

دفترچه طراحی عادت‌های

افراد فوق موفق

بخش دوم



فهرست:

- فرآیند چهار مرحله‌ای ایجاد عادت ۱
- زمان و مکان عادت های مثبت را تعیین کنید ۸
- تمرینات شانزدهمین روز کمپین هدف‌گذاری: ۱۱.



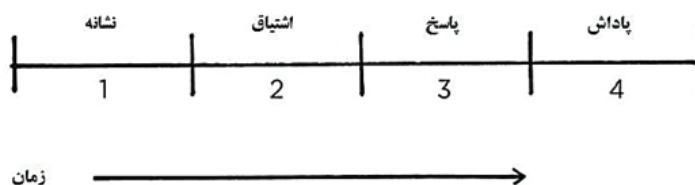
به شانزدهمین روز کمپین هدف گذاری خوش آمدید. در دفترچه ی روز قبل به طور مفصل در رابطه با قدرت عادت ها صحبت کردیم. اگر تمرینات دفترچه ی روز گذشته را به خوبی به انجام رسانده اید هم اکنون باید لیست کاملی از عادت های بدی که با اهداف سال جدیدتان در تناقض هستند داشته باشید. همچنین در تمرینات دیروز لیست کاملی از عادت های مثبتی که از اهداف سال جدیدتان حمایت می کنند تهیه کردید. حال سوال اینجاست که چگونه می توان عادت های بد را از بین برد و عادت های خوب را جایگزین آن ها کرد؟

همانطور که می دانید شما عادت را یاد گرفته اید، در نتیجه می توانید آن ها را از یاد ببرید. عادت بد همانند لنگری سنگین شما را زمین گیر کرده اند. باید لنگر را بالا بکشید تا بتوانید با حداکثر سرعت به سمت اهداف خود پیش روید.

بیاید ابتدا کمی در رابطه با مکانیزم ایجاد عادت ها صحبت کنیم.

فرآیند چهار مرحله ای ایجاد عادت

فرآیند ایجاد عادت را می توان به چهار مرحله ساده تقسیم کرد: نشانه، اشتیاق، پاسخ، و پاداش. تقسیم کردن آن به این بخش های اساسی به ما کمک می کند تا درک کنیم یک عادت چیست، چگونه عمل می کند و چگونه می توان آن را بهبود بخشید.



شکل ۱: تمام عادت ها با چهار مرحله و در یک جهت ایجاد می شوند: نشانه، اشتیاق، پاسخ و پاداش.



۱. اولین مرحله **نشانه** است. نشانه باعث می‌شود که مغز شما رفتاری را شروع کند. نشانه اطلاعاتی است که پاداش را پیش‌بینی می‌کند. ذهن به طور مداوم، محیط درونی و بیرونی شما را تجزیه و تحلیل می‌کند تا نشانه‌هایی را از محل پاداش‌ها پیدا کند.

اجداد ماقبل تاریخ ما، به نشانه‌هایی توجه می‌کردند که محل پاداش‌هایی مانند غذا، آب و ... را نشان می‌داد.

امروزه همانند گذشته تهیه‌ی آب و غذا دغدغه‌ی اصلی ما نیست بنابراین بیش‌تر وقت‌مان را صرف دنبال کردن نشانه‌هایی می‌کنیم که پاداش‌هایی مانند پول و شهرت، قدرت و مقام، تأیید، عشق و دوستی یا احساس رضایت شخصی را پیش‌بینی می‌کنند. (البته، این پاداش‌ها نیز به طور غیرمستقیم باعث افزایش شانس بقا و تولید مثل ما می‌شود که انگیزه‌ی عمیق‌تر تمام کارهای ما است.)

۲. مرحله دوم **اشتیاق** است. اشتیاق نیروی انگیزشی پشت هر عادت است. بدون سطحی از انگیزه، ما هیچ دلیلی برای عمل کردن نخواهیم داشت.

شما مشتاق سیگار کشیدن نیستید، بلکه مشتاق احساس آرامش آن هستید. شما با مسواک زدن دندان‌های‌تان انگیزه نمی‌گیرید، بلکه احساس یک دهان پاک به شما انگیزه می‌دهد. شما نمی‌خواهید تلویزیون را روشن کنید، بلکه مشتاق سرگرم شدن هستید. در واقع شما مشتاق انجام یک عادت نیستید بلکه مشتاق احساس خوبی هستید که آن عادت به شما می‌دهد.

۳. مرحله سوم **پاسخ** است. پاسخ در واقع روالی است که شما انجام می‌دهید. حال اگر این روال نیاز به تلاش فیزیکی یا ذهنی بیش‌تری نسبت به اشتیاق شما داشته باشد، شما آن کار را انجام نخواهید داد.

۴. در نهایت انجام دادن روال، **پاداشی** را به وجود می‌آورد. پاداش‌ها هدف نهایی هر عادت هستند.

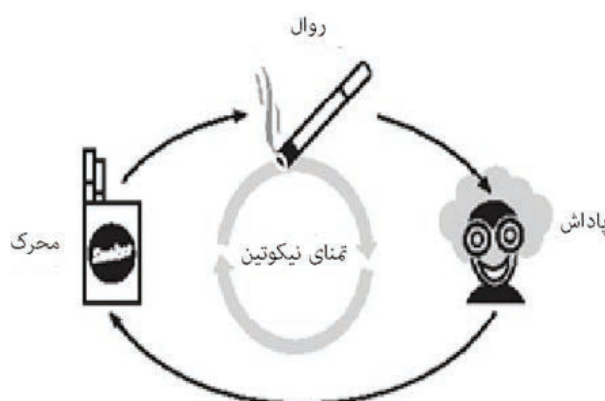


- نشانه محرکی است که توجه ما را به پاداش جلب می‌کند.
- اشتیاق همان تمنا و میل ما به پاداش است.
- پاسخ همان روالی است که برای دستیابی به پاداش انجام می‌دهیم.

شیوه‌ی تشکیل عادت‌ها این‌گونه است:

با کنار هم گذاشتن یک **محرک**، یک **روال**، و یک **پاداش**
و سپس کاشتن بذر یک **تمنا** چرخه‌ی عادت به گردش در می‌آید.

برای مثال، ایجاد عادت بد سیگار کشیدن را در نظر بگیرید. وقتی که یک فرد سیگاری، یک نشانه را می‌بیند - مثلاً، یک بسته سیگار «مارلبورو» - مغز او شروع به تمنا برای یک دوز نیکوتین می‌کند. این اشتیاق به وجود آمده منجر به ایجاد یک پاسخ می‌شود که همان روال سیگار کشیدن است.





به شیوه‌ای که عادت به ورزش کردن تشکیل می‌شود، دقت کنید. در سال ۲۰۰۲ پژوهشگران دانشگاه دولتی «نیو مکزیکو» می‌خواستند بفهمند که چرا برخی افراد از سر عادت، ورزش می‌کنند. آن‌ها ۲۶۶ شخص را که اغلب آن‌ها حداقل هفته‌ای سه مرتبه ورزش می‌کردند، مورد مطالعه قرار دادند. آن‌ها دریافتند که بسیاری از آن‌ها تقریباً از سر یک هوس شروع به دویدن یا وزنه زدن کرده بودند، یا به دلیل این‌که یک‌باره وقت آزاد بیش‌تری نسبت به گذشته داشتند و یا می‌خواستند که با

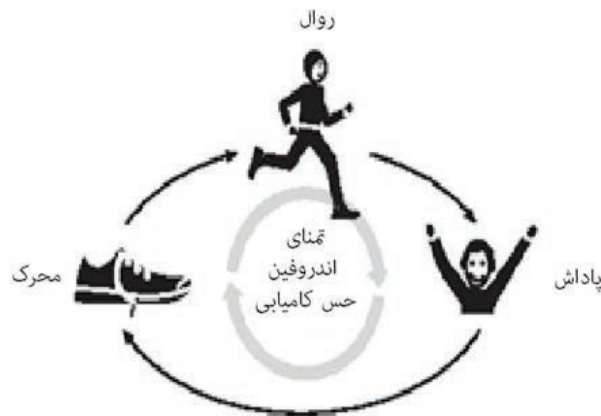
استرسی که به طور غیرمنتظره در زندگی‌شان رخ داده بود، کنار بیایند. اما، دلیل این‌که آن‌ها به ورزش کردن ادامه دادند - یعنی چرا این هوس تبدیل به یک عادت شد - این بود که آن‌ها شروع کرده بودند به تمنای یک نوع خاص از پاداش.

در یک گروه، ۹۲ درصد افراد گفتند که آن‌ها به این دلیل از روی عادت ورزش می‌کنند که به آن‌ها «احساس خوبی» می‌دهد - آن‌ها یاد گرفته بودند که اشتیاق و تمنای «اندورفین» و دیگر مواد شیمیایی عصبی را که در نتیجه‌ی یک جلسه ورزش کردن در بدن‌شان آزاد می‌شود، داشته باشند. در گروه دیگری، ۶۷ درصد افراد گفتند که ورزش کردن، به آن‌ها احساس «کامیابی» می‌دهد - آن‌ها یاد گرفته بودند که با دنبال کردن روند پیشرفت‌شان در ورزش، اشتیاق و تمنای یک حس فتح و دستیابی به رکورد جدیدی را داشته باشند و این پاداش که شکستن رکوردهای قبلی خودشان باشد، برای این‌که این فعالیت‌های بدنی را به یک عادت تبدیل کند، کافی بود.

اگر شما می‌خواهید که هر روز صبح بدوید، ضروری است که یک نشانه ساده را انتخاب کنید تا به عنوان یک محرک اولیه عمل کند (مثل این‌که هر روز پیش از صبحانه خوردن، کفش‌های ورزشی‌تان را پوشیده و بند آن‌ها را گره بزنید، یا لباس‌های دویدن‌تان را کنار تخت خواب‌تان قرار دهید و هم‌چنین یک پاداش واضح مقرر کنید، مثلاً یک خوراکی نیم‌روزی، احساس کامیابی از ثبت کیلومترهایی که دویده‌اید، یا لذت از هورمون «اندورفینی» که پس از ورزش در بدن‌تان ترشح می‌شود. اما مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند که یک نشانه و یک پاداش، به خودی خود، برای ادامه یافتن یک عادت تازه کافی نیستند. فقط زمانی بستن بند کفش‌های ورزشی‌تان در هر صبح، به یک روال خودکار تبدیل می‌شود که احساس اشتیاق به ورزش در شما وجود داشته باشد و مغزتان

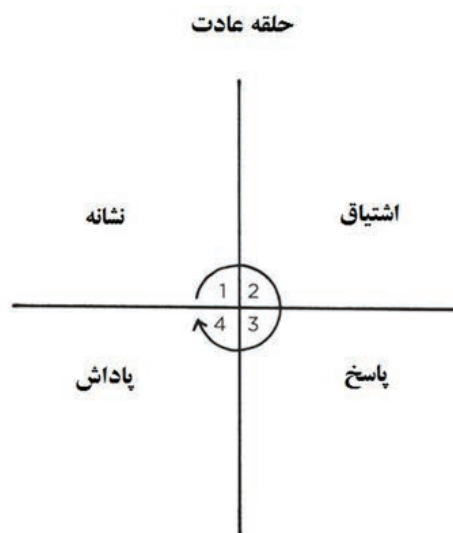


شروع به تمنا برای پاداش کند - یعنی تمنای «ندورفین» یا احساس کامیابی پس از ورزش را داشته باشد.



اگر رفتاری در هر یک از این چهار مرحله کافی نباشد، آن رفتار به عادت شما تبدیل نخواهد شد. نشانه را از بین ببرید و عادت شما هرگز ایجاد نمی‌شود. اشتیاق را کاهش دهید و شما انگیزه کافی برای عمل کردن را نخواهید داشت.

اگر رفتاری بیش از حد دشوار باشد نمی‌توانید آن را انجام دهید. و اگر پاداش نتواند اشتیاق شما را برآورده کند، پس هیچ دلیلی برای انجام آن در آینده نخواهید داشت. بدون سه مرحله اول، رفتاری رخ نخواهد داد.



شکل ۲: چهار مرحله عادت به عنوان یک حلقه بازخورد توصیف می‌شوند. آن‌ها یک چرخه بی‌پایان را شکل می‌دهند که تا زمانی که زنده هستید ادامه دارد. این «حلقه‌ی عادت» به طور مداوم محیط را بررسی می‌کند، پیش‌بینی می‌کند که چه اتفاقی خواهد افتاد، به دنبال پاسخ‌های متفاوتی می‌رود و از نتایج یاد می‌گیرد.



در ادامه چند نمونه از مثال‌ها در زندگی واقعی را ببینید.

- اگر عادت دارید پس از اینکه گوشی‌تان زنگ می‌خورد به صورت ناخودآگاه آن را بردارید و پیام را بخوانید، حلقه‌ی عادت برای این رفتار شما به این صورت است:

۱. نشانه: پیامی به گوشی شما ارسال می‌شود.
۲. اشتیاق: می‌خواهید از محتوای پیام مطلع شوید.
۳. پاسخ: گوشی را بر می‌دارید و پیام را می‌خوانید.
۴. پاداش: اشتیاق‌تان برای خواندن متن را برآورده می‌کنید.

- اگر عادت دارید هر روز صبح یک فنجان قهوه بخورید، حلقه‌ی عادت برای این رفتار شما به این صورت است:

۱. نشانه: بیدار می‌شوید.
۲. اشتیاق: می‌خواهید هشیار باشید.
۳. پاسخ: یک فنجان قهوه می‌نوشید.
۴. پاداش: اشتیاق‌تان برای هشیار بودن را برآورده می‌کنید.





• اگر عادت دارید هنگامی که احساس سردرگمی و آشفتگی می کنید وارد شبکه های اجتماعی شوید و وقت خود را در آنجا بگذرانید، حلقه ی عادت برای این رفتار شما به این صورت است:

۱. نشانه: در پروژه های به مشکلی بر می خورید و احساس آشفتگی دارید.

۲. اشتیاق: می خواهید از شر احساس آشفتگی خلاص شوید.

۳. پاسخ: گوشی را بر می دارید و شبکه های اجتماعی را چک می کنید.

۴. پاداش: مشکل پروژه را از یاد می برید و برای چند لحظه هم که شده از شر احساس آشفتگی خلاص می شوید.

حال که با مکانیزم ایجاد عادت ها آشنا شدید بیایید چند تکنیک بسیار موثر را برای ایجاد عادت های مثبت و از بین بردن عادت های منفی بررسی کنیم.

زمان و مکان عادت‌های مثبت را تعیین کنید



اولین مرحله چرخه‌ی عادت **نشانه** است. نشانه باعث می‌شود که مغز شما رفتاری را شروع کند. در واقع نشانه همان محرکی است که چرخه‌ی عادت را به راه می‌اندازد. اکثر اوقات به دلیل اینکه نشانه‌ای مبهم برای یک عادت خوب در نظر گرفته‌ایم در انجام دادن آن ناکام می‌شویم و از طرفی اغلب به دلیل اینکه نشانه‌ای واضح برای یک عادت بد داریم مدام آن عادت بد را تکرار می‌کنیم.

بنابراین در اکثر موارد با دستکاری کردن نشانه‌ها می‌توانیم خیلی از عادات مثبت را در خود نهادینه کنیم و همچنین خیلی از عادات بد را در خود ریشه‌کن کنیم. در بین تمام نشانه‌ها، زمان و مکان مهمترین نشانه‌ها هستند که از آن‌ها برای شروع چرخه‌ی عادت استفاده می‌کنیم.

هنگامی که تصمیم می‌گیریم تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنیم، لیستی از عادت‌هایی که باید در خود ایجاد کنیم تهیه می‌کنیم و به خودمان می‌گوییم:

- می‌خواهم غذاهای سالم‌تری بخورم چون می‌خواهم بدن سالمی داشته باشم.
- می‌خواهم روزانه یک صفحه بنویسم چون می‌خواهم تا پایان سال کتابم را تمام کنم.
- می‌خواهم روزانه تمرین ساز موسیقی کنم چون می‌خواهم نوازنده‌ای چیره‌دست شوم.
- می‌خواهم روزانه به باشگاه بروم چون دوست دارم بدنی زیبا و جذاب داشته باشم.
- می‌خواهم روزانه تمرینات مراقبه انجام دهم چون می‌خواهم به آرامش حقیقی دست یابم.

و...

به جملات بالا دقت کنید. در تمامی آن‌ها اشتیاق، روال و پاداش انجام یک عادت به صورت کامل مشخص است اما عنصر فعال‌کننده‌ی چرخه‌ی عادت را نادیده گرفته‌ایم. هیچ نشانه‌ای را برای انجام این عادت‌های مثبت در نظر نگرفته‌ایم! ما هیچ زمان و مکان دقیقی برای انجام این عادت‌ها تعیین نکرده‌ایم. به همین دلیل است که بعد از گذر یک ماه، متعجب هستیم که چرا در



یک ماه گذشته در انجام عادت‌های مثبتی که قصد انجامشان را داشته‌ایم ناکام بوده‌ایم. دلیلش واضح است نشانه‌ای واضح و آشکار برای این عادت‌های مثبت تعیین نکرده‌ایم و به همین دلیل چرخه این عادت‌های مثبت فعال نشده است. نشانه‌ها انواع مختلفی دارند اما زمان و مکان مهم‌ترین نشانه‌ها هستند. افرادی که برنامه دقیقی برای زمان و مکان انجام عادت جدیدی دارند، احتمال بیش‌تری برای موفقیت در انجام آن خواهند داشت.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که آن‌ها انگیزه‌ی کافی ندارند و یا اینکه فکر می‌کنند ذاتاً فرد تنبلی هستند. در صورتی که دلیل اصلی ناکامی آن‌ها فقدان وضوح و شفافیت در زمان و مکان انجام عادت است. ما لیستی از عادت‌های مثبت را تهیه می‌کنیم اما هرگز نمی‌گوییم در چه زمان و مکانی آن عادت را به انجام می‌رسانیم. امیدوار هستیم در طول روز انجام آن عادت را فراموش نکنیم و یا اینکه هر زمان که حس و حال انجام آن را داشتیم آن وقت آن عادت را انجام می‌دهیم. به خودمان می‌گوییم:

- فردا به محض اینکه الهاماتی دریافت کردم و آماده نوشتن بودم آن موقع به سراغ نوشتن می‌روم.
- فردا هر وقت حس و حال ساز زدن را داشتم حتماً تمرین موسیقی می‌کنم.
- فردا هر وقت حس ورزش کردن را داشتم بلافاصله به باشگاه می‌روم.
- فردا در اولین فرصت تمرینات مراقبه را انجام خواهم داد.

به جملات بالا دقت کنید هیچ زمان دقیقی برای انجام عادت‌های مورد نظر تعیین نشده است. همه چیز در هاله‌ای از ابهام است: اگر حس و حال داشتم، اگر فرصت شد، به محض اینکه احساس کنم آماده هستم!

این دلیل اصلی ناکامی افراد در فرآیند ایجاد عادت‌های مثبت است. اکثر افراد به دنبال حس و حال و انگیزه برای انجام دادن یک عادت مثبت هستند در صورتی که اگر یک نشانه‌ی خوب برای انجام یک عادت مثبت تعیین کنند چرخه عادت خود به خود فعال می‌شود و هیچ نیازی به الهام و انگیزه نیست.



همانطور که گفتیم زمان و مکان بهترین نشانه‌ها هستند. راه ساده‌ای برای اعمال این استراتژی به عادت‌های تان، این است که این عبارت را کامل کنید:

من در (زمان) در (مکان) این (رفتار) را انجام خواهم داد.

- انجام مراقبه روزانه: من به مدت ۱۰ دقیقه ساعت ۶ صبح در اتاقم مراقبه می‌کنم.
- ورزش کردن: من هر روز صبح راس ساعت ۱۰ صبح لباس‌هایم را می‌پوشم و به باشگاه می‌روم.
- تمرین ساز موسیقی: من هر روز عصر بین ساعت ۵ تا ۷ در اتاقم تمرین موسیقی می‌کنم.
- مطالعه روزانه: من هر شب راس ساعت ۱۰ شب به مدت یک ساعت کتابی در زمینه رشد شخصی در اتاقم مطالعه می‌کنم.

و...

همانطور که در جملات بالا می‌بینید زمان و مکان دقیقی برای انجام هر کدام از عادت‌ها به طور واضح و شفاف تعیین شده است. بنابراین هر موقع که زمان مورد نظر فرا برسد شما به صورت خودکار بدون اینکه نیازی به انگیزه‌ای داشته باشید انجام عادت را شروع می‌کنیم.



تمرین شانزدهمین روز کمپین هدف‌گذاری

لیست عادت‌های مثبتی که در سال جدید می‌خواهید در خود ایجاد کنید بیاورید و به عادت‌های خودتان زمان و مکان بدهید.

می‌خواهید مطمئن شوید که به مدت ۳ ماه هر روز به باشگاه می‌روید؟ پس زمان و مکان دقیقی برای آن تعیین کنید.

می‌خواهید مطمئن شوید که هر روز ۲۰ دقیقه مراقبه می‌کنید؟ پس زمان و مکان دقیق آن را تعیین کنید.

می‌خواهید مطمئن شوید هر روز در زمینه رشد شخصی‌تان کتاب مطالعه می‌کنید؟ پس زمان و مکان دقیق آن را تعیین کنید.

می‌خواهید مطمئن شوید هر روز تمرین ساز موسیقی می‌کنید؟ پس زمان و مکان دقیق آن را تعیین کنید.

و...

این نشانه‌ها (زمان و مکان) را به وضوح تعیین کنید و بر روی یک کاغذ کوچک آن‌ها را به صورت لیستی از عادت‌های مثبت بنویسید و این لیست را به مدت یک هفته همراه خود داشته باشید تا با توجه به زمان‌ها و مکان‌های تعیین شده آن عادت‌ها را به انجام برسانید. لیست شما می‌تواند اینگونه باشد:

نام عادت	زمان	مکان
تمرین مراقبه	۷ صبح	اتاق
ورزش کردن	باشگاه	۱۰ صبح
تمرین ساز موسیقی	اتاق	۵ تا ۷ عصر
بیاده روی	پارک نزدیک خانه	۹ تا ۱۰ شب
مطالعه کتاب	اتاق	۱۰ تا ۱۱ شب

بعد از گذر چند روز دیگر حتی لازم نیست این لیست را به همراه خود داشته باشید زیرا این زمان‌ها و مکان‌ها به صورت نشانه‌هایی از این عادت‌ها در مغز شما ثبت شده‌اند و خود به خود با فرارسیدن زمان‌های تعیین شده چرخه‌ی عادت مورد نظر در مغز شما فعال خواهد شد و شما بدون نیاز به هیچ گونه انگیزه و حس و حالی به صورت ناخودآگاه راغب به انجام آن عادت خواهید بود.