

عادت‌های خُرد

تغییرات کوچکی که تغییرات بزرگ می‌آفرینند

بی‌جی فاگ

ترجمه‌ی مه‌اصمدی و مهدیه مدنی



نشر میلکان

سرشناسه: فاک، بی جی Fogg, BJ

عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های خرد: تغییرات کوچکی که تغییرات بزرگ را می‌آورد. نوشته‌ی بی جی فاک؛ ترجمه‌ی مهسا صمدی و مهدیه مدنی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۴۰۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۰۱۱-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything, 2019

موضوع: عادت، ترک عادت، عادت، تحول

شناسه‌ی افزوده: صمدی، مهسا، مترجم

شناسه‌ی افزوده: مدنی، مهدیه، مترجم

رده‌بندی کنگره: 335BF

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۶۱۲۴۴۹۳

عادت‌های خرد
تغییرات کوچکی که تغییرات بزرگ می‌آفرینند
بی جی فاگ
ترجمه‌ی مهسا صمدی و مهدیه مدنی
بازخوانی هما فتاد
زیر نظر کاوان بشیری
ریاسته‌ی پوریا محمودی از «ویراستارباشی»
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

نوگویی: باختر

چاپ: دالاهو

چاپ اول، ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۴-۰۱۱-۱



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

مقدمه: تغییر می‌تواند آسان (و سرگرم‌کننده) باشد. ۹

فصل اول: عناصر رفتار. ۳۱

فصل دوم: انگیزه: تمرکز بر تطبیق. ۵۹

فصل سوم: توانایی: رفتار را آسان‌تر کنید. ۹۵

فصل چهارم: محرک‌ها: قدرت توالی رفتاری. ۱۲۷

فصل پنجم: احساسات عادت‌ها را خلق می‌کنند. ۱۷۳

فصل ششم: اتقای عادت‌ها از خرد به تحول آمیز. ۲۱۷

فصل هفتم: راه‌های از عادت‌های بد؛ راه‌حلی هدفمند. ۲۶۱

فصل هشتم: چگونه هم‌اکنون تغییر کنیم. ۳۰۱

نتیجه‌گیری: تغییرات کوچکی که تغییرات بزرگ می‌آفرینند. ۳۴۳

تشکر و قدردانی. ۱۱۵

ضمیمه‌ها. ۱۶۰

پی‌نوشت‌ها. ۳۹۹

مقدمه

تغییر می‌تواند آسان (و سرگرم‌کننده) باشد

خُرد قدر تمند است.

ح. افلاکونی پای تغییر به میان می‌آید.

طی بیست سال گذشته، دریافته‌ام که بیشتر افراد می‌خواهند تغییری ایجاد کنند: غذای سالم‌تری بخورند، وزن کم کنند، بیشتر ورزش کنند، استرس را کاهش دهند و خواب بهتری داشته باشند. ما می‌خواهیم والدین و همسران بهتری باشیم. می‌خواهیم پربارتر و خلاق‌تر باشیم. اما میزان نگران‌کننده‌ی چاقی، بی‌خوابی و استرس که توسط رسانه‌ها آزار می‌شوند و در تحقیقات آزمایشگاهی در دانشگاه استنفورد مشاهده می‌شوند، به من می‌گویند بین چیزی که افراد می‌خواهند و کاری که در حقیقت انجام می‌دهند اختلافی فاحش وجود دارد. تقصیر نبود ارتباط میان «خواستن» و «انجام دادن» بر گردن موارد بسیاری انداخته شده است، اما در بیشتر موارد، افراد خودشان را سرزنش می‌کنند. آن‌ها این پیام فرهنگی را در وجود خودشان نهاده‌اند: «تقصیر نه‌ای، یا بیشتر تمرین کنی، اما اصلاً تمرین نمی‌کنی، خجالت بکش!» من اینجا هستم که بگویم: تقصیر شما نیست! و اینکه ایجاد تغییر مثبت آن قدرها هم که فکرش را می‌کنید، سخت نیست. سالیان متمادی، افسانه‌ها، تصورات غلط و نصیحت‌هایی که نیت بدیشان بوده، اما غیرعلمی بوده‌اند شما را به سوی شکست کشانده‌اند. اگر در گذشته اقدام به ایجاد تغییر کرده‌اید، اما نتیجه نگرفته‌اید، ممکن است این‌طور برداشت کرده باشید که تغییر کار دشواری است یا اینکه شما نمی‌توانید تغییر کنید، چون انگیزه ندارید. هیچ‌کدام از این‌ها درست نیستند! مشکل از رویکرد است، نه از شما. راجع به این مسئله این‌طور فکر کنید: اگر با دنبال کردن دستورالعملی اشتباه تلاش کردید طبقات یک کشور را سرهم کنید، آن‌هم درحالی‌که برخی از قطعات گم شده‌اند، احساس کلافگی خواهید کرد، اما احتمالاً خودتان را برای این قضیه

سرزنش نخواهید کرد، مگر نه؟ در عوض، تولیدکننده را سرزنش خواهید کرد. زمانی که پای تلاش‌های بی‌نتیجه برای تغییر به میان می‌آید، ما تقریباً هیچ‌گاه «تولیدکننده» را سرزنش نمی‌کنیم؛ خودمان را سرزنش می‌کنیم. زمانی که نتایج ما با توقعاتمان همخوانی ندارند، منتقدِ درونمان پا روی صحنه می‌گذارد و شروع می‌کند به نطق کردن.

بسیاری از ما بر این باوریم که اگر در پربار بودن، وزن کم کردن و ورزش منظم موفق نشویم، پس حتماً مشکلی داریم؛ اینکه اگر انسان‌های بهتری بودیم، شکست نمی‌خوردیم، اگر خیلی دقیق برنامه‌ها را دنبال کرده بودیم و سر حرفمان می‌ایستادیم، حتماً موفق می‌شدیم. کافی است به خودمان بیاییم، بدون هیچ کمکی خودمان را بالا کشیم و عملکرد بهتری داشته باشیم. مگر نه؟

نه، به سبب این‌طور نیست.

مشکل این‌ها نیست.

مشکل از رویکرد ما برای تغییر است.

این ایرادی در طراحی است، نه ایرادی شخصی!

ایجاد عادت‌ها و خلق تغییرات مثبت می‌تواند آسان باشد، البته اگر رویکرد درستی اتخاذ کرده باشید: سیستم مبتنی بر اینکه ذهن انسان‌ها واقعاً چگونه کار می‌کند؛ فرایندی که تغییر را آسان‌تر می‌کند. ابزارهایی که به حدس و گمان یا اصول اشتباه وابسته نیستند.

تفکر عموم افراد درباره‌ی شکل‌گیری عادت، تغییر، گرایش فکری ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب به وجود آمدن توقعات غیرواقعی می‌شود. ما خودمان می‌دانیم که عادت‌ها مهم‌اند؛ فقط اینکه به عادت‌های غریب‌تری نیاز داریم و البته عادت‌های بد کمتر! اما باز هم در این نقطه ایستادیم و همچنان برای تغییر کردن تلاش می‌کنیم. همچنان فکر می‌کنیم تقصیر ماست، تمام تحقیقات و تجارب عملی من می‌گویند این ذهنیتی غلط است. برای ایجاد عادت‌های موفقیت‌آمیز و تغییر رفتارمان، باید سه کار را انجام بدهید:

✦ دست از قضاوت خودتان بردارید؛

✦ هدف‌هایتان را به رفتارهای خردتر تقسیم کنید؛

✦ اشتباهات را به عنوان کشفیات جدید بپذیرید و از آن‌ها برای جلوگیری

استفاده کنید.