

SISSEJUHATUS

Minu lugu

Keskooli teise aasta viimasel koolipäeval sain ma pesapallikurikaga näkku. Mu klassikaaslane oli just täiest jõust hoogu võtnud, kui kurikas tal käest libises. See lendas minu poole ja tabas mind otse silmade vahele. Tabamusest ei mäleta ma midagi. Kurikas lendas mulle näkku sellise jõuga, et mu ninast jäi järele ainult mingi moondunud U-kujuline moodustis. Kokkupõrge paiskas kogu mu aju pehme koe vastu kolju tagaseina ning otsekohe voogas paistetuse laine läbi mu pea. Sekundi murdosa vältel olin saanud endale murtud nina, mitmest kohast mõranenud kolju ja kaks purunenud silmakoobast.

Kui ma silmad avasin, siis nägin, et inimesed vaatavad mind ja tormavad abi järele. Heitsin pilgu alla ja nägin oma rõivastel punaseid plekke. Üks klassivendadest võttis särgi seljast ja andis mulle. Sulgesin sellega purunenud ninast paiskuva verejoa. Olin šokis ja segaduses ega taibanud, kui tõsiselt olin vigastada saanud.

Õpetaja võttis mul õlgade ümbert kinni ja me alustasime pikka teekonda õe kabineti poole. Meie tee viis üle välja ja mäest alla

tagasi kooli juurde. Paljud käed toetasid mind külgedelt, hoides mind püsti. Me astusime tasapisi. Keegi ei taibanud, et iga minut on tähtis.

Kui olime õe kabinetti jõudnud, küsis ta minult hulga küsimusi.

„Mis aasta praegu on?“

„1998,“ vastasin. Tegelikult oli 2002.

„Kes on Ameerika Ühendriikide president?“

„Bill Clinton,“ vastasin. Õige vastus oli George W. Bush.

„Mis su ema nimi on?“

„Ee,“ takerdusin. Möödus kümme sekundit.

„Patty,“ ütlesin ühtäkki, tegemata väljagi asjaolust, et mu oma ema nime meenutamise oli võtnud aega kümme sekundit.

See on viimane küsimus, mida mäletan. Keha ei suutnud enam toime tulla ajus maad võtva paistetusega ja ma kaotasin teadvuse enne kiirabi saabumist. Mitu minutit hiljem kanti mind koolimajast välja ja viidi kohalikku haiglasse.

Peagi pärast haiglasse jõudmist hakkas mu keha üles ütleva. Ma ei saanud enam hakkama selliste põhifunktsioonidega nagu neelamine ja hingamine. Mind tabas selle päeva esimene krambihoo. Siis lakkasin üldse hingamast. Arstid üritasid mind kiirustades hapnikuga varustada ja otsustasid, et kohalik haigla ei suuda minu juhtumiga toime tulla. Nad tellisid helikopteri, et viia mind Cincinnati suuremasse haiglasse.

Mind veeretati kanderaamil erakorralise abi ruumist välja ja me liikusime helikopteri maandumisplatsi poole, mis asus teisel pool tänavat. Kanderaam rappus konarlikul kõnniteel, kui üks õde mind edasi lükkas, samal ajal kui teine käsitsi mulle iga hingetõmmet sisse pumpas. Mu ema, kes oli mõne hetke eest haiglasse saabunud, ronis helikopterisse minu kõrvale. Terve lennu aja, kui ema mu kätt hoidis, olin teadvuseta ega suutnud ise hingata.

Samal ajal, kui ema minuga koos helikopteris sõitis, läks isa koju, et vaadata mu venna ja õe järele ning neile uudist teatada. Isa hoidis pisaraid tagasi, kui seletas mu õele, et ta ei saa õhtul tema

kaheksanda klassi lõpuaktusele minna. Ta viis mu õe-venna sõprade ja sugulaste juurde ning sõitis siis Cincinnatiisse, et emaga kokku saada.

Kui olime emaga haigla katusel maandunud, tormas maandumisplatsile peaaegu 20 arstist ja õest koosnev meeskond. Nad kärutasid mind kandraamil traumaosakonda. Selleks ajaks oli turse mu ajus kasvanud nii tõsiseks, et mind tabas juba mitmes post-traumaatiline krambihoo. Murdunud luid pidanuks fikseerima, aga minu seisund ei võimaldanud mingit operatsiooni. Pärast järjekordset krambihoo - see oli sel päeval juba kolmas - kutsuti mul esile meditsiiniline kooma ja mind ühendati hingamisaparaadiga.

Mu vanematele ei olnud see haigla võõras. Kümne aasta eest, kui mu õel oli kolmeaastaselt diagnoositud leukeemia, olid nad samasse hoonesse sisenenud esimeselt korruselt. Mina olin siis viiene. Vend oli kõigest kuuekuune. Pärast kaks ja pool aastat kestnud keemiaravikuure, lumbaarpunktsioone ja luuüdi biopsiaid astus mu väike õde viimaks haiglast välja rõõmsa, terve ja vähivabana. Nüüd aga, pärast kümne aastat kestnud normaalset elu leidsid vanemad end taas samast kohast koos teise lapsega.

Samal ajal, kui mina vaikselt koomasse langesin, saadeti preester ja sotsiaaltöötaja mu vanemaid lohutama. See oli sama preester, kes oli kohtunud nendega kümne aasta eest sel õhtul, kui nad said teada, et mu õel on vähk. Päev vajas õhtusse ja hulk masinaid hoidis mind elus. Mu vanemad suikusid rahutult haigla madratsitel - ühel hetkel vajusid nad kurnatusest kokku, järgmisel aga olid murest täiesti ärkvel. Ema on mulle hiljem öelnud, et see oli üks tema elu kohutavamaid öid.

Paranemine

Õnneks oli järgmiseks hommikuks mu hingamine taastunud nii-võrd, et arstid otsustasid mind koomast välja tuua. Kui viimaks teadvusele tulin, avastasin, et olin kaotanud lõhnataju. Kontrollimiseks palus õde mul nina puhtaks nuusata ja nuusutada õunamahlapakki. Mu lõhnataju küll taastus, kuid – kõigi üllatuseks – tekitas nina nuuskamine purunenud silmakoopas sellise õhusurve, et vasak silm tungis silmakoopast välja. Silmamuna punnitas ettepoole ning seda hoidsid vaid napilt kinni silmalaud ja nägemisnärv, mis ühendab silma ajuga.

Silmaarst ütles, et silm nihkub tasapisi oma kohale tagasi, kui õhk silmakoopast välja imbub. Olevat aga raske öelda, kui kaua see aega võtab. Operatsioon pidi toimuma nädala pärast, et anda mulle kosumiseks veidi lisa-aega. Ma nägin välja, nagu oleks mind poksimatšil haledalt läbi klobitud, aga ometi kirjutati mind haiglast välja. Läksin koju murtud nina, poole tosina näomurru ja väljapungitava vasaku silmaga.

Järgmised kuud olid rasked. Tundsin, nagu oleks kogu mu elu seisma jäänud. Mitu nädalat nägin kõike topelt. Ma sõna otseses mõttes ei suutnud selgelt näha. Võttis rohkem kui kuu, aga viimaks mu silmamuna tööpoolest naasis oma tavapärasesse asukohta. Krambihogude ja nägemisprobleemide tõttu kulus kaheksa kuud, enne kui sain jälle autot juhtida. Füsioteraapiaprotseduuridel harjutasin lihtsalt liikumist, näiteks sirget joont mööda kõndimist. Ma olin väga südikalt otsustanud, et ei lase sel vigastusel end murda. Ometi tuli ette nii mõnigi kord, kus ma tundsin masendust ja jõuetust.

Kui ma aasta pärast taas pesapalliplatsile läksin, mõistsin väga valusasti, kui pikk maa mul veel minna oli. Pesapall oli alati mu elus suurt rolli mänginud. Isa oli mänginud Saint Louise Cardinalsis ja ka mina unistasin professionaalsest pesapallimängust. Pärast kuude viisi kestnud taastumist oli minu suurim soov jälle platsile pääseda.

Ometi ei sujunud pesapalli naasmine ladusasti. Kui hooaeg algas, olin mina noorteliigas ainus, kes esindusmeeskonnast välja jäi. Mind saadeti teise aasta gümnasistidega noortemeeskonda mängima. Olin mänginud pesapalli juba neljandast eluaastast peale, ja kui oled mingile spordialale nii palju aega ja jõudu pühendanud, siis on meeskonnast välja jäämine alandav. Mäletan selgelt päeva, kui see juhtus. Istusin autos ja nutsin ning lappasin raadiojaamu, lootes meeleheitlikult leida mõnda laulu, mis teeks tuju paremaks.

Aasta otsa kahtlesin endas. Siis õnnestus mul küll seeniorina esindusmeeskonda pääseda, kuid platsile lasti mind harva. Kokku mängisin keskkooli esinduspesapallis kaasa üheteistkümnes voo-
rus, mis teeb kokku vaevu ühe mängu. Hoolimata oma tagasihoidlikust keskkoolikarjäärist uskusin ikkagi, et minust võib saada hea mängija. Ma teadsin, et asjade parandamine on ainult minu enda kätes. Murdepunkt saabus kaks aastat pärast minu vigastust, kui astusin Denisoni ülikooli. See oli uus algus ja koht, kus avastasid esimest korda väikeste harjumuste üllatava jõu.

Kuidas ma harjumusi tundma õppisin

Denisoni ülikooli astumine oli üks minu elu parimaid otsuseid. Ma sain koha pesapallimeeskonnas, ja kuigi uustulnukana seisin redeli kõige alumisel pulgal, olin vaimustunud. Keskkooliaastate kaosest hoolimata olin suutnud saada ülikoolisportlaseks.

Pesapallimeeskonnas ei alanud mu treeningud veel niipea ja seega keskendusin oma elu kordasättimisele. Samal ajal, kui mu ülikoolikaaslased õhtuti kaua üleval olid ja videomänge mängisid, seadsin mina sisse hea magamisrutiini ja läksin igal õhtul varakult voodisse. Ülikooli ühiselamu üldises segadikus hoidsin mina oma toa kenasti korras. Need olid tillukesed sammud, aga andsid tunde, et mul on oma elu üle kontroll. Hakkasin end taas enesekindlana

tundma ning see kasvav eneseusk kandus ka klassiruumi, sest ma parandasin oma õppimisharjumusi ja sain esimesel aastal väga häid hindeid.

Harjumus on mingi rutiin või käitumine, mida korratakse regulaarselt – ja paljudel juhtudel automaatselt. Iga semestriga kogusin juurde väikseid, kuid kindlaid harjumusi, mis viimaks tõid selliseid tulemusi, mida ma alguses ei suutnud ettegi kujutada. Näiteks võtsin esimest korda elus endale harjumuseks tõsta mitu korda nädalas raskusi. Järgnevail aastail paisus minu 193 sentimeetri pikkune keha 77kilogrammisest sulgkaalust 90kilogrammiseks.

Teisel õppeaastal teenisin esialgu välja söötja positsiooni. Kolmandaks aastaks valiti mind meeskonna kapteniks ja kolmanda hooaja lõpuks pääsesin kõigi liigade koondmeeskonda. Ometi hakkasid minu une-, õppimis- ja jõutreeninguharjumused täielikult ära tasuma alles ülikooli viimasel aastal.

Kuus aastat pärast seda, kui ma pesapallikurikaga näkku sain, haiglasse lendasin ja koomasse langesin, valiti mind Denisoni ülikooli parimaks meessportlaseks ning määrati ESPNi akadeemilisse üleameerikalisse meeskonda. See on au, mis saab osaks kogu Ameerika Ühendriikides kõigest 33 mängijale. Selleks ajaks, kui ma ülikooli lõpetasin, oli mu nimi kooli rekordite raamatus kaheksas kategoorias. Selsamal aastal pälvisin ülikooli kõrgeima akadeemilise tunnustuse: presidendi medali.

Loodan, et annate mulle andeks, kui see kõik kõlab uhkeldamisena. Kui aus olla, siis ei olnud minu sportlasekarjääris mitte midagi legendaarset ega ajaloolist. Ma ei jõudnud professionaalsesse liigasse. Ometi, kui ma neile aastaile tagasi vaatan, siis tundub mulle, et saavutasin midagi, mis on niisama haruldane: ma kasutasin ära kogu oma potentsiaali. Ja ma usun, et selles raamatus kirjeldatud meetodid aitavad ka teil kasutada ära oma potentsiaali.

Meile kõigile toob elu katsumusi. Vigastus oli üks minu katsumustest ning see kogemus õpetas mulle ühte tähtsat asja. Muudatused, mis esmapilgul paistavad väikesed ja tähtsusetud, toovad

märkimisväärseid tulemusi, kui olete valmis neist aastate viisi kinni hoidma. Meil kõigil tuleb elus ette tagasilööke, kuid kokkuvõttes oleneb elukvaliteet sageli sellest, millised on meie harjumused¹. Kui jätate oma harjumused samaks, siis saate ka samad tulemused. Paremate harjumustega on aga kõik võimalused avatud.

Võib-olla on olemas inimesi, kes võivad saavutada üleöö usku- matut edu. Mina ei tunne ühtegi sellist ja ma ise ei ole kindlasti üks neist. Minu teekonnal meditsiiniliselt esile kutsutud koomast kuni akadeemilise üleameerikalise meeskonna liikmeks saamiseni ei olnud ühte otsustavat hetke. Neid hetki oli palju. See oli samm- sammuline evolutsioon, pikk seeria väikesi võite ja tillukesi läbi- murdeid. Ainus viis edusamme teha – ja see oli minu ainus võima- lus – oli alustada tasahaaval. Sedasama strateegiat kasutasin ma ka mõni aasta hiljem, kui alustasin oma äri ja hakkasin kirjutama seda raamatut.

Kuidas ja miks ma selle raamatu kirjutasin?

2012. aasta novembris hakkasin avaldama artikleid veebisaidil jamesclear.com. Olin aastaid teinud harjumustega katsetamise kohta märkmeid ja viimaks olin valmis neid ka teistega jagama. Algatuseks avaldasin igal esmaspäeval ja neljapäeval ühe uue artikli ning mõne kuuga tõi see lihtne kirjutamisharjumus mulle esimesed tuhat jälgijat. 2013. aasta lõpuks oli see arv kasvanud enam kui 30 000 inimeseni.

2014. aastal kasvas minu uudiskirja saajate hulk üle 100 000 ning see tegi minu uudiskirjast internetis ühe kõige kiiremini kas- vava sihtrühmaga uudiskirja. Kaks aastat varem, kirjutamist alus- tades olin tundnud ennast justkui petisena. Nüüd aga peeti mind harjumuste asjatundjaks. See uus silt vaimustas mind, kuid samas

tegi ka olemise ebamugavaks. Ma ei olnud kunagi end pidanud selle teema spetsialistiks, vaid pigem inimeseks, kes katsetab üheskoos oma lugejatega.

2015. aastal jõudis minu jälgijate hulk 200 000ni ja ma kirjutasin alla raamatulepingu Penguin Random House'iga, et hakata kirjutama seda raamatut, mida te praegu loete. Koos publiku kasvamisega avardusid ka minu ärivõimalused. Mind kutsuti üha rohkem tippettevõtetesse rääkima harjumuste kujunemise, muutumise ja pideva parandamise teaduslikust taustast. Leidsin end nii Ameerika kui ka Euroopa konverentside peaesinejana.

2016. aastal hakkasid minu artiklid ilmuma regulaarselt tähtsates ajakirjades: Timesis, Entrepreneuris ja Forbesis. Uskumatul kombel luges minu kirjutisi sel aastal üle 8 miljoni inimese. NFLi, MBA ja MLB treenerid hakkasid mu töid lugema ning oma meeskondadele edasi andma.

2017. aasta alguses lõin harjumuste akadeemia, millest sai üks peamisi treeningplatvorme neile organisatsioonidele ja üksikisikutele, kes on huvitatud nii elus kui ka töös paremate harjumuste loomisest.* Fortune 500 ettevõtted ja kasvavad idufirmad hakkasid oma juhte ja meeskondi koolitustele saatma. Kokku on harjumuste akadeemia lõpetanud üle 10 000 juhi, treeneri ja õpetaja. Nendega tehtud töö on õpetanud mulle uskumatu hulga teadmisi sellest, mida tähendab harjumuste tegelikus maailmas toimima panek.

Nüüd, kui ma 2018. aastal seda raamatut lõpetan, vaatavad veebilehte jamesclear.com iga kuu miljonid inimesed ja peaaegu 500 000 inimest saab minu iganädalast uudiskirja. See arv on nii kaugel sellest, mida ma alustades ootasin, et ma ei oskagi sellest midagi arvata.

* Huvi korral leiab lisainfot siit: habitsacademy.com.

Mis kasu te sellest raamatust saate?

Ettevõtja ja investor Naval Ravikant on öelnud: „Et kirjutada head raamatut, tuleb kõigepealt ise see raamat olla.“² Mina uurisin siin raamatus kirjeldatud ideid esialgu sellepärast, et pidin nende järgi elama. Mul tuli toetuda väikestele harjumustele, et taastuda vigastusest, saada jõusaalis tugevamaks, mängida palliplatsil kõrgel tasemel, saada kirjanikuks, ehitada üles edukas äri ja lihtsalt kujuneda vastutustundlikuks täiskasvanuks. Väikesed harjumused aitasid mul kasutada ära kogu oma potentsiaali. Ja kuna te olete selle raamatu kätte võtnud, arvan, et ka teie tahaksite oma potentsiaali ära kasutada.

Järgmistel lehekülgedel kirjeldan teile samm-sammult, kuidas ehitada üles paremad harjumused – aga mitte ainult päevadeks või nädalateks, vaid eluajaks. Kuigi iga minu sõna taga on teaduslikud tõendid, ei ole see raamat mitte akadeemiline uurimus, vaid käsi-raamat. Ma selgitan, millised on harjumuste loomise ja muutmise teaduslikud tagamaad, nii et seda on lihtne mõista ja rakendada. Peamisel kohal on praktilised nõuanded ja tarkus.

Need teadusalad, millele ma tuginen – bioloogia, neuroteadus, filosoofia, füsioloogia ja teised –, on olnud meie kõrval palju aastaid. Mina pakun teile sünteesi, mis ammutab ainest ühelt poolt parimatest ideedest, mille on targad inimesed juba ammu välja mõelnud, ja teiselt poolt kõige rabavamatest avastustest, mille teadlased on teinud alles hiljaaegu. Minu panus on loodetavasti see, et ma leiän üles kõige tähtsamad ideed ja ühendän need nii, et need oleksid kergesti rakendatavad. Kogu tarkuse eest, mis nendel lehekülgedel leidub, tuleb teil tänada paljusid asjatundjaid, kes on olnud minu eelkäijad. Kui leiate siit midagi rumalat, siis eeldage, et see on minu viga.

Raamatu selgroom moodustavad minu neljast sammust koosnev harjumuste mudel – signaal, himu, vastus ja preemia – ning neist sammudest tulenevad neli käitumise muutmise seadust. Psühholoogiataustaga lugejad võivad tõmmata paralleele operantse

tingimise terminitega. V. F. Skinner pakkus 1930ndail esialgu välja terminid „stiimul“, „vastus“ ja „preemia“.³ Viimasel ajal on pigem populaarseks saanud terminid „päästik“, „rutiinne tegevus“ ja „preemia“, mida kasutas Charles Duhigg oma raamatus „Harjumuse jõud“.⁴

Käitumisteadlased, nagu Skinner, mõistsid, et kui pakkuda õiget preemiat või karistust, saab panna inimesed kindlal viisil tegutsema. Kuigi Skinneri mudel selgitas suurepäraselt, kuidas välised stiimulid meie harjumusi mõjutavad, ei aidanud see hästi mõista, kuidas mõjutavad käitumist meie mõtted, tunded ja uskumused. Sisemised seisundid – tujud ja emotsioonid – mängivad ka oma rolli. Viimastel aastakümnetel on teadlased hakanud leidma seoseid mõtete-tunnete ja käitumise vahel. Järgmistel lehekülgedel käsitlen ka neid uurimistöid.

Kokkuvõttes on minu pakutud raamistik kognitiivteaduse ja käitumisteaduse integreeritud mudel. Usun, et see on üks esimesi inimekäitumise mudeleid, mis võtab õigesti arvesse mõlema, nii väliste stiimulite kui ka sisemiste emotsioonide mõju harjumustele. Kuigi osa minu jutust võib teile juba tuttav olla, olen veendunud, et üksikasjad – ja käitumise muutmise nelja seaduse rakendamine – pakuvad võimalust oma harjumusi uuest küljest näha.

Inimese käitumine on pidevas muutumises – olenevalt olukorrast ja hetkest. See raamat aga räägib sellest, mis *ei muutu*. See raamat on inimekäitumise põhialustest: püsivatest põhimõtetest, millele saab tugineda aasta-aastalt; ning ideedest, millele võib ehitada äri, perekonna ja elu.

Paremate harjumuste loomiseks ei ole õiget viisi. See raamat aga kirjeldab parimat, mida ma tean – see lahendus on tõhus, olenev sellest, kust te alustate või mida tahate muuta. Minu kirjeldatud strateegiad sobivad igaühele, kes otsib harjumuste parandamiseks samm-sammulist süsteemi. Olenemata sellest, kas teie siht on tervis, raha, produktiivsus, suhted või kõik need korraga – kui asi puudutab inimekäitumist, on see raamat teie teejuht.