



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

خلاصه کتاب عادت های اتمی

کتاب عادت های اتمی

نام انگلیسی :

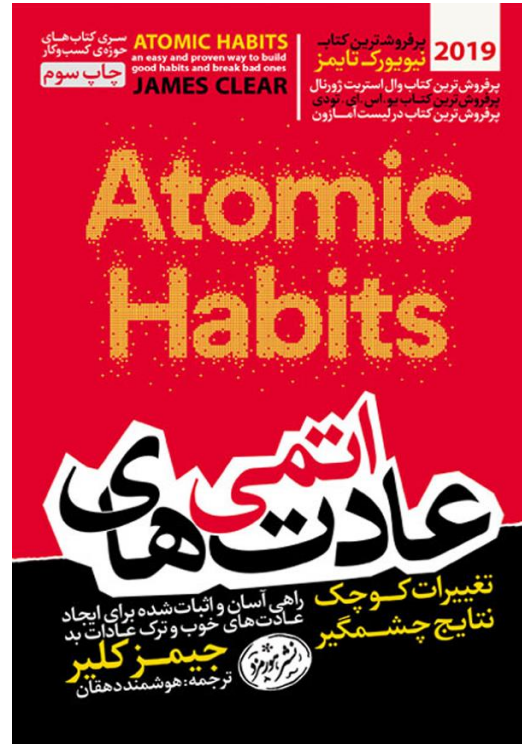
Atomic habits

نویسنده : جیمز کلیر

تعداد صفحه: ۳۳۱

موضوع : توسعه فردی و موفقیت

این کتاب یک چارچوب اثبات شده برای بهبود وضعیت زندگی ارائه می دهد و رویکرد شما را نسبت به زندگی روزمره تغییر می دهد .



آنچه با خواندن این کتاب می آموزید :

رفتار انسان مداوم و لحظه به لحظه در حال تغییر است ولی عادت های ما ثابت و ماندگار هستند و جزو حقایقی از زندگی ما هستند که تغییر نمی کنند. این کتاب از عادت ها و رفتار های انسان از دید علمی صحبت می کند.

برای ایجاد عادت های بهتر مسیر کوتاه و فوری وجود ندارد، ولی این کتاب بهترین روش را به شما شرح می دهد، رویکردی فارغ از اینکه از کجا شروع می کنید و سعی دارید چه چیزی را تغییر دهید. خواه اهداف شما برای سلامت باشد خواه برای ثروت یا افزایش بازدهی ارتباطات، این کتاب می تواند برای شما موثر باشد.

شاکله اصلی این کتاب مدل چهار قدمی عادت یعنی ، محرک ، اشتیاق ، پاسخ و پاداش است و چهار قانون تغییر رفتار از این قدم ها نشئت می گیرد. دانشمندان علوم رفتاری تشخیص دادند که اگر پاداش یا مجازات مناسبی را در نظر بگیرید می توانید افراد را وادار کنید تا به طریقی عمل کنند که احتمال انجام عادت هایشان را کمتر یا بیشتر کنند .



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

کتاب عادت های اتمی به بررسی علم پشت عادت ها و ارائه راهکارهای عملی برای ایجاد و پایبندی به عادت های خوب می پردازد. این کتاب به چهار بخش اصلی تقسیم می شود:

بخش اول: قدرت عادت ها

در این بخش، جیمز کلیر به توضیح چگونگی شکل گیری عادت ها و نحوه عملکرد آنها در مغز می پردازد. عادت ها در واقع رفتار های تکرار شونده ما هستند که حتی گاهی به صورت ناخود آگاه آنها را انجام می دهیم. مثل عادت چک کردن گوشی بلافاصله بعد از بیدار شدن .

چرا تغییر عادت مهم است؟

احتمال اینکه فیل شما را گاز بگیرد بیشتر است یا توسط پشه نیش زده شوید؟ قطعاً پشه! رفتار های کوچک و عادت های کوچکی که در روزمره انجام میشوند، حکم پشه ها را دارند که کوچک هستند ولی ما برای تغییر در زندگی به دنبال انجام کارهای بزرگ هستیم و از ریز عادت ها غافل شده ایم.

اگر شما فقط و فقط روزی یک درصد پیشرفت کنید در سال بعد ۳۷,۷۸% بهتر از امسال عمل خواهید کرد که این تغییر اگر در هر زمینه ای از زندگی اتفاق بیفتد به شدت فوق العاده است.

آب قوی تر است یا سنگ؟ طبیعی است که بگویید سنگ از آب قوی تر است اما اگر سال ها فقط و فقط قطره قطره های آب بر روی سنگ بریزد می تواند آن را به دو تکه تبدیل کند پس قدرت انجام عادت های کوچک را در طول زمان، دست کم نگیرید.

به خاطر داشته باشید که عادت ها می توانند با شما یا بر علیه شما باشند. اگر عادت های مثبت را به صورت مثبت تشدید کنید، باعث پیشرفت شما خواهند بود اما اگر عادت های منفی را به صورت مثبت تشدید کنید میتوانند باعث افول شما شوند.

عکس این قضیه نیز صادق است، یعنی تشدید منفی عادت های مثبت می تواند در دسر ساز باشد و تشدید منفی عادت های منفی می تواند احتمال انجام آن ها را کاهش داده و تغییر مثبتی در فرد ایجاد کند.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

بخش دوم: قوانین تغییر رفتار

در این بخش، کلیر چهار قانون تغییر رفتار را معرفی می کند که می توان از آنها برای ایجاد و پایبندی به عادت های خوب استفاده کرد. این چهار قانون عبارتند از:

۱. آشکارسازی :

اولین قدم برای تغییر عادت، آشکارسازی آن است. شما باید بدانید چه زمانی و کجا عادت مورد نظر خود را انجام می دهید و چه چیزی باعث ایجاد آن می شود. برای بهتر شناختن رفتار خود می توانید یک دفترچه بردارد و تمام کارهایی را که از صبح تا شب انجام می دهید، یادداشت کنید. اینگونه متوجه می شوید چند ساعت از زمان خود را صرف گوشی میکنید یا در طول روز چقدر شکلات می خورید و اضافه وزن شما از کجا نشئت می گیرد.

۲. جذابیت:

برای پایبندی به یک عادت جدید، باید آن را جذاب تر از عادت های قبلی خود کنید. می توانید این کار را با ایجاد یک برنامه پاداش یا یافتن راه هایی برای لذت بخش تر کردن عادت جدید انجام دهید. مثلا هر وقت پیاده روی رفتم با دیدن یک فیلم خوب به خودم پاداش می دهم یا هر وقت دو ساعت متمرکز کار کردم می توانم به خودم یک چای آرامش بخش هدیه دهم.

۳. آسانی :

برای اینکه یک عادت جدید به یک رفتار خودکار تبدیل شود، باید آن را تا حد امکان آسان کنید. می توانید این کار را با حذف موانع یا ایجاد محیطی که انجام عادت جدید را آسان تر می کند، انجام دهید. مثلا اگر می خواهید لاغر شوید ، سعی کنید با دوستان چاق و پرخور کمتر معاشرت داشته باشید یا اگر می خواهید یک کتاب را بخوانید حتما آن را روی میز گذاشته و صفحه ای که قبلا خوانده اید، علامت بزنید اینگونه نیاز نیست دنبال صفحه ای که بودید بگردید و کار آسان تر شده .

۴. رضایت :

برای اینکه یک عادت جدید پایدار بماند، باید رضایت بخش باشد. می توانید این کار را با تجلیل از خودتان برای انجام عادت جدید یا یافتن راه هایی برای مرتبط کردن آن با اهداف بلندمدت خود انجام دهید. شما باید از انجام کار جدید احساس رضایت و خشنودی داشته باشید تا بتوانید آن را تکرار کنید . اگر مجبورید روزی دو ساعت ورزش کنید به احساس خوب پوشیدن لباس هایی با سایز کوچک تر فکر کنید تا انجام این کار برای شما رضایت بخش باشد.



آکادمی آموزشی میلاد پرزنده

بخش سوم: استراتژی های پیشرفته

در این بخش، کلیر استراتژی های پیشرفته ای را برای ایجاد و پایبندی به عادت های خوب ارائه می دهد. این استراتژی ها عبارتند از:

➤ مهندسی محیط :

محیط خود را طوری طراحی کنید که انجام عادت های خوب آسان تر و انجام عادت های بد دشوارتر باشد. مثلا اگر دنبال کاهش وزن هستید، کفش های ورزشتان رو دم دست بگذارید تا با دیدن آن ها به خاطر بیاورید که باید ورزش کنید و خوراکی ناسالم را روی میز قرار ندهید بلکه در بالاترین کابینتی که اصلا آن را باز نمیکنید بگذارید تا احتمال مصرف کالری اضافه را به شدت کاهش دهید. اگر می خواهید شب ها زودتر بخوابید، گوشی موبایلتان را داخل رخت خواب خود بیاورید و بگذارید تلفن همراهتان در اتاق دیگری باشد. اگر می خواهید متمرکز کار کنید، تلفن همراهتان را سایلنت کنید یا روی حالت پرواز بگذارید تا تماس دوست پر حرفتان حواستان را پرت نکند.

➤ استفاده از ردیاب عادت:

از یک ردیاب عادت برای پیگیری پیشرفت خود و حفظ انگیزه خود استفاده کنید. مثلا هر روز که رفتار مورد نظر را انجام دادید در تقویم خود یک علامت بگذارید یا در ظرف شیشه ای روز میزتان یک تیله بیندازید. تصویری کردن فرآیند عادت، انگیزه شما را در انجام رفتار های مثبت یا ترک رفتار های منفی بیشتر می کند و در واقع به ذهن شما این پیام را می دهد که ما می توانیم تغییر کنیم.

➤ ایجاد جامعه :

با افرادی که اهداف مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنید و از یکدیگر حمایت کنید. قطعاً رفت و آمد با دوستانی که هر هفته به مهمانی می روند می تواند وقت زیادی از شما بگیرد و احتمال خوردن فست فود و غذاهای چاق کننده بیشتری دارید و برعکس آن عضویت در یک گروه کتاب خوانی یا کوه نوردی میتواند برای شما تغییرات مثبتی به همراه داشته باشد.



کتابخانه آیت‌الله العظمی

بخش چهارم: کاربرد در زندگی واقعی

در این بخش، کلیر نحوه استفاده از اصول کتاب را در زمینه های مختلف زندگی، مانند سلامتی، تناسب اندام، بهره وری و روابط ارائه می دهد. اول از همه مشخص کنید می خواهید در چه زمینه ای تغییر کنید. این که به یک باره بتوانید در تمامی زمینه های زندگی تغییر کنید فوق العاده به نظر می رسد اما بهتر است اول یک عادت خوب را کامل در خوب ایجاد کنید یا یک عادت منفی را کاملا ترک کنید و سپس به سراغ عادت های بعدی بروید. بهتر است مهم ترین زمینه زندگی خود را پیدا کنید که می تواند به شما آسیب جدی وارد کند. این زمینه می تواند برای یک فرد ترک سیگار، برای فرد دیگری اضافه وزن و برای فردی دیگر عدم موفقیت در امتحانات دانشگاهی باشد که باید خودتان آن را پیدا کنید و با استفاده از مطالب گفته شده آن عادت را تغییر دهید.

نکات کلیدی:

- ✚ عادت ها رفتارهای خودکار هستند که با تکرار شکل می گیرند پس تکرار را فراموش نکنید.
- ✚ چهار قانون تغییر رفتار عبارتند از: آشکارسازی، جذابیت، آسانی و رضایت.
- ✚ استراتژی های پیشرفته برای ایجاد و پایبندی به عادت های خوب عبارتند از: مهندسی محیط، استفاده از ردیاب عادت و ایجاد جامعه.
- ✚ می توان از اصول کتاب عادت های اتمی در زمینه های مختلف زندگی استفاده کرد.

کتاب عادت های اتمی یک منبع ارزشمند برای هر کسی است که به دنبال ایجاد و پایبندی به عادت های خوب است.