



می‌گردیم که در نهایت برایمان تبدیل به عادت می‌شوند. در واقع هر عادت، با یک نشانه یا انگیزه‌ای برای عمل شروع می‌شود. در مرحله‌ای بعدی، اشتیاقی برای تغییر وضعیت است و سپس نوبت به پاسخ یا عمل کردن ما می‌رسد. آخرین مرحله و هدف نهایی هر عادت نیز رسیدن به پاداش است.

برای مثال رفتن به یک اتاق تاریک، نشانه‌ای است برای آنکه کاری انجام دهیم. ما اشتیاق داریم که بتوانیم دوباره ببینیم و به همین خاطر، می‌خواهیم تغییری در وضعیت به وجود بیاوریم. در نتیجه، کاری که انجام می‌دهیم زدن کلید چراغ است. پاداشی که از انجام این کار به دست می‌آوریم، احساس آسودگی و آسایش حاصل از توانایی دیدن دوباره اطرافمان است. هر عادت از چنین فرآیندی تبعیت می‌کند و شما می‌توانید هر ۴ عامل نشانه، اشتیاق، پاسخ و پاداش را در آن تشخیص دهید.

حال چگونه بتوانیم عادات جدید را در خود ایجاد کنیم؟

راه‌حل اول برای ایجاد تغییر در عادات، تغییر محرک‌هاست. برای این کار می‌توانید محیط زندگی و آنچه را که در اطرافتان قرار دارد تغییر دهید تا مشوق عادات‌های بهتری باشد.

آیا می‌خواهید نواختن سازی را تمرین کنید؟ سازتان را در مرکز اتاق و جلوی چشمانتان قرار دهید. می‌خواهید خوراکی‌های سالم‌تر بخورید؟ آنها را از قبل تهیه کنید و روی میز آشپزخانه‌تان قرار دهید و خوراکی‌های ناسالم را از دسترس خود دور کنید. نشانه‌های عادات‌های خود را به‌وضوح جلوی چشمانتان بگذارید تا بتوانید از آنها غفلت کنید و حتماً به آنها پاسخ دهید.

راه‌حل دیگر برای ایجاد عادات‌های مثبت استفاده از اهداف اجراست. اغلب ما، اهدافمان را به‌وضوح بیان نمی‌کنیم؛ مثلاً می‌گوییم: «می‌خواهم تغذیه بهتری داشته باشم» و امیدواریم به‌سادگی چنین هدفی محقق شود.

هدف اجراء، یک برنامه عملی مشخص و روشن است که نشان می‌دهد باید کی و کجا عادت مورد نظرتان را اجرا کنید.

بنابراین فقط نگوئید: «می‌خواهم بیشتر بدم». به‌جایش بگوئید: «روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه به‌محض اینکه از خواب بیدار شوم، بیرون می‌روم و دو مایل می‌دوم». سپس کفش‌های مخصوص دویدن خود را بیرون بیاورید و آنها را دم دست بگذارید تا بتوانید صبح‌ها آن را سریع و راحت بپوشید. با این کار، هم برنامه مشخصی تعیین کرده‌اید و هم نشانه‌های واضح برای دویدن جلوی چشمانتان قرار داده‌اید و خواهید دید که ایجاد عادت دویدن آسان‌تر از چیزی می‌شود که فکر می‌کنید.

مغز ما با ترشح دوپامین ما را مشتاق انجام کارهای مختلف می‌کند. دوپامین هورمونی است که باعث می‌شود زمانی که فعالیت‌هایی خوشایند نظیر خوردن یا در آغوش کشیدن عزیزانمان را انجام می‌دهیم احساس خوبی داشته باشیم.

ما می‌توانیم از این حقیقت، به‌هنگام ایجاد عادات‌های جدید استفاده کنیم. اگر عادت‌هایمان آن قدر جذاب باشند که به انجام آنها مشتاق باشیم، در بدنام دوپامین ترشح می‌شود و به‌احتمال بیشتری واقعا آنها را انجام می‌دهیم.

برای جذاب کردن عادات‌ها، می‌توانید از این روش استفاده کنید: رفتار و عادت مهم اما نه‌چندان دلچسب را به رفتاری ربط دهید که برایتان جذاب است و باعث ترشح دوپامین در بدنتان می‌شود.

مثلاً دانشجویی را در نظر بگیرید که باید بیشتر ورزش کند اما از این کار لذت چندان نمی‌برد. از طرفی او عاشق تماشای زنجیره‌های تلویزیونی است. به همین خاطر، یک دوچرخه ثابت را به‌گونه‌ای به‌لپ‌تاپش متصل کرد و کدی نوشت که اجازه می‌داد تنها زمانی سریال را ببیند که او با سرعت معینی رکاب می‌زد. او با ربط دادن ورزش کردن به تماشای تلویزیون، توانست فعالیت ناخوشایند را به عادت لذت‌بخش تبدیل کرد.

شما نیز می‌توانید چنین روشی را در زندگی‌تان پیش بگیرید؛ مثلاً اگر دوست دارید فوتسال ببینید اما باید تماس‌های کاری مهمی بگیرید به خودتان قول دهید که بعد از گرفتن تماس‌ها، می‌توانید مسابقه مورد علاقه‌تان را تماشا کنید.

با این روش خیلی زود متوجه خواهید شد که کارهای ناخوشایند نیز برایتان

عادات‌های اتمی

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: هادی بهمنی

به قلم عباس توکلی

شما چه عادت‌هایی دارید؟ ممکن است برای پاسخ به این پرسش به اندکی تامل نیاز داشته باشید، زیرا طبق تعریف، عادت، رفتاری است که بدون فکر و به‌طور خودکار انجام می‌دهیم و ممکن است همیشه از عادت‌هایمان آگاهی نداشته باشیم. به خاطر اینکه عادت‌ها را بدون فکر و توجه انجام می‌دهیم، ممکن است متوجه قدرت آنها نشویم. اگر هر کاری را هر روز تکرار می‌کنید، حتی کوچک‌ترین کارها، از پس‌انداز کردن هزار تومان تا کشیدن یک نخ سیگار، در نهایت تأثیری بزرگ روی زندگی‌تان می‌گذارد.

اغلب ما متوجه تغییرات کوچک نمی‌شویم، زیرا تأثیر آنی آنها کوچک است و به چشم نمی‌آید. اگر شما اضافه‌وزن داشته باشید و امروز ۲۰ دقیقه بدوید، فردا نیز هم چنان اضافه‌وزن دارید. در مقابل، اگر تناسب‌اندام داشته باشید و امشب برای شام پیتزایی بزرگ سفارش دهید و تمام آن را نوش جان کنید، یک شبه اضافه‌وزن پیدا نمی‌کنید.

اما اگر اعمال کوچک را هر روز تکرار کنید، در نهایت، نتیجه‌ای بزرگ بر زندگی‌تان می‌گذارد. اگر هر روز پیتزا بخورید، بعد از یک سال خواهید دید که اضافه‌وزن چشم‌گیری پیدا کرده‌اید. اگر هر روز ۲۰ دقیقه بدوید بالاخره به وزن مطلوبتان خواهید رسید، حتی اگر در طول این مدت متوجه تغییرات نشده باشید.

اگر می‌خواهید تغییر مثبت در زندگی‌تان ایجاد کنید، آگاه باشید که تغییر، زمان‌بر است و باید صبر پیشه کنید. همچنین باید اطمینان حاصل کنید که عادت‌هایتان شما را به مسیر درستی هدایت می‌کنند، حتی اگر نتایج آنی آنها را نمی‌بینید.

ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی نیازمند کارهای بزرگ و انقلابی نیست. نیازی نیست تحولی عظیم در رفتار و یا شیوه زندگی‌تان ایجاد کنید. تنها کافی است تغییراتی کوچک در رفتار و عادات خود به وجود بیاورید تا با تکرار در طول زمان، نتایجی شگرف به دست آورید.

اما عادت‌ها چگونه شکل می‌گیرند؟

مغز ما با آزمون و خطا یاد می‌گیرد که باید نسبت به موقعیت‌ها و شرایط جدید چه واکنشی نشان دهد و پس از آن که راه درست را آموخت، دیگر بدون فکر و به‌طور خودکار واکنش نشان می‌دهد.

ما در مواجهه با مشکلات و سختی‌های زندگی، به دنبال راه‌حل‌هایی رضایت‌بخش

پس انداز کنند. به همین منظور، یک حساب بانکی به نام «سفر اروپا» باز کردند و هر زمانی که به رستوران نمی‌رفتند و در خانه غذا می‌خوردند ۵۰ دلار به آن حساب منتقل می‌کردند. افزایش پول در حساب «سفر اروپا» برای آنها لذتی آنی ایجاد می‌کرد و به آنها انگیزه می‌داد که به عادت جدیدشان پایبند باشند.

مدیریت عادات

پیگیری عادات‌ها روشی ساده برای مدیریت عادت‌هاست؛ مثلاً بنجامین فرانکلین از ۲۰ سالگی دفترچه‌ای با خود داشت که در آن ۱۳ فضیلت شخصی را برای خود تعیین کرده بود. او هر شب میزان موفقیتش در پایبندی به فضیلت‌هایش را یادداشت می‌کرد. علامت زدن روزهایی که عادتتان را انجام دادید حس خوبی برایتان به وجود می‌آورد و به شما انگیزه می‌دهد که به عادتتان پایبند بمانید.

روش دوم تنظیم قرارداد برای عادت‌هاست؛ در این قرارداد مشخص می‌کنید که اگر به عادتتان پایبند نباشید، چه عواقبی برایتان خواهد داشت. شما می‌توانید به خود، همسر یا بهترین دوستان قول بدهید که به عادتتان پایبند بمانید اگر برای عدم پایبندی‌تان جریمه‌ای تعیین کنید، انگیزه بیشتری برای انجام عادتتان می‌گیرید.

تغییر کوچک در رفتار-تان، نتیجه فوری و فوق‌العاده‌ای ندارد؛ اما اگر آن رفتار تبدیل به عادت شود که هر روز آن را تکرار کنید، حتماً به تغییرات بزرگی منجر خواهد شد. زمانی که از ایجاد تغییر در زندگی صحبت می‌کنیم، منظور این نیست که باید زندگی‌تان را یک شبه زیر و رو کنید. راه درست ایجاد تغییر این است که به انجام مجموعه‌ای از عادت‌های کوچک و سازنده متعهد شوید تا در نهایت، نتیجه‌ای قابل توجه به دست بیاورید.

برای ساخت عادت‌های مثبت، باید توجه داشته باشید که آنها باید جذاب، آسان و لذت‌بخش باشند. همچنین برای اطمینان از پایبندی به عادات، می‌توانید از روش‌هایی چون پیگیری عادات و قرارداد عادت استفاده کنید.

لذت‌بخش می‌شوند، زیرا پاداشی جذاب برای آنها در نظر گرفته‌اید. ما معمولاً زمان زیادی را صرف رفتارهای آسان می‌کنیم. پرسه زدن در رسانه‌های اجتماعی کار بسیار آسانی است و نیازمند هیچ تلاشی نیست و در نتیجه، زمانی زیادی صرف این کار می‌کنیم. در مقابل کارهایی نظیر ورزش کردن یا یادگیری زبان چینی سخت است و تلاش زیادی می‌خواهد. تکرار هر روزه چنین کارهایی و تبدیل آنها به عادت کار بسیار دشواری است؛ بنابراین، برای اینکه بتوانید رفتارهای مطلوبتان را به عادت تبدیل کنید، باید انجام آنها را تا جایی که می‌توانید آسان کنید.

یکی از راه‌های آسان‌سازی عادت‌ها، کاهش اصطکاک است. مثلاً نویسنده این کتاب هیچ‌وقت حوصله فرستادن کارت‌های تبریک و تسلیت را ندارد. او کارت‌های مختلفی را تهیه کرده که در هر مناسبت یکی از آنها را می‌فرستد بدون اینکه نیاز باشد از خانه بابت این موضوع بیرون برود و یا زحمت خاصی بکشد.

شما همچنین می‌توانید از این روش برای افزایش اصطکاک در برابر عادت‌های بد استفاده کنید؛ مثلاً می‌خواهید کمتر تلویزیون نگاه کنید، سیم آن را از برق بکشید و باتری‌اش را از کنترل در بیاورید. با این کار، در مقابل تماشای تلویزیون به اندازه کافی اصطکاک ایجاد کرده‌اید و تنها در صورتی پای تلویزیون می‌نشینید که واقعا بخواهید برنامه خاصی را تماشا کنید و دیگر وقتتان را با عوض کردن کانال‌ها تلف نمی‌کنید. راه‌حل دوم برای آسان‌سازی عادت‌ها در طولانی‌مدت، استفاده از قانون دو دقیقه است. برای مثال اگر می‌خواهید بیشتر کتاب بخوانید، هدف خود را خواندن یک کتاب در هفته قرار ندهید، به جای آن به خودتان قول دهید که هر شب تنها دو صفحه کتاب بخوانید. یا اگر می‌خواهید در یک ماراتن شرکت کنید، عادت اولیه خود را پوشیدن کفش‌های ورزشی‌تان انتخاب کنید. پس از خواندن دو صفحه کتاب، به احتمال زیاد به خواندن ادامه خواهید داد. به همین ترتیب، پس از پوشیدن کفش‌های ورزشی‌تان، احتمالاً از خانه خارج می‌شوید و می‌دوید. نکته‌ای پشت این قانون این است که شروع یک کار، اولین و مهم‌ترین قدم برای به انجام رساندن آن است.

لذت‌بخش کردن عادت‌ها راهی عالی برای ایجاد عادت و تغییر رفتار است؛ اما این کار سخت‌تر از آن است که فکر می‌کنید. در جهان امروز، ما در محیطی زندگی می‌کنیم که نتیجه کارهایمان را در لحظه نمی‌بینیم. برای مثال، شما یک ماه کار می‌کنید و در آخر ماه حقوق می‌گیرید، شما هر روز صبح به باشگاه می‌روید و ورزش می‌کنید اما همان لحظه وزنتان کاهش نمی‌یابد. در مقابل انسان‌های اولیه در محیطی زندگی می‌کرد که نتایج کارهایشان را در لحظه مشاهده می‌کرد. آنها درباره کارهایی با نتایج بلندمدت مانند پس انداز برای دوران بازنشستگی یا پیروی از رژیم غذایی خاص فکر نمی‌کردند. آنها تنها به دغدغه‌های فوری مانند یافتن غذا و سرپناه و فرار از دست حیوانات وحشی فکر می‌کردند.

ساختار ذهنی ما همانند پدران غارنشین‌مان است و ما به دنبال نتیجه و لذت فوری هستیم، اما شرایط و محیط زندگی‌مان تغییرات فراوانی کرده است و نتیجه را با تأخیر در اختیار ما می‌گذارد. به همین خاطر است که گفتیم لذت‌بخش کردن عادت‌ها چندان کار آسانی نیست.

عادت‌های خوب در بلندمدت نتایج فوق‌العاده‌ای دارند، اما به خاطر عدم دریافت نتیجه فوری، ناامید می‌شویم و از انجام آنها دست می‌کشیم. در مقابل عادت‌های بد در بلندمدت آثار مخربی دارند، اما به خاطر نتیجه فوری لذت‌بخشان گرفتار آنها می‌شویم.

مثلاً اگر سیگار بکشید، احتمالاً ۲۰ سال دیگر به سرطان ریه مبتلا می‌شوید اما در لحظه سیگار کشیدن از استرس شما می‌کاهد و میل‌تان به نیکوتین را رفع می‌کند. در نتیجه شما تأثیر مخرب طولانی مدت آن را نادیده می‌گیرید و به سیگار کشیدن ادامه می‌دهید.

بنابراین، اگر به دنبال ایجاد عادت‌های مثبتی که نتیجه فوری در بر ندارد، سعی کنید به آن عاملی برای دریافت لذت آنی اضافه کنید.

مثلاً زوجی را در نظر بگیرید که می‌خواستند کمتر در بیرون غذا بخورند و بیشتر در خانه آشپزی کنند تا هم زندگی سالم‌تری داشته باشند و هم بتوانند پول بیشتری

