

کتابی بی‌نهایت مفید و کاربردی. جیمز کلییر، عصاره‌ی بنیادی‌ترین اطلاعات در مورد شکل‌گیری عادت‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهد تا با تمرکز روی مسائلی کم‌تر، بتوانید کارهای بیش‌تری بکنید. - مارک منسن، نویسنده‌ی کتاب هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها



خرده‌عادت‌ها

راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلییر
ترجمه‌ی زهرا صادقی



مقدمه. ۷

اصول اولیه

چرا تغییرات کوچک به تغییرات بزرگ منجر می‌شوند؟ ۱۷

فصل اول: قدرت شگفت‌انگیز خرده‌عادت‌ها. ۱۹

فصل دوم: چگونه عادت‌ها شخصیت فرد را شکل می‌دهند (و به عکس)؟ ۳۳

فصل سوم: چطور در چهار گام ساده عادت‌های بهتری ایجاد کنیم؟ ۴۶

قانون اول

واضحش کن. ۵۹

فصل چهارم: مودی که خوب به نظر نمی‌رسید. ۶۱

فصل پنجم: بهترین راه برای شروع عادت‌های جدید. ۶۹

فصل ششم: درباره‌ی انگیزه مبالغه شده است؛ محیط اطراف اغلب اهمیت بیشتری

دارد. ۷۹

فصل هفتم: راز خویشش داری. ۸۸

قانون دوم

جذابش کن. ۹۳

فصل هشتم: چگونه عادت‌های تقویت کنیم؟ ۹۵

فصل نهم: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها. ۱۰۵

فصل دهم: چگونه عامل عادت‌های بد خود را بیابید و اصلاح کنید؟ ۱۱۵

قانون سوم

ساده اش کن. ۱۲۵

فصل یازدهم: به آرامی گام بردارید؛ اما به عقب هرگز! ۱۲۷

فصل دوازدهم: قانون کم‌ترین تلاش. ۱۳۳

فصل سیزدهم: چگونه با استفاده از قانون، دو دقیقه به تعویق انداختن را کنار بگذاریم؟ ۱۴۳

مقدمه

داستان من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم خورد. هنگامی که هم کلاسی ام یک چرخ کامل زد، چوب از دستش سر خورد و قبل از این که به وسط چشم هایم برخورد کند، پروازکنان به سمتم آمد. از لحظه‌ی برخورد خاطره‌ای ندارم.

چوب بیسبال با چنان شگفتی به صورتم برخورد کرد که بینی ام را له و کج و کوله کرد. آن ضربه، غشای نرم مغز را به شدت به حجمه ام کوبید. بلافاصله موجی از تورم در سرم شکل گرفت. در کسری از ثانیه بینی ام شکسته بود، حجمه ام چندین ترک برداشته بود و کاسه‌ی چشم هایم متلاشی شده بود.

وقتی چشم هایم را باز کردم، دیدم دیگران به من زل زده‌اند و برای کمک به سمتم می‌دوند. به پایین نگاه کردم و متوجه لکه‌های قرمز روی لباس هایم شدم. یکی از هم کلاسی هایم تی شرتش را در آورد و به دستم داد. او آن برای جلوگیری از خونریزی بینی شکسته‌ام استفاده کرد. به حلدی گیج و شوکه بودم که نمی‌دانستم چه آسیب جدی و مهمی دیده‌ام.

معلمم دستش را به دور شانهام حلقه کرد و مسیر طولانی به سمت اتاق پرستار را طی کردیم: از میان زمین بیسبال، پایین تپه و در نهایت مدرسه. دست‌های مختلفی پهلویم را لمس می‌کردند و مرا صاف نگه می‌داشتند. عجله نمی‌کردیم و آرام راه می‌رفتیم. هیچ‌کس متوجه نبود هر لحظه‌ای که می‌گذرد چقدر اهمیت دارد. وقتی به اتاق پرستار رسیدیم، سوالات مهمی از من پرسید: «الان چه سالی است؟»

جواب دادم: «۱۹۹۸» در حالی که در ۲۰۰۲ بودیم.

- رئیس جمهور ایالات متحده کیست؟

- آه... اوم...

گیر کردم. ده ثانیه گذشت.

سرسری گفتم: «پتی!»

انگاره‌انگار که ده ثانیه طول کشیده است تا اسم مادرم را به خاطر بیاورم.

فصل اول

قدرت شگفت‌انگیز خرده‌عادت‌ها

سرنوشت سازمان دوچرخه‌سواری بریتانیا در یکی از روزهای سال ۲۰۰۳ تغییر یافت. این سازمان، به‌عنوان بدنه‌ی اصلی دوچرخه‌سواری حرفه‌ای در بریتانیای کبیر، اخیراً دیو بریلسفورد^{۲۱} را به‌عنوان مدیر اجرایی جدید استخدام کرده بود. در آن زمان، دوچرخه‌های حرفه‌ای در بریتانیای کبیر نزدیک به صد سال بود که فعالیت درخشانی نداشتند. دوچرخه‌سواران بریتانیایی از ۱۹۰۸ در بازی‌های المپیک فقط یک مدال طلا به دست آورده بودند و حتی در بزرگ‌ترین مسابقه‌ی دوچرخه‌سواری، تور دو فرانس، هم عملکرد بدتری داشتند. به‌مدت صد و ده سال، هیچ‌یک از دوچرخه‌سواران بریتانیایی موفق به کسب جایزه شده بودند.

درحقیقت، عملکرد دوچرخه‌سواران بریتانیایی چنان زیر سؤال رفته بود که یکی از برترین تولیدکنندگان دوچرخه در اروپا از فروش دوچرخه به این تیم خودداری کرد؛ زیرا از این واژه داشت که در صورت مشاهده‌ی استفاده‌ی بریتانیایی‌ها از محصولات‌شان، دوچرخه‌سواران حرفه‌ای از خرید دوچرخه‌های آن‌ها خودداری کنند.

بریلسفورد به این منظور انتخاب شد که دوچرخه‌سواری بریتانیا را در مسیر جدیدی قرار دهد. آن چه او را از مریمان پیشین متمایز می‌کرد، عهد عمیق او به یک روش بود که خودش آن را «در کنار هم قرارگرفتن دستاوردهای کوچک» می‌نامید و این همان «فلسفه‌ی جست‌وجوی پیشرفت‌های کوچک در آن چه انجام می‌دهید» بود. بریلسفورد در این باره اظهار کرده است: «قاعده‌ی کلی این طور به‌دست می‌آید که اکثر تمام مسائل مربوط به دوچرخه‌سواری را تجزیه کنید و سپس در هرکدام از آن‌ها یک درصد پیشرفت ایجاد کنید، با کنار هم قراردادن آن‌ها به پیشرفت قابل توجهی دست خواهید یافت.»

بریلسفورد و مریمان او با تغییرات کوچکی که از یک تیم دوچرخه‌سواری حرفه‌ای انتظار می‌رود، کارشان را آغاز کردند. آن‌ها صندلی دوچرخه را مجدداً طراحی کردند تا راحت‌تر باشد و به لاستیک‌ها الکل مالیدند تا بهتر بچرخد. آن‌ها از دوچرخه‌سواران خواستند برای حفظ دمای ایدنال ماهیچه‌ها شلوارک‌های گرم بپوشند و برای نظارت بر واکنش هر ورزش‌کار به یک تمرین خاص، از حسگرهای الکتریکی استفاده کردند. اعضای این تیم در تونل باد پارچه‌های مختلف را آزمایش کردند و از ورزش‌کاران فضای

باز خواستند از لباس‌های مسابقات داخلی استفاده کنند که سبک‌تر بود و هواپوشی بیش‌تری داشت. اما تلاش‌های آن‌ها در همین جا متوقف نشد. بریلسفورد و تیم او به جست‌وجوی خود برای یافتن یک درصد پیشرفت در جنبه‌های نادیده‌گرفته‌شده ادامه دادند. آن‌ها ژل‌های مختلف ماساژ را امتحان کردند تا ببینند کدام یک بهبودی سریع‌تر ماهیچه را به همراه خواهد داشت. آن‌ها پزشکی را هم به کار گرفتند تا بهترین راه شستن دست‌ها را به هر دو چرخه‌سوار بیاموزد و احتمال سرماخوردگی کاهش بیابد. آن‌ها جنس پالش و تشک را تغییر دادند تا هر دو چرخه‌سوار خواب راحتی داشته باشد. حتی قسمت داخلی کامیون تیم را به رنگ سفید رنگ‌آمیزی کردند تا هرگونه لک و گردوخاک نادیده گرفته‌شده به چشم بیاید؛ زیرا گردوخاک می‌توانست عملکرد دو چرخه‌های تنظیم‌شده را کاهش دهد. با در کنار هم قرارداده شدن این پیشرفت‌ها و صدها پیشرفت کوچک دیگر، نتایج سریع‌تر از آنچه انتظار می‌رفت به دست آمد.

تنها پنج سال پس از انتصاب بریلسفورد، تیم دو چرخه‌سواری بریتانیا توانست شصت درصد از مدال‌های طلای مسابقات دو چرخه‌سواری المپیک ۲۰۰۸ پکن را از آن خود کند و با خود به خانه ببرد. چهار سال بعد، زمانی که المپیک به لندن آمد، با دستیابی به نه رکورد المپیک و هفت رکورد جهانی، درخشش خود را بیش‌تر کردند.

در همان سال، بردلی ویگینز^{۲۵} به اولین دو چرخه‌سوار بریتانیایی‌ای تبدیل شد که جایزه‌ی تور دو فرانس را به دست آورده بود. سال بعد، هم تیمی او کریس فروم^{۲۶} در مسابقات پیروز شد و با پیروزی مجدد در سال‌های ۲۰۱۵، ۲۰۱۶ و ۲۰۱۷، برای تیم بریتانیا پنج پیروزی در تور دو فرانس در عرض شش سال را به ارغوان آورد.

طی دوره‌ای ده‌ساله، از ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷، دو چرخه‌سواران بریتانیایی با کسب ۱۷۸ مدال طلای قهرمانی جهان، شصت‌وشش مدال طلای المپیک و پارالمپیک و پنج قهرمانی در تور دو فرانس عنوان موفق‌ترین تیم در تاریخ دو چرخه‌سواری را به دست آوردند.

این اتفاق چگونه رخ می‌دهد؟ چگونه ممکن است تیمی که در گذشته ورزش کارانی معمولی داشته است، با انجام تغییراتی کوچک که در نگاه اول تغییرات معمولی‌ای به نظر می‌رسند، به قهرمان جهان تبدیل شود؟ چرا پیشرفت‌های کوچک به چنین نتایج پرباری ختم می‌شوند؟ چگونه می‌توانید این روش را در زندگی خود به کار ببرید؟

چرا خرده‌عادت‌ها به تغییرات بزرگ منجر می‌شوند؟

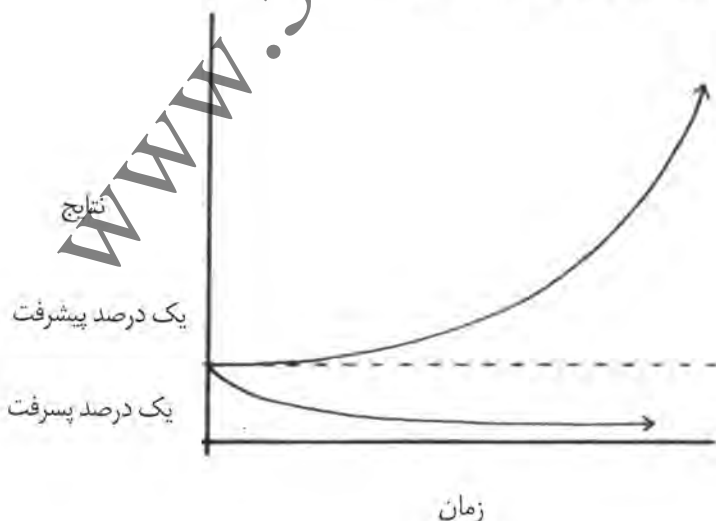
به آسانی می‌توان اهمیت یک لحظه‌ی تعیین‌کننده را بیش از اندازه برجسته کرد و ارزش ایجاد پیشرفت‌های کوچک در کارهای روزمره را نادیده گرفت. شما اغلب خودتان را متقاعد می‌کنید که دستاوردهای بزرگ به اقدامات بزرگ نیاز دارند. برای کاهش وزن، راه‌اندازی کسب‌وکار، نوشتن کتاب، پیروزی در مسابقه یا دستیابی به هر هدفی، چنان فشاری به خودتان می‌آورید که زمین زیرپای‌تان به لرزه دربیاید و به چنان پیشرفتی برسید که همه از آن حرقم برنند.

در حالی که پیشرفت یک درصدی مهم‌تر است. گاهی حتی اصلاً به چشم نمی‌آید؛ اما می‌تواند بسیار مؤثر باشد، به خصوص در بلندمدت. تأثیر پیشرفت‌های کوچک در بلندمدت شگفت‌آور است. در حقیقت، می‌توان چنین گفت: اگر در هر روز یک سال یک درصد بهتر شوید، در نهایت سی و هفت درصد بهتر از قبل خواهید بود. از سوی دیگر، اگر هر روز یک سال را یک درصد کمتر کنید، تقریباً تا صفر نزول کرده‌اید؛ بنابراین پیروزی با موفقیتی ناچیز به موفقیتی بزرگ منجر می‌شود.

هر روز یک درصد بهتر

هر روز یک سال، یک درصد بدتر: $0.99^{365} = 0.3$

هر روز یک سال، یک درصد بهتر: $1.01^{365} = 37.78$



شکل ۱: تأثیرات خرده‌عادت‌ها با گذشت زمان اثبات می‌شوند؛ برای مثال، اگر روزانه تنها یک درصد پیشرفت کنید، پس از یک سال حدود سی‌وهفت برابر بهتر می‌شوید.

عادت‌ها لازمی پیشرفت شخصیتی‌اند. همان‌گونه که با افزایش سود، پول چند برابر می‌شود، با تکرار عادت‌ها نیز تأثیر آن‌ها چند برابر خواهد شد. شاید تأثیر روزانه‌ی آن‌ها ناچیز به نظر برسد؛ اما با گذشت ماه‌ها و سال‌ها چشمگیر خواهد شد. زمانی که دو، پنج یا شاید ده سال بعد به عقب نگاه کنید، ارزش عادت‌های خوب و بهای عادت‌های بد آشکار خواهد شد.

اثبات این حقیقت، در زندگی روزانه دشوار است. از آن‌جا که عادت‌های روزانه ناچیز به نظر می‌رسند، معمولاً آن‌ها نادیده می‌گیرید. اگر در حال حاضر، کمی پول پس‌انداز کنید، هنوز میلیونر نیستید. اگر سه روز در هفته به باشگاه بروید، هنوز اضافه‌وزن دارید. اگر امشب یک ساعت زبان چینی مانده‌ترین بخوانید، هنوز این زبان را فرانگرفته‌اید. درست است که تغییرات کوچک انجام می‌دهید، اما به نظر می‌رسد که نتایج هرگز سریع به دست نمی‌آیند و شما هم به شرایط پیشین خود بازمی‌گردید.

متأسفانه فرایند کند تغییرات به عادت قبلی اجازه‌ی بروز می‌دهد. اگر امروز یک غذای گوشتی ناسالم میل کنید، آمار چندان تغییر نمی‌کند. اگر امشب یک دیروقت کنار کنید و خانواده‌تان را نادیده بگیرید، آن‌ها شما را خواهند بخشید. اگر تا فردا پروژه‌تان را به تأخیر بیندازید و متوقف کنید، هنوز می‌توانید آن را در زمان دیگری انجام دهید؛ به راحتی می‌توان یک تصمیم را کنار گذاشت.

اما زمانی که هر روز و با تکرار تصمیمات اشتباه، خطاهای کوچک و اوانه‌ی توجیه‌های ناچیز، اشتباهات یک‌درصدی را تکرار می‌کنید، انتخاب‌های ناچیزتان به نتایج سهمگینی تبدیل می‌شوند. گردآمدن این اشتباهات، همین اشتباهات کوچک یک‌درصدی این‌جا و آن‌جا است که به مشکل منجر می‌شود.

تأثیر ناشی از تغییر عادت‌های‌تان، مشابه تأثیر ناشی از تغییر جهت چنددرجه‌ای یک هواپیماست. تصور کنید که از لس‌آنجلس به نیویورک پرواز می‌کنید. اگر خلبانی که از لس‌آنجلس حرکت می‌کند، جهت جنوب را تنها $3/5$ درجه تغییر دهد، سرانجام به جای فرود در نیویورک در واشنگتن دی‌سی فرود می‌آید. این تغییرات در زمان پرواز ناچیز

به نظر می‌رسد؛ زیرا دماغه‌ی هوایما تنها چند سانتی متر تغییر می‌کند؛ اما اگر بر فراز ایالات متحده در پرواز باشید، سرانجام از مقصد تعیین شده چندین کیلومتر فاصله خواهید داشت.

تغییری کوچک در عادت‌های روزانه می‌تواند به همین صورت زندگی‌تان را به مقصدی متفاوت هدایت کند. اتخاذ یک تصمیم که اوضاع را یک درصد بهتر یا بدتر می‌کند، شاید در لحظه بی‌اهمیت به نظر برسد؛ اما در مجموع لحظاتی که یک عمر را تشکیل می‌دهند، این انتخاب‌ها می‌توانند تفاوت ایجاد کنند؛ تفاوت میان کسی که هستید و کسی که می‌توانستید باشید. موفقیت، محصول عادت‌های روزانه است، نه یک تغییر بزرگ در کل زندگی. به این معنا که مهم نیست در حال حاضر چقدر موفق یا ناموفقید، مهم این است که آیا عادت‌های‌تان شما را در مسیر موفقیت قرار می‌دهند یا خیر. باید بیش‌تر به فکر شرایط فعلی خود باشید تا نتایج فعلی. اگر میلیونر هستید؛ اما پیش از درآمد ماهانه‌ی خود خرج می‌کنید، در این صورت در مسیر بدی قرار دارید. از سوی دیگر، اگر ورشکسته هستید؛ اما ماهانه مبلغ کمی پس‌انداز می‌کنید، در مسیر آزادی مالی قرار دارید، حتی اگر از آن چه تصور می‌کنید کندتر باشید.

دستاوردهای شما مقیاس اندازه‌گیری عادت‌های‌تان هستند. دارایی خالص‌تان مقیاس اندازه‌گیری عادت‌های مالی‌تان است. وزن‌تان مقیاس اندازه‌گیری عادت‌های غذایی‌تان است. دانش‌تان مقیاس اندازه‌گیری عادت‌های یادگیری‌تان است. نظم خانواده‌تان مقیاس اندازه‌گیری عادت‌های نظافت شماست. شما آن چیزی را به دست می‌آورید که به‌طور مکرر انجام می‌دهید.

اگر می‌خواهید بدانید در زندگی به کجا دست می‌یابید، تنها کاری که باید انجام دهید، این است که مسیر دستاوردها و شکست‌های ناچیز خود را دنبال کنید و ببینید انتخاب‌های روزانه‌ی شما در ده یا بیست سال آینده به کجا ختم خواهند شد. آیا هر ماه کم‌تر از آن چه به دست می‌آورید خرج می‌کنید؟ آیا هر هفته به باشگاه می‌روید؟ آیا هر روز کتاب می‌خوانید و چیز جدیدی یاد می‌گیرید؟ چالش‌های کوچک این چنینی چالش‌هایی هستند که شخصیت آینده‌ی شما را تعریف می‌کنند.

زمان، فاصله‌ی میان موفقیت و شکست را چند برابر می‌کند. زمان، هر چیزی داده‌اید، به شما پس می‌دهد. عادت‌های خوب، زمان را به دوست شما و عادت‌های بد، آن را به دشمن‌تان تبدیل می‌کند.

عادت‌ها شمشیر دولبه هستند. همان‌گونه که عادت‌های بد به‌راحتی شما را زمین می‌زنند، عادت‌های خوب باعث رشد شما خواهند شد؛ بنابراین درک جزئیات به همین دلیل ضروری است. باید بدانید کارکرد عادت‌ها چگونه است و چگونه می‌توانید براساس علایق‌تان آن‌ها را طراحی کنید تا بتوانید از لبه‌ی خطرناک شمشیر پرهیز کنید.

عادت‌های شما می‌توانند به‌نفع یا ضررتان تمام شوند

تأثیر مثبت

افزایش بازدهی: انجام یک کار اضافی در روز می‌تواند قدم کوچکی باشد؛ اما بر یک حرفه تأثیر بزرگی خواهد گذاشت. تأثیر خودکارسازی و طبقه‌بندی قدیمی یا تسلط بر مهارتی جدید می‌تواند بزرگ‌تر باشد. هر قدر بدون فکر کردن وظایف بیش‌تری انجام دهید، مغز شما برای تمرکز بر حوزه‌های دیگر آزادتر خواهد بود.

افزایش دانش: یادگیری یک ایده‌ی جدید از شما نایغه نمی‌سازد؛ اما تعهد به یادگیری بلندمدت می‌تواند سرنوشت‌ساز باشد. علاوه‌براین، هر کتابی که می‌خوانید نه تنها چیز جدیدی به شما می‌آموزد، بلکه مسیرهای متفاوت تفکر درباره‌ی ایده‌های قدیمی را هم می‌گشاید. همان‌گونه که وارن بافت^{۲۷} می‌گوید: «عملکرد دانش به همین صورت است، زیرا همانند سود مرکب افزایش می‌یابد.»

افزایش روابط: مردم منعکس‌کننده‌ی رفتارشان هستند. هر قدر به دیگران بیش‌تر کمک کنید، دیگران هم بیش‌تر می‌خواهند به شما کمک کنند. اگر در هر رابطه کمی بهتر باشید، در طول زمان شبکه‌ای از روابط محکم و قوی می‌سازید.

تأثیر منفی

افزایش استرس: خستگی ماندن در ترافیک، بار ناشی از مسئولیت‌های پرورش فرزند، نگرانی رسیدن به اهداف و افزایش ناچیز فشارخون دلایل رایج استرس قابل کنترل هستند. اما اگر طی سال‌ها ماندگار باشند، استرس‌های کوچک به مشکلات سلامتی تبدیل می‌شوند.

افزایش افکار منفی: هر قدر بیش‌تر خودتان را احمق، نادان یا زشت بدانید، زندگی را نیز به همان صورت خواهید دید و در حلقه‌ای فکری گرفتار می‌شوید. طرزفکر شما درباره‌ی دیگران نیز به همین شکل است. اگر دیگران را عصبانی، بی‌انصاف یا

این کتاب به شما یاد می‌دهد چگونه سیستمی ایجاد کنید که با استفاده از آن هر روز یک درصد بهتر شوید. عادت‌های بدتان را رها کنید و بچسبید به عادت‌های خوب. از خطاهایی که پیش‌تر مردم هنگام تغییر عادت‌ها مرتکب می‌شوند، پرهیز کنید. بر بی‌انگیزگی و بی‌ارادگی غلبه کنید. هویتی قوی‌تر پیدا کنید و خودتان را بیش‌تر باور داشته باشید. حتی وقتی که مشغله‌ی زیادی دارید، زمانی برای ایجاد عادت‌های جدید پیدا کنید. پیرامون خود را طوری طراحی کنید که راحت‌تر به موفقیت برسید. تغییرات کوچک و ساده‌ای ایجاد کنید که منجر به نتایجی بزرگ می‌شوند. اگر از برنامه‌تان جا ماندید، مجدداً آن را پی بگیرید. و مهم‌تر از همه: چگونه این ایده‌ها را در زندگی واقعی عملی کنید.

... و

ISBN: 978-600-7845-89-9



۳۵۰۰۰
تومان

9 786007 845899



نشر میلکان