

# رپز عاداتها

عاداتهای کوچک تر، نتایج بزرگ تر

با استفاده از عاداتهای بسیار کوچک،

تغییرات بسیار بزرگ و دلخواه خود را در زندگی رقم بزنید.

نویسنده: استفان گایز

مترجم: نَحله رحمانیان

## فهرست مطالب

۹	مقدمه:
۱۱	ساختار کتاب چگونه است؟
۱۱	۱) مقدمه‌های بر ریز عادت‌ها
۱۲	۲) مغز شما چگونه کار می‌کند؟
۱۲	۳) نیروی اراده در مقابل انگیزه
۱۲	۴) استراتژی ریز عادت‌ها
۱۳	۵) تفاوت ریز عادت‌ها
۱۳	۶) ریز عادت‌ها، ۸ گام تا رسیدن به تغییر بزرگ
۱۳	۷) هشت قانون مربوط به ریز عادت‌ها
۱۵	<b>فصل اول: مقدمه‌ای بر ریز عادت‌ها</b>
۱۷	بیابید اولین ریز عادت خود را شروع کنید.
۱۹	به دنیای ریز عادت‌ها خوش آمدید.
۲۱	داستان چگونه شروع شد: با چالش یک حرکت شنا
۲۲	نقطه‌ی عطف
۲۵	تنها برای عادت‌های خوب
۲۸	چکیده‌ی مختصری از ریز عادت‌ها
۳۰	نکاتی درباره‌ی ریز عادت‌ها و مغز انسان
۳۱	عادت‌هایی وجود دارند که نیروی نهفته‌ی بیشتری داشته و زندگی را متحول می‌کنند
۳۲	عادت‌ها در مغز به چه چیزی شباهت دارند؟
۳۳	عادت‌ها جزو مسائل مهم زندگی هستند، استرس چطور؟
۳۴	چه مدت طول می‌کشد تا عادت جدیدی شکل گیرد؟

۳۷	فصل دوم: مغز چگونه کار می‌کند؟
۴۱	تعبیر تدریجی، مغز باثبات
۴۲	کودن تکرار کننده و مدیر زیرک
۴۳	قشر پری‌فرونتال - مدافع شما در برابر رفتارهای غیرارادی شده
۴۶	بازال گانگلیا- الگویاب شما

۴۹	فصل سوم: انگیزه در مقابل نیروی اراده
۵۳	مشکلات بی‌شمار در «ایجاد انگیزه»
۵۳	اگر استراتژی شما این باشد که انگیزه بگیرید، نمی‌توانید عادت‌ها را بسازید
۵۳	انگیزه قابل اطمینان نیست
۵۴	شما همیشه مایل به ایجاد انگیزه نیستید
۵۶	انگیزه از طریق قانون کاهش اشتیاق، موجبات شکست ما را فراهم می‌آورد
۵۸	چرا اراده گوی سبقت را از انگیزه می‌ریاید؟
۵۹	اراده قابل اطمینان است
۵۹	اراده می‌تواند تقویت شود
۶۰	استراتژی‌های اراده را می‌توان زمان‌بندی کرد
۶۰	اراده چگونه کار می‌کند؟
۶۱	تصمیمات، نیروی اراده را می‌خشکانند!
۶۲	اهمیت تحقیقات فراتحلیلی نیروی اراده
۶۳	پنج عامل مهم در فرسایش اراده وجود دارد

۶۵	فصل چهارم: استراتژی ریز عادت‌ها
۶۷	به کارگیری اراده به شیوهی ریز عادت‌ها
۶۸	تلاش
۶۹	درک دشواری
۷۰	تأثیر منفی
۷۱	خستگی ذهنی
۷۲	سطوح قند خون
۷۳	چگونه ریز عادت‌ها منطقه‌ی امن شما را توسعه می‌دهند؟
۷۵	دو موقعیتی که در آن مقاومت بروز می‌کند
۷۵	مقاومت پیش از اقدام
۷۶	مقاومت در برابر انجام کار مضاعف
۷۷	ریز عادت‌ها در لحظه

۸۰	تطبیق ریز عادت‌ها با زندگی
<b>۸۳</b>	<b>فصل پنجم: تفاوت ریز عادت‌ها</b>
۸۵	ریز عادت‌ها قادرند با عادات فعلی شما رقابت کنند
۸۶	گام‌های کوچک و نیروی اراده، با هم تیم برنده را تشکیل می‌دهند
۸۷	روش‌های دیگر به شما خواهند گفت مشکلی پیش نمی‌آید اگر خیلی زود از شدت کار کم کنید
۸۷	ریز عادت‌ها کارآمدی را در شما افزایش می‌دهند
۹۰	ریز عادت‌ها به شما خودمختاری می‌دهند
۹۱	ریز عادت‌ها با اهداف عینی و انتزاعی سازگاری دارند
۹۴	ریز عادت‌ها تأثیرات پاداشی شگرفی از رشد آگاهی و نیروی اراده می‌آفرینند
<b>۹۷</b>	<b>فصل ششم: ریز عادت‌ها - هشت گام کوچک تا رسیدن به تغییر بزرگ</b>
۹۹	گام اول: ریز عادت‌ها و برنامه‌ی عادت خودتان را انتخاب کنید
۱۰۰	برنامه انعطاف‌پذیر یک هفته‌ای (برنامه پیشنهادی)
۱۰۲	برنامه‌ی ریز عادت انفرادی
۱۰۲	برنامه‌ی ریز عادت متعدد
۱۰۳	عادت‌های خود را «به طرز ی احمقانه» کوچک کنید
۱۰۵	با ریز عادت‌های هفتگی چکار کنیم؟
۱۰۷	گام دوم: از کلمه چرا برای کندوکاو در هر ریز عادت استفاده کنید
۱۰۷	از «چرا» در کندوکاو تان استفاده کنید تا به منبع برسید
۱۰۹	گام سوم: نشانه‌های عادت خود را بشناسید
۱۱۰	نشانه‌های مبتنی بر آزادی عمل، نشانه‌های عادت‌ی بدون ویژگی (ریز عادت‌های کلی)
۱۱۴	ریز عادت‌ها آن قدر کوچک هستند که شکست نمی‌خورند حتی اگر نشانه‌ای نداشته باشند
۱۱۵	جزئیاتی درباره‌ی تجربه‌ای که از ریز عادت‌های کلی داشتیم
۱۱۶	تصمیم‌گیری در لحظه
۱۱۸	گام چهارم: برنامه‌ی پاداشی برای خودتان بسازید
۱۲۰	همراهی پاداش
۱۲۱	استراتژی پاداش
۱۲۲	پاداش دادن به منظور احیای نیروی اراده
۱۲۴	گام پنجم: همه چیز را یادداشت کنید
۱۲۴	تقویم بزرگ (توصیه می‌شود)
۱۲۶	پیگیری کامپیوتری
۱۲۷	برنامه‌ی پیگیری عادت اندروید (رایگان)

- ۱۲۷ ..... پیگیری توسط دستکناپ/لپ‌تاپ
- ۱۲۸ ..... نکته‌ی پایانی در مورد تمامی برنامه‌های کامپیوتری
- ۱۲۹ ..... گام هشتم: کوچک فکر کنید
- ۱۳۰ ..... ریزعادت‌ها در تقویت نیروی اراده
- ۱۳۰ ..... ریزعادت‌ها در پیشرفت
- ۱۳۲ ..... ریزعادت‌ها خستگی در اراده را کاهش می‌دهند
- ۱۳۳ ..... گام هفتم: برنامه‌های خود را انجام دهید و انتظارات زیاد خود را کنار بگذارید
- ۱۳۵ ..... گام هشتم: گوش به‌زنگ نشانه‌های عادت‌ی باشید، اما حواستان باشد اسلحه را زمین نگذارید
- ۱۳۶ ..... توجه: چگونه بیش دستاوردها را اداره کنیم؟

### فصل هفتم: هشت قانون ریزعادت‌ها

- ۱۳۹
- ۱۴۱ ..... (۱) هرگز، هرگز تقلب نکنید
- ۱۴۲ ..... (۲) برای هر پیشرفتی شاد باشید
- ۱۴۳ ..... (۳) اکثر اوقات به خودتان پاداش بدهید خصوصاً بعد از انجام ریزعادت‌ها
- ۱۴۴ ..... (۴) روبه‌جلو بمانید
- ۱۴۴ ..... (۵) اگر احساس مقاومت شدید می‌کنید برگشته و ریزعادت‌تان را کوچک‌تر کنید
- ۱۴۶ ..... (۶) به خودتان یادآوری کنید که چقدر انجام این کار آسان است
- ۱۴۹ ..... (۷) هرگز فکر نکنید که یک گام خیلی ناچیز است
- ۱۴۹ ..... (۸) انرژی و همت بیشتر را به تکرار پاداش اختصاص دهید نه به تقاضای بیشتر
- ۱۵۲ ..... این استراتژی را در همه‌جا به کار بگیرید

۱۵۳ ..... مطالب بیشتر

۱۵۴ ..... نکته‌ی پایانی

### بیا باید اولین ریزعادات خود را شروع کنید.

هرروز حداقل دو صفحه از این کتاب را بخوانید تا آن را تمام کنید. گاهی اوقات ممکن است پیش بیاید که بیشتر از دو صفحه بخوانید، اما هرگز کمتر از این مقدار نخوانید. خواندن دو صفحه وقت زیادی از شما نمی‌گیرد، بنابراین جای هیچ عذر و بهانه‌ای باقی نمی‌ماند. حالا با انجام این کار، شما همان‌طور که دارید درباره‌ی ریزعادات‌ها می‌خوانید، چیزی شبیه ریزعادات را نیز تجربه می‌کنید.

همین الان به بینی‌تان دست بزنید، شوخی نمی‌کنم، بعداً درباره‌ی این کار توضیح می‌دهم. بسیار خوب، حالا به این فکر کنید که واقعیت‌های زیر در زندگی شما چه معنایی دارند:

۱) اگر اهداف و مقاصد بزرگ هیچ نتیجه‌ای در پی نداشته باشند بی‌ارزش هستند. فرض کنید، من می‌توانم بگویم می‌خواهم هرروز دو ساعت ورزش کنم اما اگر هیچ‌وقت این کار را نکنم، بزرگی این هدف چه ارزشی دارد. در حقیقت، نیت بدون عمل، به اعتمادبه‌نفس انسان آسیب می‌رساند.

۲) در تحقیقاتی که انجام گرفته مشخص شده که افراد توانایی خود را برای انجام کار به‌شدت فراتر از میزان واقعی آن ارزیابی می‌کنند.

همین دو نکته‌ی ساده نشان می‌دهد چرا اکثر افراد برای تغییر خودشان به دردرس می‌افتند. آن‌ها خواسته‌های بزرگی دارند، در نتیجه توانایی خود را بیش از حد ارزیابی می‌کنند تا خود را وادار کنند آن میزان کاری که برای تغییر لازم دارند را انجام دهند. این موضوع منجر به ناهمخوانی بین خواستن و توانستن می‌شود.

حالا دو واقعیت دیگر را مدنظر قرار می‌دهیم:

۱) انجام یک کار بسیار کوچک مسلماً بیشتر و بهتر از انجام ندادن هیچ کاری است (چه از نظر ریاضی و چه از نظر علمی).

۲) انجام دادن کاری به میزان کم ولی به صورت روزانه در مقایسه با انجام دادن همان کار به میزان زیاد ولی هرازگاهی تأثیر بیشتری بر جای می‌گذارد. می‌پرسید چقدر بیشتر؟ مسلماً خیلی بیشتر، چون همین میزان کم روزانه آن قدر هست تا آن کار را به یک عادت بنیادین و مادام‌العمر تبدیل کند؛ و همان طور که در ادامه خواهید دید، این اقدامات کوچک بسیار حائز اهمیت هستند.

اگر این سخنان از نظر شما هم منطقی باشد، نتیجه‌گیری نهایی این می‌شود که اهداف و مقاصد کوچک بهتر از اهداف و مقاصد بزرگ هستند. چه جالب، این طور نیست؟ خوب این تازه اول کار است.

آیا تا به حال احساس کرده‌اید در کاری گیر افتاده‌اید؟ آیا تا به حال شده سعی کنید برای اینکه آدم بهتری شوید خودتان را تغییر دهید اما موفق نشده باشید؟ آیا این کار را بارها و بارها تکرار کرده‌اید و به نتیجه نرسیده‌اید؟ و یا حتی تا به حال شده که برای مدت مدیدی دست از تلاش برداشته باشید؟

تصور می‌کنم همگی ما چنین شرایطی را تجربه کرده‌ایم؛ اما اجازه دهید سوالات جالب‌تری بپرسم.

اگر عدم موفقیت‌تان در انجام کارها و شکست در دنبال کردن برنامه‌های زندگی‌تان هیچ‌وقت مشکلی از جانب شما نبوده بلکه از استراتژی شما باشد یعنی همان استراتژی که اغلب مردم دنیا استفاده می‌کنند و مورد تأیید آنان است، چه؟ و اگر علم مربوط به رفتار انسان، نیروی اراده و مغز جایگزین بهتری برای دنبال کردن برنامه‌های‌تان به شما پیشنهاد بدهد، جایگزینی که تا به حال به ندرت به صورت عملی به کار گرفته شده یا از آن پشتیبانی شده باشد، چه؟ و اگر یک تغییر در این استراتژی جدید همه‌چیز را برای شما دگرگون کند، چه؟ مهم نیست چه احساسی دارید، می‌دانید که می‌توانید برای انجام کاری دست‌به‌کار شوید، به اهداف‌تان برسید، عادت‌های خوب بسازید و زندگی خودتان را تغییر دهید.

## به دنیای ریزعادت‌ها خوش آمدید

به نظر می‌رسد که تمامی این سخنان اغراق شده است، می‌دانم، اما این چیزهایی که خواندید شرح حال کوچکی از زندگی من بود. تمامی این‌ها واقعیت محض و مکاشفاتی بود که در اواخر سال ۲۰۱۲ برایم شروع به آشکار شدن کرد. ده سال گذشته‌ی زندگی من صرف جستجو و نبردی بی‌وقفه شد که نتایج آن هم بسیار ناامیدکننده بود؛ اما بعد ناگهان چیزی را امتحان کردم که برخلاف تمام چیزهایی که تاکنون تجربه کرده بودم باعث پیشرفت من شد. از این رو درصدد برآمدم تا دقیقاً بدانم چرا این استراتژی عجیب و غریب تا این حد خوب جواب می‌دهد؛ و بسیار شگفت‌زده شدم (گرچه هنوز هم هستم) که چطور همه چیز با هم جور درمی‌آید؛ و حالا این شما و این هم کتاب ریزعادت‌ها.

ما همیشه دوست داریم خودمان را به خاطر اینکه پیشرفت نکرده‌ایم سرزنش کنیم، اما به‌ندرت پیش آمده که از استراتژی‌های مان ایراد بگیریم، این می‌شود که همان استراتژی را بارها و بارها تکرار می‌کنیم و تلاش می‌کنیم بالاخره نتیجه دهند؛ اما مشکل همین جاست. اگر برای چند مرتبه از یک استراتژی خاص استفاده کردید و از آن نتیجه‌ای نگرفتید، باید راهکار دیگری را امتحان کنید. چه اهمیتی دارد که این استراتژی برای دیگران اثربخش است وقتی برای شما تأثیری ندارد. این درسی است که آرزو می‌کردم ای کاش سال‌ها پیش آموخته بودم.

در مطلب قبلی از شما خواستم به بینی‌تان دست بزنید، چون می‌خواستم چیزی را به خودتان ثابت کنید. اولاً، توجه داشته باشید هیچ پاداشی برای دست زدن به بینی‌تان وجود ندارد. ثانیاً، فرض کنید شما به هر حال این کار را انجام می‌دهید چون از پس انجام دادن آن برمی‌آیید. همین حالا اگر به بینی‌تان دست نزنید، این کار را بکنید تا سخنان بعدی که خواهم گفت برای شما کاربرد داشته باشد (اگر هم جزو آدم‌های لجباز هستید یک کار کوچک دیگر انتخاب کنید و آن را انجام دهید).

شما موفق شدید به بینی‌تان دست بزنید چون مقاومتی که برای انجام آن حس می‌کردید از نیروی اراده‌ی شما قوی‌تر نبود. تبریک! با این کار ریزعادت‌ها را تأیید کردید.

این یک تمرین ابتدایی در رابطه با نیروی اراده بود. اگر شما توانستید به بینی خود دست بزنید، پس می‌توانید با استفاده از استراتژی موجود در این کتاب به موفقیت برسید. شوخی