



عادت‌ها

به نام خدا

خلاصه کتاب (ریز عادت ها)

نویسنده : استفان گایز

نشر تعالی ؛ ۱۵۲ صفحه

□ کتاب با داستان جالبی از ایجاد اولین ریز عادت نویسنده شروع میشود :

۲۸ دسامبر ۲۰۱۲ بود و من با بی حوصلگی منتظر سال جدید بودم تا با برنامه ریزی جدید سال بهتری داشته باشم . مثل هر سال یکی از اهدافم ورزش کردن روزانه و داشتن اندام متناسب بود ولی تاکنون نتوانسته بودم خودم را وادار به انجام ۳۰ دقیقه ورزش روزانه کنم و برایم شبیه فتح قله اورست سخت بود ، ناگهان فکری به ذهنم رسید ، اگر به جای ۳۰ دقیقه ورزش سخت فقط یک حرکت شنا بزنم چطور است ، از هیچی که بهتر است و این نقطه عطف زندگیم شد و آن را ریز عادت (چالش یک حرکت شنا) نامیدم و در تمام کارها از آن استفاده میکنم

ریز عادت ها رفتارهای مثبت بی نهایت کوچکی هستند که هر روز انجام میدهم مثلا به جای یک ساعت مطالعه ، هر روز دو صفحه کتاب بخوانیم ؛ یا هر روز ۵۰ کلمه بنویسیم یا یک لغت جدید بخوانیم .

جالب است که با استفاده از ریز عادتها ما به نتایج بزرگی میرسیم و به قول (لئوزوا) یک سفر هزار مایلی با یک گام شروع میشود .