

تغییرات کوچک، نتایج شگفت‌انگیز

عادات‌های اتمی

راهی آسان و اثبات شده برای خلق عادات‌های خوب و ترک عادات‌های بد

تألیف:

جیمز کلییر

ترجمه:

محمد علی‌نژاد

فهرست مطالب

- فصل ۱: قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی ۲۹
- فصل ۲: چگونه عادت‌های بنیان شخصیت شما را شکل می‌دهند؟ ۵۱
- فصل ۳: چگونه در چهار گام ساده عادت‌های بهتری بسازیم؟ ۷۱
- فصل ۴: مردی که درست نگاه نمی‌کرد ۹۱
- فصل ۵: بهترین راه برای آغاز عادت جدید ۱۰۵
- فصل ۶: انگیزه بسیار مهم است؛ محیط مهم‌تر ۱۲۱
- فصل ۷: راز خودکنترلی ۱۳۷
- فصل ۸: چگونه عادت‌های غیرقابل مقاومت ایجاد کنیم ۱۴۹
- فصل ۹: نقش خانواده و دوستان در شکل‌گیری عادت‌ها ۱۶۵
- فصل ۱۰: چگونه علل عادت‌های بدمان را بهبود دهیم؟ ۱۸۱
- فصل ۱۱: آهسته راه برو، اما هیچ‌گاه به عقب بازنگرد ۱۹۹
- فصل ۱۲: قانون تلاش حداقلی ۲۰۹
- فصل ۱۳: چگونه عقب‌انداختن کارها را متوقف کنیم ۲۲۵
- فصل ۱۴: چطور عادت خوب را قطعی و عادت بد را غیرممکن کنیم؟ ۲۳۷
- فصل ۱۵: قانون اصلی تغییر رفتار ۲۵۱
- فصل ۱۶: چطور هر روز عادت‌های خوب را دنبال کنیم ۲۶۵
- فصل ۱۷: یک شریک پاسخگو چطور می‌تواند همه چیز را تغییر دهد؟ ۲۷۹
- فصل ۱۸: حقیقتی درباره استعداد ۲۹۳
- فصل ۱۹: قانون گلدیلاکس: چگونه با انگیزه باشیم ۳۰۹
- فصل ۲۰: جنبه منفی ایجاد عادت‌های خوب ۳۲۱
- نتیجه‌گیری: رازی برای نتایج ماندگار ۳۳۷
- ضمیمه ۳۴۱

۱- قدرت شگفت‌انگیز عادت‌های اتمی

سرنوشت دوچرخه‌سواری بریتانیا در یکی از روزهای سال ۲۰۰۳ تغییر کرد. سازمان دوچرخه‌سواری بریتانیا که بدنه حکمرانی دوچرخه‌سواری حرفه‌ای در بریتانیای بزرگ بود، به تازگی دیو بریلسفورد^۱ را به عنوان سرپرست جدید تیم ملی خود استخدام کرد. در آن زمان، رکابزنان حرفه‌ای در بریتانیا نزدیک به یک قرن بود که در سطح متوسط جهانی قرار داشتند. از سال ۱۹۰۸، دوچرخه‌سواران بریتانیایی تنها موفق به کسب یک مدال طلا در بازی‌های المپیک شده بودند و عملکرد آنها در بزرگ‌ترین تور دوچرخه‌سواری جهان (تور دو فرانس)^۲ حتی از بازی‌های المپیک نیز بدتر بود. طی ۱۱۰ سال، هیچ دوچرخه‌سوار بریتانیایی نتوانسته بود در این رقابت‌ها پیروز شود.

در واقع، عملکرد رکابزنان بریتانیایی آنقدر ضعیف بود که یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های تولیدکننده دوچرخه در جهان از فروش محصولات خود به تیم دوچرخه‌سواری بریتانیا سر باز زد چرا که می‌ترسید میزان فروش

1. Dave Brailsford
2. Tour De France

شرکتش به دلیل ناکامی دوچرخه‌سواران بریتانیایی به شدت افت کند. بریلسفورد به استخدام تیم ملی درآمده بود تا دوچرخه‌سواری بریتانیا را وارد مسیر تازه‌ای کند. چیزی که او را از مربیان قبلی متمایز می‌کرد تعهد او به راهبردی بود که به «تجمیع دستاوردهای جزئی»^۱ معروف شده بود. راهبردی که فلسفه آن یافتن بهبودهای حاشیه‌ای بسیار کوچک در تمام کارها بود. بریلسفورد اعلام کرد: «اصل کلی از این ایده نشات می‌گیرد که اگر همه امور مربوط به دوچرخه‌سواری را از هم تفکیک کنید و در هر کدام از آنها تنها یک درصد پیشرفت کنید، وقتی همه آنها را کنار هم قرار می‌دهید به پیشرفت قابل توجهی خواهید رسید.»

بریلسفورد و کمک‌مربیان‌ش به ایجاد تغییرات کوچک و ساده در تیم دوچرخه‌سواری حرفه‌ای بریتانیا روی آوردند. آنها زین دوچرخه‌ها را از نو طراحی کردند تا راحتی بیشتری داشته باشد و لاستیک‌ها را آغشته به الکل کردند تا چسبندگی آنها بیشتر شود. بعد مربیان از رکابزنان خواستند لباس‌های گرم بپوشند تا در هنگام رکاب‌زدن ماهیچه‌هایشان به دمای ایده‌آل برسد. از سوی دیگر برای بررسی واکنش هر ورزشکار به تمرین‌های اختصاصی از حسگرهای بازخورد زیستی استفاده شد. از تیم دوچرخه‌سواری با پوشش‌های مختلفی در تونل باد تست گرفته شد. همچنین با تعویض لباس دوچرخه‌سواران جاده با لباس دوچرخه‌سواران پیست مشخص شد لباس‌های آنها سبک‌تر بوده و انعطاف‌پذیری بیشتری دارد.



اما این پایان کار مربیان جدید نبود. بریلسفورد و تیمش بهبودهای یک‌درصدی را در جاهایی که انتظار نمی‌رفت یا نادیده گرفته شده بود، اعمال کردند. آنها ژل‌های ماساژ مختلفی را مورد آزمایش قرار دادند تا بفهمند کدام نوع سریع‌تر از بقیه می‌تواند خستگی ماهیچه‌ها را رفع کند. همچنین از یک پزشک برای آموزش رکابزنان دعوت شد تا بهترین راه شستن دست‌ها برای پیشگیری از سرماخوردگی را به آنها آموزش دهد. آنها حتی تعیین کردند دوچرخه‌سوارها از چه بالش و لحافی استفاده کنند تا خواب بهتری داشته باشند. آنها حتی کامیونی که دوچرخه‌ها را حمل می‌کرد رنگ سفید زدند تا کوچک‌ترین ذرات خاک، که می‌توانست در کیفیت کار دوچرخه‌ها نقش منفی بازی کند، را به خوبی نشان دهد.

مجموع این تغییرات و صدها تغییر کوچک دیگر، نتیجه نهایی بسیار سریع‌تر از آنچه تصور می‌شد خود را نشان داد. پنج سال پس از روی کار آمدن بریلسفورد، تیم دوچرخه‌سواری بریتانیا در مسابقات دوچرخه‌سواری جاده و پیست در بازی‌های المپیک ۲۰۰۸ پکن عملکرد بی‌نظیری از خود نشان داد و موفق شد ۶۰ درصد مدال‌های طلای این رشته را کسب کند. چهار سال بعد در بازی‌های المپیک لندن، بریتانیایی‌ها عملکرد به مراتب بهتری داشتند و ۹ رکورد المپیک و ۷ رکورد جهانی را بهبود بخشیدند.

در همان سال، بردلی ویگینز^۱ اولین دوچرخه‌سوار بریتانیایی بود که موفق شد برنده تور دو فرانس شود. سال آینده، کریس فروم هم‌تیمی او برنده این تور

.....
1. Bradley Wiggins

