Sissejuhatus

Mõni aasta pärast „Aatomharjumuste“ ilmumist pidasin ma ettekande publikule, kelle hulgas olid kolledžitreenerid ja spordiprogrammide juhid. Pärast esinemist astus minu juurde Travis Wall ja ütles, et ta oli olnud Minnesota St. Olafi kolledži meeste jalgpallimeeskonna peatreener.

„Ma lugesin „Aatomharjumusi“ 2019. aasta kevadel üsna varsti pärast Minnesotasse kolimist,“ rääkis ta. „Sain enda treenida meeskonna, kelle tulemus eelmisel aastal oli viis võitu ja kolmteist kaotust ning aastal enne seda neli võitu, kolmteist kaotust ja üks viik. Teie raamat aitas mul sõnastada plaani, mida ma vajasin, et anda meie spordiprogrammile uus suund.“

Ta selgitas edasi, missugust süsteemi ta kasutas, et juurutada terves programmis paremaid harjumusi. „Esimeses hooajaeelses treeningulaagris näitasime meeskonnale esitlust, mis lähtus näiteist väikeste asjade kohta, milles me pidime paremaks saama,“ rääkis ta. „Selgitasime küll rolle ja vastutust väljakul, aga käsitlesime ka niisuguseid asju nagu uute putsade korralikult sissekandmine, et ei tuleks ville, õigel päeval sobiva varustuse kandmine, jäävannis käimine ja muu säärane. See kõik tuli otse Briti jalgrattameeskonna näitest „Aatomharjumustes“ ning sellest, kuidas alustasid muutumist nemad, võttes vaatluse alla sellised asjad nagu

madratsid, millel magati, rattaistmete mugavus jms. Nemad keskendusid alguses pigem muutustele keskkonnas kui rattasõidus, põhimõtteliselt hakkasime meiegi oma programmi samamoodi ümber ehitama."

Ma kuulasin teda huviga ja esitasin tema lähenemise kohta lisaküsimusi. Ta ütles: „Vaatasime selle esitluse igal aastal üle enne süsteemide olulisusest ja neile truuks jäämise tähtsusest kõnelemist. Meil oli süsteem värbamiseks, treeningute koostamiseks, tagasisideringid mängijatele. Ma ei usu, et need olnuksid meil olemas, kui ma poleks lugenud teie raamatut.

Teie tsitaat „Pole vaja tõusta oma eesmärkide kõrgusele, tuleb langeda oma süsteemide tasemele" on raamatu lugemisest saadik mulle mällu sööbinud," ütles Wall.*

Edasi arenes asi nõnda.

2018: 5 võitu, 13 kaotust, konverentsi 9. koht
2019: 9 võitu, 10 kaotust, konverentsi 6. koht
Esimene uue süsteemi aasta 2020: hooaeg tühistati COVID-19 tõttu
2021: 19 võitu, 3 kaotust, 1 viik, konverentsi meistrid, USA ülikoolispordi liidu NCAA 16 parima hulgas
2022: 15 võitu, 5 kaotust, 2 viiki, konverentsi meistrid, NCAA 16 parima hulgas
2023: 20 võitu, 3 kaotust, 3 viiki, konverentsi meistrid, NCAA riigi meistrid

Viie aastaga tõusid nad hooaja jooksul viis võitu saanud võistkonnast riigi meistriteks.

„Aatomharjumusi" kirjutades ei kujutanud ma ette, mis sellest saab. Muidugi lootsin, et ma olen kirjutanud hea raamatu, aga ma ei arva, et ükski mõistlik inimene eeldaks 20 miljoni eksemplari müümist esimese viie aastaga. „Aatomharjumustest" on saanud fenomen, mis elab oma elu, miljonid lugejad kogu maailmas on praeguseks omaks võtnud raamatu põhisõnumi: väikestest muudatustest kujunevad märkimisväärsed tulemused.

---

* Vestlus Travis Walliga NCAC kohtumisel 20. mail 2024; e-kirjavahetus Travis Walliga 22. mail 2024.

Teie elutrajektoor kaldub teie harjumuste poole. Ükskõik mida te kordate, seda te ka kinnistate. Lugejad meenutavad mulle pidevalt, kuidas harjumused võivad mõjutada elu.

Ma saan iga päev sõnumeid inimestelt, kes jagavad seda, kuidas „Aatomharjumused" on mõjutanud nende tervist, suhteid ja karjääri ning pannud teistmoodi mõtlema määratust väest oma elu üle. Minuga võttis ühendust lapsepõlvesõber, kes ütles, et pärast „Aatomharjumuste" lugemist kaotas ta üle 50 kilogrammi ja lõpetas joomise. Ma olen lugenud e-kirju terapeutidelt ja psühholoogidelt, kes määravad „Aatomharjumused" oma klientidele nii-öelda kodutööks. Ma kuulen muljeid kirurgidelt, kes on muutnud seda, kuidas nende meeskond operatsiooniks valmistub. Ma kuulen kiidusõnu loendamatult hulgalt vanematelt, õpetajatelt ja treeneritelt, kes jagavad ideid oma laste, õpilaste ja mängijatega. Ma olen näinud isegi fotosid „Aatomharjumuste" tätoveeringutega.

Kuigi need lood on imelised, ei lähe mulle kõige sügavamini hinge riigi meistrivõistlused, kaalukaotused ega tätoveeringud. Minul võtab silma märjaks see, kui ma kuulen, kui teistmoodi inimesed end tunnevad. Inimesed, kes jutustavad mulle oma loo ja ütlevad: „Minu lapsed on mu üle uhked." Kui lugeja räägib mulle: „Raamat „Aatomharjumused" tõukas mu sügavast august välja ja aitas elu saada jälle fookusesse." Või kui keegi ütleb: „Esimest korda paljude aastate jooksul saan ma peeglisse vaadata ja end hästi tunda selle pärast, kelleks ma saan." Niisugused asjad puudutavad mind, sest see ju oligi eesmärk: areneda harjumusi meetodina kasutades niisuguseks inimeseks, kes te tahate olla.

Need lood meenutavad mulle, miks ma raamatu üldse kirjutasin: teiste aitamiseks ja jõustamiseks. End ummikus tundvate ja tõelise jätkusuutliku muutuse poole teed otsivate inimeste aitamiseks. Inimestele väe andmiseks, nii et nad saavad end tunda olevat oma elu juhiistmel. See on ka selle tööraamatu eesmärk.

Lugejad armastavad „Aatomharjumusi" (see on kõigi aegade kõige kõrgemalt hinnatud harjumusi käsitlev raamat), aga ma olen mõistnud, et uute harjumuste rakendamisel kulub alati ära rohkelt praktilist abi. Mõistmist ja tegemist lahutab tõeline kuristik ning päris keeruline võib olla üle selle silda ehitada. Võite lugeda keskkonna kujundamise olulisusest, aga enda elutoa ümberseadmine tundub ikkagi käivat üle jõu ja olevat keeruline. Loete küll harjumuste haakimisest, aga päriselt aja

võtmine selleks, et luua tõhusaid harjumuste jadasid tegemisi tulvil hommikutesse, heidutab ikkagi. Te võite mõista identiteedil põhinevaid harjumusi, aga tunda end nende kujundamise mõttes ummikus olevat. Vahel näib lugedes kõik lihtne, aga alustamiseks on vaja müksu.

Siin tulebki mängu meie tööraamat. See jagab „Aatomharjumustest" pärinevad ideed ja harjumused lihtsateks teostatavateks sammudeks, millega saab hakkama igaüks. Selmet pead murda selle kallal, kuidas käitumise muutmise nelja seadust enda harjumuste peal rakendada, töötate läbi harjutusi, mis teevad teile rakendusviisi ilmselgeks.

Tööraamat on mõeldud „Aatomharjumuste" kaaslaseks ja toimib kõige paremini siis, kui te kasutate neid koos. Ärge muretsege, kui te kasutate ainult tööraamatut või lugesite „Aatomharjumusi" juba hulk aega tagasi. Tööraamatus on raamatu kesksete ideede meeldetuletused, nii et te saate seda kasutada ka raamatut ennast uuesti üle lugemata.

I osa algab peatükiga „Harjumuste teadus", ülevaatega „Aatomharjumuste" kõige olulisematest ideedest. Siin te hindate oma praegust olukorda ja vajadusi, et te teaksite nii seda, mille kallal te tahate tööd teha, kui ka seda, milliste eluliste teguritega te peate arvestama. II osa, „Käitumise muutmise neli seadust", käib koos teiega samm-sammult läbi sellised harjutused, mis aitavad neid põhimõtteid harjutada ja lõimida, kui te harjumusi üles ehitate ning murrate. Kui te olete neli seadust selgeks saanud, aitab III osa, „Oma harjumustega elamine", teil üles ehitada harjumusi pika aja jooksul toetava mõtteviisi. Viimaks sisaldab „Tööriistakast" harjumuse kiirkäivituse juhendit, peamiste ideede üheleheküljelist kokkuvõtet, spikreid harjumuste loomiseks ja murdmiseks ning harjumuste jälgijat.

Raamatuga tööd tehes märkate, et siin ei ole eraldi peatükke harjumuste kehtestamiseks ja murdmiseks. Kirjutasin nõnda sel lihtsal põhjusel, et harjumuse loomise ja murdmise strateegiad on üldjuhul sama mündi kaks poolt. Õige pisukese kohandamisega saab suuremat osa harjutusi kasutada nii üheks kui ka teiseks. Kui te tabate end keskendumas ainult heade harjumuste kehtestamisele (või ainult halbade murdmisele), siis see on normaalne. Kasutage tööraamatut täpselt nii, nagu teile kõige paremini sobib.

KUIDAS TÖÖRAAMATUST KÕIGE ROHKEM KASU SAADA

Kui te kaalute oma käitumise muutmist, siis nagu ma nii lugejatega kõnelemisest kui ka oma elust tean, on tung üritada kõike korraga muuta tugev. Minu eesmärk on siiski aidata teil läheneda käitumise muutmisele niimoodi, et see looks pinnase edu saavutamiseks. Seetõttu andsin ma ruumi, et te saaksite iga harjutuse läbi töötada kahe harjumusega. Mina soovitan tegeleda ainult ühe harjumusega korraga, aga jätsin ruumi kahe jaoks juhuks, kui te tahate raamatu teist korda teistsuguste harjumustega läbi teha või teil on mõttes kaks harjumust, mille te tahate kohemaid käsile võtta.

Raskem on mul teid aidata selle juures, mis puudutab teie ootusi ajastuse suhtes. Meisterlikkuseks on vaja mõlemat, nii kannatamatust kui ka kannatlikkust. Kannatamatust selleks, et tegutseda, mitte aega raisata, ja töötada iga päev tundega, et asi on pakiline. Kannatlikkust selleks, et rahuldust edasi lükata, oodata tegude kogunemist ja usaldada protsessi. Tööraamat on mõeldud aitama mõlemal juhul: harjutada täna asju, millest tõuseb tulu pikaajalises plaanis. Kui ma teen oma tööd hästi, siis aitavad need harjutused võtta teil harjumuse hoolikaks kehtestamiseks rohkem aega – ja sellele kauem truuks jääda –, kui te seda ehk muidu teeksite.

See toobki mind viimase mõtte juurde, kuidas sellest raamatust võimalikult palju kasu saada. Paremate harjumuste kujundamiseks ei ole ühteainsat viisi, vaid neid on palju. Minu lähenemine on võimestada, mitte ette kirjutada. Harjumus, mis ühel inimesel tekitab sõltuvust, kahjustab teist, ning sõbra puhul hästi toimiv harjumuste kujundamise strateegia võib teie puhul osutuda tulutuks. Ma ei soovi teile öelda, missuguseid harjumusi te peaksite omandama või milliseid valikuid tegema. Tahan teid hoopis varustada ning võimestada mõtete ja strateegiatega, et te saaksite ise valida ning teha asju, mida te tahate teha.

Seetõttu ongi siin palju strateegiaid. Eesmärk ei ole see, et te rakendaksite kõiki (minu poolest võite pooled harjutused raamatus vahele jätta), aga ma loodan, et te tunnete, et teil on terve tööriistakastitäis võimalusi, mille hulgast valida, ning et te leiate endale õiged vahendid. Võtke endaga see, mis teie puhul toimib, ja jätke ülejäänu sinnapaika.

KUIDAS ALUSTADA

Kui on üks tarkusetera, mille ma tahaksin teile kaasa anda, siis see on järgmine: tegutsege alati omaenda elu silmas pidades. Elu on dünaamiline, mitte staatiline. See, mis teie puhul annab tulemusi, muutub aegamööda. Me areneme kogu aeg, mis tähendab seda, et teie puhul kunagi hästi toiminud harjumus või strateegia ei tarvitse enam mõistlik olla.

Teatud elumuutused, näiteks ühest linnast teise kolimine, suhte loomine, uuel töökohal alustamine, lapse saamine jne, võivad teie elu pea peale pöörata ning muuta vanad harjumused iganenuks.

Ärge olge vanade harjumuste vang. Selmet raisata energiat endale vanade harjumuste jõuga peale surumisele, kasutage energiat hoopis selleks, et kujundada niisuguseid uusi harjumusi, mis päriselt sobivad teie praeguse eluga.

Üks mu lemmikütlusi on selline: „Ära kiirusta, aga ära oota." Meil kõigil on asju, mida me loodame elus saavutada. Kui teil on midagi, mida te soovite teha, tegutsege selle nimel. Surm tabab ka hõivatud inimesi. See ei peatu ega tule sobivamal ajal tagasi. Ajastus tundub harva täiuslik. Leppige praeguse hetkega, kasvatage valmisolekut kohaneda ja tehke esimene samm.

Täna võib olla teie parim võimalus tegutseda. Mida kauem te ootate, seda kindlamalt te oma praegusesse elustiili kinni jääte. Teie harjumused kivistuvad. Teie veendumused tugevnevad. Te muutute mugavaks. Lihtne ei ole see kunagi, aga ei tarvitse ka minna sugugi lihtsamaks, kui on praegu. Kui te midagi olulist edasi lükkate, siis te lükkate edasi paremat tulevikku.

Muutumine algab sellest tööraamatust. Hakkame pihta.

James Clear, 2025