

به نام خداوند جان و خرد

ریزعات‌ها

نویسنده:

استفان گایز

مترجم:

دکتر یاسمین شریف‌پور



سرشناسه: گایز، استیون.
Guise, Stephen
عنوان و نام پدیدآور: ریزعادت‌ها/نویسنده استفان گایز؛ مترجم یاسمین شریف‌پور.
مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص:؛ ۵/۱۴×۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۱۹۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: قیفا
یادداشت: عنوان اصلی: Mini habits : smaller habits, bigger results.
عنوان دیگر: عادت‌های کوچک: عادت‌های کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر..
موضوع: عادت
موضوع: Habit
موضوع: تحول (روان‌شناسی)
موضوع: Change (Psychology)
موضوع: رفتار — تغییر و تعدیل
موضوع: Behavior modification
شناسه افزوده: شریف‌پور، یاسمین، ۱۳۶۴ — مترجم
رده‌بندی کنگره: BF ۳۳۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۵۲۷۵۱



«ریز عادت‌ها»

- نویسنده: استفان گایز ● مترجم: دکتر یاسمین شریف‌پور
 - ناشر: انتشارات طاهریان ● نوبت چاپ: دوم ● سال چاپ: ۱۴۰۲ ● تیراژ: ۱۰۰ جلد
 - قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ تومان ● تایپ، صفحه‌بندی و طرح جلد: آرزو خسروپور ● چاپ: شهر
 - شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۱۹۶-۶ ● شابک الکترونیک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۴-۱۹۷-۳
-
- آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱
تلفن: ۶۶۹۷۰۷۶۷-۶۶۹۷۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲ www.Taherianpress.com
- با تشکر از همراهی هوشمندانه شما خواننده محترم، به اطلاع می‌رساند برای بهره‌گیری از تسهیلات و خدمات نوین حمایتی انتشارات طاهریان و همچنین شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان ویژه مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد ۱ را به شماره ۱۰۰۷۰۸۷ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست

- بخش ۱: ساختار بندی این کتاب چگونه است؟..... ۹
- بخش ۲: مقدمه‌ای در مورد ریز عادت‌ها..... ۳۷
- بخش ۳: انگیزه در مقابل اراده..... ۴۹
- بخش ۴: راهبرد ریز عادت‌ها..... ۶۹
- بخش ۵: تفاوت ریز عادت‌ها..... ۹۳
- بخش ۶: ریز عادت‌ها: هشت گام کوچک برای تغییرات بزرگ..... ۱۱۱
- بخش ۷: هشت قانون ریز عادت‌ها..... ۱۶۹
- بخش ۸: سخن پایانی..... ۱۸۵
- بخش ۹: مطالب بیشتری می‌خواهید؟..... ۱۸۹

تقدیم

ضمن تشکر از ناشر محترم جناب آقای ابوالفضل طاهریان ریزی
ترجمه این کتاب را تقدیم می‌کنم به
حضرت رقیه سلام‌الله‌علیها که به مظلومانه‌ترین شکل در طول تاریخ
جان سپرد.

و

والدین عزیز و مهربانم که حضورشان بزرگ‌ترین دلگرمی من در
زندگی است.

«مترجم: دکتر یاسمین شریف‌پور»

مقدمه

ساختار بندی این کتاب چگونه

است؟

هفت بخش اصلی در ریز عادت‌ها وجود دارد. هدف اصلی این کتاب کمک به شما به شکل دائمی و سالم در زمینه‌ی رفتارهای همیشگی زندگی خودتان است. سه بخش اول در مورد ساخت عادت، مغز، قدرت اراده، انگیزه و چگونگی ارتباط آن‌ها با یکدیگر بحث می‌کند. دو بخش بعدی به بحث پیرامون نتایج علمی و منطقی در مورد چگونگی به کارگیری این اطلاعات به بهترین شکل می‌پردازد. سه بخش آخر نشان می‌دهد که چگونه این موارد را به کار گیرید. هفت بخش با جزئیات بیشتر بیان شده است ...

مقدمه‌ای در مورد ریز عادت‌ها

در این فصل متوجه خواهید شد که یک ریزعادت چیست. این بخش شامل داستانی در مورد چگونگی انجام یک تمرین کامل نرمش شنا برای اولین بار است (اینکه یک ریز پدیده "یک چالش نرمش شنا" نامیده شد).

ما نیز کشف خواهیم کرد که چرا عادت‌ها برای رشد فعالانه این‌قدر بحرانی هستند.

چه چیزی آن را بنیاد نهاده است: یک ریزعادت چیست، اهمیت عادت‌ها چیست و چگونه اولین بار به شکل تصادفی متوجه ریزعادت خودم شدم.

مغز شما چگونه کار می‌کند

در بخش دوم می‌خواهیم نگاهی به مغز انسان بیندازیم. شناختن مغز به میزان بسیار فراوانی در مورد دانش عادت جدید می‌تواند یاری‌رسان باشد، زیرا با داشتن این دانش می‌توانید راهبردهای بسیار حیرت‌انگیزی را به کار بگیرید. در مورد بخش‌های فعال و منفعل مغزمان (به عبارت دیگر ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه) و چگونگی کار کردن آن‌ها با همدیگر برای شکل‌دهی به رفتار روزانه‌مان خواهیم آموخت. چه چیزی آن را بنیاد نهاده است: اعمال درونی مغز انسان به همان صورتی که با تغییر رفتار و ایجاد عادت‌های جدید مرتبط است.

قدرت اراده در مقابل انگیزه

برای انجام عمل دو راهبرد داریم- یا انگیزه‌بخش هستند زیرا می‌خواهیم وظیفه را تکمیل کنیم، یا برای رسیدن به نتیجه با استفاده از قدرت اراده نیرو وارد می‌شود. آیا یکی از این موارد بهتر از دیگری است؟ آیا از هر دو استفاده می‌کنیم؟ علم، مورد پیروز را آشکار می‌کند و بهترین شیوه‌ی انفرادی را برای استفاده از آن پیشنهاد می‌کند.

چه چیزی آن را بنیاد نهاده است: چرا بهترین حالت این است که به شکل انحصاری از قدرت اراده استفاده کنیم (برای ریز عادت‌ها) و کاملاً انگیزه را نادیده بگیریم.

راهبرد ریز عادت‌ها

بنیاد سه بخش اول در مورد مفهوم اعمال روزانه و کوچک است؛ در دو بخش بعد، در مورد علت وجود این مسئله و چگونگی عملکرد حتمی آن بحث می‌کنیم. ریز عادت‌ها مؤثرترین مسائل برای یک نگرش مناسب است و این بخش به شما این نگرش را خواهد داد.

چه چیزی آن را بنیاد نهاده است: اتصال بین راهبرد ریز عادت‌ها و هر مسئله‌ای در مورد تغییر عادت را تا این مرحله یاد گرفته‌ایم.

تفاوت ریز عادت‌ها

این بخش مزایای تفاوت‌های راهبردی ریز عادت‌ها و چگونگی امکان عملکرد آن برای شما را در هنگامی بررسی می‌کند که دیگران این ریز عادت‌ها را ندارند.

چه چیزی آن را بنیاد نهاده است: تمام افرادی که ریز عادت‌ها را می‌سازند به شکل یکسان مؤثر هستند.

ریز عادت‌ها – هشت گام برای تغییر بزرگ

این هشت گام به شما نشان خواهد داد که چگونه ریز عادت‌های خودتان را انتخاب کنید، سفر خودتان را طراحی کنید، و اولین گام کوچک را به سمت جلو بردارید. هر گام با جزئیات تجزیه و تحلیل می‌شود، دقیقاً

تشریح‌کنندهٔ دلیل ضروری، راهبردهای مختلف به کارگیری و چگونگی اجرا به بهترین شکل است. چه چیزی آن را بنیاد نهاده است: چگونه ریز عادت‌ها را در زندگی خودتان از مرحله ی "می‌خواهم یک عادت جدید خلق کنم" تا مرحله‌ی موفقیت به کار گیرید.

هشت قانون ریز عادت

این بخش آخر شامل هشت قانون راهبردی ریز عادت‌هاست. این قانون‌ها شما را در مسیر حفظ خواهد کرد و به شما این اطمینان را می‌دهد تا توانایی‌های پنهان و نتایج خودتان را به حداکثر میزان برسانید. چه چیزی آن را بنیاد نهاده است: قوانین ریز عادت‌ها به شما کمک خواهد کرد تا به نتایج عالی برسید در حالیکه از اشتباهات شکنندهٔ عادت‌ها دوری کنید.

آیا آماده هستید تا کشف کنید چگونه عادت‌های کوچک‌تر نتایج بزرگتری را به همراه خواهد داشت؟ بنابراین کاملاً مطمئن هستم، زیرا هیجان‌زده هستم تا این مسئله را به شما نشان دهم. بگذارید ادامه دهیم!

بخش ۱

مقدمه‌ای در مورد ریز عادت‌ها

"سفر هزار مایلی با یک گام شروع می‌شود."

«لائو تزو»

بگذارید اولین ریزعادت شما را بررسی کنیم.

حداقل روزی دو صفحه از این کتاب را بخوانید تا آن را به اتمام برسانید. ممکن است بیشتر از این مقدار بخوانید اما هرگز کمتر از دو صفحه نخوانید. زمان یا تلاش بسیار زیادی برای خواندن دو صفحه مورد نیاز نیست، بنابراین هیچ بهانه‌ای وجود ندارد. اکنون می‌توانید تجربه کنید مسئله‌ی دوست‌داشتنی داشتن یک ریزعادت چیست وقتی در مورد ریز عادت‌ها می‌خوانید.

همین الآن بینی خودتان را لمس کنید. جدی هستم. بعداً برایتان توضیح می‌دهم. بسیار خُب، اکنون در مورد چیستی مفهوم حقایق بعدی برای زندگی خودتان فکر کنید.

۱. نیت‌های بزرگ بی‌ارزش هستند اگر نتایجی را به همراه نداشته باشند. برای مثال می‌توانم بگویم که می‌خواهم هر روز به مدت دو ساعت تمرین کنم، اما اگر هرگز این کار را انجام ندهم، اندازه نیت مهم نیست. در حقیقت، نیت بدون عمل به اعتماد به نفس آسیب می‌رساند.

۲. مردم در مطالعات نشان داده‌اند که همیشه توانایی کنترل شخصی خودشان را بیش از حد تخمین می‌زنند.^۱

این دو نکته ساده آشکارکننده این است که چرا افراد بسیار زیادی برای تغییر تقلا می‌کنند. بلندپروازی زیادی دارند، اما توانایی‌هایشان را بیش از اندازه تخمین می‌زنند تا خودشان را وادار به انجام کاری کنند که تغییر را به همراه دارد. این یک رقابت اشتباه بین تمایل و توانایی است.

در اینجا دو حقیقت دیگر بررسی می‌شود:

۳. انجام دادن اعمال بسیار کوچک بسیار مهم‌تر و بهتر از انجام ندادن هیچ کاری است (گفتگوی عملی و ریاضی).

۴. انجام یک عمل بسیار کوچک در هر روز، اثر بسیار بزرگتری نسبت به انجام دادن مقدار زیادی کار در یک روز دارد. چقدر این تأثیر بزرگ‌تر است؟ این تأثیر بسیار عمیق است، زیرا یک کار بسیار

¹ - Nordgren, L. F., F. van Harreveld, & J. van der Pligt. *The Restraint Bias: How the Illusion of Self-Restraint Promotes Impulsive Behavior*. *Psychological Science* (December 2009). v
20, no. 12, 1523-1528 <http://pss.sagepub.com/content/20/12/1523>

کوچک در هر روز برای رشد یک عادت اساسی در طولانی مدت کافی است و همان‌طور که شما خواهید دید، آن‌ها تأثیری عالی دارند. اگر این جملات از نظر شما منطقی هستند، نتیجه اصلی بدست آمده این است که نیت‌های کوچک بهتر از نیت‌های بزرگ هستند. جالب است، درسته؟ دقیقاً همین‌الآن داریم شروع می‌کنیم.

آیا تا کنون احساس کردید که گیر افتاده‌اید؟ آیا تا کنون تلاش کرده‌اید تا خودتان را به شکل بهتری تغییر دهید و شکست خورده باشید؟ آیا تا کنون بارها و بارها این کار را انجام داده‌اید و حتی تلاش کردن را برای دوره زمانی طولانی مدت رها کرده‌اید؟

گمان می‌کنم ما همگی در این موقعیت‌ها بوده‌ایم، اما اجازه دهید این سؤالات جالب‌تر را از شما بپرسم.

چه می‌شود اگر شکست شما را به عمل وادار کند و شما را درگیر برنامه خودتان کند که هرگز یک مشکل برایتان نبوده است، اما یک مشکل برای راهبردتان است - راهبردی که بیشتر جهانیان آن را به کار می‌گیرند و تأیید می‌کنند؟ و چه می‌شود اگر علم در مورد مغز، اراده و رفتار انسان یک جایگزین بهتر برای درگیر شدن با برنامه‌تان به شما پیشنهاد کند - برنامه‌ای که به ندرت عملی شده یا ارتقا یافته است؟ و چه می‌شود اگر یک تبدیل در این راهبرد جدید هر مسئله‌ای را برایتان تغییر دهد و هیچ اهمیتی نداشته باشد که چگونه احساس خواهید کرد، شما می‌دانید که می‌توانید اقدام به عمل کنید، به اهدافتان برسید، عادت‌های خوب را شکل دهید و زندگی خودتان را تغییر دهید؟

به جهان ریز عادت‌ها خوش آمدید.

می‌دانم که تمام این موارد به نظر می‌رسد یک تظاهر بیش از اندازه است، اما شما زندگی‌نامه‌ی ریز مرا تا اینجا خوانده‌اید. این آشکارسازی و واقعیت دقیقی است که برایم در اواخر سال ۲۰۱۲ رخ داد. ده سال قبل در زندگی خودم یک مبارز و جستجوگر مداوم برای رشد بودم که به نتایج نومیدکننده‌ای می‌رسیدم؛ اما پس از آن تلاش کردم کارهایی انجام دهم تا یک موفقیت غیرمنتظره به دست آید که غیر مشابه با هر موفقیتی بود که همیشه در قبل تجربه کرده بودم، بنابراین تقلا کردم تا دلیل واقعی این مسئله را بفهمم که چرا این راهبرد عجیب اینقدر خوب کار می‌کند و حیرت‌زده شدم (و هنوز هم حیرت‌زده هستم) که چگونه هر کاری با همدیگر تناسب دارند؛ و اکنون این کتاب موجود است.

ما به شدت خودمان را به دلیل عدم پیشرفت سرزنش می‌کنیم، با این وجود راهبردهایمان را با شدت کمی سرزنش می‌کنیم؛ بنابراین آن‌ها را بارها و بارها دوباره تکرار می‌کنیم، تلاش می‌کنیم تا آن‌ها را عملی سازیم؛ اما یک نکته وجود دارد - اگر با کاربرد یک راهبرد بیش از چند بار با شکست روبرو شدید، لازم است تا راهبرد دیگری را امتحان کنید. اگر این راهبرد برای شما عملی نیست، اهمیتی ندارد که این راهبرد برای اشخاص دیگر عملی باشد! این درسی است که آرزو دارم آن را سال‌های قبل می‌آموختم.

قبلاً از شما خواستم تا بینی خودتان را لمس کنید، زیرا می‌خواستم برخی مسائل را به خودتان ثابت کنید. اول اینکه، متوجه شوید که هیچ پاداشی برای لمس کردن بینی خودتان وجود ندارد. دوم اینکه به این نتیجه برسید که شما این کار را به هر حال انجام دادید زیرا توانایی

انجام این کار را داشتید؛ بنابراین اگر این کار را انجام ندادید، آن را اکنون انجام دهید، سپس کلمات بعدی را برای خودتان استفاده کنید (یا اعمال کوچک دیگری را انتخاب کنید اگر شما از آن نوع افراد لجباز هستید).

شما توانستید بینی خودتان را لمس کنید زیرا مقاومتی که احساس می‌کردید قوی‌تر از قدرت اراده شما نیست. تبریک! شما اکنون ریز عادت‌ها را تأیید کردید.

این یک تمرین ابتدایی در مورد قدرت اراده بود. اگر می‌توانید خودتان را مجبور کنید تا بینی خودتان را لمس کنید، بنابراین می‌توانید با استفاده از راهبرد این کتاب موفقیت را به دست آورید. شوخی نمی‌کنم. این کتاب هست زیرا من یک نرمش شنا را در بیست و هشتم ماه دسامبر سال ۲۰۱۲ انجام دادم. توانایی من برای انجام ۱۶ نرمش شنای متوالی و بهبود یافتن وضعیت جسمانی بدنم نتیجه‌ای از همان نرمش شنا بود. هر روز به شکل جداگانه به دلیل آن نرمش شنا خواندم و نوشتم. آن یک نرمش شنا اولین گامی بود که منجر به تمام این تغییرات عالی در زندگی‌ام شد.

هر عمل عالی به روی بنیادی باقی می‌ماند که از قبل شکل‌گرفته است؛ وقتی گذشته این عمل را ردیابی می‌کنید گام کوچکی را خواهید دید که تمام این کار به وسیله‌ی این گام شروع شده است. بدون آن یک نرمش شنا، هنوز هم در حال تقلا بودم این انگیزه را بدست آوردم تا به نرمش بدن‌سازی بروم و همیشه بخوانم و بنویسم. آن نرمش شنا باعث شد تا این راهبرد جدید را کشف کنم که به این منافع عالی تبدیل شود. آیا

آماده هستید تا داستانی در مورد یک اقدام کوچک بشنوید که هر مسئله‌ای را برایم تغییر داد؟

چگونه آن شروع شد: چالش یک نرمش شنا

به این فکر می‌کنم که آن را "نرمش شنای طلایی" بنامم. ۲۸ دسامبر سال ۲۰۱۲ و نزدیک سال جدید بود. مشابه بسیاری از سال‌ها به سال ۲۰۱۲ فکر می‌کردم و سال چشمگیری نبود. می‌خواستم زندگی بهتری در سال ۲۰۱۳ داشته باشم. تمایل اصلی من تناسب‌اندام بود. با این حال به دنبال تنظیم نمودن یک تصمیم قطعی در سال جدید نبودم - بر خلاف آن سال‌های قبل تصمیم گرفته بودم، آن سال‌هایی که نرخ موفقیت بسیار بدی به میزان ۸٪ داشتند.^۱

در مقایسه با دوران زندگی‌ام، عجایب بهتری از پیروزی در لاس‌وگاس داشتم. همیشه از سال‌های بعد از دبیرستانم، تلاش می‌کردم تا یک عادت را تمرین کنم؛ اما به مدت ده سال با وجود تلاش‌هایم هرگز عادت‌هایم را تثبیت نکردم. آن‌ها جزء آن نوع نتایجی نیستند که باعث ایجاد اعتماد درونم شود! انفجارهای انگیزه‌های من برای تغییر معمولاً حدود دو هفته دوام داشت قبل از آنکه به یک دلیل یا دلیل دیگری آن را رها کنم. گاهی اوقات هیچ دلیلی وجود نداشت؛ فقط متوقف می‌شدم. می‌خواستم کارهایی را انجام دهم قبل از آنکه اولین ژانویه دلخواهم همراه با

¹ - University of Scranton, Journal of Clinical Psychology (2012).
<http://www.statisticbrain.com/new-years-resolution-statistics/>

تصمیمات قطعی به نقطه‌ی شروع برسد، تصمیم گرفتم تا از همین جا ورزش کردن را به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنم.

اما بی‌حرکت ایستاده بودم. نمی‌توانستم انگیزه‌ای ایجاد کنم. شیوه‌های معمول "انگیزه بخشی" را تجربه کرده بودم. استفن بیا، قهرمانان واقعی فعالیت‌هایی اضافه بر سازمان انجام داده‌اند. تلاش کردم تا به موسیقی با ریتم تند گوش دهم، خودم را با یک بدن گلی بزرگ تجسم کنم و غیره. هیچ‌کدام کارایی نداشت. احساس کردم بی‌ریخت و ضعیف هستم و برای این جایگاه ارزشی ندارم که بتوانم هر کاری را انجام دهم. یک تمرین سی دقیقه‌ای مشابه با کوه اورست است. ایده‌ی تمرین کاملاً غیرجذاب بود؛ بنابراین احساس شکست کردم و من شکست خورده بودم.

فقط مدت زمان یا تلاش برای یک تمرین سی دقیقه‌ای نبود که مرا می‌ترساند، بلکه از تمام آن مقدار کاری می‌ترسیدم که باید انجام می‌دادم تا به خواسته‌ی تناسب‌اندام برسم. فاصله‌ی بسیار زیادی بین اینجا و آنجا وجود داشت. ارزش سالانه‌ی تمرین‌هایم به روی ذهنم سنگینی می‌کرد. احساس گناه، دست‌پاچی و دل‌سردی می‌کردم قبل از آنکه حتی هیچ کاری انجام دهم.

نقطه‌ی تغییر (نقطه‌ی عطف)

ماه‌ها قبل، یک تفکر بسیار خلاقانه و یک کتاب حل مسئله را به نام اسباب‌بازی‌های اندیشمندان خوانده بودم که توسط مایکل میچالکو نوشته شده بود. یکی از "اسباب‌بازی‌های" خلاق‌ی که در موردش صحبت می‌کرد چهره‌های اشتباه بود. در چهره‌های اشتباه، شما به شکل