

خلاصہ کتاب

عادت های اتمی

نویسنده: جیمز کلیر

خلاصہ شدہ توسط: مریم فرزانه

تہیہ شدہ توسط تیم آموزشی رابینز



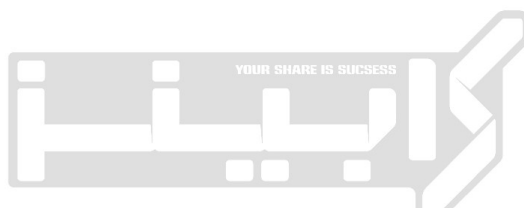
عادت های شما می توانند به نفع یا ضررتان، ترکیب شوند

ترکیب های مثبت

ترکیب های بهره وری: انجام یک کار بیشتر، گام کوچکی برای یک روز است، اما نقش بزرگی در سراسر حرفه شما ایفا می کند.

ترکیب دانش : یادگیری یک ایده جدید شما را تبدیل به یک نابغه نخواهد کرد، اما تعهد به یادگیری در سراسر طول عمر می تواند تحول زا باشد.

ترکیب روابط: هر قدر بیشتر به دیگران کمک کنید، دیگران هم تمایل بیشتری برای کمک به شما دارند.



ترکیب های منفی :

ترکیب استرس: استرس های کوچک قابل کنترل اند، اما وقتی سال ها باقی می ماند، به مشکلات جدی برای سلامتی تبدیل می شوند.

ترکیب افکار منفی: هر قدر دیگران را بیشتر بی ارزش، احمق یا زشت بدانید، زندگی خود را بیشتر در معرض چنین تفاسیری قرار می دهید.

ترکیب خشونت: آشوب، اعتراض و جنبش های بزرگ به ندرت به وجود می آیند تا اینکه حد تحمل تمام می شود و آشوب همچون آتش زبانه می کشد.

اهداف را فراموش کنید، در عوض، تمرکزتان روی سیستم باشد

نتایج حاصل شده در کارها، ارتباط چندان زیادی به اهداف ندارند و تقریباً همه چیز به سیستمی بستگی دارد که از آن پیروی می کنیم. اهداف به نتایجی مربوط می شوند که خواهان دستیابی به آنها هستید . اما سیستم ها

همان پروسه هایی هستند که به این نتایج منجر می شوند. وقتی زمان زیادی را صرف تفکر درباره ی اهداف می کنید و وقت کافی برای طراحی سیستم هایتان نمی گذارید، تعدادی مشکل ظاهر خواهد شد:

۱- برنده ها و بازنده ها هدف یکسانی دارند.

۲- دستیابی به یک هدف تنها یک تغییر آنی است.

۳- اهداف جلوی رضایت شما را می گیرند.

۴- اهداف در تضاد با پیشرفت طولانی مدت هستند.

سیستمی از عادت های اتمی

عادت اتمی به یک تغییر کوچک، یک سود حاشیه ای و یک بهبود یک درصدی اشاره می کند. این عادت های کوچک، بخشی از یک سیستم بزرگ تر هستند. عادت های اتمی سنگ بنای نتایج قابل توجه اند.

۲. چگونه عادت های شما موجب شکل دهی به هویتتان می شود؟

سه لایه برای تغییر رفتار وجود دارد: اولین لایه، تغییر خروجی هایتان است. اکثر اهدافی که تعیین می کنید، به این لایه مربوط می شود.

دومین لایه، تغییر پروسه هایتان است. این لایه به تغییر در عادات و سیستم هایتان ارتباط دارد.

سومین لایه، تغییر هویتتان است. این لایه به تغییر در باورهایتان مرتبط می شود.

تغییر واقعی در رفتار، به معنای تغییر هویت است. رفتارهای شما معمولاً بازتابی از هویتتان است.

پروسه ای دو مرحله ای برای تغییر هویت

- نوع شخصیتی که دوست دارید را انتخاب کنید.
- با پیروزی های کوچک آن را به خودتان اثبات کنید.

۳. چگونه با ۴ گام ساده عادت های بهتری بسازیم؟

عادت، رفتاری است که به تعداد دفعات کافی تکرار، و به یک پروسه خودکار تبدیل می شود. پروسه شکل گیری عادت با آزمون و خطا آغاز می شود. پس از اینکه به یک پاداش غیرمنتظره برخورد می کنید، استراتژی تان عوض می شود. تمامی این عادت ها این چهار مرحله را به همین ترتیبی که ذکر می شود طی می کنند:

سرنخ، تمایل، پاسخ، پاداش.

مرحله اول: سرنخ، تلنگری به ذهن شما می زند که یک رفتار را آغاز می کند.

مرحله دوم: نیروی انگیزشی پشتیبان عادت ها محسوب می شود.

مرحله سوم: پاسخ درواقع همان عادت یا روتینی است که اجرا می کنید و به شکل یک تفکر یا اقدام است.

مرحله چهارم: پاداش ها، هدف نهایی هر عادت هستند. ما به دنبال پاداش هاییم چون ما را راضی می کند و به ما می آموزد.

اگر یک رفتار در هریک از این ۴ مرحله نقص داشته باشد به یک عادت تبدیل نخواهد شد.