

کد پستی: ۲۲۵۵۵۷۱

عادت‌های آلمانی

تغییرات کوچک، نتایج بزرگ

راهی ساده و اثبات شده برای شکل‌گیری
عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: نخله رحمانیان





انتشارات اردیبهشت

عادت‌های اتمی

تغییرات کوچک، نتایج بزرگ

راهی ساده و اثبات‌شده برای شکل‌گیری

عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: نحله رحمانیان

ویراستار: مصطفی صادق‌پور

نمونه خوان: مرجان سلیمان

مدیر امور فنی: امیرھوشنگ اسکندری

صفحه‌آرا: زهرا علی‌زایی | طراح جلد: خانه طراحی آرابوک | نوبت چاپ: نوبت دوم - تابستان ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه | قیمت: ۲۹۵۰۰ تومان | شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۸۰-۱

سرشناسه: کلیر، جیمز، Clear, James

عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های اتمی: تغییرات کوچک، نتایج بزرگ و اثبات‌شده برای شکل‌گیری عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد/ نویسنده جیمز کلیر؛ مترجم نحله رحمانیان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اردیبهشت، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص. ۱۴/۵۰×۲۷/۵۰ س. م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۸۰-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: & Atomic habits : tiny changes, remarkable results : an easy & proven way to build good habits break bad ones, c2018.

عنوان دیگر: تغییرات کوچک، نتایج بزرگ: راهی ساده و اثبات‌شده برای شکل‌گیری عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد.

موضوع: ترک عادت

Habit breaking

رفتار -- تغییر و تعدیل

Behavior modification

شناسه افزوده: رحمانیان، نحله، ۱۳۵۷ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۳۳۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۰۵۱۲۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۳۱۶

تلفن: ۶۶۴۸۰۸۸۶-۷

کدپستی: ۱۳۱۴۶۶۵۱۱۱

www.ordibehesht.ir

pub.ordibehesht@yahoo.com

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۵	پیش‌گفتار
۱۷	اصول و مباحث: چرا تغییرات کوچک تفاوت بزرگ ایجاد می‌کنند؟
۱۹	فصل نخست: تفاوت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی
۳۷	فصل دوم: چطور عادت‌ها هویت فرد را شکل می‌دهند؟
	فصل سوم: چگونه به کمک عادت‌ها
۵۱	مرحله ساده عادت‌های بهتری بسازید
۶۷	قانون اول: آشکارسازی
۶۹	فصل چهارم: مردی که حالش خوب نبود
۷۹	فصل پنجم: بهترین راه شروع عادت‌های جدید
	فصل ششم: چرا به انگیزه بیشتر از ارزش واقعی آن بها
۹۱	داده می‌شود؛ درحالی‌که اغلب محیط اهمیت بیشتری دارد
۱۰۳	فصل هفتم: راز خودکنترلی
۱۱۱	قانون دوم: جذاب‌سازی
۱۱۳	فصل هشتم: چگونه مقاومت در برابر عادت را از بین ببریم
۱۲۵	فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت
	فصل دهم: چگونه علت عادت‌های بد خود را
۱۳۷	پیدا و آن‌ها را رفع کنیم
۱۴۹	قانون سوم: آسان‌سازی
۱۵۱	فصل یازدهم: آرام پیش بروید؛ اما هرگز به عقب برنگردید

- ۱۵۹ فصل دوازدهم: قانون حداقل تلاش
- فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون دو
- ۱۷۱ دقیقه از به تعویق انداختن کارها جلوگیری کنیم
- فصل چهاردهم: چگونه انجام عادت های خوب
- ۱۸۱ را ممکن و انجام عادت های بد را غیرممکن کنیم
- ۱۹۳ قانون چهارم: رضایت بخشی
- فصل پانزدهم: بنیادی ترین قانون تغییر رفتار
- ۱۹۵ فصل شانزدهم: چگونه به عادت های روزانه خوب پایبند بمانیم
- ۲۰۷ فصل هفدهم: چگونه یک مسئول ناظر می تواند همه چیز را تغییر دهد
- ۲۱۹ فصل هجدهم: حقایقی درباره استعداد:
- ۲۳۱ چه زمانی ژن ها مهم و چه زمانی مهم نیستند
- فصل نوزدهم: قانون گلابی لاکس: چگونه در
- ۲۴۵ زندگی و کار با انگیزه باشیم
- ۲۵۵ فصل بیستم: نقطه ضعف عادت های خوب
- ۲۶۷ نتیجه گیری: راز نتایجی که ماندگار هستند

پیش‌گفتار

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم اصابت کرد. حین بازی، هم‌کلاسی‌ام داشت ضربه چرخشی کاملی می‌زد که چوب از دستش رها شد، مستقیم به سمت من آمد و درست به وسط چشم‌هایم اصابت کرد. از لحظه برخورد هیچ چیزی به خاطر ندارم.

شدت ضربه در حدی بود که گویی بخشی از بینی‌ام ایجاد کرد و باعث شد بافت نرم مغزم با شدت زیاد به سطح داخلی جمجمه‌ام کوبیده شود. بلافاصله، دچار ورم مغزی شدم. در چشم‌برهم‌زدنی، یک بینی شکسته، شکستگی‌های متعددی در جمجمه و کاسه چشم ترک‌خورده‌ای نصیبم شده بود.

چشمانم را که باز کردم، آدم‌هایی را در اطرافم دیدم که یا به من زل زده بودند یا برای کمک، هراسان به این طرف و آن طرف می‌دویدند. سرم را به پایین خم کردم و متوجه لکه‌های قرمز خون روی لباسم شدم. یکی از هم‌کلاسی‌هایم لباسش را از تنش درآورد و به من داد. آن را روی بینی شکسته‌ام گذاشتم تا خون را بند بیاورم. چنان شوکه و گیج شده بودم که متوجه شدت جراحت‌م نبودم.

سپس، معلم زیر بازوانم را گرفت و مسافت زیادی تا رسیدن به دفتر پرستاری طی کردیم. باید از زمین بازی رد می‌شدیم و از تپه پایین می‌رفتیم تا به مدرسه برسیم. در طول مسیر، افرادی دستم را گرفتند و کمک کردند تا سرپا بمانم. غافل از اهمیت حیاتی هر ثانیه‌ای که می‌گذشت، وقت زیادی تلف کردم و آهسته و با احتیاط تا مدرسه رفتیم.

به دفتر پرستاری که رسیدیم، پرستار سؤال‌های متعددی از من پرسید:

الان چه سالی است؟

جواب دادم: «۱۹۹۸»؛ در واقع سال ۲۰۰۲ بود.

رئیس‌جمهور ایالات متحده چه کسی است؟ گفتم: «بیل کلینتون». جواب درست جرج دبلیو بوش بود.

اسم مادرت چیه؟ با وجود اینکه ده ثانیه طول کشید تا اسم مادرم را به خاطر بیاورم، کاملاً خون‌سرد و عادی گفتم: «اوه، اوم... پتی».

این آخرین سؤال بود که به یاد دارم. دیگر بدنم بیشتر از این قادر به تحمل این شدت از تورم مغزی نبود. قبل از اینکه آمبولانس برسد بیهوش شدم. دقایقی بعد، مرا از مدرسه خارج و به بیمارستان محل منتقل کردند.

به محض رسیدن به بیمارستان، شرایط طبیعی بدنم از کنترل خارج شد. حتی عملکردهای حیاتی مثل بلعیدن و نفس کشیدن دچار اختلال شده بود. برای اولین بار در آن روز بیهوش شدم و بعد از آن تنفسم به طور کامل قطع شد. پزشکان با عجله شروع به اکسیژن‌رسانی کردند؛ اما چون بیمارستان تجهیزات کافی برای رسیدگی به چنین وضعیتی نداشت، تصمیم گرفتند مرا با بالگرد به بیمارستانی در سینسیناتی منتقل کنند.

پرستاران به سرعت مرا از بخش اورژانس به سمت سکوی فرود بالگرد در آن طرف خیابان بردند. برانکارد در پیاده‌روی پر از دست‌انداز بالا و پایین می‌شد. یکی از پرستاران برانکارد را به جلو می‌راند و پرستار دیگری با دستش پمپاژ ریوی می‌داد. مادرم که درست چند لحظه قبل از انتقالم به بیمارستان رسیده بود، شتاب‌زده سوار بالگرد شد و کنارم نشست. کل مسیر پرواز دستم را گرفته بود. کماکان بیهوش بودم و بدون کمک دستگاه نمی‌توانستم نفس بکشم.

بعد از اینکه مادرم با من همراه شد، پدر هم بلافاصله خودش را به خانه رسانده بود و موضوع را با برادر و خواهرم در میان گذاشته بود. او با بغضی در گلو به خواهرم توضیح داده بود که آن شب نمی‌تواند در جشن فارغ‌التحصیلی کلاس هشتم او حاضر شود. بعد، آن دو را به اقوام سپرده بود و با ماشین به سمت سینسیناتی حرکت کرده بود تا به مادرم ملحق شود.

به محض اینکه بالگرد روی پشت‌بام بیمارستان فرود آمد، تیمی متشکل از بیست پزشک و پرستار به سرعت روی سکوی فرود دویدند و مرا به بخش اورژانس مصدومان حوادث بردند. تا آن زمان، ورم مغزی‌ام آن قدر زیاد شده بود که پشت‌سرهم دچار تشنج‌های ناشی از ضربه می‌شدم. به علت شکستگی استخوان باید هرچه سریع‌تر عمل می‌شدم؛ اما شرایط رفتن به اتاق جراحی را نداشتم. بعد از اینکه برای بار سوم تشنج کردم، پزشکان به ناچار مرا به کمای مصنوعی بردند و دستگاه تنفس مصنوعی به من وصل کردند.

این بیمارستان برای پدر و مادرم جای چندان غریبی نبود. ده سال پیش، وقتی سرطان خون خواهر سه‌ساله‌ام را تشخیص دادند، برای درمان او را به طبقه همکف همین بیمارستان می‌آوردند. آن زمان من پنج‌ساله بودم و برادرم فقط شش ماه داشت. پس از دو سال و نیم شیمی‌درمانی، نمونه‌برداری مایع مغزی‌نخاعی ستون فقرات، بیوپسی مغز استخوان، سرانجام خواهر کوچکم، سالم و خوش‌حال و بدون علامت سرطان، مرخص شد. حالا، پس از ده سال زندگی عادی، پدر و مادرم دوباره خود را و فرزند دیگرشان در همین بیمارستان می‌یافتند.

وقتی در کما بودم، بیمارستان یک کشیش و یک مددکار اجتماعی فرستاده بود تا والدینم را تسلا دهند. همان کشیشی بود که ده سال پیش، بعد از ظهر همان روز که پدر و مادرم متوجه سرطان خون خواهرم شدند، با او ملاقات کرده بودند. حالا دیگر شب شده بود. پزشکان بالاخره موفق شده بودند به کمک چندین دستگاه مختلف مرا زنده نگه دارند. آن شب پدر و مادرم خسته و پریشان روی تخت بیمارستان به خواب رفته بودند. هرچند، لحظه‌ای از فرط خستگی بیهوش می‌شدند و لحظه‌ای دیگر سراسیمه و هراسان از خواب می‌پریدند. بعدها مادرم گفت آن شب یکی از بدترین شب‌های زندگی‌اش بوده است.

روند بهبودی من

به لطف خدا، تا صبح روز بعد تنفسم به حدی رسید که پزشکان بتوانند با خیال راحت مرا از کمای مصنوعی درآورند. وقتی بالاخره هوشیاری‌ام را به دست آوردم،

متوجه شدم حس بویایی‌ام کار نمی‌کند. برای آزمایش، پرستاری از من خواست پس از فین کردن، قطعی آب سیبی را بو کنم. حس بویایی‌ام برگشت؛ اما فین کردنم باعث شد هوا با فشار از شکستگی‌های درون کاسه چشمانم رد شود و در کمال بهت و حیرت، چشم چپم از حلقه بیرون بزند. تخم چشمم آویزان بود و فقط به کمک پلک‌ها و عصب بینایی متصل به مغزم، سر جایش نیم‌بند شده بود.

چشم پزشکی بعد از معاینه گفت به تدریج و با خارج شدن هوا، چشمم به جای خودش برمی‌گردد؛ اما تشخیص مدت زمان بازگشت به حالت اولیه معلوم نبود. قرار شد هفته بعد عمل شوم. این زمان فرصت بهبودی بیشتری در اختیارم می‌گذاشت. با اینکه به نظرم کار اشتباهی بود، ولی تمام دستگاه‌ها را از من جدا کردند و از بیمارستان مرخص شدم. با بینی شکسته، چندین شکستگی در صورت و چشم چپی که از حلقه درآمد بود، به خانه برگشتم.

روزها و ماه‌های سختی پشت سر گذاشتم. انگار همه چیز در زندگی‌ام از حرکت ایستاده بود. هفته‌ها دچار دو بینی بودم یعنی در عمل اگر به چیزی مستقیم نگاه می‌کردم، آن را نمی‌دیدم. یک ماهی طول کشید؛ ولی در نهایت چشمم به جای اولش برگشت. بعد از پشت سر گذاشتن تشنج‌های متعدد و مشکلات بینایی، هشت ماه طول کشید تا توانستم دوباره رانندگی کنم. در جلسات فیزیوتراپی، الگوهای حرکتی اولیه، مثل راه رفتن در یک خط مستقیم را تمرین می‌کردم. قصد نداشتم بگذارم مصدومیت مرا از پا دریاورد؛ اما گاهی افسردگی و درماندگی و حس تسلیم به سراغم می‌آمد.

وقتی یک سال بعد دوباره به زمین بیسبال برگشتم، با این حقیقت دردناک روبه‌رو شدم که زمان زیادی طول می‌کشد تا بتوانم دوباره بازی کنم. در گذشته، پدرم در لیگ دسته دوم بیسبال برای تیم سنت لوئیز کاردینالز بازی کرده بود. برای همین، بیسبال همیشه بخش مهمی از زندگی من بود و از کودکی رؤیای بازی در سطح حرفه‌ای را در سرمی‌پروراندم.

حالا بعد از ماه‌ها توان بخشی، تنها چیزی که می‌خواستم رفتن به زمین بازی بود؛ اما بازگشت به این آسانی‌ها نبود. فصل رقابت‌ها که رسید، من تنها دانش‌آموز سال سومی بودم که از تیم بیسبال مدرسه حذف شده بود و باید با سال‌دومی‌ها

بازی می‌کردم. من از چهارسالگی بیسبال بازی کرده بودم و برای کسی که تا این حد زمان و زحمت صرف ورزشی کرده، این حذف شدن واقعاً تحقیرآمیز بود. موبه‌موی اتفاقات آن روز را به خاطر دارم. در ماشین نشسته بودم، با چشم‌های اشک‌بار کانال‌های رادیویی را عوض می‌کردم و ناامیدانه به دنبال آهنگی می‌گشتم تا حال و روزم را بهتر کند.

سرانجام پس از گذشت یک سال و با اعتماد به نفسی ازدست‌رفته، بالاخره موفق شدم به عنوان دانش‌آموز سال آخری وارد تیم مدرسه شوم. فصل مسابقات که رسید، به ندرت مرا به زمین بازی می‌فرستادند. در مجموع، یازده ست وارد زمین شدم. با در نظر گرفتن نه ست در هر بازی، روی هم رفته تنها حدود یک دور کامل بازی کرده بودم.

هرچند در دوران دبیرستان بازی درخشانی ارائه نداده بودم، هنوز هم باور داشتم می‌توانم باز هم فوق‌العاده‌ای باشم. می‌دانستم اگر انتظار اوضاع بهتری دارم، تنها کسی که بتواند اوضاع بهتر را بسازد خودم هستم. البته دو سال از مصدومیت گذشت تا به این نتیجه رسیدم. ورود به دانشگاه دنیسون شروع تازه‌ای بود؛ جایی که برای اولین بار به کمک شگفت‌انگیز عادت‌های کوچک پی بردم.

آشنایی با عادت‌ها

رفتن به دانشگاه دنیسون یکی از بهترین تصمیم‌های زندگی‌ام بود. بالاخره در تیم بیسبال دانشگاه پذیرفته شدم. هرچند به عنوان دانشجوی سال اولی مرا آخر فهرست گذاشته بودند، باز هم هیجان زیادی داشتم. برخلاف اوضاع نابسامان دوران دبیرستان، موفق شدم در دانشگاه به ورزشکاری حرفه‌ای بدل شوم.

از آنجاکه قرار نبود به این زودی‌ها برای تیم بازی کنم، به این فکر افتادم بر نظم و انضباط زندگی خودم بیشتر تمرکز کنم. برخلاف هم‌اتاقی‌هایم که تا دیروقت بیدار می‌ماندند و سرگرم بازی‌های ویدئویی می‌شدند، من برای خودم عادت‌هایی برای خواب سالم در نظر گرفتم و سعی کردم هر شب زود به رختخواب بروم. در دنیای آشفته بازار خوابگاه‌های دانشجویی، مصمم شدم اتاقم را همیشه تمیز و مرتب

نگه دارم. این پیشرفت‌ها اگرچه جزئی بودند، با آن‌ها حس می‌کردم کنترل زندگی را در دست دارم. دوباره اعتماد به نفسم برگشته بود. وقتی عادت‌های مطالعاتی را بهبود دادم و با این روش، به محض ورود به دانشگاه شاگرد اول شدم، موفقیت درسی باعث شد در کلاس هم اعتماد به نفسم روزه‌روز بیشتر شود.

طی این دوران متوجه شدم عادت کار یا رفتاری است که مرتباً و در بسیاری موارد به صورت خودکار تکرار می‌شود. با گذراندن هر ترم، به تدریج عادت‌های کوچک اما بادوامی در خودم به وجود آوردم و به نتایجی رسیدم که در ابتدا حتی تصور هم نمی‌کردم. مثلاً، برای اولین بار در زندگی، عادت چند بار وزنه زدن در هفته را در خودم ایجاد کردم و با این کار، بعد از چند سال توانستم هیکل دراز و نحیف ۱۹۳ سانتی‌ام را از ۷۷ کیلو به ۹۰ کیلو برسانم.

وقتی فصل مسابقات دانشجویان سال دومی رسید، توانستم پست اصلی آغازکننده بازی را بازی کنم. سال سوم دانشگاه به عنوان کاپیتان و در پایان فصل به عنوان بازیکن برگزیده انتخاب شدم. باید بگویم تا قبل از سال آخر دانشگاه، یعنی تا پیش از اینکه عادت‌های خواب سالم، مطالعه و تمرینات قدرتی‌ام به حد مطلوب برسند، این موفقیت‌ها هرگز با نشان ندادند.

شش سال بعد از اصابت چوب بیسبال به صورتم، راهی شدنم به بیمارستان و به کمافتم، به عنوان برترین ورزشکار مرد دانشگاه دنیسون انتخاب و برای بازی در بهترین تیم‌های دانشگاهی امریکا نامزد شدم.

افتخاری که در کل کشور تنها نصیب ۳۳ بازیکن می‌شود. وقتی فارغ التحصیل شدم، در کتاب رکورد‌های دانشگاهی اسمم در هشت گروه‌بندی مختلف ثبت شده بود. در همان سال، رئیس‌جمهور با ارزش‌ترین مدال افتخار علمی دانشگاه را به من اعطا کرد.

اگر حرف‌هایم به نظر فخرفروشی آمد، امیدوارم مرا ببخشید. البته اگر بخواهم صادق باشم، بعد از آن هیچ رکورد افسانه‌ای یا تاریخی دیگری در زندگی ورزشی‌ام رخ نداد و هرگز موفق نشدم در سطح حرفه‌ای بازی کنم؛ اما وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، معتقدم به اهدافی دست یافتم که به نوعی کمیاب بودند. من تمام استعدادهای درونی‌ام را شکوفا کردم و معتقدم محتوای این کتاب می‌تواند

به اندازه من به شما نیز در شکوفاسازی استعدادتان کمک کند.

همگی ما در زندگی کم‌وبیش با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شویم. برخورد چوب بیسبال به صورتم چالش زندگی من بود و این تجربه به من درس مهمی داد: اگر بتوانید چندین سال به تغییراتی پایبند بمانید که در ابتدا کوچک و کم‌اهمیت به نظر می‌رسند، این تغییرات به نتایج درخور توجهی منتهی خواهند شد. شاید در این مدت به موانعی برخورد کنید و پس‌روی‌هایی داشته باشید؛ اما درازمدت، عادت‌های ما میزان ارزشمندی و کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کنند. با عادت‌های همیشگی به همان نتایج همیشگی می‌رسید؛ اما با عادت‌های بهتر نتایج و اهداف بهتر هم امکان‌پذیر می‌شود.

شاید افرادی باشند که بتوانند یک‌شبه به نتایج باورنکردنی برسند. خودم به‌شخصه نه چنین افرادی را می‌شناسم و نه جزو این دسته از آدم‌ها هستم. در مسیر کمای مصنوعی تا گرفتن مدال افتخار علمی برای من هیچ اتفاق خوب یک‌شبه‌ای رخ نداد. بلکه شش سال تدریجی و سلسله‌وار از پیشرفت‌های اندک اما بلندمدت بودم. تنها روش پیشرفت و تنها انتخابم این بود که از کم شروع کنم. چند سال بعد هم وقتی کسب و کارم را به‌انداختم و وقتی این کتاب را می‌نوشتm، باز همین رویکرد را دنبال کردم.

چرا این کتاب را نوشتم

در ماه نوامبر سال ۲۰۱۲ شروع به انتشار مقالاتی در سایت jamesclear.com کردم. طی سال‌ها، از تجارب شخصی‌ام درباره عادت‌ها یادداشت‌برداری کرده و بالاخره آماده بودم برخی از آن‌ها را به‌صورت عمومی به اشتراک بگذارم. در آغاز، هر دوشنبه و پنجشنبه مقاله جدیدی منتشر می‌کردم. در عرض فقط چند ماه، همین عادت ساده نوشتن باعث شد فهرست مشترکان ایمیل من به هزار نفر برسد و تا سال ۲۰۱۳ این عدد به بیش از سی‌هزار نفر رسید.

در سال ۲۰۱۴، تعداد مشترکان این فهرست بالغ بر صد هزار نفر شد و سایت را به یکی از خبرنامه‌هایی تبدیل کرد که سریع‌ترین رشد اینترنتی را داشت. دو سال قبل، هنگام شروع این کار، حس می‌کردم تنها متقلبی دروغ‌گو هستم؛ اما امروز در حوزه عادت‌ها متخصصی معروف شده‌ام. اصطلاحی که هم هیجان‌زده‌ام

می‌کند و هم معذب. هرگز خودم را در این حوزه همه‌چیزدان و استاد نمی‌دانم. بلکه کسی می‌دانم که در کنار خوانندگان همچنان عادت‌ها را امتحان و تجربه می‌کند.

در سال ۲۰۱۵، دویست‌هزار مشترک ایمیلی داشتم. توانستم با انتشارات بین‌المللی پنگوئن رندوم هاوس قرارداد نوشتن این کتاب را که شما هم اکنون در حال خواندن آن هستید، امضا کنم. با افزایش مخاطبان، فرصت‌های شغلی من هم بیشتر شدند. روزبه‌روز بیشتر از من تقاضا می‌شد در کمپانی‌های برتر درباره علم شکل‌گیری عادت، تغییر رفتار و پیشرفت مستمر سخنرانی داشته باشم. زمانی رسید که سخنرانی‌های اصلی در کنفرانس‌های اروپایی و ایالات متحده را من ارائه می‌دادم.

در سال ۲۰۱۶، مقالاتم مرتب در نشریات بزرگی چون تایم، کارآفرین و فوربز منتشر می‌شد. باورکردنی نبود؛ اما در همان سال بیش از هشت میلیون نفر نوشته‌های مرا خوانده بودند. لیگ فوتبال، انجمن ملی بسکتبال و لیگ برتر بیسبال آمریکا شروع به خواندن نوشته‌هایم کردند تا آن‌ها را با تیم‌هایشان به اشتراک بگذارند.

ابتدای سال ۲۰۱۷، آکادمی عادت را راه‌اندازی کردم. چیزی نگذشت که این آکادمی به بزرگ‌ترین پلتفرم آموزشی برای سازمان‌ها و افرادی تبدیل شد که علاقه‌مند به ایجاد عادت‌های بهتر در کار و زندگی خود هستند. رهبران موفق‌ترین شرکت‌های دولتی و خصوصی ایالات متحده که هر ساله مجله فورچون ۵۰۰ آن‌ها را انتخاب می‌کند و همین‌طور استارت‌آپ‌های در حال رشد در این پلتفرم ثبت‌نام کردند و به کارمندان خود آموزش دادند. در مجموع، تا به امروز بیش از ده‌هزار رهبر، مدیر، مربی و معلم از آکادمی عادت فارغ‌التحصیل شده‌اند. این میزان آموزش برای عملی کردن عادت‌ها در دنیای واقعی، حجمی باورنکردنی از اطلاعات در اختیار من گذاشت.

وقتی در سال ۲۰۱۸ ویرایش نهایی این کتاب را تمام کردم، ماهانه میلیون‌ها بازدیدکننده از سایت jamesclear.com و تقریباً پانصد هزار مشترک هفتگی در خبرنامه ایمیلی داشتم؛ عددی بسیار فراتر از انتظارم در کاری که هنگام شروع از

سرانجامش مطمئن نبودم.

فوایدی که این کتاب برای شما دارد

ناوال راویکانت، سرمایه‌گذار و کارآفرین معروف در جایی گفته است: «برای اینکه کتابی فوق‌العاده بنویسید، ابتدا باید به خود کتاب تبدیل شوید.» من خودم شخصاً ایده‌های این کتاب را تجربه کرده بودم. چون مجبور بودم آن‌ها را زندگی کنم. باید به عادت‌های کوچک متوسل می‌شدم تا بتوانم از شر مصدومیت‌ها شوم، در باشگاه قوی‌تر باشم، در زمین بازی عملکردم بهتر شود، کسب‌وکار موفق‌تری بسازم و به معنای واقعی کلمه، به بزرگ‌سالی مسئولیت‌پذیر تبدیل شوم. عادت‌های کوچک به من کمک کرد استعدادهایم را شکوفا کنم. از آنجاکه این کتاب را انتخاب کرده‌اید، حدس می‌زنم شما هم قصد دارید استعدادهایتان را بشناسید و بارور کنید.

در صفحات پیش رو، برنامه‌ای گام‌به‌گام برای ایجاد عادت‌های بهتر با شما به اشتراک می‌گذارم. نه برنامه‌ای برای چند روز یا چند هفته، بلکه برنامه‌ای برای تمام عمر. از آنجاکه تمام نوشته‌های من به لحاظ علمی تأیید شده‌اند، این کتاب نه تنها مقاله‌ای پژوهشی و دانشگاهی است، بلکه کتاب راهنمای عملی هم به حساب می‌آید و در آن با شیوه‌ای آسان و کاربردی، علم چگونگی ساخت و تغییر عادت را توضیح داده‌ام و شما آموزش آگاهانه و توصیه‌های کاربردی را در سراسر آن خواهید یافت.

حوزه‌های که پیش از این از آن‌ها کمک می‌گرفتم، یعنی زیست‌شناسی، عصب‌شناسی، فلسفه، روان‌شناسی و حوزه‌های دیگر، برای سالیان سال وجود داشته‌اند؛ اما آنچه در این کتاب به شما ارائه می‌دهم ترکیبی از بهترین ایده‌های افراد باهوش در گذشته و متقاعدکننده‌ترین کشفیاتی است که دانشمندان به‌تازگی به آن پی برده‌اند. پیشکش من به شما. البته امید من یافتن ایده‌هایی با بیشترین اهمیت و هم‌سو کردن آن‌ها به روشی است که کاملاً اجرایی باشند. مطالب خردمندانه این کتاب را مدیون کارشناسانی هستیم که قبل از من بوده‌اند و برای هر مطلب ناب‌خردانه فرض را بر این می‌گذاریم که اشتباه از من بوده است.

هسته اصلی این کتاب مدل چهار مرحله‌ای عادت‌های من است. این چهار مرحله عبارت‌اند از نشانه، اشتیاق، پاسخ و پاداش. چهار قانون تغییر رفتار نیز وجود دارد که از درون این چهار مرحله سر بر می‌آورند. احتمالاً خوانندگانی که از قبل با روان‌شناسی آشنایی دارند، در مبحث شرطی‌سازی کنشگر با برخی از این اصطلاحات آشنا شده‌اند. این اصطلاح برای اولین بار در دهه ۱۹۳۰ توسط بی. اف. اسکینر با عنوان «محرك، پاسخ، پاداش» مطرح شد و اخیراً در کتاب قدرت عادت نوشته چارلز داهیگ با عنوان «نشانه، روتین، پاداش» رایج شده است.

دانشمندان علوم رفتاری مانند اسکینر دریافتند اگر پاداش یا تنبیه درستی ارائه دهید، می‌توانید افراد را وادار کنید به شیوه خاصی عمل کنند. با وجود اینکه مدل اسکینر نحوه تأثیر محرک‌های بیرونی بر عادات را به روشی بسیار شگفت‌انگیز اثبات می‌کند، درباره تأثیر افکار، احساسات و باورها بر رفتارمان توضیح خوبی ارائه نداده است. در حالی که حالات درونی، خلیات و احساساتمان که عوامل مهمی بر رفتار هستند نیز توضیح داده می‌دهد. در دهه‌های اخیر، دانشمندان درصدد برآمده‌اند ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار را پیدا کنند. در این کتاب درباره این پژوهش‌ها نیز صحبت خواهد شد.

در مجموع، چهارچوب ارائه‌شده در این کتاب ترکیبی از علوم شناختی و رفتاری است. معتقدم این مدل یکی از اولین مدل‌های رفتاری انسان است که هم تأثیر محرک‌های بیرونی و هم احساسات درونی بر عادت‌هایمان را با روشی بسیار موشکافانه توضیح می‌دهد. احتمالاً با برخی از اصطلاحات این کتاب آشنا باشید؛ اما مطمئنم جزئیات بیان‌شده و استفاده از چهار قانون تغییر رفتار به شما نگرشی جدید درباره شکل‌گیری عادت می‌دهد.

رفتار انسان مدام در حال تغییر است؛ موقعیت به موقعیت، لحظه به لحظه و ثانیه به ثانیه؛ اما این کتاب درباره چیزی صحبت می‌کند که تغییرناپذیر است؛ درباره اصول رفتاری انسان. اصول ماندگاری که می‌توانید سالیان دراز به آن تکیه کنید و گرداگردش کسب و کار، خانواده و زندگی‌تان را بسازید.

برای ساخت عادت‌های بهتر هزاران راه وجود دارد؛ اما این کتاب بهترین راهی را که من می‌شناسم معرفی می‌کند. این رویکرد صرف‌نظر از اینکه از کجا

می‌خواهید شروع کنید یا چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید، باز هم مؤثر خواهد بود. راهبردهای این کتاب مناسب تمام افرادی است که به دنبال یک راهبرد گام‌به‌گام برای بهتر شدن هستند. فرقی ندارد هدف‌تان پیشرفت در سلامتی باشد یا پول، بهره‌وری، روابط یا تمام موارد اشاره‌شده. مادامی‌که رفتار فرد در کاری دخیل باشد، این کتاب می‌تواند راهنمای خوبی برای شما باشد.