

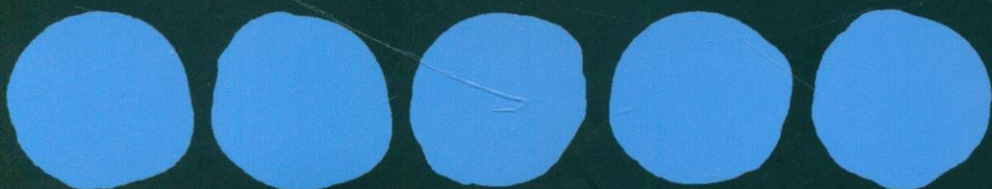


ذهنیت برنده

جستارهایی درباره‌ی رسیدن به اهداف

جیمز کلییر

ترجمه‌ی سبحان خسروجردی



ذهنیت برنده
جستارهایی درباره‌ی رسیدن به اهداف
جیمز کلییر
ترجمه‌ی سبحان خسروجردی
ویراسته‌ی آنا حمیدی
نمونه‌خوانی مصطفی نظری

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۷۳-۰۰



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

عادت‌های بنیادی

راهی ساده برای بهبود تمام ابعاد زندگی شما

عادت‌ها و کارهای روزمره‌ی خاصی وجود دارند که، صرف‌نظر از شرایطی که با آن مواجه هستید، دستیابی به موفقیت را آسان‌تر می‌کنند. در واقع ممکن است همین حالا هم برخی از این عادت‌ها را داشته باشید حتی اگر در حال حاضر از آن بی‌خبر باشید. اما مهم‌تر از همه، اگر درک کنید که چگونه از این عادت‌ها بهره‌برید، می‌توانید تغییراتی مؤثر و چشمگیر در سلامتی، شغل و روابط خود ایجاد کنید... و تجربه‌ی زندگی‌ای را که لایقش هستید آغاز کنید.

عادت بنیادی

چارلز دوهیگ^۱ در کتاب قدرت عادت^۲ در مورد ایده‌ی عادت‌های بنیادی صحبت می‌کند.

ما در هر بخشی از زندگی خود عادت‌هایی داریم؛ اما برخی امور روزمره که عادت‌های بنیادی هستند به سلسله‌ای از اقدامات دیگر منجر می‌شوند. مثلاً...

چند ماه پیش متوجه موضوع جالبی شدم.

وقتی ورزش می‌کردم، دوست داشتم تغذیه‌ی بهتری داشته باشم. حتی با این‌که می‌توانستم با شکلات و بستنی خودم را تشویق کنم، دلم می‌خواست غذاهای طبیعی و سالم بخورم. همچنین بهتر می‌خواهیدم و وقتی بیدار بودم، انگار بازدهی بیشتری داشتم، به‌ویژه در یکی دو ساعت بعد از ورزش به نظر می‌رسید ذهنم شفاف‌تر عمل می‌کرد و نوشته‌هایم واضح‌تر بود. افکارم به‌راحتی جریان پیدا می‌کرد.

اما وقتی ورزش نمی‌کردم، احتمال این‌که غذای مضر بخورم بیشتر بود. تا دیروقت بیدار می‌ماندم تا به کارهای بی‌اهمیت پردازم. کم‌کم در کم‌کم احساس

1. Charles Duhigg
2. The Power of Habit

درد و فشار می‌کردم. سراغ علتش نرفتم اما حدسم این است که به دلیل استرس مضاعف و نداشتن جایی برای تخلیه‌ی آن فشار خونم بالا رفته بود.

به عبارت دیگر ورزش عادت‌ی بنیادی است که سایر تکه‌های زندگی‌ام را سر جای خود قرار می‌دهد. وقتی ورزش می‌کنم، بقیه‌ی چیزها به خودی خود جفت‌وجور می‌شوند. لازم نیست به داشتن تغذیه‌ی بهتر فکر کنم. لازم نیست خودم را مجبور کنم که روی انجام کارهایم تمرکز کنم. ورزش خودبه‌خود من را به سمت بهترین نسخه‌ی خودم سوق می‌دهد.

عادت‌های بنیادی شما چیست؟

من همیشه در بهترین حالت‌م نیستم، اما روزهایی که ورزش می‌کنم همه چیز کمی راحت‌تر به نظر می‌رسد و من، همان‌طور که تلاش‌م را برای بهتر شدن ادامه می‌دهم، از هر کمکی که بتوانم استفاده می‌کنم.

تصور کنید اگر یکی دو مورد از این عادت‌های بنیادی پیدا می‌کردید که خوبه خود بقیه‌ی تکه‌های زندگی‌تان را سر جای خود قرار می‌دادند، چقدر زندگی شما راحت‌تر و سبک زندگی‌تان رضایت‌بخش‌تر می‌شد.

اغلب اوقات ما برای زندگی کردن به آن شیوه‌ای که می‌خواهیم به تقلا می‌افتیم، زیرا اراده‌ی لازم برای گرفتن تصمیم‌های مختلف را نداریم. چه خودداری لازم برای تغذیه‌ی سالم، چه شجاعت لازم برای خطر کردن، چه انرژی لازم برای بیشتر داوطلب شدن و چه عزم لازم برای عملکرد بهتر در محل کار. ما همه‌ی این تصمیم‌ها را به تأخیر می‌اندازیم - حتی باین که می‌دانیم مهم هستند - صرفاً به این دلیل که اراده‌ی لازم را نداریم تا کاری کنیم که امروز اتفاق جدیدی بیفتد.

بهبود سبک زندگی و رسیدن به جایگاه آدمی که «تکلیفش با خودش مشخص است» آن‌قدرها هم که فکر می‌کنید سخت نیست. در واقع ممکن است فقط یک عادت بنیادی نیاز داشته باشید تا قطعات دومینو پشت سرهم بیفتند.

وقتی که همه چیز سر جای خود قرار می‌گیرد، در حال انجام چه کاری هستید؟ عادت بنیادی شما چیست؟

آن را پیدا کنید و بیشتر انجامش دهید!

۱. اگر می‌خواهید برای چگونگی ایجاد عادت‌های جدید (و ترک عادت‌های بد) ایده‌های عملی بیشتری داشته باشید، کتاب خرده عادت‌های من را مطالعه کنید، که به شما نشان می‌دهد چگونه تغییرات جزئی در عادت‌ها ممکن است به نتایج چشمگیر منجر شود.

چرا پایبندی به عادت‌های خوب این قدر سخت است؟

آیا تا به حال عزم خود را جزم کرده‌اید که واقعاً به یک رفتار جدید پایبند باشید... و یک هفته بعد به یک باره متوجه شوید که اصلاً آن کار را انجام نمی‌دهید؟ برای من که پیش آمده است.

چرا ایجاد عادت‌های خوب این قدر سخت است؟ چرا ایجاد تغییرات پایدار این قدر دشوار است؟ چطور ممکن است قصد بهتر شدن داشته باشیم اما باز هم شاهد پیشرفت کمی در خود باشیم؟ و از همه مهم‌تر، آیا می‌توانیم کاری در این باره انجام دهیم؟

اهداف زندگی شما عادات شما نیستند.

اهداف جسورانه‌ای که برای زندگی خود دارید فوق‌العاده‌اند. ما بابت داشتن آن‌ها به شما افتخار می‌کنیم اما ممکن است این اهداف به این منظور وجود داشته باشند که حواستان را از چیزی که واقعاً شما را می‌ترساند پرت کنند: تغییر در عادت‌های روزمره‌ی شما که به معنای بازآفرینی دیدگاه شما در مورد خودتان است.

ست گودین^۱

همه‌ی ما امیدها و رؤیاهایی داریم (و اگر شما ندارید، احتمالاً از آن دسته افرادی نیستید که چنین مقاله‌ای را می‌خوانند).

و بیشتر مواقع دست‌کم یک درک کلی از چیرستی این اهداف داریم: تناسب اندام، سلامتی مطلوبمان که می‌خواهیم از آن لذت ببریم، احترامی که می‌خواهیم از اطرافیان خود دریافت کنیم، چیز مهمی که می‌خواهیم خلق کنیم، روابطی که می‌خواهیم با خانواده و دوستانمان داشته باشیم و عشقی که می‌خواهیم با دیگران به اشتراک بگذاریم.

به‌طورکلی این چیز خوبی است. خوب است بدانید چه می‌خواهید. داشتن هدف به شما این حس را می‌دهد که مسیر و مقصدی دارید. با این حال این امیدها و

رؤیایها از یک جهت در روند بهتر شدن شما اختلال ایجاد می‌کنند: خواسته‌هایتان می‌توانند به راحتی شما را وسوسه کنند تا لقمه‌ی بزرگ‌تر از دهانتان بردارید. دقیقاً می‌دانید منظورم چیست...

- شما تحت تأثیر سریال بزرگ‌ترین بازنده^۱ قرار می‌گیرید، به باشگاه می‌روید، تا مرز از پا درآمدن تلاش می‌کنید و سه ماه بعدش را صرف استراحت می‌کنید تا تجدید قوا کنید.
- بالاخره هوس می‌کنید کتاب خود را بنویسید. آخر هفته کل روز را صرف نوشتن می‌کنید و سپس روز شنبه برمی‌گردید سر کار خود و دیگر هیچ وقت به سراغ کتابتان نمی‌روید.
- شما از داستان‌های دوستان در مورد سفرهایش به کشورهای جدید انگیزه می‌گیرید. بنابراین شروع می‌کنید به برنامه‌ریزی برای سفر خودتان به دور جهان، اما در نهایت به دلیل وجود جزئیات زیاد سردرگم می‌شوید و در خانه می‌مانید.

اغلب اوقات اجازه می‌دهیم انگیزه‌ها و خواسته‌هایمان ما را بیش از حد هیجان‌زده کنند و سعی می‌کنیم به جای این که با یک خرده‌عادت جدید شروع کنیم، تمام مشکلاتمان را یکباره حل کنیم. بله، می‌دانم که چنین کاری به اندازه‌ی این که بگویید در سه ماه پانزده کیلوگرم وزن کم کرده‌اید جذاب نیست، اما حقیقت این است: رؤیاهایی که دارید بسیار متفاوت از اقداماتی است که شما را به آن رؤیایها می‌رساند. پس چگونه می‌توانیم این میلمان به ایجاد تغییرات متحول‌کننده را با نیاز به ایجاد خرده‌عادت‌های پایدار متعادل کنیم؟ خوشحالم که این سؤال برایتان پیش آمد.

رؤیایهای بزرگ داشته باشید، اما از چیزهای کوچک شروع کنید. اگر در ایجاد تغییرات جدی مصمم هستید - به عبارت دیگر اگر مصمم هستید از الآن خود بهتر شوید - باید از چیزهای کوچک شروع کنید. عادت‌های معمولی، چه خوب و چه بد، را فرض کنید: مسواک زدن، بستن کمر بند ایمنی، جویدن ناخن‌ها.

چرا پایبندی به عادت‌های خوب این قدر سخت است؟ ۱۱

این کارها به قدری کم‌اهمیت‌اند که به آن‌ها حتی فکر هم نمی‌کنید. شما آن‌ها را به صورت خودکار انجام می‌دهید. آن‌ها کارهای کم‌اهمیتی هستند که الگوهای رفتاری پایدار می‌شوند.

آیا منطقی نیست که برای ایجاد عادت‌های جدید از ایجاد تغییرات کوچکی که مغزمان بتواند آن‌ها را به سرعت یاد بگیرد و خودبه‌خود تکرار کند شروع کنیم؟ اگر طرز فکرتان درباره‌ی اهداف زندگی‌تان در ارتباط با چیزهای بزرگ و جسورانه‌ای نباشد چه؟ اهدافی که لازم است شرایط برای رسیدن به آن‌ها فراهم شود یا در صورت وجود منابع بهتر یا دستیابی به فرصت‌های طلایی زندگی بتوانید آن‌ها را به دست آورید... و در عوض آن اهداف را در رفتارهای روزمره‌ی کم‌اهمیتی ببینید که تا زمان موفقیت حتمی تکرار می‌شوند.

چه می‌شود اگر برای کاهش وزن‌تان به اندازه‌ی ۲۵ کیلوگرم لازم نباشد محقق‌ی یک رژیم غذایی عالی برای شما کشف کند یا شما به اراده‌ای ایرانی‌مانی دست پیدا کنید، و در عوض، رسیدن به این هدف به مجموعه‌ای از خرده‌عادت‌ها وابسته باشد که می‌توانید همیشه آن‌ها را کنترل کنید؟ عادت‌هایی مثل بیست دقیقه پیاده‌روی روزانه، نوشیدن هشت لیوان آب در روز و خوردن دو وعده‌ی غذایی به جای سه وعده. به نظرم این نقل‌قول از بی جی فاگ^۱، استاد دانشگاه استنفورد، این دیدگاه را به خوبی نشان می‌دهد.

اگر بذر مناسب را در محل مناسب بکارید، بدون نیاز به زحمت اضافه رشد خواهد کرد.

به نظرم این بهترین تشبیه برای ایجاد عادت‌هاست.

«بذر مناسب» همان رفتار کم‌اهمیتی است که انتخاب می‌کنید. «محل مناسب» همان ترتیب است: این که بعد از چه چیزی آن را انجام می‌دهید. «زحمت اضافه» همان افزایش انگیزه است که به نظرم هیچ ارتباطی با ایجاد عادت‌های جدید ندارد. در واقع تمرکز بر این که انگیزه را بهترین راه برای ایجاد عادت جدید بدانیم کاملاً اشتباه است.

اجازه بدهید واضح‌تر بگویم: اگر رفتار کم‌اهمیت مناسبی را انتخاب و ترتیب انجام آن را رعایت کنید دیگر برای رشدش نیازی به انگیزه ندارید. این اتفاق خودبه‌خود رخ می‌دهد، مانند بذر خوبی که در محل مناسبی کاشته شده است.

بی جی فاگ، بنیان‌گذار سایت خرده‌عادت‌ها

فوق العاده نیست؟

رویگرد متداول این است که به محض پیداکردن انگیزه به درون بخش عمیق شیرجه بزنید اما به سرعت شکست بخورید و همان طور که عادت های جدیدتان در حال غرق شدن هستند آرزو کنید کاش اراده ی بیشتری داشتید. رویکرد جدید این است که ابتدا در بخش کم عمق پیش بروید، سپس به آرامی به قسمت های عمیق تر بروید تا به نقطه ای برسید که چه انگیزه داشته باشید و چه نداشته باشید بتوانید شنا کنید.

بر سبک زندگی تمرکز کنید، نه بر تحول زندگی

اغلب مواقع تمام فکر و ذکر ما ایجاد تغییراتی است که زندگی مان را متحول کنند.

- کاهش وزن به اندازه ی ۲۵ کیلوگرم تغییری متحول کننده و خوردن هشت لیوان آب در طول روز سبک زندگی جدید است.
- انتشار اولین کتابتان تغییری متحول کننده و هر روز ایمیل زدن به نماینده ی جدید ادبی سبک زندگی جدید است.
- دو ماراتن تغییری متحول کننده و سه روز در هفته دویدن سبک زندگی جدید است.
- داشتن بیست هزار دلار درآمد اضافه در هر سال تغییری متحول کننده و انجام پنج ساعت کار اضافه در هفته در یک شغل آزاد سبک زندگی جدید است.
- بالا بردن وزنه ی ۴۵ کیلوگرمی تغییری متحول کننده و سه روز در هفته وزنه زدن سبک زندگی جدید است.

تفاوت را می بینید؟

داشتن هدف برای زندگی خوب است، چون به شما جهت می دهد. اما این اهداف همچنین ممکن است شما را فریب دهند تا بیشتر از آنچه از پس آن برمی آید به عهده بگیرید. عادت های روزمره - امور روزمره ی کم اهمیت و تکرار شونده - آن چیزی است که سبب تحقق رؤیاهای بزرگ می شود.

چه زمانی باید با خودتان نامعقول رفتار کنید؟

اگر در تلاش هستید بهتر شوید، سالم‌تر زندگی کنید یا امیدوارید تغییری ایجاد کنید، جملاتی مثل «اگه تمام تلاشت رو نکنی فایده نداره» یا «از دل و جون مایه بذار» را معمولاً از جانب دوستان، خانواده و همکاران خیرخواه خود شنیده‌اید. اما این که از خودتان انتظار عالی بودن داشته باشید چه زمانی ایده‌ی خوبی است؟ و چه زمانی اهداف بزرگ باعث می‌شوند تیشه به ریشه‌ی خود بزنید؟ شاید از همه‌ی این‌ها مهم‌تر این باشد که چگونه می‌توانید تمایل به بهتر شدن را با هدف شادماندن متوازن کنید.

قدرت انتظارات بالا

چند ماه پیش رادیوی ملی امریکا خبری منتشر کرد که توضیح می‌داد چگونه انتظارات معلمان می‌تواند عملکرد دانش‌آموزان را تا حد چشمگیری تغییر دهد. این خبر با پوشش مطالعه‌ی تحقیقاتی معروف رابرت رزنتال^۱، استاد دانشگاه هاروارد، آغاز شد.

در این مطالعه هجده معلم مدارس ابتدایی از دانش‌آموزان خود آزمون ویژه‌ای گرفتند که رزنتال آن را طراحی کرده بود. این آزمون پیش‌بینی می‌کرد که کدام دانش‌آموزان در چند سال آینده مستعد افزایش ضریب هوشی هستند.

البته نکته‌ی اصلی این بود که این آزمون اصلاً آزمون ویژه‌ای نبود. صرفاً یک آزمون معمولی سنجش ضریب هوش بود با اسمی باکلاس، اما معلم‌ها از این موضوع بی‌خبر بودند. وقتی که نتایج آزمون معلوم شد رزنتال به‌صورت تصادفی تعدادی از دانش‌آموزان هر کلاس را انتخاب کرد و به معلمان گفت که این دانش‌آموزان «شکوفه» هستند و پیش‌بینی می‌شود که دانش‌آموزان ممتازی شوند.

درحقیقت، این دانش‌آموزان با هم کلاسی‌های خود هیچ تفاوتی نداشتند. چند ماه بعد دوباره یک آزمون ضریب هوش دیگر از دانش‌آموزان گرفته شد. نتایج حیرت‌آور بود. دانش‌آموزانی که «شکوفه» خطاب شده بودند، باین که در ابتدا

براساس تجربیات من، راه بهتر برای دستیابی به اهدافتان این است که به جای این که مهلتی تعیین کنید تا طبق آن پیش روید، برنامه‌ای تنظیم و براساس آن عمل کنید. به جای این که برای رسیدن به هدفی خاص برای خودتان مهلت تعیین کنید (و بعد در صورتی که موفق نشدید احساس شکست کنید)، باید هدفی را انتخاب کنید که برایتان مهم است و سپس برنامه‌ای تنظیم کنید که براساس آن بتوانید به صورت مداوم به سوی آن هدف حرکت کنید. این ممکن است تغییر بزرگی به نظر نرسد اما تغییر بزرگی است. افراد مبتکر و موفق کارهایی را که برایشان مهم است پی‌وقفه انجام می‌دهند. بهترین وزنه‌برداران هر هفته در ساعتی مشخص به باشگاه می‌روند. بهترین نویسندگان هر روز پشت صفحه‌کلید خود می‌نشینند و همین اصل در مورد بهترین رهبران، والدین، مدیران، نوازندگان و پزشکان نیز صدق می‌کند. نکته‌ی عجیب این است که برای آن‌هایی که بهترین عملکرد را دارند مسئله عملکردشان نیست، بلکه تمرین مداوم برایشان اهمیت دارد.

تمرکز آن‌ها بر انجام کار است، نه این که تا تاریخ معینی به فلان هدف برسند.

برنامه دوست شماست. شما نمی‌توانید پیش‌بینی کنید که چه زمانی ایده‌ی نابی به ذهنتان می‌رسد و داستانی تأثیرگذار خواهید نوشت، پرتوی زیبایی خواهید کشید یا عکسی عالی خواهید گرفت، اما داشتن برنامه تضمین می‌کند که وقتی این ایده‌ی ناب به ذهنتان خطور کرد، مشغول به آن کار هستید.

شما نمی‌توانید پیش‌بینی کنید که بدنتان کی دلش می‌خواهد رکورد شخصی جدیدی بزند، اما داشتن برنامه تضمین می‌کند که چه حالش را داشته باشید و چه نداشته باشید به باشگاه بروید. تمرین کردن مهارتتان مهم است، نه داشتن عملکردی در سطحی خاص (موضوع صحبت ما تمرین است. نه بازی، نه بازی، فقط تمرین).

اگر می‌خواهید از آن دسته آدم‌هایی باشید که همواره به موفقیت‌های مختلفی دست پیدا می‌کنند، برای خودتان طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید از آن پیروی کنید، نه این که مهلتی برای خودتان تعیین کنید و به سمت هدفتان بدوید.

- از متن کتاب -

در مورد شکل‌گیری شخصیت و احساس رضایت از زندگی، بعید است کسی از قدرت عادت‌ها آگاه باشد و جیمز کلیبر، نویسنده‌ی کتاب *پرفروش خورده‌عادت‌ها*، را شناسد و حتی مجذوب زبان ساده اما قدرتمند او نشده باشد. در ذهنیت برنده، برگزیده‌ای از جستارهای این نویسنده درباره‌ی موضوعات مختلفی همچون بهره‌وری، تمرکز، خلاقیت و بهبود زندگی گردآوری شده است.

کتاب‌هایی برای احتمالاً تغییر | ۲۶

