NEW YORK TIMES BESTSELLER

Tiny Changes, Remarkable Results

Atomic Habits

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

James Clear

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

نویسنده: جیمز کلیر

پیشگفتار

همه ما به دنبال تغییر هستیم. همه می‌خواهیم موفق‌تر، سالم‌تر، ثروتمندتر و ... باشیم. در بسیاری موارد می‌دانیم که برای رسیدن به این اهداف چه باید کرد: ورزش کنیم، سالم غذا بخوریم، دخل و خرج‌مان را کنترل کنیم و ... . اگر راهکارها را می‌دانیم چرا وارد عمل نمی‌شویم؟ چرا رژیم غذایی‌مان را بعد از یک هفته رها می‌کنیم و کفش‌های ورزشی‌مان در انبار خاک می‌خورند؟ چرا گشت زدن در شبکه‌های اجتماعی راحت‌تر از کتاب خواندن است و فست فود خوردن بیشتر از غذاهای سالم لذت دارد؟

پاسخ همه این‌ها یک کلمه است: عادت. ما بیشترین درصد کارهای خود را از روی عادت انجام می‌دهیم بدون این که خودمان متوجه باشیم. مغز ما سعی می‌کند فرایندها را به ناخودآگاه منتقل کند و به صورت خودکار انجام دهد. مجموعه‌ای از عادت‌های کوچک یا به قول جیمز کلیر عادت‌های اتمی، وضعیت زندگی و رفتار امروز ما را پدید آورده‌اند. اتم‌هایی که اثرات مثبت و منفی دارند و زندگی‌مان را به صورت ناخودآگاه پیش می‌برند.

جیمز کلیر یک نویسنده و کارآفرین امریکایی است که کتاب او «عادت‌های اتمی» تحسین مردم و منتقدان را برانگیخته است. او در این کتاب می‌گوید برای تغییر، برای موفق‌تر شدن یا سالم‌تر شدن، باید عادت‌های اتمی خود را تغییر دهیم. داستان‌های موفقیت یک شبه ناقص هستند و بخشی از آن‌ها ناگفته مانده است. هیچ کس ناگهانی و بدون مجموعه بزرگی از عادت‌های اتمی مثبت، موفق نمی‌شود.

در این کتاب، راهکارهایی برای تغییر عادت‌ها آموزش داده می‌شود؛ در حقیقت این کتاب یک راهنمای روشن و عملی است برای این که عادت‌های خوب در خود ایجاد کنید و ریشه عادت‌های بد را از بین ببرید.

www.bashgah.com/blog

منظور از عادت‌های اتمی چیست؟

یکی از راه‌های تنبلی کردن این است که خودمان را قانع کنیم، موفقیت بزرگ به کارهای بزرگ نیاز دارد؛ کارهای بزرگی که ما هرگز انجام نمی‌دهیم! در همین حین، از اهمیت پیشرفت‌های کوچک روزانه غافل می‌شویم. بهبودهای کوچک اصلا به چشم نمی‌آیند اما در طول زمان اثرات مهمی خواهند داشت. اگر به مدت یک سال، هر روز یک درصد بهتر شوید، تصور کنید در پایان سال چقدر تغییر خواهید کرد.

البته همین وضعیت را به صورت معکوس هم می‌توان تصور کرد. اگر هر روز فقط یک درصد بدتر از روز قبل عمل کنید، در پایان سال چه مقدار پسرفت خواهید داشت؟ جیمز کلیر عادت‌ها را شمشیر دولبه می‌داند. غفلت از این عادت‌ها ممکن است در درازمدت باعث شکست ما در بسیاری زمینه‌ها شود.

مسئله این است که تغییرات به سرعت نمایان نخواهند شد. چه مثبت و چه منفی مدت زیادی طول می‌کشد تا یک عادت اثر خود را نشان دهد. بنابراین برای دست‌یابی به نتایج مثبت لازم است صبور باشید و حرکت مداوم خود را ادامه دهید.

یک راه عالی برای صبوری کردن، تمرکز روی سیستم به جای اهداف است. سیستمی از عادت‌های اتمی بسازید و روی آن تمرکز کنید. هدف برای ایجاد انگیزه ضروری است اما اگر زیاد به آن فکر کنیم از مسیر لذت نخواهیم برد. اگر قصدتان این است که سیکس پک داشته باشید، باید یک سیستم از عادت‌های مناسب ایجاد کنید: رژیم غذایی کم‌چربی و پر از پروتئین و سبزیجات، مراجعه روزانه به باشگاه، رعایت چرخه تمرینات و ... . روی این سیستم تمرکز کنید، از تک تک پیشرفت‌ها لذت ببرید و سیکس پک خود به خود ظاهر خواهد شد!

رابطه دو جانبه عادت و هویت

تغییرات در سه سطح انجام می‌شوند:

www.bashgah.com/blog

- نتیجه و خروجی
- فرایندها
- هویت

هر یک از این سطوح مهم هستند اما روند حرکت است که موفقیت یا شکست در ساختن یک عادت را ایجاد می‌کند. مثال سلامتی و کاهش وزن را در نظر بگیرید: کم شدن عددهایی که روی ترازو می‌بینید خروجی یا نتیجه است، رژیم و تمرینات ورزشی جدید فرایند انجام کار هستند و باوری که درباره خودتان دارید، هویت شما را مشخص می‌کند.

یک راه برای ایجاد عادت‌های مثبت پایدار، تمرکز بر هویت به جای نتیجه است. به جای این که بگویید می‌خواهم ۱۰ کیلو وزن کم کنم، بگویید می‌خواهم یک فرد ورزشکار و متناسب باشم. خوشبختانه ما امکان تغییر و ویرایش هویت و باورهایمان را داریم. باورهای ما در مورد خودمان و جهان اطراف لزوما درست نیستند و می‌توان آن‌ها را تغییر داد. این جا رابطه دو سویه عادت و هویت مشخص می‌شود. اگر من در تمام عمرم شلختگی کرده باشم و اتاقم نامرتب باشد، هویت یک فرد نامنظم شلخته را در خود پرورانده‌ام. اگر از امروز بخواهم یک فرد مرتب باشم و یک سیستم از عادت‌های اتمی برای مرتب کردن اتاقم بسازم، کم کم هویت یک آدم منظم را به دست می‌آورم. در حقیقت، اهمیت عادت‌ها در همین است: آن‌ها می‌توانند باور شما را نسبت به خودتان تغییر دهند.

چگونه عادت‌های جدید ایجاد کنیم؟

عادت در حقیقت رفتاری است که به اندازه کافی تکرار شده و اکنون به یک فرایند خودکار تبدیل شده است. عادت‌ها به وجود می‌آیند تا ما ذهن آزادتری داشته باشیم و بتوانیم روی مسائل مهمتر تمرکز کنیم. همه عادت‌ها را می‌توان به ۴ مرحله تجزیه کرد:

www.bashgah.com/blog

- سرنخ : آن چیزی که به ما تلنگر می‌زند یک رفتار خاص را شروع کنیم. در واقع اطلاعاتی داریم که به ما می‌گویند با انجام این رفتار به پاداش می‌رسیم.
- تمایل چیزی است که ما را به عمل وا می‌دارد. مثلا ما تمایل داریم تلویزیون را روشن کنیم تا با تماشای آن سرگرم شویم.
- پاسخ: پاسخ اقدامی است که انجام می‌دهیم. هر قدر سرنخ و تمایل قوی‌تر باشند، پاسخ ما قوی‌تر خواهد بود. البته اگر توانایی پاسخ دادن را داشته باشیم.
- پاداش: همه ما به دنبال پاداش هستیم. مثلا پاداش تناسب اندام، مقبولیت و محبوبیت است. مغز به دنبال پاداش‌ها می‌گردد و فرایندهایی را که به پاداش منجر می‌شوند، ذخیره می‌کند.

با شناسایی این چرخه، مشخص می‌شود که چگونه می‌توان عادت‌های خوب ساخت:

- سرنخ‌ها را شفاف کنید.
- جذابیت اضافه کنید تا تمایل بیشتر شود.
- اقدام یا پاسخ را ساده کنید.
- عملی را که می‌خواهید به عادت تبدیل شود، رضایت‌بخش کنید. (پاداش)

برای ترک عادت‌های بد نیز این فرایند باید معکوس شود.

نکات مهم برای آغاز روند تغییر

برای ایجاد عادت‌های خوب، لازم است ابتدا به عادت‌های فعلی خود آگاه شویم. حجم بزرگی از کارهای روزانه ما به صورت خودکار انجام می‌شود و در میان آن‌ها عادت‌ها بدی نیز وجود دارند. لازم است فهرستی از عادت‌های خود بسازیم و هر کدام را آنالیز کنیم. در حقیقت یک کارت امتیاز بسازید. کدام یک مثبت، منفی یا خنثی هستند؟ معیار باید این باشد که کدام عادت شما را به شخصیت مد نظرتان نزدیک می‌کند.

www.bashgah.com/blog

یک راهکار مهم برای ایجاد عادت‌های خوب، برنامه‌ریزی است؛ برنامه‌ریزی دقیق که شامل اطلاعات زمان و مکان نیز باشد. مثلا بگویید من دوشنبه به مدت نیم ساعت در پارک محله می‌دوم. احتمال پایبندی به این برنامه بیشتر از این است که بگویید می‌خواهم هفته‌ای نیم ساعت بدوم.

یک راهکار دیگر این است که عادت‌ها را به هم زنجیر کنید. مثلا اگر عادت دارید هر روز صبح یک فنجان قهوه بنوشید، بگویید هر روز بعد از قهوه ۵ دقیقه مدیتیشن می‌کنم.

لازم است به محیط نیز توجه کنید. در واقع محیط می‌تواند بیشتر از انگیزه تاثیرگذار باشد. اگر وارد خانه شوید و یک ظرف شیرینی روی میز باشد، احتمال این که یک شیرینی بخورید زیاد است. حتی با این که احساس گرسنگی نداشته‌اید. اگر همان شیرینی داخل کابینت و دور از چشم‌تان باشد، احتمال این که به سراغش بروید کمتر خواهد بود. خبر خوب این است که ما می‌توانیم تا حدودی محیط را به صورت مناسب معماری کنیم.

برای مشاهده نکته‌های مهم و مثال‌های بیشتر، نسخه کامل کتاب «عادت‌های اتمی» مطالعه کنید. دقت داشته باشید که این کتاب یک راهنمای عملی است و انجام دادن تمرین‌های آن می‌تواند تغییرات مثبت زیادی در زندگی شما ایجاد کند.

www.bashgah.com/blog