

عادت های اتمی

مأده یوسفی



الگوی 4 مرحله ای عادت ها

توصیه های این کتاب
بر پایه الگوی 4 مرحله ای
عادت ها شکل گرفته است

پاداش

انگیزه



پاسخ

نشانه

عوامل موثر بر عادت ها

عوامل بیرونی

اگر تنبیه یا پاداش مناسبی برای انسان در نظر گرفته شود، انسان رفتار خاصی از خود نشان میدهد

عوامل درونی

احساسات، عواطف، افکار، حالات درونی و روحیه



تفاوت سازگار و هدف چیست؟

هدف به نتیجه ای مربوط می شود که میخواهید به آن برسید؛ ولی سازگار فرایند رسیدن به آن نتیجه است.

هدف مسیر را مشخص میکند؛
اما سازگار مختص پیشرفت است.

وقتی زمان زیادی را صرف اندیشیدن به هدف میکنید و برای طراحی سازگار وقت کافی نمی گذارید مشکلاتی پیش می آید:

1- برندگان و بازندگان هدفهای مشابهی دارند
ما توجهمان را به کسانی معطوف میکنیم که در نهایت پیروز می شوند و به اشتباه فرض را بر این می گذاریم که هدفهای بلند پروازانه موجب پیروزی شان شده است.

وقتی زمان زیادی را صرف اندیشیدن به هدف میکنید و برای طراحی سازگار وقت کافی نمی گذارید مشکلاتی پیش می آید:

2- دست یابی به یک هدف صرفاً تغییری گذرا است
فرض کنید اتاق به هم ریخته ای دارید و برای تمیز کردنش هدف گذاری میکنید. اگر عزمتان را جزم کنید و اتاق را تمیز کنید اتاقتان مرتب میشود؛ اما اگر عادت همیشگی تان را ادامه دهید و شلختگی را کنار نگذارید چیزی نمی گذرد که دوباره با توده ای آت و آشغال روبه رو میشوید

وقتی زمان زیادی را صرف اندیشیدن به هدف میکنید و برای طراحی سازگار وقت کافی نمی گذارید مشکلاتی پیش می آید:

3-هدف شادی شما را محدود می کند

فرضی که در پس هر هدفی نهفته این است: وقتی به هدفم برسم خوشحال خواهم شد. مشکل ذهنیتی که هدف را در اولویت میگذارد این است که شادی کردن را تا رسیدن به هدف دائماً به تعویق می اندازد اما اگر بر سازگار متمرکز باشید دیگر نیازی نیست برای شاد بودن منتظر چیزی بمانید. هر زمان که سازگارتان در جریان باشد و به فعالیتش ادامه دهد، راضی و خوشحال خواهید بود

وقتی زمان زیادی را صرف اندیشیدن به هدف میکنید و برای طراحی سازگار وقت کافی نمی گذارید مشکلاتی پیش می آید:

4-تضاد هدفها با پیشرفت بلند مدت

بسیاری از دوندگان ماه ها زحمت میکشند؛ اما همین که از خط پایان میگذرند تمرین را کنار میگذارند؛ چون دیگر مسابقه ای در کار نیست که به آنها انگیزه دهد. بسیاری از کسانی که به هدفشان می رسند عاداتهای پیشینشان را از سر می گیرند. وقتی تمامی هم و غمتان رسیدن به هدفی خاص باشد، پس از رسیدن به هدف چه چیزی شما را به پیش می راند؟ مقصود از هدف پیروزی در بازی است؛ اما مقصود از ایجاد سازگار ادامه ی بازی است

تغییر رفتار واقعی برابر است با تغییر هویت.

ممکن است در آغاز عادت‌ی را صرفاً از روی **انگیزه** ی بخصوصی بسازید؛ اما فقط زمانی بر سر آن خواهید ماند که این عادت **بخشی از هویتتان** شود. هر کسی می‌تواند یکی دو بار سری به باشگاه بزند یا غذای سالم بخورد؛ اما اگر باور پشت آن رفتار را تغییر ندهد، ادامه دادن بسیار دشوار می‌شود. **پیشرفت تا وقتی که بخشی از وجودتان نشود گذرا و ناپایدار است.**

دو نفر را تصور کنید که تصمیم گرفته اند سیگار را ترک کنند.
به هر دو سیگار تعارف می کنند.

اولی میگوید: **نه ممنونم. دارم ترک میکنم.**
این پاسخ منطقی به نظر میرسد؛ اما نشان از این دارد که
گوینده ی آن هنوز خودش را سیگاری میداند. اما نفر دوم
سیگار را رد میکند و می گوید: **نه ممنونم سیگاری نیستم**
تفاوت ظریفی است؛ اما تحولی را در هویت فرد نشان میدهد.
سیگار کشیدن بخشی از گذشته ی او بوده است و به زندگی
کنونی اش ربطی ندارد. او دیگر سیگاری محسوب نمی شود.

فرایند خلق عادت

برای خلق عاداتِ خوب یا حذف عاداتِ بد باید از قوانین زیر پیروی کرد

- نشانه آن را آشکار کنید.
- انگیزه آن را جذاب کنید.
- پاسخ آن را آسان کنید.
- پاداش کاری کنید که رضایت به همراه بیاورد.

یکی از چالش های بسیار بزرگی که سر راه تغییر عادت قرار دارد، حفظ هوشیاری و آگاهی راجع به کاری است که انجام می‌دهیم

برای این منظور

کارت امتیازی عاداتها راهکار خوبی است و کمک میکند به رفتارمان آگاه تر شویم برای ساختن این کارت کافی است **فهرستی از عادت های روزانه تان تهیه کنید.** فهرستان که تکمیل شد به هر رفتار نگاهی بیندازید و از خودتان بپرسید: این عادت خوب است یا بد یا خنثا؟

بهترین روش های شروع عادت جدید

1- برای عملی کردن فعالیت ها باید از قبل **تعیین کنید کی و کجا آن را انجام خواهید داد:** «در فلان زمان و فلان مکان این کار را خواهم کرد. ساعت ۶ بعد از ظهر در اتاق خوابم ۲۰ دقیقه اسپانیایی می خوانم

2- **انباشت عادت** به این صورت است پس از عادت فعلی عادت جدید را انجام خواهم داد. راز موفقیت این روش این است که رفتار مطلوبتان را به کاری که هر روز انجام می دهید پیوند بزنید؛ مثلا مراقبه ، هر روز صبح پس از پرکردن لیوان قهوه ام شصت ثانیه مراقبه خواهم کرد.

بهترین روش های شروع عادت جدید

3- معمولاً محیط مهم تر از انگیزه است آدم ها معمولاً محصولات را نه به خاطر خود آن ها، بلکه به خاطر مکانی که در آن قرار گرفته اند انتخاب میکنند. اگر وارد آشپزخانه شوم و بشقابی شیرینی روی میز ببینم چهارپنج تایی برمی دارم و میخورم حتی اگر پیش از رفتن به آشپزخانه اصلاً به آن فکر نکرده باشم و احساس گرسنگی نکنم ، عادت شما بسته به فضایی که در آن به سر می برید و نشانه های مقابلتان تغییر میکند.

بهترین روش های شروع عادت جدید

با ایجاد نشانه های کاملاً واضح میتوانید توجه خود

را به عاداتهای مدنظرتان سوق دهید. برای مثال من قبلاً عادت داشتم سیب را بعد از خریدن در جامیوه ای یخچال بگذارم. این باعث میشد که کلاً فراموش کنم سیب خریده ام. وقتی به سراغ سیب ها می رفتم همه خراب شده بود. سیب ها را نمی دیدم برای همین نمیخوردم عاقبت طراحی محیطم را عوض کردم ظرف میوه ای خریدم و وسط میز آشپزخانه گذاشتم. دفعه ی بعد که میوه خریدم همه را در همان ظرف چیدم

بهترین روش های شروع عادت جدید

عادت بد را در نطفه خفه کنید یکی از راهکارهای بسیار عملی برای از میان برداشتن عادت بد این است که کمتر در معرض نشانه های آن قرار بگیرید. اگر نمیتوانید کاری را به انجام برسانید گوشی تان را چند ساعت در اتاق دیگری بگذارید. اگر احساس ناکافی بودن میکنید از دنبال کردن شبکه های اجتماعی که حسادت را بر می انگیزند دست بردارید. اگر زمان زیادی صرف بازی ویدیوئی میکنید بعد از هر بار بازی کردن دستگاه را از برق بکشید و داخل کمد بگذارید. **راز خویشتن داری همین است نشانه های عادت خوب را پیش چشمتان بگذارید و نشانه های عادت بدتان را از نظر دور کنید.**

بهترین روش های شروع عادت جدید

خودتان را آموزش دهید تا میان عادت و محیط ارتباط برقرار کنید.

هر عادتی باید فضای خاص خود را داشته باشد. اگر هم فضای محدودی دارید اتاقتان را برای فعالیتهای مختلف قسمت کنید یک صندلی برای مطالعه یک میز برای نوشتن یک میز برای غذاخوردن محیط پایدار جایی است که هر کاری فضا و کارکرد خودش را دارد و عادت به راحتی در آن شکل می گیرد.

بهترین روش های شروع عادت جدید

تا میشود، فضا و محیط عادتهای مختلف را با هم در نیا میزید. اگر این فضاها را با هم درآمیزید عادتها با هم ترکیب میشوند و معمولاً عادت ساده تر پیروز میدان میشود.

بهترین روش های شروع عادت جدید

در پژوهشی به کسانی که بیخوابی داشتند پیشنهاد دادند که فقط وقتی خسته اند به تخت بروند. همچنین از آنها خواستند که اگر پس از رفتن به تخت خوابشان نبرد تا وقتی هنوز خوابشان نگرفته به اتاق دیگری بروند. پس از این کار آدمها به مرور بین تخت و خوابیدن ارتباطی احساس کردند و ذهنشان آموخت که خوابیدن تنها کاری است که در اتاق خواب باید انجام دهند. به این ترتیب در اتاق خواب سریع تر خوابشان میبرد و بهتر می خوابیدند.

قانون دوم : انگیزه (عادت هارا جذاب کنید)

پیوند دادن وسوسه ها

یک مهندس برق هلندی میخواست وزن کم کند . همچنین عاشق تماشا کردن برنامه های نتفلیکس بود. دوچرخه ی ثابتش را به تلویزیونش وصل کرد نرم افزاری طراحی کرد تا فقط در صورتیکه با سرعت پدال بزند تلویزیون روشن بماند و برنامه ی محبوبش را از نتفلیکس تماشا کند. او بین تماشا کردن نتفلیکس آنچه دوست داشت انجام دهد با رکاب زدن دوچرخه آنچه باید انجام میداد پیوند برقرار کرد.

قانون دوم : انگیزه (عادت هارا جذاب کنید)

نقش دوستان و خانواده در شکل دهی عادت‌ها
ما معمولاً تحت تأثیر عادت‌های اطرافیانمان قرار می‌گیریم. بنابراین یکی
از کارهای بسیار مؤثر برای ایجاد عادت بهتر پیوستن به گروهی است
که در آن **رفتار مطلوبمان عادی** تلقی میشود. برای مثال اگر آدم‌های
خوش اندام دورتان را گرفته باشند بیشتر احتمال دارد که ورزش کردن را
عادی قلمداد کنید.

قانون دوم : انگیزه (عادت هارا جذاب کنید)

سامان بخشیدن به عاداتها به شکلی که مزایایشان برجسته تر از معایبشان باشد، راهی مؤثر است برای برنامه ریزی دوباره ی ذهن و جاذبه بخشیدن به عادت برای مثال عده ی زیادی ورزش کردن را کار دشواری میدانند که توانشان را تحلیل میبرد و خسته شان میکند؛ اما به راحتی می توانند ورزش را راهی برای توسعه ی مهارتها و تناسب اندام در نظر بگیرید و به جای اینکه بگویید باید صبح بروم بدوم بگویید وقتش رسیده قدرت بدنی ام را زیاد کنم و چابک تر شوم

قانون سوم : پاسخ (عادت را اسان کنید)

فراهم کردن محیط برای استفاده های بعدی

برای خوردن صبحانه ی سالم از شب قبل ماهی تا به را روی اجاق بگذارید.
کره و بشقاب و هر وسیله ی دیگری را که نیاز دارید روی میز بگذارید
به این ترتیب صبح که از خواب برمی خیزید آماده کردن صبحانه راحت تر
است. اگر قصد دارید بیشتر ورزش کنید لباس و کیف و کفش ورزشی و
بطری آبتان را از قبل آماده کنید.

قانون سوم : پاسخ (عادت را اسان کنید)

برعکس این روش هم شدنی است محیط را طوری طراحی کنید که رفتارهای بد دشوار شود. اگر بیش از اندازه تلویزیون تماشا میکنید، پس از هر بار تماشا کردن دستگاه را از برق بکشید. اگر این کار مؤثر نبود، یک گام جلوتر بروید و باتری کنترل را در بیاورید. اگر این هم اثر نکرد، پس از هر بار تماشا تلویزیون را در کمد بگذارید. با این روش فقط وقتی تلویزیون را از کمد بیرون می آورید که واقعاً دلتان برای دیدن برنامه ای خاص لک زده باشد. هرچه اصطکاک بیشتر باشد، احتمال بروز آن رفتار کمتر است.

قانون چهارم : پاداش (رضایت ایجاد کنید)

آنچه پاداشی آنی به دنبال دارد تکرار میشود و از آنچه تنبیهی آنی به دنبال دارد پرهیز می شود.

مثلاً میتوانید حسابی باز کنید و نام کالایی را که دوست دارید، روی آن بگذارید؛ مثلاً کت چرم هرگاه از خریدی صرف نظر میکنید همان مقدار پول را به این حساب واریز کنید. از خرید قهوه ی صبح صرف نظر کردید؟ پنج دلار به حسابتان واریز کنید. پاداش آنی ای که از مشاهده ی پس انداز پول به دست می آورید احساس محرومیت از قهوه ی صبح را جبران می کند. خلاصه اینکه عادتى ماندگار است که لذت بخش باشد.

قانون چهارم : پاداش (رضایت ایجاد کنید)

هیچ گاه زنجیره را قطع نکن

می توانید تقویمی تهیه کنید و کارهایی را که طبق برنامه انجام می دهید در آن علامت بزنید. این همان کاری است که جری ساینفلد انجام میداد برای اینکه عادت روزانه نویسی را در خودش نهادینه کند تقویمی دیواری درست کرده بود که تمام ۳۶۵ روز سال را نشان میداد هر روزی را که به نوشتن اختصاص میداد با ضربدر روی تقویم مشخص می کرد. آن وقت تلاش میکرد تا جای ممکن این ضربدرها را بدون وقفه ادامه دهد. مجموعه ی سی تایی و پنجاه تایی و صدتایی ضربدرها در کنار هم بی اندازه انگیزه بخش بود

قانون چهارم : پاداش (رضایت ایجاد کنید)

دنبال کردن عادت‌ها

- 1- نشانه ای ملموس می سازد و آن نشانه یادآوری میکند که باید کاری انجام دهید.
- 2- ذاتاً انگیزه بخش است؛ زیرا پیشرفت را به چشم می بینید و دوست ندارید از دستش بدهید.
- 3- هرگاه موفقیت دیگری در زمینه ی عادتتان را ثبت میکنید برایتان رضایت می آورد. علاوه براین ثبت عادت‌ها نشانه ای ملموس است که **نزدیک شدن به هدف** را نشان میدهد و این نوعی پاداش دل پذیر و آنی است.

قرارداد عادت

قرارداد عادت توافقی شفاهی یا مکتوب است که طی آن عهد می کنید کاری خاص را انجام دهید و برای سرپیچی از آن توبیخی مشخص می کنید. سپس از یکی دو نفر میخواهید که در مقام شاهد و ناظر این قرارداد را امضا کنند.

ما همواره می کوشیم تا در نگاه دیگران بی نقص باشیم به همین دلیل هم داشتن شاهد و ناظر در قرارداد عادت تا این حد کارساز است.

راز نتایج پایدار این است که هیچگاه از اصلاح و به سازی دست برندارید
اگر هیچ وقت عادتهایتان را بازبینی نکنید مثل این است که هیچ وقت
در آینه نگاه نکنید. هیچ وقت از خطاهایی که به آسانی حل میشود، خبر
ندارید؛ درست مانند لکه ای که روی لباس ریخته باشد یا خرده غذایی که
روی دندان چسبیده باشد.