

BIBLIOTEKA „USPEH”

90

ATOMSKE NAVIKE

Jednostavan i dokazan način
za izgradnju dobrih i
prekidanje loših navika

DŽEJMS KLIR



ATOMSKE NAVIKE

Jednostavan i dokazan način
za izgradnju dobrih i
prekidanje loših navika

**Male promene
koje daju sjane
rezultate**

Finesa

Beograd, 2019.

Naslov originala

Atomic Habits

An Easy & Proven Way to Built Good Habits & Break Bad Ones

James Clear

Copyright © Finesa

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin
Random House LLC.

Izdavač

Finesa d.o.o. Beograd, Kralja Milutina 46

tel: +381112645122; +381646454856

www.finesa.edu.rs

Za izdavača

Lidija Maričić

Glavni urednik

Lidija Maričić

Urednik izdanja

Aleksandra Petrovski

Prevod

Jasmina Stojanović

Lektura i korektura

Jelena Miladinović

Grafička priprema

iLearn d.o.o.

Dizajn korica

Jelena Lugonja

Štampa

FUK Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-042-8

Beograd, 2019

atom

1. najmanja jedinica materije; jedinstvena nesvodiva jedinica većeg sistema
2. izvor neverovatne energije i moći

navika

1. rutina ili praksa koja se redovno obavlja; automatski odgovor na određenu situaciju

Uvod

Moja priča

Poslednjeg dana moje druge godine srednje škole, bejzbol palica me je pogodila u lice. Kako je moj drug punom snagom zamahnuo palicom, tako mu se ona izmakla iz ruku i poletela ka meni dok nije završila svoj let pravo između mojih očiju. Ne sećam se ničega u vezi sa udarcem.

Palica je takvom silom udarila u moje lice da mi je slomila nos i promenila mu oblik u iskrivljeno U. Zbog udarca se mekano tkivo mog mozga odbilo o zidove lobanje. Istog momenta su se pojavili otoci po glavi. U deliću sekunde imao sam slomljen nos, višestruke frakture lobanje i dva razbijena oka.

Kada sam otvorio oči, video sam ljude kako bulje u mene i pritrčavaju da pomognu. Pogledao sam dole i primetio crvene mrlje na odeći. Jedan od mojih drugara je skinuo košulju i pružio mi je. Upotrebio sam je da zaustavim reku krvi koja mi je potekla iz slomljenog nosa. Šokiran i zbunjen, nisam ni bio svestan koliko sam ozbiljno bio povređen.

Nastavnik mi je stavio ruku preko ramena i krenuli smo u dugu šetnju do školske ambulante: preko polja, niz brdo i nazad u školu. Osećao sam njegove ruke kako su me hvatale sa strane, držeći me uspravno. Nismo žurili, lagano smo hodali. Niko nije shvatao da je svaki minut važan.

Kada smo stigli u ambulantu, medicinska sestra mi je postavila niz pitanja.

„Koja je godina?”

„Hiljadu devetsto devedeset osma”, odgovorio sam. To je bilo 2002. godine.

„Ko je predsednik SAD?”

„Bil Klinton”, rekoh. Tačan odgovor je bio Džordž V. Buš.

„Kako se zove tvoja mama?”

„Uh. Um”. Odugovlačio sam. Prošlo je deset sekundi.

„Peti”, rekoh nehajno, ignorišući činjenicu da mi je trebalo deset sekundi da se setim imena svoje majke.

To je poslednje pitanje kojeg se sećam. Moje telo nije bilo u stanju da se nosi sa brzim oticanjem u mozgu i izgubio sam svest pre nego što je stigla hitna pomoć. Nekoliko minuta kasnije odveli su me iz škole u lokalnu bolnicu.

Ubrzo nakon što smo stigli, moje telo je počelo da se gasi. Borio sam se sa osnovnim funkcijama kao što su gutanje i disanje. Imao sam svoj prvi napad. Onda sam potpuno prestao da dišem. Dok su doktori žurili da me opskrbe kiseonikom, takođe su odlučili da lokalna bolnica nije opremljena da se nosi sa situacijom i naredila da me helikopter prebaci u veću bolnicu u Sinsinatiju.

Izneli su me iz hitne službe i nosili prema heliodromu preko puta ulice. Nosila su se tresla na neravnom pločniku dok me je jedna sestra

gurala, a druga ručno pokušavala da unese kiseonik u moje telo. Moja majka, koja je nekoliko minuta ranije stigla u bolnicu, ušla je u helikopter pored mene. Ostao sam bez svesti i nesposoban da dišem samostalno dok mi je držala ruku za vreme leta.

Dok je majka letela sa mnom u helikopteru, moj otac je otišao kući da proveri brata i sestru i da im saopšti vest. Gušio se u suzama dok je objašnjavao mojoj sestri da će te večeri propustiti njenu malu maturu. Nakon što ih ostavio kod rođaka i prijatelja, odvezao se u Sinsinati da se nađe sa mojom majkom.

Kada smo mama i ja sleteli na krov bolnice, tim od dvadesetak lekara i medicinskih sestara dotrčao je na heliodrom i odvezao me na intenzivno odeljenje. Do tog trenutka, otoci u mozgu postali su toliko jaki da su se post-traumatski napadi ponavljali. Trebalo je popraviti moje slomljene kosti, ali nisam bio u stanju da se podvrgnem operaciji. Nakon još jednog napada – trećeg tog dana – stavljen sam u medicinski indukovanu komu i na veštačko disanje.

Moji roditelji nisu bili stranci u ovoj bolnici. Deset godina ranije, ušli su u istu zgradu u prizemlju nakon što je mojoj sestri dijagnostikovana leukemija sa tri godine. Tada sam imao pet godina, a brat 6 meseci. Posle dve i po godine hemoterapije, lumbalnih punkcija i biopsije koštane srži, moja mlađa sestra je napokon izašla iz bolnice srećna, zdrava i bez raka. Sada, nakon deset godina normalnog života, roditelji su se našli na istom mestu s drugim detetom.

Dok sam klizio u komu, bolnica je poslala sveštenika i socijalnog radnika da uteše moje roditelje. Bio je to isti sveštenik koji se sa njima sreo deceniju ranije to veče kada su saznali da sestra ima rak.

Kako je dan prelazio u noć, niz aparata me je održavao u životu. Moji roditelji su nemirno spavali na bolničkom dušek u – u jednom trenutku bi se srušili od umora, a u sledećem bi bili budni zbog brige. Majka mi je kasnije rekla: „Bila je to jedna od najgorih noći u mom životu.”

MOJ OPORAVAK

Srećom, do sledećeg jutra disanje mi je popravilo do tačke u kojoj su se lekari osećali komotno da me puste da dišem samostalno i da izađem iz kome. Kada sam konačno povratio svest, otkrio sam da sam izgubio sposobnost mirisa. Kao test, sestra me je zamolila da dunem nos i da pomirišem kutiju maramica sa mirisom jabuke. Povratio mi se miris, ali – na iznenađenje svih – čin duvanja mi je ispuhao vazduh kroz frakture u oku i gurnuo levo oko da ispadne. Moje oko je ispalo iz očne jabučice, držeći se nesigurno na očnom kapku i optičkom nervu koji mi je pričvrstio oko za mozak.

Oftalmolog je rekao da će mi se oko postepeno vratiti na svoje mesto dok se vazduh gubi, ali teško je bilo reći koliko će to trajati. Zakazali su mi operaciju nedelju dana kasnije, što bi mi omogućilo još malo vremena da se izlečim. Izgledao sam kao da sam bio na gubitničkoj strani u bokerskom meču, ali su mi dali otpust iz bolnice. Vratio sam se kući sa slomljenim nosom, pola tuceta fraktura lica i ispučenim levim okom.

Meseci koji su usledili su bili teški. Osećao sam da je sve u mom životu stalo. Video sam duplo nedeljama; doslovno nisam mogao da vidim ispravno. Trebalo je više od mesec dana, ali se moja očna jabučica na kraju vratila na svoju normalnu lokaciju. Između napada i problema sa vidom, prošlo je osam meseci pre nego što sam ponovo mogao da vozim auto. Na fizikalnoj terapiji praktikovao sam osnovne motoričke radnje, kao što je hodanje po pravoj liniji. Odlučio sam da ne dozvolim da me povreda spusti, ali bilo je više od nekoliko trenutaka kada sam se osećao depresivno i da ne mogu dalje.

Postao sam bolno svestan koliko još moram da radim, kad sam se godinu dana kasnije vratio na teren za bejzbol. Bejzbol je oduvek bio veliki deo mog života. Moj tata je igrao za malu ligu u bejzbolu za *St. Louis Cardinals*, i sanjao sam da se i ja time bavim profesionalno. Posle meseci rehabilitacije, ono što sam više od svega želeo je da se vratim na teren.

Ali povratak bejzbolu nije bio gladak. Kada se sezona završila, bio sam jedini junior kojeg su odbili klubovi. Poslali su me da se igram sa studentima na juniorskom univerzitetu. Igrao sam od četvrte godine, a za nekoga ko je proveo toliko vremena i truda u sportu, to odbacivanje je bilo ponižavajuće. Jasno se sećam dana kada se to dogodilo. Sedeo sam u automobilu i plakao dok sam okretao radio stanice, očajnički tražeći pesmu koja bi učinila da se osećam bolje.

Posle godinu dana sumnje u sebe, uspeo sam da uđem u univerzitetski tim kao senior, ali retko sam igrao na terenu. Ukupno, igrao sam jedanaest promena u srednjoškolskom timu, jedva nešto više od jedne utakmice.

Uprkos mojoj ne tako sjajnoj karijeri u srednjoj školi, i dalje sam verovala da mogu da postanem veliki igrač. I znao sam da će biti moja odgovornost, ako se stvari poboljšaju. Prekretnica je došla dve godine nakon povrede, kada sam počeo da studiram na *Denison* univerzitetu. Bio je to novi početak, i to je mesto gde sam prvi put otkrio iznenađujuću snagu malih navika.

KAKO SAM SPOZNAO MOĆ NAVIKA

Upis na *Denison* Univerzitet je bila jedna od najboljih odluka u mom životu. Dospeo sam do mesta u bejzbol timu i, iako sam bio na dnu liste kao brućoš, bio sam oduševljen. Uprkos haosu mojih srednjoškolskih godina, uspeo sam da postanem sportista na koledžu.

Brzi uspeh u bejzbol timu nije bio moguć, te sam se fokusirao na to da dovedem svoj život u red. Dok su moji vršnjaci ostajali do kasno i igrali video igrice, izgradio sam dobre navike spavanja i odlazio rano u krevet svako veče. U neurednom svetu studentskog doma, odlučio sam da svoju sobu održavam urednom i čistom. Ova poboljšanja su bila mala, ali su mi dala osećaj kontrole nad svojim životom. Opet sam počeo da se osećam sigurnim u sebe. A ovo rastuće samopouzdanje usmerilo me je na

učenje i uspeh u učionici, te sam izgradio radne navike i uspeo da imam sve desetke te godine.

Navika je rutina ili ponašanje koje se obavlja redovno – i, u mnogim slučajevima, automatski. Kako je svaki semestar prolazio, u svoj život sam uveo male, ali konzistentne navike koje su na kraju dovele do rezultata koji su mi bili nezamislivi kada sam počeo. Na primer, prvi put u svom životu, razvio sam naviku da podižem tegove više puta nedeljno, a u godinama koje su usledile, iz perolake kategorije od 70 kg sam dospelo do zgodnih 90 kg.

Kada je počela druga godina, dobio sam ulogu prvog bacača na terenu. Do kraja godine, izabran sam za kapetana ekipe, a na kraju sezone bio sam izabran sam za *All-Conference* tim. Međutim, moje navike u spavanju, navike u učenju i navike jačanja snage su počele da se isplaćuju tek nakon moje senior sezone.

Šest godina nakon što sam pogođen bejzbol palicom u lice, prebačen u bolnicu i stavljen u komu, izabran sam za najboljeg muškog sportistu na Univerzitetu *Denison* i imenovan za *ESPN All-America Team* – čast koju imaju samo trideset tri igrača širom zemlje. Do kraja studija, postigao sam školske rekorde u osam različitih kategorija. Iste te godine, dodeljena mi je najviša akademska počast univerziteta, predsednička medalja.

Nadam se da ćete mi oprostiti ako ovo zvuči kao da se hvalim. Da budem iskren, nije bilo ničeg legendarnog ili istorijskog u vezi sa mojom sportskom karijerom. Nikad nisam igrao kao profesionalac. Međutim, osvrćući se na te godine, verujem da sam postigao nešto isto tako retko: ispunio sam svoj potencijal. Verujem da koncepti u ovoj knjizi mogu da vam pomognu da ispunite svoj.

Svi se suočavamo sa izazovima u životu. Ova povreda je bila jedna od mojih, i iskustvo me naučilo vrlo važnoj lekciji: promene koje se na prvi pogled čine malim i nevažnim, pretvoriće se u izvanredne rezultate ako ste spremni da ih se držite godinama. Svi se suočavamo sa problemima,

ali dugoročno gledano, kvalitet naših života često zavisi od kvaliteta naših navika. Sa istim navikama, završićete sa istim rezultatima. Ali sa boljim navikama, sve je moguće.

Možda ima ljudi koji mogu ostvariti neverovatan uspeh preko noći. Ne znam nijednog od njih, i sigurno nisam jedan od njih. Na mom putovanju od medicinski indukovane kome do *All-American* akademika nije postojao nijedan određen trenutak; bilo ih je mnogo. To je bila postepena evolucija, duga serija malih pobeda i sitnih otkrića. Jedini način na koji sam ostvario napredak – jedini izbor koji sam imao – bio je da počnem postepeno. I tu strategiju sam koristio nekoliko godina kasnije, kada sam započeo svoj posao i počeo da radim na ovoj knjizi.

KAKO I ZAŠTO SAM NAPISAO OVU KNJIGU

U novembru 2012. godine sam počeo da objavljujem članke na jamesclear.com. Godinama sam vodio beleške o svojim ličnim eksperimentima sa navikama i konačno sam bio spreman da neke od njih podelim javno. Počeo sam sa objavljivanjem novog članka svakog ponedeljka i četvrtka. U roku od nekoliko meseci, ova jednostavna navika pisanja dovela je do mojih prvih hiljadu pretplatnika preko mejla, a do kraja 2013. godine, taj broj se povećao na više od trideset hiljada ljudi.

U 2014. godini, moja mejling lista se proširila na preko sto hiljada adresa, što ga je učinilo jednim od najbrže rastućih biltena na internetu. Osećao sam se kao prevarant kada sam počeo da pišem dve godine ranije, ali sada sam postao poznat kao stručnjak za navike – nova etiketa koja me je uzbuđivala, ali takođe činila da se osećam neprijatno. Nikada se nisam smatrao majstorom za ovu temu, mislio sam da sam neko ko je eksperimentisao i to prenosio mojim čitaocima.

U 2015. godini sam dostigao dvesta hiljada pretplatnika preko mejlova i potpisao ugovor o knjizi sa izdavačkom kućom *Penguin Random*

House kako bih počeo da pišem knjigu koju sada čitate. Kako je moja publika rasla, tako su rasle i moje poslovne prilike. Sve su me više zvali da govorim u vodećim kompanijama o nauci formiranja navika, promeni ponašanja i ličnom razvoju. Odjednom sam postao glavni govornik na konferencijama u Sjedinjenim Državama i Evropi.

U 2016. godini, moji članci su počeli da se redovno pojavljuju u velikim magazinima kao što su *Time*, *Entrepreneur* i *Forbes*. Neverovatno, ono što sam pisao čitalo je preko osam miliona ljudi te godine. Treneri u NFL, NBA i MLB počeli su da čitaju moj rad i dele ga sa svojim timovima.

Početakom 2017. godine pokrenuo sam *Habits Academy* (Akademiju navika), koja je postala vrhunska trening platforma za organizacije i pojedince zainteresovane za izgradnju boljih navika u životu i poslu. Ukupno, preko deset hiljada lidera, menadžera, trenera i nastavnika završilo je *Habits Academy*, a rad sa njima me je mnogo naučio tome šta je potrebno da navike počnu da daju rezultate u stvarnom svetu.

Dok sam završavao ovu knjigu 2018. godine, *jamesclear.com* je imao milione posetilaca mesečno i skoro pet stotina hiljada ljudi prijavljenih na moju imejl listu – broj koji je bio daleko iznad mojih očekivanja kada sam počeo.

KAKO ĆE OVA KNJIGA VAMA KORISTITI

Preduzetnik i investitor Naval Ravikant je rekao: „Da biste napisali sjajnu knjigu, prvo morate postati knjiga”. Prvobitno sam saznao za ovde spomenute ideje jer sam morao da ih živim. Morao sam da se oslonim na male navike kako bih se oporavio od povrede, da ojačam u teretani, da budem dobar sportista na terenu, da postanem pisac, da izgradim uspešan biznis, i da se jednostavno razvijem u odgovornu odraslu osobu. Male

navike su mi pomogle da ispunim svoj potencijal, a budući da ste kupili ovu knjigu, pretpostavljam da biste želeli da ispunite vaš.

Na stranicama koje slede, podeliću sa vama korak-po-korak plan za izgradnju boljih navika – ne za dane ili nedelje, već za ceo život. Iako nauka podržava sve što sam napisao, ova knjiga nije akademski istraživački rad već je uputstvo za upotrebu. Naći ćete mudrost i praktične savete dok objašnjavam nauku o tome kako stvoriti i promeniti vaše navike na način koji je lako razumljiv i primenljiv.

Polja na koja se oslanjam – biologija, neuronauka, filozofija, psihologija i druga – postoje već dugi niz godina. Ono što vam nudim je sinteza najboljih ideja koje su pametni ljudi shvatili odavno, kao i najsnažnija otkrića do kojih su naučnici nedavno došli. Moj doprinos će, nadam se, biti u tome da pronađete ideje koje su najvrednije za vas i da ih povežete na način koji će za vas biti delotvoran. Bilo šta mudro što otkrijete među ovim stranicama, zasluga su stručnjaka koji su mi prethodili. Bilo šta glupo, pretpostavimo da je to moja greška.

Okosnica ove knjige je moj četvorostepeni model navika – signal, žudnja, odgovor i nagrada – i četiri zakona promene ponašanja koji se razvijaju iz ovih koraka. Čitaoci koji makar malo poznaju psihologiju mogu prepoznati neke od ovih termina iz *operantnog uslovljavanja*, koji je prvi put predložen kao „podsticaj, odgovor, nagrada” od strane Burhusa Frederika Skinera 1930-ih i koji je odnedavno popularizovan kao „signal, rutina, nagrada” u knjizi „Moć navike” (*The Power of Habit*) autora Čarlsa Duiga.

Bihevioralni naučnici, poput Skinera, su shvatili da ako ponudite pravu nagradu ili kaznu, možete navesti ljude da postupaju na određeni način. Ali dok je Skinnerov model uradio odličan posao da objasni kako su spoljni stimuli uticali na naše navike, nedostajalo mu je dobro objašnjenje kako naše misli, osećanja i verovanja utiču na naše ponašanje. Unutrašnja stanja – naša raspoloženja i emocije – takođe su važna.

Poslednjih decenija, naučnici su počeli da utvrđuju vezu između naših misli, osećanja i ponašanja. Ovo istraživanje će takođe biti obrađeno na stranicama koje slede.

Sve u svemu, program koji nudim je integralni model kognitivnih i bihejvioralnih nauka. Verujem da je to jedan od prvih modela ljudskog ponašanja koji tačno objašnjava i uticaj spoljnih podražaja i unutrašnje emocije na naše navike. Iako vam neki od jezika mogu biti poznati, siguran sam da će detalji – i primena Četiri zakona promene ponašanja – ponuditi novi način razmišljanja o vašim navikama.

Ljudsko ponašanje se uvek menja: iz situacije u situaciju, iz trenutka u trenutak, iz sekunde u sekundu. Ali ova knjiga govori o tome šta se *ne menja*. Radi se o osnovama ljudskog ponašanja. Trajni principi na koje se možete osloniti iz godine u godinu. Ideje oko kojih možete izgraditi biznis, izgraditi porodicu, izgraditi život za sebe.

Ne postoji jedan pravi način da se stvore bolje navike, ali ova knjiga opisuje najbolji način koji ja znam – pristup koji će biti efikasan bez obzira na to odakle počinjete ili šta pokušavate da promenite. Strategije koje pokrivam će biti relevantne za svakoga ko traži sistem za postepeno poboljšanje, bez obzira na to da li su vaši ciljevi usmereni na zdravlje, novac, produktivnost, odnose ili sve gore navedeno. Sve dok je ljudsko ponašanje uključeno, ova knjiga će biti vaš vodič.