

۲۰۹۵۱۸۲
۵۵، ۴، ۱۲

عادت‌های اتمی

تغییرهای کوچک، نتیجه‌های بزرگ

ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای ایجاد عادت‌های مثبت و
سازنده و رها کردن از عادت‌های منفی و مخرب

جیمز کلیر

انتشارات
آتیس

سرشناسه	کلیمز، جیمز
عنوان و نام پدیدآور	Clear, James عادات‌های اتمی: تغییرهای کوچک، نتیجه‌های بزرگ: ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای ایجاد عادات‌های مثبت و سازنده و رها شدن از عادات‌های منفی و مخرب / مولف جیمز کلیمز؛ مترجمان علیرضا غلامی، محمدرضا غلامی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آتیسا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۵۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-6611-78-7
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: & tiny changes, remarkable results : an easy Atomic habits : break bad ones , [2018 & good habits proven way to build کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "عادات‌های ریز: راهی ساده و اثبات شده برای ایجاد عادات‌های خوب و شکستن عادات‌های بد" ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای ایجاد عادات‌های مثبت و سازنده و رها شدن از عادات‌های منفی و مخرب.
موضوع	عادت
موضوع	181.
موضوع	ترتیب عادت
موضوع	H. A. brea
موضوع	رفتار - جیمز
موضوع	Belavior modification
شناسه افزوده	غلامی، علیرضا، ۳۵۵
شناسه افزوده	غلامی، محمدرضا، ۱۳۴۴ -
رده بندی کنگره	BF۳۳۵
رده بندی دیویی	۲۴/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۹۳۴۶۱۶

انتشارات
آتیسا

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد نرسیده به خیابان دانشگاه
طبقه اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۰۰

■ عادات‌های اتمی

- ◆ مولف: جیمز کلیمز
- ◆ مترجم: علیرضا غلامی - محمدرضا غلامی
- ◆ مدیر فنی: علیرضا فرهنگد
- ◆ صفحه‌آرا: زهرا بیات
- ◆ ناشر: آتیسا
- ◆ طراح جلد: تکتیم سلمانی
- ◆ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- ◆ چاپ و صحافی: گنج شایگان
- ◆ نوبت چاپ: یکم ۱۳۹۹
- ◆ شابک: ۷-۷۸-۶۶۱۱-۶۲۲-۶۷۸

فهرست

پیشگفتار.....	۴
بخش ۱: ریشه‌ها: چرا تغییرات کوچک باعث ایجاد تفاوت‌های بزرگ می‌شوند؟.....	۱۳
فصل یکم: قدرت باورنکردنی ریزعادت‌ها.....	۱۴
فصل دوم: چگونه عادت‌ها هویت‌تان را شکل می‌دهند؟.....	۳۱
فصل سوم: تنها با چهار گام می‌توان عادت‌های بهتری ایجاد کرد.....	۴۵
بخش ۲: اصل نخست: آشکارسازی عادت‌ها.....	۵۹
فصل چهارم: رنگ رخساره خبر می‌دهد از حال درون.....	۶۰
فصل پنجم: مؤثرترین روش آغاز عادت‌های جدید.....	۶۹
فصل ششم: معمولاً انگیزه بزرگ‌نمایی می‌شود؛ ولی در بیشتر موارد، اهمیت محیط بیشتر است.....	۷۹
فصل هفتم: اصل چهارم.....	۹۱
بخش ۳: دومین اصل: افزایش جذابیت.....	۹۷
فصل هشتم: نحوهٔ ایجاد عادت‌های مقاومت‌ناپذیر.....	۹۹
فصل نهم: نقش دوستان و خانواده در ایجاد عادت.....	۱۱۱
فصل دهم: چگونگی یافتن عوارض، پاداش‌ها، بداهات و اصلاح آن‌ها.....	۱۲۱
بخش ۴: سومین اصل: آسان‌سازی.....	۱۳۰
فصل یازدهم: آهسته و پیوسته رفتن و رهیز از عقب‌گرد.....	۱۳۱
فصل دوازدهم: اصل تلاش کمتر.....	۱۳۹
فصل سیزدهم: قانون دو دقیقه‌ای؛ روشی بسیار آسان و ساده برای جلوگیری از اهمال‌کاری.....	۱۵۱
فصل چهاردهم: چگونگی اجتناب‌ناپذیری عادت‌های خوب و امکان‌ناپذیری عادت‌های بد.....	۱۶۱
بخش ۵: چهارمین اصل: افزایش رضایت‌بخشی.....	۱۶۹
فصل پانزدهم: قانون اصلی تغییر رفتار.....	۱۷۱
فصل شانزدهم: چگونگی پایبندی مستمر به عادت‌های خوب.....	۱۸۳
فصل هفدهم: معجزه‌ای به نام موظف‌کردن خود به دادن گزارش.....	۱۹۳
بخش ۶: روش‌های پیشرفته: چگونگی تبدیل انسان موفق به انسان بی‌نظیر.....	۲۰۱
فصل هجدهم: استعداد چیست؟ آیا زن خوب به‌راستی تأثیر دارد؟.....	۲۰۳
فصل نوزدهم: چگونگی حفظ انگیزه در زندگی و کار (قانون گلدی لاکس).....	۲۱۵
فصل بیستم: پاشنه آشیل شکل‌گیری عادت‌های خوب.....	۲۲۳
نتیجه‌گیری.....	۲۳۴

پیشگفتار

آنچه بر من گذشت

وقتی چوب بیسبال با سرعت تمام در سمت راست و وسط پیشانی‌ام فرود آمد، یک روز مانده بود که کلاس دوم دبیرستان را تمام کرده بودم. تیمی‌ام می‌خواست بعد از یک چرخش جانانه، به توپ ضربه بزند که چوب از دستش رها شد و با سرعتی باورنکردنی به سمت من آمد. تا به خودم بیایم، نقش زمین شده بودم. یک رد به قدری شدید بود که مغزم، مثل قارچ غول‌پیکری که با سرعت رشد کند، وره کرد و به حجمه‌ام کوبیده شد. صدای ترک‌هایی را که یکی بعد از دیگری در آن ایجاد شدند به روشنی شنیدم. استخوان دماغم از چند نقطه خرد شد و به شکل کاریکاتو، با ریت لامپ رشته‌ای درآمد، چشم‌هایم از حلقه بیرون زدند و ترکیدن رگ‌های خونی‌شان حس کردم. وقتی توانستم چشم‌هایم را باز کنم، چند مرد و زن را دیدم که از شدت شوک به طرفم می‌دویدند. چشمم افتاد به لباس سفیدم که حالا به کل قرمز شده بود. یکی از هم‌تیمی‌ها لباسش را درآورد تا با آن جلو خون دماغم را بگیرم. هنوز داغ و مبهوت بودم و تصورم را هم نمی‌کردم که چه بلای وحشتناکی به سرم آمده است.

مربی تیم من را بلند کرد تا به بخش کمک‌های پزشکی برویم. راه زیادی بود. می‌بایست عرض زمین بازی را طی می‌کردیم، از تپه پایین می‌رفتیم و به پشت مدرسه می‌رسیدیم. هرکس من را می‌دید انگار وظیفه خودش می‌دانست که نگذارد زمین بخورم. کسی متوجه نبود که هر ثانیه هم مهم است. سرعتمان خیلی کم بود؛ ولی بالاخره و به هر جان‌کندنی بود، رسیدیم. بهیار چند تا سؤال کرد؛ «در چه سالی

هستیم؟» به جای ۲۰۰۲، گفتم ۱۹۹۸. جوابم به «کی رئیس جمهور است؟» به جای بیل کلینتون گفتم جورج دبلیو بوش. اسم مادرم را هم پرسید. شاید حدود نیم دقیقه‌ای گذشت تا یادم بیاید اسم مادرم پتی است. بعد از این سؤال، چیزی یادم نمی‌آید. تحمل ورم خارج از توانم بود و قبل از رسیدن خودرو امداد، از هوش رفتم. تازه به بخش فوریت‌های پزشکی بیمارستان رسیده بودیم که حس کردم کوچک‌ترین حرکتی نمی‌توانم انجام بدهم. حتی کارهای ساده‌ای مثل انجام دم و بازدم یا قورت دادن آب دهان. این‌ها نشانه اولین حمله بیماری‌ام بود. وخامت اوضاع به همین جا ختم نشد و کار به جایی رسید که دیگر نفس هم نمی‌کشیدم. پزشک‌ها با حاکمی شتاب‌زده دستگاه اکسیژن را به من وصل کردند؛ ولی نظر همه‌شان این بود که بیمار من به نازده کافی مجهز نیست و توصیه کردند من را با بالگرد به سینسیناتی منتقل کنند که بیمارستان معروفی بود. یکی از پرستارها برانکارد را که مثل گاری روی دستگاه سر و صدا می‌کرد، به آن طرف خیابان می‌برد و پرستار دومی دستگاه پمپ اکسیژن را فعال نگه می‌داشت. مرا که داخل بالگرد گذاشتند، مادرم کنارم نشست. تا به مقصد رسیدیم ده تم در دست‌هایش بود.

هم‌زمان پدرم سری به خانه رده با صابایی بغض‌آلود به خواهرم گفته بود از شرکت در جشن فارغ‌التحصیلی من، من می‌ها معذور است. او و برادرم را پیش آشنایی گذاشته و با خودرو خودش به حرف سین سیناتی حرکت کرده بود.

وقتی بالگرد روی بام بیمارستان نشست دکتر و دستیار با عجله به طرف آن آمدند و من را با صندلی چرخ‌دار به قسمت فوریتهای پزشکی بردند. ورم مغزم به قدری شدید بود که باعث حمله‌های پی‌درپی می‌شد. من بایست به ترک‌های مجسمه‌ام رسیدگی می‌کردند؛ ولی وضع جسمی من امکان انجام عمل جراحی را نمی‌داد. حمله سوم که دست داد، من را در خواب مصنوعی فرو برد.

قسمت دردناک ماجرا آنجا بود که پدر و مادرم ده سال پیش، به این‌ها را تجربه کرده بودند. وقتی من پنج سال داشتم و برادرم شش ماه، خواهر سه‌ساله‌مان به سرطان خون مبتلا شده و دو سال و نیم در طبقه همکف همین بیمارستان، تحت درمان قرار گرفته بود. نتیجه شیمی‌درمانی، نمونه‌برداری از مغز استخوان و کشیدن آب نخاع بیرون رفتن از بیمارستان با پای خود بود.

به توصیه مدیریت بیمارستان، دو نفر تمام مدت کنار پدر و مادر بودند؛ یک مددکار اجتماعی و کشیشی که دست بر قضا، سال‌ها پیش، موقع تشخیص بیماری خواهرم نیز آن‌ها را همراهی کرده بود. با فرارسیدن شب زندگی من به چند دستگاه وابسته بود. پدر و مادر با بی‌قراری روی تخت‌های همراه بیمار، منتظر بودند. هر از گاهی چشم‌هایشان بسته می‌شد؛ ولی چیزی نمی‌گذشت که با وحشت بیدار می‌شدند و مات مبهوت به اطراف نگاه می‌کردند. چند وقت بعد، مادرم از آن شب به‌عنوان یکی از تلخ‌ترین کابوس‌های زندگی‌اش یاد کرد.

روند به‌بود

ولی، اوضاع به‌شکل نماند. فردا صبح، معجزه‌ای رخ داد. تنفسم طبیعی شد و پزشکان به‌جا دیدند که مرا از حالت خواب مصنوعی خارج کنند؛ اما وقتی هوشیارم به سطح قابل‌قبولی رسیدم، دستم هیچ بویی را احساس نمی‌کنم. یکی از پرستارها دستمالی به من داد تا در آنم و قوطی آبمیوه‌ای جلو بینی‌ام گرفت. این کارش خیلی مؤثر بود و توانستم سبب را تشخیص بدهم؛ ولی بر اثر فشاری که هنگام فین‌کردن به سرم وارد شد، پسم‌چم از کاسه درآمد و پیش چشمان متحیر بقیه فقط با عصب بینایی به مجسمه‌ام وصل ماند.

حرف‌های چشم‌پزشک امیدوارکننده بود؛ ولی نه داخل ترک‌های چشمم شده بود به‌تدریج خارج می‌شد و کره چشمم سر جایش نمی‌گشت. تنها مسئله این بود که می‌بایست برای مدت نامعلومی منتظر می‌ماندم. تا آن‌جا که یک هفته فرصت داشتم. زمان خوبی بود تا اوضاعم بهتر شود. عمل که انجام شد، مال بوکسوری را داشتم که با ضربه مردافکن حریف پخش زمین شده و در آن حالت بی‌هوشی و منگی، صدای داور را می‌شنود که مشغول شمارش معکوس است؛ ولی نه آن مسئله مانع مرخصی‌ام از بیمارستان شد، نه شکستگی بینی، نه ترک‌های مجسمه و نه کره چشم آویزان. با آن حال نزار به خانه رفتم.

سختی‌هایی که روزهای بعد کشیدم چیزی نیست که به این سادگی فراموش کنم. انگار جهان از حرکت باز ایستاده بود. حدود پنج هفته، از دوبینی رنج می‌بردم. سرانجام کره چشمم در کاسه‌اش قرار گرفت؛ ولی دوسوم سال، با مشکل بینایی و ادامه حمله‌های ناشی از بیماری سپری شد. شادی نشستن پشت فرمان بعد از این ماجراها، وصف‌ناپذیر است. فیزیوتراپیست مثل کودکی که تازه شروع به حرکت کند،

کارهای ابتدایی از جمله صاف راه رفتن را به من آموزش داد. با وجود اینکه قصد جدی داشتم که در برابر بیماری کوتاه نیایم و زانو، زخم، میزان افسردگی ام خیلی شدید بود؛ ولی برگشتن به زمین بیسبال بعد از دوازده ماه، تجربه ناخوشایندی بود که به من فهماند با وجود شرکت در جلسه‌های متعدد توان بخشی دیگر آدم سابق با توانایی‌هایی که در خود سراغ داشتم نیستم. این ورزش برای من اهمیت خیلی خیلی زیادی داشت. از چهارسالگی بازی و سخت تلاش کرده بودم و خواسته قلبی‌ام این بود که مانند پدرم یک ورزش کار حرفه‌ای بشوم. او در جوانی عضو تیم بیسبال و در لیگ کوچک بازی کرده بود؛ اما هیچ چیز طبق انتظارم پیش نمی‌رفت. در فصل جدید مسابقه‌ها، من را در یک رده پایین‌تر، یعنی تیم سال دومی‌ها قرار دادند. برای کسی مثل من ضربه خیلی سنگینی بود. خاطره آن روز به این راحتی از ذهنم پاک نمی‌شود. با چشمان اشک‌بار روی صندلی خودرو نشستم، رادیو را روشن و طول موج‌های مختلفی را در جست‌وجوی آه می‌گرداندم که بتواند تغییری در حال و هوایم ایجاد کند، امتحان کردم. نبود اعتماد به نفس. ماه‌ها من را عذاب داد. خیلی تلاش کردم به تیم مدرسه برسم؛ ولی من را خیلی کم‌تر ترسید تیم قرار می‌دادند. روی هم‌رفته یازده مرتبه در مسابقه‌ها شرکت داشتم. یعنی اصلاً جمع حضور کم‌تری از یک بازی کامل بیشتر بود. با وجود همه این بدبختی‌ها اطمینانی قابل‌توجه به من می‌گفت روزی، بالاخره به خواسته‌ام می‌رسم و از آن مهم‌تر کسی جز خودم نمی‌تواند دست‌یافتن به این آرزو و ساختن آینده روشن کمک کند. بیست و چهار ماه بعد از آن، اتفاقی افتاد که زندگی من را به کلی دگرگون کرد. پذیرفته شدن در آزمون ورودی دانشگاه همان و گشوده شدن درهای تازه به روی من همان. به حقیقت بسیار مهم و پرمعنا بود و آن قدرت اعجاب‌برانگیز عادت‌های کوچک تکرارشونده بود.

چگونه به نیروی خارق‌العاده عادت‌ها پی بردم؟

رفتن به دانشگاه چه انتخاب درستی بود! در تیم بیسبال پست نه‌چندان مهمی به من دادند. مسلم است که به‌مثابه یک سال‌اولی توقع بیشتری هم نداشتم؛ ولی همین کافی بود تا شور و شوق فراوانی به من دست بدهد. چیزی که در مدرسه، نتوانسته بودم به آن برسم سرانجام در دانشگاه، عملی شد. از آنجا که انتظار نداشتم در کوتاه‌مدت، به‌عنوان بازیکن اصلی از من دعوت کنند، تصمیم گرفتم به جنبه‌های دیگر زندگی‌ام بپردازم و نظمی به آن بدهم. به‌جای اینکه مثل بقیه دانشجویهای ساکن خوابگاه تا

پاسی از شب سرگرم بازی‌های رایانه‌ای باشم، به‌موقع می‌خوابیدم. برخلاف آن‌ها که در اتاق‌هایشان، سگ می‌زد و گربه می‌رقصید، به تمیزی و نظم و ترتیب اتاقم توجه خاصی نشان می‌دادم. همین کارهای کوچک و به‌ظاهر کم‌اهمیت باعث شدند احساس کنم کنترل زندگی‌ام به‌طور کامل در اختیار خودم است. در نتیجه، تردیدهایی که درباره‌ی خودم داشتم کم‌کم از بین رفت. اولین ثمره‌ی این تمرین‌ها را به‌وضوح روی درسم دیدم. همه‌ی نمره‌هایم عالی بود.

به رفتاری که به‌طور دائمی و بی‌اختیار تکرار می‌کنیم عادت گفته می‌شود. به‌مرور زمان، تمرین‌های هرچند کوچکی به بقیه اضافه می‌کردم. حاصل آن‌ها به‌معنی واقعی شوکه‌کننده بود. مثلاً بعد از چند سال نتیجه‌ی هر روز وزنه‌زدن، تبدیل هیکل بدقواره ۷/ کیلوگرمی‌ام به اندام ورزش‌کاری ۹۰ کیلوگرمی بود که با توجه به قد ۱۹۳ سانتی‌متری‌ام فوق‌العاده است.

در نیمسال سرخس من، به‌عنوان توپ‌پرت‌کن و آغازکننده در تیم دانشگاه به کار گرفتند. در نیمسال پنجم، پست کاپیتانی را به من دادند. در نیمسال ششم، یعنی زمانی که تمرین‌های زود خراشید، خوب درس خواندن و پرورش اندام مثل درخت پرباری میوه داده بود، یکی از «تیم منتخب دانشگاه‌های ایالت شدم. با سپری‌شدن ۷۲ ماه از زمان اصابت چوب‌دست‌بال به پیشانی‌ام و خاطره تلخ بستری‌شدن در بیمارستان و خواب مصنوعی به‌دنبال ورزش‌کار برتر دانشگاه دست‌یافتم و شبکه تلویزیونی‌ای. اس. پی. ان نامم را در «ایم‌ای تیم منتخب دانشگاه‌ها» اعلام کرد. تا آن زمان، این افتخار تنها نصیب ۳۳ نفر از ورزش‌کاران کشور شده بود. درسم که تمام شد، در کتاب ثبت رکوردهای دانشگاه، اسمم در پشت زمینه آمده بود. علاوه بر این، موفق به دریافت «نشان پرزیدنت» یعنی بالاترین نشان آکادمیک کشور شدم.

امیدوارم اشاره به این مسائل حمل بر تعریف از خود نباشد. حقیقت این است که در زندگی ورزشی من از عناصر تاریخی و افسانه‌ای هیچ خبری نیست. من هیچ‌وقت ورزش‌کار حرفه‌ای نبوده‌ام؛ ولی هر بار که آن دوران را یادآوری می‌کنم، بیشتر متقاعد می‌شوم که همه‌ی تصمیم‌هایی که گرفته و اقدام‌هایی که انجام داده‌ام فوق‌العاده بوده‌اند، چون به توانایی‌هایم امکان رشد دادم. علاوه بر این، صددرصد اطمینان دارم که شما با کمک این کتاب می‌توانید همین کار را بکنید.

در مسیر زندگی تک‌تک ما آزمون‌های مختلف و متعددی پیش می‌آید. شاید این پرسش در ذهن شما ایجاد شود که «بسیار نقش بخت و اقبال چیست؟». باید

بگویم تمرین و عادت تنها یکی از عوامل مؤثر در موفقیت به شمار می‌رود؛ ولی به احتمال زیاد مهم‌ترین آن‌هاست؛ بنابراین معطوف کردن همهٔ حواس به آن بهترین روش برای اصلاح مطلوب خود محسوب می‌شود. برخورد چوب بیسبال با پیشانی من آزمونی بود که بزرگ‌ترین درس را در پی داشت. دگرگونی‌های به‌ظاهر ریز و نه‌چندان مهم قطره‌قطره روی هم جمع می‌شوند و حاصل قابل‌توجهی به بار می‌آورند. البته شرط مهم این است که در میانهٔ راه، خسته نشویم و آن‌ها را قطع نکنیم. تمرین‌های دائمی حاصلی ماندنی به همراه دارند. هرچه تمرین‌ها مداوم‌تر باشند، پیامدهای آن‌ها بهتر و مؤثرتر خواهد بود.

من در زندگی‌ام هرگز با کسانی برخورد نداشته‌ام که یک‌شبه ره صدساله را پیموده باشند و اصولاً در وجود چنین انسان‌هایی تردید دارم. باید بگویم از ابتدای جاده‌ای که با خطب مصنوعی شروع و به انتخاب به‌عنوان ورزشکار نمونهٔ آمریکا منتهی شد، به‌جای یک لحظهٔ تعیین‌کننده وجود داشت. یعنی مسیر تکامل من رشته‌ای از کام‌اندن‌های رچک بود که ذره‌ذره پیش رفت. در حقیقت، من یک راه بیشتر در پیش ندارم: به زور من با گام‌های کوچک. پس از مدتی، یعنی وقتی توانستم حرفهٔ دل‌خواهم و نوشتن کتاب حاضر را آغاز کنم، از همان رویکرد بهره بردم.

چرا و چگونه این کتاب را نوشت

من انتشار مقاله‌هایم را از نوامبر سال ۲۰۰۲، در نی‌های با نام خودم^۱ شروع کردم. در واقع از خیلی وقت پیش، تجربه‌هایم را در دفترچه‌ای نویشتم و زمانی رسید که مایل بودم آن‌ها را با بقیه در میان بگذارم. مقاله‌هایم در ماه‌های شوشبه و پنجشنبه هر هفته، در معرض دید خوانندگان قرار می‌گرفت. پس از سه ماه بعد بازدیدکنندگان به هزار نفر رسید و اواخر سال بعد، بیشتر از سی‌هزار نفر مطالعه می‌خواندند. در سال ۲۰۱۴، رقم یکصد هزار نفر ثبت و تارنما از نظر افزایش بازدیدکنندگان خبرساز شد. شاید در ابتدای شروع فعالیت‌م تصویری که از من در ذهن برخی‌ها ایجاد شده بود یک کلاهبردار بود؛ ولی با گذشت دو سال، همه من را کارشناسی ماهر در زمینهٔ شکل‌دهی رفتارهای مثبت می‌دانستند. این عنوان از یک طرف، من را هیجان‌زده می‌کرد و از طرف دیگر، حس ناخوشایندی به من می‌داد. موضوع از این قرار بود که هیچ‌وقت خودم را کارشناس نمی‌دانستم. باید بگویم خودم هم همراه خوانندگانم درس‌های

تازه‌ای می‌گرفتم. سه سال بعد، تعداد مخاطبان مقاله‌های من به دویست‌هزار نفر رسید و انتشارات پنگوئن رندوم هاوس^۱ به من پیشنهاد قرارداد نوشتن این کتاب را داد. با خوش حالی آن را امضا کردم. هم‌زمان با بیشتر شدن بازدیدکنندگان، فرصت‌های شغلی بیشتری برای من پیش می‌آمد. همه‌روزه دعوت‌نامه‌های زیادی از سازمان‌های معروف به دستم می‌رسید که دربارهٔ نحوهٔ ایجاد عادت‌های مثبت، تغییر در عادت‌ها و اصلاح دائمی رفتارها صحبت کنم. خیلی زود در ایالت‌های مختلف، دربارهٔ مسائل اساسی سخن می‌گفتم.

در سال ۲۰۱۶، نوشته‌هایم را نشریه‌های معروفی از قبیل تایم، اینترپرایزر و فوربس^۲ چاپ کردند. و تعداد مخاطبانم به رقم قابل توجه و دور از ذهن هشت میلیون نفر رسید. در میان آن‌ها، مربی تیم‌های بسیار مشهوری به چشم می‌خورد که خواندن مقاله‌هایم را به باز کردن خزانچه توصیه می‌کردند.

با فرارسیدن سال ۲۰۱۸، آکادمی ایجاد عادت‌های مثبت را تأسیس کردم که مکانی برای آموزش قدمی به مراد شرکت‌های مایل به تقویت عادت‌های مثبت، چه در زندگی شخصی و چه در زمینه شغلی است. در میان فراگیران مرکز، رؤسای پانصد سازمان معتبر و کارمندان تعدادی از وجهی شرکت تازه تأسیس دیده می‌شود. تعداد دانش‌آموختگان آکادمی که بسیاری از آن‌ها مدیران و مربیان و معلمان موفق هستند از ده‌هزار نفر فراتر رفته است. نکته قابل توجه این است که فایدهٔ این آموزش‌ها دوطرفه است و خود من هم نکته‌های فوق‌العاده مهمی در خصوص ایجاد رفتارهای مؤثر یاد گرفته‌ام.

حالا که مشغول نگاشتن قسمت‌های پایانی این کتاب هستم، تعداد بازدیدکنندگان تارنمای من به چند میلیون در ماه و تعداد اعضای خبرنامه هفتگی‌ام به پانصد هزار نفر رسیده که به میزان قابل توجهی از حد انتظاراتم فراتر رفته است.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

به عقیدهٔ نوال راویکانت^۳، کسی که می‌خواهد کتابی بزرگ بنویسد باید ابتدا خودش آن را زندگی کند. این گفته دربارهٔ من کاملاً مصداق دارد. همهٔ ایده‌هایی را که به آن‌ها اشاره کردم، در ابتدا خودم آموخته‌ام؛ زیرا ناگزیر بوده‌ام آن‌ها را تجربه کنم. برای

1. Penguin Random House

2. Forbes

۳. کلا افین و سمیه گندل مشهور

طی کردن روند بهبودی چاره‌ای نداشته‌ام جز اینکه به رفتارهای کوچک تکیه کنم، برای خودی نشان دادن در زمین بیسبال، از نظر فیزیکی به تقویت خودم بپردازم و در نهایت بتوانم بنویسم، شغل موفق‌تری داشته باشم و خلاصه اینکه، انسانی مسئولیت‌پذیر شوم. در حقیقت، عادت‌های خیلی کوچک به من کمک کرده‌اند استعدادهایم را کشف کنم و پرورش بدهم و اطمینان دارم که شما هم با خواندن این کتاب می‌توانید همین کار را انجام دهید.

در فصل‌های بعدی، به ترتیب برنامه گام‌به‌گامی برای ایجاد رفتارهای مفیدتر در اختراش قرار می‌دهم که نه فقط در کوتاه‌مدت، بلکه تا آخر عمر به کار شما خواهد آمد. اگر به یادآوری است که همه این مطالب از نظر علمی تأیید شده‌اند. با وجود این، این اثر نمی‌تواند پژوهشی علمی نامید و بهتر است آن را یک راهنمای عملی بدانیم. هم‌زمان با شرح قابل فهم و ساده روش‌های شکل‌گیری عادت‌ها و تغییر دادن آن‌ها، به این نکته پی می‌رید که پیشنهادها و نصیحت‌های حکیمانه و عملی چه نقش پررنگی دارند.

انسان از سال‌های دور به علوم مختلفی مانند فلسفه، زیست‌شناسی، روان‌شناسی، عصب‌شناسی و غیره دست زده است. داشته است؛ ولی در این کتاب، من آمیخته‌ای از تازه‌ترین دستاوردهای پرورش روان و مؤثرترین روش‌هایی را ارائه می‌کنم که انسان‌های خردمند در قدیم به آن‌ها رسیده‌اند. نقش من یافتن کارآمدترین راهکارها و ایجاد نوعی ارتباط عملی بین آن‌ها است. هر روش هوشمندانه‌ای که به آن برمی‌خورید، بگذارید به حساب کارشناس‌های زیاد که به شما از من فعالیت کرده‌اند و روش‌های غیرحکیمانه را به حساب اشتباه من.

الگوی چهارگامی عادت‌ها یعنی عامل محرک، اشتیاق، پاداش و چهار اصل ایجاد تغییر در رفتارها که ریشه در گذشته دارند، اساس این کتاب را تشکیل می‌دهند. ممکن است بین خوانندگان کسانی باشند که مطالعاتی در زمینه روان‌شناسی داشته‌اند و بعضی از واژه‌هایی که به کار می‌برم، اصطلاحاتی چون «محرک، پاسخ و پاداش» را برای آن‌ها تداعی کنند که اسکینر^۱ در دهه ۱۹۳۰ مطرح کرد و چارلز دوهیگ در کتاب قدرت عادت با عنوان «محرک، روتین و پاداش» سر زبان‌ها انداخت. محققانی از جمله اسکینر معتقد بودند با درنظرگرفتن پاداش یا مجازات مناسب می‌توان افراد را واداشت کارهای خاصی انجام بدهند. الگوی اسکینر

نحوه تأثیر محرک بیرونی را بر عادت‌های ما به شکل دیگری بیان می‌کرد؛ ولی شرح نمی‌داد که باورها، احساسات و افکارمان به چه صورت بر عادت‌های تکرارشونده تأثیر می‌گذارند. حالت‌های درونی یعنی خلیات و احساسات هم از اهمیت برخوردارند. طی چند سال گذشته، پژوهشگران سعی کرده‌اند رابطه بین افکار، احساسات و رفتار را بیابند. این پژوهش همان چیزی است که کتاب پیش روی شما به آن می‌پردازد.

به‌طور کلی الگوی حاضر ترکیبی است از علوم شناختی و رفتاری و من می‌توانم ادعا کنم که نخستین الگوی رفتار انسانی نشان‌دادن تأثیر عوامل تحریک‌کننده خارجی و احساسات درونی بر رفتارهای انسان به شمار می‌رود. حتی در صورتی که زبان به کار نرفته باشد، شما آشنا باشید، تردیدی ندارم که جزئیات و کاربردهای چهار اصل ایجاد تغییر در رفتارها، روش تازه‌ای برای پرداختن به عادت‌ها در اختیارتان قرار می‌دهد. یکی از بزرگ‌ترین مزایای این کتاب، معروض اصلاح و تغییر دائمی قرار دارد رفتار انسان است؛ اما این کتاب به جای آنکه می‌پردازد که دستخوش تغییر نمی‌شوند؛ ریشه عادت‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد، از سلسله‌ای ثابتی که می‌توان مدت‌های طولانی به آن‌ها تکیه کرد حرف می‌زند و روش‌هایی که برکت می‌تواند خانواده، زندگی و شغل خود را بر اساس آن‌ها ایجاد کند.

مسیر به وجود آوردن عادت‌های مثبت‌تر که آسان و سریع نیست؛ اما در این کتاب مؤثرترین روشی که می‌شناسم، به شما نشان می‌دهد تا بدون توجه به اینکه نقطه آغازتان کجاست و خواهان ایجاد تغییر در چه رفتارهایی هستید، به نتیجه برسید. همه آن‌ها که خواهان استفاده از دستورالعملی قدم‌به‌قدم برای اصلاح خود هستند، می‌توانند راهبردهایی را که در اختیارتان قرار می‌دهم، استفاده کنید. می‌توانید آن‌ها را برای دست‌یافتن به خواسته‌های خود در زمینه سلامتی، پول، افزایش بازده کاری، بهبود روابط یا تمام این‌ها و هدف‌های دیگر به کار ببرید. اما سبب تا جایی که به درد شما می‌خورد که با عادت‌های آدمی در ارتباط باشد.