

نقشه راه عادت

۱۵ آثام ساز و دیباچه تخییر در زندگی

نویسنده:

پاتریک ادبلاد

مترجمان:

امیر قلی پور

هلنا قلی پور



انتشارات میراث

۱۴۰۲

سرشناسه	ادبلاد، پاتریک — Edblاد, Patrik
عنوان و نام پدیدآور	نقشه راه عادت: ۱۵ گام ساده برای تغییر در زندگی / نویسنده پاتریک ادبلاد؛ مترجمان امیر قلی‌پور، هلنا قلی‌پور؛ ویراستار سیدابوالفضل هاشمی
مشخصات نشر	تهران: دبیزش، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۰۳ ص. : مصور
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۶۷-۹۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The Habit Blueprint: ۱۵ simple steps to transform your life.
یادداشت	کتابنامه
موضوع	رفتار -- تغییر و تعدیل Behavior modification
موضوع	خودسازی Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	قلی‌پور، هلنا، ۱۳۷۶ - مترجم
شناسه افزوده	قلی‌پور، امیر، ۱۳۷۸ - مترجم
شناسه افزوده	هاشمی، سیدابوالفضل، ۱۳۴۶ - ویراستار
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۲۴
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۹۵۲۴۵۹۵



انتشارات دبیزش

www.ketab.ir

• عنوان: نقشه راه عادت: ۱۵ گام ساده برای تغییر در زندگی

• تألیف: پاتریک ادبلاد

• مترجمان: امیر قلی‌پور و هلنا قلی‌پور

• ویراستار: سیدابوالفضل هاشمی

• صفحه‌آرا و طراح جلد: دلارام پری‌پیکر

• شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۶۷-۹۰-۴

• ناشر: انتشارات دبیزش

• چاپخانه: آرزوی دیدار

• صحافی: آرزوی دیدار

• نویت چاپ: اول، ۱۴۰۲

• شمارگان: ۵۰۰ نسخه

• قیمت: ۹۵۰۰۰۰ ریال

• مرکز پخش: انتشارات چاپار - ۸۸۸۹۹۶۸۰

■ حق چاپ و نشر برای انتشارات دبیزش محفوظ است.

آنچه دیگران در مورد "نقشه راه عادت" گفته‌اند:

"بسیاری از مردم می‌خواهند عادت‌های خود را بهبود بخشند، اما نمی‌دانند چگونه شروع کنند. خوشبختانه، پاتریک ادبلاد یک راه حل گام به گام ساده برای شروع (و پایبندی) به یک روال جدید ارائه داده است. این منبع عالی برای کسانی است که برای ایجاد تغییر پایدار در زندگی خود تلاش می‌کنند."

- استیو اسکات، نویسنده کتاب *پرفروش عادت به هم ریختن: ۹۷ تغییر کوچک زندگی که پنج دقیقه یا کمتر طول می‌کشد*.

"پاتریک ادبلاد به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید عادت‌های شکست‌ناپذیر را بدون عرق ریختن ایجاد کنید. وقتی این مهارت‌ها را یاد گرفتید، این سس راز را خواهید داشت که در نهایت بدون تسلیم شدن یا ناامید شدن، اهداف خود را دنبال کنید. اگر در مورد حفظ عادات جدی هستید، حتماً بخوانید."

- باری داوونپورت، نویسنده کتاب *پرفروش عادات چسبنده: چگونه به اهداف خود، بدون ترک و ایجاد عادت‌های شکست‌ناپذیر با پنج دقیقه در روز دست یابید*.

"من شخصاً شاهد بوده‌ام که پاتریک صدها نفر را به سمت دگرگونی کامل در زندگی سوق داد. این کتاب قدرتمند تمام سیستم‌ها و ترفندهای عادت پاتریک را به تصویر می‌کشد. با در دست داشتن این کتاب، تا جایی که می‌توانید عادات جدید ایجاد کنید."

— تونی استابلبین، بنیانگذار اپلیکیشن ردیابی عادت برنده

www.ketab.ir

فهرست مندرجات

مقدمه	۹
نحوه استفاده از این کتاب	۱۳
حلقه عادت	۱۷
گام ۱: عادت خود را انتخاب کنید	۲۱
گام ۲: به طرز مضحکی از کوچک شروع کنید	۲۵
گام ۳: یک زنجیره بسازید	۳۱
گام ۴: یک محرک را انتخاب کنید	۳۵
گام ۵: یک جایزه ایجاد کنید	۴۱
گام ۶: یک اقتصاد ژتونی راه اندازی کنید	۴۷
گام ۷: زمان بندی هفتگی ایجاد کنید	۵۳
گام ۸: محیط خود را طراحی کنید	۵۷
گام ۹: به تعویق انداختن کار را دشوار کنید	۶۳
گام ۱۰: خودتان را با الگوها احاطه کنید	۶۷
گام ۱۱: همدستان را به حامی تبدیل کنید	۷۳
گام ۱۲: یک قرارداد تعهد ایجاد کنید	۷۷
گام ۱۳: پاسخگویی را احیا کنید	۸۳
گام ۱۴: از خلأهای ذهنی جلوگیری کنید	۸۷
گام ۱۵: برای شکست برنامه ریزی کنید	۹۳
نتیجه گیری	۹۷
منابع	۱۰۰

مقدمه

طبق تحقیقات دانشگاه دوک (۱)، تقریباً ۴۰ درصد از اعمالی که مردم هر روز انجام می‌دهند به خاطر تصمیم‌گیری نیست، بلکه به خاطر عادات‌هاست.

یک لحظه در مورد معنای آن فکر کنید. تقریباً هیچی از کارهایی که در یک روز انجام می‌دهید نتیجه تصمیم‌های آگاهانه نیستند، بلکه رفتارهایی هستند که بارها تکرار کرده‌اید و کم و بیش خودکار شده‌اند. شما دیگر به آن‌ها فکر نمی‌کنید، فقط آن‌ها را انجام می‌دهید.

تصور کنید اگر بتوانید راهی برای تغییر این ۴۰ درصد از اعمال پیدا کنید تا آن‌ها را مجبور کنید در هر زمینه‌ای از زندگی شما برای شما کار کنند، چه معنایی برای شما خواهد داشت. چه

معنایی برای سلامتی شما خواهد داشت؟ امور مالی شما؟ روابط شما؟ رشد شخصی شما؟

به همین دلیل است که من موضوع عادت‌ها را خیلی دوست دارم. همچنین به همین دلیل است که من فکر می‌کنم درک مکانیزم رفتار انسان یک مهارت حیاتی در زندگی است. زیرا وقتی رفتار انسان را درک می‌کنیم، ما را قادر می‌سازد تا عادت‌های خود را ایجاد کنیم و سپس شخصیت خود ما را ایجاد کند. تقریباً هر بخش از زندگی منعکس‌کننده عادت‌های روزانه ما است:

- اینکه چقدر خوش‌اندام هستید نتیجه عادت‌های شماست.
- میزان بهره‌وری شما نتیجه عادت‌های شماست.
- میزان تحصیلات شما نتیجه عادت‌های شماست.
- اینکه چقدر پول دارید نتیجه عادت‌های شماست.
- اینکه روابط شما چقدر خوب است، نتیجه عادت‌های شماست.
- میزان خوشحالی شما نتیجه عادت‌های شماست.

وقتی درک درستی از نحوه عملکرد عادت‌ها نداریم، سعی می‌کنیم با اراده محض راه خود را برای تغییر باز کنیم و معمولاً در عرض چند

ماه (یا چند روز) به نقطه اول می‌رسیم. بدتر از آن، هر بار که شکست می‌خوریم، کمی اعتماد به نفسمان را از دست می‌دهیم و بیشتر و بیشتر ناامید می‌شویم تا زمانی که درماندگی آموخته‌شده شروع شود.

اگر در نقطه‌ای هستید که تصمیم‌های سال جدید به چیزی تبدیل شده‌اند که فقط به خاطر حفظ تصمیم‌ها، به جای دنبال کردن آن‌ها، آن را حفظ می‌کنید، دقیقاً منظور من را می‌دانید. و شما تنها نیستید. حدود ۹۲ درصد از مردم هر سال در تصمیمات خود شکست می‌خورند (۲)، اما در همین آمار خوشبختانه ۸ درصد از مردم اهداف خود را دنبال می‌کنند. و برخلاف آنچه شما انتظار دارید، این افراد هیچ تفاوتی با شما ندارند. آن‌ها دارای سطوح فوق بشری از خودکنترلی و برخی انگیزه‌های ذاتی نیستند که آن‌ها را شکست‌ناپذیر کرده باشد.

آنچه افراد موفق را از بقیه جدا می‌کند، صرفاً سیستمی است که آن‌ها یافته‌اند تا برایشان کار کند و بارها و بارها از آن برای ایجاد تغییری که می‌خواهند در همه زمینه‌های زندگی استفاده کنند.

تنها چیزی که بین شما و اهداف مورد نظر شما قرار دارد، در واقع چیزی بیش از یک استراتژی سیستماتیک و اثبات‌شده نیست که

می‌توانید از آن برای تحقق بخشیدن به اهدافتان استفاده کنید.

این کتاب حاوی این استراتژی است.

در دو فصل بعدی، از طریق یک سری تکنیک‌های علمی اثبات شده برای ایجاد عادت‌ها راهنمایی خواهید شد. همه چیز با توضیحات و اقدامات بسیار ساده و گام به گام براساس آخرین و بهترین تحقیقات در مورد تغییر رفتار ارائه خواهد شد.

به نظر خوب می‌آید، درست است؟ بیایید شروع کنیم!

نحوه استفاده از این کتاب

دو راه برای خواندن این کتاب وجود دارد: منفعلانه یا فعالانه. منفعلانه به این معنی است که شما مطالب را استفاده می‌کنید، کمی سرگرم می‌شوید و چیزهای جدیدی یاد می‌گیرید. در طرف دیگر، خواندن فعالانه به این معنی است که با مطالب درگیر می‌شوید، به این فکر می‌کنید که استراتژی‌های ذکر شده چگونه با شما ارتباط برقرار می‌کنند، و مهم‌تر از همه، در مورد آنچه یاد می‌گیرید اقدام می‌کنید.

این کتاب شامل تمام استراتژی‌هایی است که برای ایجاد عادات جدید و تغییرات عظیم در زندگی خود نیاز دارید. اما این تنها در

صورتی اتفاق می‌افتد که شما واقعاً از تاکتیک‌ها استفاده کنید.

بنابراین حرکت را با عمل اشتباه نگیرید. فقط به خواندن منفعلانه، تکان دادن سر در حین حرکت و فکر کردن، "بله، احتمالاً باید این کار را انجام دهم" بسنده نکنید. ایده‌ها بدون اجرا بی‌ارزش هستند. پس همین الان متعهد شوید که آنچه را که یاد می‌گیرید امتحان کنید. انجام این کار به اندازه خواندن کتاب راحت نیست، اما تفاوت در میزان ارزشی که از این کتاب به دست می‌آورید را ایجاد می‌کند.

از آنجایی که شما بزرگترین متخصص در رفتار خود در جهان هستید (و از آنجایی که احتمالاً به تیمی از محققان که می‌توانند این کار را برای شما انجام دهند دسترسی ندارید)، من شما را تشویق می‌کنم که از این نقطه به بعد هم نقش دانشمند و هم موضوع را بر عهده بگیرید.

بگذارید زندگی به آزمایش شما تبدیل شود و جهان آزمایشگاه شما.

اگر بتوانید این طرز فکر "دانشمند و موضوع" را با موفقیت اتخاذ کنید، (۳) شانس خود را برای ایجاد هر تغییری که می‌خواهید در زندگی داشته باشید را به طور چشمگیری افزایش خواهید داد.

چرا؟ زیرا اکنون، شما نمی‌توانید شکست بخورید.

در جایی که اکثر مردم شکست‌ها را دلیلی بر بی‌کفایتی خود می‌دانند و نشانه‌ای از اینکه باید ترک کنند، داده‌ها و بازخوردهای ارزشمندی را مشاهده خواهید کرد که می‌توانید برای تلاش بعدی خود از آن‌ها استفاده کنید. به جای اینکه تغییر خود را به عنوان کاری که باید انجام دهید ببینید، آن را به عنوان چیزی که می‌خواهید انجام دهید در نظر خواهید گرفت. به جای اینکه دلسرد شوید، کنجکاو خواهید شد. به جای ترک، دائماً رویکرد خود را اصلاح خواهید کرد تا زمانی که راهی را پیدا کنید که برای شما مفید باشد.

خوب چطور بود؟ آیا برای امتحان آماده هستید؟