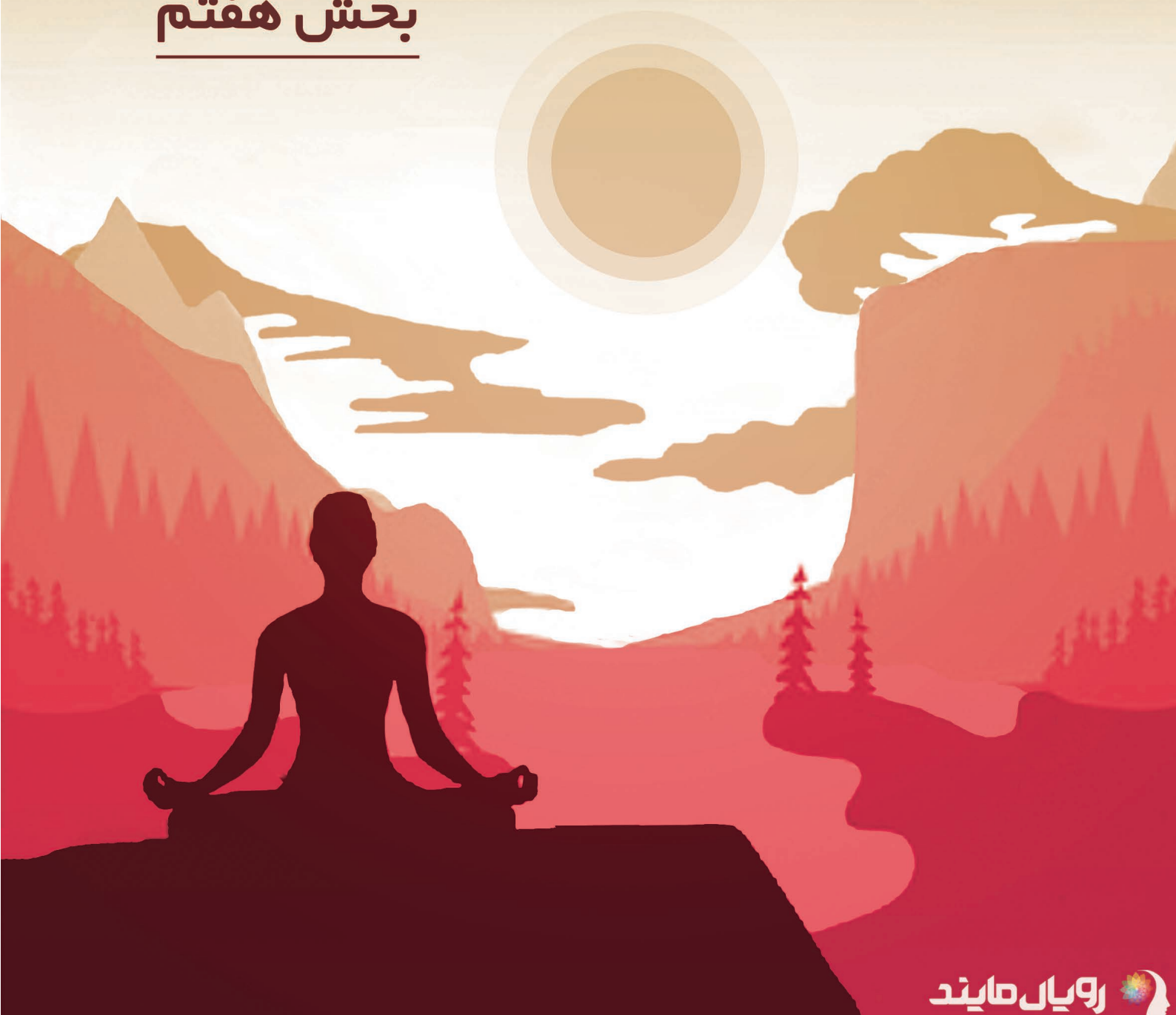


دفترچه طراحی عادت‌های

افراد فوق موفق

بخش هفتم



عادات‌های خوب را آسان کنید و عادات‌های بد را سخت ۱

تمرینات بیست و یکمین روز کمپین هدف‌گذاری ۴



عادت‌های خوب را آسان کنید و عادت‌های بد را سخت



عقیده‌ی عمومی بر این است که انگیزه کلید تغییر عادت است. اما حقیقت این است که انگیزه‌ی واقعی ما این است که تنبل باشیم و کار راحت را انجام دهیم. انرژی گرانبهاست و مغز می‌خواهد در هر زمان آن را حفظ کند. طبیعت انسان پیروی از قانون کم‌ترین تلاش است. این قانون، یعنی هنگام تصمیم‌گیری میان دو گزینه‌ی مشابه، مردم به طور طبیعی به سمت گزینه‌هایی می‌روند که نیاز به کم‌ترین تلاش را دارد. از بین تمام اقدامات احتمالی که می‌توانیم انجام دهیم، ما کاری را انجام می‌دهیم که بیش‌ترین ارزش را با کم‌ترین تلاش برای ما به همراه دارد.

ما انگیزه داریم تا کاری را انجام دهیم که آسان است. هر اقدامی نیاز به مقدار مشخصی انرژی دارد. هر چه انرژی بیش‌تری مورد نیاز باشد، احتمال رخ دادن آن کار کم‌تر می‌شود. و هر چه عادت‌ی به انرژی کم‌تری نیاز داشته باشد، احتمال رخ دادن آن بیش‌تر می‌شود. نگاهی به رفتارهایی که بیش‌تر زندگی شما را پُر می‌کند بیاندازید، می‌بینید که می‌توان این کارها را با انگیزه بسیار پایینی انجام داد. عادت‌هایی مانند مشغول شدن با گوشی، چک کردن ایمیل و تماشای تلویزیون، وقت بسیار زیادی از ما می‌گیرند، زیرا ما این کارها را تقریباً بدون هیچ تلاشی انجام می‌دهیم. انجام دادن این کارها واقعاً راحت هستند.

بنابراین اگر بتوانید عادت‌های خوب‌تان را راحت‌تر کنید، احتمال انجام آن‌ها بیش‌تر می‌شود. تصور کنید که یک شلنگ باغبانی در دست‌تان است که از وسط خم شده است. از درون شلنگ کمی آب می‌تواند جریان داشته باشد، اما نه خیلی زیاد. اگر می‌خواهید میزان آب خروجی را از طریق شلنگ را افزایش دهید، شما دو گزینه دارید. اولین گزینه این است که شیر آب را بیش‌تر باز کنید تا آب بیش‌تری جریان داشته باشد. گزینه دوم این است که شلنگ را صاف کنید تا آب خروجی جریان طبیعی داشته باشد.





تلاش برای افزایش انگیزه برای ادامه دادن یک عادت سخت، مانند تلاش برای عبور آب بیش‌تر از طریق یک شلنگ خم شده است. شما می‌توانید این کار را انجام دهید، اما به تلاش زیادی نیاز دارد و تنش در زندگی شما را افزایش می‌دهد. در عین حال، ساده و آسان کردن عادت‌های تان مانند حذف خم شدگی در شلنگ است.

یکی از مؤثرترین راه‌های کاهش اصطکاک مربوط به عادت‌های تان، این است که محیطی را طراحی کنید تا انجام دادن یک عادت ساده‌تر شود. در روزهای قبل از طراحی محیط برای آشکار کردن نشانه‌ها استفاده کردیم، اما شما هم چنین می‌توانید محیط خودتان را بهینه‌سازی کنید تا انجام دادن یک عادت ساده‌تر شود.

اغلب ما سعی می‌کنیم عادت‌ها را در محیط‌هایی با اصطکاک بسیار شروع کنیم. ما سعی می‌کنیم از خوردن شیرینی پرهیز کنیم در حالی که یخچال و کمد‌های خانه‌مان پر است از شیرینی. ما سعی می‌کنیم در یک خانه شلوغ و نامرتب کتاب بنویسیم. ما سعی می‌کنیم تمرکز کنیم، آن هم هنگامی که در حال استفاده از گوشی‌های هوشمندی هستیم که پُر از حواس پرتی هستند. نباید این‌گونه باشد. ما می‌توانیم نقاط اصطکاکی را حذف کنیم که ما را عقب نگاه داشته‌اند.

ایده‌ی اصلی این است که محیطی را ایجاد کنیم که در آن انجام دادن کارهای درست آسان باشد. راه‌های زیادی برای آماده کردن محیط تان وجود دارد، به طور مثال:

- اگر می‌خواهید یک صبحانه سالم بخورید، از شب قبل ماهیتابه را روی اجاق قرار دهید و ظروف و وسایل لازم را که نیاز دارید، روی میز بگذارید. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، آماده کردن صبحانه آسان خواهد بود.
- می‌خواهید بیش‌تر نقاشی بکشید؟ مداد، خودکار، دفترچه‌های و ابزارهای رسم را روی میز قرار دهید تا به آسانی در دسترس باشند.





- می‌خواهید هر روز صبح زود ورزش کنید؟ از شب قبل لباس‌های ورزشی، کفش، کیف باشگاه و بطری آب را آماده کنید.

- می‌خواهید میوه و سبزیجات بیشتری را در طول هفته میل کنید؟ در آخر هفته‌ها، مقدار زیادی میوه و سبزیجات را آماده و آن‌ها را در ظرفی بسته‌بندی کنید تا بتوانید در طول هفته به گزینه‌های سالم دسترسی راحت داشته باشید.

شما هم چنین می‌توانید این اصل را وارونه کنید و محیط‌تان را طوری تنظیم کنید تا رفتارهای بد را دشوار سازد. برای مثال:

- اگر بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنید، پس از هر بار تماشا کردن، آن را از برق بکشید. تنها زمانی دوباره آن را وصل کنید که می‌خواهید برنامه مورد علاقه‌تان را تماشا کنید. این سازماندهی، اصطکاک کافی برای جلوگیری از تماشا کردن پیهوده را فراهم می‌کند. اگر این کار جواب نداد، می‌توانید آن را یک گام جلوتر ببرید. پس از هر بار تماشا کردن تلویزیون، آن را از برق بکشید و باتری‌های کنترل را بیرون بیاورید تا روشن کردن دوباره آن، ۱۰ ثانیه بیش‌تر طول بکشد.

- اگر در هنگام کار کردن مدام گوشی موبایل خود را چک می‌کنید و با این کار بهره‌وری‌تان به شدت کاهش پیدا کرده است، می‌توانید در ابتدای صبح گوشی خود را در اتاق دیگری قرار دهید و ظهرها پس از به انجام رساندن تمام کارهایتان به سراغ گوشی‌تان بروید. با گذاشتن گوشی‌تان در اتاق دیگر، برای چک کردن آن باید به اتاق دیگر بروید و همین موضوع باعث می‌شود انجام این عادت بد دشوار شود.

ما باید مدام از خودمان بپرسیم: «چگونه می‌توانم محیطی را طراحی کنم که در آن، انجام کار درست آسان باشد و انجام کار نادرست دشوار باشد؟»

محیط‌تان را مجدداً طراحی کنید تا اقداماتی که بیش‌ترین اهمیت را دارند، اقداماتی باشند که ساده‌ترین کارها برای انجام دادن باشند.

تمرینات بیست و یکمین روز کمپین هدفگذاری



تمرین ۱: لیست عادت‌های مثبتی را که می‌خواهید در خود ایجاد کنید بیاورید و از خود بپرسید چگونه می‌توانید انجام دادن این عادت‌ها را ساده‌تر کنید؟

به طور مثال:

- ایجاد عادت خوردن یک صبحانه کامل: از شب قبل ماهیتابه را روی اجاق قرار دهید و ظروف و وسایل لازم را که نیاز دارید، روی میز بگذارید. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، آماده کردن صبحانه آسان خواهد بود.

تمرین ۲: لیست عادت‌های منفی را که می‌خواهید از بین ببرید بیاورید و از خود بپرسید چگونه می‌توانید انجام دادن این عادت‌ها را دشوار کنید؟

به طور مثال:

- عادت چک کردن گوشی موبایل در هنگام کار کردن: می‌توانید در ابتدای صبح گوشی خود را در اتاق دیگری قرار دهید و ظهرها پس از به انجام رساندن تمام کارهایتان به سراغ گوشی‌تان بروید. با گذاشتن گوشی‌تان در اتاق دیگر، برای چک کردن آن باید به اتاق دیگر بروید و همین موضوع باعث می‌شود انجام این عادت بد دشوار شود.







This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



[illegible]