

خلاصه کتاب

عادت‌های اتمی

نوشته جیمز کلیر

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

**Tiny Changes,
Remarkable Results**

Atomic Habits

An Easy & Proven Way
to Build Good Habits
& Break Bad Ones



James Clear

مقدمه

فرقی ندارد که چه هدف یا اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید. در هر صورت همه ما با ساختن یا پیروی از مجموعه عادات خوب یا بدی که داریم، می‌توانیم به اهدافمان نزدیک یا از آنها دور شویم. کتاب عادت‌های اتمی اثری است که به افراد کمک می‌کند تا با تغییر و اصلاح عادات قدیمی خود و پیروی از عادت‌های جدید، بتوانند به اهداف خود دست یابند. جیمز کلیر، نویسنده این کتاب سال‌ها است که در زمینه عادات و رویکرد انسان در قبال آنها فعالیت کرده و می‌کند. برای همین در کتاب عادت‌های اتمی سعی کرده تا پیچیده‌ترین مسائل را با ارائه راهکارهایی بسیار ساده و قابل اجرا به ما آموزش دهد. مجموعه این راهکارها به ما کمک خواهد کرد تا سبک زندگی خود را اصلاح کنیم. حال بیاید قبل از اینکه بخواهیم به سراغ کتاب برویم، کمی بیشتر با نویسنده آن آشنا شویم.

کوتاه با نویسنده

جیمز کلیر، نویسنده کتاب عادت‌های اتمی سخنران، نویسنده و کارآفرین اهل آمریکا است. وی کتاب‌های زیادی را در زمینه رشد فردی نوشته که عادت‌های اتمی مهم‌ترین آن‌ها است. اغلب آثار این نویسنده نیز جزو کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز بوده‌اند.

فصل اول - قدرت شگفت انگیز عادات کوچک

در اولین فصل این کتاب، کلیر به ما می‌گوید که موفقیت و پیشرفت اتفاقی نیست که در طول یک شب بیفتد. بلکه برای رسیدن به آن باید اهداف و عاداتی را برای خود مشخص کنیم که ما را در مسیر صحیح قرار دهند. مسیری که ما در حال حاضر در آن قرار داریم بسیار مهمتر از نتایجی است که گرفته‌ایم. حال بد نیست بدانید که نتایجی که شما در طول زندگی از انجام کارهای مختلف می‌گیرید، کاملاً به عادات‌هایی که از آن‌ها پیروی می‌کنید وابسته است. مثلاً میزان سرمایه و ثروت شما با عادات‌های اقتصادی شما مرتبط است. وزن شما نتیجه‌ی عادات‌های غذایی شما و میزان علم دانش شما نتیجه عادات‌های تحصیلی و یادگیری شما است. پس نتایجی که ما در زمینه‌های مختلف زندگی به دست می‌آوریم، برگرفته از الگوها و عاداتی است که هر روز و هر سال آن‌ها را تکرار کرده‌ایم.

اما عادات تنها ابزار و عامل رسیدن یا عدم رسیدن ما به موفقیت نیستند. درست مانند یک ذره‌بین که می‌تواند تصویر هر چیزی را چند برابر بزرگتر نمایش دهد، زمان هم می‌تواند تاثیر عادات شما را چند برابر کند. بنابراین اگر از عادات‌های

روزمره خوبی پیروی می‌کنید، احتمالا زمان بزرگترین دوست و یار و یاور شما خواهد بود. اما اگر عادات بدی دارید، زمان به دشمن درجه یک شما و اهدافتان تبدیل می‌شود.

علاوه بر زمان، فراموش نکنید که اهداف، همان مقصدی هستند که شما سعی دارید به آن برسید. اما این سیستم یا ساختار زندگی شماست که می‌تواند مسیر رسیدن به مقصد را برای شما هموارتر یا سخت‌تر کند. پس صرفاً تمرکز کردن بر روی اهداف برای شما فایده‌ای نخواهد داشت. پس اگر دوست دارید بفهمید مسیری که در پیش گرفته‌اید به کجا ختم خواهد شد، بهتر است که حتماً به برد و باخت‌های کوچک و ناچیز روزمره خود بیشتر توجه کنید. یادتان باشد که نقاط عطف و لحظات مهم زندگی ما به یکباره از راه نمی‌رسند. بلکه آن‌ها نتیجه کارهای کوچکی هستند که ما در طول سالیان دراز انجام داده‌ایم و حالا تاثیر آن‌ها در زندگی‌مان مشخص شده است.

پس اگر هنوز نتوانسته‌اید عادات صحیح جدیدی در خود شکل بدهید یا همچنان قادر نیستید تا عادت‌های بد گذشته را کنار بگذارید، خیلی جای نگرانی وجود ندارد. شما به هیچ وجه توانایی خود برای رشد و پیشرفت و بهبود شخصی را از

دست نداده‌اید. بلکه مشکلاتان این است که هنوز به چیزی که جیمز کلیر آن را "فلات پتانسیل پنهان" می‌نامد نرسیده‌اید. اما درست زمانی که به نوک قله‌ی این فلات برسید، مردم این تصور را خواهند داشت که موفقیت شما یک شبه اتفاق افتاده است. آن‌هم در حالی که این صعود در واقع حاصل سال‌ها تغییرات و بهبود مداوم اوضاع از جانب شما بوده است.

بزرگترین اشتباه ما این است که بعد از هدفگذاری فقط به خود هدف فکر می‌کنیم. نتیجه هم این است که یا به هدف خود نمی‌رسیم و یا حتی اگر موفق شویم به هدف خود برسیم، خواهیم دید که تصویری که ما در ذهن خود از آن ترسیم کرده بودیم، با خود واقعی آن تفاوت دارد. پس خیلی مهم است که فارغ از هر هدفی که داریم، سیستم و ساختاری به وجود بیاوریم که به ما کمک کند تا بتوانیم هر روز بهتر و بهتر شویم. به طور کلی، تعهد شما نسبت به برنامه‌تان، کلیدی‌ترین راز موفقیت و پیشرفت است. پس سعی کنید هر روز ۱ درصد بهتر از دیروز باشید. آنگاه متوجه تاثیر آن در آینده خواهید شد.

اغلب تغییراتی کوچکی که ما در زندگی خود ایجاد می‌کنیم، بلافاصله نمی‌توانند زندگی ما را متحول کنند. در واقع در ابتدا ما اصلاً هیچ تغییری حس نمی‌کنیم.

اما به مرور زمان و با نزدیک شدن به نقطه اوج می‌توانیم به تغییر و تحول را اصلاح کنیم. پس مهمترین نکته این است که برای رسیدن به تحولی که انتظار آن را داریم، باید به شدت صبور باشیم.

اما شاید بپرسید عادت‌های اتمی کدامند؟ یا چگونه می‌توان آن‌ها شکل داد؟ خب، درست مانند اتم‌هایی که کوچکترین ذرات تشکیل دهنده یک جسم بزرگتر هستند، عادت‌های اتمی همان عادات کوچکی هستند که بخشی از ساختار و سیستم زندگی شما را می‌سازند. عادت‌هایی که اگر به آن‌ها اهمیت دهیم، تغییرات و پیشرفتی که همیشه به دنبالش بوده‌ایم را به دست خواهیم آورد. پس یادتان باشد، صرفاً فکر کردن به اهداف برای شما نفعی نخواهد داشت، بلکه باید تمرکز اصلی خود را بر روی مسیری که قصد طی کردن آن را دارید بگذارید.

نکته مهم:

شما بیشتر از آنکه به اندازه سطح آرزوها و اهدافتان رشد کنید، مجبورید خود را با سیستم و ساختاری که برای زندگیتان ساختید هماهنگ کنید.

فصل دوم- چگونه عادت‌ها، هویت شما را شکل می‌دهند

(و برعکس)

تغییر عادات از دو جهت بسیار مشکل است: اول اینکه ما تلاش می‌کنیم تا کارهای اشتباه خود را تغییر دهیم. دوم هم اینکه راه اشتباهی را برای انجام این کار انتخاب کرده‌ایم. بد نیست بدانید که تغییر یک رفتار در سه سطح اتفاق می‌افتد که عبارتند از:

۱- تغییر در نتایج

۲- تغییر در فرآیند انجام کارها

۳- و تغییر هویت

نتایج همان چیزهایی هستند که در پایان انجام یک رفتار عاید شما می‌شود. فرآیند، خلاصه‌ای از نحوه انجام دادن و عمل کردن شماست و هویت یعنی شما به چه چیزی اعتقاد دارید. عادت‌های نتیجه محور بر پایه این هستند که شما به دنبال چه چیزی هستید و می‌خواهید آن را به دست آورید. اما عادت‌های هویت محور این سوال را مطرح می‌کنند که شما دوست دارید به چه فردی

تبدیل شوید. برای همین هم بهترین و غنی‌ترین انگیزه ذاتی زمانی در فرد بیدار می‌شود که یک عادت به بخشی از هویت او تبدیل شود.

اما چگونه باید این کار را انجام دهیم؟ به سادگی. تنها در دو مرحله می‌توانید به یک عادت و باور را در هویت خود دخیل کنید. برای انجام این کار کافی است ابتدا تصمیم بگیرید که دوست دارید به چه فردی و با چه هویتی تبدیل شوید؟ سپس کارهای کوچکی را انجام دهید که شما را به فرد مورد نظر نزدیک کند. بهترین روش برای تغییر عادات این است که به جای تمرکز بر روی نتایجی که با عمل کردن به عادات‌های جدید به دست می‌آورید، به این فکر کنید که این عادت‌ها شما را به چه فردی تبدیل می‌کنند. به بیان دیگر شما باید مدام به این فکر کنید که عمل کردن به این عادات تا چه حد شما را به فرد و هویتی که در ذهن دارید نزدیکتر می‌کند؟ اینگونه هویت شما نیز به عادات جدیدتان پاسخ خواهد داد.

برای اینکه به بهترین نسخه از خودتان تبدیل شوید، باید یاد بگیرید که چگونه به صورت مداوم عقاید خود را بروز رسانی کنید و هویت خود را گسترش و

پیشرفت دهید. مهمترین ثمره تغییر عادات این است که می‌تواند افکار شما نسبت به خودتان را نیز کاملاً متحول کند.

هوش برتر از ایران

فصل سوم- چگونه در ۴ گام عادات جدیدی برای خود

بسازیم؟

هرگاه قصد داشتید که رفتارهای خود را تغییر دهید از خود بپرسید:

۱- چگونه آن را آشکار سازم؟

۲- چگونه می‌توانم جذابیت را به آن اضافه کنم؟

۳- چگونه می‌توان آن را ساده کرد؟

۴- چگونه می‌توانم از تغییر راضی باشم؟

عادت‌ها همان رفتارهایی هستند که ما آن‌ها را به صورت مداوم تکرار کرده‌ایم. برای همین هم حالا به صورت خودکار آن‌ها را تکرار می‌کنیم. مهمترین ماموریت و هدف عادات هم این است که به ما کمک کنند تا با صرف کمترین زمان و انرژی، مشکلات خود را حل کنیم. هر کدام از رفتارهای ما می‌تواند به یک چرخه ۴ قسمتی تبدیل شود که در آن ما با چهار مرحله نشانه، میل و اشتیاق، پاسخ و پاداش روبرو هستیم. همچنین برای تغییر هر رفتار یا عادت ما باید ۴ مرحله را طی کنیم که عبارتند از:

۱- آشکارسازی

۲- جذاب کردن

۳- ساده سازی

۴- رضایت بخشی

هوش برتر ایران

فصل چهارم- فردی که درست نگاه نمی‌کرد

اگر هنوز مطمئن نیستید که رفتار و عادتی که دارید خوب است یا بد، بهتر است که از خود بپرسید: "آیا این رفتار به من کمک می‌کند تا به هویتی که مدنظرم هست نزدیک شوم؟ یا اینکه کاملاً بر ضد آن است؟"

با کمی تمرین مغز شما به کمک نشانه‌های موجود، نتیجه و سرانجام هر رفتار را تشخیص می‌دهد. برای همین هم پس از مدتی به صورت خودکار شما از انجام دادن رفتارهایی که با ارزش‌های هویت دلخواهتان در تضادند دوری خواهید کرد. آن هم بدون آنکه خودتان نیاز به فکر کردن درباره آن داشته باشید و یا حتی اصلاً از آن باخبر باشید. در واقع وقتی عادات ما به صورت خودکار درون ذهنمان ثبت شوند، دیگر توجهی به کاری که انجام می‌دهیم نخواهیم داشت. البته فرآیند تغییر رفتار بدون شک نیازمند خودآگاهی است. چرا که اگر شما عادات بد و خوب خودتان را ندانید، چگونه می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید؟

به زبان آوردن عادات بد و برنامه‌ریزی و کشیدن یک جدول برای قرار دادن آن‌ها درونش از جمله راهکارهایی است که به شما در تغییر رفتار کمک خواهد کرد.

فصل پنجم- بهترین راه برای شروع یک عادت جدید

اولین قانون برای تغییر رفتارها، آشکارسازی آنهاست. بسیاری از مردم تصور می‌کنند که علت عدم موفقیت آنها در تغییر عادت‌هایشان کمبود انگیزه است. در حالی که عدم شفافیت چیزی که آنها می‌خواهند و به دنبالش هستند دلیل اصلی این اتفاق است.

یکی از بهترین روش‌هایی که به شما در شکل دادن یک عادت جدید کمک می‌کند، این است که آن را به یکی از عادت‌هایی که همین حالا دارید بچسبانید. به این ترتیب می‌توان گفت که فرمول ساخت عادات جدید اینگونه است: بعد از "عادت فعلی"، حتماً "عادت جدید" را انجام می‌دهم. مهمترین نشانه‌هایی که می‌توانند در به یاد سپردن و یادآوری انجام این عادات جدید به شما کمک کنند، زمان و موقعیت هستند. شما با تکرار عادت جدید، درست بعد از عادت قدیمی خودتان به مغز این سیگنال را می‌دهید که بعد از انجام این عادت و در چنین شرایطی باید عادت جدید را انجام دهد. این موضوع به مرور زمان باعث می‌شود که مغز شما به این فرمول عمل کند: من این "رفتار جدید" را در "موقعیت جدید" و هنگام "زمان" انجام خواهم داد. جفت کردن یک عادت

جدید با عادت قدیمی، می‌تواند به شما کمک کند تا آن را به زندگی خود اضافه کنید.

هوش برتر از ایران

فصل ششم- در مورد انگیزه بزرگنمایی می‌شود، معمولا محیط

نقش و اهمیت بیشتری دارد

محیط مانند دست‌هایی نامرئی است که رفتارهای ما را شکل می‌دهد. برای همین هم هر اتفاق و تغییر هرچند کوچکی در محیط می‌تواند بر روی رفتارها و عادات شما نیز تاثیرگذار باشد. بهترین راهکار این است که آشکارسازی را در محیط اطراف خود نیز انجام دهید. اینگونه به مرور زمان دیگر این نشانه‌های عادات جدید صرفا در حد یک نشانه باقی نمی‌ماند. بلکه آنقدر در محیط اطراف ما نفوذ می‌کند که خود محیط ما را ناخودآگاه به یاد آن رفتارها و عادات جدید می‌اندازد. اگر دوست دارید فرآیند شکل دادن عادت‌های جدید را سریعتر کنید، بهتر است که آن را در محیط‌های جدید انجام دهید. اینگونه مجبور نیستید با نشانه‌ها و سرنخ‌های عادات قدیمی خود مواجه شوید.

فصل هفتم- راز کنترل فردی

اولین قانون شکل دادن رفتارها و عادات جدید، آشکارسازی آن‌ها بود. برای همین هم اگر قصد دارید از شر یک عادت قدیمی خلاص شوید، بهتر است که برعکس عمل کنید. این یعنی باید به جای اینکه نشانه‌های مربوط به آن را در محیط و فضای اطراف خودتان زیاد کنید، سعی کنید تا جایی که می‌توانید خودتان را در معرض آن‌ها قرار ندهید. کنترل فردی یعنی شما تا حد ممکن کاری نکنید که عادات قدیمی (که قصد حذف کردن و تغییر آن‌ها را دارید) به یاد شما بیایند. البته، فراموش نکنید که کنترل فردی یک راهکار کوتاه مدت است و نمی‌توان برای بلند مدت روی آن حساب کرد.

فصل هشتم- چگونه یک عادت وسوسه برانگیز بسازیم؟

دومین قانون تغییر رفتارها، جذاب کردن آنهاست. هرچه یک رفتار برای ما جذاب‌تر باشد، شانس بیشتری وجود دارد که ما بتوانیم آن را به عنوان یک عادت به زندگی روزمره خود اضافه کنیم. عمل کردن به عادات باعث ترشح دوپامین درون مغز ما می‌شود. دوپامین ماده‌ای است که انگیزه ما را چند برابر افزایش می‌دهد و به ما در مسیر رسیدن به هدف یا اهدافمان کمک می‌کند. اما اصلاً برای افزایش دوپامین باید چه کارهایی انجام دهیم؟ تصور و پیش بینی ما از پاداشی که دریافت می‌کنیم، دقیقاً همان عاملی است که افزایش دوپامین را به همراه دارد. هرچه این حدس و گمان دقیق‌تر و بیشتر باشد، شانس ترشح دوپامین بیشتر است.

اما برای اینکه از دومین مرحله هم به سلامت بگذریم، کافی است عادت و رفتار جدید خود را به یک عادتی که از قبل داشته‌ایم و باید انجامش دهیم بچسبانیم.

فصل نهم- نقش خانواده و دوستان در شکل گیری عادت جدید

تعریف ما از جذابیت برگرفته از فرهنگی است که ما در آن زندگی می کنیم. برای همین هم همیشه تمام تلاش خود را به کار می گیریم تا رفتارهایی انجام دهیم که با فرهنگ ما همخوانی داشته باشد. در نتیجه گاهی اوقات تلاش می کنیم که رفتارها و عادات دیگران را تقلید کنیم. این افراد را می توان به سه دسته تقسیم بندی کرد که عبارتند از: افراد نزدیک (خانواده و دوستان)، افراد جامعه (یا همان قبیله خودمان!) و در نهایت قدرتمندان (افرادی که مقام و رتبه شغلی بالایی دارند).

یکی از بهترین راهها برای شکل دادن یک عادت جدید این است که عضو گروهی شوید که به فرهنگ ما نزدیک باشد و:

۱. رفتاری که شما در ذهن دارید، در فرهنگ گروه شما ممنوع نباشد و طبیعی باشد.

۲. بین شما و گروهی که عضو آن شدید شباهت هایی وجود داشته باشد.

نکته تلخ ماجرا این است که معمولاً نظرات سایر افراد جامعه قدرت بیشتری نسبت به ما دارد. برای همین هم ما خیلی از اوقات از ترس بیگانه نبودن با

جمع، ترجیح می‌دهیم با نوای جماعت همراه شویم، حتی اگر اشتباه یا غلط باشد. اگر رفتاری برای ما احترام و تحسین به همراه داشته باشد، بدون شک جذابیت بیشتری خواهد داشت.

هوش برتر ایران

فصل دهم- چگونه علت عادت‌های بد خود را پیدا کرده و آن

را برطرف کنیم؟

برای شکل دادن یک عادت جدید، باید در مرحله دوم آن را برای خود جذاب می‌کردیم. اما اگر قرار باشد از شر یک عادت بد قدیمی خلاص شویم باید عکس این کار را انجام دهیم. این یعنی ما باید جذابیت انجام آن رفتار را در خود از بین ببریم. هر رفتاری یک میل ظاهری و یک انگیزه درونی در ما ایجاد می‌کند. به این ترتیب زمانی که شما یک رفتار را به صورت مداوم تکرار می‌کنید، مغزتان مدام انجام دادن آن را پیش بینی می‌کند. به همین دلیل هم این رفتار به یک عادت درون شما تبدیل می‌شود.

اما برای اینکه بتوانید چنین مشکلی را برطرف کنید، بهترین راه این است که به جای محکوم کردن عادت بدی که دارید، به این فکر کنید که ترک کردن آن عادت برای شما چه جذابیت‌هایی خواهد داشت. مثلاً اگر به سیگار کشیدن عادت دارید، به جای فکر کردن به مضرات آن، باید به فواید و فرصت‌هایی که از ترک کردن سیگار عاید شما می‌شود فکر کنید.

عادت‌ها زمانی برای ما جذاب به نظر می‌رسند، که آن‌ها را با احساس خوب همراه کنیم. برای همین هم اگر در حال تمرین کردن عادت دشواری هستید، بهتر است که پس از انجام آن حتماً به خودتان یک پاداش کوچک بدهید. اینگونه شکل‌گیری این عادت در شما سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

هوش برتر ایران

فصل یازدهم- آهسته گام بردار، اما هیچگاه به عقب برنگرد

سومین قانون تغییر رفتارها، ساده‌سازی است. موثرترین نوع یادگیری از دل تمرین کردن مداوم بیرون می‌آید، نه بر اساس صرفاً برنامه‌ریزی کردن. بهتر است به جای فکرکردن بیش از حد، دست به کار شوید و عمل‌گرایی را پیش بگیرید. عادت‌سازی فرایندی است که در طی آن شما با تکرار مداوم یک رفتار، آن را در ضمیر ناخودآگاه خود ثبت می‌کنید. به این ترتیب شما این رفتار را به صورت خودکار در زندگی روزمره خود تکرار خواهید کرد. پس مدت زمانی که شما برای اجرای یک عادت صرف کردید اهمیت چندانی ندارد. بلکه تعداد دفعاتی که آن رفتار از شما سر زده برای شکل دادن یک عادت مهم است.

فصل دوازدهم- قانون کمترین تلاش

رفتارهای انسان همگی از قانون کمترین یا حداقل تلاش پیروی می‌کنند. این قانون می‌گوید که ما معمولاً به سمت انجام کارهایی کشیده می‌شویم، که برای به سرانجام رساندن آن‌ها به حداقل میزان تلاشی که لازم است نیاز داریم. برای همین هم باید به منظور شکل دادن یک عادت جدید برای خودمان، فضا و محیطی را فراهم کنیم که کمترین تلاش و انرژی را از ما می‌طلبد. پس سعی کنید هر مانعی که سر راه عمل کردن به عادات جدید وجود دارد را از سر راه خود بردارید. به این ترتیب رفتارهای جدید برای شما یک مشکل نخواهند بود و در نتیجه با گذشت زمان این رفتارها به عادات جدید شما تبدیل می‌شوند.

یادتان نرود، کلید موفقیت شما در اجرای این قانون، ساخت فضا و محیطی مناسب است که انجام هیچ کاری در آن برای شما مشکل به نظر نرسد.

فصل سیزدهم- چگونه به کمک قانون ۲ دقیقه، از اهمال کاری جلوگیری کنیم؟

در زندگی ما لحظاتی وجود دارند که چیمز کلیر، نویسنده این کتاب آن‌ها را لحظات سرنوشت ساز می‌نامد. ما معمولاً در این مواقع تصمیماتی می‌گیریم که آینده و شاید به طور کلی سرنوشت ما را تغییر دهد. عادات ما می‌توانند نقش

تعیین کننده‌ای در زندگی ما بگذارند، چرا که در این لحظات سرنوشت‌ساز، عادت‌های مختلف شما می‌توانند بر روی تصمیم‌گیری‌هایتان تاثیرگذار باشند. وقتی زمانش برسد، این عادت‌های شما هستند که به سمت خوشبختی یا فلاکت راهنماییتان می‌کنند.

قانون دو دقیقه به ما می‌گوید که برای شکل‌گیری یک عادت جدید در زندگی‌مان، باید کاری کنیم که عمل کردن به آن در ابتدا تنها ۲ دقیقه از زمان ما را بگیرد. به این ترتیب عادت مورد نظر به مرور در زندگی ما افزوده خواهد شد و در نهایت می‌توانیم امیدوار باشیم که به مرور زمان انجام آن را افزایش دهیم. پس یادتان باشد، برای بهبود عملکرد خود در یک رفتار، بهتر است که ابتدا عادت انجام دادنش را به زندگی روزمره خود اضافه کنیم.

فصل چهاردهم- چگونه عادات خوبی بسازیم که فنا ناپذیرند

و همزمان از تکرار عادات بد جلوگیری کنیم؟

برعکس قانون سوم تغییر رفتار چیست؟ بله، سخت کردن انجام یک کار. اگر آسان سازی یک رفتار باعث می شود که این رفتار به یک عادت تبدیل شود، سخت کردن انجام یک عادت هم می تواند به ما در از بین بردن آن کمک کند. تعهد داشتن به کار و مسیری که در پیش رو دارید، انتخابی است که شما الان انجام داده اید، اما تاثیر آن در آینده شما نمایان خواهد شد. تنها راه برای اینکه یک عادت را به آینده خود پیوند بزنید هم این است که متعهدانه آن را تکرار کنید. تصمیم های یک دفعه ای اگر چه به نظر کوتاه مدت می آیند، اما تاثیراتی که آنها بر روی زندگی شما می گذارند تا آینده ادامه خواهد یافت. پیشنهاد می کنیم که حتما از ابزارهای دیجیتال و تکنولوژی برای یادآوری عمل کردن به عادات خوب و جدید خود استفاده کنید.

فصل پانزدهم- آخرین قانون تغییر رفتار

چهارمین قانون تغییر رفتار، رضایت کننده بودن آن است. ما معمولاً اگر از انجام کاری راضی باشیم، آن را دوباره تکرار خواهیم کرد. مغز ما هم به همین دلیل بیشتر به دنبال پاداش‌ها و رضایت آنی است. پس آخرین قانون تغییر رفتار می‌گوید: هر کاری که بدر لحظه پاداش و رضایت برای ما داشته باشد، تکرار خواهد شد. برعکس آن، اگر به خاطر کاری که انجام می‌دهیم در لحظه مجازات شویم، دیگر آن را انجام نمی‌دهیم.

به همین دلیل هم اگر قصد داریم یک رفتار را به عادت تبدیل کنیم، این رفتار باید بلافاصله حس رضایت را برای ما به ارمغان بیاورد. حتی اگر این رضایت بسیار کوچک و جزئی باشد. اگر ۳ قانون اول برای تغییر رفتار به ما کمک کنند که یک رفتار یا عادت جدید را انجام دهیم، قانون چهارم به ما کمک خواهد کرد تا این رفتار را در آینده هم دوباره تکرار کنیم.

فصل شانزدهم - چگونه عادات خوب را هر روز تکرار کنیم؟

یکی از بهترین احساساتی که یک فرد می‌تواند تجربه کند، احساس کردن پیشرفت است. برای همین هم بهتر است از یک تقویم یا هر ابزار دیجیتالی دیگری برای پیگیری عادت‌های خود استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید ببینید که به مرور زمان چقدر در شکل دادن یک عادت جدید موفق بوده‌اید. فارغ از میزان خود رضایت بخش بودن انجام یک رفتار جدید، این کار می‌تواند با نشان دادن میزان پیشرفت به شما، میزان رضایتتان را حتی بیشتر هم کند. فقط حواستان باشد که این دو اشتباه را هرگز انجام ندهید:

- ۱- روند خود را متوقف نکنید، استمرار رمز موفقیت شماست.
- ۲- حتی اگر یک روز را از دست دادید، حتماً از فردا برنامه خود را پی بگیرید و اجازه ندهید که یک روز شما به دو روز تبدیل بشود.

فصل هفدهم- برای نظارت بر عادات‌های خود، از دیگران کمک بگیرید

یکی از کارهایی که می‌تواند به شما در تغییر رفتار و شکل دادن عادات کمک کند، کمک گرفتن از یک فرد دیگر است. وجود یک فرد که رفتارها و عادات شما را بررسی می‌کند می‌تواند انگیزه‌ای مضاعف درون شما بیدار کند. همچنین چون دوست ندارید دیگران ببینند که از برنامه خود عقب افتاده‌اید، با جدیت بیشتری در مسیر شکل دادن عادات قدم برمی‌دارید. شما حتی می‌توانید یک قرارداد با خودتان امضا کنید و برای خود پاداش و جایزه تعیین کنید که در صورت عمل کردن یا نکردن به عاداتی که در برنامه خود تعیین کردید شمال حالتان شود.

فصل هجدهم- حقیقت درباره استعداد (چه زمانی ژن‌ها

اهمیت دارند و چه زمانی مهم نیستند؟)

بزرگترین راز برای افزایش شانس موفقیت، انتخاب کردن زمینه و شاخه مناسب برای فعالیت و ساخت عادات است. اگر انتخاب درستی داشته باشیم که بر مبنای استعدادهای ما باشد، آن‌گاه به سادگی از زندگی و پیشرفت لذت خواهیم برد. اما اگر برعکس این اتفاق بیفتد، دیگر خبری از خوشی نخواهد بود و مدام با مشکلات دست و پنجه نرم خواهیم کرد. ژن‌های شما به سادگی قابل تغییر نیستند. در واقع اگر بر اساس استعدادهای ذاتی خود عمل کنید، ژن‌ها به شما کمک خواهند کرد و اگر بخواهید خلاف آن‌ها عمل کنید، آن‌گاه سد محکمی بر سر راه شما خواهند بود. زمانی که عادت‌های جدید شما با توانایی‌هایتان در یک راستا قرار گرفته باشند، دنبال کردن آن‌ها کار ساده‌تری خواهد بود. البته فراموش نکنید، دنبال کردن استعدادها و قابلیت‌هایی که در ژن‌های ما نهفته است، به این معنا نیست که ما دیگر نباید سخت کوشی خود را داشته باشیم.

بلکه مانند راهنمایی است که به ما مسیر صحیح تلاش و سخت کوشی را نشان می‌دهد.

هوش برتر از ایران

فصل نوزدهم- اصل گلدیلاکس؛ چگونه در زندگی و کار انگیزه

خود را حفظ کنیم؟

اصل گلدیلاکس به ما می گوید که انسان ها زمانی نهایت انگیزه را تجربه می کنند که کاری که انجام می دهند درست همسو و هم سطح با توانایی های کنونی آن ها باشد.

بزرگترین تهدید برای موفقیت شکست نیست، بلکه خستگی و دلزدگی است. از آنجا که عادات به کارهای روزمره و روتین ما تبدیل می شوند، ما رفته رفته می ل خود را نسبت به آن ها از دست می دهیم و در نتیجه دیگر انجام دادن آن ها باعث رضایت ما نخواهد شد. چالش اصلی ما هم همینجاست، چرا که هرکسی می تواند زمانی که انگیزه کافی دارد به خوبی مسیر خود را دنبال کند. اما اگر فرد بتواند در هنگام خستگی هم با همان سرعت سابق به مسیر خود ادامه دهد، رشد و پیشرفت برای او قابل دسترس خواهد بود. برای همین هم افراد حرفه ای به برنامه خود پایبند هستند، آن هم در حالی که مبتدی ها خیلی راحت اجازه می دهند که زندگی در کار آن ها خلل ایجاد کند.

فصل بیستم- شکل گیری عادات جدید؛ آن روی سکه

مهمترین نقطه ضعف عاداتها این است که باعث می‌شوند ما بدون اینکه فکر کنیم، کاری را انجام دهیم. این موضوع با توجه به اینکه عادات شما باید تغییر کنند می‌تواند بسیار مهم و حتی خطرناک باشد. بهترین راه این است که همیشه خود و اعمالتان را مرحله به مرحله چک کنید تا مطمئن شوید کاری که انجام می‌دهید صرفاً از روی عادت نیست و برای رشد و پیشرفت شما مفید است. پس نتیجه می‌گیریم:

عاداتها + تمرین آگاهانه = موفقیت

بررسی کردن رفتارها و عادات خود باعث خواهد شد که ما از عملکرد خود کاملاً آگاه باشیم. فراموش نکنید، هر چه قدر که الگو قرار دادن یک هویت برای ما می‌تواند مفید باشد، به همان میزان هم وابستگی بیش از آن موجب توقف پیشرفت ما خواهد شد.