفر است و حدود پانصد هزار نفر در خبرنامه‌های ایمیلی هفتگی‌ام عضو هستند؛ عددی که بیشتر از تصورات من در آغاز کار است و حتی مطمئن نیستم باید چه فکری درباره‌اش بکنم.

چرا این کتاب برای شما مفید است؟

«نوال راوی کانت»، کارآفرین و سرمایه‌گذار، گفته است: «برای نوشتن کتابی فوق‌العاده، باید اول به خود کتاب تبدیل شوید»، من در اصل، ایده‌های ذکر شده در این کتاب را به این دلیل یاد گرفتم که مجبور بودم با آن‌ها زندگی کنم. مجبور بودم به عادت‌های کوچک و اتمی تکیه کنم تا آسیب دیدگی‌ام بهبود پیدا کند، در سالن ورزشی قوی‌تر شوم، در میدان عملکرد بالاتری داشته باشم، نویسنده شوم، کسب و کار موفق‌تری ایجاد کنم و شکافه جگریم، به فرد بالغ و مسئولی تبدیل شوم. عادت‌های کوچک و اتمی به من کمک کردند پتانسیلم را تحقق ببخشم و از آن‌جا که شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید، حدس می‌زنم شما هم می‌خواهید پتانسیل خودتان را محقق کنید. در صفحات بعدی طرح گام به گامی برای ایجاد عادت‌های بهتر را با شما به اشتراک خواهم گذاشت؛ نه فقط برای چندروز یا چند هفته، بلکه برای یک عمر. این کتاب یک مقاله تحقیقی دانشگاهی نیست و یک راهنمای عملیاتی است. با این وجود، علم تمام گفته‌هایم را تأیید می‌کند.

همان‌طور که علم ایجاد و تغییر عادت‌ها را به شیوه‌ای توضیح می‌دهم که برای فهم و عمل کردن آسان باشد، متوجه خواهید شد که در این‌جا تأکید بر دانش و توصیه عملی است. حوزه‌های مورد استفاده‌ام، بیولوژی، عصب‌شناسی، فلسفه، روان‌شناسی و نظایر این، سال‌های سال وجود داشته‌اند. آنچه به شما ارائه می‌کنم، ترکیبی از بهترین ایده‌ها و همچنین موجه‌ترین کشفیات اخیر دانشمندان است که آن انسان‌های باهوش سال‌ها پیش به آن‌ها رسیده‌اند.

امیدوارم در پیدا کردن ایده‌های مهم‌تر و مرتبط کردن آن‌ها به شکلی عملی مؤثر باشم. باید اعتبار هر چیز خردمندانه‌ای را که در این صفحات پیدا می‌کنید، به متخصصان بی‌شماری نسبت دهید که پیش از من وجود داشته‌اند و فرض کنید هر چیز احقرانه‌ای ناشی از خطای من است. پیکربندی این کتاب طرحی چهارگامی از عادت‌ها یعنی نشانه، اشتیاق، پاسخ و پاداش و چهار قانون تغییر رفتار برآمده از دل این چهار گام است. شاید خوانندگان که در روان‌شناسی سر رشته دارند، بعضی از این اصلاحات را از شرطی شدن فعال به خاطر بیاورند که اولین بار «بی. اف. اسکینر» در دهه ۱۹۳۰ به صورت «محرک، پاسخ و پاداش» پیشنهاد داد و اخیراً به عنوان «نشانه، روال عادی و پاداش» در کتاب «قدرت عادت‌ها» نوشته چارلز داهیگ، محبوبیت یافته است.

دانشمندان علوم رفتاری مانند اسکینر دریافتند که اگر پاداش یا تنبیه صحیح ارائه شود، می‌توان افراد را وادار کرد به شیوه‌ای خلاص عمل کنند؛ اما با اینکه نمونه او در توضیح دادن تأثیر محرک بیرونی بر عادت‌های ما فوق‌العاده عمل کرد، توضیح خوبی برای نحوه تأثیر افکار، احساسات و عقاید روی رفتارمان نداشت. وضعیت‌های درونی مانند خلق و خو و احساسات نیز اهمیت دارند. در دهه‌های اخیر، دانشمندان در حال تعیین ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار هستند. این تحقیق نیز در این کتاب خواهد آمد.

در مجموع، چهارچوب پیشنهادی من، الگوی یکپارچه‌ای از علوم رفتاری و شناختی است. معتقدم این یکی از اولین الگوهای رفتار انسانی است که به طرز صحیحی تأثیر محرک بیرونی و احساسات درونی بر عادت‌های ما را توضیح می‌دهد. با اینکه ممکن است نحوه گفتنم آشنا باشد، مطمئنم که جزئیات و کاربرد چهار قانون تغییر رفتار، شیوه جدیدی برای فکر کردن درباره عادت‌های ما را ارائه خواهد کرد.

عادت‌های انسانی وضعیت به وضعیت، لحظه به لحظه و ثانیه به ثانیه در حال تغییرند. اما این کتاب در مورد چیزی است که تغییر نمی‌کند. این کتاب در مورد اصول بنیادی رفتار انسانی است؛ اصولی که می‌توانید برای سال‌ها به آن‌ها تکیه کنید. ایده‌هایی که می‌توانید با آن‌ها کسب و کاری راه بیندازید، خانواده تشکیل بدهید و زندگی بسازید. با

اینکه برای ایجاد عادت‌های بهتر، بیش از یک راه وجود دارد، این کتاب بهترین راهی را توصیف می‌کند که می‌شناسم؛ رویکردی که صرف‌نظر از نقطه شروع و چیزی که می‌خواهید تغییرش بدهید، مؤثر خواهد بود. استراتژی‌هایی که ارائه می‌کنم، برای هرکسی که به دنبال سیستم گام به گام برای پیشرفت می‌گردد، مفید است؛ خواه اهداف او حول و حوش سلامتی، پول، بهره‌وری، روابط یا همه این موارد باشد یا خیر. تا زمانی که بحث بر سر رفتار انسانی است، این کتاب می‌تواند راهنمای شما باشد.