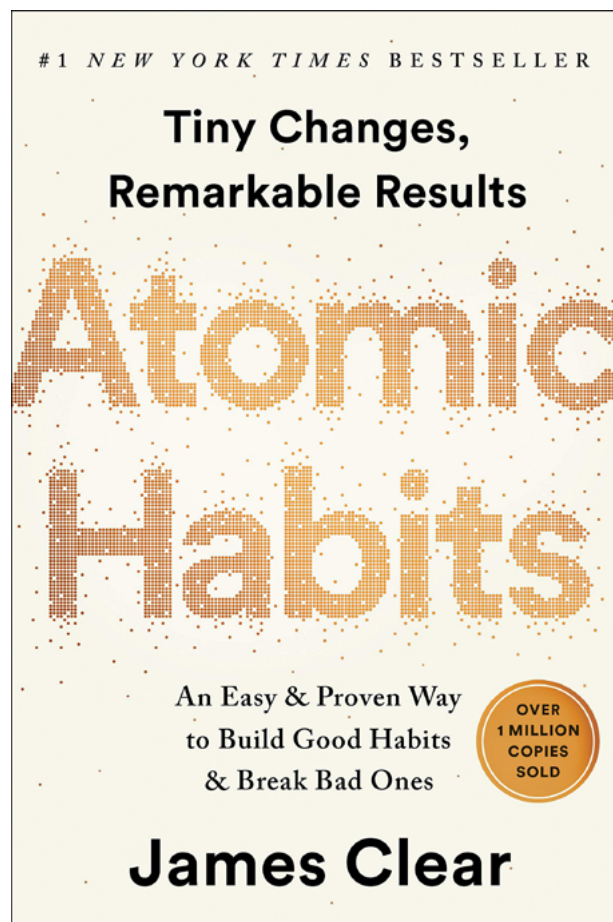


خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

خلاصه بر اساس دیدگاه شخصی عادت‌های اتمی

(برای درک عمیق‌تر مطالب، بهتر است اصل اثر هم مطالعه شود)

اثر جیمز کلیر



خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

عادت یک رفتاری است که به صورت مرتب و خودکار در زندگی ما تکرار می‌شود. یکسری از رفتارها در ابتدا بسیار کوچک و کم‌اهمیت هستند ولی وقتی بارها تکرار می‌شوند، نتایج بزرگی به وجود می‌آورند، به شرطی که هیچ‌وقت دست از ادامه دادن برنداریم.

عادت‌های مثبت یکی از ساده‌ترین و مهم‌ترین راه‌های رسیدن به موفقیت‌های بزرگ هستند.

باید بدانیم که در طول زندگی، کیفیت عادت‌های ما، کیفیت زندگی ما را می‌سازند. اکثر ما فکر می‌کنیم در زندگی افراد موفق یک نقطه عطف وجود دارد که همه چیز تغییر کرده و آن‌ها موفق شدند، در حالی که موفقیت، یک امر مستمر با گام‌های متوالی و پشت سرهم است.

نویسنده موفقیت را حاصل جمع دستاوردهای کوچک می‌داند.

فصل ۱:

اکثراً خودمان را قانع می‌کنیم که باید کارهای بزرگی انجام دهیم تا نتایج بزرگ به دست بیاوریم و به طور معمول قبول نداریم که پیشرفت‌های کوچک می‌توانند نتایج دلخواهمان را بسازند.

نویسنده با آوردن فرمول ریاضی، ثابت می‌کند که اگر هر روز فقط ۱ درصد پیشرفت کنیم، در طول یک سال ۳۷ برابر بهتر خواهیم شد.

ولی اگر هر روز یک درصد پسرفت کنیم، بعد از یک سال، تقریباً به صفر می‌رسیم و دچار مشکلات زیادی می‌شویم.

درواقع اثر مرکب عادت‌های ما، ما را به سمت موفقیت‌های بزرگ یا شکست‌های سنگین پیش می‌برد.

پس خیلی باید مراقب عادت‌ها باشیم.

پس شرایط فعلی خودمان را کنار بگذاریم و به این فکر کنیم که با این عادت‌ها به کجا می‌رسیم!

عادت‌های مثبت کوچک بعد از مدت‌زمان طولانی (مثلاً ۱ تا ۲ سال) نتایج بسیار بزرگی به بار می‌آورند و اینجاست که خیلی‌ها به آن موفقیت یک‌شبه می‌گویند!

فقط باید این موضوع را یادمان باشد که نتایج عادت‌ها معمولاً با تأخیر و فاصله زمانی به دست می‌آید و از ادامه دادن به مسیرمان نباید ناامید بشویم.

خیلی از افراد فکر می‌کنند به ازای هر بار تلاش، نتیجه دریافت می‌کنند ولی واقعیت چیز دیگری است.

واقعیت این است که در ابتدای راه ما نتایج به مراتب کمتر از رفتارها و تلاشمان به

دست می‌آوریم. ولی این تلاش‌ها هدر نمی‌روند، روی هم جمع می‌شوند و یک‌باره نمایان می‌شوند و با سرعت خیلی زیادی رشد می‌کنیم.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

درواقع در ابتدای مسیر به‌اندازه تلاشمان نتیجه نمی‌گیریم. در ادامه به‌اندازه نتیجه‌ای که می‌گیریم، تلاش نمی‌کنیم. همه ما دوست داریم به هدف‌های بزرگ برسیم و این امر فقط و فقط با گام‌های کوچک محقق می‌شود. باید هرروز تلاش کنیم از روز قبل بهتر باشیم.

فصل ۲:

تغییراتی که در زندگی ما رخ می‌دهند، در ۳ سطح مختلف هستند: تغییر در نتایج، تغییر در رفتار، تغییر در شخصیت و باور. برای اینکه تغییرات بزرگ و اساسی به وجود بیاوریم، بهترین راه تمرکز بر این است که به شخصیت بزرگ‌تری تبدیل بشویم و به‌صورت خودکار رفتار و نتایج ما هم‌تغییر می‌کند. تغییر شخصیت، ناشی از رفتارهای کوچک و مستمر و عادت‌گونه ماست و هر بار که ما یک رفتار را تکرار می‌کنیم، به شخصیت جدیدمان یک رأی اعتماد می‌دهیم تا آن شخصیت در وجودمان شکل بگیرد. برای اینکه بتوانیم بهترین خودمان باشیم، باید همیشه در حال بهبود مستمر و رشد باشیم. عادت‌ها قوی هستند چون باعث می‌شوند ما تبدیل به شخصیت تازه‌ای بشویم و این شخصیت تازه رفتارها و نتایج جدیدی را در زندگی ایجاد می‌کند. درواقع ما اگر به شخصیتی که می‌خواهیم تبدیل بشویم، باورهایمان را رشد داده‌ایم و زندگی‌مان تغییرات بزرگی می‌کند.

فصل ۳:

عادت‌ها رفتارهایی هستند که به‌اندازه کافی تکرار شده‌اند و به‌شکل اتوماتیک اجرا می‌شوند. مغز ما عادت‌ها را دوست دارد چون انرژی و تلاش کمتری را از ما می‌گیرند. اگر ما عادت‌های خوبی بسازیم، مغز ما آزادتر می‌شود و ما آزادی عمل بیشتری خواهیم داشت ولی اگر اجازه بدهیم عادت‌ها خودشان شکل بگیرند، ما تبدیل به برده عادت‌ها می‌شویم. هر عادت، در یک چرخه ۴ مرحله‌ای به‌نام چرخه عادت قرار می‌گیرد. چرخه عادت شامل (۱) نشانه‌ها (۲) ذوق و اشتیاق (انجام کار ۳) انجام رفتار و (۴) پاداش است. هرکدام از این بخش‌های چرخه عادت، برای ایجاد یک عادت جدید، واجب هستند. باید

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

حتماً یک نشانه را برای عادت خودمان تعیین کنیم. این نشانه می‌تواند یک شی یا شخص یا زمان و مکان باشد.

باید اشتیاق انجام آن کار را داشته باشیم، معمولاً ما خود عادت‌ها را دوست نداریم، نتیجه آن را دوست داریم و باید انگیزه‌ای برای انجامش داشته باشیم. (خوب است که عادت را به یک هدف گره بزنیم تا اشتیاقمان بیشتر شود. مهدی کاردان) بعد از این ۲ مرحله باید اقدام کنیم و رفتاری را بروز دهیم. و در نهایت یک پاداش سریع دریافت کنیم. مغز ما همیشه به دنبال تکرار کارهایی است که ما از انجام آن نفع می‌بریم و پاداش پایانی چرخه عادت، این پیام را به مغز می‌دهد که این رفتار ارزش تکرار را دارد.

برای اینکه یک عادت را شکل بدهیم، باید کاری کنیم که نشانه عادت نمایان‌تر شود، عادت را جذاب‌تر کنیم تا ذوق بیشتری برای انجامش داشته باشیم، انجام آن را برای خودمان آسان‌تر کنیم و در نهایت از انجام رفتار یک پاداش فوری دریافت کنیم. ضمن اینکه برای کم‌رنگ کردن عادت‌ها در زندگی خودمان هم باید برعکس مراحل بالا را برویم:

نشانه‌ها را از جلوی چشمان حذف کنیم، کاری کنیم که جذابیت عادت از بین برود، شروع انجام رفتار را برای خودمان سخت کنیم و کاری کنیم که با انجام آن رفتار حس رضایت درون ما به وجود نیاید.

فصل ۴:

مغز ما دائماً در حال بررسی محیط اطرافش است و وقتی یک اتفاق تکراری برای ما می‌افتد، با دیدن شواهد، آن اتفاق را پیش‌بینی می‌کند. مثلاً دکترها با دیدن چهره بیمارهایشان تشخیص می‌دهند که در چه شرایطی هستند. بدن ما بی‌شمار کارهای اتوماتیک را انجام می‌دهد و با دیدن نشانه‌های مختلف، کارهای متفاوتی را شروع می‌کند.

خیلی وقت‌ها ما اصلاً نمی‌دانیم نشانه یک عادت چیست و آن قدر آن موضوع را تکرار کردیم که اصلاً به آن فکر نمی‌کنیم.

برای اینکه بتوانیم بر عادت‌های خودمان مسلط شویم و عادت‌های جدید بسازیم، ابتدا باید بر رفتارهای فعلی خودمان آگاه شویم. اگر این آگاهی وجود نداشته باشد، دائماً کارهای قدیمی را تکرار می‌کنیم و نتایج مشابه گذشته می‌گیریم.

کارهایی که کاملاً به شکل عادت درآمده‌اند، آن قدر برای ما طبیعی هستند که اصلاً به آن‌ها فکر نمی‌کنیم که آیا داریم کار درستی انجام می‌دهیم یا نه! ولی ما برای تغییر رفتارهایمان نیاز داریم که حتماً نسبت به رفتارهای خودمان آگاهی داشته باشیم.

باید فهرستی از رفتارهای روزانه خودمان تهیه کنیم و به هر کدام از آن‌ها امتیاز بدهیم.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

عادت‌های مثبت و منفی و خنثی. این امتیازها بستگی به شرایط زندگی و اهداف هرکدامان متفاوت است. اگر عادت به ما کمک می‌کند به اهدافمان برسیم مثبت، اگر ما را از هدفمان دور می‌کند منفی و اگر تأثیری نداشت خنثی است. با این کار نسبت به رفتار خودمان آگاه می‌شویم و متوجه می‌شویم که چه رفتارهای منفی داریم. اصلاً نیاز نیست خودمان را سرزنش کنیم، هدف از این مرحله فقط آگاهی نسبت به رفتارهایمان است.

فصل ۵:

اولین راه برای ایجاد یک عادت جدید، این است که محرک‌های آن را تعیین کنیم. یکی از بهترین تکنیک‌ها این است که مشخص کنیم در چه زمانی و چه مکانی، اقدام را انجام می‌دهیم.

با استفاده از این روش، ما ۲ نشانه برای عادتمان تعیین می‌کنیم: زمان و مکان این تکنیک احتمال موفقیت ما را در اجرای رفتار جدید افزایش می‌دهد. مثلاً وقتی ما تعیین می‌کنیم ساعت ۶ عصر در پارک جلوی منزل، ۱۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کنم، با دیدن ساعت و پارک یاد آن رفتار می‌افتیم. حالا فرض کنید بگوییم من هر روز عصر می‌خواهم ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنم. در جمله دوم هیچ نشانه مشخصی تعیین نکردیم و احتمال اجرای رفتار به شدت پایین می‌آید. این تکنیک، باعث می‌شود عادت ما تبدیل به یک برنامه مشخص و واضح بشود.

روش دیگر برای مشخص کردن نشانه‌های یک عادت، چسباندن عادت جدید به یک عادت فعلی‌مان است.

با استفاده از این روش یکی از عادت‌های الانمان که از لحاظ تعداد تکرار و زمان و مکان، با عادت جدیدی که می‌خواهیم بسازیم همخوانی دارد را انتخاب می‌کنیم و بعد از آن، عادت جدید را اجرا می‌کنیم.

مثلاً می‌توانیم بگوییم هر روز صبح بعد از بیدار شدن و مسواک زدن (عادت فعلی)، یک لیوان آب می‌خورم. (عادت جدید)

بعد از مدتی مسواک زدن تبدیل به نشانه‌ای برای عادت آب خوردن می‌شود. و می‌توانیم بعد از این‌که عادت اول به وجود آمد، عادت‌های بعدی را هم به این زنجیره بچسبانیم.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

عادت فعلی + عادت جدید شماره ۱
بعد از اینکه به عادت ۱ مسلط شدیم:
عادت فعلی + عادت ۱ + عادت جدید شماره ۲
... ۹

فصل ۶:

یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار در عادت‌های ما، محلی است که ما در آن قرار داریم. اگر ما محیط اطرافمان را جوری بچینیم که با عادت‌مان همخوانی داشته باشد، خیلی راحت‌تر می‌توانیم به آن عادت پایبند باشیم. مثلاً اگر ما در منزلمان همیشه شیرینی و کلوچه و چیپس و پفک رو می‌گذاریم و قصدمان این است که رژیم بگیریم، این محیط پر از خوراکی‌های چاق‌کننده، کار ما را سخت و تقریباً غیرممکن می‌کند. حس بینایی انسان، قوی‌ترین حس در بدن است و وقتی نگاهی به محیط می‌اندازیم و آن را با عادت و هدفمان متناسب نمی‌بینیم، احتمال اجرای رفتار کم می‌شود. حالا می‌توانیم از همین محیط استفاده کنیم و عادت‌های جدید را ایجاد کنیم و عادت‌های منفی قدیمی را کم‌رنگ کنیم. نشانه‌های عادت‌های منفی را تا جای ممکن از محیط اطرافمان حذف کنیم و نشانه‌های عادت‌هایی که می‌خواهیم ایجاد کنیم را جلوی چشممان بگذاریم. مثلاً اگر قصد داریم آب بیشتری بنوشیم، همیشه شیشه آب پر جلوی چشممان باشد. یکی از روش‌هایی که می‌توانیم عادت‌های جدید ایجاد کنیم، استفاده از محیط‌های جدید است. تغییر چیدمان منزل، خرید یک صندلی جدید، رفتن به پارک و ... باعث می‌شود عادت‌های جدید را راحت‌تر بسازیم. موضوع مهم دیگر در محیط این است که سعی کنیم هر عادت را در محل خاصی انجام دهیم. مثلاً عادت مطالعه را روی تخت که جای خواب است ایجاد نکنیم و روی یک صندلی مخصوص مطالعه کنیم.

فصل ۷:

تغییرات بزرگ محیط و اطرافیان، باعث ایجاد تغییر در عادت‌های ما می‌شود. همان‌طور که یاد گرفتیم یک عادت با یک نشانه شروع می‌شود، حالا اگر این نشانه حذف شود، احتمال اینکه این عادت شروع شود خیلی پایین می‌آید. پس اگر دوست داریم عادت‌های ما را از زندگی خودمان حذف کنیم، بهترین راه این است که نشانه‌اش را حذف کنیم.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

خیلی از افراد در این مواقع می‌خواهند از اراده خودشان استفاده کنند. مثلاً می‌خواهند رژیم بگیرند ولی کلی خوراکی چاق‌کننده در منزل دارند و می‌خواهند با اراده‌شان آن خوراکی‌ها را نخورند. در حالی‌که این یک استراتژی کوتاه‌مدت است و شکست می‌خورد. به‌جای این کار، باید نشانه را حذف کنیم تا احتمال شروع کم شود. خیلی بعید است که انسان در یک محیط پر از نشانه‌های عادت‌های منفی، بتواند عادت‌های مثبت ایجاد کند. یک نکته مهمی که باید بدانیم این است که افرادی که از نظر ما خیلی منضبط هستند و اراده بالایی دارند، خودشان را کمتر در معرض وسوسه قرار می‌دهند.

فصل ۸:

مغز ما دوست دارد کارهای جذاب را پیدا کند و آن‌ها را تکرار کند. اگر رفتاری برای ما جذاب باشد، احتمال انجامش بالا می‌رود، چراکه این جذابیت باعث ترشح هورمون دوپامین می‌شود و مغز ما عاشق این هورمون است. نکته جالب اینجاست که ما پیش‌بینی لذت را از کسب لذت بیشتر دوست داریم. یعنی با شنیدن و تصور یک شیرینی خوشمزه خیلی بیشتر یا دست‌کم هم‌اندازه خوردن آن شیرینی لذت می‌بریم. حالا اگر یک رفتار را برای خودمان جذاب کنیم، با دیدن نشانه‌های آن رفتار، علاقه بیشتری به انجامش خواهیم داشت. یکی از روش‌هایی که می‌توانیم با استفاده از آن ذوق و اشتیاق خودمان را برای انجام کار بالا ببریم و عادت را جذاب‌تر کنیم، این است: عادت‌ها را که می‌خواهیم بسازیم به یک کار لذت‌بخش بچسبانیم. مثلاً اگر علاقه خاصی به قهوه داریم، می‌توانیم عادت کتاب خواندن را قبل نوشیدن قهوه انجام دهیم. با این کار از کتاب خواندن لذت بیشتری می‌بریم، چراکه به کار موردعلاقه ما یعنی قهوه خوردن متصل می‌شود. به‌طورکلی ما باید عادت را برای خودمان جذاب کنیم تا ذوق و اشتیاق بیشتری برای انجامش داشته باشیم. (وقتی عادتمان را به یک هدف بزرگ و جذاب گره بزنیم هم آن عادت برایمان بسیار جذاب می‌شود. مهدی کاردان)

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

فصل ۹:

همه ما دوست داریم در بین جمع محبوب باشیم، مورد تأیید بقیه باشیم، بقیه ما را دوست داشته باشند. ما انسان‌ها، موجوداتی اجتماعی هستیم که از هزاران سال قبل با اجتماع رشد کردیم. عادت‌های ما خیلی زیاد تحت تأثیر اجتماعی است که در آن قرار داریم. اگر فرهنگ خانوادگی ما، ورزش را تشویق کند، احتمال اینکه ما در روز ورزش کنیم خیلی بیشتر است. اگر والدین هر یک از ما، کتاب‌خوان باشند، احتمال کتاب‌خوانی ما هم بیشتر می‌شود. از بچگی ما خیلی از عادت‌هایمان را از بقیه تقلید کردیم. به‌طور کلی ما از ۳ دسته از افراد تأثیر می‌گیریم: اول نزدیکان و خانواده و دوستان دوم اکثریت جامعه و کاری که در محله یا شهرمان عرف است. و سوم از افرادی که آن‌ها را قبول داریم و الگوهای ما هستند. به‌طور معمول ما در هر گروهی که قرار می‌گیریم، به‌مرور زمان، رفتارهای آن گروه را انجام می‌دهیم. پس اگر دوست داریم عادتی در زندگی خودمان بسازیم، یکی از بهترین استراتژی‌ها، این است که در گروه‌هایی قرار بگیریم که آن رفتار را به‌طور معمول انجام می‌دهند.

فصل ۱۰:

همه ما در زندگی‌مان عادت‌های منفی داریم که جلوی رشد ما را می‌گیرد. یکی از دلایلی که ما عادت‌های منفی را تکرار می‌کنیم، این است که آن عادت‌ها برای ما خوشایند و جذاب هستند. اگر بخواهیم از آن‌ها دور بشویم، می‌توانیم تا جای ممکن فواید دوری از عادت را برای خودمان بنویسیم و مضرات عادت را هم برای خودمان یادداشت کنیم. به‌طور معمول نتایج عادت‌های منفی، دیر به دست می‌آیند. مثلاً وقتی ما غذای چاق‌کننده می‌خوریم، آن لحظه هیچ اتفاقی نمی‌افتد و فقط از مزه آن لذت می‌بریم ولی تکرار آن در بلندمدت باعث می‌شود ما دچار بیماری بشویم. حالا باید این مضرات را برای خودمان خیلی واضح‌تر مشخص کنیم و مزایای و نکات مثبت دوری از این عادت را به خودمان یادآوری کنیم. با این روش، جذابیت آن رفتار به‌مرور برای ما کم می‌شود.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

فصل ۱۱:

برای ساخت عادت و رسیدن به یک نتیجه، خیلی وقت‌ها ما اسیر تبلیغات و کم‌صبری می‌شویم و دوست داریم خیلی زود به نتیجه برسیم. به‌جای اینکه دنبال بهترین و سریع‌ترین روش باشیم، بهترین راه برای ساخت یک عادت این است که به شکل خیلی کوچک آن را شروع کنیم. برای اینکه یک عادت شکل بگیرد، باید آن‌قدر آن را تکرار و تمرین کنیم تا به‌صورت اتوماتیک دربیاید. این جمله کاملاً بدیهی است، ولی اکثراً خلاف آن عمل می‌کنند. دوست دارند به‌یک‌باره یک عادت را در زندگی‌شان بسازند، در نتیجه شکست می‌خورند. پس برای اینکه یک عادت را در زندگی خودمان بسازیم، اندازه آن را کوچک کنیم، به‌قدر کافی برای خودمان ساده کنیم و آن را آن‌قدر تکرار کنیم تا کاملاً خودکار شود.

فصل ۱۲:

خیلی وقت‌ها ما فکر می‌کنیم انگیزه مهم‌ترین عامل تغییر است ولی واقعیت چیز دیگری است.

تنبلی و راحتی، مهم‌ترین عامل برای ایجاد تغییر است! همه ما دوست داریم کمتر تلاش کنیم و بیشتر نتیجه بگیریم. حالا وقتی می‌خواهیم یک رفتار جدید را انجام دهیم، مغزمان در مقابل آن مقاومت می‌کند چون که دوست ندارد انرژی بیشتری مصرف کند. ما باید این مقاومت اولیه را از بین ببریم. باید تا جای ممکن انجام کار را ساده و کوچک کنیم و موانع انجام کار را از بین ببریم. مثلاً اگر می‌خواهیم مطالعه کنیم، به‌جای اینکه کتاب را داخل کتابخانه بگذاریم، دقیقاً روی میز خودمان بگذاریم تا هم نشانه عادت را ببینیم، هم شروع کار برایمان راحت‌تر شود.

از عکس این روش، برای از بین بردن عادت‌های منفی می‌توانیم استفاده کنیم؛ یعنی کاری کنیم که شروع عادت‌های منفی برایمان سخت‌تر شود. این کار باعث می‌شود که احتمال تکرارش کم شود.

مثلاً وقتی می‌خواهیم کمتر وقت‌مان را در اینستاگرام بگذرانیم، بعد از هر بار استفاده از این برنامه، به‌طور کامل از آن خارج شویم تا دفعه بعد شروع کار برایمان سخت‌تر شود.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

فصل ۱۳ :

بیش از ۴۰ درصد از رفتارهای روزانه ما از روی عادت انجام می‌شوند. عادت‌ها وقتی شروع می‌شوند، وارد یک مسیری از انتخاب‌های ناخودآگاه مثبت یا منفی می‌شوند و زنجیره‌ای از رفتارها پشت سرهم شکل می‌گیرند. هر بار که ما یک رفتار را انجام دهیم، چندین رفتار در اثر آن به وجود می‌آید. مثلاً تصمیم می‌گیریم موبایلمان را در دست بگیریم و یک پیام را چک کنیم. چند دقیقه بعد در اینستاگرام می‌چرخیم. چند ثانیه بعد در حال دیدن پست‌های اکسپلور اینستاگرام هستیم و چند ساعت از وقت با ورزشمان را هدر می‌دهیم. درحالی‌که تصمیم اولیه چک کردن یک پیام بود. حالا اگر ما بتوانیم وارد یک مسیر پر از عادت‌های مثبت بشویم، ساعت‌ها کار مثبت انجام می‌دهیم. برای این‌که بتوانیم این مسیر را شروع کنیم، باید اول آن را خیلی ساده کنیم. یکی از راه‌های ساده‌سازی کار، قانون ۲ دقیقه‌ای است. این قانون می‌گوید فقط و فقط ۲ دقیقه از یک کار را انجام دهیم. مثلاً به جای این‌که بخواهیم یک ساعتی کتاب بخوانیم، فقط ۲ دقیقه کتاب بخوانیم. یا به جای ۲ ساعت ورزش، ۲ دقیقه پیاده‌روی کنیم. این قانون باعث می‌شود ما وارد یک رفتار جدید بشویم. و احتمال حرکت در مسیر رفتارهای درست را بیشتر می‌کنیم. این کار باعث می‌شود مقاومت‌های اولیه مغزمان از بین برود و شروع کار خیلی ساده‌تر شود.

فصل ۱۴ :

همان‌طور که در فصل قبل گفتیم، برای این‌که عادت شروع شود، باید شروعش را خیلی ساده کنیم. حالا اگر بخواهیم یک عادت را انجام ندهیم، باید شروع را سخت کنیم. یکی از روش‌های پیشنهاد نویسنده، استفاده از روش مجبور کردن خودمان به کارهای مثبت است. قبل از این‌که وسوسه بشویم که کار منفی را انجام دهیم، باید مجبور باشیم کار مثبت را شروع کنیم! مثلاً وقتی خوراکی‌های سالم در منزل داریم و خوراکی‌های ناسالم نمی‌خریم، موقعی که دوست داریم روی مبل استراحت کنیم و خوراکی بخوریم، مجبوریم که خوراکی‌های سالم

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

بخوریم.

به‌طور کلی خیلی از تصمیماتی که یکبار می‌گیریم، ما را مجبور به انجام کارهای مفید می‌کنند و عادت‌های منفی را دور می‌کنند. مثل اشتراک یک‌ساله در کتابخانه یا اشتراک کتاب ثبت‌نام بلندمدت در یک باشگاه ورزشی ... و

فصل ۱۵ :

مغز ما به کاری اجازه تکرار می‌دهد که حس خوبی داشته باشد و به ما نفع برساند. اگر هم کاری برای ما لذت‌بخش نباشد، مغز جلوی تکرارش را می‌گیرد. پس اگر دوست داریم رفتاری را بسازیم که از نظر مغز ارزش تکرار داشته باشد، باید به آن پاداش بدهیم. ۳ بخش اول چرخه عادت یعنی نشانه، اشتیاق و رفتار، باعث می‌شوند کار را یاد بگیریم و بخش چهارم به یعنی پاداش، به آن کار ارزش تکرار و تبدیل‌شدن به عادت را می‌دهد. همه رفتارهای ما ۲ نتیجه دارند: نتیجه سریع و نتیجه با تأخیر. معمولاً نتایج زود هنگام رفتارهای مثبت زیاد خوشایند نیستند و به همین دلیل برای ما سخت است که آن‌ها را انجام دهیم. وقتی ورزش می‌کنیم، بدنمان درد می‌گیرد، وقتی کتاب می‌خوانیم خسته می‌شویم، وقتی پس‌انداز می‌کنیم قدرت خریدمان کم می‌شود و ... برای اینکه به مغزمان بگوییم این کار ارزش تکرار دارد، باید فوراً پاداش بگیریم. یک خوشحالی کردن بعد از انجام رفتار، گره کردن مشیت به نشانه پیروزی، انجام یک کاری که دوست داریم بلافاصله بعد از رفتاری که می‌خواهیم تبدیل به عادت بشود و به‌طور کلی هر کاری که حس رضایت به مغزمان بدهیم. سعی کنیم پاداشی انتخاب کنیم که با رفتارمان هم‌خوانی داشته باشد. مثلاً بعد از ورزش به خودمان یک شیرینی خامه‌ای هدیه ندهیم! یک ماساژ هدیه بدهیم یا یک شام رژیمی خوشمزه و لذیذ بخوریم.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

فصل ۱۶ :

وقتی ما خودمان را در حال رشد و پیشرفت می‌بینیم حس خیلی خوبی به ما دست می‌دهد و می‌توانیم از این موضوع به‌عنوان یک پاداش استفاده کنیم. یکی از بهترین روش‌ها برای سنجیدن میزان پیشرفت، این است که انجام عادت‌های خودمان را هر روز روی یک تقویم بزرگ ضربدر بزنیم. این طوری هم می‌بینیم که داریم عادت را خیلی خوب انجام می‌دهیم، هم احتمال تنبلی کردنمان کم می‌شود. ضربدر زدن روی تقویم یکی از روش‌های پیگیری انجام عادت است. روش دیگری که نویسنده در کتاب عنوان می‌کند، استفاده از ظرف تیله‌های رنگی است. هر روزی که عادت را انجام دادیم یک تیله رنگی داخل ظرفمان بیندازیم. یادمان باشد زنجیره انجام عادت را پاره نکنیم؛ یعنی اجازه ندهیم ضربدرها بینشان فاصله بیافتد. البته اگر در شرایط خیلی خاص یک روز را از دست دادیم خودمان را سرزنش نکنیم ولی اجازه ندهیم ۲ روز پشت سرهم این اتفاق بیافتد. نکته مهم دیگر در این تکنیک، این است که حواسمان باشد این روش خودش تبدیل به هدف نشود. هدف ما ساخت عادت است نه ضربدر زدن. تمرکزمان روی ساخت عادتمان باشد.

فصل ۱۷ :

یکی از روش‌های فوق‌العاده عالی برای از بین بردن عادت‌های منفی، این است که کاری کنیم دیگر برای ما خوشایند نباشد. هرچقدر یک رفتار ناخوشایندتر باشد، احتمال اجرای آن کمتر می‌شود. تکنیکی که برای این موضوع می‌توانیم به کار ببریم، این است که با یک یا چند نفر قرار بگذاریم که اگر آن عادت منفی را اجرا کردیم، یک جریمه به آن‌ها پرداخت کنیم. حتی اگر با آن‌ها قرارداد مکتوب ببندیم احتمال موفقیتمان در حذف عادت‌های منفی بیشتر می‌شود. وقتی ما می‌بینیم یک یا چند نفر مراقب رفتار ما هستند، خیلی بیشتر حواسمان هست که اشتباه نکنیم.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

فصل ۱۸ :

برای اینکه بتوانیم به موفقیت‌های خیلی بزرگ برسیم، خوب است که زمینه درست را برای ساخت عادت انتخاب کنیم. اگر بتوانیم در زمینه‌ای که برایمان راحت‌تر است حرکت کنیم و عادت‌های خوب بسازیم، احتمال اینکه به موفقیت برسیم خیلی بیشتر است. نویسندگان مثالی از آقای مایکل فلپس آورده و می‌گویند ایشان به دلیل استایل بدنی خودشان که دست‌های بلندی دارند، خیلی راحت‌تر از بقیه در شنا موفق شده‌اند. عادت‌هایی که با شرایط طبیعی و خدادادی ما همخوانی دارند، خیلی راحت‌تر ساخته می‌شوند. وقتی ما در نقاط قوت خودمان فعالیت می‌کنیم، نتایج سریع‌تر به دست می‌آیند و شور و اشتیاق ما به حرکت بیشتر می‌شود. (البته این موضوع به این معنا نیست که ما نمی‌توانیم در زمینه‌های دیگر موفق شویم. فقط باید زحمت بیشتری بکشیم. مهدی کاردان) موضوع مهم دیگری که باید مدنظر داشته باشیم، این است که اگر وارد حوزه‌ای شدیم که در آن استعداد خدادادی داریم، نباید دست از تلاش زیاد برداریم. برای اینکه متوجه بشویم در کدام زمینه، قابلیت رشد سریع‌تر داریم می‌توانیم از راه‌های زیر استفاده کنیم:

- ۱- سعی و خطا
- ۲- کارهایی که خیلی راحت انجام می‌دهیم و برای بقیه سخت است.
- ۳- کارهایی که انجامشان مثل سرگرمی است.
- ۴- کارهایی که موقع انجامشان متوجه گذر زمان نمی‌شویم.
- ۵- کارهایی که با شرایط بدنی و استعدادهای ذاتی ما جور درمی‌آید.

فصل ۱۹ :

در این بخش، نویسندگان قاعده گلدی لاکس را مطرح می‌کنند و می‌گویند انگیزه ما وقتی زیاد است که انجام یک کار نه خیلی سخت باشد نه خیلی آسان. وقتی ما کاری را انجام می‌دهیم که خیلی راحت یا خیلی سخت است، دچار کسلی می‌شویم. پس باید حتماً در کارهایی که انجام می‌دهیم مقدار نرمالی دشواری و سختی وجود داشته باشد تا انگیزه ما حفظ شود. ترکیب انگیزه با عادت‌ها می‌تواند برای ما خیلی خوشایند باشد و نتایج بهتری برای ما رقم بزند.

خلاصه کتاب عادت‌های اتمی

حرفه‌ای‌ها به برنامه و کارهایشان می‌چسبند ولی افراد معمولی اسیر کارهای دم‌دستی می‌شوند و برنامه‌های اصلی را فراموش می‌کنند.

فصل ۲۰:

در این خلاصه کتاب، خیلی از مزایای عادت‌های صحبت کردیم ولی عادت‌ها ایرادهایی هم دارند.

وقتی ما کاری را از روی عادت انجام می‌دهیم، به اشتباهات و لغزش‌های کوچک توجهی نداریم و همین اشتباهات کوچک ما را از مسیر اصلی دور می‌کند. عادت‌ها را باید با تمرین‌های آگاهانه در راستای اهداف ترکیب کنیم تا همیشه بر آنها مسلط باشیم.

یعنی گاهی اوقات کاملاً به عادت‌های خودمان توجه کنیم و ببینیم آیا درست انجام می‌دهیم یا نه.

همچنین دائماً باید از رفتار و کارهای خودمان بازخورد بگیریم تا نسبت به میزان پیشرفت یا مشکلات مسیرمان آگاه باشیم.

در نهایت یادمان باشد: عادت‌های کوچک ترکیب و تشدید می‌شوند.