

دفترچه طراحی عادت‌های

افراد فوق موفق

بخش ششم



ذهنیتان را تغییر دهید تا از انجام عادت‌های سخت لذت ببرید ۱

یک روال انگیزشی ایجاد کنید ۴

تمرینات بیستمین روز کمپین هدف‌گذاری ۵





ذهنیتان را تغییر دهید تا از انجام عادت‌های سخت لذت ببرید

همانطور که در دفترچه قبل توضیح دادیم دومین قانون برای ایجاد عادت، جذاب کردن آن عادت است. در این دفترچه قصد داریم در رابطه با اهمیت ذهنیت شما نسبت به یک عادت سخت صحبت کنیم و در واقع می‌خواهیم بگوییم که در اغلب اوقات با تغییر ذهنیتان نسبت به یک عادت به ظاهر سخت می‌توانید آن را برای خودتان جذاب کنید.

اشتیاق از کجا می‌آید

هر رفتار یک اشتیاق سطحی و یک انگیزه عمیق‌تر نهان دارد. برخی از انگیزه‌های نهان شامل این موارد هستند:

- به دست آوردن آب و غذا
- عاشق شدن و زادآوری کردن
- ارتباط و معاشرت با دیگران
- مقبولیت اجتماعی و تأیید شدن
- کاهش عدم قطعیت
- داشتن مقام و اعتبار

یک اشتیاق تجلی خاص یک انگیزه عمیق‌تر است. مغز شما با تمایل به سیگار کشیدن یا چک کردن حساب اینستاگرامی یا انجام بازی‌های ویدئویی تکامل نیافته است. بلکه در سطح عمیق‌تر، شما می‌خواهید عدم قطعیت و اضطراب را کاهش دهید، مقبولیت اجتماعی و تأیید شدن را به دست بیاورید و به مقام‌های بالا برسید.





به هر محصولی که یک عادت قوی را در شما ایجاد می‌کند نگاه کنید. متوجه می‌شوید که آن‌ها انگیزه جدیدی ایجاد نمی‌کنند، بلکه به انگیزه‌های اصلی طبیعت انسان بستگی دارند.

- عاشق شدن و زادآوری کردن = استفاده از شبکه‌های اجتماعی
- ارتباط و معاشرت با دیگران = گشتن در فیس بوک
- داشتن مقبولیت اجتماعی و تأیید شدن = پست گذاشتن در اینستاگرام
- به دست آوردن مقام و اعتبار = انجام بازی‌های ویدئویی

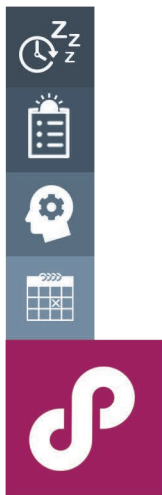
عادت‌های شما راه‌حل‌های مدرن برای تمایلات باستانی هستند. انگیزه‌های نهان پشت رفتار انسان تغییری نکرده‌اند. عادت‌های خاصی که ما انجام می‌دهیم، بر اساس دوره‌های تاریخی تغییر کرده‌اند.

نکته‌ی دیگری که باید در رابطه با اشتیاق بدانید این است که اشتیاق تفاوت بین جایی است که شما در حال حاضر قرار دارید و جایی که می‌خواهید در آینده باشید. وقتی زیاد غذا می‌خورید، سیگار می‌کشید یا شبکه‌های اجتماعی را چک می‌کنید، آن‌چه واقعاً می‌خواهید، کمی سیب زمینی یا یک سیگار یا لایک گرفتن نیست. آن‌چه که شما واقعاً می‌خواهید، **احساس** متفاوت داشتن است.

به بیان دیگر احساسات و عواطف به ما می‌گویند که آیا باید در وضعیت فعلی بمانیم و یا این‌که باید تغییری ایجاد کنیم. بنابراین عادت‌ها زمانی جذاب می‌شوند که آن‌ها را با احساسات مثبتی پیوند دهیم.

شما می‌توانید عادت‌های سخت را جذاب‌تر کنید، اگر یاد بگیرید که آن‌ها را با یک تجربه و یا احساس مثبت مرتبط کنید. گاهی اوقات، تمام چیزی که نیاز دارید یک تغییر اندک در ذهنیت‌تان نسبت به آن عادت است. به مثال‌های زیر توجه کنید.





بسیاری از افراد ورزش کردن را با یک کار چالش برانگیز مرتبط می‌کنند که انرژی زیادی می‌خواهد و شما را بسیار خسته می‌کند. شما می‌توانید به راحتی ورزش کردن را به عنوان راهی برای توسعه مهارت‌ها و قوی‌تر کردن خودتان ببینید. به جای این‌که به خودتان بگویید: «من باید صبح زود بیدار شوم و به باشگاه بروم»، بگویید: «صبح‌های زود بهترین زمان برای ورزش کردن است، من از طریق ورزش کردن بدنی قوی و سالم برای خود می‌سازم.»

امور مالی

پس‌انداز کردن پول اغلب با از خودگذشتن مرتبط می‌شود. با این وجود، اگر شما یک حقیقت ساده را درک کنید، می‌توانید آن را با آزادی و نه محدودیت مرتبط کنید: «پس‌انداز کردن به معنی افزایش امکانات آینده شماست. پولی که در این ماه پس‌انداز می‌کنید، قدرت خرید شما در ماه بعدی را افزایش می‌دهد.»

سرخیز شدن

سرخیز شدن برای خیلی از افراد یک عادت سخت و چالش برانگیز است. در صورتی که اگر ذهنیت خود را نسبت به این عادت تغییر دهید می‌توانید آن را با موفقیت و بهره‌وری بالا مرتبط کنید: «سرخیزی باعث می‌شود که من بتوانم از آرامش ساعات ابتدایی روز لذت ببرم و بر روی اهداف و رویاهایم کار کنم و همچنین خودم را برای شروع یک روز پرانرژی آماده کنم.»



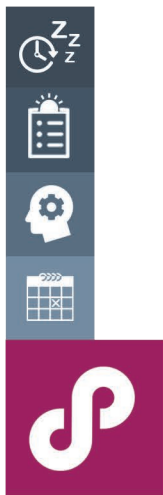
بسیاری از افراد، قبل از یک سخنرانی بزرگ یا رقابت در یک رویداد مهم، احساس اضطراب می‌کنند. آن‌ها تنفس سریع‌تر و ضربان قلب سریع‌تر را تجربه می‌کنند. اگر این احساسات را به صورت منفی تفسیر کنیم، احساس تهدید و تنش می‌کنیم. اما اگر این احساسات را مثبت تفسیر کنیم، می‌توانیم با آرامش و راحتی واکنش نشان دهیم. شما می‌توانید «من مضطرب هستم» را به «من هیجان زده هستم و آدرنالین زیادی برای تمرکز کردن دارم» تبدیل کنید.

یک روال انگیزشی ایجاد کنید

دقیقاً قبل از انجام یک عادت دشوار، با انجام کاری که از آن لذت می‌برید، یک روال انگیزشی را به وجود بیاورید. این کار باعث می‌شود انجام این روال انگیزشی و انجام دادن آن عادت دشوار در مغز شما به هم مرتبط شوند و بعد از چند مدت انجام دادن آن عادت دشوار برای شما جذاب خواهد شد. به طور مثال اگر با گوش کردن به آهنگ‌های مورد علاقه‌تان انرژی می‌گیرید و همچنین با تجسم پاداش نهایی اهداف‌تان مقدار زیادی دوپامین در مغزتان آزاد می‌شود، می‌توانید این دو تمرین را با هم ترکیب کنید و یک روال انگیزشی برای انجام دادن هر عادت دشواری مثل عادت ورزش کردن ایجاد کنید. با این کار این روال انگیزشی و آن عادت دشوار در مغز شما به یکدیگر مرتبط می‌شود و بعد از چند مدت آن عادت برای شما جذاب می‌شود.



تمرینات بیستمین روز کمپین هدف‌گذاری



تمرین ۱: لیست عادت‌های دشواری را که می‌خواهید در خود ایجاد کنید بیاورید و از خودتان بپرسید که چه ذهنیت اشتباهی نسبت به آن عادت دارید که انجام آن عادت را انقدر برای شما سخت کرده است؟ چه ذهنیت جدیدی را باید جایگزین آن ذهنیت اشتباه کنید؟

تمرین ۲: یک روال انگیزشی برای خودتان ایجاد کنید و قبل از انجام دادن عادت‌های دشوار آن روال انگیزشی را انجام دهید تا در مغزتان مقدار زیادی دوپامین آزاد شود و بین آن روال انگیزشی و آن عادت دشوار یک ارتباط ایجاد شود. برای ایجاد یک روال انگیزشی می‌توانید از چنین تکنیک‌هایی استفاده کنید:

- گوش دادن به موسیقی مورد علاقه‌تان
- تجسم پاداش نهایی اهداف‌تان
- تماشای یک کلیپ انگیزشی
- مرور دفترچه ویژنتان (دفترچه‌ای که حاوی عکس‌هایی از اهداف بلند مدت‌تان است)
- نوشیدن یک فنجان قهوه
- مطالعه چند صفحه از یک کتاب انگیزشی





[illegible]





[illegible]

[illegible]