



خلاصه‌ی کتاب خرده عادت‌ها

نوشته‌ی جیمز کلییر



کتابی بی‌نهایت مفید و کاربردی. جیمز کلییر، عصاره‌ی بنیادی‌ترین اطلاعات در مورد شکل‌گیری عادت‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهد تا با تمرکز روی مسائلی کم‌تر، بتوانید کارهای بیش‌تری بکنید. - مارک منسن، نویسنده‌ی کتاب هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها



خرده‌عادت‌ها

راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

جیمز کلییر
ترجمه‌ی زهرا صادقی



جیمز کلیر، نویسنده و سخنرانی آمریکایی است که کارش بر عادت‌ها، تصمیم‌گیری و پیشرفت مداوم متمرکز است. آثار کلیر در نیویورک تایمز و تایم مورد استفاده قرار گرفته‌اند. وبسایت او ماهانه میلیون‌ها بازدیدکننده دارد. تیم‌های ورزشی حرفه‌ای در لیگ‌های بسکتبال، راگبی و بیسبال آمریکا از آثار جیمز کلیر استفاده می‌کنند. کتاب خرده‌عادت‌ها با عنوان عادت‌های اتمی نیز ترجمه شده است. از کتاب‌ها دیگر او میتوان به جورنال خرده‌عادت‌ها، تغییرات جزئی نتایج چشمگیر، راهنمای توسعه فردی مداوم، راهنمای تصمیم‌گیری: چگونه می‌شود تصمیم‌های هوشمندانه گرفت اشاره کرد.

کتاب خرده عادت‌ها با عنوان انگلیسی (Atomic Habits) اثری از جیمز کلییر است که عنوان فرعی آن، محتوای درون کتاب را در اختیار مخاطب قرار می‌دهد: راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد، این کتاب هم به مانند کتاب اثر مرکب به ما نشان می‌دهد که عادت‌های کوچک ما چگونه میتواند تاثیری بزرگ بر روی زندگی ما داشته باشد و عادت‌های خرد، ما را برای رسیدن به اهدافمان یاری کنند. مطالعه کتاب می‌تواند کمک کند از خطاهایی که بیشتر مردم هنگام تغییر عادت‌ها مرتکب می‌شوند پرهیز کنید. خودتان را باور داشته باشید و هویت قوی برای خود بسازید تا بر اساس آن راحت تر عادت‌های تاثیر گذارتان را ایجاد کنید. و بدانید هر چقدر که پر مشغله باشید باز هم می‌توانید برای ایجاد عادت‌های خوب وقت پیدا کنید تا با استفاده از تاثیر خرده عادت‌های مثبت به اهداف خود در زندگی‌تان برسید.

در آخرین روز سال دوم دبیرستان، چوب بیسبال به صورتم خورد. هنگامی که همکلاسی‌ام یک چرخ کامل زد، چوب از دستش سر خورد و قبل از اینکه به وسط چشم‌هایم برخورد کند، پرواز کنان به سمتم آمد از لحظه برخورد خاطره‌ای ندارم. بینی‌ام له و کج و کوله شد آن ضربه غشای نرم مغزم را به شدت به جمجمه‌ام کوبید. بینی‌ام شکسته بود، جمجمه‌ام چندین ترک برداشته بود و کاسه چشم‌هایم متلاشی شده بود.

وقتی به اتاق پرستار رسیدیم، سوالات مهمی از من کرد: "الان چه سالی است؟"

جواب دادم: "۱۹۹۸" در حالی که در ۲۰۰۲ بودیم.

"اسم مامانت چیه؟" گیر کردم ده ثانیه گذشت.

سرسری گفتم "پتی"

این آخرین سوالی بود که به خاطر دارم. بدنم نتوانست از پس تورم سریع در مغزم بر بیاید و قبل از رسیدن آمبولانس از هوش رفتم.

وقتی به بیمارستان رسیدم بدنم کم کم خاموش شد برای عملکردهای ابتدایی مثل قورت دادن و نفس کشیدن تقلا میکردم بعد دیگر نتوانستم نفس بکشم. در وضعیتی نبودم که بتوانند عملم کنند. با دارو به کمای مصنوعی رفتم و برایم دستگاه تنفس مصنوعی گذاشتند.

خوشبختانه صبح روز بعد، نفس کشیدنم به وضعیتی برگشته بود که دکترها احساس کردند میتوانند مرا از کما در بیاورند. بعد از به هوش آمدن متوجه شدم بویایی‌ام را از دست داده‌ام. پرستاری برای امتحان از من خواست فین کنم و بعد پاکت آب سیبی را بو کنم. حس بویایی‌ام برگشت. اما پاک کردن بینی‌ام باعث شد هوا از شکستگی‌های کاسه چشمم خارج شود و چشمم از حدقه بیرون بزند. چشم پزشک گفت هنگامی که هوا به تدریج خارج شود، چشم به جای خودش بر خواهد گشت. نامم در برنامه عمل هفته‌ی بعد قرار گرفت. با بینی شکسته، نیم جین شکستگی در صورت و چشم چپ بیرون زده به خانه برگشتم. ماه‌های بعد از آن اتفاق به سختی گذشت. دو هفته دوبینی داشتم، بیشتر از یک ماه طول کشید تا چشمم به محل طبیعی‌اش برگردد. در فیزیوتراپی الگوهای حرکتی اولیه مثل راه رفتن در خط مستقیم را تمرین میکردم. مصمم بودم اجازه ندهم جراحات‌هایم مرا از پا در بیاورند، اما لحظاتی بودند که احساس افسردگی و کلافگی می‌کردم.

وقتی بعد از یک سال به زمین بیسبال برگشتم متوجه مسیر طولانی شدم که مجبور به طی کردنش بودم. من از تیم اصلی کنار گذاشته شده بودم برای کسی که وقت و انرژی زیادی صرف این ورزش کرده کنار گذاشته شدن تحقیر آمیز بود. بعد از یک سال تردید و نداشتن اعتماد به نفس، موفق شدم وارد تیم اصلی بشوم. نقطه عطف زندگی ام دو سال بعد از آسیب دیدگی ام زمانی اتفاق افتاد که کالج را شروع کردم در اینجا قدرت شگفت آور خرده عادت ها را کشف کردم.

در کالج روی رو به راه کردن زندگی ام تمرکز کردم. وقتی هم سن و سال هایم تا دیروقت بیدار می ماندند من عادت خوبی برای خوابیدن ایجاد کردم. هر شب زود به رختخواب می رفتم و در دنیای آشفته خوابگاه اتاقم را تمیز و مرتب نگه می داشتم. و این باعث شد حس کنم بر زندگی ام مسلطم. اعتماد به نفسم دوباره برگشت. عادت درس خواندنم را بهتر کردم و توانستم در سال اول بهترین نمره ها را بگیرم.

عادت، روال یا رفتاری است که به طور منظم و در بسیاری موارد، خودکار انجام می شود. و عادت های کوچکم نتایج باور نکردنی داشتند. مثلاً عادت کردم چندین بار در هفته وزنه بزنم و طی سال بعد اندام صد و نود سانتی پُر وزنم از هفتاد و هفت کیلو گرم به نود کیلو رسید. در تیم بیسبال با رای گیری کاپیتان شدم، ورزشکار برتر آکادمیک آل امریکا شناخته شدم. زمان اتمام دانشگاه اسسم در هشت گروه مختلف در کتابچه افتخارات دانشکده ثبت شد. البته هرگز بازیکن حرفه ای نشدم با این حال، وقتی به آن سالها نگاه میکنم، معتقدم کار نادری انجام دادم: **پتانسیلم را تحقق بخشیدم.**

شاید آدم هایی وجود داشته باشند که میتوانند در عرض یک شب به موفقیت باور نکردنی برسند. هیچکدام از آنها را نمیشناسم و قطعاً خودم یکی از آنها نیستم. موفقیت من سیری تدریجی از مجموعه ای طولانی از بردها و پیشرفت های کوچک بود.

در طول سال ها از تجربیات شخصی ام یادداشت برداری کردم و حالا میخوام آنها را به صورت عمومی به اشتراک بگذارم.

اصول اولیه

(قدرت شگفت‌انگیز خرده عادت‌ها)

شما اغلب گمان میکنید دستاوردهای بزرگ به اقدامات بزرگ نیاز دارند. برای کاهش وزن، راه‌اندازی کسب و کار، نوشتن کتاب و هر هدف دیگری چنان فشاری به خود می‌آورید که زمین زیر پایتان به لزره دربیاید. پیشرفت یک درصدی قابل توجه نیست اما می‌تواند بسیار موثر باشد، به خصوص در بلند مدت، اگر هر روز یک درصد بهتر باشید در یک سال سی و هفت برابر بهتر خواهید بود. عادت‌ها لازمه‌ی پیشرفت شخصیتی‌اند. با تکرار عادت‌ها تاثیر آن‌ها چند برابر خواهد شد. از آنجا که عادت‌های روزانه ناچیز به نظر میرسند معمولاً نادیده گرفته میشوند، اگر سه روز در هفته به باشگاه بروید، هنوز اضافه وزن دارید در واقع نتایج هرگز سریع به دست نمی‌آیند و شما هم به شرایط پیشین خود برمیگردید. متأسفانه فرایند کند تغییر اجازه نمیدهد عادت‌های بد نیز به راحتی شکل بگیرند. اگر امروز غذای ناسالم میل کنید، وزن‌تان چندان تغییر نمی‌کند. اما زمانی که با هر روز را با تکرار تصمیمات اشتباه سپری میکنید همین اشتباهات یک درصدی به مشکل منجر میشوند.

عادت‌ها شمشیر دو لبه هستند. همان‌گونه که عادت‌های بد شما را به زمین می‌زنند، عادت‌های خوب باعث رشدتان میشوند.

پیشرفت به چه شکل است؟

تصور کنید روی میز یک تکه یخ قرار دارد، اتاق سرد است، به تدریج اتاق شروع به گرم شدن می‌کند. بیست و شش درجه... بیست و هفت درجه... بیست و هشت درجه... و همچنان یخ روی میز است و اتفاقی نیفتاده است. در سی و دو درجه یخ شروع به ذوب شدن میکند. به نظر میرسد تغییر یک درجه‌ای، با توجه به افزایش دمای پیش از آن اصلاً مهم نیست. این الگو همه جا وجود دارد. بامبو در پنج سال اول چندان به چشم نمی‌آید چون دارد ریشه‌های مستحکم ایجاد میکند سپس در عرض شش هفته به حدود سه متر میرسد. عادت‌ها هم به همین صورت، در ظاهر تغییری ایجاد نمیکنند تا به آستانه مهمی برسند و عملکرد جدیدی پیدا میکنند. انتظار دارید به صورت خطی پیشرفت کنید و وقتی تغییرات موثری ایجاد نمیشود ناامید میشوید، اما قدرتمندترین نتایج دیر به

دست می‌آیند... عادت‌ها باید ماندگار باشند تا حصار را بشکنند، چیزی که آن را وضعیت یکنواخت "پتانسیل نهفته" می‌نامیم.

زمانیکه بالاخره پتانسیل نهفته را بشکنید مردم آن را "موفقیت یک شبه" خواهند نامید. اما خودتان میدانید تلاش‌های مستمرتان موفقیت امروزی را ممکن ساخته است.

اهداف را فراموش و به جای آن بر سیستم تمرکز کنید

اگر یک مربی بسکتبال بودید و هدف پیروزی در مسابقات را نادیده می‌گرفتید و فقط بر روی تمرینات روزانه تیم تمرکز میکردید، آیا نتیجه‌ای به دست می‌آوردید؟ به نظرم به نتیجه میرسیدید. اهداف برای تعیین مسیر مناسبند، اما برای پیشرفت کردن، سیستم‌ها بهترین چیز ممکن هستند.

برنده‌ها و بازنده‌ها اهداف یکسانی دارند

تمام شرکت‌کنندگان المپیک طلا می‌خواهند. این هدف همیشه وجود داشت. ورزشکاران تنها زمانی به نتیجه‌ای متفاوت دست پیدا کردند که سیستمی از پیشرفت‌های کوچک و مستمر را عملیاتی کردند.

عادت‌ها سود مرکب بهبود شخصیت هستند. عادت‌ها شمشیر دو لبه هستند میتوانند به نفع یا به ضرر فرد باشند. خرده عادت، عادت‌های کوچک است که بخشی از سیستمی بزرگ‌تر است. اگر به دنبال نتایج بهتر هستید باید اهداف را فراموش کرده و بر سیستم خود تمرکز کنید. انسان‌ها به اندازه اهدافشان رشد نمی‌کنند بلکه به اندازه سطح سیستم‌شان نزول میکنند.

چگونه عادت‌ها شخصیت فرد را شکل می‌دهند (و برعکس)

به نظر میرسد وقتی عادت‌های نهادینه شود تا ابد باقی میماند، به خصوص عادت‌های بد. تغییر دادن عادت‌ها مشکل است زیرا یا سعی میکنیم عامل‌های اشتباه را تغییر دهیم یا عادت‌ها را به شکل غلط تغییر دهیم. این را در نظر بگیرید که تغییرات در سه سطح رخ می‌دهند. میتوانید آن را مثل لایه‌های پیاز تصور کنید.

لایه اول تغییر دادن نتیجه است: در این سطح هدف تغییر دادن نتیجه است: کم کردن وزن، انتشار کتاب، قهرمان شدن. بیشتر اهدافی که فرد در نظر میگیرد در این سطح طبقه بندی میشود.

لایه دوم تغییر فرآیند: در این سطح مسئله اصلی تغییر عادت ها و سیستم کار است: دنبال کردن تمرینی جدید، مرتب کردن میز کار برای رسیدن به نتایج بهتر... بیشتر عادت های فرد در این سطح قرار میگیرند.

لایه سوم و عمیقترین لایه تغییر هویت است: مسئله اصلی در این سطح تغییر عقاید است: دیدگاه فرد به جهان، تصویری که از خودش در ذهن دارد و قضاوت درباره خودش و دیگران.

نتیجه آن چیزی است که به دست می آید و فرآیند نحوه انجام کار است. هویت باور ما به امور است.

مشکل اصلی جهت تغییر است، خیلی از ما تغییر در عادت های مان را با تمرکز روی چیزی که می خواهیم به دست بیاوریم، شروع میکنیم. راه جایگزین این است که عادت هایمان را مبتنی بر هویت بسازیم. و تمرکزمان را روی اینکه چه کسی می خواهیم باشیم بگذاریم.

تصور کنید دو نفر میخواهند سیگار را ترک کنند وقتی به آنها سیکار تعارف میکنند، نفر اول میگوید: "نه، ممنون. دارم سعی میکنم بذارم کنار" به نظر جواب منطقی می آید ولی این آدم باور دارد سیگاری است. نفر دوم میگوید: "نه، ممنون. سیگاری نیستم" در این جمله میتوانید تغییری را در هویت حس کنید.

رفتار شما منعکس کننده هویت شماست. کاری که میکنید نشان میدهد چه نوع آدمی هستید و آگاهانه یا ناآگاهانه چه عقایدی دارید. وقتی آدم به جنبه خاصی از هویتش عقیده داشته باشد، احتمال آنکه مطابق آن عقیده عمل کند بیشتر است.

برای تغییر هویت این دو مرحله را در نظر بگیرید:

1. تصمیم بگیرید چه نوع آدمی میخواهید باشید.
2. با بردهای کوچک آن را به نام خودتان ثبت کنید.

چطور در چهار گام ساده عادت های بهتری ایجاد کنیم

فرآیند ایجاد عادت را میتوان به چهار قدم ساده تقسیم کرد: نشانه، اشتیاق، پاسخ و پاداش. این میتواند به ما کمک کند بفهمیم عادت چیست، چگونه کار میکند و چگونه میتوانیم آن را بهبود ببخشیم.

نشانه: مغز را فعال میکند تا رفتاری را شروع کند. یعنی داده‌ای که رسیدن به پاداش را پیش‌بینی می‌کند.

اشتیاق: بدون سطح خاصی از انگیزه و میل و بدون اشتیاق به تغییر، دلیلی برای عمل کردن ندارید. اشتیاق فرد برای سیگار کشیدن نیست بلکه برای حس تسکینی است که به همراه دارد.

پاسخ: عادت فرد است که میتواند خودش را به شکل فکر یا عمل نشان دهد.

در نهایت پاسخ، شما را به پاداش میرساند. پاداش هدف نهایی عادت است. نشانه فقط برای جلب کردن توجه شما به پاداش است. اشتیاق به دلیل میل به رسیدن به پاداش است. پاسخ هم برای گرفتن آن پاداش است. به دنبال پاداش هستید، چون شما را به هدف می‌رساند: ۱- خشنودتان میکنند، ۲- به شما چیزی می‌آموزند.

میتوانید این چهار مرحله را به دو فاز تقسیم کنید: فاز مشکل و فاز راه حل.

فاز مشکل: ۱- نشانه ۲- اشتیاق

فاز راه حل: ۱- پاسخ ۲- پاداش

مثال:

۱- نشانه: صدای گوشی همراهتان بلند می‌شود، چون پیام جدیدی دارید.

۲- اشتیاق: میخواهید بدانید محتوای پیام چیست.

۳- پاسخ: گوشی را برمیدارید متن را میخوانید.

۴- پاداش: میل شما به خواندن پیام به نتیجه رسیده است. برداشتن گوشی به بلند شدن صدای گوشی ربط داده می‌شود.

در اینجا میبینیم چطور این چهار مرحله روی همه‌ی کارهای روزانه ما اثر می‌گذارد. من به این چهارچوب چهار قانون تغییر رفتار می‌گویم که مجموعه قوانین ساده‌ای برای ساختن عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد ارائه می‌کند. در فصل‌های بعدی به آنها می‌پردازیم.

چطور عادت خوب ایجاد کنیم؟

قانون اول (نشانه): واضحش کن.

قانون دوم (اشتیاق): جذابش کن.

قانون سوم (پاسخ): ساده‌اش کن.

قانون چهارم (پاداش): لذت بخشش کن.

چطور عادت بد را از بین ببریم؟

قانون اول (نشانه): نامرئی‌اش کن.

قانون دوم (اشتیاق): غیرجذابش کن.

قانون سوم (پاسخ): پیچیده‌اش کن.

قانون چهارم (پاداش): غیر لذت بخشش کن.

قانون اول

واضحش کن!

چطور عادت خوب ایجاد کنیم؟

مغز انسان دستگاه پیش بینی است؛ یعنی پیوسته محیط پیرامون شمارا به طور کامل بررسی و یافته ها را تحلیل می کند هرگاه چیزی را بارها تجربه می کنید، مغزتان به نکات مهم توجه و جزئیات را مرتب می سازد و آن اطلاعات را برای کاربرد درآینده فهرست بندی می کند.

اینکه بدون اختصاص دادن توجه آگاهانه اقدام به انجام کاری می کنید چیزی است که عادتها را سودمند و درعین حال خطرناک می کند.

قبل از اینکه بتوان عادت‌های جدید ایجاد کرد باید عادت‌های کنونی را کنترل کرد تا از حالت ناآگاهانه به آگاهانه تبدیل شوند مثلاً می توانید لیستی از عادت‌های روزانه تهیه کنید و آنها را به خوب، بد یا خنثی تقسیم کنید و یا براساس میزان سودمندی طبقه بندی کنید، به این صورت است که عادت‌ها در شما آگاهانه خواهند شد.

اولین گام برای تغییر عادت‌های بد مراقبت از آنهاست. می توانید از روش اشاره و فراخوانی برای آنها استفاده کنید یعنی عملکرد مورد نظر و پیامدهای آن را با صدای بلند بگویید به این صورت پیامدها واقعی تر به نظر می رسند و قطعاً ارزش عملکردتان بیشتر می شود و احتمال انجام دادن یا ندادن کاری در شما بیشتر می شود.

بسیاری از افراد فکر می کنند بی انگیزه اند، حال آنکه شفافیت ندارند، زمانی که برای ایجاد عادت جدید زمان و مکان مشخص کنید بیشتر احتمال دارد که به نتیجه برسید مثلاً برای ورزش کردن زمان آن، تعداد دفعات ورزش کردن در طول هفته و مکان دقیق مشخص کنید.

بیان مشخص آنچه می خواهید و چگونگی دستیابی به آن به شما کمک می کند به چیزهایی نه بگویید که شمارا از مسیر منحرف می کند.

روش پشته بندی یکی از راه‌ها برای ایجاد عادات جدید است به این صورت که به جای جور کردن عادت جدید با یک زمان و مکان خاص، آن را با یکی از عادت‌های کنونی جور کنید مثلاً من هر روز صبح پس از ریختن فنجان قهوه‌ام، بلافاصله ۱ دقیقه مراقبه می کنم.

با ارتباط دادن رفتار دلخواه‌تان به کاری که هر روز انجام می دهید و وصل کردن خرده عادت‌ها می توانید از پیشرفت طبیعی حاصل از یک رفتار که منجر به رفتار بعدی می شود بهره بگیرید.

پس قانون اول تغییر رفتار واضح کردن آن است که دو نشانه رایج آن زمان و مکان است.

محیط اطراف اغلب اهمیت بیشتری دارد

محیط مانند دستی نامرئی رفتار انسان را شکل می دهد، عادات های شما براساس فضایی که در آن هستید و چیزهایی که درمقابلتان است تغییر می کند.

حقیقت این است که بسیاری از اعمال روزانه ی ما از آشکارترین گزینه ی ممکن ناشی می شوند نه از امیال هدفمند و انتخاب هایمان.

در انسان ادراک توسط سیستم حسگر عصبی تحقق می یابد و قدرتمندترین توانایی حسی انسان بینایی است و تعجبی ندارد که فرد بیشتر به بینایی خود تکیه می کند، به همین دلیل یک تغییر کوچک در آن چه می بینید می تواند تغییر بزرگی در آن چه انجام می دهید، ایجاد کند.

هرعادت با یک نشانه آغاز می شود و بیشتر به نشانه های آشکارتر توجه نشان داده می شود، زمانی که نشانه هایی که می توانند عاداتی را برانگیزند، خارج از دسترس یا پنهان باشند، به راحتی می توان آنها را نادیده گرفت مثلاً زمانی که قفسه کتاب ها در گوشه اتاق مهمان قرار دارد نخواندن آن آسان است.

خبر خوب این است که شما نباید قربانی محیط اطراف خود باشید می توانید آن را مجدد طراحی کنید و با ایجاد نشانه های بینایی آشکار، خود را به سمت عادات مطلوب سوق دهید مثلاً اگر می خواهید آب بیشتری در طول روز بنوشید روزانه چند بطری آب در قسمتهای مختلف خانه قرار دهید.

شما می توانید برای افزایش تمایل به نشانه های مثبت و کاهش تمایلات منفی محیط زندگی یا کارتان را تغییر دهید، طراحی محیط باعث می شود کنترل را خود بدست بگیرید، طراح زندگی خود باشید.

شما می توانید با تمرین دادن خود عادات خاصی را با مکان خاصی پیوند دهید، مثلاً دانشمندان به افراد بی خواب توصیه میکنند تنها زمانی که خواب آلود بودند به تخت بروند و اگر بی خواب شدند مکان خود را تغییر دهند، پس از مدتی این افراد تختخواب را با عمل خوابیدن همراه دانسته و به راحتی خوابشان می برد.

تغییر عادات ها در محیط جدید آسان تر است چون کمک می کند از شر محرک هایی رها شوید که از حرکت شما بسوی عادات های فعلی جلوگیری می کردند.

در صورت امکان، از ادغام محیط مربوط به یک عادت با دیگری خودداری کنید، زمانی که محیط‌ها را باهم ترکیب می‌کنید، عادت‌ها را باهم ادغام کرده‌اید که معمولاً عادت‌های آسان‌تر پیروز می‌شوند. اگر فضایتان محدود است هر قسمت از اتاق را برای یک فعالیت در نظر بگیرید. اگر میخواهید عادت‌های ثابت و قابل پیش بینی داشته باشید، به یک محیط ثابت و پیش بینی پذیر نیاز دارید.

خویشتن داری

وقتی یک عادت کدگذاری شد، میل شدید به تکرار آن هرگاه که نشانه‌های محیطی دوباره خود را نشان بدهند، ایجاد می‌شود، این یکی از دلایلی است که تکنیک‌های تغییر رفتار ممکن است نتایج معکوس داشته باشند.

عادت‌های بد خود کاتالیزور هستند، یعنی از احساساتی که سعی در غیرفعال کردنشان دارند، تغذیه می‌کنند مثلاً نگرانی درباره سلامت تان شما را مضطرب می‌کند و باعث می‌شود سیگار بکشید تا اضطرابتان را کاهش دهد که این سلامت شما را بدتر می‌کند، قطاری مهارنشدن از عادت‌های بد. می‌توانید عادت بدی را ترک کنید اما بعید است بتوانید آن را فراموش کنید، مطمئن ترین راه این است که آن را از منشا حذف کنید، در واقع کمتر در معرض نشانه‌هایی که باعث آن می‌شوند، قرار بگیرید.

قانون دوم جذابش کن!

هرقدر موقعیتی جذاب تر باشد احتمال تبدیل آن به عادت بیشتر است.

محرک های اطراف ما هرقدر جذابتر باشند ما را بسمت عادت خریدهای افراطی بیشتر سوق می دهند مثل تبلیغات با نورپردازی ها و ادیت های حرفه ای، عادت های خوراکی، عادت های مربوط به شبکه های اجتماعی و غیره...

اگر میخواهید احتمال وقوع یک رفتار را بالا ببرید، باید جذابش کنید.

هدف ما در قانون دوم یادگیری چگونگی پایدار کردن عادت هاست. می توان هر عادت را تحریک کننده تر کرد و این کار را باید با فهم چیستی و چگونگی عملکرد تمایل آغاز کنید.

عادت ها یک حلقه بازخوردی وابسته به دوپامین هستند هر رفتاری که امکان تبدیلیش به عادت بالا باشد مثل جست و جو در شبکه های اجتماعی، با سطح بالاتری از دوپامین همراه است، همین موضوع درباره ی پایه ای ترین رفتارهای عادت گونه ی انسان مثل غذا خوردن و... هم صدق می کند. دوپامین نه تنها زمانی ترشح می شود که لذتی را تجربه می کنید، بلکه زمان انتظار کشیدن برای آن هم ترشح می شود، درواقع این انتظار پاداش است که باعث می شود کاری را انجام دهیم، نه رضایت از آن، مثلاً خیال پردازی برای تعطیلات پیش رو می تواند لذت بخش تر از گذراندن آن تعطیلات باشد.

اشتیاق موتور محرک رفتار است. مغز مقدار بسیار زیادی از فضای ارزشمندش را به مناطق مسئول برای تمایل و اشتیاق اختصاص داده و این اهمیت قانون دوم را برملا می کند که باید عادت هایمان را جذاب کنیم، چرا که توقع تجربه ای پاداش دار به ما انگیزه ی انجام عمل می دهد.

یک روش برای جذابتر کردن عادت ها بسته بندی کردن وسوسه است یعنی پیوند دادن کاری که می خواهید انجام دهید با کاری که باید انجام دهید.

احتمال جذاب شدن یک رفتار، اگر با یکی از کارهای مورد علاقه تان همراه شود بیشتر است مثلاً زمانی که روی دوچرخه ثابت در حال ورزش هستید (کاری که باید انجام دهید) به خود اجازه تلویزیون دیدن (کاری که دوست دارید) بدهید.

نقش دوستان و خانواده در شکل گیری عاداتها

انسان‌ها جانداران اجتماعی هستند و دوست دارند در جمع قرار بگیرند و احترام و تایید دوستان و همکاران خود را جلب کنند و این لازمه‌ی بقای انسان است.

یکی از عمیق ترین خواسته های انسان این است که به گروهی تعلق داشته باشد. افرادی که تشریک مساعی و همراهی کردن را آموختند به طرز موفقیت آمیزی بر دیگران چیره شدند.

شما عادت‌های اولیه خود را انتخاب نمی‌کنید بلکه آنها را تقلید می‌کنید در واقع نسخه ای را که از دوستان، خانواده یا مدرسه به دوستان رسیده دنبال می‌کنید.

ما اغلب بدون تفکر، بدون سوال کردن و گاهی بدون یادآوری عاداتهای فرهنگ خود را دنبال می‌کنیم. مجاورت بر رفتار شما تاثیر می‌گذارد این امر درباره‌ی محیط فیزیکی هم صدق می‌کند.

شما عادت‌های مردم اطرافتان، والدین تان و یا همکارانتان را اتخاذ می‌کنید. هر قدر به فردی نزدیکتر باشیم بیشتر در معرض تقلید عادت‌های او قرار داریم.

یکی از موثرین راهها برای ایجاد عادت‌های بهتر این است که به گروهی بپیوندید که در آن رفتار مطلوب شما، رفتار عادی محسوب می‌شود.

تعلق داشتن به یک گروه انگیزه را تحریک می‌کند چون در این صورت هدف شخصی به هدف جمعی تبدیل می‌شود و این امر هویت فردی تان را تقویت می‌کند و باعث ماندگاری رفتارها در بلند مدت می‌شود.

در اغلب اوقات رفتار عادی جمع، رفتار مقبول فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد البته ممکن است جنبه منفی هم داشته باشد، پاداش پذیرفته شدن از پاداش پیروزی در یک بحث بیشتر است. بیشتر روزها ترجیح می‌دهیم همراه با جمع و در اشتباه باشیم تا اینکه در طرف حق و تنها باشیم.

حالت معکوس قانون دوم تغییر رفتار این است: غیرجذابش کن!

مزایای اجتناب از یک عادت بد را برجسته کنید تا آن عادت، غیرجذاب به نظر برسد.

زمانی که عادت‌ها را با احساسات مثبت مرتبط کنید، جذاب و اگر با احساسات منفی مرتبط کنید، غیرجذاب به نظر می‌رسند.

قانون سوم

ساده اش کن

به آرامی گام بردارید اما به عقب هرگز

یافتن بهترین برنامه برای تغییر میتواند به راحتی شما را در خود غرق کند، انقدر برای یافتن بهترین روش تمرکز میکنید که نمیتوانید دست به عمل بزنید. تعیین استراتژی برنامه ریزی و یادگیری چیزهای خوبی هستند ولی نتیجه بخش نیستند، هر چقدر با مربی بدنسازی حرف بزنید بدنتان فرم نمیگیرد باید ورزش کنید، این عمل کردن است. اگر میخواهید در کاری استاد شوید کار خود را با تکرار آغاز کنید نه با کمالگرایی.

عادت هایی مانند بالا پایین کردن گوشی وقت زیادی از ما میدزدد، چون این کار را تقریباً بدون هیچ تلاشی می شود انجام داد. هر چقدر کمتر با مقاومت روبرو شوید خود قوی ترتان آسان تر بروز میابد. ایده ی آسان سازی به معنای انجام کارهای آسان نیست بلکه باید برای انجام کارهایی که در بلندمدت به نتیجه میرسند آنها را تا حد ممکن آسان کنید. مثلاً ثبت نام در باشگاهی که در مسیر محل کار به منزل است میتواند عادت باشگاه رفتنتان را ساده کند.

محیط را برای استفاده در آینده آماده کنید

هنگاهی که فضایی را برای هدف مورد نظر سامان دهی می کنید، آن را آماده می سازید تا عملکرد بعدی آسان تر شود. میخواهید ورزش کنید؟ لباس ورزشی و کفش و کیف باشگاه را از قبل مرتب کنید.

همچنین میتوان این اصل را به عکس برای دشوار ساختن رفتارهای بد آماده کرد. برای مثال وقتی بیش از حد تلویزیون تماشا می کنید پس از هر بار استفاده آن را از برق بکشید و فقط در صورتی آن را وصل کنید که نام برنامه ای که میخواهید تماشا کنید را بلند بگویید.

قانون دو دقیقه

وقتی عادت جدیدی را شروع میکنید باید انجام آن کمتر از دو دقیقه طول بکشد. مثلاً عادت هر شب مطالعه قبل از خواب تبدیل میشود به خواندن یک صفحه، یا انجام سی دقیقه یوگا تبدیل میشود به بیرون آوردن تشک یوگا.

نکته اینجاست که هدف انجام یک کار نیست. هدف مهارت پیدا کردن در عادت حاضر بودن است. در حقیقت، هر عادت پیش از تقویت باید ابتدا ایجاد شود.

وقتی عادت را در خود نهادینه کردید قانون دو دقیقه را با تکنیکی که به آن شکل دهی عادت میگوییم ترکیب کنید تا عادت خود را به سمت هدف نهایی بهبود ببخشید.

قانون چهارم

لذت بخشش کن

داستان آدامس را در نظر بگیرید. آدامس در سراسر قرن نوزدهم، به صورت تجاری به فروش رسیده بود اما پس از تاسیس شرکت ریگلی به عاداتی جهانی تبدیل شد. آدامس‌های اولیه یک صمغ بی‌مزه بودند. ریگلی با اضافه کردن طعم‌هایی مثل نعنا و میوه محصول را خوش طعم و جذاب کرد و سپس آدامس را راهی برای داشتن دهانی پاکیزه معرفی کرد و انقلابی در این صنعت ایجاد کرد.

این داستان شاهی از قانون اصلی تغییر رفتار است: چیزی که پاداش دریافت میکند، تکرار می‌شود. چیزی که مورد تنبیه واقع می‌شود متوقف می‌شود.

این قانون احتمال تکرار شدن رفتاری در نوبت بعد را افزایش میدهد و حلقه عادت را تکمیل میکند. اما ما به دنبال رضایت آنی هستیم. وقتی کسی میداند سیگار کشیدن خطر سرطان ریه را افزایش میدهد چرا سیگار میکشد؟ پاسخ: پیامدهای عادات‌های بد با تاخیر هستند، در حالی که پاداش‌ها آنی هستند.

نکته حیاتی در دائمی کردن یک عادت داشتن احساس موفقیت است، حتی اگر خیلی کوچک باشد. مثلاً ورزش کردن به دلیل ذات ورزش برایتان راحت تر میشود تا رسیدن به هیکل ورزیده.

در صورت سر و کار داشتن با عادات‌های اجتناب (عادات‌های بد) تقویت آنی میتواند مفید باشد.

یک راه حل به عکس کردن موقعیت است. میخواهید اجتناب را مرئی کنید، مثلاً برای خرید کت چرمی باید پس انداز کنید، حسابی باز کنید و هر بار که از خیر یک خرید گذشتید پول آن را به حساب بریزید، از خیر لاتهای صبح‌تان گذشتید؟ پنج دلار انتقال بدهید...

پاداش آنی اینکه خودتان را به خرید کت چرمی نزدیک تر ببینید از محروم بودن حس بهتری دارد.

پیگیری عادت و ایجاد اندازه‌گیری‌های بصری، شواهد روشنی از پیشرفت ارائه می‌کنند و این می‌تواند عادت‌تان را لذت بخش کند.

عکس قانون چهارم تغییر رفتار این است که غیر لذت بخشش کن، اگر عادت بدی دردناک باشد یا رضایت بخش نباشد، احتمالش کمتر است که آن را تکرار کنیم. برای اینکار میتوانید از کسی کمک بگیرید تا بر رفتار شما نظارت کند و جریمه‌ای برای آن عادت بد در نظر بگیرد.

ترفندهای پیشرفته

حقیقتی در باره استعداد(ژن ها چه زمانی اهمیت دارند و چه زمانی اهمیت ندارند).

راز افزایش احتمال موفقیت، انتخاب زمینه‌ی صحیح رقابت است. این نه تنها راز موفقیت در ورزش و تجارت بلکه راز موفقیت در تغییر عادت است. عمل کردن به عادت‌ها آسان‌تر است و زمانی که با توانایی‌ها و تمایلات طبیعی همسو باشد، پیروی از آن لذت بخش‌تر است. درک این ساز و کار نیازمند پذیرش این حقیقت ساده است که مردم با توانای‌های متفاوت خلق شده‌اند. ژن‌های شما در ظاهر ثابت به نظر می‌رسد و صحبت کردن در مورد آنچه نمی‌توانید کنترل کنید جالب نیست. علاوه بر این عبارت‌هایی مانند «جبرگرایی بیولوژیک» گویی این پیام را منتقل می‌کند که تقدیر برخی از افراد موفق شدن و دیگران محکوم به شکست هستند؛ اما این دیدگاه درباره تاثیر ژن‌ها روی رفتار، کوتاه بینانه است.

نقطه قوت ژن‌ها نقطه ضعف شان هم محسوب می‌شود. ژن‌ها نمیتوانند به سادگی تغییر کنند به این معنا که در شرایط مطلوب شدیداً به نفع انسان و در شرایط نامطلوب شدیداً به ضررش هستند. محیط اطراف متناسب بودن ژن‌های ما و سودمندی مهارت‌های طبیعی مان را مشخص می‌کند. هنگامی که محیط اطراف مان تغییر میکند ویژگی‌هایی که موفقیت را مشخص میکنند نیز تغییر خواهند کرد.

افراد برتر در هر زمینه رقابتی نه تنها به خوبی تمرین کرده‌اند بلکه کاملاً برای آن وظیفه متناسب‌اند و به همین دلیل است که اگر میخواهید حقیقتاً موفق باشید انتخاب زمینه صحیح و تمرکز بر روی آن ضروری است. به طور خلاصه باید گفت ژن‌ها تقدیرتان را مشخص نمی‌کنند بلکه حوزه فرصت‌هایتان را مشخص میکنند.

شخصیت چگونه بر عادت ها تاثیر می گذارد؟

به طور کلی مجموعه ساختار ژنتیکی خاص، شما را به شخصیتی خاص تبدیل می کند. شخصیت شما مجموعه ای از ویژگی ها است که در شرایط مختلف منسجم باقی می ماند. اثبات شده ترین تحلیل علمی ویژگی های شخصیتی با عنوان پنج عامل بزرگ شخصیت شناخته می شود که ویژگی ها را به پنج گونه ی رفتاری تقسیم می کند.

۱- استقبال از تجربه: در یک سو کنجکاو و مبتکر و در سوی دیگر محتاط و منسجم

۲- وظیفه شناسی: سازمان یافته و با کفایت تا بی خیال و خود جوش

۳- برون گرایی: خوش مشرب و پر انرژی تا منزوی و کم حرف

۴- سازگاری: دوستانه و پرشور تا چالش برانگیز و یکه تاز

۵- روان رنجوری: مضطرب و حساس تا با اعتماد به نفس، آرام و با ثبات

تمام این پنج مشخصه زیربنای بیولوژیکی دارند. برای مثال برون گرایی را میتوان از زمان تولد دید. اگر دانشمندان در بخش پرستاری موسیقی بلند پخش کنند برخی کودکان به سمت آن می آیند و برخی از آن دور می شوند. طی تحقیقات به این نتیجه رسیدند که بیشتر کودکانی که به سمت موسیقی می آمدند برون گرا بودند و آن دسته ای که از موسیقی رو برمی گرداندند بیشتر درون گرا هستند.

اکسی توسین هورمونی است که در ارتباط اجتماعی نقش مهمی دارد و حس اعتماد را افزایش می دهد و شبیه نوعی ماده ضد افسردگی عمل می کند. افرادی که بیشترین سازگاری را دارند و مهربان، با ملاحظه و خونگرم هستند میزان اکسی توسین طبیعی شان بیشتر است.

عادت ها را فقط شخصیت تعیین نمی کند بلکه شکی وجود ندارد که ژن ها نیز تا حدی دخیل اند. گرایش های شخصی افراد باعث می شود برخی از رفتارها در آنها بیشتر دیده شوند. نیازی نیست برای این تفاوت ها احساس تاسف داشته باشید اما باید با آنها کار کنید. برای مثال، احتمال کمی وجود دارد فردی که احساس وظیفه شناسی کمتری در او دیده می شود به طور ذاتی فرد منظمی شود. چنین فردی باید بیشتر به طراحی محیطی تکیه کند تا بتواند عادت های خوب را دنبال کند.

در نتیجه باید عادت‌هایی را ایجاد کنید که با شخصیت تان همسو باشد. هر عادت‌هایی جنبه‌هایی دارد که باعث لذت و رضایت شما می‌شود؛ آن را بیابید. زمانی که عادت‌ها را دنبال کنید لذت بخش می‌شود. این ایده زیربنای قانون چهارم است. سازگار کردن عادت‌ها با شخصیت‌تان آغاز خوبی است اما پایان داستان نیست پس توجه خود را به یافتن و طراحی شرایطی معطوف کنید که بطور طبیعی در آن بهترین هستید.

چگونه فعالیتی را بیابید که که شرایطش به نفع شما باشد؟

یافتن فعالیتی که به طور طبیعی در آن شانس موفقیت دارید، برای حفظ انگیزه و موفق بودن ضروری است. در حرف می‌توانید از هر چیزی لذت ببرید ولی در عمل از چیزهایی لذت می‌برید که برایتان راحت ترند. افرادی که در یک زمینه با استعدادتر هستند، در آن کار توانا ترند و برای موفق بودن در کار خود تحسین می‌شوند.

اگر عادت صحیح را انتخاب کنید، موفقیت آسان خواهد بود و اگر عادت اشتباه را انتخاب کنید زندگی دشوار خواهد شد.

چگونه عادت صحیح را انتخاب می‌کنید؟ گام نخست را در گام سوم معرفی کردیم: ساده اش کن زمانی که عادت‌های آسان است، احتمال موفقیت تان در آن بیشتر است. زمانی که موفق هستید حس رضایت‌تان نیز افزایش خواهد یافت. با کشف و بررسی گزینه‌های مختلف، می‌توانید از خود سوالات مختلفی بپرسید تا عادت‌ها و زمینه‌هایی را بیابید که برایتان رضایت بخش ترند. این سوالات عبارتند از :

چه کاری برای من به منزله سرگرمی است و برای دیگران به منزله کار؟ معیار اینکه آیا برای کاری ساخته شده اید یا نه دوست داشتن آن کار نیست، بلکه این است که آیا می‌توانید بهتر از دیگران سختی آن را تحمل کنید یا نه؟ چه زمانی شما لذت می‌برید و دیگران شکایت می‌کنند؟ کاری که در عین آزردن دیگران برای شما کمتر آزار دهنده است، کاری است که برای آن ساخته شده اید.

چه کاری باعث می‌شود متوجه گذشت زمان نشوم؟ تپان یا غرقگی وضعیت ذهنی است که در آن چنان درگیر انجام کاری شوید که گذشت زمان را حس نکنید. این حس که آمیزه‌ای از شادی و

اوج عملکرد است، حسی است که ورزشکاران و اجراکننده ها در «اوج» تجربه می کنند. غیر ممکن است در حال انجام کاری متوجه گذشت زمان نشوید و در عین حال از آن لذت نبرید.

چه کاری بطور طبیعی برایم مناسب است؟ زمانی که حس کردید واقعا خودتان هستید، در آن زمان در مسیر صحیح قرار گرفته اید.

در چه کاری در مقایسه با فردی معمولی نتایج بهتری بدست می آورم؟ زمانی که این مقایسه به نفع من باشد آن رفتار رضایت بخش تر است. اگر نمیتوانید فعالیتی پیدا کنید که شرایطش به نفعتان باشد، آن را ایجاد کنید. کارتون نیست خالق دیلبرت می گوید: هرکس حوزه های معدودی دارد که در آن می تواند با کمی تلاش به بیست و پنج درصد برتر تبدیل شود.

زمانی که با بهتر شدن پیروز نمی شوید، می توانید با متفاوت بودن پیروز شوید. با ترکیب کردن مهارت های خود میزان رقابت را کاهش و به آسانی متمایز می شوید. یک راه قدرتمند برای پیشامد ژنتیک بد تخصص است. هر قدر در مهارتی خاص ماهرتر باشید دیگران سخت تر می توانند با شما رقابت کنند.

سیب زمینی در آب جوش نرم می شود و تخم مرغ سفت، شما نمی توانید کنترل کنید که سیب زمینی با شید یا تخم مرغ؛ اما می توانید تصمیم بگیرید در بازی ای شرکت کنید که بهتر است در آن سخت شوید یا نرم.

چگونه از ژن هایتان نهایت استفاده را ببرید؟

ژن ها نیاز به پشتکار را از بین نمی برند بلکه آن را واضح تر می کنند. زمانی که نقاط قوت خود را درک می کنید، دیگر می دانید زمان و انرژی خود را در کجا صرف کنید. هر قدر طبیعت خود را بیشتر بشناسید ساز و کار بهتری خواهید داشت. در این بین تفاوت های بیولوژیک حائز اهمیت هستند. این حقیقت که در هر توانایی خاص محدودیت طبیعی وجود دارد باعث شده مردم آنقدر درگیر محدودیت هایشان شوند که برای نزدیک شدن به آنها به اندازه کافی تلاش نکنند.

قانون گلدیلاکس: چطور در زندگی و کار با انگیزه باقی بمانیم

چطور عادت هایی طراحی کنیم که ما را به سمت خود بکشند نه اینکه کم کم محو شوند؟ یکی از اساسی ترین یافته ها این است که راه حفظ انگیزه و رسیدن به اوج اشتیاق، انجام دادن وظایفی است که میزان دشواری قابل کنترلی داشته باشند. مغز انسان عاشق چالش است اما فقط در

صورتی که میزان دشواری آن چالش مطلوب باشد. اگر عاشق تنیس باشید و بخواهید در مقابل کودکی چهار ساله بازی کنید، به سرعت خسته خواهید شد چون زیادی راحت است و در مقابل اگر با بازیکن حرفه‌ای مثل راجر فدرر یا سرینا ویلیامز بازی کنید، خیلی زود انگیزه خود را از دست می‌دهید چون مسابقه خیلی سختی خواهد بود. دشواری چنین چالشی قابل کنترل و نمونه‌ای از اصل گلدیلاکس است.

قانون گلدیلاکس می‌گوید انسان‌ها بیشترین میزان انگیزه را زمانی تجربه می‌کنند که مشغول انجام کاری باشند که با توانایی‌هایشان همخوانی داشته باشد نه خیلی سخت باشد و نه خیلی آسان.

بیشینه انگیزه زمانی رخ می‌دهد که با چالشی روبرو می‌شویم که از عهده آن بر می‌آییم. این موضوع در تحقیقات روانشناسی به قانون یرکز-دادسون معروف است که بهینه‌ترین سطح برانگیختگی را نقطه میانی ملال و اضطراب توصیف می‌کند.

وقتی فعالیت تازه‌ای را شروع میکنید، چیزی که بسیار اهمیت دارد این است که عملکرد خود را در ساده‌ترین حالت ممکن نگه دارید تا حتی وقتی شرایط عالی هم نیست بتوانید آن را ادامه دهید. پیشرفت نیازمند اعتدالی دقیق است. شما باید به طور مرتب به دنبال چالش‌هایی باشید که همان قدر که تحت فشارتان قرار می‌دهد باعث شوند به اندازه کافی موفقیت بدست آورید تا مشتاق باقی بمانید. رفتار شما باید تازه باقی بماند تا جذاب و راضی کننده باشد. بدون تنوع خسته می‌شوید و خستگی شاید بزرگترین عامل مشکل ساز در زمینه بهسازی خود باشد.

چطور وقتی از زحمت کشیدن برای اهداف تان خسته شده اید متمرکز باقی بمانید؟

همه چیز به اشتیاق بستگی دارد یعنی باید هدف تان را از ته دل بخواهید. بزرگترین تهدید برای موفقیت شکست نیست بلکه ملال است شما از عادت‌ها خسته می‌شوید چون دیگر خوشحال تان نمی‌کند و همانطور که عادت‌هایتان عادی می‌شود، در جستجوی چیزی تازه از مسیر پیشرفت خارج میشوید.

حرفه‌ای‌ها خود را پایبند به جدول زمانی می‌کنند اما ناواردها با روال زندگی جلو می‌روند.

حرفه‌ای‌ها می‌دانند چه چیزی برایشان اهمیت دارد و با هدفمندی برای رسیدن به آن کار می‌کنند اما ناواردها با مشکلات زندگی از مسیر خارج می‌شوند.

جنبه منفی ایجاد عادت های خوب

عادت ها پایه و اساس مهارت را بوجود می آورند. در بازی شطرنج، بازیکن تنها وقتی می تواند بر مراحل بعدی بازی تمرکز کند که حرکات پایه ای مهره ها را به صورت خودکار انجام دهد. هر مقدار از اطلاعات که به حافظه سپرده می شود فضای ذهنی بیشتری را برای تفکرات سخت تر باز می کند. این قضیه در مورد هر گونه کوششی صدق می کند. وقتی حرکات ساده را آنقدر خوب بلدید که بدون فکر کردن انجام شان می دهید، میتوانید آزادانه به جزئیات پیشرفته تر فکر کنید. در اینصورت عادت ها پایه های اصلی هرگونه جست و جوی تعالی هستند.

جنبه مثبت عادت ها این است که میتوانیم کارها را بدون فکر انجام دهیم و جنبه منفی آن این است که به شیوهی انجام کار عادت می کنید و دیگر به خطاهای کوچک توجه ندارید. بعد از اینکه در عادت به مهارت رسیدید باید به سراغ قسمت سخت کار بروید و عادت تازه ای برای خود بسازید.

مهارت یابی در یک عادت

هر عادت روی دیگری ساخته می شود تا اینکه به سطح جدیدی از عملکرد دست پیدا کنید و سطح بالاتری از مهارت درونی شود. دقیقا در همان لحظه ای که احساس می کنید در چیزی مهارت پیدا کرده اید، درست همان موقع که همه چیز ناخودآگاه اتفاق می افتد و شما احساس راحتی میکنید باید از تله خود خشنودی دوری کنید.

چطور عادت های خود را بررسی کنیم و تعادل ایجاد کنیم ؟

مهمترین چیز در هر کاری ادامه دادن به تلاش است. راه موفقیت این است که یاد بگیریم چطور کاری را درست انجام بدهیم و بعد همان کار را هر روز انجام بدهیم.

چطور باورهای بازدارنده را در هم بشکنیم؟

در آغاز کار، تکرار عادت‌ها برای ساختن هویت مورد نظرتان لازم است هرچند پس از بدست آوردن آن هویت، همان باورها می‌توانند شما را از رسیدن به مرحله بعدی رشد باز دارند. هویت شما زمانی ضد شماست که باعث غرور شود و شما را به انکار کردن نقاط ضعف‌تان تشویق کند و مانع رشد واقعی شود که این یکی از ایرادات بزرگ عادت است.

هرچه طرز فکری برای ما مقدس تر باشد، یعنی هر چه بیشتر به هویت ما گره خورده باشد بیشتر از آن در مقابل انتقاد دفاع میکنیم. مثل گروه موسیقی ای که برای اولین بار آلبوم موسیقی شگفت انگیزی تولید می‌کند و بعد دچار یکنواختی می‌شود. هرچه محکمتر به هویتی بچسبیم، سخت تر می‌توانیم رشد کنیم.

یکی از راه حل‌ها این است که هیچ یک از جنبه‌های هویت خود را به بخش غالب کسی که هستیم تبدیل نکنیم. به گفته پاول گراهام سرمایه‌گذار «هویت خودتان را کوچک نگه دارید» اگر به هویت خودتان دلبستگی داشته باشید انعطاف ناپذیر خواهید شد.

برای کاهش لطمه به هویت، راه حل کلیدی این است که خود را به گونه‌ای تعریف کنید که جنبه‌های مهم هویت‌تان، حتی با وجود عوض شدن نقش‌تان باقی بماند.

مثل «من ورزشکارم» تبدیل می‌شود به «من از آدم‌هایی هستم که از نظر ذهنی قوی و عاشق چالش‌های فیزیکی هستند».

پس اگر هویتی به درستی انتخاب شود به جای اینکه شکننده باشد منعطف خواهد بود مثل آبی که در اطراف مانعی جاری است.

عادت‌ها فواید زیادی دارند اما ایرادشان این است که می‌توانند شما را در الگوهای ذهنی و رفتاری قبلی‌تان گیر بیندازند؛ حتی زمانی که دنیا در اطراف شما در حال تغییر است همه چیز گذراست. بنابراین باید مرتب بررسی کنید و ببینید که آیا عادت‌ها و باورهای گذشته‌تان هنوز به شما کمک می‌کنند یا نه. نداشتن خود آگاهی زهر است و تفکر و بازیابی پادزهر.

بنابراین مهارت برابر است با عادت + تمرین آگاهانه

نتیجه گیری :

جام مقدس تغییر عادت ها تنها از یک پیشرفت یک درصدی پر نشده بلکه حاصل هزاران پیشرفت یک درصدی است؛ تعداد زیادی از خرده عادت ها که روی هم تلنبار شده و هر کدام واحد اساسی برای کل سیستم است.

در ابتدا پیشرفت های کوچک اغلب بی معنی به نظر می رسند زیرا در برابر اهمیت کل سیستم ناچیزند . همانطور که یک سکه شما را ثروتمند نمی کند. به مرور و همانطور که این تغییرات کوچک را ادامه می دهید و روی هم پشته می کنید، ترازوی زندگی شروع به حرکت می کند. هر پیشرفت مانند اضافه کردن یک دانه شن به سمت سنگین ترازوست و اوضاع کم کم به نفع شما تغییر می کند و در نهایت اگر آن را ادامه دهید به نقطه اوج می رسید.

در کتاب خرده عادت ها به داستان های بسیاری درباره افراد برجسته اشاره شده است که همه از علم خرده عادت ها برای رسیدن به مهارت در هنرشان استفاده کرده و در رشته خود جزو برترین ها شده اند. هر کدام از افراد، تیم ها و شرکت ها شرایط متفاوتی را تجربه کرده اند ولی سرانجام به همین شکل پیشرفت کرده اند: با تعهد به پیشرفت های کوچک، مداوم و سخت موفقیت هدفی برای رسیدن، یا خط پایانی برای رد شدن نیست؛ سیستمی برای ارتقا دادن فرایند بی نهایت به سازی است.

رفتار در اینجا آسان است

رفتار در اینجا دشوار است

واضح	نامرئی
جذاب	غیر جذاب
آسان	سخت
رضایت بخش	ناخوشایند

شما باید عادت های خوب خود را به سمت راست جدول منتقل و آن ها را به فرایندی واضح ، جذاب، آسان و رضایت بخش تبدیل کنید و در عین حال عادت های بد خود را با نامرئی کردن، غیر جذاب کردن، سخت و ناخوشایند کردن آن ها در سمت چپ جدول جمع کنید. این فرایندی بی وقفه است و هیچ خط پایانی ندارد.



تهیه کنندگان:

مریم مرادی

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

زمستان ۱۴۰۰