

۲۰۷۹۵۰۰
چهارم

دنده معکوس در عادت‌ها



محسن مقصودی

سرشناسه	مقصودی، محسن، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	دنده معکوس در عادت‌ها / محسن مقصودی.
مشخصات نشر	تهران : دانش‌پرور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۰ ص. مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۲۳-۱۴۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	عادت - Habit
موضوع	ترک عادت - Habit-breaking
موضوع	رفتار - تغییر و تعدیل - Behavior-modification
موضوع	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success - Psychological aspects
رده بندی کنگره	BF ۳۳۵
رده بندی یوبر	۱۵۸/۱
شماره کتابخانه ملی	۶۰۲۲۵۷۷



نام کتاب : دنده معکوس در عادت ها

مؤلف : محسن مقصودی

ناشر : دانش‌پرور

ویرایش : برای چاپ

ناشر : دانش‌پرور

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۸

شمارگان : ۵۰۰ جا

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۳-۱۴۰-۷

قیمت : ۳۹۰۰۰ تومان

مراکز پخش : خیابان انقلاب ، خیابان

ابوریحان ، کوچه عنصری ، پلاک ۲۶

تلفن : ۶۶۹۵۲۶۲۷-۶۶۴۶۶۲۷۷

شیراز، چهارراه ملاصدرا ، اول بعثت

بانک کتاب صادق

تلفن : ۰۹۱۷۳۳۲۰۱۸۰

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می باشد .

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۵	فصل صفرم: عادت چیست؟
۳۹	فصل اول: انواع مغز
۵۹	فصل دوم: دایره طلایی عادت‌ها
۸۵	فصل سوم: چرخه عادت‌ها
۹۷	فصل چهارم: علم می‌ستیم، آری
۱۰۳	فصل پنجم: محرک، آریز، ریخ‌دند
۱۲۵	فصل ششم: اشتیاق، دومین ریخ‌دند
۱۴۵	فصل هفتم: پاسخ، سومین چرخ‌دنده
۱۷۳	فصل هشتم: پاداش، چهارمین چرخ‌دنده
۱۸۵	فصل نهم: شش استراتژی قدرت‌مند برای حفظ و جهداری از عادت‌ها

مقدمه

تقریباً ساعت ۱۰ صبح بود و من تازه از کتابفروشی برمی گشتم. مسافت زیادی را پیاده روی کرده و کسی به من نفیس افتاده بودم. از آن جایی که می ترسیدم مرا مسخره کنند، دوان دوان به سمت فروشگاه لوازم التحریر دانشگاه حرکت کردم. به سرعت یک روزنامه باطله خریدم و همراهی جا کتابی را که خریده بودم، جلد گرفتم!

باید مطمئن می شدم که کتاب به دست من نمی کند. زیرا مطمئن بودم اگر بچه های دانشگاه، من را در حال خواندن این کتاب ببینند، حتماً من را مسخره می کنند. من از این موضوع خجالت می کشیدم. زیرا اعتماد به نفس بسیار کمی داشتم. نه تنها در دانشگاه، بلکه در دوران دبیرستان هم این موضوع من را اذیت می کرد.

سال های زیادی بود که سعی می کردم با این موضوع کنار نیایم. اصلاً خودم را باور نداشتم. مانند کسی که در حال افتادن در درون چاه است به هر چه جز چنگ می زند! من کتاب جدیدم را مثل قرص آرام بخش می دیدم. راستش را بخاطر این زمان آن قدر احساس درماندگی می کردم که حاضر بودم هر کاری انجام بدهم تا مشکلم حل شود.

بنابراین پس از جلد کردن کتاب، سریع به خوابگاه رفتم. کتاب را زیر تخت درآوردم. کیفم گذاشتم و از آن به بعد هر موقع که فرصت می شد آن را مطالعه می کردم. همیشه از لحظه ای می ترسیدم که در حیات دانشگاه کسی از من بپرسد:

- مقصودی! این چه کتابی است؟! چرا این قدر قطور است؟ بده ببینم چه کتابی می خوانی؟

نمی‌دانم چه شد که آن کتاب را خریدم. آن زمان من در شهر یزد تحصیل می‌کردم. آن روز صبح در حال قدم‌زدن در خیابان بودم که ناگهان خودم را در یک کتاب‌فروشی دیدم. این کتاب‌فروشی بعداً یکی از بهترین جاهایی شد که من در دوران تحصیل در شهر یزد می‌شناختم. در قفسه کتاب‌فروشی کتابی به نام «قدرت نامحدود درون» دیدم که نویسنده آن، آقای به نام «آنتونی رابینز» بود. ایشان بعدها بهترین مربی من در عزای سد. آقای «آنتونی رابینز» در جایی از کتاب نوشته بود که:

- در شما کاری را انجام می‌دهید که همیشه انجام می‌دادید، پس به نتایجی خواهید رسید که هم‌شما می‌رسیدید!

من از موقع در رابطه با سیستم عادت‌ها، اطلاع کمی داشتم و اگر بخواهم خیلی دقیق‌تر بگویم، اصلاً هیچ اطلاعی نداشتم. تنها می‌دانستم که چیزی در زندگی من درست کار نمی‌کند؛ به قول «آلبرت انیشتین» فیزیک‌دان و برنده جایزه نوبل که می‌گوید:

- هیچ مشکلی را نمی‌توان از همان‌جا که به وجود آمده، حل کرد. برای این کار شما باید به سطح بالاتری بروید!

من هم می‌خواستم با زیاد کردن دانشم به سطح بالاتری بروم. من می‌دانستم که چه عادت‌های بدی دارم. اما نمی‌دانستم که چطور باید این عادت‌ها را تغییر دهم. مثلاً بارها شده بود که تصمیم می‌گرفتم کاری را شروع کنم، اما بعد از گذشت چند هفته آن را رها می‌کردم. من همیشه از این بابت خودم را سرزنش می‌کردم.

دوچرخه اشتباهی!

آیا تا حالا بر روی دوچرخه ثابت سوار شده‌اید؟ از آن‌هایی که در باشگاه‌های بدن‌سازی هستند. رکاب‌زدن با این دوچرخه عرق شما را درمی‌آورد، اما نیم متر هم شما را جابه‌جا نمی‌کند. هر چه تندتر رکاب بزنید، باز هم میزان جابه‌جایی شما صفر است.

برخی‌ها یادشان رفته که در زندگی‌شان سوار بر چه دوچرخه‌ای شده‌اند. هر چه تلاش می‌کنند کاری از پیش نمی‌برند و کارها را معمولاً نصفه‌کاره رها می‌کنند. بیشتر این افراد عادت‌هایی دارند که آن‌ها را به سمت موفقیت نمی‌رساند. شاید بهتر باشد که به این افراد بگویید به جای سریع‌تر رکاب‌زدن، بهتر است که از این دوچرخه پیاده و سوار دوچرخه بهتری شوید.

این دوچرخه می‌تواند «عادت‌های ما» باشد. اگر شما عادت دارید که پول‌تان را خرج کنید، فرقی نمی‌کند که چه میزان درآمد داشته باشید، باز هم آن را خرج می‌کنید! دقت کرده‌اید که برای یک ریادی از مردم، همیشه میزان بدهی‌شان بیشتر از میزان درآمدشان است!

شما چیزی نیستید جز عادت‌هایتان!

همه چیز در زندگی شما به عادت‌هایتان برمی‌گردد. شعار مهم کتاب «دنده معکوس» این است که تا می‌توانید کارهای مهم‌تان را به عادت تبدیل کنید. این بهترین و کم‌خرج‌ترین راه برای رسیدن به موفقیت است. کتاب «دنده معکوس» برای شماست که می‌خواهید بیشتر عمل‌گرا باشید و از جایگاه کنونی خودتان بالاتر روید. با تغییر عادت‌هایتان این کار امکان‌پذیر است. زیرا همه چیز به عادت‌ها برمی‌گردد و در نتیجه شما چیزی نیستید جز عادت‌هایتان!

وسوسه کار بزرگ

همیشه در زندگی‌ام دوست داشتم کارهای بزرگ انجام بدهم و همین موضوع باعث می‌شد که کارهایم را نیمه‌کاره رها کنم. آیا می‌دانستید که وسوسه انجام کارهای بزرگ، ذهن شما را خیلی زود خسته می‌کند؟ اما چیزی که من آن را خیلی دیر درک کردم این بود که برای انجام کارهای بزرگ، واقعاً نیازی نیست تا کار بزرگی انجام دهید! برای انجام کارهای بزرگ فقط باید کارهای کوچکی را به طور منظم و پیوسته انجام داد. اما متأسفانه من از آن دست آدم‌هایی بودم که می‌خواستند ره صد ساله را یک‌شبه بروند!

بیشتر افراد از انجام کارهای کوچک می‌ترسند!

اما همان‌طور که در این کتاب خواهید دید، افراد از انجام کارهای کوچک می‌ترسند. زیرا ما یاد نگرفته‌ایم که موفقیت‌های کوچک را به حساب آوریم! احساس می‌کنیم با انجام یک کار کوچک، هیچ اتفاقی در زندگی‌مان نمی‌افتد. نکته جالب‌تر این است که بدانید: افراد در بیشتر مواقع ترجیح می‌دهند کاری نکنند تا این که بخواهند کار کوچکی را به اتمام برسانند!

اثر پروانه‌ای

نمی‌دانم آیا تاکنون اسامی اثر پروانه‌ای را شنیده‌اید یا نه؟ **اثر پروانه‌ای** اصطلاحی است که آقای «ادوارد لورنز»، نوآشناس و ریاضی‌دان آمریکایی آن را ابداع کرد. آقای ادوارد لورنز، برای شبیه‌سازی و پیش‌بینی وضع آب و هوا، برنامه‌ای نرم‌افزاری نوشته بود و زمانی که می‌خواست این برنامه ۱۰ بار اجرا کند، متوجه شد تغییری بسیار کوچک در یکی از ثابت‌ها، می‌تواند خروجی برنامه و پیش‌بینی‌های آینده را کاملاً متحول کند. آقای ادوارد لورنز این موضوع را این‌گونه مطرح کرد:

- اگر یک پرنده دریایی در گوشه‌ای از دنیا بال بزند، می‌تواند اثری ایجاد کند که در جای دیگری از دنیا، طوفان به پا شود!

بعدها در سخن ادوارد لورنز جای «پرنده دریایی» را با «پروانه» جایگزین کردند و به آن «**اثر پروانه‌ای**» گفتند. این اثر به این موضوع می‌پردازد که عادت‌های راننده قه‌ای کوچک می‌توانند نتایج بزرگی به وجود بیاورند و این موضوع صددرصد صحیح است. امروزه اثر پروانه‌ای به عنوان یک اصل کلی پذیرفته شده است.

یک ضرب‌المثل ژاپنی وجود دارد که می‌گوید:

- به خاطر میخی، نعلی افتاد!
- به خاطر نعلی، اسبی افتاد!

- به خاطر اسبی، سواری افتاد!
- به خاطر سواری، جنگی شکست خورد!
- به خاطر شکستی، مملکتی نابود شد!
- و همه این‌ها به خاطر کسی بود که میخ را خوب نکوبیده بود!

یافتن راه حل بعد از ۱۵ سال!

من بالاخره بعد از جستجوی زیاد، خواندن کتاب‌های متعدد و کمک گرفتن از افراد متخصص، بالاخره توانستم راه حل مشکلاتم را پیدا کنم. این کار برای من ۱۵ سال به طول انجامید. من توانستم بسیاری از عادت‌های بدم را کنار بگذارم. من هم چنین توانستم با انجام کارهای بسیار کوچک، عادت‌های خوبی نیز برای خودم ایجاد کنم.

از شما اجازه می‌خواهم در همین کتاب پیشنهادی به شما بدهم. «لطفاً به دنبال تغییرات بزرگ نباشید». برای این که نتایج بزرگ در زندگی‌تان به دست آورید، نیازی به انجام کارهای بزرگ ندارید! رازی که این کتاب و تمام افراد موفق دنیا به شما می‌گویند این است که شما باید در انجام کارهای پیش‌پا افتاده و ساده، تبدیل به یک متخصص تمام‌عیار بشوید. پس لطفاً به دنبال حیوانات بزرگ نباشید. مثلاً برخی از افراد:

- وقتی اسم ورزش‌های رزمی را می‌شنوند به یاد تمرین‌های سنگین «بروس لی» یا «جکی چان» می‌افتند!
- وقتی اسم کسب‌وکار را می‌شنوند فکر می‌کنند باید کسب‌وکاری مثل «پیتس»، «ریس شرکت ماکروسافت داشته باشند»!
- یا وقتی اسم موفقیت را می‌شنوند، فکر می‌کنند باید یک جت شخصی همراه با یک ویلای ۵۰۰۰ متری داشته باشند!

همه این‌ها خوب هستند. اما داشتن هدف بزرگ اصلاً خوب نیست. برای من سال‌های زیادی طول کشید تا بفهمم که بزرگ‌ترین مشکل من دقیقاً از همین‌جا شروع می‌شود! به شما پیشنهاد می‌کنم که این کتاب را تا انتها مطالعه کنید. زیرا نمی‌خواهم که شما نیز ۱۵ سال از عمرتان را تلف کنید! دوست عزیزم، من این کتاب را ننوشته‌ام که شما آن را مطالعه کنید و در انتهای کار بگویید که: به‌به! عجب کتاب باحالی بود! ولی در همان کارهای قبلی را انجام بدهید و روز از نو و روزی از نو! من این کتاب را نوشتم که بتوانید عادت‌های بد خود را تغییر بدهید و اگر احساس می‌کنید که نیاز به عادتی جدید دارید، آن را سیستم‌سازی^۱ کنید.

فعلاً تا اطلاع ثانوی اهدافتان را دور بریزید!

نکته دیگری که در این باره وجود دارد این است که لطفاً خیلی رویایی فکر نکنید. رویایی فکر کردن باعث می‌شود که در ۲۴ ساعت شبانه‌روز اضطراب زیادی را تجربه کنید. در فیلم‌هایی هم چون «راز» و کتاب‌های دیگر اشاره شده است که اهداف بزرگ داشته باشید. من می‌خواهم قبل از هر چیز از شما خواهشی بکنم. من در همین‌جا و همین لحظه و از پشت لپ‌تاپم، از شما درخواست می‌کنم که: این طرز تفکر را دور بریزید!

لطفاً آن ماشین‌ها و خانه‌های رویایی که در تبلیغات شان می‌دیدم را فراموش کنید. این‌گونه اهداف، بیشتر زائیده تخیل هستند تا واقعیت. روان‌شناسی نشان داده که نتیجه این اهداف خیال‌پردازانه، خشم، عدم اعتماد به نفس و بسیاری از بیماری‌های روانی خواهد بود.

بنابراین به شما اخطار می‌دهم که مراقب سلامتی روح و روان خود باشید. همان‌طور که می‌دانید ریشه بیشتر بیماری‌های جسمی، اضطراب است. در کتاب بسیار جالب «دکتر شیندلر» با نام «چگونه ۳۶۵ روز سال را زندگی کنیم؟» این‌طور عنوان شده

^۱ در مورد سیستم‌سازی، در همین کتاب اطلاعات زیادی را به شما خواهیم داد. شالوده کتاب «دنده معکوس» در مورد «علم سیستم‌سازی» است.

است که از هر چهار تخت بیمارستان، سه تخت آن مربوط به افرادی است که نتوانستند تنش‌های عصبی خود را کنترل کنند. پس اگر زیاد اضطراب می‌گیرید بیماری‌هایی همچون آسم، اختلالات گوارشی و معده، میگرن، چاقی مفرط و غیره، همگی می‌توانند خیلی زود سر از زندگی شما در بیاورند. البته من پزشک نیستم، اما تحقیقات پزشکی نشان داده است که اضطراب، سیستم ایمنی شما را به شدت تضعیف می‌کند.

در این کتاب نمی‌خواهم به شما بگویم که چطور اضطراب‌تان را مدیریت کنید، یادتان باشد یکی از راه‌هایی که بلافاصله اضطراب شما را افزایش می‌دهد، داشتن اهداف بزرگ است. جایی که شما بین آن چیزی که هستید و آن چیزی که باید باشید، فاصله زیاد می‌بینید. احساسات منفی چون: احساس حقارت، سرزنش، افسوس، سرخوردگی و بسیاری از بیماری‌های روانی دیگر، نتیجه احساس همین فاصله زیاد است.

پس فعلاً تا زمانی که این کتاب را می‌خوانید، اهداف بزرگ‌تان را دور بریزید. البته زیاد هم نگران نباشید، زیرا اگر هست بزرگم. نداشته باشید اتفاق بدی در زندگی‌تان نمی‌افتد! البته لطفاً زود تصمیم‌گیری نکنید و مطمئن باشید صحبت‌های این کتاب تماماً ریشه و پایه علمی دارد که البته فیلم و مستند آن هم زودی تقدیم شما خواهد شد. راستی پاسخ سوال قبلی را ندادید!

- به نظر شما، زندگی‌های آن‌چنانی که در تبلیغات نشان می‌دهند، در واقعیت دارد؟