

رُزِ عَادِهَا

عادت‌های کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر

با استفاده از عادت‌های بسیار کوچک،

تغییرات بسیار بزرگ و دلخواه خود را در زندگی رقم بزنید.

نویسنده: استفان گایز

مترجم: نَحله رحمانیان

سرشناسه	گایز، استیون Guise, Stephen
عنوان و نام پدیدآور	ریز عادت‌ها: عادت‌های کوچک، نتایج بزرگ/ نویسنده استفان گایز؛ مترجم نحله رحمانیان.
مشخصات نشر	تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۵۶ ص: ۵/۱۴x۵/۲۱
شابک	۲۷۰۰۰۰-۶۰۰۰-۸۶۸۰-۳۱-۴ ریتال ۹۷۸-۶۰۰۰-۸۶۸۰-۳۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Mini habits : smaller habits, bigger results (۲۰۱۳)
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "عادت‌های کوچک: عادت‌های کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر" با ترجمه عطیه رفیعی توسط انتشارات هورمزد در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر	عادت‌های کوچک: عادت‌های کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر.
موضوع	عادت
موضوع	Habit :
موضوع	تحول (روانشناسی)
موضوع	(Change Psychology):
موضوع	رفتار — تغییر و تعدیل
موضوع	Behavior modification :
شناسه اف	رحمانیان، نحله، ۱۳۵۷ -
ردیف	۱۳۹۷ گ/۲۶۳۵ BF۳۵۰
ردیف دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	۵۱۵۳۸۲۴



Taalibook Publisher

عادت‌های کوچک، نتایج بزرگ‌تر

نویسنده: استفان گایز

مترجم: نحله رحمانیان

مدیر هنری: الهه غلامی

صفحه‌آرایی: جعفر خدادادی

ناشر: تعالی

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰۰-۸۶۸۰-۳۱-۴

ISBN: 978-600-8680-31-4

نشانی دفتر انتشارات: تهران، میدان انقلاب، ابتدای جمارزاده جنوبی،

کوچه شهید رشتچی، پلاک ۱۵، واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۱۲۰۴۵-۶۶۹۱۲۰۴۴

نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com

نشانی اینترنتی: www.taalibook.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	ساختن کتاب چگونه است؟
۱۱	(۱) مقدمه‌ای بر ریزعادت‌ها
۱۲	(۲) مغز شما چگونه کار می‌کند؟
۱۲	(۳) نیروی اراده و عادت‌ها
۱۲	(۴) استراتژی ریزعادت‌ها
۱۳	(۵) تفاوت ریزعادت‌ها
۱۳	(۶) ریزعادت‌ها، ۸ گام تا رسیدن به تغییر
۱۳	(۷) هشت قانون مربوط به ریزعادت‌ها
۱۵	فصل اول: مقدمه‌ای بر ریزعادت‌ها
۱۷	بیابید اولین ریزعادت خود را شروع کنید.
۱۹	به دنیای ریزعادت‌ها خوش آمدید
۲۱	داستان چگونه شروع شد: با چالش یک حرکت شنا
۲۲	نقطه‌ای عطف
۲۵	تنها برای عادت‌های خوب
۲۸	چکیده مختصری از ریزعادت‌ها
۳۰	نکاتی درباره‌ی ریزعادت‌ها و مغز انسان
۳۱	عادت‌هایی وجود دارند که نیروی نهفته‌ی بیشتری داشته و زندگی را متحول می‌کنند
۳۳	عادت‌ها در مغز به چه چیزی شباهت دارند؟
۳۳	عادت‌ها جزو مسائل مهم زندگی هستند، استرس چطور؟
۳۴	چه مدت طول می‌کشد تا عادت جدیدی شکل گیرد؟

فصل دوم: مغز چگونه کار می کند؟

۳۷

تغییر تدریجی، مغز بالبات

۴۱

کودن تکرار کننده و مدیر زیرک

۴۲

قشر پری فرونتال - منافع شما در برابر رفتارهای غیر ارادی شده

۴۳

بازال گانگلیا - الگویاب شما

۴۶

فصل سوم: انگیزه در مقابل نیروی اراده

۴۹

مشکلات بی شمار در «ایجاد انگیزه»

۵۳

استراتژی شما این باشد که انگیزه بگیرید، نمی توانید عادت ها را بسازید

۵۳

انگیزه قابل اطمینان نیست

۵۳

ما همه مایل به انگیزه نیستید

۵۴

انگیز: طریق قرن کاهش اشتیاق، موجبات شکست ما را فراهم می آورد

۵۶

چرا اراده گوی سبقت انگیز می راید؟

۵۸

اراده قابل اطمینان است

۵۹

اراده می تواند تقویت شود

۵۹

استراتژی های اراده را می توان زمان بندی کرد

۶۰

اراده چگونه کار می کند؟

۶۰

تصمیمات، نیروی اراده را می خشکانند!

۶۱

اهمیت تحقیقات فراتحلیلی نیروی اراده

۶۲

پنج عامل مهم در فرسایش اراده وجود دارد

۶۳

فصل چهارم: استراتژی ریز عادت ها

۶۵

به کارگیری اراده به شیوهی ریز عادت ها

۶۷

تلاش

۶۸

درک دشواری

۶۹

تأثیر منفی

۷۰

خستگی ذهنی

۷۱

سطوح قند خون

۷۲

چگونه ریز عادت ها منطقهی امن شما را توسعه می دهند؟

۷۳

دو موقعیتی که در آن مقاومت بروز می کند

۷۵

مقاومت پیش از اقدام

۷۵

مقاومت در برابر انجام کار مضاعف

۷۶

ریز عادت ها در لحظه

۷۷

فصل پنجم: تفاوت ریزعادت‌ها

۸۳

ریز عادت‌ها قادرند با عادت فعلی شما رقابت کنند

۸۵

گام‌های کوچک و نیروی اراده با هم تیم برنده را تشکیل می‌دهند

۸۶

روش‌های دیگر به شما خواهند گفت مشکلی پیش نمی‌آید اگر خیلی زود از شدت کار کم کنید

۸۷

ریز عادت‌ها کارآمدی را در شما افزایش می‌دهند

۸۷

ریز عادت‌ها به شما خودمختاری می‌دهند

۹۰

ریز عادت‌ها با اهداف عینی و انتزاعی سازگاری دارند

۹۱

ریز عادت‌ها تأثیرات پاداشی شگرفی از رشد آگاهی و نیروی اراده می‌آورند

۹۳

عمل ششم: ریز عادت‌ها - هشت گام کوچک تا رسیدن به تغییر بزرگ

۹۷

گام اول: ریز عادت - برنامه، عادت خودتان را انتخاب کنید

۹۹

برنامه: معطوف به هفت‌های (برنامه پیشنهادی)

۱۰۰

برنامه: معطوف به هفت‌های (برنامه پیشنهادی)

۱۰۲

برنامه‌ی ریز عادت - متعدد

۱۰۲

عادت‌های خود را - برای اهمیت کوچک کنید

۱۰۳

با ریز عادت‌های هفتگی - کاسیم؟

۱۰۵

گام دوم: از کلمه چرا برای کندوکاو در ریز عادت استفاده کنید

۱۰۷

از «چرا» در کندوکاو تان استفاده کنید - منبع پرس

۱۰۷

گام سوم: نشانه‌های عادت خود را بشناسید

۱۰۹

نشانه‌های مثبتی بر آزادی عمل، نشانه‌های عادت‌ی بدون ویژگی (ریز عادت‌های کلی)

۱۱۰

ریز عادت‌ها آن قدر کوچک هستند که شکست نمی‌خورند حتی اگر نشانه‌ها نداشته باشند

۱۱۴

جزئیاتی درباره‌ی تجربه‌ای که از ریز عادت‌های کلی داشتم

۱۱۵

تصمیم‌گیری در لحظه

۱۱۶

گام چهارم: برنامه‌ی پاداشی برای خودتان بسازید

۱۱۸

همراهی پاداش

۱۲۰

استراتژی پاداش

۱۲۱

پاداش دادن به منظور احیای نیروی اراده

۱۲۲

گام پنجم: همه‌چیز را یادداشت کنید

۱۲۴

تقویم بزرگ (توصیه می‌شود)

۱۲۴

پیگیری کامپیوتری

۱۲۶

برنامه‌ی پیگیری عادت آنفروید (رایگان)

۱۲۷

- ۱۳۷ پیگیری توسط دستکاپ/لپ‌تاپ
- ۱۳۸ نکته‌ی پایانی در مورد تمامی برنامه‌های کامپیوتری
- ۱۳۹ گام ششم: کوچک فکر کنید
- ۱۳۰ ریزعادت‌ها در تقویت نیروی اراده
- ۱۳۰ ریزعادت‌ها در پیشرفت
- ۱۳۲ ریزعادت‌ها خستگی در اراده را کاهش می‌دهند
- ۱۳۳ گام هفتم: برنامه‌های خود را انجام دهید و انتظارات زیاد خود را کنار بگذارید
- ۱۳۵ هشتم: گوش‌ه‌زن‌نگ نشانه‌های عادت‌ی باشید، اما حواستان باشد اسلحه را زمین نگذارید
- ۱۳۶ تو چگونه بیش‌دستاوردها را اداره کنیم؟
- ۱۳۹ فصل هفتم: سبب، فایده و ریزعادت‌ها
- ۱۴۱ (۱) هرگز هرگز تقلب نکنید
- ۱۴۲ (۲) برای هر رفتی به پیش
- ۱۴۳ (۳) اکثر اوقات به سود آن پاداش بدهید - و صواب‌تر انجام ریزعادت‌ها
- ۱۴۴ (۴) روبه‌جلو بمانید
- ۱۴۴ (۵) اگر احساس مقاومت شدید می‌کنید برشته و ریزعادت‌تان را کوچک‌تر کنید
- ۱۴۶ (۶) به خودتان یادآوری کنید که چقدر انجام این کار آسان است
- ۱۴۹ (۷) هرگز فکر نکنید که یک گام خیلی ناچیز است
- ۱۴۹ (۸) انرژی و همت بیشتر را به تکرار پاداش اختصاص دهید - نه به تقاضای بیشتر
- ۱۵۲ این استراتژی را در هم‌جا به کار بگیرید
- ۱۵۳ مطالب بیشتر
- ۱۵۴ نکته‌ی پایانی

استراتژی‌های مربوط به رشد و توسعه‌ی شخصیتی را به مدت ده سال امتحان کردم؛ اما زمانی که برای نه‌مین بار و به‌طور اتفاقی ریزعادت‌ها را در سال ۲۰۱۲ شروع کردم و با کمک آن تغییراتی به‌وجود آوردم که واقعاً ماندگار بودند، دریافت‌م استراتژی‌های قبلی که به آن‌ها اطمینان کامل داشتم شکست محض بودند. زمانی که چیزی مؤثر واقع می‌شود آن چیز دیگری که اثربخش نیست، هوباد می‌شود.

دانش موجود در این کتاب معروف به استراتژی‌های رشد شخصیتی را که طبق انتظار فاقد انسجام هستند آشکار می‌کند و نشان می‌دهد چرا ریزعادت‌ها مؤثرترین و مطمئن‌ترین روش برای ساخت عادت‌های جدید و سالم هستند.

وقتی خواندن کتاب ریزعادت‌ها را تمام و مجدداً اولین ریزعادت خود را شروع کنید، تعجب می‌کنید که چرا پیش‌تر هیچ‌کس درباره‌ی این استراتژی به شما چیزی نگفته است. ببینید، کسی به من هم چیزی نگفت؛ اما بیایید به‌جای آن بایستیم. درخشان‌تان تمرکز کنیم. چون این کتاب شما را در مقایسه با ۹۹ درصد افرادی که روی این کتاب خاکی و در اطراف‌تان می‌بینید به‌گونه‌ای بهتر مجهز می‌کند تا بتوانید به‌وسیله‌ی آن، زندگی‌تان را تغییر دهید. افرادی تصور می‌کنند علت اینکه قادر نیستند به تغییرات پایدار دست بیاورند، نشان هستند، اما حقیقت تا این اندازه هم هولناک نیست زیرا مشکل از آن‌ها نیست، بلکه مشکل در استراتژی آن‌هاست.

ساختار کتاب چگونه است؟

در کتاب ریزعادت‌ها هفت بخش اصلی وجود دارد. هدف نهایی کتاب این است که به شما کمک کند به‌طور دائم رفتارهای مثبتی بر عادات سالم را به زندگی خود اضافه کنید. سه بخش ابتدایی کتاب درباره ساخت عادت، مغز، نیروی اراده، انگیزه و نحوه‌ی ارتباط آن‌ها با یکدیگر بحث می‌کند. بخش بعدی به نتایج علمی و منطقی این موضوع می‌پردازد که چگونه به بهترین نحو از این اطلاعات استفاده کنیم. سه بخش پایانی هم نحوه‌ی به‌کارگیری این اطلاعات را به شما نشان خواهد داد. در این قسمت هر هفت بخش با جزئیات بیشتری آورده می‌شود.

۱) مقدمه‌ای بر ریزعادت‌ها

در این بخش، شما متوجه خواهید شد که یک ریزعادت چیست؟ این بخش شامل داستانی است که بیان می‌کند چطور من برای نخستین بار حرکت شنا را به‌عنوان یک ورزش کامل انجام دادم (که این حرکت تبدیل به یک پدیده، گرجب شد و آن را چالش یک حرکت شنا نامیدم). به‌علاوه در این بخش بررسی می‌کنیم که چرا عادت‌ها در پیشرفت به‌صورت عملی بسیار ضروری هستند.

مواردی که در این بخش بر آن تأکید شده: ریزعادت چیست؟ ادوات عادت‌ها، چگونه برای اولین بار به‌طور تصادفی با اولین ریزعادت‌م مواجه شدم.

۲) مغز شما چگونه کار می‌کند؟

در بخش دو، قصد داریم به مغز انسان نگاهی بیندازیم. شناخت مغز می‌تواند در شکل‌گیری عادت‌های جدید نقش بسزایی داشته باشد و با این شناخت، می‌توانید استراتژی‌های بهتری به کار بگیرید. در این قسمت ما با بخش‌های فعال و غیرفعال مغز (ضمیمه خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه) آشنا می‌شویم و یاد می‌گیریم این بخش‌ها به چه نحوی با هم کار می‌کنند تا رفتارهای روزانه‌ی ما را شکل دهند.

مواردی که در این بخش بر آن تأکید شده: فعالیت‌های درونی مغز انسان که مربوط به هیپر رفتار و شکل‌گیری عادت‌های جدید هستند.

۳) نیروی اراده در مقابل انگیزه

ما برای انجام کارهایمان دو نیرو داریم. یا انگیزه داشته باشیم، یعنی خودمان خواهان انجام کار باشیم؛ یا به نیروی اراده توسل شویم و خودمان را وادار به انجام آن کار کنیم. آیا یکی از این دو استراتژی برتر از دیگری عمل می‌کند؟ آیا ما از هر دوی این استراتژی‌ها استفاده می‌کنیم؟ علم و دانش، استراتژی، بهانه، پیش‌روی ما می‌گذارد و بهترین شیوه برای به کارگیری آن را به ما نشان می‌دهد.

مواردی که در این بخش بر آن تأکید شده: چرا این روش این است که انگیزه را به کلی نادیده بگیریم و منحصر از نیروی اراده (به همراه ریزعادت‌ها) استفاده کنیم؟

۴) استراتژی ریزعادت‌ها

در سه بخش ابتدایی این کتاب، مفهوم اقدامات کوچک روزانه پایدار می‌شود؛ در دو بخش بعدی، به این موضوع می‌پردازیم که چرا اقدامات کوچک، موضوع مناسبی است و کارکرد آن به چه نحوی است. اگر ریزعادت‌ها با یک طرز فکر و ذهنیت مناسب همراه شوند به بهترین نحو نتیجه می‌دهند. این بخش از کتاب، شما را به سمت همین طرز فکر و ذهنیت مناسب می‌کشاند.

مواردی که در این بخش بر آن تأکید شده: رابطه‌ی بین استراتژی ریزعادت‌ها و هر آنچه تاکنون درباره تغییر عادت یاد گرفته‌ایم.

۵) تفاوت ریز عادت‌ها

این بخش مزایای تفاوت استراتژی ریز عادت‌ها را مورد کاوش قرار می‌دهد و به این موضوع می‌پردازد که چگونه این تفاوت‌ها با وجود اینکه برای دیگران تأثیری نداشته اما می‌تواند برای شما مؤثر باشد.

مواردی که در این بخش بر آن تأکید شده: تمام عواملی که باعث می‌شوند ریز عادت‌ها به طرز بی‌نظیری مؤثر باشند.

۶) ریز عادت‌ها، ۸ گام تا رسیدن به تغییر بزرگ

این هشت گام به شما نشان می‌دهد که چگونه عادت‌های خود را انتخاب کنید، مسیرتان را بر مہ‌ریزی کنید و چگونه اولین گام‌های کوچک و روبه‌جلوی خود را بردارید. هر گام به جزئیات کوچک تقسیم شده و دقیقاً توضیح می‌دهد که چرا به کارگیری استراتژی‌های مختلف اهمیت دارد و چرا به اداس استری‌ها باید به بهترین شکل ممکن به کار گرفته شوند.

مواردی که در این بخش بر آن تأکید شده: چگونه ریز عادت‌ها را در زندگی خود به کار گیریم، از مرحله‌ی «تأسیس یک عادت جدید بسازم» تا رسیدن به موفقیت.

۷) هشت قانون مربوط به ریز عادت‌ها

بخش آخر، هشت قانون مربوط به استراتژی ریز عادت‌ها را در بر می‌گیرد. این قوانین شما را در مسیر درست نگه می‌دارد و مراقب است تا پتانسیل و نتایج خودتان را به حداکثر برسانید.

مواردی که در این بخش بر آن تأکید شده: قوانین ریز عادت‌ها به شما کمک می‌کنند در حالی که از اشتباهات عادت‌شکنی حذر می‌کنید به نتایج عالی نیز برسید.



آیا آماده‌اید کشف کنیم منظور عادت‌های کوچک‌تر منجر به نتایج بزرگ‌تر می‌شوند؟ امیروارم آماده باشید، چون من برای گفتن آن هیجان‌زده‌ام. پس بیایید شروع کنیم.