

سری کتاب‌های
حوزه‌ی کسب‌وکار

ATOMIC HABITS

an easy and proven way to build
good habits and break bad ones

JAMES CLEAR

پرفروش‌ترین کتاب
نیویورک تایمز

2019

پرفروش‌ترین کتاب وال استریت ژورنال
پرفروش‌ترین کتاب یو.اس.ای. تودی
پرفروش‌ترین کتاب در لیست آمازون

Atomic
Habits

عادت‌های اتمی

راهی آسان و اثبات شده برای ایجاد
عادت‌های خوب و ترک عادات بد

تغییرات کوچک
و نتایج چشمگیر



جیمز کلیر
ترجمه: هوشمند دهقان

فهرست

- ۱۱ سرآغاز
- بخش اول:
- ۲۳ بنیادها؛ چرا تغییرات کوچک تفاوت چشمگیری ایجاد می‌کنند؟
- ۲۴ فصل اول؛ نیروی عاقل‌گیرکننده عادت‌های اتمی
- ۴۵ فصل دوم؛ چگونه عادت‌های تان هویت شما را شکل می‌دهد (و برعکس)؟
- ۶۳ فصل سوم؛ چگونه در چهار قلم، عادت‌های بهتر را شکل دهیم؟
- بخش دوم:
- ۸۵ قانون اول؛ آشکارش کن!
- ۸۶ فصل چهارم؛ مردی که رنگ و روی خوبی نداشت
- ۹۹ فصل پنجم؛ بهترین راه شروع عادت تازه
- ۱۱۵ فصل ششم؛ درباره انگیزش اغراق می‌شود؛ اما اغلب محیط مهم تراست
- ۱۳۱ فصل هفتم؛ رمز و راز خویشتن‌داری
- بخش سوم:
- ۱۴۱ قانون دوم؛ جذابش کن!
- ۱۴۲ فصل هشتم؛ چگونه عادت مقاومت‌ناپذیری بسازیم؟
- ۱۵۹ فصل نهم؛ نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها
- ۱۷۵ فصل دهم؛ چطور می‌توانیم علل رفتارهای بدمان را پیدا کرده و درمانش کنیم؟
- بخش چهارم:
- ۱۸۹ قانون سوم؛ آسانش کن!
- ۱۹۰ فصل یازدهم؛ آهسته برو؛ ولی هیچ‌گاه به عقب برنگرد

ماجرای من

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم خورد. همین که همکلاسی ام یک دور کامل چرخید، چوب از دستش در رفت و به سمت من به پرهان درآمد و صاف وسط چشم هایم خورد. از لحظه اصابت چوب به صورتم هیچ چیز یادم نمی آید.

چوب بیسبال با چنان ضربه ای به صورتم خورد که بینی ام به شکل یک نا کج و کوله درآمد. ضربه، بافت نرم مغز را به داخل مجسمه ام کوپید. بلافاصله در سرم موجی از ورم به حرکت درآمد. در کسری از ثانیه بینی ام شکست، چند جای سرم ترک برداشت و دو کاسه چشمم درب و داغان شد.

زمانی که پلک هایم را گشودم، دیدم چند نفر در حالی که به من خیره شده اند، به سویم می شتابند تا کمک کنند. به اولین نگاه کردم و چشمم به لکه های خون روی لباسم افتاد. یکی از همکلاسی هایم پیراهنش را درآورد و به دستم داد. پیراهن را روی صورتم گذاشتم تا جلوی خونریزی بینی ام را بگیرم. گیج و بهت زده بودم و نمی دانستم که چقدر جدی مصدوم شده ام.

مربی ام دستش را دور شانام حلقه کرد و به اتفاق زاهی اتاق بهیار شدیم و قدم زنان آن مسیر طولانی را تا آن سوی میدان بیسبال، پایین تپه و پشت مدرسه طی کردیم. هرکسی از راه می رسید، زیر شانام هایم را می گرفت و مرا سرپا نگه می داشت. زمان زیادی گذشت و ما آهسته آهسته قدم برمی داشتیم. کسی نمی دانست که هر دقیقه اش چقدر اهمیت دارد. زمانی که به اتاق بهیار رسیدیم، او از من یک سری سؤال پرسید:

«امسال چه سالی است؟»

در یکی از روزهای سال ۲۰۰۳ سرنوشت دوچرخه‌سواری بریتانیا دگرگون شد. سازمان دوچرخه‌سواری، هیئت عامله دوچرخه‌سواری حرفه‌ای در بریتانیای کبیر، به تازگی دیوبریلسفوردر را برای سرپرست اجرایی به خدمت گرفته بود. در آن زمان دوچرخه‌سواری حرفه‌ای بریتانیای کبیر حدود ۱۰۰ سال در حد متوسط بود. از سال ۱۹۰۸ به بعد دوچرخه‌سواران بریتانیا در مسابقات المپیک، تنها یک مدال طلا برده بودند و در بزرگ‌ترین مسابقات دوچرخه‌سواری؛ یعنی تور دو فرانس، حال و روزشان حتی بدتر بود. طی ۱۱۰ سال، هیچ رکاب‌زن بریتانیایی در این رویداد ورزشی مدالی را از آن خود نکرده بود.

در واقع عملکرد دوچرخه‌سواران بریتانیایی به قدری اسفبار بود که یکی از تولیدکنندگان برتر دوچرخه در اروپا از فروش دوچرخه‌هایش به تیم بریتانیا خودداری کرد. آن‌ها از این واهمه داشتند که اگر دیگر دوچرخه‌سواران حرفه‌ای ببینند رکاب‌زنان بریتانیایی از دوچرخه‌های تولیدی آن‌ها استفاده می‌کنند، فروش دوچرخه‌هایشان از رونق بیفتد.

بریلسفورد استخدام شده بود تا دوچرخه‌سواری بریتانیا را به مسیر تازه‌ای بیندازد. تفاوت او با مربی‌های قبلی این بود که او پیوسته به راهبردی پایبند بود که آن را «تراکم دستاوردهای اندک» می‌نامید. راهبردی که جست‌وجوی تفاوت اندکی در بهبود عملکرد فرد را توجیه می‌کرد.

بریلسفورد می‌گفت: «اصل کلی راهبرد مزبور از این ایده ناشی می‌شود که اگر تمام امور مربوط به دوچرخه‌سواری را به اجزای کوچک‌تر بشکایم و بعد هر جزء را یک درصد بهبود بخشیم، وقتی همه درصدها را کنار هم بگذاریم، به پیشرفت چشمگیری دست خواهیم یافت».

بریلسفورد و دستیارانش کار خود را با اصلاحات کوچکی شروع کردند که احتمالاً از یک تیم حرفه‌ای دوچرخه‌سواری انتظار می‌رفت. آن‌ها زین‌های

جدیدی طراحی کردند که راحت‌تر بود و تایرها را به الکل آغشتند تا ورزشکاران دوچرخه را با تسلط بیشتری در اختیار بگیرند. او و همکارانش از دوچرخه‌سواران خواستند تا شورت‌هایی بپوشند که با الکتربسیته گرم می‌شد و حین دوچرخه‌سواری دمای ایدنال ماهیچه را حفظ می‌کرد. آن‌ها از سنسورهای بیوفیدبک استفاده کردند تا عملکرد هر دوچرخه‌سوار را در تمرین معینی ارزیابی کنند. گروه مربیان پارچه‌های گوناگون را در یک تونل باد امتحان کردند و دوچرخه‌سواران فضای باز را واداشتند تا لباس‌هایشان را با لباس‌های دوچرخه‌سواری داخل سالن عوض کنند. ثابت شد که این لباس‌ها سبک‌تر و بیشتر آبرودینامیک است.

آن‌ها به همین موارد بسنده نکردند. بریلسفورد و گروهش به کار خود ادامه دادند تا یک درصد بهبود را در جاهایی بیابند که نادیده گرفته می‌شد و کسی فکرش را نمی‌کرد. آن‌ها انواع و اقسام ژل‌های ماساژ را امتحان کردند تا ببینند که کدام ژل سریع‌تر می‌تواند کارایی عضله را بهبود ببخشد. پزشکی را استخدام کردند تا به منظور کاهش احتمال گرفتگی و ویروس سرماخوردگی، بهترین راه شست‌وشوی دست‌ها را به همه دوچرخه‌سواران تعلیم دهد؛ حتی بدنه داخلی کامیون حمل دوچرخه‌ها را سفید کردند تا حتی لکه‌های کوچک کثیفی را ببینند، لکه‌هایی که در شرایط عادی دیده نمی‌شد؛ ولی می‌توانست عملکرد دوچرخه‌های با تنظیم مناسب را آفت دهد.

وقتی این تغییرات و صدها اصلاحات ریز دیگر روی هم انباشته شد، نتایج سریع‌تر از آنچه فکرش را می‌کردند، به دست آمد.

تنها پنج سال پس از آنکه بریلسفورد کار را در دست گرفت، تیم دوچرخه‌سواری بریتانیا در المپیک سال ۲۰۰۸ بی‌چینگی در رقابت‌های دوچرخه‌سواری جاده و پیست به دیگر حریفانش چیره شد و ۶۰ درصد از مدال‌های طلای موجود را

از آن خود کرد^۱. چهار سال بعد، هنگامی که مسابقات المپیک در لندن برگزار می‌شد، بریتانیایی‌ها به اوج هنرنمایی خود رسیدند و ۹ رکورد المپیک و هفت رکورد جهانی را ثبت کردند.

در همان سال بردلی ویگینز، اولین دوچرخه‌سوار بریتانیایی، قهرمان مسابقات تور دو فرانس شد. سال بعد هم تیمی‌اش، کریس فروم، برنده همان مسابقات شد و در سال‌های ۲۰۱۵، ۲۰۱۶ و ۲۰۱۷ باز هم قهرمان این مسابقات شد؛ در نتیجه تیم بریتانیا طرف شش سال، پنج بار تور دو فرانس را فتح کرد. طی بازه زمانی ده ساله (از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷) رکاب‌زنان بریتانیایی در ۱۷۸ مسابقه پیروز شدند و ۶۶ مدال طلای المپیک یا پارالمپیک را از آن خود ساختند. آن‌ها پنج بار نیز فاتح مسابقات تور دو فرانس شدند؛ درخششی که عموماً بزرگ‌ترین اجرای موفقیت‌آمیز تاریخ دوچرخه‌سواری محسوب می‌شود. این موفقیت چطور به دست آمد؟ چگونه تیم دوچرخه‌سواری که پیش از این ورزشکارانش معمولی بودند با تغییرات جزئی به قهرمانان جهانی مبدل شدند؟ تغییراتی که در ابتدا به نظر می‌رسید تنها بتواند تفاوت خفیفی ایجاد کند. چرا اصلاحات کوچک متراکم و به چنین نتایج عمده‌ای منجر شد؟ چطور می‌توانید این رویکرد را در زندگی خودتان تکرار کنید؟

۱. در حقیقت رکاب‌زنان بریتانیایی ۵۷ درصد از مدال‌های جاده و بیست رادر المپیک ۲۰۰۸ از آن خود کردند. در مسابقات جاده و بیست، در مجموع چهارده مدال طلا توزیع شد که بریتانیایی‌ها هشت مدال را به خود اختصاص دادند.

چرا عادت‌های جزئی به تفاوت عمده‌ای منجر می‌شوند؟

خیلی آسان می‌توانیم در اهمیت لحظه‌ای معین، مبالغه کنیم و ارزش اصلاحات جزئی را طی روال روزانه و منظم دست‌کم بگیریم. بسیاری مواقع خودمان را متقاعد می‌کنیم که برای موفقیت‌های بزرگ باید به اقدامات بزرگ دست بزنیم. فکر می‌کنیم برای رسیدن به این موفقیت بزرگ، خواه کاهش وزن باشکوه و خواه راه‌انداختن کسب‌وکار، نوشتن کتاب، پیروزی در مسابقه‌ای یا دستیابی به هر هدفی دیگر، باید زور بزنیم و اصلاحی چنان تکان‌دهنده ایجاد کنیم که همه شهر درباره‌اش صحبت کنند.

در همین حال اصلاح یک درصدی به‌طور خاص قابل توجه نیست، گاهی به چشم هم نمی‌آید؛ ولی این اصلاح جزئی، به‌ویژه در درازمدت، ممکن است بسیار معنادارتر باشد. تفاوتی که یک اصلاح جزئی می‌تواند در طول زمان ایجاد کند، شگفت‌آور است. اینجا ریاضیات به کمک ما می‌آید؛ اگر کسی در طول یک سال، روزی یک درصد پیشرفت کند، در پایان سال، ۳۷ برابر پیشرفت می‌کند؛ برعکس اگر کسی در طول یک سال، روزی یک درصد پسرفت کند، تقریباً تا حد صفر تنزل خواهد کرد. آنچه با یک برد کوچک یا افت جزئی شروع می‌شود، در پایان دوره به برد یا تنزلی بسیار بزرگ‌تر منجر می‌شود؛

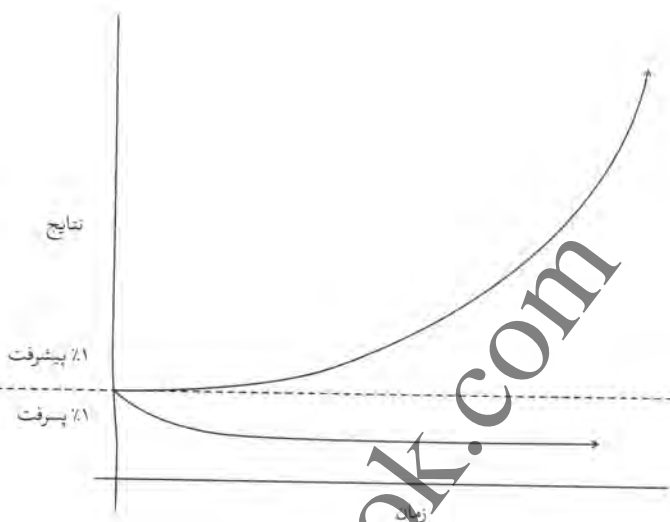
روزی یک درصد پیشرفت

روزی یک درصد پیشرفت در طول یک سال؛ یعنی

$$0/99^{365} = 00/03$$

روزی یک درصد پیشرفت در طول یک سال؛ یعنی

$$1/01^{365} = 37/78$$



شکل ۱: اثر عادت‌های جزئی در طول زمان آهسته می‌شود؛ برای مثال اگر عملکرد کسی روزی یک درصد بهتر شود، بعد از گذشت یک سال، عملکرد او ۳۷ برابر بهتر می‌شود.

عادت، بهره مرکب^۱ خودبهبودی است. همان‌گونه که سرمایه از طریق بهره مرکب چندین برابر می‌شود، اثرات یک عادت، با تکرار آن عادت، چند برابر می‌شود. ظاهراً عادت در هر روز معین، تفاوت اندکی ایجاد می‌کند، با این حال تأثیری که عادت طی ماه‌ها و سال‌ها پدید می‌آورد، ممکن است عظیم باشد، تنها زمانی ارزش عادت‌های خوب و هزینه عادت‌های بد کاملاً آشکار می‌شود که دو، پنج یا شاید ده سال بعد به عقب برگردیم و گذشته را تماشا کنیم.

ممکن است پذیرش این موضوع در زندگی روزمره دشوار باشد. ما اغلب تغییرات جزئی را نادیده می‌گیریم؛ چون تغییرات کوچک در لحظه، اهمیت

۱. بهره‌ای است که بر اصل سرمایه اولیه و همچنین بر بهره انباشته شده از دوره‌های قبلی سپرده یا وام محاسبه می‌شود. ام ۱

زیادی ندارد؛ برای نمونه اگر اکنون پول اندکی پس انداز کنیم، هنوز یک میلیارد در به حساب نمی آیم. اگر سه روز پیپی به باشگاه بدن سازی برویم، همچنان بدنمان نافرمان است. اگر امشب یک ساعت زبان ماندارین کار کنیم، هنوز آن زبان را یاد نگرفته ایم. در این شرایط تغییراتی ایجاد می کنیم؛ اما چون نتایج هیچ گاه به سرعت ظاهر نمی شود، به روال قبلی خودمان بازمی گردیم. شوربختانه، سرعت کند تحول، لغزیدن به یک عادت بد را نیز آسان می سازد. اگر امروز غذای نامناسبی بخوریم، چندان از تناسب خارج نمی شویم. اگر امشب تا دیروقت کار نکنیم و خانواده را نادیده بگیریم، آن ها ما را می بخشند. اگر کار امروز را به فردا بپهناییم، معمولاً فرصت خواهیم داشت که آن را بعداً تمام کنیم. به راحتی می شود تصمیم واحدی را ندیده گرفت؛ اما وقتی روزهای متمادی، اشتباهات یک درصدی را با تکرار تصمیم های ضعیف و تکثیر اشتباهات جزئی، تکرار کنیم و بهانه های جزئی را توجیه می کنیم، انتخاب های کوچک ما جمع شده و به نتایج مهلکی تبدیل می شود. در واقع انباشته شدن قدم های اشتباه، تنزل های یک درصدی اینجا و آنجا است که در نهایت به مشکل بزرگی منجر می شود.

اثری که یک تغییر در عادات های انسان پدید می آورد، مشابه با اثر تغییر مسیر چند درجه ای هواپیما است. تجسم کنید که از لوس آنجلس به نیویورک پرواز می کنید. اگر خلبان هنگام ترک فرودگاه لوس آنجلس جهت را فقط ۳٫۵ درجه به سمت جنوب تغییر دهد، شما در واشنگتن دی سی سوار می شوید. نیویورک، فرود خواهید آمد. هنگام بلند شدن هواپیما از زمین این تغییر جزئی به چشم نمی آید و دماغه هواپیما فقط دو یا دو و نیم متر جابه جا می شود؛ ولی زمانی که هواپیما عرض ایالات متحده را طی می کند، شما را صدها مایل از مقصد دور می کند.



کتابی ویژه که رویکرد شما را نسبت به زندگی روزمره تغییر می‌دهد.

شاکله اصلی این کتاب مدل چهار قدمی عادت، محرک، اشتیاق، پاسخ و پاداش، و چهار قانون تغییر رفتار است که از این قدم‌ها نشئت می‌گیرد. شاید خوانندگانی که با روش‌های آشنایی دارند، با دیدن برخی از این کلمات به یاد اصطلاح‌های شرطی‌سازی کنشگر بیفتند. اسکینر این اصطلاحات را نخستین بار در دهه ۱۹۳۰ تحت عنوان «محرک، پاسخ و پاداش» مطرح نمود و در سال‌های نزدیکتر، چارلز دویک در کتاب «فلسفه عادت آن‌ها را با عنوان «محرک، روتین و پاداش» موسوم و معروف ساخت.

دانشمندان علوم رفتاری مثل اسکینر تشخیص دادند که اگر پاداش یا مجازات مناسبی بیان کنید، می‌توانید افراد را وادارید تا به طریق مخصوصی عمل کنند. مدل اسکینر در عین حال که نحوه تأثیر محرک بیرونی را بر عادت‌های ما به نحو ممتازی بیان می‌داند، توضیح نمی‌داد که چگونه افکار، احساسات و باورهای ما بر عادت‌هایمان اثر می‌گذارد؟ حالات درونی، خفیات و عواطف، نیز اهمیت دارد. در دهه‌های اخیر دانشمندان شروع به تعیین رابطه میان افکار، احساسات و رفتار کرده‌اند. کتاب حاضر این پژوهش را در بر می‌گیرد.

رفتار انسان مدام، موقعیت به موقعیت و لحظه به لحظه، در حال تغییر است؛ ولی کتاب حاضر درباره حقایقی است که تغییر نمی‌کند. کتاب حاضر از بنیادهای رفتار انسان بحث می‌کند. از اصول پایداری که می‌توانید سال‌های سال بر آن اتکا نمایید و ایده‌هایی که می‌توانید کسب و کار، خانواده و زندگی خود را بر مبنای آن برپا کنید.

برای ایجاد عادت‌های بهتر، مسیر کوتاه و فوری‌ای وجود ندارد؛ ولی این کتاب بهترین راهی را که سراغ دارم، شرح می‌دهد، رویکردی فارغ از اینکه از کجا شروع می‌کنید و سعی در تغییر چه چیزی دارید، مؤثر خواهد بود. راهبردهایی که بیان می‌گردند، مناسب است؛ خواه اهداف فرد بر یکی از موارد سلامت، ثروت، بازدهی و ارتباطات متمرکز باشد یا بر همه این موارد. کتاب حاضر تا آنجا که به رفتار انسان مرتبط باشد راهنمای شما خواهد بود.

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان



شهرام نادر