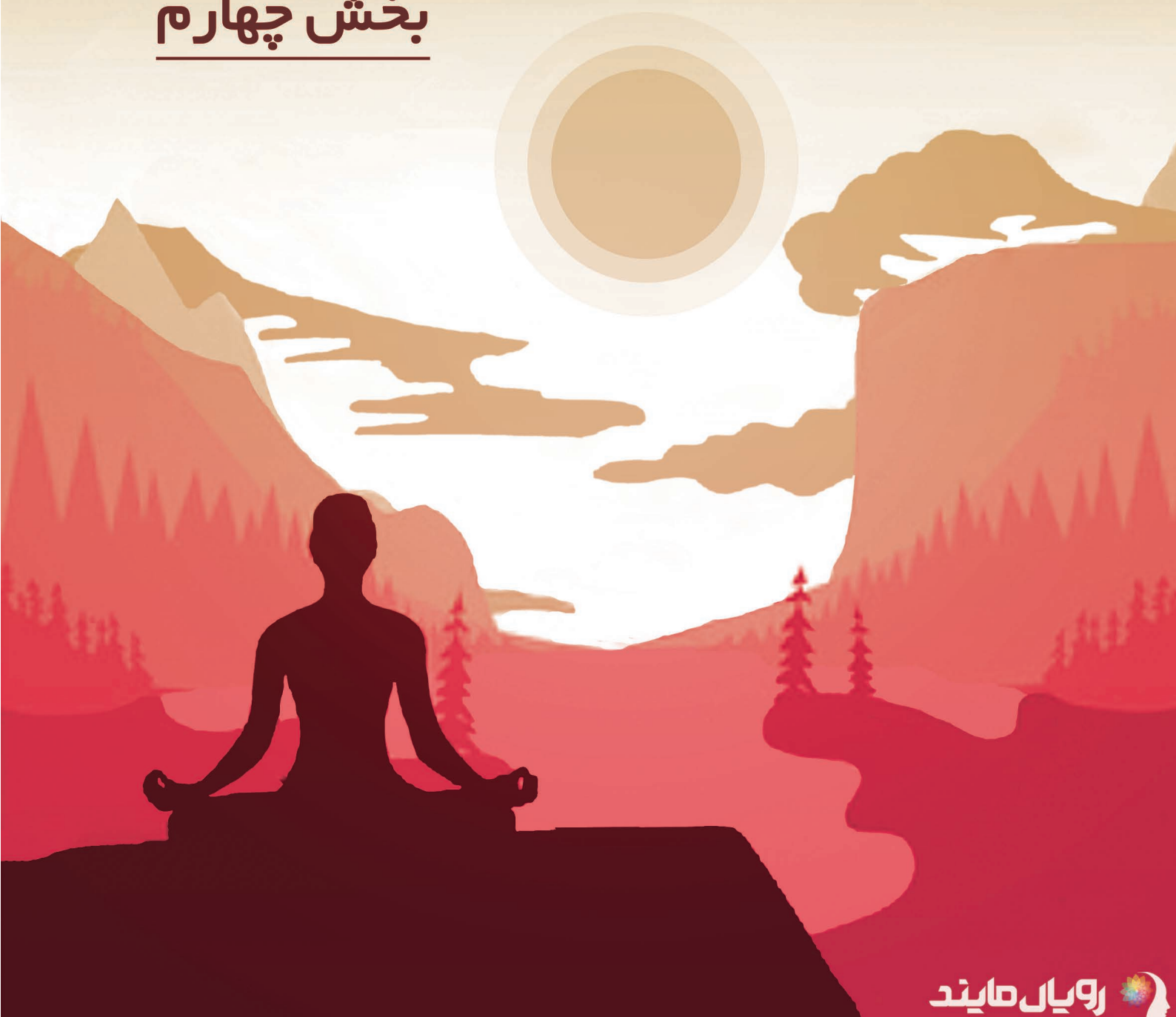


دفترچه طراحی عادت‌های

افراد فوق موفق

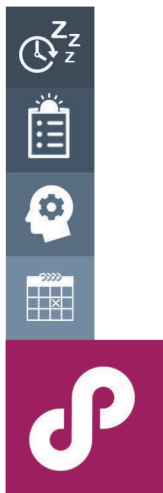
بخش چهارم



دسته‌بندی عادت‌ها ۱

تمرینات هجدهمین روز کمپین هدف‌گذاری ۹





همانطور که در دفترچه‌ی روزهای قبل مطالعه کردید، یکی از مهم‌ترین اصول برای ایجاد عادات مثبت این است که نشانه‌ها را آشکار کنید و توضیح دادیم که زمان و مکان مهم‌ترین نشانه‌ها هستند و شما باید برای انجام دادن هر کدام از عادت‌های اصلی زمان و مکان مشخصی را از قبل تعیین کنید.

در این دفترچه می‌خواهیم تکنیک دسته‌بندی عادت‌ها را توضیح دهیم، تکنیکی فوق‌العاده که از طریق آن می‌توانید به هر کدام از عادت‌های اصلی‌تان چند عادت فرعی دیگر اضافه کنید و به این نحو سیستمی از عادت‌های مثبت را ایجاد کنید.

تکنیک دسته‌بندی عادت‌ها از مفهومی با عنوان اثر دیدرو در علم روانشناسی می‌آید. در ادامه داستان جالبی را مطالعه می‌کنید که در کتاب عادت اتمی در رابطه با اثر دیدرو آمده است.

دنیس دیدرو^۱ فیلسوف فرانسوی، تقریباً تمام عمر خود را در فقر زندگی کرد، اما همه چیز در یکی از روزهای سال ۱۷۶۵ تغییر کرد. دختر دیدرو در شرف ازدواج بود و او توان پرداخت هزینه‌های عروسی را نداشت. دیدرو با وجود فقیر بودن، به عنوان نویسنده‌ی یکی از جامع‌ترین دایرةالمعارف‌های آن زمان شناخته شده بود.

کاترین کبیر، امپراتور روسیه، از مشکلات مالی دیدرو آگاه شد. او عاشق کتاب خواندن بود و از دایرةالمعارف او بسیار لذت می‌برد. کاترین کبیر به او پیشنهاد کرد تا کتابخانه شخصی دیدرو را به مبلغ ۱۰۰۰ پوند - بیش از ۱۵۰،۰۰۰ دلار امروز - خریداری کند. حالا دیدرو پول بسیار زیادی داشت. او با ثروت جدیدش، نه تنها هزینه‌های عروسی دخترش را پرداخت کرد، بلکه لباس بسیار قشنگ قرمزی هم برای خودش خرید.

¹ Denis Diderot





لباس او بسیار زیبا بود. در واقع این لباس آن قدر زیبا بود که او بلافاصله متوجه شد که باقی اموالش به این لباس نمی آیند. او گفت: «دیگر هیچ هماهنگی، یکپارچگی و زیبایی بین این لباس اعلا و سایر وسایلم وجود ندارد.»

دیدرو خیلی زود احساس کرد باید وسایلش را تغییر دهد. او یک فرش نفیس را جایگزین فرش قبلی کرد. خانه اش را با مجسمه های گرانقیمت تزئین کرد. آینه ای برای گذاشتن روی طاقچه، یک میز آشپزخانه بهتر و هم چنین یک صندلی چرم خرید. هر خریدی، او را به خرید دیگری وا می داشت.

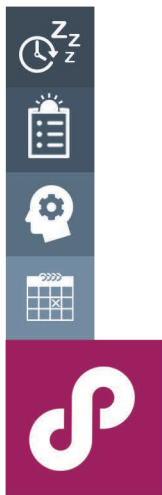
رفتار دیدرو غیرمعمول نیست. در واقع، این خرید زنجیره ای به اثر دیدرو معروف است. اثر دیدرو^۲ می گوید: خرید چیز جدیدی، اغلب مارییج مصرفی را به وجود می آورد که منجر به خرید بیش تر می شود.

شما می توانید این الگو را در همه جا مشاهده کنید. شما لباسی را خریداری می کنید و باید کفش ها و گوشواره های جدیدی بخرید که با لباس جدیدتان بیاید. شما کاناپه ای می خرید و ناگهان می خواهید طرح کلی اتاق نشیمن را عوض کنید. شما یک اسباب بازی برای فرزندان می خرید و خیلی زود متوجه می شوید که در حال خرید تمام لوازم جانبی آن هستید. این یک واکنش زنجیره ای خرید است.

بسیاری از رفتارهای انسانی از این چرخه تبعیت می کنند. شما اغلب تصمیم می گیرید تا کار بعدی تان را بر اساس کاری که الان تمام کرده اید، انجام دهید. سرویس بهداشتی رفتن، منجر به شستن و خشک کردن دست ها می شود که این به شما یادآوری می کند باید حوله های کثیف را در لباسشویی بگذارید، و بنابراین شما مواد شوینده را به لیست خریدتان اضافه می کنید و غیره. هیچ رفتاری به تنهایی اتفاق نمی افتد. هر عمل نشانه ای است که باعث رفتار بعدی می شود.

² Diderot Effect





سوال اینجاست که اثر دیدرو چه کاربردی در ایجاد سیستمی از عادت‌های جدید دارد؟ زمانی که بحث ایجاد عادت‌های جدید می‌شود، می‌توانید از این پیوستگی رفتاری به نفع خودتان استفاده کنید. یکی از بهترین روش‌های ایجاد یک عادت جدید، شناسایی یک عادت کنونی است که شما هر روز در حال انجام آن هستید و سپس رفتار جدید خودتان را بعد از آن انجام دهید. این یعنی دسته‌بندی عادت‌ها. در واقع به جای این‌که عادت جدید خود را با زمان و مکان خاصی مرتبط کنید، آن را با یک عادت کنونی مرتبط می‌کنید. فرمول دسته‌بندی عادت‌ها این‌گونه است:

«بعد از (عادت کنونی) این کار (عادت جدید) را انجام خواهیم داد.»

برای مثال:

- عادت شکرگزاری صبحگاهی: هر صبح بلافاصله بعد از خوردن صبحانه دفترچه شکرگزاری خود را می‌آورم و به خاطر داشته‌هایم شکرگزاری می‌کنم.
 - عادت تجسم اهداف: هر شب ۱۵ دقیقه قبل از خوابیدن یکی از اهدافم را تجسم می‌کنم.
 - عادت مسواک زدن: هر روز صبح بلافاصله بعد از بیدار شدن و هر شب درست قبل از خواب دندان‌هایم را مسواک می‌زنم.
 - عادت چک کردن ایمیل‌ها و پیام‌ها: هر روز ۱۵ دقیقه بعد از صرف ناهار و ۱۵ دقیقه بعد از صرف شام به شبکه‌های اجتماعی رجوع می‌کنم و پیام‌هایی را که برایم ارسال شده پاسخ می‌دهم.
- نکته مهم این است که رفتار و عادت دلخواه‌تان را به عادت‌هایی که در حال حاضر هر روز انجام می‌دهید، مرتبط کنید. اگر به مثال‌های بالا دقت کنید عادت‌های مثبتی را که می‌خواهیم در خود ایجاد کنید به عادت‌های اصلی مثل صبحانه خوردن، ناهار خوردن، شام خوردن و خوابیدن مرتبط کرده‌ایم. زیرا این‌ها عادت‌های اصلی هستند که شما هر روز به صورت ناخودآگاه آن‌ها را انجام دهید.

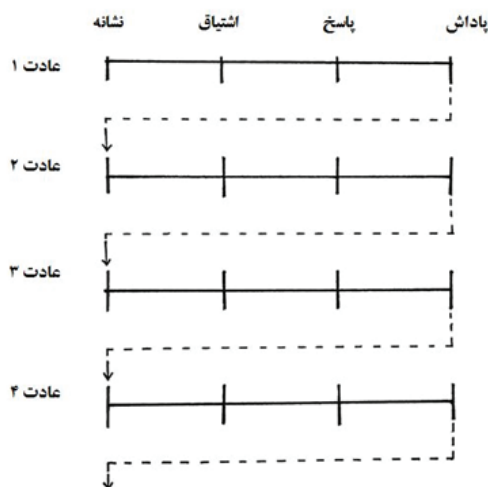




این نکته را در نظر داشته باشید که عادت‌های اصلی شما تنها به خوردن و خوابیدن محدود نمی‌شوند. به طور مثال شاید یک فرد به مدت چندین سال هر روز صبح به باشگاه ورزشی رفته است و عادت ورزش کردن به یک عادت اصلی برای او تبدیل شده باشد. یا اینکه شاید یک فرد چندین سال عادت دارد هر روز صبح مراقبه کند، برای این فرد عادت مراقبه یک عادت اصلی است که می‌تواند به آن چند عادت فرعی را متصل کند.

برای فهم بیشتر این موضوع، یک عادت اصلی را به عنوان تنه درخت در نظر بگیرید که عادت‌های فرعی می‌توانند همانند شاخه‌های آن باشند. به بیان دیگر شما از عادت اصلی‌تان به عنوان نقطه شروعی برای زنجیره‌ای از عادت‌های مثبت استفاده می‌کنید.

دسته‌بندی عادت‌ها



شکل ۷: دسته‌بندی عادت‌ها باعث افزایش احتمال ادامه دادن عادت شما می‌شود. این فرآیند را می‌توان با زنجیره‌ای از عادت‌های متعدد تکرار کرد و هر کدام از آن‌ها به عنوان نشانه‌ای برای عادت بعدی عمل می‌کند.





این مثال ساده را در نظر بگیرید. شاید عادت شستن ظرف ها و تمیز کردن میز ناهارخوری یکی از عادت های مثبتی باشد که بخواهید در خود ایجاد کنید. برای این منظور باید به این شیوه این دو عادت را دسته بندی کنید:

- هر شب شام را میل می کنم.

- بعد از خوردن شام، فوراً ظرف ها را در ظرفشویی می اندازم.

- بعد از شستن ظرف ها، فوراً میز را تمیز می کنم.

همانطور که در دفترچه طراحی روال صبحگاهی و شبانهگاهی توضیح دادیم شما در طی چالش ۳۰ روزه سحرخیزی تکنیک هایی را یاد خواهید گرفت که می توانید روال های صبحگاهی و شبانهگاهی خود را حرفه ای تر کنید. یکی از این تکنیک ها، تکنیک دسته بندی عادت ها است.

به طور مثال شاید روال صبحگاهی فعلی شما اینگونه باشد:

- با صدای زنگ از خواب بیدار می شوم.

- صبحانه را آماده می کنم و آن را صرف می کنم.

- لباسم را می پوشم و به محل کار می روم.

اگر این روال را سال های زیادی است که انجام می دهید می توانید چند روال فرعی را به آن اضافه کنید. به طور مثال:

- با صدای زنگ از خواب بیدار می شوم.

- صبحانه را آماده می کنم و آن را صرف می کنم.

- ۱۵ دقیقه تمرین مراقبه انجام می دهم.

- ۱۵ دقیقه بابت داشته هایم شکرگزاری می کنم.

- لباسم را می پوشم و به محل کار می روم.





همانطور که می بینید شما دو عادت مثبت جدید را به یک روال همیشگی اضافه کردید و دسته ای از عادت های مثبت را ایجاد کردید.

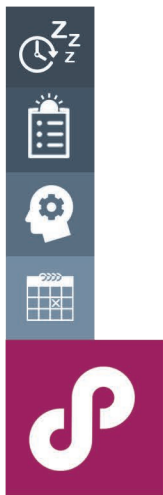
نکته مهم این است که در ابتدا نباید زیاده روی کنید و به عادت اصلی کنونی تان عادت های فرعی زیادی را متصل کنید. بلکه باید به تدریج این کار را انجام دهید. باید اجازه دهید عادت جدید در شما تثبیت شود و سپس اگر تمایل داشتید دسته عادت ها را بزرگتر کنید. مثلاً در مورد مثال بالا بعد از اینکه ۱۵ دقیقه مراقبه و شکرگزاری بعد از چند هفته به یک عادت همیشگی برای شما تبدیل شد، آنگاه می توانید عادت های مثبت دیگری را به روال صبحگاهی خود اضافه کنید.

نوشتن لیست عادت های کنونی تان، راهی برای پیدا کردن محرک مناسب برای دسته بندی عادت ها است. شما می توانید از کارت امتیازی عادت ها که در دفترچه روز پنجم به آن پرداختیم، به عنوان نقطه شروع استفاده کنید. هم چنین می توانید لیستی از عادت اصلی تان را ایجاد کنید.

برای مثال:

- بعد از صدای زنگ ساعت از تخت بیرون آمدن
- دوش گرفتن
- مسواک زدن دندان ها
- لباس پوشیدن
- دم کردن یک فنجان قهوه
- صبحانه خوردن
- رفتن به سر کار با اتومبیل
- شروع روز کاری
- خوردن ناهار





- پایان روز کاری
- رفتن به باشگاه و تمرین با وزنه
- دویدن بر روی تردمیل به مدت ۳۰ دقیقه
- شام خوردن
- خاموش کردن لامپ‌ها
- خوابیدن

البته لیست شما می‌تواند بسیار طولانی‌تر باشد. همانطور که در لیست بالا می‌بینید یکسری از عادت‌های اصلی هستند که هر روز به صورت ناخودآگاه آن‌ها را انجام می‌دهید که می‌توانید از آن‌ها به عنوان ستون اصلی برای یکسری از عادت‌های فرعی استفاده کنید.

به طور مثال می‌خواهید روزانه ۲۰ دقیقه به کتاب صوتی گوش دهید. بسیار خوب با نگاه کردن به لیست بالا متوجه می‌شوید که هر روز ۲۰ دقیقه از منزل تا محل کارتان در حال رانندگی هستید بنابراین می‌توانید عادت گوش کردن به کتاب صوتی را به این عادت اصلی متصل کنید.

به عنوان مثال دیگر فرض کنید می‌خواهید روزانه ۳۰ دقیقه به فایل‌های صوتی آموزش مکالمه زبان انگلیسی گوش کنید. با نگاه کردن به لیست عادات اصلی متوجه می‌شوید که شما روزانه ۳۰ دقیقه بر روی تردمیل می‌دوید بنابراین می‌توانید در هنگام دویدن هدفونی را در گوش خود قرار دهید و به فایل آموزش مکالمه زبان انگلیسی گوش دهید، شما با این کار یک عادت جدید را به یک عادت اصلی متصل کردید.

همانطور که در دفترچه روزهای قبل توضیح دادیم در هنگام ایجاد یک عادت جدید باید نشانه آشکار و واضح باشد. اینکه بگویید هر روز عصر می‌خواهم به فایل صوتی آموزش زبان انگلیسی گوش دهم اصلاً واضح نیست. عصر چه ساعتی؟ بعد از انجام چه کاری؟ در چه مکانی؟

اما اگر بگویید: «هر روز عصر در هنگام دویدن بر روی تردمیل در باشگاه ورزشی به فایل آموزش



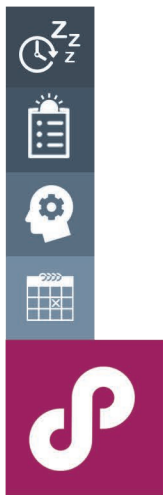


مکالمه زبان انگلیسی گوش می دهیم.» به وضوح زمان و مکان انجام این عادت جدید مشخص است زیرا آن را به یک عادت اصلی متصل کرده‌اید.

دقیق و واضح باشید؛ بعد از این‌که بر روی تردمیل رفتیم. بعد از اینکه اتومبیل را روشن کردم. بعد از این‌که دندان‌هایم را مسواک زدم. بعد از غذا خوردن. دقیق و مشخص بودن بسیار مهم است. هر چه عادت جدیدتان را محکم‌تر به یک نشانه خاص وصل کنید، احتمال بیش‌تری دارد که در انجام دادن آن موفق شوید.



تمرینات هجدهمین روز کمپین هدفگذاری



تمرین ۱: ابتدا لیست کاملی از عادت‌های کنونی‌تان را تهیه کنید که مدت‌های زیادی است آن‌ها را انجام می‌دهید. سپس لیست عادت‌های مثبت جدیدی را که می‌خواهید در خود ایجاد کنید بیاورید و ببینید کدام یک از عادت‌های جدید را می‌توان به یک عادت کنونی متصل کرد؟ با این کار برای خودتان دسته‌های کوچکی از عادت‌های مثبت را ایجاد کنید.

تمرین ۲: روال صبحگاهی خود را بررسی کنید و ببینید چه عادت جدیدی را می‌توانید به آن اضافه کنید؟ به طور مثال اگر هر روز صبح ۱۰ دقیقه مراقبه می‌کنید ببینید می‌توانید عادت تجسم را به انتهای مراقبه‌تان اضافه کنید تا روال صبحگاهی شما حرفه‌ای‌تر بشود.

تمرین ۳: روال شبانه‌گاهی خود را بررسی کنید و ببینید چه عادت جدیدی را می‌توانید به آن اضافه کنید؟ به طور مثال اگر در حال حاضر لیست کارهای فردا را آماده می‌کنید و سپس به تخت خواب می‌روید ببینید می‌توانید مطالعه ۱۰ صفحه از یک کتاب خوب را به این روال اضافه کنید تا روال شبانه‌گاهی شما حرفه‌ای‌تر بشود.





[illegible]

[illegible]



[illegible]