

دانلود کتاب



خرده عادت ها

نویسنده : استفان گایز



خرده عادت‌ها

عادت‌های کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر

در رده‌ی پرفروش‌ترین‌های آمازون در سطح جهان

استفان گایز

برگردان: نرگس محمدی

خرده عادت‌ها

عادت‌های کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر

استفان گایز

مترجم: نرگس محمدی

ترجمه‌ی این کتاب تقدیم به خودم

چون قدرت خرده‌عادت‌ها را باور کردم و
با استفاده از همین راهکار بود که کتاب
خرده‌عادت‌ها ترجمه شد. باید به خود،
پاداشی می‌دادم تا تداومی باشد برای گام‌های
کوچک بعدی، و این همان پاداش است.

مقدمه‌ی مترجم

بیشتر ما تصور می‌کنیم که بدون برداشتن گامی بلند و بدون طی کردن راهی طاقت‌فرسا، محال است که به هدفی که در ذهن داریم برسیم و ممکن است هرگز توجه نکنیم که همین طرز فکر، سال‌هاست که مانع از رسیدن ما به اهدافمان شده است. شاید در نتیجه‌ی آموزش‌های نادرست جامعه و مدرسه یا تحت تأثیر سخنرانی‌های انگیزشی پیرامونمان باشد که اگر بخواهیم عادت‌ی بسازیم منتظر رسیدن اول هفته، اول ماه یا سال نو می‌مانیم و چنان باری از وظایف را بر دوش خود می‌گذاریم که فقط تصور انجامش، ما را از شروع کار، منصرف خواهد کرد. بیشتر روش‌های ساخت عادت، به شما تلقین می‌کنند که در مدت ۲۱ تا ۳۰ روز می‌توانید عادت‌ی را در خود به وجود آورید، در صورتی که طبق تحقیقات علمی انجام‌شده توسط دانشمندان، این مدت با توجه به خصوصیات شخصی، شرایط فرد و نوع عادت موردنظر، از ۱۸ تا ۲۵۴ روز متغیر است. اگر

برای خود هدف بزرگی همچون انجام ۱۰۰ حرکت شنا در روز، ۲ ساعت پیاده‌روی روزانه و نوشتن ۱۰ صفحه در طی یک روز را در نظر گرفته‌اید، باید بدانید که همان روزهای اول، درجا خواهید زد.

استفان گایز در این کتاب، شرح می‌دهد که چگونه پس از آنکه کاملاً از بانگیزه‌ساختن خود برای ورزش ناامید شده بود، به‌طور اتفاقی تصمیم می‌گیرد که به جای روزی ۱۰۰ حرکت شنا، برای خود یک «خرده‌عادت» بسازد و روزی فقط یک حرکت شنا انجام دهد. پس از مدتی توانست این حجم کوچک ورزش را به ورزشی کامل تبدیل کند و در کمال ناباوری با همین تک‌حرکت، عاداتی ساخت که تا ماه‌ها و سال‌ها دوام آورد. پس نتیجه‌گیری می‌کند که شاید ناموفق بودنش در ساخت عادت ورزش کردن در این ۱۰ سال، ربطی به خودش نداشته و مشکل از راهکارهایی بوده است که بارها در کتاب‌ها و سخنرانی‌ها خوانده و شنیده است و به کار گرفته است. راهکارهایی که فقط «انگیزه» و «تکرار بی‌وقفه» را لازمی تغییر رفتار و ساخت عادت می‌دانند، حال آنکه احساسات انسانی و

انگیزه آنچنان بی‌ثبات‌اند که نمی‌توان فقط با تکیه بر آنها، رفتار جدیدی ساخت. استفان گایز توضیح می‌دهد که راهکارهای انگیزشی و در نظر گرفتن حجم زیادی از کار، نمی‌توانند شما را به نتیجه برسانند زیرا همه‌ی این روش‌ها از شما می‌خواهند که با ذهن ناخودآگاه خود بجنگید (بخشی از ذهن که کار را به‌طور خودکار انجام می‌دهد). این جنگ برنده‌ای ندارد، زیرا فقط هنگامی که بتوانید قوانین این بخش از ذهن را به بازی بگیرید و محدودیت‌های ذهنتان را بپذیرید است که موفق به ساخت «تغییری پایدار» در خود خواهید شد.

خرده‌عادت چیست؟ خرده‌عادت، رفتار مثبت فوق‌العاده کوچکی است که هرروز خود را ملزم به انجامش می‌کنید؛ خرده‌عادت به قدری کوچک است که هرگز در انجامش، احساس ناتوانی نخواهید کرد و همین ویژگی، سنگینی بار یک مسئولیت سنگین را از دوش شما برمی‌دارد و این راهکار را به راهکاری قدرتمند و برتر در ساخت عادت تبدیل می‌کند. میزان انرژی موردنیاز برای برداشتن اولین گام، به قدری کم است که

حتی افراد افسرده و ناامید و تمام کسانی که زندگی‌شان سال‌هاست به حالت ساکن مانده است، می‌توانند به راحتی آن را انجام داده و زندگی‌شان را به چرخه‌ی فعالیت و کارآمدی بازگردانند.

کتاب خرده‌عادت‌ها پس از معرفی راهکاری جدید و قدرتمند برای «ساخت عادت‌ها» و ناکافی دانستن «راهکارهای انگیزشی رایج‌شده در سطح جامعه»، مورد توجه بسیاری از خوانندگان در سرتاسر دنیا قرار گرفت و به‌عنوان واقع‌گرایانه‌ترین راهکار ارائه‌شده برای ایجاد «تغییری پایدار» شناخته شد. ترجمه‌ی «خرده‌عادت‌ها» به ۱۸ زبان و فروش بیش از ۴۰۰ هزار نسخه از آن در سرتاسر جهان، این کتاب را در رده‌ی پرفروش‌ترین کتاب‌ها در آمریکا و بسیاری از کشورهای دیگر، قرار داد. کتاب دیگر استفان گایز، این نویسنده‌ی موفق آمریکایی در زمینه‌ی خودباوری و خودیاری‌گری، با عنوان «چگونه کمال‌گرا نباشیم»، نیز در ایران توسط همین مترجم، ترجمه شده و توسط انتشارات شمشاد به چاپ رسیده است.

خرده‌عادت‌ها، مقاومت اولیه‌ی شما را برای

شروع کار، از میان برمی‌دارند و چنان حجم کوچکی از یک عادت، برایتان می‌سازند که با کمترین میزان اراده، قادر به ادامه‌دادن رفتار موردنظر تا ماه‌ها و سال‌ها خواهید بود. این کتاب به شما آموزش می‌دهد که چگونه گام‌به‌گام، و بدون تحمل بار مسئولیت یک وظیفه‌ی سنگین و با اعتمادبه‌نفس کامل، بر حجم خرده‌عادت خود بیفزایید و از این طریق به عادت‌ی پایدار دست پیدا کنید؛ همان عادت‌های مطلوبی که همیشه در سر داشته‌اید و ترس از شکست، مانع از آن شده که بتوانید حتی گامی در آن مسیر بردارید. استفان گایز «گام‌هایی کوچک (خرده‌عادت‌ها) و حد کمی از اراده» را رمز ساخت عادت‌هایی پایدار و عامل موفقیت شما می‌داند و نه صرفاً «انگیزه و حد زیادی از اراده» را، چراکه تکیه بر انگیزه و احساسات، بی‌ثبات‌ترین بنیانی است که می‌توان برای «ساخت عادت» در نظر گرفت و داشتن انتظاراتی سطح بالا که اراده‌ی بسیاری می‌طلبند، فقط شما را بر روی ابرها نگه خواهد داشت.

پیش‌گفتار

حدود یک دهه است که به تحقیق در زمینه‌ی راهکارهای رشد شخصی پرداخته‌ام. در سال ۲۰۱۲ هنگامی که به‌طور اتفاقی اولین خرده‌عادتم را شروع کردم- و دریافتم که تغییراتی که در خود به وجود آورده‌ام، مدت‌زمان زیادی دوام آورده‌اند- متوجه شدم راهکارهایی که پیش ازاین به آنها تکیه کرده بودم، مرا به شکست قطعی سوق می‌داده‌اند. هنگامی که راهکاری جواب می‌دهد، بی‌تأثیربودنِ راهکارهای دیگر، خودنمایی می‌کند.

منطقی که پشت این کتاب قرار دارد به شما ثابت می‌کند که معروف‌ترین راهکارهای رشد شخصیِ دیگر، همان‌طور که می‌شد پیش‌بینی کرد، دوامی ندارند و نشان می‌دهد که چرا خرده‌عادت‌ها، تأثیرگذارترین و قابل اطمینان‌ترین راه برای ساخت عادت‌های جدید سالم هستند.

وقتی که خواندن کتاب خرده‌عادت‌ها را به پایان رساندید و دوباره وقتی که اولین

خرده‌عادتتان را شروع کردید، از خود خواهید پرسید که چرا قبلاً کسی به شما در مورد این راهکار چیزی نگفته و در تمام طول زندگی‌تان کجا بوده است؟ خب، کسی در مورد آن به من هم چیزی نگفته بود. اما بگذارید به آینده‌ی روشنی که پیش رو دارید بپردازیم، زیرا راهکارهایی که این کتاب برای تغییر زندگی پیش روی شما قرار می‌دهد، بسیار تأثیرگذارتر از روش‌هایی است که ۹۹ درصد افرادی که بر روی این کره‌ی خاکی راه می‌روند در زندگی خود به کار می‌گیرند- مردمانی که گمان می‌کنند مشکل از خودشان است که نمی‌توانند تغییری پایدار در خود ایجاد کنند. اما حقیقت آن‌قدرها هم وحشتناک نیست- مشکل از آنها نیست، از روش‌هایی است که به کار می‌گیرند.

ساختار این کتاب

کتاب خرده‌عادت‌ها از هفت بخش اصلی تشکیل شده است. هدف نهایی کتاب، این است که به شما کمک کند تا رفتارهایی سالم و عادت‌گونه را به‌طور دائم به زندگی‌تان اضافه کنید. سه بخش اول به ساخت عادت، مغز، قدرت اراده، انگیزه و نیز ارتباط هریک از آنها با یکدیگر می‌پردازد. دو بخش بعدی با نتیجه‌گیری‌های علمی و منطقی بررسی می‌کند که چگونه می‌توان به بهترین شکل از این اطلاعات استفاده کرد. سه بخش آخر نحوه‌ی به‌کارگیری دستاوردهای کتاب را توضیح می‌دهد. در اینجا به جزئیات این هفت بخش می‌پردازیم...

۱. مقدمه‌ی خرده‌عادت‌ها

در این قسمت متوجه خواهید شد که خرده‌عادت به چه معناست. برایتان تعریف خواهم کرد که من چگونه توانستم یک حرکت شنای روی زمین را به تمرینی کامل (که می‌توان این خرده- پدیده را «چالش یک حرکت شنا» نامید)، تبدیل کنم. همچنین بررسی خواهیم کرد که چرا عادت‌ها تا آن حد حیاتی هستند که لازم است فعالانه گسترششان دهیم.

اهداف این بخش: خرده‌عادت چیست؟ اهمیت عادت‌ها و اینکه من چگونه به‌طور اتفاقی درگیر اولین خرده‌عادتم شدم.

۲. ذهن شما چگونه کار می‌کند؟

در بخش دو به مغز انسان نگاهی خواهیم انداخت. شناخت ذهن می‌تواند به طرز شگفت‌انگیزی در ساخت عادت‌ها کمک‌مان کند، زیرا با چنین دانشی می‌توانید از راهکارهای بهتری استفاده کنید. در مورد بخش‌های فعال و منفعل (آگاه و ناآگاه) ذهن خواهیم آموخت و اینکه چگونه این دو بخش در شکل‌دهی رفتارهای روزمره با یکدیگر همکاری می‌کنند.

اهداف این بخش: کارکرد داخلی مغز انسان در ارتباط با تغییر رفتار و ساخت عادت‌های جدید.

۳. قدرت اراده در مقابل انگیزه

دو راهکار برای اقدام به انجام کار وجود دارد- اینکه به خود انگیزه بدهیم تا بخواهیم که وظیفه‌مان را کامل کنیم یا اینکه با استفاده از قدرت اراده، خود در معرض کار انجام‌شده قرار دهیم. آیا یکی از این راهکارها از دیگری بهتر است؟ آیا ما هردوی آنها را به کار می‌گیریم؟ این علم است که راهکار برنده را مشخص خواهد کرد و تنها راه برتر را به شما پیشنهاد خواهد داد.

اهداف این بخش: چرا بهتر است منحصراً از راهکار اراده استفاده کرد و نیاز به انگیزه را نادیده گرفت؟

۴. راهکار خرده‌عادات‌ها

سه بخش اول، شالوده‌ای برای انجام این حرکت‌های کوچک و روزمره (خرده‌عادات‌ها)، فراهم آوردند؛ در دو بخش بعدی به این خواهیم پرداخت که چرا به خرده‌عادات‌ها نیاز داریم و اساس کار با آنها چگونه است. اگر بخواهیم درست بیندیشیم، خرده‌عادات‌ها مؤثرترین روش هستند و این بخش شما را با چنین طرز فکری، آشنا خواهد کرد. اهداف این بخش: ارتباط بین راهکار خرده‌عادات‌ها و هرآنچه تا به اینجا درمورد تغییر عادت خواندیم.

۵. تفاوت خرده‌عادت‌ها

این بخش مشخص خواهد کرد که تفاوت راهکار خرده‌عادت‌ها با دیگر راهکارها، چه مزایایی برای ما خواهد داشت و چگونه می‌تواند زمانی که از راهکارهای دیگر جوابی نمی‌گیرید، کمک‌حالتان شود.

اهداف این بخش: پرداختن به تمام آنچه که خرده‌عادت‌ها را به طرز منحصربه‌فردی، تأثیرگذار کرده است.

۶. خرده‌عادات‌ها، هشت گام تا تغییری بزرگ

این هشت گام به شما نشان خواهند داد که چگونه عادت‌هایتان را انتخاب کرده، سفرتان را برنامه‌ریزی کرده و اولین گام‌های کوچکتان را به جلو بردارید. در این بخش، هر مرحله را با جزئیات ریزترش بررسی کرده و به اهمیت آنها، به راهکارهای متفاوتی که می‌توان در این مسیر انتخاب کرد و چگونگی به‌کارگیری آنها به بهترین شکل ممکن، خواهیم پرداخت.

اهداف این بخش: چگونه می‌توان
خرده‌عادت‌ها را در زندگی از مرحله‌ی
«می‌خواهم عادت جدیدی بسازم» تا مرحله‌ی
موفقیت، به کار گرفت.

۷. هشت قانون خرده‌عادت‌ها

بخش آخر، هشت قانون خرده‌عادت‌ها را پوشش خواهد داد. این قانون‌ها شما را در مسیری درست قرار خواهند داد و به شما اطمینان خواهند داد که می‌توانید توانایی و نتایج موردنظر خود را به بالاترین سطح ممکن برسانید.

اهداف این بخش: قوانین خرده‌عادت‌ها که کمکتان خواهند کرد با جلوگیری از اشتباهات عادت‌شکنانه، به نتایجی عالی برسید.

آماده‌اید که بدانید چگونه عادت‌های کوچک‌تر می‌توانند شما را به نتایجی بزرگ‌تر برسانند؟ واقعاً امیدوارم که همین‌طور باشد زیرا بسیار هیجان‌زده‌ام که از آنها برایتان بگویم، پس برویم!

مقدمه‌ی خرده‌عادت‌ها

«یک سفر هزار مایلی، با اولین قدمی که
برمی‌دارید آغاز می‌شود.»

لائو تزو(۱)

بیایید اولین خرده‌عادتتان را آغاز کنید.
هرروز حداقل دو صفحه از این کتاب را
بخوانید تا تمامش کنید. ممکن است
بخواهید بیشتر از دو صفحه بخوانید، اما
هرگز کمترش نکنید. خواندن دو صفحه
به تلاش و زمان زیادی نیاز ندارد، پس
نمی‌توانید بهانه بیاورید. حال که مشغول
خواندن کتاب خرده‌عادت‌ها می‌شوید،
می‌توانید حس داشتن یک خرده‌عادت را
تجربه کنید.

همین حالا بینی‌تان را لمس کنید. جدی
گفتم. بعداً دلیل این حرفم را خواهم گفت.
بسیار خب، اکنون به این بیندیشید که
حقایقی که در ادامه آمده، در زندگی شما چه
معنایی دارند:

۱. انگیزه‌های بزرگ اگر نتیجه‌ای به همراه نیاورند، بی‌ارزش هستند. برای مثال، من می‌توانم بگویم که هرروز دوساعت ورزش خواهم کرد اما اگر هرگز ورزش نکنم، آن میزان انگیزه‌ی ابتدایی، دیگرمعنایی نخواهد داشت. درواقع انگیزه‌ی بدون عمل، به اعتمادبه‌نفس شما آسیب خواهد زد.

۲. طبق تحقیقات انجام شده، افراد به مرور زمان، توانایی خودکنترلی خود را بسیار دست‌بالا می‌گیرند.

این دو نکته ساده به خوبی نشان می‌دهند که چرا بسیاری از مردم با خود کلنجار می‌روند تا بتوانند تغییری در خود ایجاد کنند، اما نمی‌توانند. آنها جاه‌طلبی‌های بزرگی دارند و علاوه‌بر آن، توانایی خود را هم برای تغییر، بسیار دست‌بالا می‌گیرند و این تناقضی بین خواسته و توانایی به وجود می‌آورد. لازم است به دو حقیقت دیگر نیز اشاره‌ای داشته باشیم:

۱. کار کمی انجام دادن، تا حد فوق‌العاده زیادی بزرگ‌تر و بهتر از هیچ کاری انجام ندادن است (چه به لحاظ محاسبات ریاضی و چه به لحاظ عملی).

۲. کار کمی انجام دادن در هر روز، تأثیر
بسیار بیشتری دارد از اینکه حجم زیادی از کار
را در یک روز انجام دهید... تاچه حد تأثیر
دارد؟ باید گفت که تأثیری بسیار حیرت‌انگیز،
زیرا انجام مقدار کمی از کار در هر روز
کافیست تا عادت‌های اساسی و عمری در خود
ایجاد کنید. و به همین دلیل، همان‌طور که
خواهید دید، کارهای کوچک روزانه، بسیار
تأثیرگذار قلمداد می‌شوند.
اگر این جملات به نظرتان منطقی آمدند،
اصلی‌ترین نتیجه‌ای که می‌توان گرفت این
است که انگیزه‌های کوچک بهتر از انگیزه‌های
بزرگ‌اند. جالب است نه؟ خب، این هنوز برای
شروع بود.

آیا تابه‌حال احساس کرده‌اید که گیر
کرده‌اید؟ آیا تابه‌حال برای بهتر شدن تلاش
کرده ولی شکست خورده‌اید؟ آیا برایتان
پیش آمده است که بارها و بارها به‌طور
مجدد تلاش کنید و حتی برای مدتی طولانی
دست از تلاش کردن بردارید؟
فکرمی‌کنم همه‌ی ما تابه‌حال به این نقطه
رسیده باشیم اما بگذارید سؤالات جالب
بیشتری از شما بپرسم.

اگر ناتوانی شما در انجام کاری و عمل کردن طبق برنامه‌ای که در ذهن دارید، هرگز مشکل شما نبوده و ایراد از راهکارتان باشد، چه؟ همان راهکاری که بیشتر مردمان این دنیا به کار گرفته‌اند و قبولش دارند. واگر علم رفتارشناسی انسان، علم اراده و علوم مربوط به ذهن، جایگزین بهتری برای وفادار ماندن به برنامه‌ای که در ذهن دارید، پیشنهاد دهند چه؟ همان راهکاری که به ندرت توسط کسی امتحان شده و ادامه داده شده است! و اگر این تغییر مسیر به راهکار جدید، همه‌چیز را برایتان تغییر دهد و بدون اهمیت قائل شدن به احساساتتان، بتوانید کاری انجام دهید، به اهدافتان برسید، عادت‌های جدیدی شکل داده و زندگی‌تان را تغییر دهید، چه؟ به دنیای خرده‌عادت‌ها خوش آمدید. تمام ماجرا نوعی بزرگ‌نمایی به نظر می‌رسد، می‌دانم. اما فقط همین خرده شرح زندگی من را بخوانید. تمام آن حقیقت محض و پرده برداشتن از ماجرای است که در اواخر سال ۲۰۱۲ برای من اتفاق افتاد. ده سال گذشته زندگی من، به جست‌وجوی مداوم و تلاش برای رشد، همراه با نتایجی ناامیدکننده

گذشت. اما همان موقع چیزی را امتحان کردم که برخلاف آنچه تاکنون در تجربه کرده بودم، نقطه‌ی اوجی در زندگی‌ام به وجود آورد. پس بسیار تقلا کردم تا دریابم دقیقاً چرا این راهکار عجیب به خوبی جواب داده است و از اینکه چگونه همه چیز باهم جور شد، بسیار تعجب‌زده شدم (و هنوز هم هستم) و اکنون این همان کتاب است.

معمولاً برای آنکه پیشرفتی نداشته‌ایم، به سرعت خود را سرزنش می‌کنیم، اما به ندرت خود را به‌خاطر راهکارهایمان سرزنش می‌کنیم. پس همان راهکارها را بارها و بارها تکرار می‌کنیم و به هر دری می‌زنیم که همان راهکارها جواب بدهند اما نکته‌ای هست - اگر با چندبار استفاده از راهکاری خاص، به نتیجه‌ای نرسیدید، باید راهکار دیگری را امتحان کنید. مهم نیست اگر برای دیگران جواب می‌دهد اما برای شما جواب نمی‌دهد! این درسی است که کاش سال‌ها پیش آموخته بودم.

از شما خواسته بودم که بینی‌تان را لمس کنید زیرا می‌خواستم که چیزی به خودتان ثابت شود. اول اینکه توجه داشته باشید

برای لمس کردن بینی‌تان به شما جایزه‌ای داده نمی‌شود. دوم اینکه در نظر داشته باشید که به هر حال شما این کار را انجام دادید زیرا توانایی آن را دارید. اگر آن موقع لمسش نکردید، همین حالا این کار را بکنید تا بتوان کلمات زیر را درمورد شما هم به کار برد (و اگر از آن نوع افراد یک‌دنده هستید، کار کوچک دیگری را انتخاب کنید).

شما توانستید بینی‌تان را لمس کنید زیرا مقاومتی که در برابر انجام آن حس کردید، از نیروی اراده‌تان قوی‌تر نبود. تبریک می‌گوییم! اکنون قدرت خرده‌عادت‌ها را ثابت کردید. این یک تمرین ابتدایی برای نیروی اراده بود. اگر می‌توانید خود را مجبور کنید که بینی‌تان را لمس کنید، پس می‌توانید در راهکاری که این کتاب ارائه داده است نیز موفق شوید. شوخی نمی‌کنم. این کتاب فقط به دلیل آنکه من در تاریخ ۲۸ دسامبر ۲۰۱۲ توانستم یک حرکت شنای روی زمین انجام دهم، نوشته شده است. توانایی اکنون من در انجام ۱۶ حرکت بارفیکس در یک نوبت و ذهن باز شده‌ام نتیجه همان تک حرکت شنای روی زمین است. اینکه هر روز می‌خوانم و

می‌نویسم در نتیجه همان حرکت شنا شکل گرفته است. آن حرکت شنا اولین گامی بود که باعث این تغییرات بزرگ در زندگی من شد.

هر موفقیت بزرگی بر پایه‌ی شالوده‌ای که پیش از آن پایه‌ریزی کرده‌ایم، استوار می‌شود؛ هنگامی که به عقب برمی‌گردید، می‌بینید که همه چیز با قدم کوچکی که در آن مسیر برداشته‌اید، آغاز شده است. بدون انجام آن حرکت شنا، احتمالاً من هنوز درگیر این بودم که چگونه برای رفتن به باشگاه یا به‌طور مرتب خواندن و نوشتن، خود را با انگیزه کنم. آن حرکت شنا باعث شد که بتوانم این راهکار جدید را کشف کنم، راهکاری که چنین مزایای فوق‌العاده‌ای برایم داشت. آماده‌اید تا داستان آن تک‌حرکت کوچکی که همه چیز را برایم تغییر داد، بشنوید؟

همه چیز چگونه آغاز شد؟ چالش یک حرکت شنا

به این فکرمی‌کنم که اسمش را بگذارم
«حرکت شنای طلایی».

۲۸ دسامبر ۲۰۱۲ و نزدیک سال جدید
بود. مثل خیلی‌های دیگر به سال ۲۰۱۲
فکر کردم و چندان تحت‌تأثیر قرار نگرفتم.
دلم می‌خواست در سال ۲۰۱۳ بهتر زندگی
کنم؛ بزرگ‌ترین خواسته‌ام تناسب اندام
بود. هرچند، قصد نداشتم که در سال
جدید تصمیم جدیدی بگیرم- سال‌ها بود
که دیگرچنین تصمیماتی نمی‌گرفتم زیرا
می‌دانستم که فقط ۸ درصد امکان به
سرانجام رسیدنشان وجود داشت.

سنگین‌تر بودم اگر به شانس برنده‌شدن در
لاس‌وگاس فکر می‌کردم تا در زندگی. از زمانی
که دانش‌آموز سال‌های آخر دبیرستان بودم،
سعی داشتم که ورزش کردن را برای خود
تبدیل به عادت کنم. اما برخلاف تلاش‌هایم،
تا ده سال هرگز نتوانستم چنین عادتی را به

وجود آورم. نتایجی که می‌گرفتم از آن نوع نتایجی نبودند که بتوانند اعتماد به نفس را به کسی تزریق کنند! هیجانات انگیزشی من برای تغییر کردن معمولاً تادوهفته بیشتر دوام نمی‌آوردند و سپس به بهانه‌های مختلف دست از تلاش می‌کشیدم. گاهی حتی بهانه‌ای هم نداشتم؛ فقط دست از کار می‌کشیدم. من که این بار می‌خواستم قبل از آن نقطه‌ی کلیشه‌ای شروع در تاریخ یک ژانویه که برای همه‌ی انسان‌ها، آغاز تصمیم‌گیری‌های جدید بود کاری کرده باشم، تصمیم گرفتم که همان‌جا و در همان نقطه به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنم.

اما بی‌حرکت ماندم، نمی‌توانستم به خود انگیزه دهم.. دوباره به برنامه‌ی تکراری «بانگیزه شو» ی همیشه‌ی برگشتم. زود باش استفان، قهرمانان واقعی با کار فوق‌العاده قهرمان شده‌اند. سعی کردم به موسیقی سرعتی گوش کنم، خود را با بدنی ورزیده و متناسب مجسم کنم و دیگر چیزها. اما هیچ‌کدام از آنها جواب نداد. حس کردم به قدری نامتناسب، کسل و بی‌ارزشم که نمی‌توانم هیچ کاری انجام دهم. یک ورزش

۳۰ دقیقه‌ای درنظرم به بزرگی قله‌ی
اورست آمد. ایده‌ی ورزش کردن اصلاً
برایم جذاب نبود. حس کردم که یک آدم
شکست‌خورده‌ام، و همین‌طورهم بود.
فقط زمان یا تلاشی که این ۳۰ دقیقه ورزش
کردن می‌برد نبود که مرا می‌ترساند، بلکه کل
کاری که لازم بود انجام دهم تا به خواسته‌ی
تناسب اندامم برسم مرا وحشت‌زده می‌کرد.
بین آنجا که من ایستاده بودم و جایی که
می‌خواستم برسم فاصله‌ی بسیار زیادی
وجود داشت. میزان ورزشی که می‌بایست
درطول یک سال انجام دهم، بر ذهنم سنگینی
می‌کرد. قبل از آنکه حتی کوچک‌ترین کاری
انجام دهم، حس گناه، شکست و ناامیدی
تمام وجودم را فراگرفت.

نقطه‌ی تحول

چند ماه پیش کتاب فوق‌العاده‌ای در زمینه تفکر خلاق و حل مسئله به نام ابزار متفکر^(۲) نوشته‌ی مایکل میکالکو^(۳) خوانده بودم. یکی از ابزارهای تفکر خلاقانه که نویسنده در موردش صحبت کرده بود صورتک‌های غلط نام داشت. طبق اصل صورتک‌های غلط، شما خلاف آنچه که در حال حاضر به آن می‌اندیشید را، مجسم می‌کنید و ایده‌های خلاقانه‌ای را که از اندیشیدن به آن به ذهنتان می‌رسد بررسی می‌کنید. یک مثال ابتدایی: به جای ساخت یک آسمان‌خراش، اگر سازه‌ای در عمق زمین بنا کنید چه؟ این روش تفکر که خود را مجبور کنید دیدتان را بازتر کرده و طیفی از امکاناتی که در اختیار دارید را در نظر خود مجسم کنید، می‌تواند ایده‌های خلاقانه‌ای به ذهنتان بیاورد.

مشکلی داشتم که باید حلش می‌کردم و این تکنیک ناگهان در ذهنم جرقه زد سپس به نقطه‌ی متضاد یک ورزش سی دقیقه‌ای فکر کردم. خلاف ورزش کردن، بستنی خوردن و

تماشای تلویزیون بود. پس در آن لحظه، یک ورزش ۳۰ دقیقه‌ای همچون چالش بسیار بزرگی در نظرم مجسم شد (به بزرگی اورست). نقطه‌ی تضاد دیگری که به ذهنم رسید، حجم ورزش بود. چه می‌شد اگر به جای این عرق ریختن و عذاب اجباری، فقط یک حرکت شنا انجام می‌دادم؟ چه اجباری بود که بخواهم بیشتر از آن انجام دهم؟ فقط یک حرکت شنا! این دقیقاً نقطه‌ی متضاد (زمان و حجم) یک ورزش ۳۰ دقیقه‌ای بود که در نظرم همچون اورست آمده بود.

واقعاً از ایده‌ای که به ذهنم رسید خنده‌ام گرفت. چقدر مسخره! یک حرکت شنا کاری از پیش نمی‌برد. واقعاً باید بیشتر از اینها تلاش کنم. اما هربار به برنامه‌ی اولیه‌ام برمی‌گشتم، نمی‌توانستم انجامش دهم. پس از آنکه از ناتوانی‌ام در انجام یک ورزش ۳۰ دقیقه‌ای خسته شدم، پیش خود فکر کردم که هرطور به نظر برسد مهم نیست، فقط یک حرکت شنا را انجام می‌دهم. روی زمین دراز کشیدم، یک حرکت شنا انجام دادم و زندگی‌ام را در جهت بهتر شدن، تغییر دادم. وقتی که بدنم را در وضعیت انجام همان یک

حرکت شنای روی زمین قراردادم، متوجه شدم که دقیقاً احساسی مانند شروع یک ورزش ۳۰ دقیقه‌ای دارم. حرکت شنا را انجام دادم؛ استخوان شانه‌ام صدایی داد. آرنج‌هایم برای باز شدن به روغن دابلیودی (۴) نیاز داشتند، انگار ماهیچه‌هایم از یک چرت ۲۴ ساعته بیدار شده بودند. اما بدون معطلی چند حرکت شنای دیگر هم انجام دادم، چون بدنم هم‌اکنون آماده بود. هر حرکت شنا، فشاری بر ماهیچه‌های سفت‌شده و ذهن مضطربم وارد می‌کرد. همان‌طور که ایستاده بودم به این نتیجه رسیدم که انجام همین چند حرکت، بهتر از آن است که هیچ کاری انجام ندهم. این را هم بگویم که دوباره فکر دست‌کشیدن از تمرین به ذهنم رسید، اما فوراً چالش کوچک یک حرکت بارفیکس را برای خود در نظر گرفتم. می‌شد به راحتی بیخیال آن بشوم، اما میله‌ی بارفیکسم را تنظیم کردم و یک حرکت بارفیکس انجام دادم، و باز چندتای دیگر هم رفتم. باخود فکر کردم جالبه... سخت هست اما نه آن‌قدر که خودم سختش کرده بودم.

ماهیچه‌هایم گرم شده بودند. انگیزه‌ام برای

انجام حرکات بیشتر، کاملاً افزایش یافته بود اما بازهم برای شروع کم بود (و تاحدی بدنم نامتناسب بود)، زیرا هنوزهم درمقابل ورزش کردن، از خود مقاومت داخلی بسیاری نشان می‌دادم. با همین راهکار ادامه دادم... حرکاتی بسیار کوچک که برای ادامه دادن کافی بودند. در حین انجام یک نوبت تک حرکت شنای روی زمین، پیش خود فکر کردم که می‌توانم هفت هدف کوچک دیگر را هم همین حالا عملی کنم، پس: بسیار خب یکی دیگه، خب حالا دوتا دیگه، حالا یکی دیگه... هربار که خود را با طعمه‌ی چالشی فوق‌العاده آسان به ورزش وامی‌داشتم، می‌توانستم آن ورزش را انجام داده یا از آن جلوتر هم بزنم. حس عملی کردن هدفی هرچند کوچک برای تغییری بزرگ برایم لذت‌بخش بود. وقتی که تمریناتم تمام شد، بیست دقیقه بود که ورزش کرده بودم و به همین دلیل احساس فوق‌العاده‌ای داشتم. معمولاً در این نقطه از تمریناتم، یک ویدیوی ده دقیقه‌ای ورزش عضلات شکم را به‌طور کامل انجام می‌دادم. به محض آنکه این فکر به ذهنم خطور کرد، ذهنم همچون شلیک به پرنده‌ای

دیجیتال در بازی ویدیویی شکار اردک، آن را نیست و نابود کرد و زمزمه کرد که: انگار بهت خیلی خوش گذشته، اما آن قدر به خودت مطمئن نباش! احتمالاً می‌توانید حدس بزنید که پس از آن چه کردم. تصمیم گرفتم تشک ورزشم را پهن کنم. ذهنم این تصمیم را پذیرفت. سپس تصمیم گرفتم که یک ویدیوی مربوط به عضلات شکم، پیدا کنم. ذهنم بازهم پذیرفت. و تصمیم گرفتم دكمه‌ی شروع ویدیو را فشار بدهم. ده دقیقه بعد عضلات شکمم برافروخته شده بودند. دقت کنید که همه‌ی اینها، تصمیمات شخصی خود من بودند. پیش از این، ذهنم حتی سنگینی انجام‌دادن یک برنامه‌ی ده دقیقه‌ای شش تکه کردن عضلات شکم را هم نمی‌توانست هضم کند. اگر هم می‌توانست، هرگز انجامش نمی‌دادم.

یک روز پس از آنکه توانستم یک حرکت شنای ساده رابه یک تمرین ۳۰ دقیقه‌ای که تا پیش از آن به نظرم غیرممکن می‌آمد، تبدیل کنم، چالش یک حرکت شنای روی زمین را نوشتم. و تبدیل به معروف‌ترین پستم تا آن زمان شد. هنوز هم پیام‌هایی از مردم دریافت

می‌کنم که برایم می‌نویسند چطور این روش
توانسته است به آنها کمک تا به‌طور مداوم
ورزش کنند.

در سال ۲۰۱۳ بود که هرروز خود را ملزم به
انجام یک حرکت شنا در روز می‌کردم. معمولاً
بیشتر از یکی انجام می‌دادم. اما یک روز تا
زمانی که به رختخواب رفتم، از تک حرکت شنا
یادم نیامد. پس بر روی شکم خوابیدم و آن
یک حرکت را بر روی رختخواب انجام دادم.
از فکر انجام وظیفه‌ی روزانه در ثانیه‌های
آخر بیداری، خنده‌ام گرفت، به نظر بی‌معنی
می‌آمد اما در حقیقت حس فوق‌العاده‌ای
است که بتوان تا این حد آسان به موفقیت
رسید و عادت به‌وجود آمده را زنده نگه داشت.
بعدها متوجه خواهم شد که همین یک
حرکت، تا چه حد در موفقیت‌م تأثیرگذار بوده
است.

متوجه دو چیز شدم. اول اینکه انجام فقط
چند حرکت شنا در یک روز قطعاً تفاوت
بسیاری در حس شما به وجود می‌آورد، چه
به لحاظ جسمی یا ذهنی. احساس می‌کردم
قوی‌تر شده‌ام و عضلاتم در وضعیت بهتری
قرار دارند. دوم اینکه، متوجه شدم

ورزش کردن برایم تبدیل به یک عادت شده است؛ با وجود اینکه چالش بزدلانهای بود، اما موفق شده بودم کاری را در هرروز به انجام برسانم. انجام تمرینات به طور مداوم برایم آسان تر شده بود. حال که چنین تجربه مثبتی به دست آورده بودم، کنجکاو بودم که بدانم که آیا توضیح علمی ای هم برای اینکه قدم های فوق العاده کوچک، برای من کارسازتر از هدفی بزرگ بوده است، وجود دارد یا نه؟ بررسی هایم نشان داد که بله توضیح علمی دارد و در طول این کتاب شما را با آن دلایل به رگبار خواهم بست. درواقع، هیچ تحقیقی وجود ندارد که به شما بگوید «خرده عادت ها چاره ی کار شماست»، بلکه فلسفه ساخت عادت ها، برپایه ی ده ها مطالعه ی دیگری که طبیعتِ قدرت اراده و ذهن را اثبات کرده و آنچه لازمه ی شکل گیری حرکتی مداوم است را تأیید می کند، بنیان شده است.

من که از اواخر ماه ژوئن شروع کرده بودم، توانستم طی این مدت، قدم بلند از خانه به باشگاه را بردارم و از زمان آغاز، چندین پوند ماهیچه بسازم. در تاریخ ۳۰ سپتامبر، متوجه قدرت این فرمول برای استفاده در دیگر

حیطه‌های زندگی‌ام مانند خواندن و نوشتن
شدم. از آن زمان به بعد، افزایش بازدهی و
تناسب اندامم مرا بسیار شگفت‌زده کرده
است. تمام چیزهایی که می‌خواستم،
هم‌اکنون در حال اتفاق افتادن بودند. اخیراً،
خوردن سالادهای گیاهی کامل را شروع
کرده‌ام فقط به این دلیل که می‌خواهم
این‌چنین کنم. وقتی که توانایی آن را در خود
می‌بینید که در موارد مهمی مانند تناسب
اندام و یادگیری بر روی خود سرمایه‌گذاری
کنید، متمایل می‌شوید در زمینه‌های دیگر
زندگی‌تان نیز، بر روی خود حساب کنید.

فقط برای عادات‌های خوب

قبل از آنکه جلوتر برویم، می‌خواهم بدانید که این کتاب شما را در ترک سیگار یا مهارکردن اعتیاد قماربازی‌تان، کمک نخواهد کرد. خرده‌عادت‌ها فقط برای عادات‌های خوب-اضافه کردن رفتارهایی مثبت به زندگی برای غنی‌ساختن آن تا سال‌های طولانی-به کارگرفته می‌شوند. متوقف‌ساختن عادات‌های بد و ساخت عادات‌های خوب، هدف یکسانی را دنبال می‌کنند-جانشین کردن رفتاری پیش‌فرض با رفتاری بهتر. درمورد عادات‌های بد، انگیزه‌ی اصلی شما برای تغییر، عکس‌العملی دورشونده از چیزی بد است و درمورد عادات‌های خوب، انگیزه‌ی اصلی‌تان برای تغییر، عکس‌العملی نزدیک‌شونده به چیزی خوب است. اساس کار خرده‌عادت‌ها، تمرکز برحرکتی نزدیک‌شونده به سمت چیزی خوب است.

تغییر رفتارهای بد عمیقاً ریشه‌کرده و فعال در وجود کسی، مانند اعتیاد به مواد مختلف، روند روان‌شناسانه‌ی متفاوتی را می‌طلبد و

ممکن است در این زمینه به کمک متخصصان هم نیاز پیدا کنیم. اگر به دنبال روش طولانی مدتی هستید که شما را در ترک عادات‌های بد منفعلانه مانند تنبلی، ترس و اتلاف وقت کمک کند، این کتاب می‌تواند تا حد زیادی برایتان مفید باشد. وقتی که عادات‌های خوبی را وارد زندگی‌تان می‌کنید، عادات‌های بد منفعلانه به حاشیه رانده می‌شوند. دیگر چگونه می‌توانید عادات‌های بدتان را ادامه دهید اگر تمام وقتتان را بر روی عادات‌های خوب بگذارید؟ و صادقانه می‌گوییم، اضافه کردن عادات‌های خوب به این روش بسیار آسان است. ایده‌ی یک تغییر سریع، معمولاً دروغی بیش نیست. این راهکار در مقایسه با شما که به معنای واقعی، یک دهه از عمرتان را (یا بیشتر برای خیلی از شما) صرف جنگیدن با ذهن خود کرده‌اید، بسیار آسان خواهد بود زیرا این راهکار هماهنگ با ذهنتان عمل می‌کند. با دانش و راهکاری درست برای تغییر، آنچه پیش از این غیرممکن به نظر می‌رسید، راحت و ممکن خواهد شد. مانند این است که بخواهید در قفل‌شده‌ای را باز کنید- فقط در صورتی آسان

خواهد بود که کلیدِ درست را داشته باشید
(یا اینکه قفل‌ساز یا دزد باشید اما خب
موضوع را پیچیده نمی‌کنیم).
در هر صورت، همه‌ی آنهایی که غرق در
تاریکی هستند (شاید به دلیل عادات‌های
بدشان)، در زندگی به نور نیز احتیاج دارند.
اگر زندگی‌تان را انبوهی از عادات‌های بد فرا
گرفته است، اضافه‌کردن چندین عادت خوب
می‌تواند شما و زندگی‌تان را تغییر دهد.
تاریکی چیزی نیست که به خودی خود به
وجود آمده باشد- بلکه عنوانی است که به
نبود نور می‌دهیم. شاید افراد، از آن جهت
که روشنائیِ عادات‌های خوب را در زندگی‌شان
کم دارند، خلأ آن را با تاریکی پر کرده و به
عادات‌های بد روی آورده‌اند. اضافه‌کردن
عادات‌های خوب به زندگی، راه ممکن دیگری
را برای تان روشن می‌کند، اعتماد به نفس
از دست‌رفته‌تان را به شما بازمی‌گرداند و به
شما امید می‌بخشد. همچنین بنیان محکمی
محسوب می‌شود که می‌توانید بر روی آن
بسازید.

اگر این اطلاعات را فلسفه‌ی زندگی خود
بدانید، تأثیرش را دوبرابر در زندگی‌تان حس

خواهید کرد. فلسفه‌ای که به اصل «همیشه اولین گام به جلو، مهم‌ترین گام است»، اشاره کرده و آن را ارزشمند می‌داند. به عبارتی دیگر، می‌تواند علاوه بر عادت‌ها، در حیطه‌های دیگری نیز کمکتان کند. من نه تنها امیدوارم این کتاب کمکتان کند، بلکه مطمئنم که کمکتان خواهد کرد. همان قدر که مطمئنم بیشتر تصمیم‌گیری‌های سال نوي مردم به سرانجام نمی‌رسد، زیرا به لحاظ آماری احتمال آن بسیار بالاست که به سرانجام نرسد. با به کارگیری خرده عادت‌ها می‌توانید به انبوه افرادی بپیوندید که زندگی‌شان رابه غیرقابل باورترین راه ممکن تغییر داده‌اند.

توضیح مختصری درمورد خرده‌عادت‌ها

از آنجا که در طول کتاب به خرده‌عادت‌ها بسیار اشاره خواهم کرد، می‌خواهم در اینجا توضیح کوچکی درمورد آن بدهم. یک خرده‌عادت در اصل نسخه‌ی فوق‌العاده کوچکتري است از عادت جدیدی که می‌خواهید بسازیدش. ۱۰۰ حرکت شنای روی زمین در یک روز به یک حرکت شنا مختصر می‌شود. نوشتن سه‌هزار کلمه در هر روز به ۵۰ کلمه در روز محدود می‌شود. همواره مثبت اندیشیدن به دو فکر مثبت اندیشیدن در روز تبدیل می‌شود. زندگی به سبکی سرمایه‌گذارانه به دو ایده‌ی سرمایه‌گذارانه در روز تغییر پیدامی‌کند (از میان هزاران سرمایه‌گذاری).

بنیان سیستم خرده‌عادت‌ها بر پایه‌ی برداشتن «گام‌هایی تا حد احمقانه‌ای کوچک» استوار شده است. ایده‌ی گام‌های کوچک، ایده‌ی جدیدی نیست، اما چگونگی و چرایی به‌کارگیری آن، چیزی است که به اندازه‌ی کافی به آن پرداخته نشده است. قطعاً گام‌های

کوچک نیز ایده‌ای نسبی است زیرا شاید گامی کوچک برای شما، جهش بزرگی برای من محسوب شود. اصطلاح «تاحد احمقانه‌ای کوچک»، به خوبی منظور من را می‌رساند، زیرا اگر یک گام، نسبت به حداکثر توانایی شما تا حد احمقانه‌ای کوچک باشد، باید گفت که فوق‌العاده است.

قدرت سیستم خرده‌عادت‌ها، در به‌کارگیری آنها، طرز فکر ما، چرخه‌ی بازخوردهای مثبت از درون ساخته، خودکارایی‌مان که به روشی طبیعی افزایش می‌یابد و نیز قطعاً بالا کشیدن گام‌های کوچک، در جهت ساخت عادت‌ها می‌باشد، این مورد آخر را بیشتر توضیح خواهم داد، اما آن هم از چیزی درون ساخته است؛ سیستم ساده‌ایست با پشتوانه‌ای پیچیده و هوشمندانه!

روشی که با استفاده از آن بر روی این خرده‌عادت‌ها کار می‌کنیم، این است که با نیروی اراده‌ی بسیار کمی خود را مجبور به انجام کاری کنیم. انجام یک حرکت شنا در روز یا چند ایده‌ی کوچک دیگر، به اراده‌ی بسیار زیادی نیاز ندارد.

مزیت دنبال کردن سیستم خرده‌عادت‌ها این

است که به طرز غافل‌گیرکننده‌ای به نتایج
بزرگی دست خواهیم یافت. اول اینکه شانس
بسیار زیادی وجود دارد که پس از آنکه
حدالزم‌های کوچکتان را انجام دادید، چندین
«حرکت اضافی» نیز انجام دهید. به این دلیل
که ما در حال حاضر، مشتاق این رفتارهای
مثبت هستیم و با شروع آنها، مقاومت
درونی‌ای که از خود در برابر تمرین کردن انجام
می‌دادیم، کم می‌شود. مزیت دوم دنبال کردن
خرده‌عادت‌ها، روزمره‌شدن رفتار موردنظر
شماست، حتی اگر از لازم کوچکی که برای
خود تعیین کرده بودید هم فراتر نروید، آن
رفتار، رفته‌رفته تبدیل به (خرده)عادت شما
خواهد شد. ازاین نقطه به بعد سعی کنید
حرکاتی اضافی انجام داده یا اندازه‌ی عادت
خود را بالا بکشید. مزیت دیگر، موفقیت
دائمی شما در آن زمینه است. قرعه‌کشی یک
بانک آن‌قدر بزرگ است که احتمال باخت
در آن زیاد است اما خرده‌عادت‌ها به قدری
کوچک‌اند که احتمال باخت در آنها بسیار
بعید به نظر می‌رسد؛ و بنابراین با انجام
خرده‌عادت‌ها، هرگز حس مخربی که پس از
شکست در رسیدن به یک هدف به شما

دست می‌داد را تجربه نخواهید کرد. این یکی از محدود سیستم‌هایی است که عملاً موفقیت هرروزه‌ی شما را تضمین می‌کند و باید آن را قدردان این مارییج تشویق‌کننده‌ی قدرتمند و اهداف همیشه دست‌یافتنی باشیم. خرده‌عادت‌ها باعث شده‌اند که حس کنم هرگز متوقف نخواهم شد در صورتی‌که قبل از شروع خرده‌عادت‌ها، احساس می‌کردم که هرگز نمی‌توانم کاری را شروع کنم. در جمع‌بندی باید گفت که خرده‌عادت، یک رفتار مثبت بسیار کوچک است که هرروز، خود را مجبور به انجام آن می‌کنید. برداشتن گام‌های کوچک همیشه جواب می‌دهد و عادت‌ها با تداوم انجام کاری، ساخته می‌شوند. پس این دو باید همیشه در کنار یکدیگر بمانند. انگار دارد از فیلم گرگ و میش هم عاشقانه‌تر می‌شود!

در مورد عادت‌ها و ذهن

چرا از راهکار گام‌های کوچک در زندگی روزمره‌مان استفاده نکنیم؟ خب، البته که باید استفاده کنیم! اما عادت‌ها هم چارچوب زندگی شما هستند و بنابراین، اجتناب کردن از آنها اشتباه بسیار بزرگی است. وقتی که من با انجام چالش روزی یک حرکت شنا، قدرت گام‌های کوچک را کشف کردم، حس کردم قهرمانی هستم که اکنون آن نیروی ماورایی‌اش را کشف کرده است و با خود فکرکردم که چگونه می‌توانم از این نیرو به بهترین شکل استفاده کنم؟ پاسخ من عادت بود.

این کتاب بر این موضوع تکیه دارد که با استفاده از گام‌های کوچک، عادت‌های‌تان را بسازید زیرا هیچ چیز مهم‌تر از عادت‌های شما نیستند. طبق نتایج تحقیقات دانشگاه دوک (۵)، ۴۵ درصد از رفتارهای ما تحت تأثیر عادت‌هایمان شکل می‌گیرند. اهمیت عادت‌ها حتی از این ۴۵ درصدی که تحقیقات نشان داده، بیشتر است زیرا عادت‌ها، تکرارهایی

هستند که اغلب به‌طور مداوم تکرارشان می‌کنیم (اغلب به‌طور روزانه) و همین عنصر تکرار در طولانی‌مدت، بر مزیت یا ضرر چشمگیر آن رفتار، تا حد قابل ملاحظه‌ای می‌افزاید.

عادت نوشتن ۱۰۰۰ کلمه در روز برابر با ۳۶۵۰۰۰ کلمه در سال است که این معادل هفت رمان ۵۰۰۰۰ هزار کلمه‌ای‌ست، بنابراین، رمان عظیم‌الجثه لئو تولستوی (۶) نوعی کم‌کاری او محسوب می‌شود (باید پاسخ قابل قبولی داشته باشد!)

رمان‌های کلاسیک زیر را که تعداد کلماتشان حدود ۵۰۰۰۰ است را در نظر بگیرید: نوشته‌ی داگلاس آدامز (۷) (۴۶۳۳۳ کلمه) «راهنمای کهکشان برای اتواستاپ‌زن‌ها»،

«نشان سرخ دلیری»، نوشته‌ی استفان کریین (۸) (۵۰۷۷۶ کلمه) «گتسبی بزرگ»، نوشته‌ی اسکات فیتز جرالِد (۹) (۵۰۰۶۱ کلمه)

خب، می‌دانم که در اولین تلاش خود قطعاً نمی‌توانید رمانی با چنین شهرت جهانی‌ای

بنویسید (یا رمانی مانند یکی از ۱۰۰ رمان مشهور دنیا)، اما اگر سالی هفت تا بنویسید و کمی دیگر هم تلاش کنید می‌توانید یک اثر فوق‌العاده ارائه دهید، قبول دارید؟ چند عادت دیگر که می‌توانند زندگی‌تان را تغییر دهند:

عادت روزی بیست دقیقه ورزش کردن به قدری کافی هست که روحیه‌تان را تغییر دهد. عادت خوردن غذاهای سالم‌تر به طول عمرتان اضافه خواهد کرد (و شما را سرزنده نگاه خواهد داشت).

عادت یک ساعت زودتر از همیشه از خواب برخاستن و مطالعه کردن در سال، چیزی معادل ۳۶۵ ساعت فراهم می‌آورد. اگر سرعت مطالعه‌کردنتان در حد معمول و ۳۰۰ کلمه در دقیقه باشد، این یک ساعت زودتر از خواب بیدار شدن به شما امکان آن را می‌دهد که ۶۵۷۰۰۰۰ کلمه یا ۱۳۱ کتاب ۵۰۰۰۰ کلمه‌ای در سال بخوانید. حجم بسیار زیادی است و روشی مطمئن برای بالابردن دانشتان محسوب خواهد شد.

از مثال‌های دیگری که کمتر عینی هستند می‌توان به مثبت اندیشیدن و قدردان بودن

اشاره کرد که تأثیر چشمگیری بر زندگی‌تان دارند. با خرده‌عادات‌ها می‌توانید هرچه که از ارزش‌های زندگی می‌خواهید بردارید، عادت مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کرده و به لیست خود اضافه کنید. برای ایده‌های خرده‌عادت‌ی بیشتر به وبسایت minihabits.com سری بزنید. اما صبر کنید، برگردید همین‌جا! قبل از جیم شدن باید کتاب را تمام کنید. اطلاعات مهمی پیش رویتان قرار دارد که کمکتان می‌کند موفق شوید.

دیکشنری مریام وبستر (۱۰) کلمه‌ی عادت را «رفتاری معمول: کاری که فرد، اغلب به‌طور مرتب و پی‌درپی انجام می‌دهد.»، تعریف کرده است و از آنجا که من مقاومت و اراده را مدّ نظر دارم، عادت را به این‌صورت تعریف می‌کنم: «رفتاری است که انجام دادنش آسان‌تر از انجام ندادن آن است.» عادت‌ها به‌طور مستقیم در دست‌رستان قرار ندارند- نمی‌توانید فوراً عادت‌ی را ساخته یا حذف کنید. آنها در طول زمان و با تکرار قالب‌بندی می‌شوند.

عادت‌ها در ذهن ما چه نامیده می‌شوند؟

مسیرهای عصبی، کانال‌های ارتباطی مغز هستند و این مسیرها همان چیزی هستند که ما در دنیای فیزیکی «عادت» می‌نامیم. عملکردش به این صورت می‌باشد: هنگامی که مسیر عصبی متعلق به عادت خاصی توسط فکر یا نشانه‌ای خارجی شکل گرفت، یک شارژ الکتریکی در سرتاسر مسیر عصبی شلیک می‌شود و شما خود را ملزم به انجام کاری عادت‌گونه می‌بینید. برای مثال، اگر هر روز فوراً بعد از بیدار شدن از خواب، دوش می‌گیرید، یک مسیر عصبی مخصوص این رفتار، در ذهنتان به وجود آمده است. از خواب بیدار می‌شوید، «نورون‌های عصبی دوش گرفتن» جریان را در سرتاسر مسیر شلیک می‌کنند و شما مثل یک زامبی به سمت دوش حمام روانه می‌شوید- حتی نیازی به فکر کردن نیست! این همان جادو یا طلسم عادت‌هاست، بسته به اینکه عادت مورد نظر

خوب یا بد باشد. هر قدر که عادت شما بیشتر در وجودتان ریشه کند، مسیرهای عصبی مربوطه، به معنای واقعی ضخیم‌تر و قوی‌تر می‌شوند. هورا!

دانستن این اطلاعات کمکتان می‌کند تا هدف این کتاب برایتان ساده‌تر و قابل فهم‌تر شود. ما قصد داریم که از طریق تکرار، مسیرهای عصبی خاصی را ساخته و آنها را تقویت کنیم. گفتنش آسان است اما لازم است بر محدودیت‌های ذاتی انسانی غلبه کنیم تا بتوانیم به این هدف برسیم. بسیاری از راهکارهای استاندارد ارائه شده برای ساخت عادت، این محدودیت‌های اثبات شده را مدّ نظر قرار نمی‌دهند و قدرت آنها را دست کم می‌گیرند یا جملات مبهم و بی‌فایده‌ای از این قبیل به شما ارائه می‌دهند: «کار سختی خواهد بود؛ باید بخواهید تا بتوانید انجامش دهید». بدون داشتن برنامه‌ای قابل اطمینان برای کنترل این محدودیت‌ها، حتی اگر برای ساخت عادت خوب در ابتدا بسیار پرانرژی هم باشید، پس از مدتی از تمام شدن سوختتان یا بی‌ثباتی وضعیتتان خسته خواهید شد و خیلی زود تسلیم می‌شوید.

آیا می‌توانید به راحتی بگویید، خب، فقط
کمی بی‌انگیزه‌ام؟ بله ولی این همان جمله‌ای
بود که مرا ده سال از حرکت بازداشت، اما بعداً
به آن برمی‌گردیم.

عادات‌ها، مسئله‌ی...استرس و زندگی؟

حال که در مورد اهمیت عادات‌ها صحبت می‌کنیم، استرس را هم مدنظر قرار دهید. دنیای امروز با سرعتی بسیار بیش از پیش به جلو می‌تازد و به نظر می‌رسد که در نتیجه‌ی آن، همه‌ی ما دچار استرس شده‌ایم. زندگی، در حد کمال نیست و گویا پیش‌بردن آن بدون استرس غیرممکن است. پرسشی که بیشتر افراد حتی لحظه‌ای به آن فکر نمی‌کنند که از خود بپرسند این است که، «استرس چگونه می‌تواند بر روی عادات‌هایمان تأثیر بگذارد؟» ثابت شده است که استرس رفتار عادت‌گونه را تشدید می‌کند- به سمت رفتاری بهتر یا بدتر! نتایج دو آزمایش در دانشگاه لوس‌آنجلس کالیفرنیا (۱۱) و دانشگاه دوک نشان داد که استرس، کشش افراد را به سمت رفتاری عادت‌گونه بیشتر کرد. پروفیسور وندی وود (۱۲) بر اساس نتایج تحقیقاتش که در مجله‌ی شخصیت و روانشناسی اجتماعی (۱۳) به چاپ رسیده است، می‌گوید: «هنگامی که فردی استرس دارد، به دلیل آنکه

اراده‌اش پایین آمده و احساس درماندگی می‌کند، نمی‌تواند به راحتی تصمیم‌گیری کند. وقتی شما آن قدر بی‌حوصله‌اید که نمی‌توانید تصمیمی بگیرید، تمایل پیدا می‌کنید که همان کاری را که همیشه انجام می‌دادید را تکرار کنید». این قضیه در مورد هر دو عادت خوب و بد صدق می‌کند. درک این موضوع بسیار حیاتی است زیرا باعث می‌شود که اهمیت عادت خوب و بد را در زندگی خود دریابیم.

اکنون فقط یک ثانیه تصور کنید که چه اتفاقی می‌افتد اگر عادت‌های بدتان به شما استرس وارد کنند؟ عجب چرخه‌ی بازخورد منفی کاملی! استرس شما، ماشه‌ی یک عادت بد را می‌کشد و آن عادت بد در واقع ماشه‌ی حس گناه، وحشت درونی و استرس بیشتر را می‌کشد و باز همین احساسات منفی و استرس، ماشه‌ی تکرار عادت را می‌کشند. اما حالا تصور کنید که چه اتفاقی می‌افتد اگر عادت شما، عادت‌ی بود که استرس را از شما دور می‌کرد، مانند ورزش کردن. در این مورد، استرستان، شما را به باشگاه می‌کشاند و ورزش، استرس را از شما دور می‌کرد. تفاوت

تأثیری که این دو عادت می‌توانند بر
زندگی‌تان داشته باشند فوق‌العاده چشمگیر
است زیرا یکی از این عادت‌ها هرچند که
در سخت‌ترین شرایط زندگی‌تان قرار داشته
باشید، شما را در مسیر پیروزی هدایت
می‌کند و عادت دیگر دائماً شما را تهدید به
افتادن در مارپیچی منفی می‌کند.

تأثیر دیگر استرس بر زندگی ما، سختی
تغییر کردن است. حجم زیادی از استرس،
تغییر زندگی را برایمان به چالشی بزرگ تبدیل
می‌کند. طبق گفته‌ی پروفیسور وود، «فقط
تمایل دارید همان کاری که معمولاً انجام
می‌دادید را تکرار کنید». اگر بخواهیم این
موضوع را بپذیریم که استرس، ما را به سمت
عادت‌های از پیش ساخته‌شده‌مان می‌کشاند؛
بازهم باید گفت که استرس و تنش ما را از
هر چیز دیگری از جمله رفتار جدید مثبتی که
قصد داشتیم آن را تبدیل به عادت کنیم دور
می‌کند. ممکن است متوجه تأثیر آن نشوید
اما من همین حالا به شما لبخند می‌زنم.

وقتی که استرس دارید، فرمول ساخت عادت
جواب نمی‌دهد زیرا فقط عادت‌های از پیش
ساخته‌شده‌تان قوی‌تر می‌شوند و نه عادت‌های

جدید. اما نگران نباشید سیستم
خرده‌عادت‌ها نمی‌گذارد که در این مرحله از پا
درآیید.

ساخت عادت‌ی جدید چقدر زمان می‌برد؟

بستگی دارد، هرکس که جوابی متفاوت از آنچه گفتم به شما بدهد، صرفاً چیزهایی که شنیده است را تکرار می‌کند (که اشتباه است).

بحث ۲۱ روز یا ۳۰ روز نیست. قسم به مقدسات، زمان ساخت یک عادت جدید ۲۱ یا ۳۰ روز نیست. دوست دارم روی تمام بیلبوردها این جمله را بزنم! باورِ نادرست ساخت عادت در ۲۱ روز احتمالاً توسط دکتر مکس ول مالتز (۱۱۴) شایع شده است، او یک جراح پلاستیک بود و طبق گزارشاتی که پس از جراحی دریافت کرده بود، نتیجه‌گیری کرد که ۲۱ روز زمان می‌برد تا شخصی که عضوی از بدنش قطع شده، به این کمبود عادت کند، سپس این‌چنین برداشت کرد که فرد در طول مدت ۲۱ روز می‌تواند به هر تغییری که در زندگی‌اش به وجود می‌آید، عادت کند. اما آیا واقعاً این‌طور است دکتر؟ به عقیده‌ی من،

کنار آمدن با یک عضو قطع شده و تلاش برای نوشیدن آب بیشتر، یک نوع تجربه‌ی یکسان نیستند و باید اضافه کنم که این هر دو تجربه کاملاً متفاوت‌اند با سعی بر انجام ۱۵۰ حرکت شنای روی زمین در یک روز! معتبرترین تحقیق انجام شده در رابطه با مدت زمان ساخت یک عادت جدید، مقاله‌ای بود که در سال ۲۰۰۹ در مجله‌ی اروپایی روانشناسی اجتماعی (۱۵) به چاپ رسید. هر شرکت کننده رفتاری مانند خوردن، نوشیدن یا فعالیتی را انتخاب کرد تا آن را هر روز در شرایطی مشابه هم انجام دهد (مثلاً هر روز بعد از صبحانه) به مدت ۱۲ هفته انجام دهد. فکر می‌کنید نتیجه‌ای که به دست آمد چه بود؟

میانگین مدت زمانی که برای ساخت یک عادت مورد نیاز است، ۶۶ روز گزارش شد. اما اختلاف فاحشی بین کمترین و بالاترین زمان گزارش شده بود، از ۱۸ تا ۲۵۴ روز و این نشان می‌داد که میزان زمان مورد نیاز برای آنکه فردی بتواند کاری را به طور خودکار انجام دهد، برای هر فردی متفاوت است. برای بعضی افراد، زمان بسیار زیادی می‌برد. چالش‌های ۲۱

و ۳۰ روزه برای ساخت عادت بسیار شایع شده‌اند اما تمام عادت‌ها را نمی‌توان در طول این مدت ساخت. نوشیدن یک لیوان آب به‌طور روزانه رفتاریست که می‌توان در ۲۱ روز به‌طور خودکار انجامش داد اما چالش بزرگ‌تری مثل انجام ۱۰۰ حرکت درازنشست در یک روز، ممکن است صدروز زمان ببرد تا به یک عادت تبدیل شود.

خب، آنچه گفتم همان خبر بدم بود. خبر خوب این است که عادت‌ها مثل حرکت لحظه‌ای روشن و خاموش کردن نیستند. اگر شما ۱۰۰ حرکت درازنشست را به مدت ۶۰ روز انجام دهید، روز ۶۱ ام حتی اگر آن حرکت را کاملاً به‌طور خودکار انجام ندهید، بازهم انجامش برایتان بسیار آسان‌تر از روز اول خواهد بود. ساخت عادت، درست مثل دوچرخه‌سواری بر یک تپه با شیب نسبتاً زیاد است که در مسافتی بالاتر، شیب آن ثابت می‌شود و سپس به قله‌ی کوه می‌رسید. برای شروع باید تا آنجا که پاهایتان توان دارند، رکاب بزنید. کمی بعد، به تدریج برایتان آسان می‌شود اما باید همچنان به رکاب زدن ادامه دهید تا به قله‌ی تپه برسید درغیراین‌صورت

خلاف جهت رفته و به عقب برمی‌گردید.
طبق تجربیات من، اولین نشانه‌ی اینکه
توانسته‌اید عادت‌ی بسازید این است که از
مقاومتان در برابر انجام آن کار، کم شود و
همین حسی فوق‌العاده به شما می‌بخشد.
ذهن، محرک‌هایی الکتریکی در سرتاسر
مسیر نورون‌های عصبی ارسال می‌کند و
بخش‌های مختلف ذهن از همین طریق، با
یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و ما می‌دانیم
که الکتریسیته همیشه از مسیری که
مقاومت کمتری دارد، عبور می‌کند. درست
مانند آنچه گفته شد، ذهن ما نیز ترجیح
می‌دهد عادت‌ها را تکرار کند چون مسیرهای
عصبی آنها را از پیش ساخته است و از قبل
با پاداششان آشنا شده است. اما عادت‌های
جدید، اثبات‌نشده و پرریسک بوده و هیچ
مسیر عصبی از پیش ساخته‌شده‌ای ندارند.
پس وقتی شما مسیر عصبی خاصی برای
این رفتار در ذهن ندارید، باید به طور دستی
مسیر آن رفتار خاص را به وجود بیاورید. پس
از آن، هرچقدر که آن رفتار را بیشتر انجام
دهید، «مسیرهای عصبی نوزاد» شروع به
رشد کردن می‌کنند و با گذر زمان، این رفتار با

رفتار عادت‌گونه‌ی قبلی رقابت می‌کند.
درمورد روند ساخت عادت باید گفت اینکه
چه مقدار زمان می‌برد تا عادت را بسازید
زیاد اهمیت ندارد زیرا هدف این است که
در هر صورت، آن عادت را برای همیشه انجام
دهید. چرا می‌خواهید که شش ماه ورزش
کرده و هنگامی که به آن رسیدید دست از
آن بکشید؟ آیا ناامیدکننده نیست که پس
از رسیدن به نقطه‌ی هدف، پسرفت کنید؟
چیزی که واقعاً اهمیت دارد این است که
نشانه‌ی تبدیل شدن یک رفتار به عادت
را تشخیص دهید و پس از آن بتوانید
تمرکزتان را بر چیزهای دیگری جلب کنید ولی
همچنان آن رفتار را حفظ کنید.

یک نکته‌ی جالب دیگر از تحقیقی که در
سال ۲۰۰۹ به چاپ رسید: محققان به این
نتیجه رسیدند که از دست دادن یک روز
باعث نمی‌شود که از مسیر آن عادت خارج
شوید. از دیدگاه روانشناسی، یک روز تأثیری
در پیشرفت یا پسرفت شما در جریان ساخت
عادت ندارد. اما بازهم از دید روانشناسی، اگر
به خود این اجازه را بدهید که یک روز رفتار
موردنظرتان را انجام ندهید، می‌تواند برایتان

مشکل ساز شود. بهتر است که حتی یک
روز را هم از دست ندهید اما اگر یک روز از
دستتان دررفت، این جمله را به خود یادآوری
کنید: این یک روز نه امید را می‌تواند از شما
بگیرد و نه پیشرفتی که چشم‌انتظارش بودید
را!

مغز شما چگونه کار می‌کند؟

«من یک مغز هستم، واتسون. بقیه فقط
اعضایی اضافی هستند.» (۱۶)

آرتورکنان دوویل (۱۷)

در این فصل به خودم این اجازه را داده‌ام که
ذهن را به دو قسمت متفاوت تقسیم کنم -
ذهن ناخودآگاه و ذهن خودآگاه. ذهن بسیار
پیچیده‌تر و دربردارنده‌ی بخش‌های بسیار
بیشتری از تقسیم‌بندی من است. اما همین
تقسیم‌بندی هم برای هدف ما کافی‌ست.
اجازه دهید که در گام بعدی به عمیق‌ترین
اعماق ذهنتان نفوذ کنیم و برای همیشه
همان‌جا منزل کنیم. هیچ‌گاه این نکته را
فراموش نکنید که:

تکرار، زبان ذهن (ناخودآگاه) است.
(اما دقت کنید: اینکه می‌گویند چیزی را تکرار
کن تا هرگز فراموشش نکنی، فقط و فقط یک
لطیفه است.)

هدف از ساختن اینها این است که:

طریق تکرار بتوانید مغزتان را تغییر بدهید. اما تا زمانی که عادت‌ها، پاداش سخاوتمندانه‌ای به مغز ندهند، او در برابر تغییر، مقاومت خواهد کرد. پس در حقیقت از آنجا که درمورد مغز سخن می‌گوییم، دو عامل کلیدی در تغییر عادت، تکرار و پاداش هستند. وقتی که پاداشی وجود داشته باشد، تمایل بیشتری خواهیم داشت که کاری را تکرار کنیم.

تا به حال اتومبیلی بدون فرمان خودکار (هیدرولیک) رانده‌اید؟ در این صورت باید فرمان را چند دور پیچید تا عکس‌العمل کوچکی از اتومبیل دریافت کنید. ذهن ما هم در برابر تغییر، همانند اتومبیلی که فرمان هیدرولیک ندارد عکس‌العمل نشان می‌دهد. هر بار تغییر فرمان باعث به وجود آمدن تفاوتی کوچک می‌شود اما اگر همین تغییرات کوچک را به طور مداوم تکرار کنیم، می‌توانند تغییر بزرگی در ذهن (و زندگی‌مان) به وجود آورند.

ذهن ناخودآگاه شما تمایل زیادی دارد که مقرون به صرفه کار کند و به همین دلیل است که عادت را می‌سازیم. وقتی که شما در طول

زمان رفتاری را تکرار می‌کنید، ذهنتان می‌آموزد که آن روند را به‌طور خودکار انجام دهد. بسیار مقرون‌به‌صرفه‌تر است که کاری را به صورت خودکار انجام دهید تا اینکه هر بار بخواهید به طور دستی گزینه‌هایتان را سبک سنگین کرده و برای انجام کاری تکراری، دوباره تصمیم‌گیری کنید. اگر می‌توانید درمورد چیزی سریعاً تصمیم‌گیری کنید، احتمالاً از روی عادت است، با وجود آنکه ممکن است فکر کنید فعالانه تصمیم گرفته‌اید. به عبارتی دیگر، این تصمیم را چند وقت پیش گرفته بوده‌اید. انتخاب بستنی مورد علاقه‌تان، یکی از همین تصمیمات است.

مغزهایی کُندتغییر، ولی باثبات

مغز انسان به کندی تغییر می‌کند ولی باثبات است؛ از روال کاری و چارچوبی برخوردار است که به آن اجازه می‌دهد همواره واکنشی مداوم به جهان نشان دهد. داشتن ذهنی با سرعت تغییر پایین، می‌تواند گاهی خسته‌کننده باشد اما درکل بسیار سودمند است. تصور کنید چه می‌شد اگر شخصیت شما و زندگی‌تان در عرض یک شب تغییر می‌کرد؟- احتمالاً سر به بیابان می‌گذاشتید! هنگامی که بتوانید عادات‌های سالم جدیدی را به وجود بیاورید، همه چیز برایتان آسان‌تر خواهد شد. به جای آنکه خود را درگیر نبردی کُشدار با ذهنتان کنید، می‌توانید هرروز صبح عادات‌هایی مانند به موقع از خواب برخاستن، خوردن صبحانه‌ای سالم و رفتن به باشگاه را تکرار کنید. می‌توانید با کمی تلاش، بهترین کارها را انجام دهید. چنین چیزی برای بسیاری افراد مانند یک رویاست. آنها فقط نیمه‌ی تاریک ثبات را می‌شناسند؛ اینکه چطور ذهنشان مجبورشان می‌کند هله هوله

بخورند، تلویزیون تماشا کنند، سیگار بکشند و ناخن‌هایشان را بجوند. اما عادت‌های خوب به همان شدت هیجان‌انگیزند که عادت‌های بد وحشتناک‌اند.

می‌دانم که ورزش کردن، برای من عادت مناسبی است زیرا با ورزش کردن، هویت‌م تغییر کرد. اگر چندبار در هفته به باشگاه نمی‌رفتم، احساس عجیب و ناخوشایند «من چنین آدمی نیستم»، وجودم را فرا می‌گرفت. در هر صورت، سال گذشته هویت‌م از من فردی ساخت که برای داشتن اندامی مناسب به میزان کافی تلاش می‌کرد. این هر دو متن ماچرا از طریق عادت به وجود آمدند. از آنجا که ۴۵ درصد رفتاری که انجام می‌دهیم؛ صرف‌نظر از آنچه انجام می‌دهیم، به طور خودکار انجام می‌شوند، می‌توانیم از این موضوع به نفع زندگی و اهدافمان استفاده کنیم. برای آنکه بتوانیم ماهرانه این کار را انجام دهیم، باید دو بازیگر اصلی ذهن را بشناسیم.

یک تکرارکننده‌ی ساده‌لوح و رئیسی زرنگ

بیشتر قسمت مغز شما، ساده‌لوح است.
خب، فقط ذهن شما این‌طور نیست-
قسمت مشخصی از مغز هر انسانی احمق
است، تا آنجا که هنگام سیگار کشیدن به
خطر سرطان ریه توجه نمی‌کند یا قبل از
ورزش کردن، به مزایای شکمی شش تکه
نمی‌اندیشد. خبر بدتر اینکه، این قسمت
قدرتمند بوده و می‌تواند مسیری که در پیش
گرفته را تا طولانی‌مدت ادامه دهد. او الگوها
را تشخیص داده و تکرار می‌کند، مگر اینکه
خلافش به او گفته شود. به این قسمت مغز،
غده‌ی قاعده‌ای گفته می‌شود.

با این حال، قسمت دیگری نیز در مغز شما
وجود دارد که فوق‌العاده زرنگ است. اسمش
قشر پیش‌پیشانی است و پشتِ پیشانی شما
قرار گرفته است. این قسمت مانند «رئیی»
است که قادر به درک مزایا و عواقب بلندمدت
کاری هست و خوشبختانه این توانایی را دارد

که غده‌ی قاعده‌ای را از کار برکنار کند. این قسمت، تفکر و تصمیم‌گیری کوتاه‌مدت را نیز کنترل می‌کند.

اکنون، دو ابزار حیاتی که در تغییر عادت به کارمان می‌آیند را معرفی کردیم- غده‌ی قاعده‌ای و قشر پیش‌پیشانی. تعریفی که دکتر دیوید نوول (۱۸) روانشناس برای نشان دادن تفاوت قشر پیش‌پیشانی با دیگر قسمت‌های مغز ارائه داده است، بسیار جالب است. او می‌گوید که همه‌جای مغز به‌جز قسمت پیش‌پیشانی مشخص می‌کند که «این چیست» درحالی‌که قسمت پیش‌پیشانی بر «چه می‌توانست باشد» تمرکز دارد.

تنها راه برای ساخت عادت این است که به دیگر قسمت‌های مغزتان پیام‌وزید که آنچه قشر پیش‌پیشانی می‌خواهد، انجام دهند. قشر پیش‌پیشانی است که در برابر یک شکلاتی مقاومت می‌کند (اگر اصلاً بشود مقاومت کرد!)، اوست که می‌خواهد شما فرانسه پیام‌وزید، خوش‌اندام باشید و آرزو می‌کند که روزی بتوانید کتابی بنویسید. او همان قسمت خودآگاه مغز شماست که شما

آن را «شخص خودتان» تلقی می‌کنید. اما مشکل اینجاست که این قشر خیلی زود خسته می‌شود، شاید صحیح‌تر است که بگوییم به این دلیل زود خسته می‌شود که عملکردش بسیار قوی است، یک مصرف‌کننده‌ی بی‌رویه‌ی انرژی است که شما را خسته می‌کند و هنگامی که خسته بشوید (یا همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم هنگامی که استرس بر شما وارد شود)، قسمت تکرارکننده، وارد کار می‌شود.

غده‌ی قاعده‌ای از اهداف والایی که مختص انسانیت است آگاه و مطلع نیست اما یک تکرارکننده‌ی الگوست که به‌طرز بهینه‌ی انرژی‌مان را ذخیره می‌کند. پس اگرچه که ممکن است مانند قشر پیش‌پیشانی «زرنگ نباشد»، اما بخش فوق‌العاده مهم مغز ماست و به محض آنکه بتوانیم به قشرپیش‌پیشانی بیاموزیم که به‌طورخودکار رفتارهای مثبتی انجام دهد، تبدیل به قسمتی خواهد شد که بسیار موردعلاقه‌ی شماست. این همان سیستمی است که باید همه‌ی ما با آن کارکنیم. ابتدا به نظر می‌رسد که بسیار ضعیف طراحی شده است، چراکه قشر

پیش‌پیشانی استقامت کمتری نسبت به
غده‌های قاعده‌ای بی‌فکر و تکرارکننده از خود
نشان می‌دهد، اما اگر فقط بدانید که چگونه
باید از آن استفاده کنید، در می‌یابید که تا
چه حد هوشمندانه طراحی شده‌اند. چگونه
این بی‌بنیه‌های زرنگ (قشرپیش‌پیشانی)،
می‌توانند رقیبان پرتوان و ابله خود را مغلوب
کند؟ باید به این نکته اشاره کنم که از طریق
فشار فیزیکی و خشونت نمی‌توانید کاری
از پیش ببرید. مطمئنم که تاکنون چنین
تجربه‌ای داشته‌اید، شاید در همین لحظه
چندین تلاش ناموفق ذهن آگاهتان را برای
کنترل ذهن ناخودآگاهتان به یاد آوردید.
مسلماً راه حل مشکل شما این است که از
راهکارهای هوشمندانه‌ای استفاده کنید تا
بتوانید بر ضعف طبیعی قشر پیش‌پیشانی
(زود خسته شدن)، غلبه کنید.

قشر پیش‌پیشانی- دفاعی در مقابل رفتار خودکار

برای آنکه در مورد قشر پیش‌پیشانی بیشتر بدانیم، قصد داریم بررسی کنیم که اگر این قسمت را از مغز خارج کنیم چه اتفاقی می‌افتد. مغز بدون این قسمت چگونه کار خواهد کرد؟ نه چندان خوب. نتایج تحقیق انجام‌شده در این زمینه، نحوه‌ی کارکردن قشر پیش‌پیشانی و همچنین بقیه‌ی مغز را نشان می‌دهد. هنگامی که چیزی را از جایش برمی‌دارید می‌توانید متوجه تأثیر عملکرد آن شده و پیش‌روی دیگر اجزا، بدون آن را بررسی کنید.

فرانسوا لرمیت(۱۹)، عصب‌شناسی فرانسوی بود که به تحقیق و بررسی بیمارانی که لوب پیش‌پیشانی مغزشان آسیب دیده بود پرداخت. چیزی که او یافت شواهدی بود که ثابت می‌کرد عملکرد مغز بدون «رئیسش»؛ قشر پیش‌پیشانی (که در لوب‌های پیشانی قرارگرفته است)، شدیداً تغییر می‌کند.

او دو گروه از افراد را در این آزمایش مورد بررسی قرار داد- افرادی با لوب‌های پیشانی آسیب‌دیده و افرادی با لوب‌های پیشانی سالم. در این آزمایش، شرکت‌کنندگان روبه‌روی فرد آزمون‌گیرنده می‌نشستند و سؤالاتی به سبک مصاحبه می‌پرسیدند. وظیفه‌ی فرد آزمون‌گیرنده این بود که به شخصی که سؤال می‌پرسید، بی‌اعتنایی کند، از پاسخ دادن به سؤالات آنها خودداری کرده و هرازگاهی ژست‌هایی اتفاقی و گیج‌کننده بگیرد، مثلاً بینی خود را لمس می‌کرد، حرکت احترام نظامی انجام می‌داد، کاغذی را تا کرده و داخل پاکت می‌گذاشت، کاغذی را می‌جوید، آواز می‌خواند، با پایش ضربه‌ای می‌زد، ناله و زاری سرمی‌داد و غیره. (واقعاً علم، چیز جالبی (خنده‌داری) است!) این همان نتیجه‌ای بود که گرفتند.

افرادی که لوب پیشانی سالمی داشتند، همان‌طور که انتظار می‌رود، چنین رفتاری را عجیب دانستند. به بیانی کاملاً علمی، واکنششان این بود که «این مردک چش شده؟» خیلی از شرکت‌کنندگان جوان زدند زیر خنده و وقتی از آنها سؤال پرسیده شد

که آیا فکر می‌کنند باید این حرکات را تکرار کنند یا نه، آنها گفتند «نه، اصلاً».

اما این قسمت ماجرا جالب است که تقریباً تمام افراد با لوب پیشانی آسیب‌دیده، ژست‌های مضحک آزمون‌گیرنده را تقلید کردند- آنها ژست‌ها را با دقت کامل و بدون از دست دادن حتی یکی، تقلید کردند. برای مثال، مردان با کمال میل بر روی دیوار در مقابل دید همه، بدون ابراز هیچ نشانه‌ای از تعجب‌زدگی یا نگرانی ادرار کردند. هنگامی که توانایی آن را نداشتند که از آزمون‌گیرنده تقلید کنند (مثل نداشتن کاغذی برای تا کردن یا جویدن)، از آنها خواسته شد راهی پیدا کنند تا بتوانند «در حد کمال» آن کمبود را جبران کنند.

قسمت‌هایی از آزمایش: هنگامی که با بیمارانی که لوب پیشانی‌شان آسیب دیده بود، مصاحبه شد، مشخص شد که آنها ژست‌های فرد آزمون‌گیرنده را به یاد دارند و هنگامی که از آنها پرسیدند چرا عین رفتارها را تقلید کردید، پاسخ دادند از آنجا که فرد آزمون‌گیرنده چنین ژست‌هایی گرفته بود، احساس کرده‌اند که باید آنها را تقلید کنند.

به آنها گفتند کسی به شما نگفته بود که
ژست‌ها را تقلید کنید و آنها پاسخ دادند به
این دلیل که فرد آزمون‌گیرنده این ژست‌ها
را گرفته، لازم است تقلید شود. وقتی به آنها
گفته شد که این بار تقلید نکنید، بیشتر
بیماران بازهم آن رفتار تقلیدی را از خود بروز
دادند.

افرادی با لوب پیشانی آسیب‌دیده،
نمی‌توانستند دست از تقلید شخص
آزمون‌گیرنده بکشند (حتی با اینکه از آنها
خواسته شده بود تقلید نکنند). به نظر
می‌رسد که افرادی که لوب پیشانی‌شان
آسیب‌دیده است، نمی‌توانند تصمیمات
«باطل‌شده» را از ذهن ناخودآگاهشان
پاک کنند. ذهن ناخودآگاه تقریباً ماهیتی
متفاوت دارد، همانند یک ماشین عمل
می‌کند. همچنین جالب است که بدانید
شرکت‌کنندگان عادی، بعضی از ژست‌های
فرد آزمون‌گیرنده را فراموش کرده بودند
اما شرکت‌کنندگان دارای لوب پیشانی
آسیب‌دیده، تک‌تک ژست‌ها را به یاد
داشتند. می‌توان از این موضوع چنین
برداشت کرد که وجود لوب‌های پیشانی سالم

(که باز هم تکرار می‌کنم دربردارنده‌ی قشر
پیش‌پیشانی حیاتی هستند)، مقداری
از تمرکز ما را برای تشخیص الگوهای
ناخودآگاهانه می‌دزدند و از این‌رو می‌توانند
مانع از تکرار رفتاری (بد) شده یا باعث ایجاد
رفتاری (خوب) در ما شوند. به همین دلیل
است که ما این قسمت مغز را «رئیس»
می‌نامیم. او ورای عملیاتی که به‌صورت
خودکار انجام می‌شود را می‌بیند و هنگامی‌که
متوجه می‌شود می‌توان کاری را به نحو
بهتری انجام داد، مداخله می‌کند. حال روی
دیگر سکه...، چه اتفاقی می‌افتد اگر غده‌های
قاعده‌ای کارشان را به درستی انجام ندهند؟

غده‌ی قاعده‌ای- تشخیص‌دهنده الگوهای شما

غده‌ی قاعده‌ای شما به لحاظ تخصصی، گروهی از هسته‌هایی هستند که قادرند مانند یک واحد مستقل عمل کنند و نقشی اصلی را در ساخت عادت و آموختن مرحله‌ای ایفا می‌کنند.

اما تحقیقات همچنین نشان داده است که بسیاری از سیستم‌های مغز به روش‌های پیچیده‌ای با یکدیگر در ارتباط هستند و نمی‌توان صرفاً غده‌ی قاعده‌ای را به عنوان بخشی که «مسئول ساخت عادت در ذهن است»، متمایز کرد. علم عصب‌شناسی گرچه که بسیار کمک‌کننده است، اما نمی‌تواند به‌طور کامل توضیح بدهد که ذهن دقیقاً به چه صورت کار می‌کند. این بدان معنا نیست که علمی غلط‌انداز یا نادرست است، بلکه همچون دریچه‌ای کوچک به رازی بزرگ است. عملکرد مغز به قدری ظریف و پیچیده است که علم مدرن باید هنوز هم بیاموزد. در هر

صورت، همین که بدانیم غده‌ای قاعده‌ای عاملی اصلی در ساخت عادت است، بسیار کم‌کمان می‌کند. هنگامی که همین دانش محدودمان در مورد نحوه‌ی عملکرد مغز را با تجربه، آزمایش و حسی خوب بیامیزیم، می‌تواند به‌عنوان یابوری قدرتمند ما را در جهت رشد شخصی‌مان یاری کند.

مطالعه‌ی لرمیت بر روی افرادی که لوب پیشانی‌شان عملکرد صحیحی ندارد یا آسیب‌دیده است، به ما اهمیت عملکرد اجرایی مغز را ثابت کرد، اینکه بخش اجرایی مغز (غده‌ی پیش‌پیشانی)، می‌تواند ما را از اینکه بخواهیم کار ناخوشایندی را به طرزی ربات‌گونه انجام دهیم، منع کند. اما اگر غده‌ی قاعده‌ای، آسیب‌دیده یا نادرست عمل کند چه؟ در این باره نیز تحقیقی انجام شده است و نتایج آن نشان می‌دهد که غده‌ی قاعده‌ای آسیب‌دیده یا غده‌ای که عملکرد درستی ندارد، باعث می‌شود که شما توانایی‌تان را در داشتن هرگونه عادت‌ی از دست بدهید.

محققان سه گروه از افراد را برای انجام تحقیقی فراخواندند. افراد سالم، بیماران

پارکینسون و افرادی که مشکل حافظه دارند. بیماران پارکینسون افرادی هستند که به دلیل مرگ سلول‌های عصبی، مغزشان بسیار درگیر آن است تا دوپامین فرارسان‌های عصبی را به غده‌ی قاعده‌ای برساند و همین باعث می‌شود که غده‌ی قاعده‌ای نتواند به درستی کار کند. بدون در نظر داشتن ترتیب خاصی، به شرکت‌کنندگان در این تحقیق چهار کارت داده شد و از آنها خواسته شد که پیش‌گویی کنند معنای کدام یک از کارت‌ها باران یا آفتاب است. اینکه بتوان به صورت آگاهانه بین کارت‌ها و نتیجه‌ای که می‌توان از آنها گرفت، ارتباط برقرار کرد، کار سختی بود اما الگوی ثابتی وجود داشت که فرد به طور ناخودآگاه می‌توانست متوجه آن شود. ۵۰ آزمایش انجام شد و پس از هر ده بار، شرکت‌کنندگان عادی و آنهایی که حافظه‌شان را از دست داده بودند، توانستند به تدریج درصد پیش‌گویی‌شان را از ۵۰٪ به ۶۵-۷۰٪ ارتقاء دهند؛ ذهن ناخودآگاه آنها توانسته بود الگویی که به هوای بارانی یا آفتابی اشاره می‌کرد را تشخیص بدهد. اما افرادی که بیماری پارکینسون داشتند، درصد

پیشگویی‌شان از ۵۰٪ بالاتر نرفت. ذهن آنها بدون داشتن غده‌ی قاعده‌ای سالم نمی‌توانست الگوها را تشخیص بدهد (و بنابراین برایشان سخت خواهد بود که عادت‌های جدیدی بسازند).

نتایج مطالعات انجام‌شده را می‌توان به زبانی فوق‌العاده ساده این‌طور بیان کرد که مغز از سیستمی دوبخشی تشکیل شده است که یک بخش آن تصمیم‌گیرنده‌ی اجرایی بوده و بخش دیگر تشخیص‌دهنده‌ی الگو به منظور انجام رفتارهای خودکار است. عملکرد بخش رئیس‌گونه‌ی قشر پیش‌پیشانی به‌صورت پویا و واکنش‌گرا بوده و این توانایی را دارد که در مقابل رفتارها و عوامل مختلف، واکنش نشان دهد اما این کار انرژی (و اراده‌ی) بسیاری می‌طلبد. از طرفی دیگر، عملکرد خودکار غده‌ی قاعده‌ای تأثیرگذار و بهینه است. غده‌ی قاعده‌ای انرژی‌مان را ذخیره کرده و مراقب وظایفی است که نیازی به نظارت مداوم ما ندارند.

این اطلاعات ذهن ما را به یک سمت می‌کشاند و آن اینکه- چگونه می‌توانیم با بهره‌گیری مناسب از این دو بخش مغز، خود

را تشویق به انجام کاری به صورت مداوم
کنیم؟

قبل از اینکه رفتاری تبدیل به عادت شود،
دو راهی که می‌توانند شما را به جلو هُل
بدهند، انگیزه و نیروی اراده هستند. قبل از
آنکه بخش بعد را بخوانید، برای آخرین بار با
انگیزه خداحافظی کنید زیرا دیگر نیازی به آن
نخواهید داشت.

انگیزه در مقابل اراده

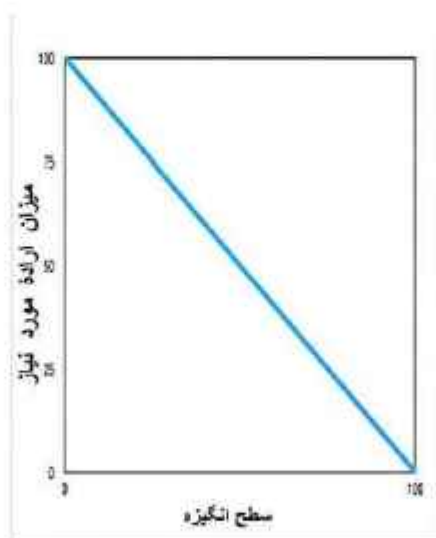
«می‌توان برده‌ی احساسات شد یا آنها را به بردگی گرفت، بسته به اینکه چه‌کسی افسار را در دست بگیرد.»

جیم ران (۲۰)

قصد دارم شما را از بند کشش شدیدی که به انگیزه به‌عنوان راهکار آغازکننده دارید، رها کنم. اما انگیزه و اراده دو راهکاری نیستند که بتوان یکی از آنها را انتخاب کرد. آنها ارتباط محکمی با یکدیگر دارند که می‌توانید در نمودار زیر ببینید. پیش‌فرض این بخش، این نیست که انگیزه چیز بدی است، بلکه باید بدانید که راهکاری غیرقابل اعتماد برای رسیدن به تغییری پایدار است.

خب حال قبل از اینکه وسط حرف من بپرید و بپرسید که «آهای پس خرده‌عادت‌ها چه شد؟»، یک لحظه اجازه بدهید تا توضیح بدهم. در صفحه‌ی بعد نمودار ساده‌ای آورده‌ام تا ارتباط بین نیروی اراده و انگیزه را

نشان دهم.



توضیح نمودار: انگیزه بر روی محور X و نیروی اراده بر روی محور Y به تصویر کشیده شده است. هنگامی که انگیزه در بالاترین سطح خود می باشد (گوشه ی پایین تر سمت راست)، قطعاً به نیروی اراده ی زیادی برای انجام کار نیاز نخواهید داشت و می بینید که وقتی انگیزه روی ۱۰۰ است، اراده ی مورد نیاز روی عدد ۰ قرار می گیرد. در مورد ارتباط میان آنها در بخش مربوط به نیروی اراده بیشتر خواهیم گفت، اما آنچه که لازم است اکنون بدانید این است که هنگامی که انگیزه ای برای انجام کاری ندارید

(انگیزه روی عدد صفر قرار دارد)، «نیروی اراده‌ی موردنیاز برای انجام کاری» با سرعت جت بالا می‌رود (اراده‌ی مورد نیاز بر روی عدد صد قرار می‌گیرد) و هنگامی‌که به اراده‌ی بسیار زیادی نیاز داشته باشید، انجام رفتاری در طولانی مدت (و تبدیل آن به عادت) برایتان تبدیل به کاری سخت خواهد شد. و این همان مشکل راهکارهای انگیزشی است.

مشکلات بسیار زیاد «بانگیزه شدن»

آیا راهکار بانگیزه شدن، جواب می‌دهد؟
پاسخ این پرسش گاهی سرمان را به درد می‌آورد. ممکن است بعضی مواقع در نظر خود مجسم کنید که با انگیزه‌ی بالا می‌توانید ورزش کرده یا ۲۰۰۰ کلمه بنویسید. اما وقتی که به خودتان می‌آیید می‌بینید که به جای آن، در حال چرت زدن یا تماشای تلویزیون هستید. این مشکل بزرگی است زیرا... اگر راهکارتان، یک راهکار انگیزشی (بانگیزه شدن) است، نمی‌توانید عادت‌هایتان را بسازید.

می‌دانیم که ساخت عادت نیاز به تکرار مداوم دارد. در تحقیقی که چندین صفحه‌ی پیش به آن اشاره کردیم دیدید که ذهن شرکت‌کنندگان تا قبل از ده بار آزمایش، قادر به تشخیص الگو نبود و تشخیص رفتارها به زمانی بسیار بیشتر از این نیاز دارد. حرف مرا اشتباه برداشت نکنید. البته که انگیزه حسی است بسیار مهم و دارای مزایای بسیار. اما آن را فقط به چشم «یک امتیاز

اضافی» ببینید. چیزی که وقتی ظاهر می‌شود، حس خوبی به شما می‌دهد. می‌دانم که بعضی از شما هم‌اکنون نیز به «بانگیزه شدن» تکیه کرده‌اید. به همین دلیل بخش بعدی را برای شما در نظر گرفته‌ام تا متقاعدتان کنم که به راهکارهای انگیزشی امیدوار نباشید. واقعاً از شما می‌خواهم که چنین تصویری را به‌خاطر خودتان هم که شده فراموش کنید، دلایلش را توضیح خواهم داد.

انگیزه غیر قابل اعتماد است

انگیزه غیر قابل اعتماد است زیرا بر پایه‌ی احساس شما بنا شده است و ما قرن‌هاست که به چنین نتیجه‌ای رسیده‌ایم که احساسات انسانی بی‌ثبات و غیر قابل پیش‌بینی هستند. بسیاری از چیزها می‌توانند احساسات شما را تغییر دهند: یک اتفاق، سطح قند خونتان، افسردگی، نوسانات شیمیایی درون بدنتان، هورمون‌ها، سلامتی، محرک‌های خارجی، سطح انرژی شما، اعتقاداتتان و حتی استفراغ گربه‌تان. به عبارتی دیگر، هرچیزی ممکن است احساساتتان را تغییر دهد. آیا واقعاً می‌خواهید آرزوهایتان را بر پایه‌ی چیزی تا این حد... ناپایدار بنیان کنید؟ شرط اول هر بنیانی این است که مستحکم باشد. اعتماد به انگیزه مانند این است که خانه‌ای را بر پایه‌ی آب بسازید (امیدوارم حرفی از خانه‌های قایقی به میان نیاورید- مقایسه‌ام را برهم می‌زند).

همه‌ی ما روزهایی را به یاد داریم که

«بی‌حال» بوده‌ایم و انرژی بسیار کمی داشته‌ایم، این بدان معناست که انگیزه‌تان هم برای انجام کارهای مفید، بسیار پایین‌تر می‌رود. راهکارهای انگیزشی باعث می‌شود تا به چیزهایی مثل ویدیوها، مقالات، سخنرانی‌های انگیزشی و دیگر بالابرنده‌های کوتاه‌مدت انرژی پناه ببرید.

به این فکر کنید: یک راهکار «انگیزشی» نه‌تنها شما را عادت می‌دهد که برای انجام کاری حتماً با انگیزه شوید بلکه از شما می‌خواهد فوق‌العاده با انگیزه شوید تا بتوانید آن کار را انجام دهید. پس برای آنکه برای ورزش کردن خود را با انگیزه کنید، باید میلتان به ورزش کردن بسیار بیشتر از میل به خوردن چیپس و تماشای تلویزیون باشد. پس فقط گاهی موفق به ورزش کردن خواهید شد. فعالیت‌هایی که برایمان خوب است (مثل خوردن بروکلی خام، هشت مایل دویدن و سپس خوردن بروکلی بیشتر)، از آن فعالیت‌هایی نیستند که بتوانیم به آسانی خود را برای انجامشان با انگیزه کنیم. پاداش کوتاه‌مدتی که در نتیجه‌ی خوردن بروکلی و ورزش کردن عایدتان می‌شود درمقایسه با

زمانی که بر روی صندلی نرم و راحتی
نشسته‌اید و در حال تماشای تلویزیون،
بستنی می‌خورید، تحمل سختی بسیار زیادی
را می‌طلبید. انگیزه‌ی من یکی که برای انجام
کار دوم بسیار بالاتر است.

همیشه تمایلی به بانگیزه‌شدن نخواهید داشت

نظریه‌ی انگیزشی رشد معتقد است:
اگر بخواهم کاری را انجام دهم، لازم نیست
که خود را مجبور کنم (لازم نیست که از نیروی
اراده استفاده کنم)! درست است، هنگامی که
انگیزه‌تان بالاست انجام کارها بسیار آسان
است و اگر هم نیازی به نیروی اراده باشد،
اراده‌ی کمی می‌طلبد. نموداری که اول این
بخش آمده بود را به یاد دارید؟ وقتی که
شما کاملاً بانگیزه‌اید، اراده روی عدد صفر قرار
دارد. به همین دلیل، ممکن است ابتدا به نظر
برسد که این روش (روش انگیزشی)، بهترین
راه برای انجام کارهاست و تأثیر اراده را بسیار
کم در نظر بگیرید (بعداً به این موضوع
خواهیم پرداخت). از این رو احتمالاً نظریه‌ی
انگیزشی به مذاقتان بسیار خوش می‌آید.
اما از قدیم گفته‌اند: «هر گل رز، خاری هم
دارد، که انگشتان را زخم می‌کند تا لعنتش
کنید!»

مشکل این نظریه: باانگیزه شدن آن قدرها ساده نیست که بتوان فوراً باانگیزه شد (گاهی حتی غیرممکن هم می‌شود). اگر تجربیات گذشته‌ی خود را مرور کنید، به راحتی چنین مواردی را به یاد خواهید آورد. چگونه می‌توان وقتی که بسیار خسته و بیمارید، سردرد دارید و احساس بی‌حالی می‌کنید یا اینکه تمایل دارید کار دیگری را انجام دهید، خود را باانگیزه کنید؟ این ایده که فقط با تمرکز کردن بر مزیت چیزی (باانگیزه شدن) بتوانید خواسته‌تان را تغییر دهید، درواقع قدرت و تأثیر احساسات را بی‌اعتبار می‌کند. نمی‌توان با فکرکردن احساسات را تغییر داد. فقط موقعی که انرژی بسیار زیادی داشته و فرمان آسوده است و کارهای دلخواه‌مان و سوسه‌مان نمی‌کنند است که می‌توانیم با راهکار انگیزشی به موفقیت برسیم. اما وقتی که زمان عمل کردن می‌رسد و آنچه در ذهن پرورانده بودیم، چهره‌ی ناخوشایندش را به ما نشان می‌دهد تصمیم می‌گیریم که «کار را بگذاریم برای فردا.»

همین چند وقت پیش بود که بسیار خسته

بودم و سردرد داشتم و هیچ جمله یا عبارت انگیزشی‌ای نمی‌توانست مرا ازجا بلند کند تا بر روی این کتاب کار کنم. دلم نمی‌خواست که با انگیزه شوم. دلم می‌خواست بخوابم! خوشبختانه، به راهکار انگیزشی اعتماد نکردم. لحظاتی در زندگی هست که هیچ انگیزه‌ای برای با انگیزه شدن ندارید. به عبارتی دیگر نمی‌خواهید که خواستنِ ورزش را بخواهید (بله، درست دیدید، سه بار از فعل خواستن در یک جمله استفاده شد!). این جمله چنین حسی به شما می‌دهد که طرز فکر انگیزه‌محور تا چه حد می‌تواند شما را از اقدام به انجام کاری، دور کند. به جای آنکه کاری انجام دهید، باید بخواهید تا انجامش دهید و گاهی برای خود انگیزه‌ای می‌سازید تا فقط بخواهید که کاری را انجام دهید... همان‌طور که به نظر می‌رسد واقعاً مضحک است! اگر تمایلی برای با انگیزه شدن نداشته باشید و با انگیزه شدن، راهکار شما برای انجام کارهای‌تان است، باید بگویم که قبل از آنکه نبردی آغاز شود، باخت‌ه‌اید و عادت‌هایتان را ناکام گذاشته‌اید.

برخی افراد فقط از روی عادت فکر می‌کنند که

داشتن انگیزه تنها راه برای انجام دادن کاریست.

تقلید طوطی‌وار از نویسندگان متون خودیاری‌گری که با انگیزه شدن را همان راهکاری که شما را به انجام کار و پیشرفت در زندگی سوق می‌دهد، معرفی می‌کنند، باعث شده است تا روش انگیزشی بتواند جای خود را در میان مردم باز کند و تعداد کمی از افراد هستند که آن را زیر سؤال می‌برند. خب چنین روندی عادی است. آن‌چنان که می‌بینیم مردم از وبسایت‌های انگیزشی بازدید می‌کنند تا انگیزه‌ی خود را بازسازی کنند، سایت‌ها نیز توانسته‌اند به‌خوبی رونق بگیرند و تمام تلاششان را می‌کنند تا افراد بیشتری را جذب خود کنند. من هم اعتراف می‌کنم که با انگیزه شدن از هیچ کاری انجام ندادن، راهکار بهتریست... اما چرا هیچ کاری انجام ندادن؟

برای مثال، تأثیر مطلوبی که ورزش کردن بر روی ما می‌گذارد را می‌توان قدردان سه دلیل احتمالی به وجود آورنده‌اش دانست: انگیزه، نیروی اراده و عادت. اگرچه که هر حرکتی تا حدودی از ترکیب انگیزه و اراده شکل

می‌گیرد اما تمایل داریم بر یکی از آنها بیشتر
تکیه کنیم. و گاهی آن حس دوگانه‌ی
عجیب که بسیار زیاد سعی داریم خود
را بانگیزه کنیم و درعین حال نیز به خود
می‌گوییم که باید آن کار را انجام دهیم
(تکیه‌ی بیش از اندازه به انگیزه درحالی‌که
انگیزه و اراده هردو، پایین هستند)، به وجود
می‌آید. زمانی به این نقطه می‌رسیم که دیگر
بازی را باخته‌ایم.

عادت مخربی که ممکن است فردی داشته
باشد این است که معتقد باشد برای اینکه
شروع به انجام کاری کند، باید انگیزه داشته
باشد. اگر بخواهید که بانگیزه شوید،
مشکلی به وجود نمی‌آید، مشکل زمانی
به وجود می‌آید که تا بانگیزه نشده‌اید،
کاری را شروع نکنید. این بهترین راهی‌ست
که می‌تواند شما را وارد چرخه‌ی تنبلی کند.
تنبل بودن به شما حس تنبلی را القا می‌کند
و اگر همیشه حس تنبلی کنید، و بخواهید
قانون بانگیزه شدن را برای انجام کاری دنبال
کنید، پس به تنبلی خود ادامه خواهید داد
و دیگر نمی‌توانید خود را از این وضع بیرون
بکشید!

این ایده که لازم است قبل از انجام کاری، انگیزه به وجود آید، می‌تواند عمیقاً در روح و روان کسی ریشه کند! اما هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید احساسات و کارهای شما باید همیشه با یکدیگر همخوانی داشته باشند. چنین اعتقادی سبک زندگی‌ای محدودکننده و کسل‌کننده برایتان خواهد ساخت.

انگیزه از طریق قانون کاهش هیجان، ما را به سوی شکست سوق می‌دهد.

خب، بیایید تصور کنیم که شما قادرید فقط برای ۲ ساعت مطالعه در روز خود را با انگیزه کنید و مثلاً سه هفته متوالی هم توانستید این‌چنین کنید. در اینجا باید گفت که توانسته‌اید عادت بسیار ضعیفی را به وجود بیاورید، اما از آنجا که بر انگیزه بسیار تکیه کرده‌اید، همین تغییر پراهمیتی که توانسته بودید در خود به وجود آورید را هم در نطفه خفه کرده‌اید.

«قانون کاهش هیجان» یک قانون واقعی نیست، اما اصطلاحی است که من به وجود آورده‌ام زیرا در مقایسه با نام دیگرش گویاتر است: «قانون کاهش نامحسوس کارآمدی» (۲۱). این قانون اقتصادی بیان‌گر آن

است که شما از قطعه‌ی پنجم پیتزا به طرز نامحسوسی کمتر از قطعه‌ی چهارم لذت خواهید برد و از قطعه‌ی چهارم کمتر از قطعه‌ی سوم. در مورد تکرار رفتارها نیز همین قانون مصداق پیدا می‌کند.

در جریان تغییر رفتار به عادت، از احساساتتان نسبت به آن رفتار کم می‌شود. حتی ممکن است به نظرتان آن رفتار خسته‌کننده و پیش‌پاافتاده هم به نظر برسد. بر روی آن حساب کنید. جِرمی دین (۲۲) در کتابش با عنوان «ساخت عادت‌ها، برهم‌زدن عادت‌ها» (۲۳)، می‌گوید: «یک عادت نه‌تنها از رادار آگاهی، بلکه از رادار احساس نیز می‌گریزد. [...] انجام عادت به طرز منحصربه‌فردی، بدون احساس صورت می‌گیرد». دکتر وود و همکارانش نیز طی تحقیقاتی که در دانشگاه A & M تگزاس انجام می‌دادند، متوجه چنین حقیقتی شدند. هنگامی‌که شرکت‌کنندگان رفتار عادت‌گونه‌ای انجام می‌دادند، به وضوح از احساسشان نسبت به آن رفتار کمتر می‌شد. به همین دلیل است که فکر اینکه برای انجام کاری به انگیزه نیازمندید، شما را در ساخت عادت با

مشکل مواجه می‌کند. تکرار، هیجان ما را برای انجام کارها بیشتر نمی‌کند بلکه هیجانمان را کمتر می‌کند؛ مزیت استفاده از عادت‌ها، مقاومت کمتر و خودبه‌خود انجام‌شدن بیشتر کارهاست. طبق گفته‌ی دین، «این حقیقت که رفتارِ عادت‌گونه، باعث تحریک احساسات بسیاری نمی‌شود را باید یکی از مزایای آن به شمار آورد. درست است، زیرا هرآنچه که وابسته به احساسات انسانی باشد کاملاً غیرقابل اطمینان است.»

هیجان ابتدایی شروع هر چیزی، در ابتدا همچون یآوری برای شروع کار است اما هنگامی‌که آن هیجان ناپدید می‌شود و شما رادر شوک اینکه نکند کاری را اشتباه انجام داده باشید تنها می‌گذارد، هویتش که دشمنی ترسناک است، نمایان می‌شود. با این وجود، با تکیه نکردن بر انگیزه و احساساتتان به‌عنوان قدم اول، می‌توانید چنین ریسکی را تا حد زیادی کاهش دهید.

پرهیجان بودن، واقعاً خوب است اما بیایید چنین طرز فکری را به عنوان یک امتیاز اضافی در نظر بگیریم و نه کلیدی برای شروع کار. بهتر است کاری را به این دلیل که

انتخاباتان بوده، انجام دهید. بنیانی ثابت که چندان نوسانی ندارد. از بین رفتن هیجان پس از مدتی، برخلاف آنچه تصور می‌شود نشانه‌ی مثبتی است که نشان می‌دهد کنترل امور در دست غده‌ی قاعده‌ای ثابت و خودکار قرار گرفته است.

این کاهش قابل پیش‌بینی هیجان یکی از دلایلی است که می‌بینیم بسیاری از افراد پس از ماه ژانویه (اولین ماه سال نو)، برنامه‌هایی که برای ورزش خود در نظر گرفته بودند را دیگر ادامه نمی‌دهند (زیرا برای شروع کار، فقط بر انگیزه و احساسات تکیه کرده بودند و اکنون طبق قانون کاهش هیجان، انگیزه و هیجانشان به کمترین حد ممکن رسیده است). برخلاف موفقیتی که در انجام تمرینات ورزشی به دست آورده‌اند، متوجه می‌شوند که «دیگر انگیزه‌ای ندارم» و از ادامه‌ی کار دست می‌کشند. شاید اگر می‌فهمیدند که چرا دیگر انگیزه‌ای ندارند، تشویق شده و به فعالیتشان ادامه می‌دادند. انگیزه به‌عنوان یک راهکار اصلی، شاید به قدر کافی خوب باشد که شما را در زندگی به جلو هل دهد (شاید)، اما در مقایسه با قدرت

اراده، انتخاب ضعیفی است. با وجود آنکه
اراده بهترین راهکار است، بیشتر مردم
نمی‌دانند که چگونه باید آن را به کار بگیرند
و با خشکاندن اراده‌شان، آن را پس می‌زنند.
با وجود تمام چیزهایی که گفتم، نگرانی به
خود راه ندهید. هنوز هم می‌توانید از کارهای
روزمره‌ی خود بسیار لذت ببرید. شما همیشه
انسانی خواهید بود که دارای احساسات و
عواطف است! من از شما نمی‌خواهم که دیگر
احساس نکنید بلکه از شما می‌خواهم که
هرگز اجازه ندهید احساساتتان یک بار دیگر
شما را از حرکت بازدارند.

چرا اراده، انگیزه را شکست می‌دهد؟

حال که از انگیزه انتقاد کردم، قصد دارم به شما بگویم که چطور مقداری بیشتری از آن را نصیب خود کنید. متناقض به نظر می‌رسد نه؟- نه، دلیل آنکه از انگیزه خوشم نمی‌آید این نیست که بد است. برای مثال، من برای نوشتن این کلمات به حد پایه‌ای از انگیزه نیاز دارم اما در مورد تأثیر آن بر رشد شخصی، اغراق کرده‌اند که البته ذات انگیزه در این ماجرا تقصیری ندارد. مثل این است که به شما بگویم هویج درمان‌کننده‌ی سرطان است. هویج برای سلامتی‌تان مفید است. اما این گفته‌ها قطعاً شخصی که مبتلا به سرطان است را درمان نخواهد کرد. پس اکنون باید گفت که این چیزِ بسیارخوب (هویج)، تبدیل به دشمن حقیقت می‌شود و مردم را فریب می‌دهد و از این لحاظ انگیزه می‌شود همان هویج مردم فریب.

راهکار اراده‌محورِ خرده‌عادت‌ها، انگیزه‌ی بسیار زیادی را در شما به وجود خواهد آورد که دوباره باید گفت خوب است اما غیرقابل

اطمینان است. من به این نتیجه رسیده‌ام
که با به‌کارگیری قدرت اراده، انگیزه قابل
اطمینان‌تر خواهد شد؛ هنگامی که ابتدا شروع
به انجام کاری می‌کنید (راهکار اول- اقدام به
جای راهکار انگیزشی)، انگیزه به سرعت راهی
برای خود باز می‌کند. سه دلیل وجود دارد
که چرا اجبار کردن خود به شروع انجام کاری،
بسیار بهتر از با انگیزه کردن خود است.

نیروی اراده قابل اعتماد است

برخلاف تکنیک‌های انگیزه‌محور، نیروی اراده، فوق‌العاده قابل اطمینان است. اگر خود را مجبور به انجام کاری کنید، هرکاری که می‌خواهد باشد، می‌توانید به آن اطمینان کنید. قطعاً فقط در صورتی که خود را مجبور به انجام آن کار کنید. و معمولاً دو مزیت بعدی اراده، آن را تبدیل به عاملی قابل اطمینان‌تر می‌کند.

می‌توان اراده را قوی‌تر کرد

برخلاف انگیزه، می‌توان نیروی اراده را همچون یک ماهیچه قوی کرد. پروفسور روی بامیستر^(۲۴)، محقق سرشناس در زمینه‌ی خودکنترلی در سال ۱۹۹۹ به چنین نتیجه‌ای دست یافت که دانش‌آموزانی که به منظور بهبود وضعیت بدن خود به مدت دوهفته بر روی قدرت اراده‌شان کار کرده بودند، در مقایسه با دیگر دانش‌آموزانی که بر روی وضعیت خود کار نکرده بودند، توانستند در موقعیت‌های پیش‌رو به رشد چشمگیری در زمینه‌ی خودکنترلی دست پیدا کنند. نتایج تحقیقی دیگر در این زمینه ثابت کرد که برنامه‌ی دوماهه‌ی ورزشی ایروبیک باعث پیشرفت افراد در دیگر فعالیت‌های غیرمرتبط با خودکنترلی شد.

این همان نکته‌ی طلایی رشد شخصی است. نتایج تحقیقات انجام شده ثابت می‌کند که ما می‌توانیم با نیرومند ساختن توانایی‌هایمان، وضعیت خود را بهبود بخشیم.

اما اگر چیزی اولین بار یا هر زمان دیگری
پس از آن نتیجه نداد، باید گفت که تلاش
شما برای ادامه آن راهکار، فقط وقتتان را هدر
می‌دهد. انگیزه فقط گاهی جواب می‌دهد
پس نمی‌توان ریسک کرد. اگر به نتایج
استفاده از انگیزه در طولانی مدت نگاهی
بیندازید، متوجه خواهید شد که نمی‌تواند
به‌طور مداوم تأثیرگذار باشد. از آنجا که
اگر حتی سگتان بمیرد، دلتان می‌گیرد و اگر
خسته باشید و حس بدی داشته باشید،
حوصله‌ی ورزش کردن نخواهید داشت،
نمی‌توان گفت که انگیزه چیزی است که
اوضاعتان را بهبود می‌بخشد و باعث رشدتان
می‌شود. با این وجود، باز هم می‌توانید
برخلاف آسیب روحی، نداشتن اعتماد به نفس،
حس بد و سطح انرژی پایین، توانایی خود را
در انجام کاری بالا ببرید. با نیروی اراده!

می‌توان راهکارهای اراده‌محور را برنامه‌ریزی کرد

اگر به انگیزه تکیه کرده‌اید، به سختی می‌توانید به یک برنامه وفادار بمانید. وقتی که زمان نوشتن فرا می‌رسد، از کجا معلوم که بتوانید خود را با انگیزه کنید؟ راهکار انگیزشی غیرقابل پیش‌بینی بوده و یاور تقویمتان نیست.

اما با تکیه بر نیروی اراده، چه در آن لحظه با انگیزه باشید یا نباشید، می‌توانید در مورد فعالیت‌هایتان برنامه‌ریزی کنید. تکیه بر اراده، راهی برای تداوم بازمی‌کند و تداوم است که یاور عادت‌ها و یاور تقویمتان است. عادت‌ها از یک برنامه‌ی کلی نوشته‌شده بر مبنای «چنانچه همه‌ی شرایط جور باشد تا بتوانید تمرین نوشتن کنید و یا ورزش کنید»، به وجود نخواهند آمد. بلکه باید زمان انجام آن کار را روی تقویمتان مشخص کرده و سپس انجامش دهید و چنین کاری فقط اراده‌ی شما را می‌طلبد.

سؤال بزرگی باقی می‌ماند؛ اینکه چگونه
می‌توانیم با استفاده از نیروی اراده، به
موفقیتی مداوم دست پیدا کنیم. برای پاسخ
به این سؤال اجازه دهید آنچه دانش در مورد
نیروی اراده به ما می‌گوید را خلاصه کرده و از
همان‌جا شروع کنیم.

اراده چگونه کار می‌کند؟

باور قدیمی بر این بود که داشتن اراده به معنای عملی‌شدن قطعی آن کار است. چنین ایده‌ای داشتند که اگر چیزی را به اندازه‌ی کافی بخواهی، همیشه به حد کافی اراده خواهی داشت تا بتوانی آن چیز را به دست آوری. با این وجود، هنگامی که در سال ۱۹۹۶ بامیستر آن تحقیق تقریباً بی‌رحمانه را انجام داد، چنین طرز فکری هم تغییر کرد. ۶۷ نفر در این تحقیق شرکت داشتند که از آنها خواسته شد تا در اتاقی قرار بگیرند که در آن بوی کلوچه‌ی شکلاتی تازه پخته شده، پیچیده بود. سپس آنها کلوچه و دیگر خوردنی‌ها را به اتاق آوردند و اینجا بود که آن حرکت بی‌رحمانه را انجام دادند- فقط به برخی شرکت‌کنندگان در این تحقیق خوردنی شکلاتی داده شد. به بقیه، که خدا به دادشان برسد، فقط تربچه دادند تا معده‌شان را با آن ته‌بندی کنند. حتی اگر کسی عاشق تربچه‌ی خام هم باشد، بازهم قرارگرفتن در چنین موقعیتی، دردآور است.

دانشمندان در این تحقیق به چنین نتیجه‌ی
طنزآمیزی رسیدند که چند نفر از کسانی که
تربچه خورده بودند، «اشتیاق واضحی به
شکلات از خود بروز دادند، تا جایی که
مشتاقانه به ظرف کلوچه‌های شکلاتی خیره
شده بودند و چند نفر حتی کلوچه‌ها را
برداشتند تا بو بکشند.» همان‌طور که گفتم،
تحقیق بسیار بی‌رحمانه‌ای بود.

پس از آن، به هر دو گروه شرکت‌کنندگانی
که کلوچه یا تربچه نوش جان کرده بودند،
معمای یکسانی داده شد تا آن را حل کنند.
آنهایی که تربچه خورده بودند، نصف زمان
آنهایی که کلوچه‌ی شکلاتی مصرف کرده
بودند را به تلاش برای حل معما گذراندند و
تعداد دفعات کمتری قبل از ناامیدی کامل،
تلاش کردند تا معما را حل کنند. این‌طور
به نظر می‌رسید که خوردن تربچه به‌جای
کلوچه‌ی شکلاتی، اراده‌ی آنها را برای تلاش در
جهت حل معما، خشکانده بود. بامیستر این
پدیده را «تخلیه‌ی نفس» نامید. از آن زمان
به بعد ده‌ها تحقیق و مطالعه در این زمینه
انجام شده است که نتایج این تحقیق اول را
تأیید می‌کند.

تصمیمات نیز به‌همین روش، اراده را
می‌خشکانند!

فقط تریچه‌ها را سرزنش نکنید. طبق
نتیجه‌ی به‌دست‌آمده از تحقیقی در زمینه‌ی
خودکنترلی، احتمال بیشتری وجود داشت
که افرادی که در طول روز تصمیم سختی
گرفته بودند یا تجربه‌ی سختی را پشت سر
گذاشته بودند، به دام هوس گرفتار شده و
خودکنترلی کمتری از خود بروز دهند. به نظر
می‌رسد که تصمیمات بزرگ (دشواری از پیش
حس شده)، تجربه‌های سخت (تأثیر منفی)
و چندین عامل دیگر که به آنها خواهیم
پرداخت، اراده‌ی ما را می‌خشکانند (تخلیه‌ی
نفس). گمان می‌کنم هرچیز که غده‌ی
پیش‌پیشانی را به‌کار می‌گیرد، می‌تواند چنین
تأثیری به همراه داشته باشد زیرا غده‌ی
پیش‌پیشانی است که حافظه‌ی کوتاه‌مدت
و تفکر جاری را کنترل می‌کند. ممکن است
هرگز چنین تصویری نداشته باشید که یک
تصمیم‌گیری سخت بتواند مانع از مقاومت
شما در برابر بستنی خوردن شده یا به ورزش
کردن وادارتان کند اما آنها چنین قدرتی
دارند.

این فقط یک معنا دارد- باید ذخیره‌ی
خودکنترلی خود را تا حدی بالا ببریم که
بتوانیم در تغییردادن خود، تأثیرگذار باشیم.
این بخش را به کتاب اضافه کردم تا نشان
دهم که چگونه دیگر چیزها می‌توانند
ذخیره‌ی اراده‌مان را تمام کنند و فلسفه‌ای
که پشت خرده‌عادات‌ها وجود دارد را برایتان
پررنگ‌تر کنم.

یک فراتحلیل (۲۵) مهم در رابطه با نیروی اراده

می‌توان گفت یک فراتحلیل «مطالعه در مورد مطالعاتی» است که می‌کوشد تا از مجموعه تحقیقات مرتبطی که در مورد موضوع خاصی انجام گرفته است، به نتایج مهمی برسد. فراتحلیل از انحرافات که با پرداختن به مطالعات شخصی گریبان‌گیرمان می‌شود، جلوگیری می‌کند. اگر ده‌ها مطالعه در زمینه‌ای خاص به روشی صحیح و با به‌کارگیری هزاران شرکت‌کننده انجام شده باشد، احتمال بسیار زیادی وجود دارد که اطلاعات و نتایج به‌دست‌آمده از آن مطالعات، قابل اعتماد، روشن‌کننده‌ی مسیر و پرکاربرد باشند.

در سال ۲۰۱۰ فراتحلیلی متشکل از ۸۳ مطالعه در زمینه‌ی تخلیه‌ی نفس انجام شد. تخلیه‌ی نفس در اصل هم‌معنای تخلیه‌ی نیروی اراده یا تخلیه‌ی خود‌کنترلی می‌باشد پس می‌توانم از این اصطلاحات به‌جای

یکدیگر استفاده کنم. طبق نتایج
به دست آمده از این فراتحلیل، پنج عامل
مهمی که باعث تخلیه‌ی نفس می‌شوند
تلاش، دشواری از پیش حس شده، تأثیر
منفی، خستگی فکری و سطح گلوکز خون
تشخیص داده شدند. پس این عوامل،
پنج مانع بزرگی هستند که نمی‌گذارند ما با
استفاده از راهکاری اراده‌محور به موفقیت
خود ادامه دهیم. هنگامی که نیروی اراده‌مان
تمام می‌شود، چه باید بکنیم؟ آیا امیدمان
را به طور کامل از دست می‌دهیم؟ طبق
این تحلیل، مشوق‌های انگیزشی، فراگیری
تمرینات خودکنترلی، و بالابردن سطح گلوکز
خون می‌تواند سطح خودکنترلی افرادی که
دچار تخلیه‌ی نفس شده‌اند را بالا ببرد.
با اطلاعاتی که این تحلیل در اختیارمان قرار
می‌دهد می‌توانیم به بهترین شیوه‌ی ممکن
کنترل اراده‌مان را در اختیار بگیریم. اکنون
به مرور آنچه درمورد انگیزه و اراده گفته
شد پرداخته و بررسی می‌کنیم که چگونه با
استفاده از راهکار خرده‌عادت‌ها، می‌توانیم
عادت‌های سالمی به زندگی‌مان اضافه کنیم:

- رفتارها (یا عادت‌ها)ی جدید با استفاده از انگیزه و نیروی اراده شکل می‌گیرند.
- انگیزه قابل اعتماد نیست؛ بنابراین نمی‌تواند راهکاری برای ساخت عادت‌ها محسوب شود.
- نیروی اراده قابل اعتماد است؛ اما فقط در صورتی که آن را تمام نکنید.
- پنج دلیل اصلی تخلیه‌ی نیروی اراده شامل تلاش، دشواری از پیش حس شده، تأثیر منفی چیزی، خستگی درونی و سطح گلوکز خون می‌باشد.
- اگر ما بتوانیم با موفقیت برای پنج مانع غلبه کنیم، می‌توانیم به موفقیت برسیم. دربخش بعد، به‌عنوان آغاز به پنج عامل اصلی تخلیه‌ی نفس خواهیم پرداخت و خواهید دید که چگونه خرده‌عادت‌ها می‌توانند پاسخی باشند به هرآنچه تاکنون بحث کردیم.

راهکار خرده‌عادت‌ها

«انجام کارها به طور مداوم است که به
زندگی‌مان شکل می‌بخشد و نه به‌طور
هرازگاه»

راهکار خرده‌عادت‌ها شما را مجبور می‌کند
که هرروز یک تا چهار کار راهبردی «به طرز
احمقانه‌ای کوچک» را انجام دهید. این کارها
به‌قدری کوچک‌اند که غیرممکن است نتوانید
انجامشان داده یا اینکه بنا به موقعیت‌های
خاصی نادیده بگیریدشان. آنها دو منظوره‌اند-
تحریکتان می‌کنند که کار بیشتری انجام
دهید و اینکه بتوانید آنها را تبدیل به
(خرده)عادت کنید.

اکنون بررسی می‌کنیم که چگونه راهکار
خرده‌عادت‌ها را می‌توان در مورد حقایقی که
تا بدین‌جا آموختیم، به کار گرفت. راهنمای
خاص و گام‌به‌گام خرده‌عادت‌ها، در دوب‌خش
بعدی ارائه خواهد شد.

استفاده از نیروی اراده به روش خرده‌عادت‌ها

مطالعه‌ای درمورد تخلیه‌ی نفس (فرسایش اراده) انجام شده بود که ارتباطی میان اعتقاد بر محدودبودن اراده و محدودشدن اراده در واقعیت، یافته بود. کسانی که معتقد نبودند اراده‌شان محدود است، در فعالیت‌هایی که منجر به تخلیه‌ی نفس می‌شد، بیشتر دوام می‌آوردند. پس ممکن است فکر کنید که اگر اراده‌تان را با تلقین، جلوگیری از تخلیه‌ی نفس و... بالا نگاه دارید، دیگر به راهکار خرده‌عادت‌ها نیازی نیست زیرا گمان می‌شود که خرده‌عادت‌ها فقط در صورتی که اراده پایین باشد مورد استفاده قرار می‌گیرند (همان‌طور که در فراتحلیل انجام‌شده دیدیم). اما بگذارید توضیح دهم که چرا خرده‌عادت‌ها چنین طرز فکری را نفی می‌کنند. اگر اراده، واقعاً نیروی محدودی باشد، خرده‌عادت‌ها می‌توانند با کوچک آغاز کردن، آن را حفظ کنند. اما حقیقت این است که

اگر محدود باشد فقط به دلیل این است که ما چنین اعتقادی داریم. این چه معنایی برای خرده‌عادت‌ها دارد؟ خبر خوبی است. با خرده‌عادت‌ها به این باور می‌رسید که نیروی اراده‌ی نامحدودی دارید زیرا خرده‌عادت‌ها تقریباً هیچ نیازی به اراده ندارند. پس چنانچه شما لبریز از انرژی نیروی اراده هستید، خرده‌عادت‌ها کمکتان خواهند کرد که راه بیفتید و شرایطی را برایتان فراهم می‌کنند که پیشرفت مازادی عایدتان شود. اگر کاملاً خسته‌اید و دیگر اراده‌ای برایتان باقی نمانده، بازهم خرده‌عادت‌ها شما را به راه خواهد انداخت و شرایطی را فراهم خواهد آورد که بتوانید توانایی‌هایتان را بیشتر بروز دهید. این همان اعتقادی است که صرف‌نظر از هر تئوری‌ای که پشتش قرار دارد، می‌تواند شما را وادار به انجام کاری کند. همان اعتقادی که حتی یکبار هم مرا ناکام نگذاشت. حتی یکبار هم حس نکردم که اراده‌ام آن‌قدر ناکافی است که نتوانم خرده‌عادت‌های را کامل کنم.

اکنون قصد دارم باری دیگر بر پنج عامل اصلی تخلیه‌ی نفس (فرسایش توان اراده) که

طبق فراتحلیل ۸۳ مطالعه‌ای پیشین به آنها
رسیده بودیم، تأکید کنم. پنج عامل اصلی
که نیروی اراده را می‌خشکانند عبارت‌اند از
(ترتیب خاصی مدّ نظر نیست):

- تلاش
- دشواری از پیش حس‌شده
- تأثیر منفی
- خستگی درونی
- سطح گلوکز خون

بیایید بررسی کنیم که چگونه هر پنج عامل
تهدیدکننده‌ی نیروی اراده تقریباً یا کاملاً
توسط خرده‌عادت‌ها خنثی می‌شوند.

تلاش

خرده‌عادت‌ها به تلاش واقعی بسیار کمی نیازمندند. روزی یک حرکت شنای روی زمین، نوشتن پنجاه کلمه، مطالعه‌ی دو صفحه یا کارهای بسیار ساده‌ی دیگر.

برای آنکه به چیزی بیش از آنکه حدنصابتان است برسید، به تلاش بیشتری نیاز خواهید داشت، به این معنا که ممکن است بعضی روزها بازدهی بیشتری داشته باشید. میزان تلاشی که هربار برای انجام کاری مازاد نیاز دارید ممکن است با دفعه‌ی پیش متفاوت باشد زیرا بعضی روزها بازدهی‌مان بیشتر از روزهای دیگر است. این یک اصل طبیعت است که تا حد زیادی امکان تمام‌شدن سوختن را کاهش می‌دهد.

بارها برنامه‌ریزی کرده‌ام که ۵۰ کلمه بنویسم و وقتی به خود آمده‌ام ۲۰۰۰ کلمه نوشته بوده‌ام. در مواقعی دیگر، به زحمت توانسته بودم حتی ۵۰ کلمه بنویسم تا به حد لازمی که مدّ نظر داشتم، برسم.

سیستم خرده‌عادت‌ها در موقعیت‌های

راهبردی، هم سخت و هم انعطاف‌پذیر است. در ابتدا کمی سخت است، مجبورitan می‌کند که شروع به کار کنید اما پس از آن برایتان آسان می‌شود و به شما این اجازه را می‌دهد که هر مقدار می‌خواهید، کار اضافه انجام دهید. به ندرت پیش می‌آید که کسی برای تلاش اولیه، به اراده احساس نیاز پیدا کند. نتیجه‌ی به‌دست‌آمده پس از به‌کارگیری خرده‌عادت‌ها: فرسایش کمتر نیروی اراده (تخلیه‌ی نفس کمتر)

دشواری از پیش حس شده

طراحی ساختار خرده عادت‌ها به گونه‌ای است که قبل از انجام کار، هرگز حس دشواری بودن کار به شما دست نخواهد داد. یک مزیت آغازین که با انجام کار اضافه، بیشتر از آن برخوردار خواهید شد. به یاد می‌آورید که در ابتدا چگونه از ۳۰ دقیقه تمرین ورزشی‌ام صحبت کردم و آن را در نظرم همچون «کوه» بزرگی مجسم کرده بودم؛ دشواری آن تمرین در نظرم فوق‌العاده زیاد بود- حسی که از دشواری آن داشتم بیشتر از دشواری واقعی آن بود. اما هنگامی که تصمیم گرفتم از یک حرکت شنای روی زمین شروع کنم و به همان روال ادامه دادم، دشواری از پیش حس شده به میزان چشمگیری پایین آمد. تعیین خرده عادت‌ها بهترین راه برای پایین آمدن دشواری از پیش حس شده در هر پروژه‌ای می‌باشد.

به محض آنکه شروع به کار کنید و حس کنید که برای ادامه دادن آن آزادید، طبق تأثیر روانی شروع کار، دشواری حس شده در

شما تا حد بسیار زیادی کاهش خواهد یافت.
درست مثل قوانین فیزیک، بالاترین حد
اصطکاک، در ابتدای حرکت به وجود می‌آید.
هنگامی که در حرکت هستید، در نتیجه‌ی
شتاب حرکت (و انگیزه‌ی بالارفته)، همه‌چیز
برایتان آسان‌تر خواهد شد.

همچنین، آغازکردن کاری، حتی به
کوچک‌ترین روش ممکن، ذهنتان را به
واقعیت نزدیک می‌کند و این بسیار پراهمیت
است. قبل از اقدام به انجام کاری، ذهنتان
سختی انجام آن کار را تصور می‌کند.
پیش‌بینی اولیه‌ی من از یک تمرین ورزشی
۳۰ دقیقه‌ای، به سختی صعود به قله‌ی
اورست بود. اما چنین تصویری اشتباه بود.
اغراق درمورد سختی کارهایی که به تلاش
ذهنی یا جسمی فوق‌العاده زیادی نیاز دارند،
بسیار معمول است. هنگامی که با تکنیک
اجبار به شروع (تکنیک اول-اقدام)، خود را
مجبور به انجام یک حرکت شنای روی زمین
کردم و توانستم ۳۰ دقیقه کامل ورزش
کنم، به این نتیجه رسیدم که حس دشواری
از پیش حس‌شده‌ای که داشتم تا چه حد
مضحک بوده است.

نتیجه‌ی به‌دست‌آمده پس از به‌کارگیری
خرده‌عادت‌ها: فرسایش کمتر نیروی اراده
(تخلیه‌ی نفس کمتر). حتی ممکن است
تا جایی ادامه دهید که از هدف اصلی
نیز جلوتر بروید. شروع کردن به این دلیل
سخت‌تر است که بار تعهد بر شما فشار وارد
می‌کند. به محض آنکه شروع به انجام کاری
کنیم این احساس در ما به وجود می‌آید که
باید هدف اصلی خود را سریعاً به سرانجام
برسانیم تا بتوانیم آن را جزئی از موفقیت
خود محسوب کنیم. به همین علت است
که تمایلی به آغاز کردن پروژه‌ای نداریم زیرا
تهدیدی برایمان محسوب می‌شود. ترجیح
می‌دهیم که اگر بناست به سرانجام نرسد،
اصلاً آغازش هم نکنیم. از این‌رو، به‌کارگیری
خرده‌عادت‌ها همه‌چیز را آسان می‌کند. هدف
کلی‌مان بسیار کوچک است و سنگینی بار
مسئولیت (دشواری از پیش حس‌شده،
موجب تخلیه‌ی اراده‌مان نخواهد شد).
ریسک دست‌کشیدن زود هنگام از ادامه‌ی
کار هرگز وجود ندارد. با شروع کوچک و ورود
به واقعیت انجام کار، ذهنتان به این نتیجه
خواهد رسید که یک گام کوچک به دشواری

آنچه در ابتدا به نظر می‌رسید، نیست و
اینکه برداشتن گام بعدی نیز دشوار نیست.

تأثیر منفی

تأثیر منفی را می‌توان به زبانی ساده، تجربه‌ی احساسات ناخوشایند توصیف کرد؛ همان حسی که در تحقیق کیک شکلاتی و تربچه، نقش داشت. شرکت‌کنندگان با دیدن کیک شکلاتی و استشمام بوی آن تحریک شده بودند اما در آخر تربچه‌های بدمزه به آنها داده شد. تحریک‌شدن به چشیدن کیک شکلاتی و در آخر سرکوب‌شدن لذت مزه‌کردن چنین طعمی، تجربه‌ی تلخی محسوب می‌شود. شاید تلخ‌تر از آنچه که فکرش را می‌کنیم (تصور کنید کسی به شما کلوچه‌هایی را تعارف کند و بعد آن را به شما ندهد، وای!). بر دوش داشتن مسئولیتی سنگین و تصمیمی سخت نیز (دشواری از پیش حس‌شده)، درست مانند همین تجربه‌ی تلخ خوردن تربچه به‌جای کیک، به شما حسی منفی داده و موجب تخلیه‌ی اراده‌ی شما می‌شود. از خرده‌عادات‌ها برای اضافه‌کردن خصوصیات خوب استفاده می‌شود، و تعهد شما برای انجام خرده‌عادت کوچکتان، به قدری

کوچک است که هیچ حس منفی‌ای به شما دست نخواهد داد، مگر اینکه خرده‌عادت را مستقیماً با لذت دیگری جایگزین کنید که البته در آن صورت هم به آن کار لذت‌بخش می‌رسید زیرا خرده‌عادت شما، چند دقیقه بیشتر وقت نمی‌برد. (در حقیقت چون انجام خرده‌عادت‌ها، بسیار آسان است، حس منفی ناشی از تجربه‌ای ناخوشایند، هرگز به سراغتان نخواهد آمد و دچار تخلیه‌ی نفس و تخلیه‌ی اراده نخواهید شد). خوردن تریچه به تنهایی از نیروی اراده‌ی شما کم نمی‌کند اما چنان‌چه به‌عنوان مثال در مقابل خوردنی‌های شکلاتی قرار بگیرید، مطمئن باشید که این‌چنین خواهد کرد.

نتیجه‌ی به‌دست‌آمده پس از به‌کارگیری خرده‌عادت‌ها: معمولاً فرسایش نیروی اراده در کار نخواهد بود. حتی اگر لذتی را با خرده‌عادتی جایگزین کنید، حس تعهد به انجام آن خرده‌عادت به‌حدی کم است که تأثیر منفی‌ای بر شما نمی‌گذارد. حس منفی تجربه‌ای تلخ و مسئولیتی سنگین را تجربه نخواهید کرد و تخلیه‌ی اراده‌ای در شما صورت نمی‌گیرد. اگر خود را به خرده‌عادت‌ها

عادت بدهید، بیشتر مواقع رفتارهایی که
منجر به هدر دادن وقتتان می‌شوند را با
رفتارهایی سودمند جایگزین خواهید کرد و
همین حس مثبتی در شما به وجود می‌آورد.

خستگی درونی

جالب است نه؟ اینکه از کلمه‌ی خستگی استفاده نشد بلکه ترکیبِ «خستگی درونی» به کار گرفته شد تا به‌طور ضمنی اشاره کند که ما خستگی خود را با دیدی بیرونی و عمومی تحلیل نمی‌کنیم. به نظر می‌رسد که اراده، یک نبرد ذهنی است و با توجه به برخی از این مهم‌ترین خشکاننده‌های نیروی اراده، این نبرد، میان نیروی شما و کاری‌ست که قصد انجامش را دارید.

خوشبختانه با به‌کارگیری خرده‌عادت‌ها، دچار خستگی درونی کمی خواهید شد. خستگی درونی به عوامل بسیاری مرتبط است و بزرگ‌ترین آن عوامل این است که چه مقدار خود را در حد و اندازه‌ی هدف‌تان می‌بینید. متوجه شده‌ام که وقتی هدفم بزرگ است، خستگی‌ام بیشتر می‌شود. این منطقی است زیرا ذهن وظیفه‌ای که پیش رو دارد را «مجسم کرده» و شاید تأثیر خستگی آن را زودتر حس کند. طبق نتایج تحقیقی که اخیراً در این زمینه انجام شده است، تصورات

تا حدی قوی هستند که می‌توانند آنچه را که به‌طور فیزیکی در دنیا می‌بینیم و می‌شنویم، تغییر دهند. پس این اغراق نیست اگر بگوییم که انتظار حجم کار سنگینی را از خود داشتن می‌تواند سطح انرژی‌مان را تحت تأثیر قرار دهد. محققان در مطالعات فراتحلیل نیز با بیان اینکه «انتظار خودکنترلی بیشتر از خود، منجر به تخلیه‌ی خودکنترلی بیشتری خواهد شد (تخلیه‌ی اراده)»، از چنین ایده‌ای حمایت کرده بودند. متوجه شدم که وقتی هدفم را فقط یک حرکت شنای روی زمین در نظر می‌گیرم، خستگی درونی‌ام کنار می‌کشد. در حقیقت حس می‌کردم انرژی بسیار زیادی برای انجام یک تک حرکت شنای روی زمین دارم و این فکر که به‌راحتی می‌توانستم کاری هرچند کوچک را انجام دهم، برایم انرژی‌بخش بود. نتیجه‌ی به‌دست‌آمده پس از به‌کارگیری خرده‌عادت‌ها: هیچ‌چیز نمی‌تواند کاملاً خستگی درونی را از بین ببرد، اما خرده‌عادت‌ها تا حد بسیار زیادی آن را کم می‌کنند. در رابطه با خرده‌عادت‌هایتان، احتمالاً حس قدرت و انرژی به شما دست

خواهد داد. حتی موقعی که (به لحاظ ذهنی) خسته می‌شدم، حس می‌کردم که به حد کافی انرژی دارم تا دو صفحه از کتاب را خوانده یا ۵۰ کلمه بنویسم. اگر در مورد ارزش «فقط تا همین حد کاری را انجام دادن» از خود سؤال می‌پرسید، باید بگویم که بالاست و بعداً به آن خواهیم پرداخت.

سطح گلوکز خون

گلوکز(قند)، منبع اولیه‌ی انرژی شماست. اگر سطح گلوکز خونتان پایین باشد، احساس خستگی بسیاری خواهید کرد. اگر تا حد خطرناکی پایین باشد، حتی ممکن است جان خود را از دست بدهید. سطح قند خون شما توسط ژنتیک، رژیم غذایی و سبک زندگی تعیین می‌شود.

در مورد خرده‌عادت‌ها باید گفت که آنها ربط چندانی به قند خون شما ندارند اما می‌توانند از طریق ذخیره‌سازی انرژی اراده، سطح قند خونتان را ثابت نگاه دارند. تقسیم‌کردن کارها به اجزای کوچکی که «برای مغز قابل هضم باشد» و استرس کمتری به فرد وارد کند، انرژی بسیار کمتری از مغز می‌گیرد. در نظر گرفتن هدفی مانند کم کردن ۱۰۰ پوند در طول یک‌سال، بار سنگینی بر دوشتان گذاشته و انرژی‌تان را فوراً می‌خشکاند. با چنین هدفی ممکن است ۵۰ پوند نیز کم کرده و باز هم احساس شکست کنید. چرا باید کسی به آن علاقه نشان دهد؟ یک

تمرین ورزشی به چشمتان همچون یک
قطره‌ی ریخته شده در یک سطل آب می‌آید
و آن در مقیاس هدف بزرگتان بسیار کوچک
جلوه می‌کند. نمی‌توان بعد از انجام یک
تمرین ورزشی که در مقایسه با هدف‌تان هیچ
تلقی می‌شود، احساس خوبی داشت. اما
با خرده‌عادت‌ها می‌توان تا جایی که امکان
دارد نیروی اراده را حفظ کرد. هر قدمی که
برمی‌دارید، موفقیت را حس می‌کنید و گام
برداشتن ورای هدف‌تان، حس بسیار بهتری
نیز به شما می‌دهد. خرده‌عادت‌ها سیستمی
است که باعث می‌شود همواره حس کنید
برنده‌اید، زیرا افرادی که حس برنده بودن
دارند، مانند برنده‌ها هم عمل می‌کنند.
نتیجه‌ی به‌دست‌آمده پس از به‌کارگیری
خرده‌عادت‌ها: اگرچه که سطح قندخون ارتباط
مستقیمی با خرده‌عادت‌ها ندارد، اما این
حقیقت که به‌کارگیری خرده‌عادت‌ها به لحاظ
انرژی و نیروی اراده بهینه بوده و به لحاظ
روانشناسی نیروبخش هستند، می‌توانند
تا همان حدی که هر راهکارِ عادت/ هدف
دیگری، سطح قند خونتان را ثابت نگاه دارند
و اگر از قند خون پایین خسته شده‌اید،

خرده‌عادت‌ها بهترین فرصت را برایتان فراهم
می‌آورند تا به هر طریقی که شده، اقدام به
انجام کاری کنید.

چگونه خرده‌عادت‌ها حیطه‌ی آرامش شما را افزایش می‌دهند؟

هم‌اکنون شما حیطه‌ی آرامشی دارید. آن را مانند یک دایره در نظر بگیرید. درون این دایره، در بیشترین حد آرامش خود قرار دارید. اما خارج از آن، بعضی اهداف دلخواهتان قرار دارند. احتمالاً بیرون از این خطوط، خود را با بدنی متناسب و وزن کم می‌بینید، احتمالاً کتاب‌هایی که دوست داشتید بنویسید یا بخوانید را مجسم می‌کنید؛ یک نسخه‌ی شادتر از شما که افکار منفی کمتری دارد؛ نسخه‌ای از شما که غذاهای بیشتری در منزل می‌پزد؛ یا هرچیز دیگری که علاقه‌مند به پیشرفت در آن هستید. آنها خارج از حیطه‌ی آرامش شما قرار گرفته‌اند زیرا رسیدن به آنها آسایش را تا حدی از شما می‌گیرد (زیرا باید از روزمرگی‌هایی که غده‌ی قاعده‌ای برایتان ترتیب داده، خود را بیرون بکشید). روش معمولی که مردم برای چنین تغییری در پیش می‌گیرند، امتحان کردن و

شیرجه‌زدن به سمتِ راهکارِ «به هر قیمتی که شده فقط موفق شوم» است. مانند آن است که با سرعت به بیرون از دایره‌ی آرامشتان دویده و با خود بجنگید که همانجا بمانید. همان موقع است که ذهن ناخودآگاهتان (غده‌ی قاعده‌ای) می‌گوید، جالب است، اما من واقعاً از این تغییر بزرگ حس ناامنی می‌کنم و هنگامی‌که انگیزه و اراده‌تان دیگر نتوانند آن بیرون از شما حمایت کنند، مجبورتان می‌کند که به داخل دایره‌ی آرامش خود برگردید.

استفاده از خرده‌عادت‌ها مثل این است که بر لبه‌ی آن دایره رفته و یک قدم بیرون از مرزبندی آن بگذارید. اکنون در این نقطه، حیطه‌ی آرامشتان کمتر است اما نه خیلی زیاد، زیرا می‌دانید که اگر یک قدم به عقب برگردید دوباره به حیطه‌ی آرامشتان برمی‌گردید. ممکن است که چندین بار اول بخواهید که سریعاً به درون دایره‌ی آرامشتان برگردید (با برآوردن حدلازم‌های کوچکتان). اما چنانچه به بیرون از دایره‌ی آرامش قدم گذاشتن ادامه دهید، ذهن ناخودآگاهتان با آن احساس راحتی خواهد کرد و دایره‌ی

آرامشتان افزایش خواهد یافت (اکنون از به‌وجودآوردن یک خرده‌عادت می‌گوییم). این افزایش و انبساط حیطه‌ی آرامش، برخلاف با سرعت دویدن به بیرون از حیطه‌ی آرامش در مثال قبلی، می‌تواند حدودمرزهایتان را به‌طور دائمی تغییر دهد و این همان گوی جادوی خرده‌عادت‌هاست زیرا اگرچه که امیدوارم پس از آنکه اولین گام را به بیرون از حیطه‌ی آرامش خود گذاشتید، متمایل شوید که حدودمرزهای دنیای خارج را کشف کنید اما اگر اینچنین نکردید، باز هم توانسته‌اید عادت راحت قدم گذاشتن به رفتاری جدید را شکل دهید. این بهترین شالوده‌ی ممکن را برای گام‌های بعدی و رشد شخصی در همان حیطه فراهم می‌آورد.

در مورد حرکت شنای روی زمین، خرده‌عادت معمول، می‌تواند انجام یک حرکت شنا در روز باشد. این گام کوچک، تأثیر بسیار بیشتری از آنچه که شما فکرش را بکنید دارد زیرا نه‌تنها باعث می‌شود که به‌راحتی با ایده‌ی انجام یک حرکت شنای روی زمین کنار بیایید بلکه به‌طورکلی نیز انجام ورزش شنای روی زمین و نیز روزانه انجام دادنش، برایتان

عادی‌تر خواهد شد. همین، حجم تمریناتتان را بالا می‌کشد. اینکه هیچ‌گاه اضافه‌تر از تکرارهای روزانه انجام ندهید، بدترین طرح ماجرای است که می‌توان برای سیستم خرده‌عادت‌ها تجسم کرد. اینکه موقعی تمایل به انجام حرکات اضافی‌تر پیدا کنید، همان فرصت طلایی شماست که نصیبتان شده است. و دلیل آن را هم می‌توان در فیزیک پایه پیدا کرد. طبق قانون اول نیوتون...

۱. جسمی که در حال سکون است در همان وضعیت باقی می‌ماند مگر آنکه یک نیروی خارجی بر آن فشاری وارد آورد.
۲. شتاب جسمی که در حرکت است، تغییری نخواهد کرد مگر آنکه یک نیروی خارجی بر آن فشاری وارد آورد.

می‌بینید که تا چه حد به فیزیک مربوط است! هنگامی که گام اول را بردارید، می‌توان گفت که رسماً در حرکت هستید. همان‌طور که من گفتم و نیز طبق قانون نیوتن (علم فیزیک)، هنگامی که کاری را شروع کنید،

متوقف کردن آن تقریباً به اندازه‌ی
شروع کردنش سخت خواهد بود. این نکته را
هم اضافه می‌کنم که هیچ‌چیز تأثیرگذارتر و
الهام‌بخش‌تر از این نیست که خود را در حال
حرکت و انجام کاری ببینید. اگر اینها همه را
در کنار هم قرار دهیم به معادله‌ای خواهیم
رسید:

یک گام کوچک + رفتار مطلوب شما =
احتمال بالاتری برای برداشتن گام‌های بعدی
در جهت آن رفتار مطلوب

دو لحظه‌ی مقاومت

به یاد می‌آورم که زمانی در ویرجینیا با یک گربه زندگی می‌کردم. طبیعی بود که علاقه‌مند باشیم ببینیم در زمان بارش برف، واکنش گربه‌ی خانگی‌مان به برف چیست. گربه‌ها از آب خوششان نمی‌آید اما آیا به یک قطره‌ی پشمالو و یخ‌زده‌ی آب علاقه‌ای داشتند؟ خب نه.

تلاش اول: گربه را به بیرون از خانه بردیم و روی برف‌ها انداختیمش. تلاشی ناموفق! همان‌جا بدون حرکت برای چند لحظه ایستاد و تا چند ثانیه کاملاً گیج شده بود، پس به نشانه‌ی بی‌علاقگی به سرعت به داخل برگشت.

تلاش دوم (روز بعد): او را در محدوده‌ی منطقه‌ی برفی قرار دادیم. تلاشی موفقیت‌آمیز! درواقع در اطراف برف‌ها دوری زد و کمی بیشتر از قبل جست‌وجو کرد. ذهن شما دقیقاً مثل گربه‌ای در برف است. بله، می‌توانید این جمله را از قول من نقل کنید چون به این‌گونه نقل‌قول‌های بی‌ربط

بسیار علاقه‌مندم. اگر ذهنتان را روی
فنر تغییرات بزرگ قرار دهید، فوراً به
روزمرگی‌هایش بازخواهد گشت اما اگر
تغییرات را به آرامی و در دوزهای کوچک
معرفی کنید، ذهنتان برای کشف بیشترِ
آن کنجکاو (و نه وحشت‌زده) خواهد شد.
ذهنتان طوری برنامه‌ریزی شده است که در
برابر تغییرات مقاومت می‌کند، اما بیشتر آن
مقاومت در دو لحظه خود را نشان می‌دهد.

مقاومت قبل از آغاز کار

خود را توپی در یک زمین بازی در نظر بگیرید
یا طبق قانون نیوتون، «جسمی که در حال
سکون است.» تکنیک‌های انگیزشی اصرار
دارند که قبل از حرکت، خود را با انگیزه کنید
اما آسان‌تر نیست که فقط یک سانتیمتر
به جلو حرکت کرده و اجازه دهید که نیروی
حرکت آنی برای بیرون آمدن از آن وضعیت
کمکتان کند؟ چرا، چرا... خیلی آسان‌تر است.
خود را کمی به جلو هل بدهید تا بتوانید
قل بخورید. هنگامی که قل خوردید، آن
معادله‌ای که قبل‌تر گفتیم به فرمول دوم
فیزیک که بسیار خوشایندتر از اولی‌ست
تغییر می‌کند: «شتاب جسمی که در حال
سکون است تغییری نخواهد کرد مگر آنکه
یک نیروی خارجی به آن فشاری وارد آورد.»
ما می‌خواهیم تا جایی که ممکن است و
به تعداد دفعاتی که امکان دارد در وضعیت
حرکت در مسیر اهدافمان قرار گیریم. به
همین منظور لازم است که اولین حرکتمان
واقعاً آسان باشد زیرا اولین دیوار مقاومت ما

در همین نقطه‌ی شروع هر کاری‌ست که شکل می‌گیرد. آغازکردن، سخت‌ترین مرحله است اما معنایش این نیست که باید سخت آغاز کرد. «سختی» یک واژه‌ی نسبی است. هنگامی که حرکت اول، شما را به ملایمی به جلو هل می‌دهد، مقاومت اولیه پا پس می‌کشد. وقتی که شروع به انجام کاری می‌کنید، موج دوم مقاومت خود را نشان می‌دهد. قدرت این «موج» دوم بستگی به آن دارد که گام اولیه‌تان چه تأثیری داشته است (که متغیر است).



LUCIFER 

آفلائين



افزودن مخاطب

مسدود کردن کاربر



Sa

گیف

ارے 3:42 AM

LUCIFER

بعدها ج موقعیتی میخواد:

3:42 AM ✓ نمیتوانم خودارضایی کنم

اڻڄڻ 3:42 AM

3:42 AM ✓ و اینکھ ...

Sa

و اینکه ...

پریود 3:42 AM

 پیام



GIF



1	2	3	4	5	6	7	8	9	.
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ج ح خ ه ع غ ف ق ث ص ض

گ ک م ن ت ا ل ب ی س ش

ج و پ د ذ ر ز ژ ط ظ

۵۳۲۱



فارسی



مقاومت در برابر انجام بیشتر

راهکار خرده‌عادت‌ها، برداشتن گام‌های کوچک و آسان کردن حد لازم موردنظر تا حدی که شکستی در آن وجود نداشته باشد را لازمی مقابله با اولین مقاومت داخلی شما در برابر انجام کار می‌داند. این‌گونه است که مانع از آن می‌شود که خود را ببازید یا اینکه به روزمرگی‌های قدیمی خود بازگردید (مثل گربه‌ای در برف).

اما هنگامی که کار را شروع کردید، درگیر موج دیگری از مقاومت می‌شوید. طبق تجربه‌ای که دارم، برداشتن اولین گام معمولاً این سطح دوم مقاومت را نیز درهم می‌شکند، مخصوصاً هنگامی که مقداری تمرین کرده باشید. اما قبل از شروع، بسیار کمتر چنین اتفاقی می‌افتد. می‌توانید حدس بزنید که چرا؟ به ذهنتان رجوع کنید.

مقاومت، چیز معماگونه‌ای نیست، نبرد ذهن ناخودآگاه ما با رفتاریست که قصد داریم به‌طور معمول انجام دهیم. می‌توان غده‌ی قاعدای را فریب داد تا در برابر گام اول از خود

مقاومتی نشان ندهد اما وقتی که تلاش می‌کنید که کار بیشتری انجام دهید، بازهم می‌داند که آنچه خودش می‌خواهد این نیست. پس اگر گام اول برای درهم شکستن مقاومت درونی کافی نیست، می‌توانید گام دیگری بردارید. غده‌ی قاعده‌ای آن‌قدر در برابر گام‌های کوچک بی‌تفاوت است که اهمیتی به «دفاع کردن» در برابر آنها نمی‌دهد، او فقط در برابر تغییرات بزرگ واکنش نشان می‌دهد. پس به تدریج تغییر کنید و هربار یک گام بردارید تا قوانین ذهنتان را به بازی بگیرید. پس وقتی که با چالش یک حرکت شنای روی زمین، خرده‌عادت‌هایی برای خود تعیین کردم، ذهنم توانست آن را تحمل کند اما وقتی که به انجام حرکت بزرگ ۱۰ دقیقه ورزش فکر می‌کردم، ذهنم می‌گفت «نه، اصلاً! به بازی‌های ویدیویی‌ات مشغول شو، مرد جوان تو دیگر عاقل هستی». و من می‌گفتم «اما اجازه دارم که فقط تشک تمرین را جمع کنم؟» و او می‌گفت «بله»، خودتان بقیه‌ی ماجرا را بهتر می‌دانید.

اگر زمانی در موقعیتی قرار گرفتید که تمایل داشتید بیش از حد لازمی که قبلاً تعیین

کرده بودید را انجام دهید، فقط به برداشتن
گام‌های کوچک ادامه دهید (اگر لازم
می‌دانید). اما همیشه این کار را نکنید. حد
لازم (خرده‌عادت) شما با توجه به دلایلی که
تاکنون بحث کردیم، باید کوچک باشد! شما
که نمی‌خواهید موفقیت بلندمدت خود
را برای یک دستیابی کوتاه‌مدت به خطر
بیندازید؟! از طرفی دیگر، نمی‌خواهم آن‌قدر
بترسانمتان که کارهایی فوق‌العاده کوچک
انجام دهید، پس فقط می‌گوییم، «اگر حد
لازمی که در نظر دارید بر روی کاغذ و در
ذهنتان نیز کوچک است، پس خوب است».
اکنون بیایید با دقت بیشتری به چگونگی
کارکردن خرده‌عادت‌ها در لحظه نگاهی
بیندازیم.

خرده‌عادت‌ها در لحظه

تاکنون فقط در مورد دو موقعیتی که در برابرشان مقاومت می‌کردیم، صحبت کردیم (قبل و در حین انجام کار یا پروژه‌ای). اکنون می‌خواهم به خود آن دو نوع مقاومت رایج بپردازم- ذهنی و فیزیکی.

انگیزه، نمی‌تواند به‌طور مداوم بر مقاومت غلبه کند. فقط گاهی اوقات می‌توان به‌عنوان راه‌حل از آن کمک گرفت. شعاری که براننده‌ی انگیزه باشد را می‌توانیم از قسمتی از فیلم آنچورمان (۲۶) الهام بگیریم. «۶۰٪ مواقع، جواب می‌دهد هر موقع».

اگرچه فقط انگیزه نیست که نمی‌تواند به‌طور مداوم بر مقاومت غلبه کند- به‌کارگیری ناشیانه‌ی اراده هم می‌تواند به همان اندازه بی‌تأثیر باشد. درست همان‌طور که مدیریت هوشمندانه‌ی پول، کلید موفقیت مالی است، مدیریت هوشمندانه‌ی اراده نیز کلید رشد شخصی است. افرادی با شغل‌های معمولی و نسبتاً کم‌درآمد، با مدیریت هوشمندانه‌ی پول خود تبدیل به میلیونر می‌شوند حال آنکه

فوق قهرمانانی که هرساله دستمزدهایشان به میلیون‌ها دلار می‌رسد، در نهایت ورشکسته می‌شوند. اگر هرچه زودتر از «راهکار شروع به حرکت» استفاده نکنید، بین اراده‌ی ضعیف و راهکارهای انگیزشی معلق خواهید ماند و سرانجام ناامیدی گریبان‌گیرتان خواهد شد. در این قسمت بررسی خواهیم کرد که چگونه خرده‌عادت‌ها می‌توانند بر موانع ذهنی و جسمی غلبه کنند. از آنجا که ورزش کردن یک خواسته‌ی مشترک میان تمام افراد است، از آن به‌عنوان مثال استفاده می‌کنم.

طرح ماجرای # ۱: برای ورزش کردن انرژی دارید اما تمایلی به انجام آن ندارید (مانع ذهنی).

چون قصد داریم که انگیزه را نادیده بگیریم، فقط نیروی اراده برایمان باقی می‌ماند. اما به‌جای آنکه بگوییم باید ورزش تمام و کمالی انجام دهید، می‌گوییم که فقط باید یک حرکت شنای روی زمین انجام دهید. این یک حرکت، واجب است زیرا در این طرح ماجرا به اندازه‌ی کافی انرژی دارید و انجام یک حرکت برایتان کار سختی نخواهد بود. هنگامی که شروع کنید، متوجه خواهید شد که انگیزه‌ی

به وجود آمده از همان یک حرکت، در بیشتر مواقع چه تأثیری بر رویتان می‌گذارد. در این طرح ماجرا، تمایلی ندارید که همان لحظه ورزش کنید اما تمایل دارید که به‌طور کلی در زندگی خود جایی برای ورزش کردن باز کنید. اینها خواسته‌های متناقض شما میان احساساتتان در لحظه‌ی حال و ارزش‌های زندگی‌تان هستند. وقتی که همان اولین حرکت شنای روی زمین را انجام می‌دهید، معمولاً ارزش‌های زندگی‌تان الهام‌بخشتان شده و تردید اولیه را کنار می‌زنند، اگر این‌طور نیست پس احتمالاً باید برای خود چند عادت کوچک دیگر مانند آنچه من در چالش یک حرکت شنای روی زمین کردم، در نظر بگیرید. اما همان‌طور که خود را به جلو می‌رانید، ذهنتان نیز خود را با عملکرد بدن وفق خواهد داد و هر گام کوچکی که برمی‌دارید، بینش سالم طولانی‌مدتتان به زندگی، بیشتر برایتان جذابیت پیدا خواهد کرد.

در بخش نیروی اراده دیدید که اراده تا چه حد به درکی که از سختی کار دارید مرتبط است و هنگامی که «به‌طرز احمقانه‌ای کوچک»

شروع کنید، حس سخت بودن کار و نیاز به اراده، به طرز چشمگیری پایین می‌آید. به محض آنکه گام اول را بردارید، ذهنتان مجبور می‌شود تصور کند که سختی حقیقی یک ورزش تمام و کمال تاچه حد می‌تواند باشد، به‌جای ذهن متعصب و تنبلی که همیشه وانمود می‌کرد ورزش کردن بسیار شکنجه‌دهنده است! اگر به یاد می‌آورید که پس از انجام یک ورزش یا تجربه‌ای جدید، به ذهنتان خطور کرده است که این کار آن‌قدرها هم بد نبود، پس با پدیده‌ای که گفتم آشنایی دارید.

حال اگر با اینکه کوچک شروع کردید، نهایت نیروی اراده‌تان را به کار گرفته و خود را از پای درآوردید چه؟ این همان موقعیتی است که مربیان زندگی از آن واهمه دارند... اگر صرفاً انرژی انجام کاری را نداشته باشید چه؟ اگر سردرد داشته باشید؟ با وجود اینکه تضمین نمی‌کنم راهکار پیشنهادی‌ام را بتوانید به‌عنوان نوشدارویی برای تمام بیماری‌هایی که مانع کارتان می‌شود استفاده کنید، اما واقعاً معتقدم که تنها راهکار و بهترین راهکار عمل‌گرایانه‌ای است که تا به حال وجود داشته

است. اگر هیچ‌چیز کارتان را راه نیندازد، این یکی می‌تواند.

طرح ماجرای # ۲: چون خسته‌اید، به لحاظ جسمی حس ورزش کردن ندارید (مانع جسمی).

معمولاً از خستگی به‌عنوان یک مانع جسمی یاد می‌کنیم، در صورتی‌که یک مانع ذهنی هم هست. هیچ انرژی‌ای نداشتن معمولاً بدین معناست که انگیزه‌تان صفر است. شخصاً در موارد بی‌شماری با به‌کارگیری راهکار خرده‌عادت‌ها توانسته‌ام دقیقاً بر یک چنین طرح ماجرای غلبه کنم. برای مثال، بیش از ۱۰۰۰ کلمه از این کتاب در شرایطی نوشته شده است که سردرد داشته‌ام. نه فقط سردرد، بلکه بسیاری از اوقات خسته بودم و فقط تمایل به خوابیدن داشتم. برای نوشتن کاملاً بی‌انگیزه بودم، انرژی بسیار کمی داشتم و با این وجود ۵۰ کلمه‌ای که باید می‌نوشتم را نوشته‌ام (و هرطور که بود بعدها به ۱۰۰۰ کلمه در روز افزایش یافت). از بسیاری از جهات متوجه خواهید شد که انجام‌دادن یک حرکت شنا، سخت‌تر از انجام آن است. این چالش به حدی آسان است که

غرورتان هم درگیر این معادله می‌شود:
ممکنه که الان کله‌شقی کنم و خستگی امانم
را بریده باشد، اما بس کن، می‌تونم انجامش
بدم. تشویقتان می‌کنم که گاهی به خود
یادآوری کنید که چقدر مضحک است اگر
نتوانید خرده‌عادت‌های (خرده‌عادت‌هایی) را که
برای خود در نظر گرفته‌اید، عملی کنید.
من حتی با وجود سردرد، توانستم کارآمد
باشم زیرا کوچک شروع کردم. در ابتدا با
توجه به حسی که داشتم، واقعاً غیرممکن
به نظر می‌رسید و در گذشته محال بود که در
چنین شرایطی و با وجود چنین بهانه‌ی بزرگی،
حتی تلاشی برای نوشتن بکنم. می‌توانستم
جلوی زحمت اضافی به خود را بگیرم و به
خودم چنین قول استاندارد بدهم که بعداً
انجامش خواهم داد (با گذر عمر، متوجه
شدم که امروز همان بعداً دیروز است و بعداً،
برنامه‌ریزی بدی است). هرچند که طوفانی
بسیار قوی باشد، سردرد باشم، آخرشب باشد
یا فوق‌العاده خسته باشم، قسم می‌خورم
که تخت خوابم هم چراغ سبز به من نشان
می‌داد! انگار که به من می‌گفت: «چقدر
فوق‌العاده به خواب می‌روی!» چشمان بی‌نورم

را با اشتیاق به لحاف گرم و نرم زل زدند و
 جواب دادم «عزیزم فقط یک دقیقه صبر کن.»
 حد لازمی که برای خرده عادت‌ها در نظر گرفته
 بودم به قدری آسان بود که تصمیم گرفتم
 یک دقیقه زمان بگذارم و آن را انجام دهم
 و بعد دست بکشم. اما در عوض، ۱۰۰۰ کلمه
 نوشتم؛ حیرت‌زده شده بودم. این یکی از
 همان لحظاتی بود که دریافتم این راهکار تا
 چه حد می‌تواند در زندگی قدرتمند باشد.
 می‌بینید که خرده عادت‌ها تاچه حد می‌توانند
 باعث شوند که حس بی‌توقف به جلو پیش
 رفتن، وجودتان را فرا گیرد. اگر بتوانم در
 این‌چنین موقعیت‌هایی - که اراده‌ی ضعیفی
 برای انجام کار دارم - خود را وادار به شروع
 کار کنم، آن موقع است که می‌توانم ادعا
 کنم راهکار به‌کارگرفته خوب بوده است.
 این راهکار براساس تجربه‌های من به وجود
 نیامده است بلکه علم اراده، پایه و اساس آن
 بوده است. می‌توان گفت، تجربه‌ی من با علم
 هم‌پوشانی پیدا کرده است. خرده عادت‌ها با
 بیرون کشیدن کمترین حد اراده و محیا کردن
 بیشترین حد نیروی حرکت آنی، شما را به کار
 وامی‌دارند - و این کامل‌ترین طرح ماجرایی

است که برای رسیدن به موفقیت سراغ دارم!

جای دادن خرده‌عادت‌ها در زندگی

آیا سرتان شلوغ است؟ آیا معمولاً درمورد چیزهایی که می‌خواهید و باید انجام دهید دچار نگرانی می‌شوید؟ نگرانی شما از هر سیستمی، باید این باشد که چطور جایی برای آن را در زندگی‌تان پیدا کنید. بسیاری از کتاب‌هایی که در زمینه‌ی عادت نوشته شده‌اند (بسیار خردمندانه) به شما پیشنهاد می‌دهند که هر بار فقط یک عادت را دنبال کنید. به این دلیل که اراده‌ی محدودمان نمی‌تواند چندین عادت را به یک‌باره سامان ببخشد. اما چه کسی می‌خواهد شش ماه از سال را فقط به یک بخش از زندگی‌اش اختصاص دهد و دیگر مواردی که پیشرفت در آنها برایش اهمیت دارد را نادیده بگیرد؟ عادت‌ها به قدری پراهمیت هستند که ارزشش را داشته باشد اما بسیار ناامیدکننده است که فقط بر روی نوشتن تمرکز کنید درحالی‌که دلتان می‌خواهد اندام متناسبی هم داشته باشید. چنین تنشی میان نقطه‌ی تمرکز فعلی و دیگر زمینه‌هایی که می‌خواهید

گسترششان دهید، می‌تواند شما را کلاً
از مسیر خارج کند. این یک مشکل بزرگ
و فوق‌العاده نادیده گرفته شده است که
تاکنون هم چاره‌ای برای آن اندیشیده نشده
است.

خرده‌عادت‌ها به قدری کوچک و به لحاظ
نیروی اراده، به قدری بهینه هستند که
می‌توانید در یک زمان چندین عادت مختلف
داشته باشید. حتی افراد پرمشغله و
کسانی که حس درماندگی مغلوبشان کرده،
می‌توانند چندین خرده‌عادت را به سرانجام
برسانند. اکنون خرده‌عادت‌ها را در مرکز
کارهای روزانه‌تان مجسم کنید- اینها کارهایی
هستند که شما باید انجام دهید اما کلاً فقط
چند دقیقه از وقتتان را می‌گیرند، بعد از
انجامشان می‌توانید هر کار دیگری که دوست
دارید را انجام دهید، حال می‌خواهد «حرکات
ورزشی اضافی» باشد یا هر فعالیت دیگری.
راهکار خرده‌عادت‌ها به قدری انعطاف‌پذیر
است که می‌توانید آن را با سبک زندگی
فعلی‌تان تطابق دهید و برایش جایی باز کنید
اما باید گفت که اهرم رشد شخصیتی شما
نیز هست زیرا می‌تواند عادت در ابتدا بسیار

کوچکی را در زندگی‌تان تا حد بسیار زیادی بالا
ببرد.

تفاوت خرده‌عادت‌ها

«مبارزان برنده، ابتدا به پیروزی می‌رسند و سپس وارد میدان نبرد می‌شوند، درحالی‌که مبارزان مغلوب، ابتدا وارد میدان نبرد می‌شوند و سپس در پی پیروزی می‌گردند.»

سان تزو(۲۷)

چه چیز خرده‌عادت‌ها را از هر سیستم دیگری که ادعا می‌کند می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد، متفاوت می‌کند؟ چگونه این سیستم می‌تواند در عین کنارگذاشتن راهکارهای سنتی، عادت‌هایتان را گسترش داده و رشد شخصیتی‌تان را ارتقا ببخشد؟ پرسیدن این سؤالات حق شماست و در اینجا پاسخ آنها را مشاهده می‌کنید.

خرده‌عادت‌ها می‌توانند با عادت‌های کنونی‌تان رقابت کنند

مطالعات بر روی افرادی که می‌کوشند تا عادت‌های فعلی‌شان را تغییر دهند نتایج ناامیدکننده‌ای را نشان می‌دهد. مشخص شده است که وقتی عادت‌ی تاحد زیادی قوی شده باشد، حتی قوی‌ترین انگیزه‌ها هم به سختی می‌توانند تکانی به آنها بدهند. در موقعیت‌های مختلف در طول یک روز ممکن است رفتارهای عادت‌گونه‌ی بسیار بیشتری از آنچه که فکر می‌کنید را انجام دهید و این عادت‌ها می‌توانند با تلاش‌هایتان برای اضافه کردن عادت سالم جدیدی، مداخله کنند.

جنبه‌ی رقابتی خرده‌عادت‌هاست که می‌تواند دیگر برنامه‌های ساخت عادت را در هم بشکند. هنگامی که می‌کوشید عادت جدیدی را معرفی کنید، مانند آن است که بخواهید بدون آموزش دیدن، وارد رقابت‌های وزنه‌برداری شوید. همین‌حالا، هزاران نفر بر سر چنین مسابقاتی با یکدیگر رقابت می‌کنند و

حتی بدتر اینکه، مهارت رقابتان به اثبات رسیده است و آنها بسیار باتجربه‌تر و نیرومندتر از شما هستند. بسیاری از برنامه‌های ساخت عادت، از همین نقطه مسیر را اشتباه می‌روند. آنها متقاعدتان می‌کنند که می‌توانید با چنین عادت‌های قوی‌تری، همین حالا شانه‌به‌شانه با چنین رقابایی رقابت کنید. چنین برنامه‌های ساخت عادت‌های از شما می‌خواهند که تغییرات بسیار بزرگی برای خود رقم بزنید، تغییر از ننوشتن چیزی تا نوشتن ۲۰۰۰ کلمه در روز یا تغییر از لم‌دادن روی مبل تا روزی یک ساعت ورزش. مشکل اینجاست که چنین برنامه‌هایی، حد زیادی از اراده را می‌طلبند. این یک معادله‌ی ریاضی است که به نفع شما جواب نمی‌دهد، مگر اینکه ماهیچه‌ای قوی و خودکار داشته باشید؛ در غیر این صورت، سوختتان تمام خواهد شد.

مغز در برابر تغییرات بزرگ، مقاومت می‌کند. آیا تابه‌حال شنیده‌اید که بعضی از مردم می‌گویند برای قاپیدن فرصت استخدام، باید پایت را لای در ساختمان آن شرکت بگذاری؟ خرده‌عادت‌ها نیز چنین مفهومی دارند اما

به جای لای در ساختمان، منظورم مغزتان است. من قشر پیش‌پیشانی مغز را مانند جایی تصور کرده‌ام که قبل از آنکه شمارا به قسمت انجام کار به طرز خودکار (توسط غده‌ی قاعده‌ای) هدایت کند، از شما هزینه‌ای به‌عنوان مجوز ورود می‌خواهد. در مورد هر کاری، ذهن ناخودآگاهتان (غده‌ی قاعده‌ای)، بررسی می‌کند که چه چیز از او می‌خواهید و سپس نیروی اراده را به‌عنوان هزینه‌ای که لازم است برای ورود به اتاق کنترل بپردازید، از شما طلب می‌کند. شما روزانه مجازید که فقط تعداد کمی از کارها را به‌طور دستی کنترل کنید اما وقتی که وارد قسمت کنترل خودکار (ورود عادت به غده‌ی قاعده‌ای) شدید، دیگر تمام است. خرده‌عادت‌ها همچون اسب‌های تروای قدرتمندی هستند که با کمترین حد نیروی اراده شما، می‌توانند فعالیت مورد نظرتان را تا اتاق کنترل غده‌ی قاعده‌ای، بالا بکشند و شما را به نتایج مطلوبتان برسانند.

و هنگامی که آن اولین حرکت شنای روی زمین را انجام دادم بود که به این نکته پی بردم. برای شروع هر عادت دیگری نیز همین

مقدار کار فیزیکی از خود طلب می‌کردم ولی
هرگز سنگینی بار یک تمرین ورزشی را بر
دوشم حس نکردم زیرا از ذهنم چیز زیادی در
آن مورد نمی‌خواستم.

گام‌های کوچک و نیروی اراده، یک تیم برنده را تشکیل می‌دهند.

گام‌های کوچک و نیروی اراده می‌توانند بهترین تیم ممکن را برای دستیابی به رشد شخصی تشکیل دهند. تا زمانی که برای انجام کاری به حد کافی اراده داشته باشید، می‌توانید آن کار را انجام دهید. گام‌های کوچک به اراده‌ی بسیار کمی نیاز دارند و حتی می‌توان گفت به هیچ نیروی اراده‌ای نیاز ندارند، پس مانند آن است که بگوییم با گام‌های کوچک، اراده‌ای نامحدود خواهیم داشت. اگر بتوانید با گام‌هایی فوق‌العاده کوچک، خود را در طول مسیر به جلو برانید، می‌توانید خود را متمایل به انجام هر کاری بکنید. فقط کافی‌ست امتحان کنید.

اگر برای آنکه به زن مورد علاقه‌تان پیشنهاد بیرون رفتن بدهید، با خود کلنجر می‌روید، تصمیم بگیرید که پای چپتان را جلو گذاشته و سپس پای راستتان را در مسیر آن خانم به جلو بگذارید. به او خواهید رسید و او از شما

خواهد پرسید که «چرا آنقدر خنده‌دار راه می‌روید». همین حرکت یختان را می‌شکند. یک مثال زنده و به‌روز: پس از سه ساعت بازی بسکتبال، احساس خستگی تمام وجودم را فرا گرفته بود. ذهن و بدنم به من تلقین می‌کردند که محال است امروز بتوانی چیزی بنویسی. داشت خوابم می‌برد. هیچ اراده‌ای نداشتم اما هدف ۵۰ کلمه‌ای را برای خود در نظر گرفتم که برای آنکه بخواهم در برابرش مقاومتی نشان دهم، بسیار ناچیز بود. اکنون باری دیگر فراتر از هدفم پیش رفته‌ام (و بیدارم). بسیاری از اوقات هنگامی که خسته‌اید، مشغول کردن ذهن یا بدنتان می‌تواند شما را بیدار نگه دارد.

**دیگر روش‌ها به شما تلقین می‌کنند
که اگر خیلی زود به نتیجه نرسیدید،
همه چیز تمام است.**

باور نادرستی که فراگیر شده است این است
که می‌توانید در طول ۲۱ تا ۳۰ روز عادت‌ها را
در خود به‌وجود آورید. برخی کتاب‌ها کاملاً
براساس چنین باور غلطی نوشته شده‌اند. اما
حقیقت کمی زشت‌تر و سخت‌تر از آن است
که بتوانید پیش‌بینی‌اش کنید- ۱۸ تا ۲۵۴
روز، وابسته به نوع عادت و خود آن شخص
زمان می‌برد تا عادت‌ها را به‌وجود آورید.
ما در راهکار خرده‌عادت‌ها تاریخ پایان
مشخصی را تعیین نمی‌کنیم زیرا نمی‌دانیم
که ساخت یک عادت، چه مقدار زمان خواهد
برد. در عوض، به دنبال نشانه‌های تبدیل یک
رفتار به عادت می‌گردیم. اگر تجربه‌ای مانند
تجربه‌ی من داشته باشید، ممکن است به
عادت‌های بزرگ‌تر از آنچه که برایش برنامه‌ریزی
کرده بودید، دست پیدا کنید. خرده‌عادت من
که نوشتن ۵۰ کلمه در روز بود به نوشتن

بیش از ۲۰۰۰ کلمه در روز گسترش یافت
(البته نه هر روز).

خرده‌عادت‌ها، خودکارآمدی‌تان را بالا می‌برند.

خودکارآمدی اصطلاحی نیست که زیاد آن را شنیده باشید مگر اینکه در زمینه‌ی علم رفتارشناسی مطالعاتی داشته باشید. خودکارآمدی همان باور شما به توانایی‌تان در تأثیر گذاشتن بر نتیجه کاری است. آزمایشی، در طول مدت دوسال و به روش آماری اتفاقی انجام شد که نشان می‌داد خودکارآمدی حتی در ابتدایی‌ترین شکل خود تأثیر چشمگیری بر پذیرش و ادامه‌ی تمرینات ورزشی دارد. نتایج این بررسی می‌تواند در خصوص افرادی که تمایل به ورزش کردن دارند و نیز آنهایی که بنا به دلایل پزشکی، باید ورزش کنند، مفید واقع شود (قطعاً همه‌ی ما برای داشتن بدنی سالم، باید ورزش کنیم). طبق نظر محققان، چنانچه فرد بیمار بتواند در رابطه با تمرینات ورزشی تجویز شده حس خودکارآمدی را در خود به وجود آورده و آن را گسترش دهد، احتمال آنکه با موفقیت به نتیجه‌ی دلخواه

برسد، بسیار بالاست.

خودکارآمدی به ما کمک می‌کند که به اهدافمان رسیده و عادت‌هایمان را بسازیم اما آلبرت باندورا (۲۸) ی روان‌شناس، توضیح می‌دهد که چنان‌چه توانایی‌های اساسی در شخصی وجود نداشته باشد، انتظارات به تنهایی نمی‌توانند منجر به عملکرد مطلوب شوند. خود را باورداشتن، به تنهایی کافی نیست. باین وجود، حس خودکارآمدی ابتدایی که لازمه‌ی رسیدن به موفقیت است، در افرادی که از افسردگی، اراده‌ی ضعیف و شکست‌های مداوم رنج می‌برند، بسیار شایع است. اگر انتظار شکست دارید، نتایج مثبت به ندرت به سراغتان خواهند آمد.

**خرده‌عادت‌ها یک ماشین مولد حس
خودکارآمدی هستند و مهم‌تر اینکه،
با خودکارآمدی صفرهم می‌توانید کار
خود را با موفقیت آغاز کنید.**

موفقیت‌های روزانه‌تان به شما می‌آموزند که
خودکارآمدی‌تان را بالا ببرید. چگونه می‌توانید
به توانایی خود برای انجام حرکت شنای روی
زمین، باور نداشته باشید؟ حتی می‌توانید
در فاصله‌ی زمانی بین نوشتن این دو جمله
هم انجامش دهید و این همان تقویت کردن
حس خودکارآمدی از طریق تمرین است.
خرده‌عادت‌ها از طریق آموزش دادن شما به
خودباوری، چند برابر می‌شوند.

به یاد داشته باشید، ذهن شما در برابر
هر تکراری که بر او وارد می‌کنید، سخت‌تر
می‌گیرد. پس درواقع می‌توان گفت، مشکل
بیشتر مردم این است که در مسیر رسیدن
به هدف، هربار از خود انتظار شکست
دارند. در طول زمان، همین مسئله، حس
خودکارآمدی‌شان را ویران می‌کند زیرا به

سختی می‌توان باور داشت که دفعه‌ی بعد نتیجه‌ای متفاوت گرفت (مخصوصاً اگر از همان راهکاری استفاده کنید که دفعه‌ی پیش با آن شکست خوردید). اگر تاکنون ناامید بوده‌اید، پس این دقیقاً همان چیزی‌ست که بر سرتان آمده است اما... شما توانایی آن را دارید که کار موردنظرتان را عملی کنید. از روی احساس، سخن نمی‌گوییم بلکه کاملاً منطقی حرف می‌زنم. شما واقعاً توانایی آن را دارید که پیشروی‌های مثبتی در زندگی‌تان داشته باشید. غیرمنطقی و بی‌معنی این است که طرز تفکرتان چیزی خلاف جمله‌ی قبل باشد و احتمالاً ناشی از آموزشی است که به خود داده‌اید که به خود بقبولانید نمی‌توانید.

خرده‌عادت‌ها، فوق‌العاده‌ترین راه برای شروع دوباره‌اند. دیگر از اهداف بزرگ نخواهید ترسید. دیگر احساساتی از قبیل حس گناه و بی‌لیاقتی در نرسیدن به هدف، بمبارانتان نخواهند کرد. نه، این‌بار موفقیت‌هایتان با مقیاسی روزانه سنجیده خواهند شد. ممکن است موفقیت‌هایتان کوچک باشند اما یک موفقیت کوچک برای ذهنی شکست خورده،

موفقیتی بزرگ محسوب می‌شود.
احتمالاً همین حالا از خود می‌پرسید، «چگونه
یک حرکت شنا یا نوشتن ۵۰ کلمه در روز
می‌تواند به من کمک کند؟ چنین موفقیتی
به قدری ناچیز است که ارزشی ندارد.»
اول اینکه باید بگوییم این حرف اشتباه
است- همین‌که بتوانید رفتار کوچکی را
تبدیل به یک عادت کنید، بسیار ارزشمند
است، بسیار زیاد. یک عادت، قوی‌ترین بنیان
رفتاری‌ست که یک انسان می‌تواند بنا کند.
بهتر است هر روز همان یک حرکت شنا را
عملی کنیم تا اینکه هر از چندگاهی بخواهیم
۳۰ حرکت شنا انجام دهیم. فقط عادت‌ها را
می‌توان قوی‌تر کرد و سطحشان را بالاتر برد.
علاوه‌بر آن، شما این آزادی را دارید که
رفته‌رفته، سطح هدف خود را بالاتر ببرید و
با این روش، تشویق به انجام حرکات اضافه
هم پیدا خواهید کرد- اکنون با در نظر
گرفتن مقیاسی روزانه برای انجام کارهایم،
توانسته‌ام آن اهداف بزرگی که در سر داشتم
را ویران کنم. توانسته‌ام به چیزهایی که
می‌خواهم برسم چون خود را مجبور کرده‌ام
که هرروز آن ۵۰ کلمه‌ی ناچیز را بنویسم تا

تمایلی به نوشتن ۲۰۰۰ کلمه نشان دهم.
قبل از آن، بعضی روزها هیچ چیز نمی‌نوشتم.
زیاد نوشتن، جاه‌طلبی من بود و همان فکر
باعث شده بود که بسیار کم بنویسم. اکنون
سه‌برابر آنچه قبلاً می‌نوشتم، می‌نویسم. فقط
به این دلیل که دیگر از شروع کردن ترسی
ندارم. حیطه‌ی امنیتم را هم دوست دارم. اگر
چند دقیقه وقت گذاشته و ۵۰ کلمه بنویسم،
آن را یک روز موفقیت‌آمیز می‌دانم- و این به
شدت نیروبخش است.

بیشتر مواقع، برنامه‌ریزی می‌کردم که «فقط
همان ۵۰ کلمه‌ام» را بنویسم و در آخر موفق
شده‌ام ۳۰۰۰ کلمه بنویسم. پیش‌تر هم
تعریف کرده بودم که یک‌بار توانستم بااینکه
سردرد داشته و هیچ انرژی‌ای نداشتم، ۱۰۰۰
کلمه بنویسم. پس از انجام آن کار، حس
کردم که یک سوپرمن هستم. مواقعی را به
یاد آوردم که کاملاً سالم و پرانرژی بودم اما
زمان را هدر داده بودم و سپس آنچه را که
با سردرد و بدون انرژی انجام دادم، در ذهنم
نقش بست، حتی بیشتر هیجان‌زده شدم تا
این کتاب را با جهانیان به اشتراک بگذارم.

خرده‌عادت‌ها به شما حس استقلال می‌بخشند.

در تحقیقی که در سال ۲۰۱۲ در رابطه با رضایت شغلی بر روی ۴۱۱ نفر آمریکایی و کانادایی انجام شد، ۶۵ درصد از پاسخ‌دهندگان گفتند که از شغلشان به‌طور کامل ناراضی یا تا حدودی ناراضی هستند. گمان می‌کنم چنین اوضاعی تا قسمتی در نتیجه‌ی به‌کارگرفتن نظریه‌های مدیریتی سنتی شکل گرفته باشد که می‌کوشد به‌جای توانمند ساختن کارمندان، آنها را تحت کنترل قرار دهد. دیگر تحقیقات پی بردند که حس استقلال، کنترل بر امور و آزاد بودن در تصمیم‌گیری‌های مربوط به کار، همان عامل اصلی در رضایت شغلی محسوب می‌شود. تحقیقی دیگر که در کشور دانمارک و توسط سازمان ارزیابی نظارت بر شرایط کار (۲۹) انجام شد، بیان‌گر آن است که تقریباً ۹۰ درصد از کارمندان مرد و ۸۵ درصد از کارمندان زن که امکان تصمیم‌گیری در محیط کار تا حد زیادی

برایشان فراهم بود، رضایت شغلی بالایی نیز داشتند، در صورتی که طبق گزارشات، فقط ۵۶ درصد از کارمندان با قدرت تصمیم‌گیری پایین، از حس رضایت شغلی بالایی برخوردار بودند. این مثال خاص، بیان‌گر یک اصل جهانی است- هنگامی که شخص احساس می‌کند که تحت کنترل کسی است، خودش را می‌بازد و انسان از این حس متنفر است، شاید به این دلیل است که حس استقلال به شدت با آزادی در ارتباط است.

این همان نقطه‌ی ضعف کتاب‌های خودیاری‌گری است. آنها به شما می‌گویند که برای به‌دست‌آوردن آنچه که در زندگی می‌خواهید، باید خون جگر بخورید. خب، آیا خون جگر خوردن نشانه‌ی این نیست که قسمتی از وجود شما واقعاً از این وضعیت حس خوبی ندارد؟ آیا ترجیح نمی‌دهید که در روند تغییر به فردی بهتر، با خود رفتار بهتری داشته باشید؟

دیگر کتاب‌های خودیاری‌گری که افراط را به حد خود رسانده‌اند، چرندیات توخالی انگیزشی و دیگر شعارهای پر زرق و برقی را در خود جای داده‌اند تا بتوانند حال شما را خوب کنند.

ممکن است که به‌طور موقت با انگیزه شوید
اما همان‌طور که گفتیم، تکیه بر احساسات
و انگیزه در طولانی‌مدت، نتیجه‌ای برایتان به
همراه نمی‌آورد.

در طول مسیر سفرتان، از سبک‌باری
خرده‌عادت‌ها، لذت خواهید برد اما این یک
سیستم من‌درآوردی و بدون چارچوب نیست.
تلاشی بی‌روح فقط برای بالابردن روحیه‌ی
شما نیست. شما برای خود حد لازم‌هایی
روزانه یا هفتگی تعیین می‌کنید اما انجام
آنها به‌حدی آسان است که ناخودآگاهتان
هرگز حس نخواهد کرد که تحت کنترل
اهدافتان قرار گرفته است (همین نکته بسیار
اهمیت دارد!). پس از آنکه توانستید حد
لازم‌های کوچک را برآورید، آزادید که هر کار
می‌خواهید انجام دهید. بدون حس گناه و
بدون نیاز به تحمل بار طاقت‌فرسای اهداف
سنگین، آزادید که این رفتارهای سالم را
کشف کنید. اینچنین، روند کار برایتان سختی
کمتری خواهد داشت و این به لحاظ علمی
یک مزیت است!

طبق نتایج تحقیقی دیگر، وقتی که مردم
درمی‌یابند وظایف و تصمیماتی که

برعهده‌شان گذاشته شده، از سختی چندانی برخوردار نیست (برخلاف وظایف خسته‌کننده، کسل‌کننده و سخت)، آن وظایف را با استقامت بالاتری انجام می‌دهند. محققان در این مطالعه همچنین متوجه تأثیر نیروبخش حس استقلال که بعداً متوجه خواهید شد یکی از ارکان کلیدی خرده‌عادات‌ها هستند، شدند. پس از انجام خرده‌عادات‌ها، آزادید که هرکار می‌خواهید انجام دهید. به نظر می‌رسد که حس استقلال از طریق فعال‌سازی انگیزه‌ی درونی‌مان به جریان می‌افتد. نمونه‌های ذکرشده در مورد کسانی که حس استقلال افزایش‌یافته‌شان منجر به نتایج بهتری شده بود (هریک از این نمونه‌ها، توسط مطالعه‌ی مستقل خود مورد تأیید قرار گرفته‌اند)، مربوط به افرادی با چاقی مفرط است که موفق به کم‌کردن وزن خود شده‌اند، افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند یا دیابتی‌هایی که توانسته‌اند سطح گلوکز خونشان را کنترل کنند.

خرده‌عادت‌ها، ذهنیت و واقعیت را به یکدیگر پیوند می‌دهند.

دو نوع هدف وجود دارند؛ ذهنی و عینی. هدف ذهنی مانند این است که «می‌خواهم ثروتمند شوم» و هدف عینی اینکه «می‌خواهم با فروش لموناد در ساعت ۳ بعدازظهر امروز، ۱۵ دلار درآورم.» بسیاری از افراد به شدت پیشنهاد می‌کنند که برای اهداف عینی هدف‌گذاری کنید. اما در حقیقت، شناختن اهداف و ارزش‌های ذهنی زندگی نیز بسیار بااهمیت است. طرز تفکر ذهنی، ما را در رسیدن به اهداف ذهنی کمک می‌کنند اما همچنین می‌توانند خودتنظیمی موردنیاز برای دستیابی به اهداف عینی را نیز متوقف کنند.

در تحقیقی که توسط لایرو و پاتریک (۳۰) انجام شد، مشخص شد که حالات مختلف بر طرز فکرمان تأثیر بالقوه‌ای دارند. این آزمایشات شامل تکنیک‌های تغییرحالتی متفاوتی می‌شد (مثلاً از شرکت‌کنندگان

می‌خواستند که به بهترین یا بدترین روز
زندگی‌شان فکر کنند) و سپس توانایی تفکر
یا ترجیح انتزاعی آن فرد را می‌سنجیدند.
آنها از پنج آزمایشی که انجام دادند نتیجه
گرفتند که شادی باعث می‌شود تا افراد،
انتزاعی بیندیشند که همین کمکمان می‌کند
تصویری بزرگ‌تر را در ذهنمان مجسم کنیم
اما همچنین می‌تواند چالشی برای دنبال کردن
اهدافی محسوب شوند که به طرز فکر عینی
نیازمندند.

در تحقیقی که توسط آیلت فیش بچ و
راوی دار(۳۱) انجام شد، به مشکل دیگری
برخوردیم؛ طبق نتایج به‌دست‌آمده از این
تحقیق، احساس رضایت‌مندی زودهنگام یا
داشتن انتظار بالایی از موفقیت، می‌تواند
باعث شود که حس کنیم هم‌اکنون نیز به
موفقیت دست یافته‌ایم. رژیم‌گیرندگان به
دو گروه تقسیم شده بودند، محققان فقط به
یک گروه اطلاع دادند که رژیمشان تا اینجا
پیشرفت خوبی داشته است و سپس به هر
دو گروه یک جایزه‌ی انتخابی پیشنهاد دادند-
یک سیب یا یک شکلات تخته‌ای. ۸۵ % افراد
گروهی که از پیشرفت رژیم خود مطلع

شده بودند، شکلات تخته‌ای را انتخاب کردند،
درحالی‌که فقط ۵۸٪ افراد گروه دیگر شکلات
تخته‌ای را انتخاب کردند. گروه مطلع از
پیشرفت خود چنین ذهنیتی داشتند که «من
شایسته یک جایزه هستم».

مزیت اصلی خرده‌عادت‌ها، توانایی انجام آنها
بدون تأثیرپذیرفتن ازحسی که دارید است،
حسی مانند رضایت‌مندی قبل از دستیابی به
هدف، که پیشرفت را مختل می‌کند. زیرا حد
لازم خرده‌عادت‌ها بسیار ناچیز است، با هیچ
بهانه‌ی قابل قبولی -همچون شادی یا تنبلی-
نمی‌توانید از انجامش فرار کنید.

درست است که شادی، توانایی شما را در
رسیدن به اهداف عینی پایین می‌آورد اما از
آنجا که بخش عینی خرده‌عادت‌ها چیزی مثل
یک حرکت شنا است، انجام آن حتی با طرز
فکری عینی هم بسیار آسان خواهد بود و
این هدف به‌قدری کوچک است که به انرژی
ذهنی و توجه بسیار کمی نیاز دارد. و از آنجا
که شادی عملکرد و توجه شما را بر اهداف
انتزاعی بالا می‌برد، بعد از رسیدن به هدف
عینی‌تان (انجام حد لازم خرده‌عادت موردنظر)،
می‌توانید به هدف انتزاعی خود که «بدنی

متناسب» است، تکیه کنید تا وادارتان کند
بیشتر ورزش کنید.

از آنجا که توانسته‌ام با به‌کارگیری
خرده‌عادت‌ها به موفقیت برسم، احساس
شادمانی بیشتری می‌کنم و ممکن است فکر
کنید که طبق تحقیقات اشاره شده، این حس
شادی، دستیابی به خرده‌عادت‌های عینی را
کمی سخت‌تر کند، درست است (هرچند باز
هم آسان است). اما به دلیل آنکه با یک
خرده‌عادت شروع می‌کنم، اهداف انتزاعی
مربوطه همچون نوشتن بیشتر، خواندن
بیشتر یا رسیدن به اندامی متناسب‌تر را
راحت‌تر می‌توانم انجام دهم.

از آنجا که خرده‌عادت‌ها پیشرفت افراد را
در زمینه‌ی اهداف انتزاعی و عینی تقویت
می‌کنند، کسانی که به‌طورکلی در یکی از
این دو زمینه قوی‌تر هستند، می‌توانند با
به‌کارگیری این راهکار به موفقیت برسند.
به یاد می‌آورید که در چالش اول انجام یک
حرکت شنا مجبور شدم اهداف چندگانه‌ای
برای خود در نظر بگیرم تا بتوانم ۱۵ حرکت
شنا را به‌طور کامل انجام دهم؟ باید بر اهداف
بسیار کوچک و عینی تکیه می‌کردم تا بتوانم

تمریناتم را تمام کنم. به دلیل تغییرات
روحي روانی‌ای که در مقیاس روزانه
تجربه می‌کنیم، باید گفت که این قابلیت
انعطاف‌پذیری خرده‌عادت‌ها، برای تداوم
در رسیدن به هدف بسیار مهم است.
خرده‌عادت‌ها شما را برای تمام شرایط و
ناکامی‌های احتمالی آماده می‌کند. تقریباً
هیچ شرایطی نمی‌تواند شکست کاملی برای
عملی کردن خرده‌عادت‌هایمان محسوب شود.
اما در بسیاری از مواقع، متوجه خواهید شد
که پای خود را از خرده‌عادت‌هایتان فراتر
گذاشته‌اید. تنها زمانی که نتوانستم (یکی
از) سه خرده‌عادتم را عملی کنم، شبی بود که
فراموش کرده بودم مطالعه کنم و آخر شب
خوابم برد. خرده‌عادت‌ها برای هر حالت روحی
و شرایطی کاملاً متناسب هستند. می‌توانید
شاد و بانگیزه، خسته و افسرده یا حتی بیمار
باشید اما باز هم خرده‌عادت‌هایتان را کامل
کنید و حتی فراتر از خرده‌عادت‌ها پیش روید.

خرده‌عادت‌ها ترس، شک، وحشت و دودلی را ویران می‌کنند.

این چیزها را به راحتی می‌توان با شروع به انجام کار شکست داد. حتی اگر برداشتن گام اول ترستان را در لحظه از بین نبرد اما در طول زمان این کار را خواهد کرد. من دیگر از نوشتن وحشت ندارم. دیگر از اینکه به حد کافی مطالعه نکرده‌ام، عذاب وجدان ندارم، رفتن به باشگاه دیگر برایم هولناک نیست، بلکه جالب است. اگر چیزی را تجربه کنید و به نظرتان ترسناک نیاید، دیگر ترسی از آن نخواهید داشت.

خرده‌عادت‌ها مجبورتن می‌کنند که گام اول را بردارید زیرا کار بسیار آسانی است و حتی اگر بلافاصله پس از گام اول، به حیطه‌ی امنیت خود بازگردید، روز بعد دوباره پایتان را بیرون آن خواهید گذاشت. بالاخره، گام دوم را هم برمی‌دارید. خرده‌عادت‌ها به روشی شما را با شک و ترس‌هایتان روبه‌رو می‌کنند که حس امنیت و قدرت وجودتان را فرا بگیرد.

متوجه خواهید شد که ورزش کردن آن قدرها
هم سخت نیست و می‌توانید انجامش
دهید. می‌بینید که هر روز نوشتن، کاری
آسان است و پیشه‌ی نویسندگی رسالتی
است که با تمرین شخصی به دست می‌آید.
مطالعه‌ی کتاب‌های بیشتری را شروع خواهید
کرد. خانه‌ی تمیزتری خواهید داشت. هرآنچه
که می‌خواسته‌اید انجام دهید، ممکن خواهد
شد.

خرده‌عادت‌ها به طرزی دیوانه‌وار، آگاهی ذهنی و نیروی اراده‌تان را بالا می‌برند.

یکی از مهارت‌هایی که فرد می‌تواند در خود پرورش دهد، آگاه نگه‌داشتن ذهن خود است که به معنای هوشیاربودن در مورد آنچه که می‌اندیشید و انجام می‌دهید است. داشتن ذهن آگاه بین زندگی هدفمند و سپردن دل به تلاطم امواج تفاوت ایجاد می‌کند.

اگر خرده‌عادت‌هایی که برای خود در نظر گرفته‌اید، نوشیدن یک لیوان آب در روز باشد، باعث می‌شود که به‌طورکلی از مقدار آبی که می‌خورید آگاهی ذهنی بیشتری داشته باشید. هنگامی که باید چیزی هرچند کوچک را زیر نظر بگیرید، آن کار از نردبان آگاهی‌تان بالا رفته و پس از آنکه به حد لازمی که در نظر داشته‌اید برسد، باز هم در موردش فکر خواهید کرد. من هم‌اکنون درمورد فعالیت نوشتنم، آگاهی ذهنی کاملی دارم زیرا خرده‌عادت‌هایی دارم که وادارم می‌کند در

طول روز به دنبال فرصتهایی برای نوشتن
باشم. شما به‌طور هم‌زمان و طبیعی، عادت
داشتن ذهنی آگاه را در خود تقویت خواهید
کرد که در اصلاح عادت‌هایتان در آینده بسیار
کمک‌حالتان خواهد بود (همچنین در اصلاح
عادت‌های بد).

مزیت دیگر خرده‌عادت‌ها، افزایش نیروی
اراده است. از آنجا که نیروی اراده بیش
از نیروی خام، به توان استقامت نیاز دارد،
تکرار مداوم وظایف کوچک راهی ایدئال
برای «ورزش دادن» ماهیچه‌ی نیروی اراده
است. و هرچقدر نیروی اراده‌تان قوی‌تر باشد،
هوشمندی بیشتری در مورد بدن خود به
خرج خواهید داد. بسیاری از مردم، برده‌ی
بدن خود هستند و به هر احساس و ناله‌ی
آن واکنش نشان می‌دهند. آنها معتقدند که
اگر کاری را در زمان در نظر گرفته شده انجام
ندادند، دیگر هیچ‌وقت نمی‌توانند آن کار را
انجام دهند. اضافه کردن خرده‌عادت‌ها علاوه‌بر
ساخت نیروی اراده‌ی شما، روشی فوق‌العاده
برای اصلاح چنین طرزفکری است.

حرف دیگر بس است. بیایید وارد عمل
شویم. دربخش بعدی می‌آموزید که چگونه

خرده‌عادات‌هایی بسازید که یک عمر دوام
بیاورند.

خرده‌عادت‌ها- ۸ گام کوچک تا تغییری بزرگ

«اگر ایده‌هایت را اجرا نکنی، می‌میرند.»

راجر وان اوچ(۳۲)

بخش جالب ماجرا از همین‌جا آغاز می‌شود.
این راهنمای گام‌به‌گام کمکتان می‌کند
که خرده‌عادت‌های خود را انتخاب کرده
و اجرایشان کنید. پیشنهاد می‌کنم که
هم‌اکنون یک خودکار و کاغذ برداشته، وارد
جریان کار شده و اهداف و راهکارهایتان را
یادداشت کنید.

گام اول: خرده‌عادت و برنامه‌ی عادت خود را انتخاب کنید

به سرعت لیست کوتاهی از عادت‌هایی که به هر لحاظ، مورد علاقه‌تان هستند را تهیه کنید. مهم‌ترین آنها، سریع‌تر از بقیه به ذهنتان خطور خواهد کرد. در گام اول، این همان لیست ترجیحی شما خواهد بود. برای ایده‌های بیشتر می‌توانید از وب‌سایت minihabits.com دیدن کنید.

نکته: ایده‌های مربوط به عادت که در سایت اشاره‌شده وجود دارند، همگی در قالبی فشرده ارائه شده‌اند. می‌توانید تا زمانی که عادت‌های بزرگ‌تر از دل این عادت‌های کوچک خود را بروز دهند، این خرده‌عادت‌های کوچک را یادداشت کنید. یک حرکت شنای روی زمین می‌تواند نماینده‌ی تناسب اندام کلی و هدف بزرگ‌تر انجام ۱۰۰ حرکت شنا در روز باشد. سخت است که وقتی چندین هدف دیگری دارید که نگران ساختشان هستید، فقط یک عادت را دنبال کنید. برنامه‌ریزی دقیقی

می‌طلبید اینکه همه چیز دیگر را برای چندین ماه کنار بگذارید تا بی‌وقفه فقط یک عادت را بسازید. البته ممکن است فکر کنید ارزش چنین جان‌فشانی‌ای را دارد که عادت‌ی را بسازید که تا یک عمر دوام بیاورد، اما چنین ایده‌هایی معمولاً فقط در حد یک چالش باقی می‌مانند.

برای همگی‌تان خبر خوبی دارم. همان‌طور که قبل از این هم اشاره کرده بودم، چنین امکانی وجود دارد که به یک‌باره چندین خرده‌عادت را با یکدیگر بسازید! به این دلیل که انجام خرده‌عادت‌ها به اراده‌ی پایینی نیاز دارند و انعطاف‌پذیری بالایی دارند. اگرچه که «اندازه‌ی» آنها ممکن است با یکدیگر متفاوت باشد- اندازه‌ی خرده‌عادت‌ها، هم در سختی اولیه و هم اینکه تا چه حد حاضرید برایشان بیشتر تلاش کنید. در مقایسه با تعداد صفحاتی که خوانده‌ام، باید گفت که تعداد کلمات بسیار بیشتری نوشته‌ام. نوشتن برای من اولویت است پس طبیعی است که در این قسمت بیشترین تلاش خود را بگذارم. با این وجود، بیشتر از آنچه که قبلاً می‌خواندم، می‌خوانم و بعضی روزها، بسیار

بیشتر از آنچه که می‌نویسم، می‌خوانم. شما هم عاشق این انعطاف‌پذیری خواهید شد زیرا مسیر رفتن به مهمانی، مسافرت و دیگر موانعی که بر سر راه برنامه‌تان قرار می‌گیرد را باز می‌گذارد.

به‌تازگی توانسته‌ام سه خرده‌عادت را با موفقیت دنبال کنم، اگر ورزش کردن را هم اضافه کنید، می‌شود چهارتا. البته آن دیگر، یک عادت ساخته‌شده محسوب می‌شود- سه بار در هفته به باشگاه می‌روم و هنوز هم آن را به‌طور هفتگی دنبال می‌کنم اما دیگر چالشی برای نیروی اراده‌ام محسوب نمی‌شود. اکنون ذهنم به‌جای آنکه مانع شود، مرا به ورزش کردن تشویق می‌کند.

پیشنهاد نمی‌کنم که هربار بیش از چهار خرده‌عادت را دنبال کنید (چهارتا هم ممکن است برایتان زیاد باشد). اگرچه که انجام این عادت‌ها شخصاً آسان است، اما هرچقدر مقدار آنها بیشتر باشد، توجه شما میان آنها تقسیم خواهد شد و احتمال آنکه به یکی از آنها بی‌توجهی کرده و فراموشش کنید، بیشتر است. مسئله فقط این نیست، تصور کنید که بخواهید روزی ۱۰۰ حد لازم بسیار

کوچک انجام دهید. اوه! انجام هرکدام از
این کارها، مقداری اراده می‌طلبد و این تعداد
کار...! دو یا سه خرده‌عادت برای بیشتر مردم،
همان حد مطلوب است.
دراین قسمت، چندین برنامه‌ی عادت
آورده‌ایم که می‌توانید از میان آنها برای خود
انتخاب کنید.

برنامه‌ی یک‌هفته‌ای انعطاف‌پذیر (پیشنهادی)

در این برنامه، با یک خرده‌عادت شروع می‌کنید و سیستم خرده‌عادت‌ها را برای یک هفته به کار می‌گیرید، سپس عملکردتان را تحلیل کرده و یک برنامه‌ی بلندمدت را برمی‌گزینید.

تحلیل در یک هفته: حس می‌کنید که سوختتان به پایان رسیده است؟ آیا هرروز از حد لازمی که برای خود تعیین کرده‌اید، بالاتر می‌روید؟ آیا حد لازم مدّ نظرتان را به چنگ آورده‌اید و عادت‌های خوب بیشتری را در سر می‌پرورانید؟ بسته به اینکه تا چه حد برایتان چالش‌برانگیز است، می‌توانید روی همان خرده‌عادت بمانید یا اینکه خرده‌عادت بیشتری به آن اضافه کنید. از آنجا که تمام عادت‌ها درجه‌ی سختی یکسانی ندارند، مشخص کردن تعداد ثابتی از خرده‌عادت‌ها که برای همه‌ی افراد مناسب باشد، امکان‌پذیر و عاقلانه نیست. همچنین، به ذهن بسپارید

که هرچقدر خرده‌عادت‌های بیشتری داشته باشید، تمایل کمتری نشان خواهید داد که بر آنها چیره شوید.

در آخر، تصور کنید که سخت‌ترین روزتان چگونه خواهد بود. شاید تمام روز را در جاده رانندگی می‌کنید یا برای یک مهمانی بزرگ خود را آماده می‌کنید- آیا در آن شرایط هم می‌توانید خرده‌عادت‌هایتان را کامل کنید؟ فقط آسان‌ترین روزها را مجسم نکنید، فکر سخت‌ترین روزها را هم بکنید. اگر می‌توانید روزی که خسته‌اید، مضطرب هستید و سرتان بسیار شلوغ است، به خرده‌عادت‌هایتان هم برسید، پس می‌توانید هر روز دیگری هم آنها را انجام دهید. اکنون اگر احساس می‌کنید که نیروی اراده‌تان می‌تواند یک یا دو خرده‌عادت دیگر را هم سامان‌دهی کند، آنها را اضافه کنید! دقت داشته باشید که من اشاره‌ای به برنامه‌ی کاری شما در طول روز نکردم زیرا انجام خرده‌عادت‌هایتان روی هم رفته باید کمتر از ده دقیقه زمان ببرد (اگر تصمیم به اضافه کردن خرده‌عادت‌هایتان نگرفته باشید). همه‌ی ما می‌توانیم ده دقیقه از روزمان را به

انجام یک کارمهم، اختصاص دهیم.
برنامه‌ی انعطاف‌پذیر یک‌هفته‌ای را به تمام
کسانی که می‌خواهند سیستم خرده‌عادت‌ها
را امتحان کنند، اما هنوز مطمئن نیستند
که چه چیز برایشان بهترین گزینه است،
پیشنهاد می‌دهم. این برنامه به‌طور خودکار
به یکی از دیگر برنامه‌ها تبدیل خواهد شد.
هشدار: بسیار مهم است که اولین هفته را
روی تقویمتان نشانه‌گذاری کنید تا بتوانید
هفته‌های دیگر در همان روز تصمیم محکمی
در مورد برنامه‌های آینده‌تان بگیرید. اجازه
ندهید فاصله‌ای ایجاد شود.

تک‌برنامه‌ی کوچک

آیا نوشتن متداوم را به هر چیز دیگری ترجیح می‌دهید؟ آیا واقعاً می‌خواهید در مورد تناسب اندامتان جدی بیندیشید؟ آیا قصد دارید بیشتر وقتتان را صرف مطالعه کنید؟ این تک‌برنامه‌ی کوچک، تمام توجه شما را به یک هدف متمرکز می‌کند و درجه‌ی موفقیت بسیار بالایی هم به همراه دارد. من زمانی که قصد داشتم چالش روزی یک حرکت شنا را آغاز کنم از این تک‌برنامه‌ی کوچک استفاده کردم. اگر اراده‌ی شما به ضعیفی اراده‌ی من در گذشته باشد یا اگر ناامید هستید، پس همان یک عدد خرده‌عادت تمام چیزی‌ست که می‌توانید سامان‌دهی‌اش کنید. باید از جایی شروع کنید.

این برنامه را به کسانی که اهمیت تک‌هدفشان یک سر و گردن بالاتر از دیگر اهدافشان است، پیشنهاد می‌دهم. همچنین برای کسانی که خودکنترلی ضعیفی دارند، گزینه‌ی خوبی است زیرا کمکشان می‌کند که آن را تقویت کنند. به یاد داشته باشید که

همیشه این توانایی را دارید که
خرده‌عادت‌هایی به برنامه‌تان اضافه کنید، اما
اینکه مجبور شوید یکی از آنها را کم کنید،
بسیار دردآورتر است.

برنامه‌ی کوچک چندگانه

این همان راهکار فعلی من و پیشرفته‌ترین راهکارم است، اما به این معنا نیست که یک مبتدی نمی‌تواند در آن موفق شود. اکنون سه خرده‌عادت دارم اما خواهید دید که دوتا از آنها در عمل، یک چیز هستند: حداقل ۵۰ کلمه درمورد هر موضوعی که پیش می‌آید بنویسم، ۵۰ کلمه از کتابم را بنویسم و حداقل دو صفحه از یک کتاب را به‌طور روزانه مطالعه کنم. این برنامه به‌جز عادت اکنونم که سه بار در هفته ورزش می‌کنم (که از چالش یک حرکت شنا به اینجا رسیده) است. حتی با وجود این سه هدف مشخص روزانه، می‌توانم چنان‌چه مجبور باشم، تمام لیستم را به‌آسانی و در کمتر از ده دقیقه عملی کنم (و هرگز احساس شکست نکنم).

اگر واقعاً می‌خواهید چهار خرده‌عادت یا بیشتر را همان ابتدا با یکدیگر شروع کنید، پیشنهاد من (برنامه‌ی کوچک چندگانه) را بپذیرید، جواب می‌دهد. اما اگر نمی‌توانید به‌طور مداوم و هماهنگ چندین خرده‌عادت را

کامل کنید، نمی‌خواهم این برنامه‌ی چندگانه، سیستم قدرتمند خرده‌عادت‌ها را در نظر شما بی‌اثر جلوه دهد. اگرچه که هر خرده‌عادت فوق‌العاده کوچک است اما انجام روزانه‌ی آنها، بازهم به مقداری اراده و نظم نیاز دارد. و هدف خرده‌عادت‌ها، دستیابی به ۱۰۰٪ موفقیت است نه ۹۵٪. اگر نتوانید فقط یک خرده‌عادت را انجام دهید، احساس پیروزی کامل نخواهید داشت، حسی که برای حفظ خودکارآمدی بالا بسیار حیاتی است.

حجم ایدئال یک خرده‌عادت برای شما تا حد زیادی بستگی به درجه‌ی سختی آن خواهد داشت. برای بیشتر مردم نوشیدن یک لیوان آب در مقایسه با انجام یک حرکت ورزشی تناسب اندام (حتی در شکل کوچک‌شده‌اش) آسان‌تر است. عادت‌هایی که انجامشان نیازمند رفتن به مکانی است، گزینه‌های بسیار سخت‌تری هستند، مخصوصاً اگر به در دسترس بودن، موقعیت مکانی و... مربوط باشند. شرایط انجام خرده‌عادت‌های من آسان است زیرا می‌توانم لپ‌تاپم را به راحتی به هرجایی ببرم. قبلاً ممکن بود این‌طور فکر کنم که در مدتی که به سفر دوازده می‌روم،

نمی‌توانم چیزی بنویسم. اما دیگر از این خبرها نیست! اکنون در سفر هم می‌توانم فرد کارآمدی باشم (اگر بخواهم به‌جای این کار استراحت کنم، فقط می‌توانم به حداقل‌ها دست پیدا کنم).

برنامه‌ی کوچک چندگانه برای افرادی که چندین عادت کوچک خوب دارند که می‌خواهند گسترششان دهند یا از گسترش یکی از آنها به تنهایی راضی نیستند، پیشنهاد می‌شود.

اگر مطمئن نیستید که کدام برنامه‌ی عادت‌ی برایتان مناسب است، برنامه‌ی انعطاف‌پذیر را برگزینید و فعلاً عادت‌ی که بیشتر مایل به انجامش هستید را انتخاب کنید. از بیان‌کردن بالاترین میزانی که برای انجام عادت برگزیده‌تان در این مرحله در نظر گرفته‌اید، هرگز نترسید (پنج‌بار در هفته ورزش مداوم).

تا اینجا، از یک برنامه‌ی عادت و عادت‌هایی در حد کمال گفتیم، عادت‌هایی که تعیین می‌کنید می‌توانند مرتبط با با تناسب اندام، نوشتن، مطالعه، نوشیدن آب و قدردانی عادت‌گونه، مراقبه کردن، برنامه‌ریزی کردن و...

باشند. اما نکته‌ی اصلی این است
که باید اکنون این عادت‌ها را کوچک
کنیم، درغیراین‌صورت فرقی با هدف‌های
انجام‌نشده‌ی گذشته‌تان ندارند.

عادت‌هایتان را «تا حد احمقانه‌ای» کوچک کنید

دلیل اینکه تمایل داریم از برداشتن گام‌های کوچک خودداری کنیم، نُرم‌های اجتماعی است که ما را به بزرگان‌اندیشی و غرور عادت داده‌اند. شخصی ممکن است فکر کند، من توانایی آن را دارم که به آسانی ۲۰ حرکت شنا انجام دهم، پس نیازی نیست که بگویم فقط یکی انجام خواهم داد. اما این طرز فکر فقط توانایی یک قدرت شما را مدّ نظر قرار داده است (قدرت جسمی). هر کاری برای آنکه عملی شود -مانند ۲۰ حرکت شنای روی زمین- حد لازمی از نیروی اراده‌ی شما را می‌طلبد. اگر باانگیزه‌اید، پرانرژی هستید، و بدنی متناسب دارید، ۲۰ حرکت شنا، نیروی اراده‌ی زیادی نمی‌برد. اما هنگامی که کمی خسته‌اید و حسِ دل‌بستن به کار ندارید، نه‌تنها نیروی اراده‌تان کمتر خواهد بود بلکه انجام آن فعالیت به اراده‌ی بیشتری نیز نیاز خواهد داشت! اشتباهی که افراد، هنگام هدف‌گذاری

مرتکب می‌شوند این است که در نظر
نمی‌گیرند سطح انگیزه و سطح انرژی‌شان
می‌تواند به طرز چشمگیری دچار نوسان شود.
آنها گمان می‌کنند وضعیت ذهنی و وضعیت
انرژی فعلی‌شان را می‌توانند تا زمان شروع
فعالیتی، حفظ کرده یا دوباره فعال کنند و
نتیجه‌ای که به بار می‌آورد، نبردی است
محکوم به شکست با ذهنی که نمی‌خواهد
تغییر کند (به آن روش). اما این بار قصد
داریم ذهنمان را فریب داده و بازی اراده را به
نفع خود تمام کنیم.

قانون شخصی من این است که عادت
مطلوبم را تا حد احمقانه‌ای کوچک کنم. وقتی
که چیزی «تا حد احمقانه‌ای کوچک» به نظر
برسد، ذهنتان دیگر آن را تهدیدکننده تلقی
نخواهد کرد. اینها مثال‌هایی هستند که در
نظر بسیاری از مردم، تا حد احمقانه‌ای کوچک
می‌آیند:

روزی یک حرکت شنا. شوخی می‌کنی!
روزی از یک وسواس فکری رهایی یافتن؟
بی‌ارزش است!

نوشتن ۵۰ کلمه در روز؟ با این روش
هیچ وقت موفق نمی‌شوی چیزی را به چاپ

برسانی!

مهارتی که با خرده‌عادت‌ها کسب خواهید کرد، یافتن راه‌حل‌های خلاقانه‌ای است که می‌توانند چنان‌چه مقاومتی از خود نشان دادید، کارهایتان را کوچک و کوچک‌تر کنند. اگر در برابر انجام خرده‌عادت یک حرکت شای امروزتان مقاومتی نشان دادید، پیش خود بگویید که باید فوراً در موقعیت حرکت شنا قرار بگیرم یا آسان‌تر اینکه، باید روی زمین به شکم دراز بکشم. اگر خرده‌عادتتان نوشیدن روزانه یک لیوان آب بیشتر است، می‌توانید عادتتان را با تصمیم به ریختن آب در یک لیوان، کوچک کنید یا یک گام به جلو برداشته و یک لیوان بردارید. اگر خرده‌عادتتان نوشتن ۵۰ کلمه در روز است و شما در برابرش مقاومت می‌کنید، پردازشگر کلمه را روشن کنید و یک کلمه بنویسید. در بیشتر مواقع، هیچ نیازی به این کارها نخواهید داشت زیرا خرده‌عادت‌هایتان را «تا حد احمقانه‌ای کوچک» کرده‌اید. اما زمانی که مقاومتی بیش از حد از خود نشان می‌دهید، به یاد داشته باشید که به چنین سلاح‌هایی نیز مجهز هستید.

درواقع باید گفت، ایده‌ی «به طرز احمقانه‌ای کوچک» در رابطه با سیستم «خرده‌عادت‌ها» معنای خاصی ندارد زیرا در این سیستم، حداقل‌هایی در نظر می‌گیرید که به خودی خود، کوچک هستند. بازهم اگر به خرد‌عادت کوچک‌تری نیاز دارید، می‌توانید از وب‌سایت minihabits.com دیدن کنید.

این همان کلید سیستم خرد‌عادت‌هاست. شما قرار است این‌چنین حرکت‌هایی که بسیار کوچک‌تر از آن هستند که بخواهید در برابرشان کم بیاورید، راهر روز تکرار کنید. همان‌قدر که کوچک‌کردن خرد‌عادت‌هایتان اهمیت دارد، کوچک‌کردن افکارتان نیز پراهمیت است. باید این حد لازم کوچک را طوری در آغوش بگیرید که گویا هدف کامل شماست. به این معنا که اگر این حد لازم کوچک را برآورده کنید، می‌توانید بگویید که آن روز موفق بوده‌اید. اگر بتوانید این کار را انجام دهید، پس به نتایج «بزرگ» موردنظرتان هم خواهید رسید.

با خرده‌عادت‌های هفتگی چه می‌توان کرد؟

می‌دانم که برخی کارها را نمی‌توان در برنامه‌ی روزانه جای داد. ورزش کردن یکی از همان فعالیت‌هایی است که فرد می‌تواند فقط سه تا پنج بار در هفته انجامش دهد. چه کسی حاضر است هفت روز هفته را تا باشگاه رانندگی کند درحالی‌که همان سه روز ورزش در هفته کافی‌ست؟

ساخت عادت‌های هفتگی، زمان بیشتری می‌برد اما به حد کافی منسجم هستند که ذهن بتواند آنها را به‌عنوان یک الگوی رفتاری تشخیص دهد. پس اگر واقعاً قصد دارید که یک خرده‌عادت هفتگی بسازید، امتحانش کنید و ببینید که چگونه به کارتان می‌آید. برای تبدیل کردن عادت‌های هفتگی به حدالزم‌های روزانه، می‌توانیم ابتکاری در موردشان به خرج دهیم. برای مثال، اگر می‌خواهید که در طول هفته به باشگاه بروید، می‌توانید یک خرده‌عادت دوگانه

بسازید.

خرده‌عادت دوگانه زمانی به وجود می‌آید که بین دو گزینه‌ی (الف و ب)، برای خود قدرت انتخاب قائل می‌شوید. البته من تمایل زیادی به خرده‌عادت‌های دوگانه ندارم زیرا آنها نیروی اراده‌ی موردنیاز را بالا می‌برند (باید برای انتخاب بین دو گزینه، تصمیم بگیرید و تصمیم گرفتن هم اراده‌ی زیادی می‌برد)، اما خب در بعضی موارد بهترین گزینه هستند و از این خصوصیتشان که وادارمان می‌کنند کاری را هرروز انجام دهیم (به این معنا که شما باید هرروز هفته، یکی از این دو گزینه‌ی در نظر گرفته را انجام دهید)، خوشم می‌آید.

نمونه‌هایی از خرده‌عادت‌های دوگانه:

- * رانندگی تا باشگاه یا ورزش کردن در مدت زمانی که آهنگ دلخواهتان پخش می‌شود؛
- * رانندگی تا باشگاه یا انجام یک حرکت شنا؛
- * رانندگی تا باشگاه یا دویدن به مدت یک دقیقه.

با این مثال‌ها، در روزهای تعطیل هم فعالیت جایگزینی دارید که انجام دهید. آیا افراد هرروز همان گزینه‌ی آسان‌تر را انتخاب نمی‌کنند؟ اول اینکه، عیبی ندارد فکر می‌کنم از اینکه می‌توانید که کاری را هرچند کوچک، بدون حدلازم اضافی انجام دهید، شگفت‌زده خواهید شد. آزادی‌دادن به خود به چنین روش هوشمندانه‌ای، فوق‌العاده نیروبخش است. و موضوع این است که شما تمایل زیادی دارید که بدنی متناسب داشته باشید درست است؟ خب، عادت جایگزین هم در جهت داشتن بدنی متناسب در نظر گرفته شده. می‌توانید همیشه خرده‌عادت‌های دوگانه‌تان را به همین صورت انتخاب کنید.

دوم اینکه، خرده‌عادت‌هایی که در اینجا در نظر گرفته‌ایم، فقط رانندگی تا باشگاه است. اگر بازهم سخت‌تان است، می‌توانید به آسانی به خانه برگردید. به نظر احمقانه می‌آید اما اینکه به خود فرصتی برای جیم کردن یک ورزش کسل‌کننده‌ی ۴۵ دقیقه‌ای بدهید، ایده‌ی بدی به نظر نمی‌رسد. در مورد هدف‌های بزرگ، باید گفت که ذهن ناخودآگاه شما آن‌قدر تیز هست که بفهمد چه موقع هدفی که بر روی کاغذ نوشته‌اید، هدف واقعی‌تان نیست و این همان موقع است که درحالی‌که خود را ملزم به تعهدی دلبهره‌آور می‌کنیم، ذهن کندتغییرمان شورش می‌کند.

در مورد برنامه‌های دوگانه، پیشنهاد می‌کنم که بدون هیچ قید و شرطی فقط شروع کنید. ببینید که هر چند وقت یک بار تمایل دارید که به باشگاه بروید؟ اگر به نظر می‌رسد که هیچ‌گاه تمایل و کششی برای رفتن به باشگاه در خود نمی‌بینید، می‌توانید با یک روز به باشگاه رفتن، شروع کنید. بعداً می‌توانید این میزان را به دو روز در هفته افزایش دهید. به همین منوال بگذرانید، برای تغییر، عجله

نکنید زیرا ذهن شما نمی‌تواند به سرعت
تغییر کند و نخواهد کرد. در هر صورت،
به زمان نیاز دارید، پس آسان کردن راه،
منطقی‌ترین روش است.
اکنون لیست زیر را چک کنید:

* آیا هنوز برنامه‌ای برای خرده‌عادات‌هایتان
در نظر نگرفته‌اید؟ برنامه‌ی انعطاف‌پذیر، تک
برنامه یا برنامه‌ی چندگانه؟ کدام را انتخاب
کرده‌اید؟

* آیا خرده‌عادات‌هایی که برای خود در نظر
گرفته‌اید، «تأحد احمقانه‌ای» کوچک هستند؟
آنها را با صدای بلند بگویید، اگر خنده‌تان
گرفت، می‌توانید بروید بعدی.

* آیا آنها را بر روی کاغذ نوشته‌اید؟ کاغذ
باطله هم کافی‌ست.

اگر این‌طور است، پس فوق‌العاده است!
برویم مرحله‌ی دوم.

گام دوم: برای هر خرده‌عادت از تمرین «چرا» استفاده کنید.

همه‌ی افراد ترجیح می‌دهند که بدنی سالم داشته باشند اما هر کسی حاضر نیست به خود زحمت بدهد تا به درجه‌ی سلامتی مطلوب خود برسد. خب البته خوردن فست‌فود و تماشای تلویزیون هم ممکن است منفعی برایتان داشته باشد! اما اگر همیشه مشکلاتان این بوده است که می‌خواهید کاری انجام دهید اما برای انجامش با خود کلنجار می‌روید، پس کتاب مناسبی را در دست گرفته‌اید.

بهترین راه برای آنکه بدانید آیا خرده‌عادت‌ی که در نظر دارید ارزش آن همه زحمت را دارد یا نه این است که ریشه‌ی آن را شناسایی کنید. بهترین ایده‌ها برای ساخت عادت، آنهایی هستند که مستقیماً از ارزش‌های زندگی شما ریشه می‌گیرند. به ایده‌هایی که از فشار جو هم‌کلاسی‌ها و انتظارات دیگران از شما ریشه می‌گیرند، کاری نداریم. اگر سعی

دارید که بنا به نظر شخصی دیگر یا طبق
نظر جامعه، خود را تغییر دهید، گمان کنم
که بدانید چه سرانجامی خواهد داشت اما
بگذارید سرانجامش را بگویم- مقاومت درونی
بسیار زیاد.

از تمرین «چرایی» استفاده کنید ی تا به ریشه برسید

تمرینات، واکاوی می‌کنند. این همان کاری‌ست که انجام می‌دهند و من تمرین زیر را «تمرین چرایی» نامیده‌ام زیرا سؤال ساده‌ی «چرا؟»، بهترین روش برای کاویدن هسته‌ی هرچیز است.

به محض آنکه لیست عادت‌های موردنظرتان را نوشتید، سعی کنید تشخیص بدهید که چرا می‌خواهید آنها را داشته باشید. اما همان‌جا تمامش نکنید. دوباره بپرسید چرا؟ آن‌قدر به پرسیدن چرا ادامه دهید تا به‌صورت چرخشی و تکراری درآید، به این معنا که بتوانید هسته‌ی اصلی را بیابید. برای آنکه این تمرین جواب دهد، به پاسخ‌هایی کاملاً صادقانه نیاز داریم، پس عمیقاً واکاوی کنید. ممکن است بیش از یک پاسخ برای این سؤالات داشته باشید، پس سعی کنید مرتبط‌ترینشان را به‌عنوان پاسخ برگزینید. خوب به دو مثال واقعی و صادقانه درمورد

خودم اشاره می‌کنم. یکی از آنها می‌تواند
 گزینه‌ی خوبی برای ساخت عادت باشد و
 دیگری فوق‌العاده سؤال‌برانگیز است.
 می‌خواهم هر روز بنویسم. چرا؟
 زیرا از نوشتن لذت می‌برم. چرا؟
 زیرا روش مورد علاقه‌ی من برای ابراز
 احساساتم و بیان داستان‌هایم است.
 می‌توانم از طریق نوشتن با مردم ارتباط برقرار
 کنم و به آنها کمک کنم. و از این جریان لذت
 می‌برم. چرا این موضوع برایت اهمیت دارد؟
 چون این چیزها به من حس زندگی و
 شادمانی می‌بخشند. چرا؟
 زیرا بر من روشن است که نوشتن برایم
 همچون گنجی باارزش است.
 مثال بعد:
 می‌خواهم هرروز ساعت ۶ از خواب برخیزم.
 چرا؟
 زیرا به نظر می‌رسد کاری‌ست که افراد
 موفق می‌کنند و دیرتر از خواب برخاستن،
 خجالت‌آور است. چرا؟
 زیرا چنین حسی دارم که به‌طورکلی جامعه
 و افراد خاصی که می‌شناسم به دلیل دیر به
 خواب رفتن و دیر از خواب برخاستن، مرا با

دیده‌ی تحقیر می‌نگرند.

در مثال دوم می‌بینید که دلیل اصلی برای تغییر، فشار خارجی بوده است. به این معنا که ساعت ۶ صبح از خواب برخاستن، می‌تواند مرا شادتر کند. به دلیل مفاهیم از پیش شکل‌گرفته در ذهنم درمورد دیر یا زود از خواب برخاستن، زود از خواب برخاستن به من حس موفق‌تر بودن داده و حس کلی گناه را از من دور می‌کند، پس موضوع بی‌ارزشی نیست اما در مقایسه با فعالیت نوشتن (هم‌اکنون شب‌ها تا دیروقت مشغول نوشتن هستم)، باید گفت که اولویت را به زودتر خوابیدن نمی‌دهم. من با دیر هنگام بیداربودن و نوشتن، هم‌راستا با ارزش‌های درونی‌ام حرکت می‌کنم حتی اگر کل دنیا با این موضوع موافق نباشند. مهم نیست اگر دنیا با شما هم‌نظر نیست- خود را مجبور به دنباله‌روی از سبک زندگی‌ای نکنید که مناسب شما نیست.

گام سوم: برای خود الگوهای عادت تعیین کنید

می‌توان دو نوع الگوی عادت داشت؛
زمان‌محور و فعالیت‌محور. در الگوی
زمان‌محور، خواهید گفت: «قصد دارم ساعت
سه بعدازظهر تمرینات تناسب اندام را انجام
دهم.» در الگوی عادت زمان‌محور با خود
می‌گویید «پس از آنکه آخرین لقمه‌ی ناهارم
را بخورم، این تمرینات را انجام می‌دهم.»
افرادی با ساعت کاری نه صبح تا
پنج بعدازظهر، برنامه‌ی زمانی بسیار
برنامه‌ریزی‌شده‌ای دارند، پس الگوهای عادت
زمان‌محور به خوبی به کارشان می‌آید. آنهایی
که برنامه‌ی کاری‌شان انعطاف‌پذیری زیادی
دارد، احتمالاً از الگوهای فعالیت‌محور که
برایشان مفیدتر است، کمک می‌گیرند زیرا به
آنها این امکان را می‌دهد که برنامه‌ی کاری
جدی و درعین‌حال انعطاف‌پذیری داشته
باشند. اینکه از کدام الگو استفاده می‌کنید،
بستگی به سبک زندگی (موردعلاقه‌تان) دارد.

الگوهای زمان‌محور، از جدیت زیادی برخوردار بوده و ابهام کمی دارند (برای مثال، شما باید سر ساعت چهار بعدازظهر کارتان را شروع کنید). این به شما کمک می‌کند که بتوانید کارتان را انجام داده و نظم را در برنامه‌ی کاری‌تان جای دهید. از معایب آن، نداشتن انعطاف‌پذیری است که ممکن است در ساعت چهار بعدازظهر هنگامی که قرار است که فعالیت‌ی را آغاز کنید، دچار سردرد شوید. رسم زندگی نیز همین است که برنامه‌هایتان را ناتمام بگذارد و هنگامی که شما الگوهایتان را از دست می‌دهید و کارتان را دیر هنگام انجام می‌دهید، به آن مرحله‌ی ناشیانه می‌رسید که نمی‌دانید باید حس موفقیت یا گناهکاری داشته باشید.

برنامه‌های فعالیت‌محور، دارای انعطاف‌پذیری بیشتری هستند هرچند که ابهام بیشتری نیز به همراه دارند. آنها به ما کمک می‌کنند که در زندگی بدون ساختار همیشگی‌مان، جایی برای ساختار باز کنیم. بخش پردردسر آن، دانستن زمان دقیق پایان یک فعالیت و شروع فعالیت دیگران است. اگر قرار است که من چیزی را بعدازظهر در رستوران

بنویسم، آیا حتماً باید قبل از نوشتن، مستقر شده و ایمیل‌هایم را نیز چک کنم؟ آیا باید مستقیماً پای کامپیوتر بنشینم؟ ممکن است فکر کنید این چیزها مهم نیست، اما هست. زیرا همان‌طور که قدرت خرده‌عادت‌ها به ما نشان داده است، کارهای کوچک می‌توانند به کارهای بزرگ‌تر تبدیل شوند. ناگهان، خود را در حال مرتب‌کردن همه‌ی قسمت‌های میز کامپیوترتان می‌یابید و به یاد می‌آورید که اوه راستی، قرار بود چیزی هم بنویسم... گام‌های کوچک وادارمان می‌کنند که کاری را شروع کرده و برای رسیدن به هدفی پرمعنا، یک نیروی حرکت آنی بسازیم. اما خلاف جهت هم می‌تواند عمل کند، اگر به خودتان اجازه‌ی توقف‌های کوتاه بدهید، خیلی زود می‌بینید که همین گام‌های کوچک خلاف میل شما رشد می‌کنند.

پرسش در مورد برتری الگوهای زمان‌محور یا فعالیت‌محور اهمیت چندانی ندارد، هردوی آنها می‌توانند شما را به نتیجه برسانند. مهم این است که انتخاب شما کدام است، همان انتخاب قاطعانه‌ی شما! در اینجا اشتباه بزرگ شما می‌تواند تصمیم نگرفتن باشد اما قبل از

آنکه انتخابتان را قطعی کنید، گزینه‌ی دیگری
هم هست که می‌تواند هیجان‌زده‌تان کند
و آن همان انتخابی است که من برای تمام
خرده‌عادت‌های فعلی‌ام ترجیحش داده‌ام:

الگوی عادت نه چندان خاص آزادی محور (خرده عادت های کلی)

کتاب های سنتی ساخت عادت، با اشاره به مطالعاتی در این زمینه، ساختار الگو-رفتار-پاداش را به شما معرفی خواهند کرد و پس از آن، از شما می خواهند که گام مشخص بعدی را برداشته و فرمول الگو-رفتار-پاداش را عملی کنید. اما اگر بخواهید یک عادت ذهنی مانند کلاً مثبت اندیش بودن را تمرین کنید چه؟ اگر بخواهید کاری را در زمان های متفاوتی انجام دهید چه؟ در اینجا، خرده عادت ها طیف گسترده ای از ممکن شدن ها را پیش رویتان قرار می دهد. آنچه در زیر می خوانید مرتبط با برنامه های انعطاف پذیر و عادت های کلی ای همچون حق شناسی است.

خرده عادت ها ریشه در حس استقلال، آزادی و انعطاف پذیری دارند. هدف خرده عادت ها این است که شما را در جهت رسیدن به موفقیتی مداوم، قدرتمند سازند. می توانیم

این فلسفه را درمورد الگوهای عادت‌ی
محدودکننده هم به کار بگیریم و در عوض
برایشان مهلتی ۲۴ ساعته، بدون الگوی
خاص تعیین کنیم.
تابه حال متوجه شده‌اید که عادت‌های بد،
الگوهای چندگانه‌ای دارند؟ درحالی‌که همه
معتقدند یک عادت خوب باید یک الگو
داشته باشد! تعجبی نیست که چرا عادت‌های
بد تا این حد قوی می‌شوند. این گیاهان
هرز لابه‌لای بسیاری از الگوهای مختلف
زندگی شما، ریشه دوانده‌اند (و همین رمز
پیروزی‌شان است). زیرا عادت‌های بد، با
تکرار در موقعیت‌های گوناگون زندگی رشد
می‌کنند و این درحالی‌ست که ما اصرار داریم
عادت‌های خوب را به‌طور مصنوعی از طریق
تک‌فرمول «الگو- رفتار- پاداش» گسترش
دهیم. درست است که اگر فقط یک الگوی
رفتاری داشته باشید، بیشتر به آن توجه
خواهید کرد؛ برای مثال، اگر هرروز ساعت
دو بعدازظهر به دو فکر شادکننده بیندیشید،
احتمالاً از آن به بعد به‌طورکلی بیشتر به آن
دو موضوع فکر خواهید کرد. اما انجام این
کار هرروز ساعت دو بعدازظهر به شما حس

محدودیت و اجبار می‌دهد (بستگی به شخصیت شما دارد). علاوه بر آن، هنگامی که زمان خاصی را برای انجام کاری در نظر می‌گیرید، انجامش خارج از آن ساعت، حس بدی به شما خواهد داد. بعضی‌ها عادت دارند صبح‌گاه چیزی بنویسند و بسیاری از همین افراد در مواقع دیگر هرگز، دست به قلم نمی‌شوند. اما من در هر زمانی از روز و در کل روز می‌توانم بنویسم- هر زمان که با برنامه‌ام هماهنگ شود.

مشکل دیگر الگوهای خاص این است که حجم بالایی از اراده‌ی شما را می‌طلبند. هنگامی که خود را مجاب می‌کنید در هر موقع از روز که توانستید، بدوید؛ می‌توان گفت که الگوی عادت انعطاف‌پذیری را برای خود در نظر گرفته‌اید. اما وقتی که خود را ملزم می‌کنید رأس ساعت سه بعدازظهر شروع به دویدن کنید، فعالیت غیرقابل انعطافی را برای خود تعیین کرده‌اید. فشار اضافی وارد شده بر شما برای اینکه بتوانید کار مورد نظر را سرساعت انجام دهید، نیروی اراده‌ی زیادی می‌طلبد. روش‌های سنتی ساخت عادت به شما پیشنهاد می‌دهند که این الگوی

حساس به زمان را با حجم کاری بزرگ جفت کنید و این‌گونه است که دستیابی شما به پیروزی سخت‌تر هم می‌شود. اما در روش ارائه‌شده در این کتاب، نیروی اراده‌ی کلی موردنیاز حتی برای کارهایی که ماشه‌ی آغازشان با الگویی خاص کشیده می‌شود هم کم خواهد بود (به دلیل کوچک بودن حداقل‌ها در قانون خرده‌عادت‌ها). بنابراین حتی مدل سنتی و معروف «الگو- رفتار- پاداش» بیشتر با خرده‌عادت‌ها جور می‌شود تا عادت‌هایی با اندازه‌های بزرگ که در روش‌های سنتی پیشنهاد می‌شود.

نکته: قصدم این نیست که بگویم الگوهای غیرخاص همیشه بیشتر جواب می‌دهند بلکه باید گفت آنها برای برخی افراد و برخی عادت‌ها بیشتر جواب می‌دهند. برای هر عادت‌ی باید شخصاً تصمیم بگیرید.

یک عادت کلی، عادت‌ی است که دارای بیش از یک الگوی انجام باشد. بیشتر ما هم‌اکنون عادت‌های کلی‌ای برای خوردن، سرگرم کردن خود، جست‌وجو در اینترنت و... داریم. با توجه به تعداد بی‌شمار الگوهای که هرروز برای هرکدام از این کارها تجربه می‌کنیم و در

آنها موفقیم، به نظر می‌رسد که ایده‌ی
انتخاب چندین الگو برای یک عادت خوب،
بیشتر جذاب به نظر می‌رسد.
سخت‌گیری در اینکه برای ساخت عادت،
فقط یک الگو را دنبال کنید، می‌تواند
مانع موقعیت‌ها و شکل‌گیری خودبه‌خود
فرصت‌های اجتماعی شما شود. اما تئوری‌های
ساخت عادت که این روزها رواج زیادی پیدا
کرده‌اند، تک‌الگو بودن را تنها روش ممکن
برای تبدیل کاری به عادت معرفی می‌کنند.
آنها معتقدند که الگوهای چندگانه به نیروی
اراده‌ی فوق‌العاده زیادی نیاز دارند و لازم
است که هر الگو به‌طور جداگانه تقویت
شود تا روند شکل‌گیری عادت را طی کند. اما
اینجاست که خرده‌عادت‌ها می‌توانند بازی را
تغییر دهند.

یک خرده‌عادت کلی شما را ملزم به این
می‌کند که حد لازم کوچکتان را روزی یک‌بار
در اوقات فراغتتان انجام دهید. پیشنهاد
نمی‌کنم که نیمه‌شب را آخرین مهلت خود در
نظر بگیرید زیرا آن هم زمانی غیرقابل انعطاف
است. پیشنهاد می‌کنم زمانی که آخر شب به
رختخواب می‌روید را پایان روزتان در نظر

بگیرید. این‌چنین، فرصت خوبی برای
دستیابی به موفقیت برای خود فراهم
می‌آورید زیرا می‌توانید در آخرین ثانیه‌ها،
خرده‌عادت‌هایتان را عملی کنید. می‌دانم
که قدری بد به نظر می‌رسد اما در مراحل
اولیه‌ی ساخت خرده‌عادت‌ها، می‌تواند هدف
مهمی تلقی شود- حس موفقیت لحظه‌ای که
خودکارآمدی را در وجودتان بیدار می‌کند.
چالش یک حرکت شنای روی زمین را برای
مدت چندین ماه انجام داده‌ام. اوایل، یکی
از الگوهای معمول و خجالت‌آور من، انجام
خرده‌عادت موردنظر، لحظاتی قبل از خواب بود
(آخرین مهلت). این نشان‌دهنده‌ی بی‌نظمی
من بود زیرا نتوانسته بودم جایی برای آن
عادت در برنامه‌ی روزانه‌ام باز کنم. اما به‌جای
آنکه با ناامیدی به رختخواب بروم، بازهم یک
بُرد با خود می‌بردم (و معمولاً موفق می‌شدم
که چندین حرکت ورزشی اضافی هم انجام
دهم). وقتی که با حس پیروزی به خواب
می‌روید، به‌خصوص اگر چندین روز دیگر هم
به همین منوال پیش برود، در شما میلی
درونی برای پیشرفتِ بیشتر نیز به‌وجود
می‌آید. حتماً شنیده‌اید که موفقیت، به‌دنبال

موفقیت می‌آید. درست است؟ همین‌طور
است. افراد موفق، سخت‌تر از افراد افسرده
کار می‌کنند زیرا هم‌اکنون نیز موفق
هستند. موفقیت، شعله‌ی میل و حرکت را
برافروخته می‌کند. این همان کاری‌ست که
خرده‌عادت‌ها برای شما انجام خواهند داد.
احساس موفقیت خواهید کرد و همین باعث
می‌شود که بخواهید بیشتر و بیشتر موفق
شوید. آنچه که می‌گویم به دلیل این نیست
که نویسنده‌ی این کتاب و ذهن خالق این
سیستم هستم بلکه به این دلیل است
که خود را اولین موش آزمایشگاهی این
سیستم می‌دانم! سیستم‌های بسیار زیادی
را امتحان کرده‌ام و نتایجی که از به‌کارگیری
سیستم خرده‌عادت‌ها گرفته‌ام، توانسته‌اند
تمام چیزهایی که پیش از این امتحان کرده
بودم را در هم بکوبد.
به ماجرای یک حرکت شنا برمی‌گردیم: پس
از مدت زمانی که «سوت پیروزی در گوشم
طنین‌افکن می‌شد»، تصمیم گرفتم که بهتر
از این حد، عمل کنم. زودتر از همیشه آن
حرکات را شروع کردم. در زمان‌های متفاوتی
انجام می‌دادم (الگوهای متفاوتی داشتم). به

همین دلیل بود که مانعی نمی‌دیدم اگر
کمترین حد لازم حرکت شنا را درست قبل از
خواب انجام دهم. و همین تشویقتان می‌کند
که سازنده‌ی نظم شخصی خود باشید. نظم
شخصی واقعی این نیست که کسی وادارتان
کند تا حرکت شنا را انجام دهید، بلکه
هنگامی است که خودتان تصمیم بگیرید
انجامش دهید. این همان نظم شخصی
است.

برخلاف موفقیت‌های بزرگی که توانسته
بودم در زمینه‌ی مطالعه، نوشتن و ورزش
مداوم به دست آورم، روند ماجرا کمی برایم
عجیب بود زیرا احساس گناه می‌کردم. من
هیچ «الگوی عادت» خاصی نداشتم، از همان
الگوهایی که کتاب‌های ساخت عادت معروف،
پیشنهاد می‌دهند. علم عادت‌ها، وجود الگو
را لازم می‌داند اما همه‌ی آنچه که من داشتم
حدالازم‌هایی روزانه و یک سهمیه‌ی ورزشی
هفتگی بود. به نظر می‌رسید پایان کار کسی
که بخواهد با چنین روشی عادت را بسازد،
شکست باشد. ولی من به پیروزی‌های
چشمگیری رسیده بودم. چرا؟
اولین چیزی که فهمیدم این بود که مباحث

آمده در کتاب‌های سنتی ساخت عادت، بر اهداف بزرگ و اراده‌سوزی همچون پیاده‌روی در ساعت شش صبح، انجام روزانه ۱۰۰ حرکت شنا یا وفادار ماندن به یک برنامه‌ی ورزشی، تمرکز دارند. متوجه شدم که اساس خرده‌عادت‌ها به قدری متفاوت است که می‌توان برخی از این قوانین را تغییر داد.

خرده‌عادت‌ها به قدری کوچک‌اند که حتی اگر الگویی نداشته باشید، بازهم شکست نخواهید خورد. شما همیشه این توانایی را خواهید داشت که عادت‌هایتان را درست قبل از خواب انجام دهید (انجام هر خرده‌عادت معمولاً یک دقیقه زمان می‌برد) و این چک کردن شبانه‌ی عادت‌ها نیز برایتان تبدیل به عادت‌ی خواهد شد که فوق‌العاده است زیرا ذهن شما را به جریان زندگی‌تان آگاه نگه می‌دارد. امروز حداقل بسیار آسانم را انجام دادم؟ بله، عالی‌ه! *و سپس خواب*

چه اتفاقی می‌افتد وقتی عادت‌ی دارید که به قدری کوچک است که در انجامش شکست نخواهید خورد و الگوی خاصی هم ندارد؟ رشد الگوهای عادت چندگانه. و این واقعاً جالب

است. با وجود اینکه مایلیم مخصوصاً صبح‌ها
امور روزمره‌ام را انجام دهم و علاقه دارم
یک عادت صبح‌گاه بسازم، اما عالی است که
تاکنون توانسته‌ام «عادت همیشه نوشتن»
را در خودم به‌وجود آورم. همیشه فکر
می‌کردم که برای نوشتن، ساختار عادت بدی
دارم. و مطمئنم که برایش الگوهای خاصی
هم دارم (یکی از این الگوها، درست بعد از
خوردن چیزی است)، اما از آنجا با الگوهای
مختلفی انجامش می‌دهم، به نظر می‌رسد که
توانسته‌ام در آن موفق باشم.

اما یک ثانیه صبر کنید! اگر ماه‌ها زمان می‌برد
تا با یک تک‌الگو عادت‌ی را بسازیم، حتماً
ساخت الگوهای چندگانه چندین سال به درازا
می‌کشد! نه این‌طور نیست. خرده‌عادت‌ها
کوچک و آسان‌اند، مطالعه‌ای که پیش‌تر
در زمینه‌ی مدت‌زمان ساخت عادت به آن
اشاره کردم را به یاد می‌آورید؟ نتیجه گرفته
بود که میزان سختی یک رفتار، اولین عامل
تعیین‌کننده‌ایست که نشان می‌دهد برای
تبدیل آن به عادت، به چه مدت زمانی نیاز
داریم. پس به این معناست که خرده‌عادت‌ها
را بسیار سریع‌تر از عادت‌های سنتی می‌توان

تبدیل به عادت کرد. البته باید به شما
هشدار بدهم که وقتی هدفتان نوشتن
۵۰ کلمه است و شما گاهی ۲۰۰۰ کلمه در
روز می‌نویسید، زمان بیشتری می‌برد که
بتوانید این ۲۰۰۰ کلمه در روز را تبدیل به
عادت کنید. اما اگر توانسته‌اید به آن میزان
برسانیدش، به «مشکل» بزرگی برخورد‌ه‌اید،
درست است؟ بله، مشکل این است که اگر
یک الگوی خاص هم برایش ندارید و چنین
حجم بزرگی (۲۰۰۰ کلمه) را برای ساخت یک
عادت در نظر گرفته‌اید، ذهن شما به زمان
بیشتری نیاز دارد تا این حجم بزرگ را تبدیل
به عادت کند، اینجاست که اهمیت عادت‌های
کوچک مشخص می‌شود زیرا آن‌قدر کوچک‌اند
که بدون الگو یا با الگوی عادت چندگانه هم
می‌توانید انجامشان دهید و همین باعث
پیروزی آنهاست (حدلازم هر روزتان را بسیار
بزرگ در نظر نگیرید). در مورد زمان و تعداد
عادت، اگر قصد دارید ده عادت را وارد جریان
زندگی‌تان کنید و سرعت هم برایتان اهمیت
دارد، با تک‌الگوی خاص، سریع‌تر خواهید
توانست خرده‌عادت‌هایتان را انجام دهید. از
طرفی دیگر، اگر می‌خواهید خصوصیتی را با

تاروپود شخصیتان پیوند بزئید، همان‌طور
که من درمورد عادت نوشتن کردم، پس
آن را تبدیل به خرده‌عادت‌ی کلی (با الگوهای
چندگانه) کنید.

مروری بر الگوهای عادت

خرده‌عادت‌های کلی، روزی یک‌بار بدون الگویی خاص (همان الگوهای چندگانه) انجام می‌شوند.

خرده‌عادت‌هایی با الگوی زمان‌محور، در ساعتی خاص مثلاً سه بعدازظهر، نُه و چهل‌وپنج دقیقه بعدازظهر و... انجام می‌شوند. خرده‌عادت‌هایی با الگوی فعالیت‌محور، پس از فعالیتی خاص مثلاً بعد از ناهار، قبل از کار، در حال رانندگی، پس از توالی رفتن و... انجام می‌شوند.

جزئیات بیشتری از خرده‌عادت‌های کلی من

برخی افراد، صبح‌هنگام دست به قلم می‌شوند، من هر موقع روز که بتوانم، می‌نویسم. نوشتن برای من تبدیل به عادتِ سبک زندگی‌ام شده است. می‌دانید که اکنون در ذهن من چه می‌گذرد؟ در حال تماشای اجرای تلویزیونی هستم که حس نیاز به نوشتن می‌کنم. (واقعاً عالی و عجیب است!). اما خب، وقتی که تلویزیون تماشا می‌کنم، چنین نیازی در خود نمی‌بینم زیرا آن یک ماجرای دیگر است. من به روشی انعطاف‌پذیر و طبیعی به موقعیت‌ها واکنش نشان می‌دهم. وقتی که یکی از دوستانم برای چندروز به دیدنم آمده بود، چیز زیادی ننوشتم و این دقیقاً همان روشی است که می‌خواهم با آن زندگی کنم. اگر روند نوشتن و بودن با دوستان، تکرار شود و جلوی کارآمدی من را بگیرد، می‌توانم اوضاع را سازمان‌دهی کنم.

همان‌طور که می‌بینید از آنجا که بیشتر مواقع با توجه به کوچک بودن حدلازم مورد نظر در سیستم خرده‌عادت‌ها، به الگوی خاصی نیاز نداریم، بسیاری از عادت‌های بد قوی‌شده‌مان هم به همین روش رشد کرده‌اند. عادت‌های بدِ «فاحش»، ناخواسته و در هر کجا رشد می‌کنند. شما ۹۸ الگو برای کشیدن سیگار، ۵۳ الگو برای تماشای ویدیوهای یوتیوب و ۱۹۴ الگو برای جست‌وجو در اینترنت به منظور سرگرمی دارید. خب، پس می‌توانید این امکان را برای خرده‌عادت‌های خوب نیز فراهم کنید تا آنها نیز «به‌طرز فاحشی» رشد کنند. درست مانند گیاهانی که بر سر مواد مغذی با یکدیگر رقابت می‌کنند، عادت‌های خوب شما نیز می‌توانند جمعیت عادت‌های بدتان را کنار بزنند. می‌بینید که درمورد من، اکنون نوشتن با تماشای اجرای تلویزیونی رقابت می‌کند. این اصل کمتر در مورد عادت‌هایی با یک الگوی خاص، صدق می‌کند زیرا آنها فقط به یک الگو زنجیرشده‌اند. آنها هم می‌توانند خیلی قوی شوند اما در صورتی که الگوی یک عادتِ بد را بر رویشان به کار گیریم.

هشدار: می‌خواهید بیندیشید که به چه عادت‌هایی اجازه‌ی رشد کردن به طرزی فاحش را، بدهید. برای مثال، همین حالا، هستند کسانی که نمی‌توانند استراحت کنند زیرا معتاد به کارند. عادت کار آن‌چنان در تاروپود هویتشان ریشه کرده‌است که بازنشستگی آنها را گیج و افسرده خواهد کرد. آنها می‌خواهند که کار کنند. من هم تصمیم گرفته‌ام که بقیه‌ی عمرم را بیشتر به نوشتن و نوشتن بگذرانم، پس مایلم اجازه دهم که عادت نوشتن با هویتم در هم آمیزد (مانند مطالعه و ورزش کردن). اما مطمئن نیستم که برای حمام رفتن هم چنین عادت‌ی را بخواهم (همان روزی یک‌بار کافی‌ست). درمورد آن ترجیح می‌دهم که عادت الگوداری مانند «دوش‌گرفتن پس از برخاستن از خواب، که الگویی فعالیت‌محور است»، انتخاب کنم. می‌توان زمان‌بندی خواب و وعده‌های غذایی را نیز در قالب متناسب‌ترین الگوی ممکن به گونه‌ای جای داد که بدنتان با ریتمی شبانه‌روزی و متناسب با برنامه‌ی غذایی‌تان، هم‌ساز شود.

اگر می‌خواهید که چیزی در زندگی‌تان فراگیر

شود- از مثال‌های خوب آن می‌توان به اندیشیدن به افکار مثبت، نوشتن، قدردان بودن، ورزش کردن/ فعال بودن، بخشیدن به دیگران، زندگی با حداقل‌ها و... اشاره کرد- پیشنهاد می‌دهم که الگوی خاصی برای آن خرده‌عادت در نظر نگیرید. فقط برای خود مهلت پایانی یک روزه، قبل از خواب هر شب، تعیین کنید.

اگر می‌خواهید که رفتاری در زندگی‌تان از جایگاهی خاص و برجسته برخوردار شود، الگویی خاص برایش تعیین کنید (الگوهای زمان‌محور و فعالیت‌محور). برخی مثال‌های آن شامل ورزش کردن در روزهای خاص، مطالعه قبل از خواب و نوشتن در هنگام صبح است. برخی افراد تمایل دارند که زندگی‌شان ساختار خاصی داشته باشد، پس احتمالاً فقط الگوهای خاص را انتخاب خواهند کرد. همه‌چیز بستگی به ترجیحات شما دارد. شما حتی می‌توانید ترکیبی از عادت‌های «فاحش» و الگودار را انتخاب کنید.

تصمیم‌گیری در لحظه

به‌خصوص اگر خرده‌عادت‌هایی کلی انتخاب کرده‌اید، دانستن روند تصمیم‌گیری کمکتان خواهد کرد که بتوانید در هنگام نیاز، از آنها کمک بگیرید.

افراد در هنگام تصمیم‌گیری دو وضعیت ذهنی را تجربه می‌کنند. اول، انتخاب‌هایمان را سبک سنگین می‌کنیم که حالت ذهنی سنجشی نام دارد و سپس اقدام به انجام کاری می‌کنیم، که وضعیت ذهنی اجرایی نامیده می‌شود.

هدف ما این است که سریع‌تر خود را وارد چارچوب اجرایی ذهن کنیم (به‌جای متوقف ماندن در چارچوب سنجشی).

یک مزیت الگوها این است که کمکتان می‌کنند روند سنجشی را قطع کرده و سریع‌تر به وضعیت اجرایی برسید و این ایده‌ی بسیار جالبی است. الگوها در آنچه با عنوان انگیزه‌های اجرایی شناخته می‌شوند و به تصمیمات از پیش تعیین‌شده‌ی ما در مورد زمان و نحوه‌ی دقیق انجام کاری اشاره دارند،

نقش اصلی را ایفا می‌کنند. انگیزه‌های اجرایی، شانس موفقیت هدف را افزایش می‌دهند. الگوها با خرده‌عادت‌ها شانس موفقیت بالاتری دارند زیرا تعهد زیادی نمی‌طلبند، به‌قدری کوچک‌اند که می‌توان گفت هیچ مانعی برایتان نمی‌تراشند. اگرچه، خرده‌عادت‌ها بدون الگو هم می‌توانند کار کنند، اندازه‌ی کوچکشان همان چیزی‌ست که آنها را از میان رفتارهایی که با یکدیگر رقابت می‌کنند، بالا می‌کشانند. پس اگر قصد دارید از مرحله‌ی سنجشی، بدون هیچ الگویی عبور کنید، نباید در تصمیم‌گیری بر سر انجام حرکت شنا یا نوشتن ۵۰ کلمه و انجام ندادنش، خود را متوقف کنید. آن‌قدر کوچک‌اند که حتی ارزش زیاد فکرکردن را هم ندارند. هرگاه خود را در حال سکون یافتید، کوچکی خرده‌عادت‌ها را به خود یادآوری کنید. اکنون الگویی را که برای هر خرده‌عادت خود انتخاب کرده‌اید، یادداشت کنید. من که می‌خواهم تمام خرده‌عادت‌هایم را زیر سایبان روزی یک‌بار در روز، نگه دارم. این‌کار همه‌چیز را آسان می‌کند.

گام چهارم: برای خود برنامه‌ی پاداش بسازید

اگر زندانی‌ای باشید که چشم به عفو دوخته، فکر می‌کنید چه موقع بهترین زمان برای شنیدن خبر عفوتان باشد؟ می‌گوییم. درست زمانی که قاضی عفو، استراحتی به خود داده و چیزی نوش جان کند. نتایج تحقیقی در این زمینه نشان داده است که قاضیان درست پس از زمان تنفس که چیزی می‌خورند، مطلوب‌تر قضاوت می‌کنند(به احتمال زیاد، تمایل بیشتری به شنیدن نشان می‌دهند). اگر به جدول عفوهای صورت گرفته، نگاهی بیندازید، متوجه می‌شوید که درست پس از هر تنفس خوردن قاضیان، جهش بزرگی در جدول دیده می‌شود. گرفتن تصمیم سختی همچون عفو انسان‌ها، بخشی از تخلیه‌ی نفس محسوب می‌شود- همان منبع انرژی‌ای که ارتباط مستقیمی با اراده‌مان دارد- و غذا پاداشی است که به اثبات رسیده است می‌تواند کمبود آن را

جبران کند.

فکر می‌کنید که اگر سعی می‌کردید عادت جدید چسباندن صورت خود به زباله‌ها و خوردن آنها را بسازید، چه اتفاقی می‌افتد؟ (بگذارید تصور کنیم که می‌خواسته‌اید چنین عادتی را بسازید). نمی‌توانستید این کار را بکنید. یک دلیل واضح آن این است که چه کسی حاضر است چنین کاری کند؟ اما یک دلیل فنی آن، تا جایی که مغز انسان دخیل است، این خواهد بود که، خب... چه پاداشی می‌گیرم؟ هیچ پاداشی پس از انجام این رفتار در انتظار شما نخواهد بود. بیشتر شبیه به مجازات است. مغزتان سرسختانه با این قضیه مخالفت خواهد کرد.

اگر اهل ورزش کردن نباشید، تمرینات ورزشی به نظرتان مسخره خواهد آمد. بسیاری از مردم تمایلی به دویدن دور حلقه‌ها، بالارفتن از پلکانی مصنوعی، فشار وارد کردن، کشیدن یا بالا بردن اشیاء سنگین مختلف در باشگاه نشان نمی‌دهند. حس ناخوشایندی به آنها دست می‌دهد.

طبق تجربیاتی که داشته‌ام، می‌توانم بگویم رفتن به باشگاه، زمانی که اندام نامتناسبی

دارید، تا سه برابر برایتان ناخوشایندتر خواهد بود. حس می‌کنید که ماهیچه‌هایتان می‌گویند، آهای... ما خواب بودیم! پس از تمرینی سخت، به خانه می‌روید، به آینه نگاهی می‌اندازید و پاداشتان چیست؟... عرق؟ همین جاست که احتمالاً ذهنتان از شما می‌پرسد پاداش واقعی ورزش کردن چیست؟ درواقع، وقتی که ورزش می‌کنید، ذهنتان پاداش طبیعی خود را دریافت می‌کند. در ورزش‌های بی‌هوازی، مغز آندروفین حس خوب را ترشح می‌کند که به آن سرخوشی دویدن (۳۳) نیز گفته می‌شود. جالب اینکه، وزنه‌برداری هم هورمون آندروفین را در مغزتان ترشح می‌کند اما فقط در صورتی که حرکت انجام‌شده، سنگین و شدید باشد؛ وزنه‌های سبک یا متوسط ماشه‌ی ترشح آندروفین را نمی‌کشند زیرا نمی‌توانند وضعیت بدن را به بی‌هوازی تغییر دهند. گفته‌ی تام شیو (۳۴) در این مورد، قابل توجه است:

«هنگامی که بدنتان از وضعیت هوازی به بی‌هوازی تغییر می‌کند، ناگهان به حالتی دچار می‌شود که در رساندن اکسیژن کافی به

ماه‌یچه‌ها و سلول‌هایی که تشنه‌ی آن هستند، کم می‌آورد و این همان زمانی است که سرخوشی دویدن، رخ می‌دهد.»

می‌توان وضعیت بی‌هواری بدن را به خرده‌فروشی تشبیه کرد که در فصل تعطیلات از آن خرید می‌کنید. بدن نمی‌تواند با کارکرد طبیعی خود ادامه دهد، پس لازم است به حالت دیگری تغییر کند تا بتواند پاسخگوی تقاضای زیاد باشد.

ترشح آندروفین، پاداش خوبی برای مغز شماست، اما ممکن است برای بعضی افراد آن‌قدرها هم جنبه‌ی پاداش نداشته باشد، مخصوصاً در ابتدا. از آنجا که ممکن است ورزش کردن برایتان کمی مثل مجازات به نظر برسد، احتمالاً به پاداش بزرگ‌تری نیاز خواهید داشت. می‌دانستید که در خدمت سربازی از ورزش کردن برای تنبیه سربازان استفاده می‌کنند؟

ازجمله پاداش‌های اولیه، قابل توجه و مهم ورزش کردن، می‌توان به شکمی عضله‌بندی‌شده، احساس خوب و سلامتی اشاره کرد اما همه‌ی اینها کمی دیرتر از اولین باری که ورزش را آغاز می‌کنید، اتفاق

می‌افتد. در این بین، مغزتان همین حالا
کیک می‌خواهد! کیک یک پاداش حسی (یا
اولیه) است زیرا شکر موجود در آن پرزهای
چشایی را تحریک کرده و مرکز پاداش را در
ذهن شما فعال می‌کند. اگرچه ورزش در
بیشتر مواقع، پاداش‌هایی انتزاعی (ثانویه)
ازجمله، قدم زدن در ساحل با بدنی فوق‌العاده،
حس رضایت از تلاشی که کرده‌اید و دیگر
افکار والاتری برایتان به ارمغان می‌آورد.
همان‌طور که حدس زده‌اید، پاداش‌های ثانویه
زمان بیشتری می‌برند تا در ذهن‌تان «جای
بگیرند».

مرتبط ساختن عادت با پاداش

اگر مغزتان در ابتدا آندروفین ورزش کردن و نویدِ نتایج نهایی را برای خود پاداشی کافی نمی‌داند، وقت آن است که به بسته‌ی کمکی روی آورید و از آنجا که دنیای حیرت‌انگیزی داریم، لازم نیست که بازی عادت‌ها را چندان هم منصفانه اجرا کنیم. کاری که می‌توانیم بکنیم چسباندن پاداش‌هایی کاملاً بی‌ربط به رفتارهایی خاص است. پس از مدتی، مغز رفتار مورد نظر را با پاداشی که به آن چسبانده‌ایم، ارتباط خواهد داد و این همان چیزی است که ما می‌خواهیم! و بعدها، مغز دیگر پاداش (چسبانده شده)، نیازی نخواهد داشت.

آیا تابه‌حال از خود پرسیده‌اید که چرا شکر در بسیاری از غذاها وجود دارد؟ احتمالاً به این دلیل است که شکر به میزان کمی تا حدودی، اعتیادآور است. هرچیز که پیام پاداش را به مغز برساند، می‌تواند تا حد زیادی اعتیادآور باشد. مصرف شکر به میزان زیاد، برای سلامتی مضر است اما مصرف مقدار کمی

شکر، صرفاً به منظور ادامه‌دادن عادت‌ی مهم، ارزش واردکردن کمی کالری به بدن را دارد. حد و حدود را رعایت کردن، در اینجا کلیدی است. راه خلاقانه‌ای که برای پاداش دادن به مغزم برگزیده‌ام، همراه کردن عادت موردنظر با خنده است که باعث ترشح مواد شیمیایی حس خوب می‌شود. گاهی یک جلسه تمرین نوشتن را با تماشای ویدیوهای لب‌خوانی‌های بدخنده‌دار(۳۵) در یوتیوب همراه می‌کنم. برای خنده، دفعه‌ی بعد که کسی شما را درحال تماشای ویدیویی در یوتیوب دید، بگویید که دارید ذهنتان را تمرین می‌دهید و حرفتان هم کاملاً علمی است. راز ساخت عادت‌ها این است که به آن مثل کودکی که می‌خواهید به او دوچرخه‌سواری بیاموزید، نگاه کنید. ابتدا، از کودک می‌خواهید که پدال بزند درحالی‌که خاطرش را جمع می‌کنید که او را نگه داشته‌اید. اما کمی بعد، او را رها می‌کنید و کودک بدون کمک شما، دوچرخه‌سواری می‌کند. درست مانند همین مثال، ما در ابتدا بعد از هر تمرین ورزشی، پاداشی اضافی به مغزمان می‌دهیم اما در نهایت، حس رضایتمندی و آندروفین‌ها

هستند که به تنهایی کافی‌اند تا آن رفتار
موردنظر را در جهت عادت ماندن، نگه دارند.
مغز کم‌کم یاد می‌گیرد که ارزش پاداش‌های
ثانویه را ببیند که از بسیاری از جهات،
خوشایندتر و قوی‌تر از پاداش‌هایی با ترکیبات
شکرند. اما خب، کمی زمان می‌برد.
پاداش‌های حسی (اولیه)، فقط تا زمانی‌که
آن تجربه ادامه داشته باشد، دوام می‌آورند.
اما حسی که از داشتن بدنی متناسب و
انجام کاری مثبت برای ۹۸ روز متوالی به
شما دست می‌دهد، همیشه با شما خواهد
ماند. هم‌اکنون، به تقویم دیواری غول‌پیکری
که پر است از برچسب‌های یادآوری‌کننده‌ی
موفقیت‌هایی که به‌دست آورده‌ام، نگاهی
می‌اندازم. مضحک به نظر می‌رسد که آدم
با دیدن برچسب‌های یادآوری‌کننده، حس
خوبی وجودش را فراگیرد اما ذهن من دقیقاً
می‌داند که هر یک از آن برچسب‌ها چه
معنایی دارند. درواقع، نتایج تحقیقی ثابت
کرده است که اگر می‌خواهید شادتر باشید،
شادمانی کردن برای بُردهایتان، مؤثرترین
راهکار برای آن است که حس خوبی نسبت به
زندگی‌تان داشته باشید و این قطعاً تأییدی

است بر سیستم خرده‌عادت‌ها که بر پایه‌ی
شادمانی کردن برای بُردهای کوچک و بالا بردن
آنها شکل گرفته است.

راهکار پاداش

با وجود هرآنچه که گفته شد، تمام کارها را نمی‌توان با پاداش مبادله کرد. همین‌که به خوبی زندگی کنیم و از پیشبرد عادت‌های خوب، احساس رضایتمندی داشته باشیم، لذت‌بخش است. به این معنا که اگر ورزش می‌کنید، پس از چند هفته به آینه نگاهی انداخته و به خود یادآوری کنید که چنین پیشرفتی چگونه به دست آمده است. اگر تمرین نوشتن می‌کنید، برای پیشرفتی که در بالابردن تعداد کلمات داشته‌اید، شادمانی کنید. حتی اگر توانسته‌اید فقط کمترین حد لازم این موارد را اجرا کنید، به عادت بزرگی که در حال شکل دادن آن هستید، بیندیشید چراکه از آن به عنوان شالوده‌ای برای چیزهای بیشتر، استفاده خواهید کرد.

اما راهکار هم اهمیت دارد. اگر از راهکار بدون الگو استفاده می‌کنید، می‌توانید پس از آنکه اقدام به انجام کاری کردید، به دنبال پاداش خود بگردید یا اینکه از حس خود، آگاهی داشته و هر زمان که احساس نیاز

کردید، به خود پاداش دهید. خرده‌عادت‌ها در مقایسه با عادت‌های سنتی (پاداش ثانویه‌ی بزرگ‌تر)، شما را از حس رضایتمندی بیشتری برخوردار می‌کنند. اگر فکر می‌کنید که یک موفقیت بزرگ، حس بهتری به شما می‌دهد، بدانید که اگر ۹۵٪ آن کار را به‌عنوان کار اضافی انجام دهید، حتی احساس بهتری نیز خواهید داشت و البته هنگامی که کار اضافی زیادی انجام می‌دهید، متمایل می‌شوید که به خود چنان پاداشی بدهید تا بتوانید خود را تشویق به انجام دوباره‌ی آن رفتار کنید.

پاداش‌های ذهنی‌ای همچون حس رضایتمندی، تا حد زیادی بسته به طرز فکر شما هستند. به همین دلیل است که تأکید می‌کنم برای موفقیت‌های کوچک خود، شادمانی کنید. حس موفقیت، موفقیت‌های بیشتری به دنبال می‌آورد چراکه ما از نتایج به‌دست‌آمده و حس موفقیت، لذت می‌بریم. اما خود را به حس خشنودی با تأخیر هم علاقه‌مند کنید. انتظار پاداشی بزرگ‌تر در آینده، نوعی از پاداش است که می‌تواند بر لذت پاداش آنی، غلبه کند. هرچه بیشتر خشنودی با تأخیر را تمرین کرده و تجربه

کنید، بیشتر پذیرای آن خواهید بود.
قانون شخصی من این است که در حال انجام
همین کار شاد بمانم، می‌دانم که چه موقع
نزدیک تمام شدن سوختم است و همان
موقع است که به خود استراحتی به‌عنوان
پاداش خواهم داد.

به نظرمی‌رسد که پاداش‌ها، نیروی اراده‌تان را بازسازی می‌کنند

پاداش‌ها شما را تشویق به تکرار رفتار می‌کنند، اما آیا می‌دانستید که آنها اراده‌تان را هم بازسازی می‌کنند؟ آرت مارکمان (۳۶)، دانشمند علوم شناختی در این رابطه می‌گوید «هنگامی که درمقابل میز بوفه‌ای که با انواع دسر چیده شده است ایستاده‌اید، بهترین زمان است که به دنبال دوستی بگردید و صحبت دلچسبی را با او آغاز کنید.» به نظر پیشنهاد گیج‌کننده‌ای می‌آید اما هرنوع پاداشی، می‌تواند راهی حیاتی برای بازسازی اراده‌تان باشد.

طبق تعریفی که بامیستر از «تخلیه‌ی نفس» ارائه داده است، بسیاری از مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که افراد می‌توانند با بازسازی گلوکز، بر تخلیه‌ی نفس خود غلبه کنند. با این وجود، برخی دانشمندان سعی دارند تا فرضیه‌ی دیگری از بازسازی تخلیه‌ی نفس را مورد آزمایش قرار

دهند- فرضیه‌ی پاداش. فرضیه‌ی آنها این بود که شاید حس پاداشی که از خوردن شکر به فرد دست می‌دهد است که اراده‌ی او را بازسازی می‌کند و نه صرفاً وجود گلوکز. شکر به‌عنوان ماده‌ای شناخته شده است که مرکز پاداش را در مغز فعال می‌کند.

آنها با تمریناتی معمولی شروع به تخلیه‌ی نفس افراد کردند. سپس، از یک گروه خواستند تا دهان خود را با محلولی که حاوی شیرین‌کننده‌ی مصنوعی بود، شست‌وشو دهند و آن را از دهان خود خارج کنند (شیرین‌کننده‌های مصنوعی، مرکز پاداش ذهن را فعال نمی‌کنند). گروه دیگری، دهان خود را با محلول حاوی شکر شست‌وشو داده و سپس آن را از دهانشان خارج کردند (که در اثر تماس با پرزهای چشایی، مرکز پاداش مغزشان فعال شد). نتایج بیان‌گر آن بود که افرادی که دهانشان را با شیرین‌کننده‌ی مصنوعی شست‌وشو داده‌اند، هیچ بهبودی در تخلیه‌ی نفس خود نداشته‌اند، اما آنهایی که با محلول شکر شست‌وشو داده‌اند، بهبود داشته‌اند (اراده‌شان تا سطح عادی بازسازی شده بود). از آنجا که سطح گلوکز بازسازی

نشده بود، اما سطح اراده افراد بازسازی شده بود، به نظر می‌رسد که حداقل بخشی از اراده را می‌توان از طریق پاداش دادن به مغز بازسازی کرد. این برای افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، می‌تواند خبر خوبی باشد زیرا به این معناست که پاداش‌های غیرغذایی می‌توانند در بازسازی اراده، تأثیرگذار باشند. پس هنگامی که مارکمن می‌گوید «به دنبال دوستی بگردید و صحبت دلچسبی با او آغاز کنید»، در واقع دارد به شما می‌گوید که با پاداشی که به مغز خود می‌دهید و همان صحبت کردن با دوستان است، می‌توانید اراده‌تان را بازسازی کنید و در مقابل دسرهای مقاومت کنید. پس به این روش، برای مقابله کردن با آن چیزکیک شکلاتی، شانس بیشتری خواهید داشت. به‌طور معمول، از نیروی اراده، برای خودداری کردن از عادات‌های بد (مانند این مثال) استفاده می‌کنیم اما ما درحقیقت از نیروی اراده، برای مجبورکردن خود به کارهای خوب هم استفاده می‌کنیم. پس پاداش‌ها از طریق تشویق رفتارهای بعدی و بازسازی اراده، کمکمان می‌کنند که به خرده‌عادات‌های خوبمان وفادار بمانیم.

گام پنجم: همه چیز را یادداشت کنید

نوشتن چیزی در لحظه، آن را بالاتر از تمام افکارتان قرار می‌دهد. نتایج تحقیقی ثابت کرد که تمامی افکار ما (مثبت یا منفی)، هنگامی که بر روی کاغذ نوشته می‌شوند، برجسته‌تر می‌شوند. چنین تأثیری در مورد تایپ کردن به اثبات نرسیده است. برای آنکه بزرگش کنی، باید قلم در دست گرفته و بنویسی.

در زیر به راهکارهایی برای بررسی پیشرفت‌هایتان اشاره می‌کنیم. هر راهکاری که انتخاب می‌کنید، پیشنهاد می‌کنم قبل از خواب، موفقیتی که به دست آورده‌اید را چک کنید. اگر بخواهید صبح زود کارتتان را چک کنید، ممکن است حس در حد کمال انجام دادن، مانع از آن شود که احساس بُرد کنید. علاوه بر آن، عادت بهتر این است که قبل از خواب آن را چک کنید تا فراموشتان نشود.

تقویم بزرگ (پیشنهادی)

این همان راهکاریست که من برای دنبال کردن (و چک کردن) خرده‌عادات‌هایم به کار می‌گیرم. از تقویم رومیزی بزرگی که روی دیوار اتاقم نصب کرده‌ام استفاده می‌کنم. خرده‌عاداتم را با ماژیک بر روی تخته وایت‌بردی که در همان نزدیکی نصب شده، نوشته و هر روز به تقویم نگاه می‌کنم که آن را کامل کرده باشم (که هر روز انجام داده باشم به‌جز باشگاه رفتن که باید سه‌بار در هفته انجام شود). گوشه‌ی سمت چپ مربع آن روز، یادداشت می‌کنم که چه روزی به باشگاه رفته‌ام. سپس در گوشه‌ی سمت راست بالای مربع آن روز، چک مارک کوچکی می‌زنم. به این ترتیب، می‌توانم سریعاً به تمام روزهای هفته و اینکه چه روزهایی خرده‌عاداتم را انجام داده‌ام نگاه انداخته و روند موفقیت‌م را چک کنم. این روش آسانی است و به خوبی جواب می‌دهد. اکنون با دیدن یک روز موفقیت‌آمیز، حتی پس از گذشت چندین ماه از انجام خرده‌عادات‌ها،

حس خوبی به من دست می‌دهد.

اگر برای خود خرده‌عادت‌های دوگانه مانند رفتن به باشگاه و انجام روزی یک حرکت شنا، تعیین کرده‌اید، می‌توانید برای یادداشت کردن آنها از «ب» برای رفتن به باشگاه و «ش» برای حرکت شنا استفاده کنید و در گوشه‌ی سمت چپ مربع آن روز این حروف را قرار دهید. سپس می‌توانید برگردید و ببینید که هرازچندگاهی آنها را انتخاب کرده‌اید.

گزینه‌ی دیگر، استفاده از تقویم سالانه‌ای است که به شما این امکان را بدهد تا «در یک نگاه» موفقیت‌های هرروزه‌تان را چک کنید و برای صرفه‌جویی در بودجه، می‌توانید تقویم‌های رایگان و قابل چاپی را که در اینترنت وجود دارد، چاپ کنید (می‌توانید از تقویم جی‌میل را چاپ کنید). چک مارک زدن در تقویم چاپی، موفقیتتان را واقعی‌تر از آنچه در تقویم دیجیتالی نشان می‌زنید، جلوه می‌دهد. علاوه‌بر این، قرارداد آن در نقطه‌ی دیدتان، ذهنتان را درمورد خرده‌عادت‌هایتان و پیشرفتی که داشته‌اید آگاه می‌دارد.

تأثیر این کار را دست‌کم نگیرید!

به نظر می‌رسد که جری ساینفلد^(۳۷)، یکی از

پیشگامان به کارگیری خرده عادت‌ها بوده است. او هر روزی که می‌توانست که خرده عادت جوک‌نوشتنش را کامل کند، با یک X بزرگ در صفحات تقویمش علامت‌گذاری می‌کرد. او متوجه شد که موفقیت‌های روزانه، یک عامل کلیدی در شکل‌گیری عادت محسوب شده و توانسته‌اند مهارتش را در جوک‌گویی بالا ببرند.

او اولین بار از راز کارآمدی خود پیش کمدین جوانی به نام برد ایزاک پرده برداشت. برد در مقاله‌ای برای لایف هکراز شین فیلد این‌گونه نوشت:

«پس از چند روز زنجیری خواهی داشت. فقط همان‌طور نگهش دار و زنجیر هرروز بزرگ‌تر خواهد شد. از دیدن آن زنجیر لذت خواهی برد، به‌خصوص وقتی که تا چند هفته حضورش را زیر کمربندت حس کنی (کوچک‌تر شدن شکم به دلیل انجام خرده عادت ورزش کردن). تنها کار تو پاره نکردن زنجیر است.»

این می‌تواند جمع‌بندی خوبی برای خرده عادت‌ها باشد. نمی‌خواهیم که زنجیر را

پاره کنیم تنها بهانه برای پاره کردن
زنجیر، می‌تواند فراموش کردن باشد زیرا
خرده‌عادت‌ها آسان‌تر از آن هستند که
نتوانیم انجامشان دهیم. اما فراموش کردن
هم بهانه‌ی سطح پایینی است زیرا تقویم‌تان
به شکل ساده‌ای تنظیم شده است و هرشب
قبل از خواب، می‌توانید از خود بپرسید که،
«آیا امروز خرده‌عادت‌م را انجام دادم؟» چیزی
که می‌خواهم بگویم این است که من به
خرده‌عادت‌ها همچون هوس‌های زودگذری
که فقط تا چندین ماه دوام می‌آورند نگاه
نمی‌کنم، بلکه روشی است برای یک عمر
زندگی که به‌خوبی جواب می‌دهد و به
قدری انعطاف‌پذیر است که دلیلی برای
دست‌کشیدن از آن باقی نمی‌ماند!
نوشتن خرده‌عادت‌ها در ابتدا و چک کردن
و پیگیری کردن آنها همان‌طور که پیش
می‌روید، هردو فوق‌العاده در موفقیت شما
تأثیرگذارند. از این دو کار چشم‌پوشی نکنید.
جدا از اینکه چگونه انجام خرده‌عادت‌هایتان
را پیگیری می‌کنید، به شما پیشنهاد می‌دهم
که حداقل، خرده‌عادت‌ها را در جایی که
بتوانید ببینیدشان، بنویسید.

پیگیری عادت‌ها به صورت دیجیتال

برخی افراد تمایل دارند از گوشی خود برای این کار استفاده کنند و با اینکه خودم روش قدیمی یادداشت کردن را ترجیح می‌دهم، باید گفت که گوشی‌های هوشمند نیز مزایای چشمگیری دارند. اولین مزیت آنها در دسترس بودنشان است. مردم می‌توانند گوشی‌های خود را هر کجا که می‌خواهند ببرند حتی در تعطیلات، خارج از کشور. مزیت دوم در دسترس بودن و هشداردهنده‌های آن است- بعضی برنامه‌ها می‌توانند زمان انجام خرده‌عادت‌تان را به شما یادآوری کنند یا مانند یک الگوی حقیقی، شما را وادار به انجام کار کنند.

در این قسمت به بهترین برنامه‌هایی که می‌توان برای خرده‌عادت‌ها در سیستم ios و اندروید به کار گرفت، اشاره می‌کنیم:

برنامه‌ی lift درسیستم ios (رایگان)

اگر می‌خواهید به روش دیجیتالی، به هدف‌تان برسید و گوشی آیفون هم دارید، پیشنهاد می‌کنم که حتماً از برنامه‌ی lift استفاده کنید. این برنامه پیشرفت روزانه یا هفتگی شما را در خرده‌عادت‌ی که برای خود تنظیم کرده‌اید، پیگیری می‌کند. این برنامه به میزان زیادی با سیستم خرده‌عادت‌ها هماهنگ است و به شما اجازه می‌دهد که بتوانید ببینید چند روز در یک نوبت توانسته‌اید خرده‌عادت خود را کامل کنید. حتی شما را با دیگر کاربران برنامه‌ی lift مرتبط ساخته و به شما حس امنیت جمعی می‌بخشد.

هشدار: احتمالاً این برنامه چندین هدف مبهم مانند «نوشیدن میزان آب بیشتر»، به شما پیشنهاد خواهد داد. هرگز این کار را انجام ندهید. آیا اگر مثلاً زیر دوش، چندین قطره آب وارد دهانتان شود، کافی است؟ اهداف مبهم قابل اندازه‌گیری نیستند و نمی‌توانند به شما بازخوردهای عینی‌ای

همچون «موفق شدم» یا «شکست خوردم»،
ارائه دهند. بازخوردهای عینی برای تقویت
رفتارها، حیاتی هستند. خرده‌عادت خود را
بسیار خاص و بسیار کوچک در نظر بگیرید.
برای مثال، خرده‌عادت نوشیدن یک لیوان آب
را برای خود تعیین کنید (با هرکدام از انواع
الگوها).

برنامه‌ی Habit Streak Plan برای سیستم اندروید (رایگان)

درسیتم اندروید هم هست (بتا) Lift
و امتیازی که استفاده‌کنندگان به آن
۳.۱ از ۵ می‌باشد (نه خیلی خوب). داده‌اند،
شناخته‌شده‌ترین برنامه‌ی پیگیری عادت،
با بالاترین امتیاز داده‌شده در اندروید،
می‌باشد که به Habit Streak Plan برنامه‌ی
شما امکان می‌دهد هشدارکننده‌ها را تنظیم
کرده و از آنها به‌عنوان الگوهای روزانه برای
انجام خرده‌عادت‌هایتان استفاده کنید / یا
می‌توانید از آن به‌عنوان الگویی برای چک‌کردن
خرده‌عادت‌هایتان قبل از خواب، استفاده
کنید.

این برنامه همچنین پیگیری می‌کند که شما
چندروز توانسته‌اید این عادت را انجام دهید.
اگر یک روز از ۳۵ روز آن عادت را انجام نداده
باشید، به‌صورت ۵۳/۵۲ نشان داده می‌شود.
از ابتدا برای رسیدن به موفقیتی ۱۰۰ درصدی و
بدون پذیرفتن هیچ‌گونه بهانه‌ای، برنامه‌ریزی

کنید اما اگر چیز مسخره‌ای پیش آمد و با توجه به حدلازم کوچکی که برای خرده‌عادت‌ها در نظر می‌گیریم، واقعاً هم باید اتفاق مسخره‌ای باشد که نتوانید خرده‌عادتتان را کامل کنید- و شما فقط یک روز را از دست داده‌اید، این به برنامه‌تان آسیبی نخواهد زد. اگر در یک نوبت، دو روز را از دست دادید، یک جای کار مشکل دارد. انجام خرده‌عادت‌ها بسیار آسان‌تر از این است که دو روز را در یک نوبت از دست بدهید. اتفاق بد، گاهی پیش می‌آید اما نه اینکه اغلب اوقات برایتان پیش آید.

دوباره تأکید می‌کنم، هدف مبهمی را به‌عنوان خرده‌عادت خود در نظر نگیرید. اهداف و عادت‌های مبهم، غیرمتمرکز و بی‌معنا بوده و ایده‌ی بسیار بدی هستند.

راه‌حلهایی در کامپیوتر / لپ‌تاپ شما

فکر می‌کنم که ساده‌ترین برنامه‌ی پیگیری عادت‌ها برای سیستم کامپیوتر شما joe's goal باشد (joesgoals.com). کاربردش بسیار آسان است.

وب‌سایتی است که می‌توانید از Lift.do را دانلود lift آن، نسخه‌ی کامپیوتری نرم‌افزار کنید. همچنین می‌توانید از دیگر تقویم‌های آنلاین آن استفاده کنید.

دوستم، هری هم راه‌حلی برای هدف‌ها/عادت‌هایش دارد که برنامه‌ای است با نام goals on track. باید بگویم که در میان تمام سیستم‌های ساخت هدفی که تاکنون استفاده کرده‌ام، این یکی مورد علاقه‌ی من است. هنگامی‌که شروع به استفاده از آن کردم، توانستم موفقیت‌های بسیاری در زندگی به دست بیاورم. این برنامه برای پیگیری عادت ساخته شده است، پس اگر به دنبال راه‌حل همه‌فن‌حریفی برای پیگیری اهداف و عادت‌هایتان هستید، این یکی را به شما پیشنهاد می‌دهم. تمام توجه من بر

ساخت عادات‌های مورد نظرم متمرکز شده
است، اما هرکسی چنین تمایلی ندارد و به
چنین چیزی همچون کالایی لوکس نگاه
نمی‌کند.

به‌طور کلی فکرمی‌کنم که برنامه‌های موبایل
در مقایسه با برنامه‌های کامپیوتر، انتخاب
بهتری هستند زیرا نمی‌توان به کامپیوتر
و لپ‌تاپ بیست و چهار ساعته و هفت روز
هفته، دسترسی داشت.

نکته‌ی آخر درمورد برنامه‌های دیجیتالی

در برنامه‌ها و وبسایت‌های معرفی‌شده، ایده‌هایی درمورد عادت‌های مرتبط با سلامتی به شما معرفی خواهد شد که از پیش به آنها اندیشیده شده و در اختیارتان قرارگرفته‌اند. از انجام این عادت‌ها خودداری کنید مگر آنکه همین حالا عادت‌هایی بسیار کوچک باشند (که بعید به نظر می‌رسد). اگر واقعاً به یکی از آنها علاقه‌مند شدید، اطمینان حاصل کنید که قبل از اضافه‌کردن به لیستتان، کوچکش کنید! ممکن است به نظرتان ایده‌ی جالبی بیاید که روزی ۱۰۰ حرکت شنا انجام دهید، اما وقتی که نتوانستید این تعداد را انجام دهید، دیگر به نظرتان جالب نمی‌آید. اینکه روزی یک حرکت شنا را به‌عنوان هدفی برای خود در نظر بگیرید و این هدف کوچک را طی ۲۰۰ روز در یک نوبت همچون آب خوردن انجام دهید، حتماً برایتان جالب‌تر خواهد بود. می‌توانید در رابطه با خرده‌عادت‌ها،

ایده‌هایی در وبسایت <http://minihabit.com/mini-habit-ideas> بیابید. این صفحه‌ی اینترنتی به‌طور مرتب با عادت‌های جدید و برنامه‌های ترکیبی، به‌روز می‌شود. برنامه‌های ترکیبی، بسته‌های پیشنهادی عادت هستند که می‌توانید امتحان کنید با هم انجامشان دهید. بیشتر برای سرگرمی تهیه شده‌اند، پس می‌توانید با عبارت‌های باحالی همچون «نویسنده‌ی خوش‌تیپ» خود را صدا کنید و برنامه‌های ترکیبی را که شامل خرده‌عادت‌های زیر هستند، به کار بگیرید:

* یک حرکت شنا (یا هر خرده‌عادت ورزشی دیگری)

* نوشتن ۵۰ کلمه

* خواندن دو صفحه از یک کتاب

گام ششم: کوچک فکر کنید

چرا وقتی که می‌توانیم اهداف بزرگ‌تری داشته باشیم، عادت‌هایمان را تا این حد کوچک می‌کنیم؟ و اگر در رسیدن به همان هدف کوچکتان هم متوقف بمانید چه؟ بازهم فایده‌ای دارد؟ بله، و فایده‌اش مربوط به نیروی اراده‌تان می‌شود.

مزیت نیروی اراده این است که می‌تواند تقویت شود. افراد منظم همان کسانی هستند که توانسته‌اند اراده‌شان را تقویت کنند اما فقط برای شروع از آن کمک می‌گیرند. افرادی با بدنی فوق‌العاده متناسب که در باشگاه می‌بینید، دیگر لازم نیست که خود را مجبور به انجام حرکات ورزشی بیشتر کنند. درواقع، آنها دیگر نیازی به اراده ندارند زیرا ورزش کردن، تبدیل به انتخاب اول ذهنشان شده است. وقتی که می‌خواهید عادت بسازید، می‌گویید «ذهن عزیزم باید ورزش کنیم»، و ذهنتان پاسخ می‌دهد «خودم هم داشتم بر روی تردمیل می‌رفتم. سعی کن با من همراه شوی.»

می‌خواهیم در مسیر دستیابی به
عادت‌هایمان، این ویژگی‌ها را در خود به‌وجود
بیاوریم:

- * اراده‌مان را تقویت کنیم
- * در لحظه‌ی حال، پیشرفت کنیم
- * تمام اراده‌مان را نسوزانیم

از دست دادن هریک از این سه چیز،
می‌تواند مشکل‌ساز باشد. چه کسی می‌تواند
از حس خودکنترلی پایینش، احساس خوبی
داشته باشد؟ چه کسی دلش می‌خواهد که
بدون لمس موفقیت، سه ماه فقط «آموزش»
ببیند؟ و چه کسی تمایل دارد تمام سوخت
اراده‌اش را بسوزاند؟ او... هیچ‌کس.
قطعاً با دیدن سه فرمایش رده‌بالای چند خط
قبل، دیگر اعتماد به نفسی برای پاسخ دادن
در شما باقی نمانده اما با برداشتن گام‌هایی
کوچک می‌توانید به هر سه حد لازم گفته
شده، برسید. به تکتک آنها می‌پردازیم.

خرده‌عادت‌ها در جهت تقویت اراده

اگر روزی فقط دو ساعت اراده‌تان قوی باشد، دیگر به چه درد می‌خورد؟ ما می‌خواهیم که اراده‌مان در کل روز قوی بماند. تمرین استقامت در باشگاه، شامل بلندکردن وزنه‌های سبک‌تر با تعداد تکرارهای بالاتر می‌باشد که همین به ماهیچه، تمرین استقامت می‌دهد. خرده‌عادت‌ها هم به همین روش عمل می‌کنند. خودمان را مجبور به انجام وظایفی با اراده‌ی پایین و تعداد دفعات بالا می‌کنیم. مثلاً انجام یک حرکت شنا، به اراده‌ی بسیار کمی نیاز دارد (اگرچه شاید کمی بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید- شروع کردن کاری واقعاً سخت‌ترین قسمت آن کار است، به‌خصوص با در نظر گرفتن اراده‌ای که می‌طلبید).

به مرور زمان، همین تکرار مداوم مجبور کردن خودمان به انجام وظایفی که قابل دستیابی هستند، اراده‌مان را قوی‌تر می‌کند. این یک تمرین است.

خرده‌عادت‌ها در جهت پیشرفت

قطعاً بزرگ‌ترین سؤال در سیستم
خرده‌عادت‌ها، معنادار بودن انجام یک حرکت
شنا در روز یا یک تفکر مثبت در روز است.
یک راه پاسخ دادن به این پرسش این است
که خودتان امتحانش کنید و ببینید که
چه پیش می‌آید. اما باز هم لازم است که
پاسخی منطقی برای این پرسش بیابیم.
چگونه چنین تمرینی با حجمی ظاهراً بی‌معنا،
می‌تواند به نتایجی واقعی منجر شود؟ به دو
روش زیر:

الف. انجام حرکات اضافی در سیستم خرده‌عادت‌ها

اینکه خودتان را در حال شروع انجام کاری ببینید، از هرچیز دیگری الهام‌بخش‌تر و انگیزه‌سازتر است. درواقع، این همان راهکار کلیدی خرده‌عادت‌هاست- وقتی که کاملاً انگیزه دارید که کاری را انجام دهید، به نیروی اراده نیاز نخواهید داشت. اگرچه که برای انجام این خرده‌عادت‌ها، صددرصد به نیروی اراده تکیه کرده‌ایم اما وقتی که تصمیم می‌گیریم بیشتر از خرده‌عادت‌هایمان انجام دهیم، انگیزه هم نقشی ایفا می‌کند. معمولاً هنگامی که خرده‌عادت را شروع می‌کنم، خودم را فوق‌العاده پُرانگیزه می‌یابم، البته نه قبل از شروع خرده‌عادت بلکه پس از آنکه می‌بینم کار مورد نظر آن‌قدر کوچک است که به راحتی انجامش می‌دهم، با انگیزه می‌شوم و همین انگیزه‌ی به وجود آمده باعث می‌شود تا حرکات اضافی دیگری هم انجام دهید و بر حجم خرده‌عادتتان بیفزایید. پس

خرده‌عادت‌ها ضدانگیزه نیستند، بلکه تولیدکننده‌ی انگیزه‌اند. مدت ده سال بود که برای بانگیزه‌کردن خودم مشکل داشتم، تا اینکه قدرت خرده‌عادت‌ها را کشف کردم، بنابراین کاملاً با نظریه‌ی انگیزشی آشنایی دارم و کمی هم از آن دلگیرم.

هرموقع که خرده‌عادت‌ی را انجام می‌دهم، تقریباً همیشه بیشترش می‌کنم و منظورم از تقریباً همیشه، بسیار بیشتر از ۹۰ درصد مواقع بوده و منظورم از کلمه‌ی بیشتر، بسیار بیشتر از خرده‌عادت در نظر گرفته است.

شرکت چیپس‌سازی لی (۳۸)، شعار معروفی داشت، «شرط می‌بندیم که نمی‌توانید فقط یکی بخورید.» خب، من هم شرط می‌بندم که نمی‌توانید فقط یک حرکت شنا انجام دهید یا فقط چند کلمه بنویسید. هنگامی که شروع کنید، بیشتر می‌خواهید. آنجاست که ادامه‌دادن کار برایتان به آسانی دست کشیدن از آن می‌شود. اما اگر ادامه ندادید چه؟ اگر هر روز فقط کمترین مقدار حدلازم را انجام دادید، چه؟ آیا باید تمام امیدتان را از دست بدهید؟ نه، ابداً نه.

ب. حیطةی امنیت خرده‌عادت‌ها (گسترش خرده‌عادت‌های عینی)

امیدی که به سیستم خرده‌عادت‌ها داریم این است که شما می‌توانید برای ۵۰ کلمه در روز هدف‌گذاری کنید اما ۲۰۰۰ کلمه در روز بنویسید، اما چنین چیزی همین حالا اتفاق نمی‌افتد. اگر با وجود برآوردن کمترین حدالازم‌ها، به سیستم خرده‌عادت‌هایتان وفادار بمانید، عادت‌ی را شکل داده‌اید و برایتان آسان‌تر خواهد شد که بیشتر از عادت در نظر گرفته شده را انجام دهید. می‌دانم که بزرگ‌ترین مانع برای بیشتر افراد این است که نمی‌خواهند آن کسی باشند که فقط ۵۰ کلمه در روز می‌نویسد- می‌خواهید که خودتان را وسط روزی ۴۰۰۰ کلمه پرتاب کنید و هرچه سریع‌تر آرزویتان را برآورده کنید. با سیستم خرده‌عادت‌ها محدودیتی برای جلو رفتن ندارید. خودتان را ضربه فنی کنید و بیش از حد، از خود کار بکشید. تا زمانی که مشکلی برای انجام حداقل

خرده‌عادت‌هایتان در روز بعد نداشته باشید،
همه‌چیز خوب پیش خواهد رفت.
در نتیجه‌گیری باید گفت که اگر فقط
توانایی انجام حداقل کمترین کوچک‌تان را دارید،
باز هم خوب است زیرا توانسته‌اید عادت‌های را به
وجود بیاورید (و چون اندازه‌ی خرده‌عادت‌ها
کوچک است، توانسته‌اید بسیار سریع آن
را تبدیل به عادت کنید). هنگامی که آن
حداقل کمترین کوچک تبدیل به عادت شد، در بهترین
وضعیت ممکن هستید که بیشتر بر روی
آن بسازید، منظورم این است که به معنای
واقعی کلمه، شالوده‌ای در حد کمال برای
انجام بیشتر کاری، این است که عادت آن
رفتار را از پیش ساخته باشید.
این را بدانید: خرده‌عادت‌ها هرگز شما
را عقب نگه نمی‌دارند. مثل آن است که
بگوییم، جرقه از آتش گرفتن جلوگیری
می‌کند. خرده‌عادت‌ها، جرقه‌هایی با پتانسیلی
نامحدود هستند. یک «هدف معمولی» شما
قبل از آشنایی با سیستم خرده‌عادت‌ها،
مانند نوشتن ۲۰۰۰ کلمه در روز، علاوه‌بر آنکه
حداقل حداقل ۲۰۰۰ کلمه در روز است، که
کف شماست، برایتان سقفی از محدودیت هم

می‌سازد که نمی‌توانید از آن جلوتر بروید.
با نوشتن ۲۰۰۰ کلمه در روز قانع شده
ومی‌گویید، "همین مقدار کافی است". اما
هدفی که من برای تمرین نوشتن با سیستم
خرده‌عادت‌ها برای خود تعیین کرده بودم،
۵۰ کلمه در روز بود که بارها توانستم به
۵۰۰۰ کلمه در روز هم برسانمش. درک این
نکته بسیار اهمیت دارد. زیرا اگر طرزفکرتان
در این مورد اشتباه باشد، باعث می‌شود
که شخصی فکر کند که هدفی کوچک، او
را عقب نگه می‌دارد. جرقه می‌تواند تبدیل
به شعله‌ی کوچکی شود و البته که بعدها
تبدیل به آتشی بزرگ خواهد شد تا آن روز
بتوانیم در کنار هم نشسته و درحالی‌که
مارش‌مالوهایمان را روی آن گرفته‌ایم تا سرخ
شود، داستان‌هایی از گذشته برای هم تعریف
کنیم.

اگر می‌خواهید که همین حالا پیشرفت
کنید، با خرده‌عادت‌ها می‌توانید! اگر اذیت
نمی‌شوید تا سرحد مرگ، از خود کار بکشید،
(تا جایی که حد لازم روز بعدتان، همان مقدار
کم باشد، ایرادی ندارد). این را گفتم چون
بیشتر شما گمان می‌کنید برای آنکه بتوانید

کاری را با قدرت شروع کنید، باید حتماً از
راهکار انگیزشی استفاده کنید!

خرده‌عادت‌ها تمام شدن سوخت اراده‌تان را به عقب می‌اندازند.

در بخش‌های قبلی هم بر روی این موضوع دست گذاشته بودیم، اما چیزی که سیستم خرده‌عادت‌ها را برجسته می‌کند، این است که هیچ‌گاه بهانه‌ای برای شکست نخواهید داشت، هیچ‌گاه ترس از شکست نخواهید داشت و هرگز حس گناه نخواهید کرد. حتی اگر اراده‌تان به صفر برسد، حداقل خرده‌عادت‌هایتان به قدری کوچک است که بالاخره می‌توانید راهی برای انجامش پیدا کنید. به یاد نمی‌آورم که زمانی اراده‌ام به حدی پایین بوده باشد که نتوانسته باشم خرده‌عادت‌هایی همچون خواندن چندین صفحه از یک کتاب یا نوشتن ۵۰ کلمه را اجرایی کنم. حتی یک‌بار! با توجه به تمام دلایلی که گفته شد، خرده‌عادت‌ها شما را عقب نگه نمی‌دارند- آنها برای رسیدن به موفقیت، حیاتی‌اند.

گام هفتم: برنامه‌هایتان را اجرا کنید و از انتظارات بالا، کوتاه بیایید.

انتظارات در زندگی بسیار دردسرساز هستند، اینکه به‌طور کلی انتظارات بالایی از خود داشته باشید خوب است، زیرا سقف اهدافتان را بالا می‌برد (اما به‌طور خاص و در موقعیت‌های جزئی، باید انتظارات پایینی از خود داشته باشیم تا بتوانیم به آن هدف بالا برسیم). به عبارتی دیگر، اگر به این اعتقاد نداشته باشید که می‌توانید بدنی متناسب داشته باشید، هرگز نمی‌توانید به این خواسته برسید (همان‌طور که در مطالعه‌ی خودکارآمدی، برایمان ثابت شد). اگرچه، این‌طور نیست که اعتقادداشتن به خود، توانایی شما را برای انجام کاری بالا ببرد، بلکه فقط تمایلتان را به تلاش کردن افزایش می‌دهد. اگر هیچ‌گاه برای داشتن اندامی متناسب تلاش نکنید، هرگز چنین اندامی نخواهید داشت.

در هر صورت، بهتر است که از انتظارات بالا

برای موقعیت‌های خاص و جزئی، همچون
دویدن هشت مایل در روز یا نوشتن ۳۰۰۰
کلمه در روز، اجتناب کنید. درغیراین‌صورت،
مشکلی که با آن روبه‌رو می‌شوید، «دزدکی
قورت دادن» اهدافتان خواهد بود. حتی اگر
خرده‌عادت کوچکتان را در جای مشخصی
یادداشت کرده باشید اما ذهنتان به این
تمرکز خواهد کرد که چگونه در طی ۲۰
روز گذشته توانسته‌اید ۱۵۰۰ کلمه در روز
بنویسید (که حرکات اضافی شما در بعضی
روزها بوده است)، نه ۵۰ کلمه در روز
(خرده‌عادت‌هایی که قرار بوده هرروز انجام دهید).
همین موفقیت مازاد باعث می‌شود که کلاً
درجا بزنید (به دلیل سختی همان روزهایی
که حرکت اضافه انجام داده‌اید). مثالی بود
از روزهای اولی که با سیستم خرده‌عادت‌ها
کار می‌کردم. ذهن شما همیشه رفتار شما را
«ثبت» خواهد کرد، نه قصدی که داشته‌اید
را.

موفقیت مازاد می‌تواند به‌طور ناخودآگاه،
انتظاری جدید را در ذهنتان ثبت کند- همان
انتظاری که اهداف سنگینتان در گذشته بر
شما وارد می‌کردند. پس بسیار اهمیت دارد

که به خود یادآوری کنید که هدف کوچک روزانه‌تان تغییری نکرده است. هنوز هم همان ۵۰ کلمه در روز است. اگر در حال گسترش و افزودن بر این مقدار روزانه هستید، ممکن است کمی نگران‌تان کند، زیرا قطعاً نمی‌خواهید عادت ۱۵۰۰ کلمه در روز که جدیداً به آن رسیده‌اید را از دست بدهید. برای غلبه بر این نگرانی به خود یادآوری کنید که چگونه به این نقطه رسیده‌اید (با هدفی کوچک) و اینکه اگر واقعاً می‌خواهید، مشکلی نیست که مقدارش را تا آن حد گسترش دهید اما اجازه ندارید که اگر روزهای بعد فقط همان ۵۰ کلمه را نوشتید، احساس گناه یا شکست کنید. خود ۵۰ کلمه در روز، یک موفقیت است. نقطه! هیچ دکمه‌ای در صفحه‌کلید کامپیوتر نمی‌توانست تا حد مورد نظر من این تأکید را نشان دهد. زیرا اگر این قسمت را اشتباه بفهمید، دیگر خواندن کتاب برایتان فایده‌ای نخواهد داشت. تمام نفع، سود و قدرتی که در این راهکار وجود دارد، به توانایی شما در کوچک نگه داشتن هدف‌تان بر روی کاغذ و در ذهنتان بستگی دارد.

اگر زمانی در انجام هدف‌تان دودل شدید،
ذهنتان را مرور کنید و ببینید که آیا
حداً لازم‌هایتان تغییری کرده‌اند؟ آیا
می‌خواهید به همان هدف کوچکتان برسید
یا اینکه هدف‌تان رشد کرده است؟ از اهداف
بزرگ‌تر دوری کنید- می‌توانید با کوچک‌ترها
به بیشترین مقدار برسید.

به‌جای آنکه در مورد حجم کار، انتظاراتمان را
بالا ببریم، می‌خواهیم انتظارات و انرژی‌مان را
بر تداوم کارمان متمرکز کنیم. قدرتمندترین
ابزار زندگی تداوم است، زیرا این تنها راهی
است که می‌توان رفتارها را به عادت تبدیل
کرد و وقتی که غیرعادت‌ی تبدیل به عادت
می‌شود، در حقیقت به این معناست که از
نقطه‌ی نبرد با ذهنتان به نقطه‌ای رسیده‌اید
که می‌توانید دیگر نیروها را با آن همراه
کنید.

**گام هشتم: دنبال نشانه‌های یک
عادت بگردید اما حواستان باشد که
هُل نشوید.**

این گام، دوباره به شما صبر را یادآوری
می‌کند. سیستم خرده‌عادت‌ها حتماً جواب
می‌دهد اما اگر قبل از آنکه به یک عادت
واقعی رسیده باشید، آن رفتار را کنار بگذارید
و بخواهید مجموعه‌ی دیگری از عادت‌ها را
به برنامه‌تان اضافه کنید، احتمال آن هست
که مانند شعبده‌بازی بی‌تجربه، همه‌چیز از
کنترل‌تان خارج شود. (خود من هم شعبده‌باز
بی‌تجربه‌ای هستم، اما اگر روزی یک دقیقه
وقت بگذارم و خرده‌عادت شعبده‌بازی را
تمرین کنم، شرط می‌بندم که در آن ماهر
می‌شوم.)

نشانه‌های یک عادت به وجود آمده

* انجام آنها بدون مقاومت: انجام آن رفتار در مقایسه با انجام ندادنش، برایتان آسان‌تر خواهد بود.

* شکل گرفتن هویت: اکنون شما با آن رفتار هویت می‌یابید و می‌توانید با اعتماد به نفس کامل بگویید «من کتاب می‌خوانم» یا «من یک نویسنده هستم».

* انجام آن کار بدون فکر: بدون آنکه تصمیمی برای اجرا کردن آن رفتار بگیرید، درگیرش خواهید شد. نه اینکه پیش خود فکر کنید «بسیار خب، تصمیم دارم که به باشگاه بروم»، بلکه فقط وسایلتان را جمع کرده و می‌روید زیرا امروز سه‌شنبه است یا به این دلیل که حس می‌کنید زمانش رسیده است.

* نگران نشدن درمورد انجام آن: در هنگام شروع عادت، ممکن است نگران آن باشید که با انجام این کار، یک روز آزادتان را از دست می‌دهید یا نگران خواهید شد که نکند زودتر از زمان در نظر گرفته‌شده، کار را متوقف کنید

اما هنگامی که رفتاری تبدیل به عادت شد، می‌دانید که هرطور شده انجامش خواهید داد، مگر اینکه یک کار اضطراری پیش بیاید. * عادی شدن: عادت‌ها غیراحساسی‌اند. وقتی که هدفی تبدیل به عادت شد، از اینکه واقعاً دارید آن را انجام می‌دهید، هیجان‌زده نخواهید شد. وقتی رفتاری به عادی بودن دگرگون شد، می‌توان گفت که تبدیل به عادت شده است.

* کسل‌کننده شدن: عادت‌های خوب، هیجان‌انگیز نیستند، آنها فقط برای شما مفیدند. به دلیل داشتن این عادت‌ها، زندگی برایتان هیجان‌انگیزتر خواهد شد. اما انتظار نداشته باشید که خود آن رفتار برایتان هیجان‌انگیز باشد.

هشدار: چگونه موفقیت‌های مازاد را تحت کنترل خود درآوریم؟
موفقیت مازاد یکی از دلایلی است که مرا به سیستم خرده‌عادت‌ها علاقه‌مند می‌کند. پیش‌تر توضیح دادیم که چگونه دستیابی پی‌درپی به موفقیتی مازاد در اهدافتان، می‌تواند انتظاری در شما به وجود آورد که آن

کار را به‌طور مداوم انجام دهید و این در حالی است که اراده‌تان هنوز قادر به حمایت از چنان حجمی از کار نیست. این از جهاتی خوب و از جهاتی بد است- خوب است زیرا ذهنتان در حال تبدیل کردن آن رفتار به عادت است و بد است به این دلیل که میله را برایتان فوق‌العاده زود بالا برده است و همین باعث می‌شود تا از مزایای بسیار زیاد خرده‌عادت‌ها محروم شوید. کوچک آغاز کردن و از میان برداشتن فشار انتظارات، نسخه‌ای است که ما برای دستیابی به موفقیت، پیچیده‌ایم و به خوبی هم جواب می‌دهد. پس قصد داریم تا جایی که امکان دارد چنین شرایطی را حفظ کنیم.

دوباره تکرار می‌کنم، من نمی‌گویم که نباید بیشتر از خرده‌عادت‌ی که در نظر گرفته‌اید را انجام دهید. اگر واقعاً می‌خواهید که همین امروز ۵ مایل بدوید اما هدفی که در نظر گرفته بودید «دویدن تا جلوی در ورودی» بوده است، اشکالی ندارد، عالی است! جلوتر رفته و پنج مایل را بدوید، اما این حداقل لازم کوچکتان را با «پنج مایل دویدن» جابه‌جا نکنید. همیشه خودتان را علاقه‌مند کنید که

فقط همان حدلازم کوچکتان را عملی کنید و برگردید داخل خانه (که معمولاً هم داخل خانه برنخواهید گشت، حتی اگر کاملاً آزاد باشید که اینچنین کنید).

اگر تاکنون نتوانسته‌اید به موفقیت مازاد دست پیدا کنید، نگران نباشید. این روزها خرده‌عادت نوشتن من به اوج خود رسیده است و آتشی برپا کرده است. اما تا قبل از روز پنجاه و هفتم هیچ موفقیت مازادی در خود ندیدم (تا قبل از آن تاریخ، بیشتر از حدلازم در نظر گرفته شده، انجام نمی‌دادم). جرقه‌ی بعضی خرده‌عادت‌ها زمان بیشتری می‌برد تا آتشی بر پا کند. بیشتر به میزان علاقه‌ی شما به آن عادت و درجه‌ی سختی‌ای که شما در ادامه‌ی آن رفتار بیش از هدف اولیه‌تان حس می‌کنید، بستگی دارد. من تقریباً توانسته‌ام هرروز به‌خوبی، بیش از حدلازم اولیه‌ام بنویسم، اما گاهی به خودم استراحت هم می‌دهم. می‌توانم بعد از ۵۰ کلمه، دست نگه دارم. اگر آن روز برنامه‌ی خاصی داشته باشم، می‌توانم در عرض چند دقیقه حدلازم خرده‌عادتم را انجام دهم و از روزم لذت ببرم.

اگر بتوانید به موفقیت مازاد برسید، عالی است. و اگر نتوانید، بازهم عالی‌ست. برای تمام پیشرفتی که تا اینجا داشته‌اید، شادمانی می‌کنیم. شادمانی می‌کنیم زیرا تغییر ذهن، کار آسانی نیست. دوباره به این نتیجه می‌رسیم که با این روش به موفقیت رسیدن، آسان‌تر است. اینطور نیست؟ در مقایسه با دست به گریبان شدن با هدفی غول‌پیکر و تاختن با اراده‌ای که ذخیره‌ی سوختش روبه‌پایان است، روش خرده‌عادت‌ها، همچون قدم زدن با کیک‌ی در دست، به سوی نتایجی بهتر است.

هشت قانون خرده‌عادت‌ها

«قوانین را به‌خوبی فراگیر تا بتوانی به راحتی آنها را زیر پا بگذاری.» (۳۹)

دالای لاما (۴۰)

بعضی از قوانین را برای زیر پا گذاشتن وضع کرده‌اند. البته قوانین خرده‌عادت‌ها را فراموش نکنید ولی خب این گفته‌ی دالای لاما، عین واقعیت است. منظورش این است که وقتی در کاری مهارت یافتید، می‌توانید بدون همان قوانین، کارتان را پیش ببرید. نکته‌ی کلیدی، فهم اصولی است که در پس قوانین وجود دارد.

در هر صورت، از آنجا که قوانین مربوط به خرده‌عادت‌ها، مفید و مثبت هستند، نیازی نیست که به زیر پا گذاشتنشان بیندیشید. در حقیقت اگر خود را در کشمکش پیشرفت کردن با خرده‌عادت‌هایتان یافتید، احتمالاً به دلیل این است که به‌قدری در آنها مهارت یافتید که به‌تازگی قادر به گذشتن از آنها

۱. اصلاً و ابداً تقلب نکنید

در سیستم خرده‌عادت‌ها، به چند روش می‌توان تقلب کرد. اولین و معمول‌ترین راه تقلب این است که برای مثال، خرده‌عادت روزی یک حرکت شنا را برای خود تعیین کنید اما مخفیانه خود را مجبور کنید که بیش از یک حرکت شنا انجام دهید. دلیل آنکه واقعاً و واقعاً باید مراقب باشید تا اینچنین نکنید این است که انجام کوچک‌ترین حرکت اضافی که بر دوش خود می‌گذارید، اراده‌ی بیشتری می‌طلبد. و اگرچه که شاید بتوانید آن بار اضافی را بردوش بکشید و آن حرکت اضافه‌شده بر خرده‌عادت همیشگی‌تان را انجام دهید، اما ممکن است در حال دنبال کردن چندین هدف در یک زمان باشید و قصد ما، تضمین کردن موفقیت شماست نه راه رفتن بر لبه‌ی موفقیت و شکست. شما همیشه اجازه دارید که حرکتی اضافه‌تر از خرده‌عادت تعیین‌شده، انجام دهید پس اجازه دهید آن حرکت اضافه از خود شما سربزند، نه از اجبار به حدلازمی که بر دوش

خود می‌گذارید. اگر می‌خواهید که هر جلسه، حرکات بیشتری انجام دهید اما دربرابرش مقاومت می‌کنید، پس از هر خرده‌عادت، برای خود حدلازم‌های اضافی در نظر بگیرید، اما مخفیانه، این کار را نکنید.

برخلاف دیگر برنامه‌های ساخت عادت و راهکارهای خودیاری‌گری، در سیستم خرده‌عادت‌ها ناامیدی کمی وجود دارد. اگر باید فقط یک حرکت شنا یا درازنشست انجام دهید، چه چیز می‌توانید مانع موفقیتتان شود؟ مهم نیست که هدفتان کوچک است. شما در حال آموزش دادن موفقیت به ذهن خود و ساختن نسخه‌ای کوچک‌تر از آنچه امید دارید روزی کاملش را انجام دهید، هستید (و بسته به اشتیاق شما، آن روز خیلی زود خواهد رسید!). اگر نتایجی که گرفته‌اید مانند نتایج من است، زودتر از آنچه که انتظار دارید به اهداف بزرگ‌ترتان خواهید رسید. اما لطفاً، لطفاً اجازه ندهید نتایج، سطح انتظاراتتان را بالا ببرند. کم انتظار داشته باشید و خواهید دید که اشتهايتان برای بیشتر، افزایش خواهد یافت. هنگامی که متوجه شوید آغازکردن تا چه حد قدرتمند

است و اینکه می‌بینید تا چه حد انگیزه
داشته‌اید که تمام این کارها را انجام دهید
(و قبل از شروع تا چه حد راکد مانده بودید)،
زندگی برایتان بسیار هیجان‌انگیز خواهد شد.

۲. شادمان بودن از تمام پیشرفتهایی که تا اینجا داشته‌اید

شاد بودن از پیشرفتهای کوچک، متفاوت از داشتن استانداردهایی پایین است. گفته‌ی بروس لی (۴۱) می‌تواند حرف مرا تأیید کند: «شادمان باش، اما هرگز قانع نباش». بروس لی در مدت عمر ۳۲ سال خود کارهایی انجام داد که تعدادشان از مجموع کارهای دو فرد معمولی ۸۰ ساله بیشتر است، پس حرف او برای من بسیار باارزش است.

درک سیلور در برنامه‌ی تد تاک (۴۲)، ویدیویی به نمایش گذاشت که در آن فردی در مراسمی شروع به رقصیدن می‌کند. این مرد که در حالت از خودبی‌خودی، غرق رقص شده بود، به نظر کمی نادان می‌آمد. چند ثانیه بعد، شخص دیگری به او پیوست. سپس دو نفر شدند. پس از چند ثانیه، فرد دیگری به آنها پیوست و سپس شخص دیگری. وقتی که یک گروه ده‌نفره را تشکیل دادند، جمعیت زیاد دیگری با شتاب به آنها پیوستند. ده‌ها

نفر غرق رقص شده بودند. واقعاً تماشایی بود!
همه چیز چطور شروع شد؟ فقط یک مرد
رقصیده بود.

این بحث دقیقاً نشان می‌دهد که
خرده‌عادت‌ها برای شما چه می‌توانند بکنند.
جمعیت افرادی که پس از مدتی به اولین
مرد رقصنده پیوستند، همان آرزوهای
راکد شما هستند- خجالت‌زده و ترسیده از
شروع کار. آنها به قدر کافی اعتماد به نفس
ندارند تا در یک نقطه، شروع به رقص کنند.
اولین فردی که رقصید را می‌توان به همان
تصمیم شما برای برداشتن اولین گام کوچک
تشبیه کرد. وقتی که به خود بیایید، با خود
می‌گویید، آهای، من هم دارم همین کار را
انجام می‌دهم. و همین‌جاست که آرزوها
و امیال راکدتان می‌شتابند تا تشویقتان
کنند. همین حالا هم شما تمام آن انگیزه‌ی
موردنیاز را درونتان دارید، اما ممکن است
راکد مانده باشد. با خرده‌عادت‌ها، بیدارش
کنید.

پس می‌توان گفت، اگرچه که در اصل،
سیستم خرده‌عادت‌ها نوعی فریفتن ذهن
شماست اما در حقیقت یک فلسفه‌ی

زندگی‌ست که برای آغازکردن، ارزش قائل شده
و عمل را مقدم بر انگیزه می‌داند و بر این باور
است که مجموع گام‌های کوچک می‌تواند
به وجودآورنده‌ی جهشی بزرگ و رو به جلو
باشد. وقتی که خرده‌عادت‌ی را کامل می‌کنید،
به این معناست که خرده‌مردِ ماجرای بالا در
وجود شما در حالِ رقص است- تشویقش
کنید، زیرا دارد مقدمات مهمانیِ رشد شخصی
شما را فراهم می‌آورد! برای تمام پیشرفتی که
تا به اینجا داشته‌اید، شادمانی کنید.

۳. اغلب به خود پاداش دهید، به خصوص، بعد از انجام خرده عادتتان

اگر خود پاداش‌هایی که به خود می‌دهید، پاداش‌دهنده باشند چه؟ یعنی چه می‌شد اگر به جز خود پاداش، مزیتی از پاداش گرفتن عایدتان می‌شد؟ معمولاً به پاداش‌ها به عنوان چیزهایی که در ازای انجام کاری خوب، به دست می‌آوریم، نگاه می‌کنیم، اما پاداش‌ها می‌توانند بازخوردهایی هم داشته باشند. هنگامی که خرده عادت‌ی را کامل می‌کنید و به خود پاداش می‌دهید- حال آنکه با غذا، گذراندن شبی بیرون از خانه یا گفت‌وگویی با خود در آینه در مورد اینکه تا چه حد شگفت‌انگیز هستید- درواقع، پاداشتان با تشویق کردن شما به انجام دوباره‌ی خرده عادتتان، به شما بازخورد می‌دهد. درنهایت، این روند، چرخه‌ی بازخورد مثبتی را برایتان می‌سازد. شما به خوب زندگی کردن «اعتیاد پیدا خواهید کرد» و اگر واقعاً چنین چیزی ایدئال شما نیست، دیگر نمی‌دانم که

چه چیز می‌تواند ایدئال باشد. رفتاری
مطلوب، همین حالا و حتی بعدها به شما
پاداش می‌دهد. از آنجا که بیشتر رفتارهای
سالم (مانند جویدن بروکلی)، در کوتاه‌مدت،
پاداشی محدود و در طولانی‌مدت پاداش
بزرگ‌تری به شما می‌دهند، بسیار مفید
خواهد بود اگر در مراحل ابتدایی شکل‌دهی
به عادت، شکلی از تشویق را به آن فعالیت
بچسبانید. کمی بعد که خود را با ظاهر و
حسی خوب ببینید، حدس خواهید زد که
دلیلش همان بروکلی بوده است و لبخند
خواهید زد.

آغازکردن، سخت‌ترین قسمت است، هم در
لحظه و هم در روزهای ابتدایی ساخت یک
عادت. در ابتدا شما فقط نتایج محدودی
می‌بینید. پس از تمرینی سخت، بدنتان درد
می‌گیرد، ولی وقتی که به آینه نگاه می‌کنید،
هیچ تغییری در خود نمی‌بینید. پس از
خوردن بروکلی هم، چنین حسی خواهید
داشت، روز اولی که شروع به نوشتن کتاب
کردید هم کتاب کاملی به وجود نیامد. اما
پس از انجام این کارها در طولانی‌مدت، به
اندامی متناسب و سالم و چندین رمان بلند،

دست پیدا می‌کنید.

گمان نمی‌کنم که فردی پاداش دادن به خود
را فراموش کند، اما اگر این‌چنین شد، این
قانون در این کتاب هست تا به شما یادآوری
کند.

۴. متعادل بمانید

تصمیم بگیرید که ذهنی آرام داشته و به روند کار اعتماد کنید. در طی ماه‌های گذشته که شاهد موفقیت‌های چشمگیری بوده‌ام، به یاد نمی‌آورم که زمانی بسیار هیجان‌زده شده باشم یا اینکه حس کنم «دارم بر روی ابرها راه می‌روم»، حتی گاهی همه‌چیز برایم خسته‌کننده هم بوده است. تفاوت میان برندگان و بازندگان در این است که بازندگان هنگامی که همه‌چیز خسته‌کننده و یک‌نواخت می‌شود، از حرکت می‌ایستند. صحبت از انگیزه نیست، صحبت از این است که بتوانید اراده‌تان را بالا کشیده و حفظش کنید تا عادت‌هایی خوب و عمری بسازید. داشتن ذهنی آرام برای ساخت عادت‌ها، بهترین ذهن‌هاست زیرا استوار و قابل پیش‌بینی است. ممکن است از اینکه پیشرفتی در ساخت عادت‌هایتان می‌بینید، هیجان‌زده شوید، اما اجازه ندهید که آن هیجان، مقدمه‌ای برای شروع کار شما شود. چنین تغییر جهتی به سمت وابسته شدن به

انگیزه/ احساسات، همان چیزی است که
بسیاری از برنامه‌های رشد شخصی شما را
منحل می‌کند.

۵. اگر حس مقاومت شدیدی می‌کنید، عقب‌نشینی کرده و کوچک‌تر شروع کنید

خرد متعارف به ما می‌گوید که حس
مقاومت شدید، همچون سدی است که باید
از آن به زحمت بگذریم و مسیرش را طی
کنیم. خب، احمقانه است. تا اینجا ثابت
کردیم که اراده، نیرویی محدود است و اگر
فراتر از امکاناتی که دارید از خود انتظار
دارید، به این معناست که کمی بعد، در هم
می‌شکنید و سوختتان تمام می‌شود. اگر فکر
می‌کنید که این حجم از کار کمال‌گرایانه را
هرچند که اکنون نمی‌توانید اما بالاخره روزی
شروع خواهید کرد، پس این موضوع را مدّ نظر
قرار نداده‌اید که ممکن است بعدها هم
انگیزه و اراده‌ی کاری به این بزرگی را نداشته
باشید.

بیایید تصور کنیم. نشسته‌اید و می‌خواهید
تمرین کنید اما واقعاً حسش نیست، چه
می‌کنید؟ این همان مقاومت شدیداست! در

چنین طرح ماجرای، اگر می‌توانید ذهنتان را فریب دهید که به روش خودتان کاری از پیش ببرید، دیگر لازم نیست با ذهنتان بجنگید. کم‌کم، به خود وظایفی کوچک و کوچک‌تر پیشنهاد دهید تا جایی که حس کنید مقاومت به حداقل رسیده است.

اگر هدف‌تان، ورزش کردن در باشگاه است، آن را محدود به رانندگی به سمت باشگاه کنید. حتی اگر به ذهنتان رسید که خیلی بد است، مهم نیست. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که کمد لباس‌هایتان را باز کنید. پس از آن، لباس‌های روزشی خود را برداشته و بپوشیدشان. شاید به نظرتان مسخره بیاید، اما عالی است! وقتی که به نظر مسخره می‌آید، به این معناست که ذهنتان به شما فرمان حرکت می‌دهد. این گام‌های «به طرز احمقانه‌ای کوچک»، همچون یک دزد حرفه‌ای جواهرات، از رادار دوربین‌های امنیتی و سنسورهای مغز می‌گذرد. قبل از آنکه ذهنتان پی به موضوع ببرد، خود را بر روی تردمیل باشگاه خواهید یافت. هیچ گامی آن‌قدرها که فکر می‌کنید هم کوچک نیست.

خبر خوب این است که حتی اگر سوختتان تمام شود، چاره‌ای که با وجود تمام شدن سوختتان می‌توان اندیشید، برداشتن گام‌هایی است که به‌طرز احمقانه‌ای کوچک باشند - منظور از تمام‌شدن سوخت، همان ته‌گرفتن اراده‌تان است - وقتی که افراد در طولانی‌مدت خود را مجبور به حجم زیادی از کار می‌کنند، چنین اتفاقی می‌افتد. اما همان‌طور که روی زمین از پا افتاده‌اید، می‌توانید از ذهنتان درخواست کنید و بگویید «آهای، بیا همین حالا، فقط همان یک حرکت شنا را انجام دهیم!» پس از آن، انگیزه پیدا می‌کنید که بیشتر از آن کار را انجام دهید یا اینکه می‌توانید چندین گام فوق‌العاده احمقانه‌ی دیگر را بردارید. اگر فکر می‌کنید که این راهکار قطعاً و کاملاً مضحک و احمقانه به نظر می‌رسد، به این دلیل است که گمان می‌کنید می‌توانید بیشتر از آن را انجام دهید. غرورتان به شما می‌گوید که بهتر از آنی هستید که بخواهید وظایفتان را به گام‌هایی کوچک تقسیم کنید. اما حقیقت این است که هر موفقیت چشمگیری، از گام‌هایی فوق‌العاده کوچک

شکل گرفته‌اند و برداشتن این گام‌ها، نه‌تنها ضعف نیست بلکه بسیار هوشمندانه است. قبل از انجام حتی یک حرکت از «چالش روی یک حرکت شنا»، خود را بالاتر از این حد می‌دیدم، فکر می‌کردم که روزی یک حرکت شنا، کار بی‌ارزشی است. زیرا (یک حرکت در ورزش کردن)، مثل این بود که بخواهم کف دو دست را به هم بزنم. اما هنگامی که همین روزی یک حرکت، کمکم کرد تا زمان ورزش را به ۳۰ دقیقه برسانم، طرز فکرم تغییر کرد. پس امتحانش کنید و خودتان ببینید که چگونه با این راهکار، تقریباً هرگز از حرکت باز نخواهید ایستاد.

وقتی برای انجام کاری، حس مقاومت می‌کنم، کوچک‌ترش می‌کنم و سپس مشکل حل می‌شود.

۶. به خود یادآوری کنید که چقدر آسان است

هنگامی که به خرده‌وظیفه‌تان نگاه می‌کنید و در برابرش احساس مقاومت می‌کنید، احتمالاً به این نمی‌اندیشید که انجامش می‌تواند تا چه حد آسان باشد.

یک ماهی بود که سرگرم خرده‌عادت‌هایم شده بودم. آخر شب، حس مقاومت شدیدی برای خواندن دو صفحه از کتاب در خود حس کردم. یادم آمد که روز قبل چه حجم زیادی از کتاب را خوانده بودم. پیش خودم فکر کردم که همان مقدار را تکرار کنم اما باید به خودم یادآوری می‌کردم که حداقل‌مم هنوز همان دو صفحه بود.

از داستان‌های جالب و تأثیرگذار دیگر درمورد خرده‌عادت‌ها، می‌توان به کتاب آلن کار (۴۳) با عنوان «راهی آسان برای ترک سیگار» (۴۴) اشاره کرد. این کتاب توانسته است بیش از آنچه که انتظار می‌رفت، افراد را در مسیر ترک سیگار، به نتیجه برساند. می‌دانید که تکنیک

پایه‌ی آن چه بود؟ می‌دانید که تفاوت بین کتاب آلن کار و بیشتر راهکارهای ترک سیگار دیگر چیست؟

ریک پائوداس (۴۵)، دلیل موفقیت حیرت‌انگیز این کتاب را در مقاله‌ای توضیح داده است:

در مورد محتویات کتاب، چیزی که بیش از همه شوکه‌کننده است، احتمالاً همان چیز است که کم داریمش. آماری از تعداد افرادی که با سیگار کشیدن دچار سرطان ریه، حملات قلبی یا سکته شده‌اند، در این کتاب نیامده است. هیچ راهکاری که بخواهد شما را از عاقبت سیگار کشیدن بترساند در این کتاب نمی‌بینید. هیچ تهدید پنهانی‌ای در رابطه با اینکه دندان‌ها و نفس زننده‌ی شما پس از سیگار، می‌تواند در روابط اجتماعی‌تان تأثیر بگذارد و شما را منزوی کند، در کتاب وجود ندارد. کار در جایی از کتاب می‌نویسد «ترس از دست دادن سلامتی، همه‌چیز [ترک سیگار] را سخت‌تر می‌کند» و این‌گونه راهکارها، بی‌تأثیرند.

[پائولاس عنوان می‌کند که کتاب چگونه مدام تکرار می‌کند: «ترک کردن، آسان است.

ترک کردن، آسان است. ترک کردن آسان است.»

تامپکینز [یک فرد سیگاری]، می گوید: «این جملات در سرتاسر کتاب، بسیار تکرار شده بود. و من مادامی که کتاب را می خواندم، متوجه این تکرار شده بودم. آیا واقعاً هیپنوتیزم می کرد؟»

سمینار پنج ساعته‌ی آلن کار که بر مبنای کتابش برگزار شده بود، با موفقیتی ۵۳.۳ درصدی روبه‌رو شد و توانست پشت دیگر روش‌ها را (دیگر روش‌ها موفقیتی ۱۰ تا ۲۰ درصدی داشتند) به خاک بمالد. حیرت‌آور است، زیرا این راهکار فقط به شما اطلاعات می‌دهد. شما را تهدید نمی‌کند که، دست‌ها بالا. برچسب نیکوتین هم نیست که [برای ترک دادن شما]، نیکوتین را وارد جریان خونتان کند.

پس چه سَرّی بود؟ دلیل اصلی موفقیت آن چه بود؟ جادو بود؟

او سیگاری‌ها را آگاهانه یا ناآگاهانه به این باور می‌رساند که ترک کردن، آسان است. اما بسیاری از افراد گمان می‌کنند که ترک سیگار، بسیار سخت است، بهتر نیست که بگوییم

شاید این ذهن شماسست که ترک کردن را
برایتان سخت جلوه داده است؟
خرده عادت‌ها شما را متقاعد می‌کنند که
اضافه کردن رفتارهای سالم به زندگی‌تان،
کاری آسان است، حتی اگر همین حالا به
آسان بودنشان شک دارید، هنگامی که شروع
به انجام آنها کردید، انتخاب دیگری جز
باورداشتن آسان بودنشان نخواهید داشت.
شکست‌ها را فراموش کنید تا با انگیزه
شوید؛ داستان نبردهای حماسی نیروی اراده
را فراموش کنید، زیرا فقط داستان هستند.
اینجا میله را به قدری پایین آورده‌ایم که
هرگز نباختن، ممکن می‌شود، و هنگامی که
شما هرگز نبازید، به پیروزی تمایل پیدا
می‌کنید. با گذر زمان، ذهن ناخودآگاهتان
تغییر خواهد کرد و از آنجا به بعد آسان‌تر
می‌توانید رفتارتان را تغییر دهید.
بگذارید از شما بپرسم - چرا انجام این رفتار
(و دیگر رفتارهای مربوط به سلامتی)، در ابتدا
تا این حد مشکل بود؟ چه چیز درمورد تایپ
کلمات، چالش‌ساز است؟ چه چیز درمورد
تکان دادن بدنتان تا این حد دشوار است؟ چه
چیز طاقت‌فرسایی در ثابت نشستن به مدت

یک ساعت و فهم یک متن وجود دارد؟!
دلیل اینکه چنین کارهایی در زندگی‌مان به
چالش‌های رعب‌آوری تبدیل می‌شوند این
است که در جامعه‌ای انگیزه‌محور تربیت
شده‌ایم که به ما می‌گوید باید انگیزه‌ات
تأحدی لبریز باشد که بتوانی آرزوهایت را
محقق کنی، درغیراین‌صورت بهتر است بروی
رخت‌هایت را بشویی! ذهن ما را با هنجارهای
اجتماعی، عقاید محدودکننده و اهدافی
مغلوب‌کننده، آموزش اشتباه داده‌اند.
ذهن ناخودآگاه یک فرد معمول، کاملاً
درّنده بوده و بر قشر پیش‌پیشانی حکمرانی
می‌کند زیرا وقتی که افراد انرژی‌شان تمام
می‌شود سعی می‌کنند که ذهن بیچاره‌ی
خود را که هماهنگ بوده است، به یک‌باره
تغییر دهند. خرده‌عادت‌ها راهی پیش روی
شما قرار می‌دهند که بگویید نه، می‌دانی
چیست؟ ورزش کردن سخت نیست. آسان
است، می‌خواهم خود را روی زمین بیندازم و
تک‌حرکت شنا را همین حالا انجام دهم و این
واقعاً واقعاً آسان است. بسیار آسان است،
می‌توانم هرروز آن را انجام دهم و انجام
خواهم داد. سپس در وضعیت حرکت شنا

قرار می‌گیرید، آغاز می‌کنید و متوجه می‌شوید که انجام دادن یک حرکت شنای دیگر هم کاری ندارد... به همین روش، انجام چند حرکت دیگر نیز آسان است. از همین جا به بعد، برای ادامه انگیزه پیدا می‌کنید، زیرا میل به ورزش کردن در طول زندگی، که در شما وجود داشته است با این باور که می‌توانید در واقعیت آن را عملی کنید، در هم می‌آمیزند.

برایتان بسیار خوشحالم، چراکه با خواندن این کتاب، متوجه خواهید شد که آسانی و سختی، مفاهیمی نسبی هستند. چرا برخی از افراد سر برخاستن از رختخواب و دویدن دور یک آجر (تمرین دوندگی)، با خود کلنجر می‌روند، درحالی‌که کسانی دیگر در مسابقات دوی ۱۰۰ مایل شرکت می‌کنند؟ تفاوت در طرز فکر افراد است. اگر بخواهید راهکارهایی که این روزها رواج یافته اند را به کار بگیرید، احتمالاً باید با خود کلنجر بروید که ذهنتان را تغییر دهید. چنین راهکارهایی بر مبنای باانگیزه‌ساختن خود و اینکه به خود بگویید وقتی شرایط سخت می‌شود نباید تسلیم شد، شکل گرفته‌اند. اما چنین انگیزه‌ی سطح

پایینی نمی‌تواند مدت زیادی دوام بیاورد.
خرده‌عادت‌ها، بر این اساس که ذهن و
زندگی خود را از درون تغییر دهید، طراحی
شده‌اند. حداقل کم کوچکی که در سیستم
خرده‌عادت‌ها برای خود تعیین می‌کنید را
می‌توان به جرقه‌ای تشبیه کرد که روشن
ماندن مداومش، از خاموش شدن آن
جلوگیری می‌کند و همین انگیزه‌بخش
است. در هفته‌ی سوم هستید و متوجه
می‌شوید که اوه، من هنوز دارم همین کار را
ادامه می‌دهم. در هفته‌ی ششم نتایجش را
می‌بینید (تعداد کلمات، ماهیچه‌ها، کم‌شدن
وزن و غیره). و عقاید قبلی‌تان درمورد اینکه
چه می‌توانستید بکنید، جلوی چشمتان
در هم می‌شکند. تا زمانی که کوچک فکر
کنید، می‌توانید یک نیروی تخریبی مهیب
باشید. آن نیروی حرکت آنی که می‌سازید
و تغییر طرزفکری که در شما اتفاق می‌افتد،
هیجان‌زده‌تان خواهد کرد، همان‌طور که مرا
هیجان‌زده کرد.
می‌دانستید که همین حالا دارید سند اثبات
خرده‌عادت‌ها را می‌خوانید؟ چگونه مردک
بی‌برنامه‌ای توانسته است در حین اینکه

مقاله‌هایی ۳-۴ هزار کلمه‌ای برای صفحه‌ی
خود می‌نویسد، این کتاب را هم بنویسد؟ من
حد لازم کوچکی برای خود در نظر می‌گیرم-
روزی فقط ۵۰ کلمه. در هفته‌ی اول توانستم
به‌طور میانگین ۱۰۰۰ کلمه بنویسم. در
هفته‌ی دوم ۱۵۰۰ کلمه، و در هفته‌ی سوم
به ۲۰۰۰ کلمه در روز رسیده‌ام. راستش تلاش
من بیشتر نشده بود بلکه انجام این کار برایم
آسان‌تر از قبل شده بود.
امیدوارم بتوانید با به‌کارگیری خرده‌عادت‌ها،
تغییراتی پیش روی خود ببینید. خوب است
که هیجان‌زده شوید، اما هیجان‌زدگی باعث
دوام کار نمی‌شود. با خرده‌عادت‌ها، هر روز
خود را پایبند می‌کنید که برای به‌وجود آوردن
بزرگ‌ترین تفاوت در زندگی‌تان، کوچک‌ترین
کارها را انجام دهید.
اگر مردد هستید، بازهم خوب است- فقط
یک‌بار امتحان کنید و خودتان متوجه
خواهید شد.

۷. هرگز فکر نکنید که یک گام، بیش از اندازه کوچک است

اگر فکر می‌کنید که برداشتن یک گام،
بیش از اندازه کوچک است، دارید از زاویه‌ای
اشتباه به این موضوع نگاه می‌کنید. هر
پروژه‌ی بزرگی از گام‌های کوچکی تشکیل
شده است، درست مثل اینکه هر ارگان بدن
از سلول‌های میکروسکوپی شکل گرفته است.
برداشتن گام‌هایی کوچک، به شما کمک
می‌کند که بتوانید ذهنتان را تحت کنترل
داشته باشید. وقتی که اراده‌ی ضعیفی
دارید، گاهی همان گام‌های کوچک تنها
راه حرکت به جلو هستند. بیاموزید که به
آنها عشق بورزید و نتایج فوق‌العاده‌شان را
خواهید دید.

۸. انرژی و جاه‌طلبی‌های فوق‌العاده‌تان را بر روی حرکات اضافی بگذارید، نه بر روی حداقل‌های بزرگ‌تر

اگر بی‌تاب یک پیشرفت بزرگ هستید،
انرژی‌تان را بر روی حرکات اضافی خرج کنید.
حداقل‌هایی بزرگ‌تر، فقط روی کاغذ زیبا
به نظر می‌رسند، اما این عمل شماست که
به حساب می‌آید. برخلاف بسیاری افراد
که اهدافی تأثیرگذار و نتایجی خجالت‌آور
دارند، شما فردی باشید با اهدافی خجالت‌آور
(کوچک)، اما نتایجی تأثیرگذار.

حرف آخر

یک اصلاحیه‌ی اختیاری- حدلازم کوچکتان را
به روشی صعودی افزایش دهید (اما مراقب
باشید!)

یک نسخه‌ی اصلاح‌شده‌ی سیستم
خرده‌عادت‌ها این است که حدلازمتان را
به شیوه‌ای تدریجی، بالا بکشید. پیشنهاد
می‌کنم که این کار را نکنید زیرا با حدلازمی
بزرگ‌تر، آزادی، انعطاف‌پذیری و اختیار خود
را از دست خواهید داد. در طی مدتی که با
سیستم خرده‌عادت‌ها کار کرده‌ام، هرگز چنین
نیازی را حس نکرده‌ام. زیرا فقط موقعی که
می‌توانستم همان حداقل صرف را به انجام
برسانم بود که حدلازم‌ها بر رویم تأثیرگذار
بودند (یاد آن روزها که می‌افتم، باید گفت
واقعاً خوشحالم که انجام حداقلی که برای
خود در نظر می‌گرفتم، کار آسانی بود).
بهترین دلیلی که می‌تواند برای افزایش
حدلازم وجود داشته باشد، این است که
متوجه شوید با گذر بسیاری از روزها، هنوز
هم فقط همان حدلازم کوچک را انجام

می‌دهید. قبل از اضافه کردن به حدلازمتان، حداقل یک ماه به خود فرصت بدهید. اگر متوجه شدید که مدت‌زمان زیادی گذشته و به حداقل آسانی که در ابتدا در نظر گرفته بودید، چیزی اضافه نکرده‌اید، پس ممکن است خرده‌عادت‌ها تا آن حد که برای دیگران اثرگذار بوده است، بر پیشرفت شما تأثیری نگذارد. هرچند که نباید حیطه‌ی امنیت خود را فراموش کنید- اگر اضافه کردن بر حدلازم، حس امنیت را از شما می‌گیرد، تغییرش ندهید. همین حد کافی است، بازهم توانسته است برایتان عادت‌ی بسازد و یک عادت کوچک را می‌توان تقریباً به آسانی بالا کشید. اگر فکر می‌کنید که ساختاری سخت‌گیرانه بیشتر رویتان تأثیر می‌گذارد، می‌توانید آن را لحاظ کنید. اما تا زمانی که رفتار موردنظرتان تبدیل به عادت نشده، بالابردن حدلازم، ریسک بالایی دارد. اگر هم بالا می‌بریدش، پیشنهاد می‌کنم بسیار تدریجی این کار را بکنید. هنگامی که رفتار تبدیل به عادت شد، می‌توانید حدلازم‌های بالاتری از خود انتظار داشته باشید (مانند من که پس از انجام روزی یک حرکت شنا به مدت شش ماه،

حدلازم رفتن به باشگاه را برای خود در نظر
گرفتم که درجه‌ی سختی متوسطی داشت).
از آنجا که شما با خرده‌عادت‌ها، شالوده‌ی
مستحکمی را پایه‌گذاری کرده‌اید و اراده‌تان را
بالا برده‌اید، راحت‌تر می‌توانید به حدلازم‌های
بزرگ‌تری دست پیدا کنید. اما دوباره تکرار
می‌کنم، اگر با انجام همان حدلازم‌های
کوچک، به نتایج خوبی رسیده‌اید، عجله‌ای
نیست که حتماً حدلازمتان را بالاتر بکشید.
ممکن است شما قبل از آنکه بتوانید
عادتتان را بالاتر بکشید به ۶۰ روز زمان نیاز
داشته باشید تا بتوانید آن حداقل صرف را
انجام دهید و رفتار موردنظرتان تبدیل به
عادت شود. عادت خواندن برای من اینچنین
بود (همان‌طور که گفته بودم، روز ۵۷ام
متوجه پیشرفت بزرگی شدم). ابتدا با روزی
یک حرکت شنا شروع کردم و تا شش ماه
روزانه فقط ۱ تا ۲۰ حرکت شنا انجام می‌دادم.
هرازگاهی در باشگاه هم ورزش می‌کردم، اما
برای شروع، این تمام چیزی بود که باید انجام
می‌دادم. در اواخر ماه ژوئن، هدفم را به سه
بار در هفته رانندگی به سمت باشگاه تغییر
دادم. نمی‌دانم که آیا اگر از ابتدا چنین

هدفی انتخاب می‌کردم، موفق به ادامه
می‌شدم یا نه (شاید). اما می‌دانم که چالش
روزی یک حرکت شنا کمک کرد تا بتوانم در
خود نوعی نظم شخصی و اشتیاقی به ورزش
بسازم تا چنین جهشی برایم آسان شود.

می‌توانید این راهکار را جایی دیگر نیز به کار بگیرید

خرده‌عادت‌ها، فراتر از سیستمی هستند که فقط به شما چگونگی گسترش عادت‌هایی سالم و جدید را بیاموزند- بلکه می‌توانند راهنمایی برای خودکنترلی شما باشند. اکنون می‌دانید که ذهنتان چگونه کار می‌کند، چرا سیستم انگیزشی کم می‌آورد و اینکه چگونه اراده‌تان را به گونه‌ای در اختیار بگیرید که دوام بیاورد. این تکنیک‌ها را در هر موقعیتی که می‌خواهید اقدام به انجام کاری کنید، به کار بگیرید. هرچه بیشتر بتوانید خود را با خرده‌عادت‌ها هماهنگ کنید، موفقیت بیشتری در تمام مراحل زندگی خود به دست خواهید آورد.

اکنون به آخر کتاب رسیدیم. امیدوارم از خواندن آن لذت برده باشید. یاد جمله‌ای افتادم که در آهنگی از گروه نیورادیکالز شنیده بودم که می‌گفت «هر آغاز جدیدی، از پایان آغازی دیگر شکل می‌گیرد.» امیدوارم

که پایان این کتاب، آغاز سفرِ بسیار
هیجان‌انگیز شما به‌سوی خرده‌عادات‌هایتان
باشد. برایتان آرزوی موفقیت‌هایی کوچک را
دارم، اما بارها، بارها و بارها.

ارادتمند شما

استفان گایز

بیشتر از این کتاب

برای ایده‌های بیشتر در مورد خرده‌عادت‌ها از وبسایت minihabits.com دیدن کنید.

برای دسترسی به اطلاعاتی جالب و اثبات‌شده درمورد خرده‌عادت‌ها، گام‌های کوچک، تمرکزکردن، ساده‌گرایی و رشد شخصی، به صفحه‌ی اصلی من، deepexistence.com سری بزنید.

همچنین می‌توانید در قسمت پیام‌های عمق وجودی سه‌شنبه‌ها ثبت‌نام کنید که شامل ایمیل‌هایی می‌شود که هر سه‌شنبه از طرف من برایتان فرستاده خواهد شد و اطلاعاتی مفید به منظور پیشرفت در زندگی در اختیارتان قرار می‌دهند. با ثبت‌نام در این قسمت، می‌توانید نسخه‌ی دیجیتالی کتاب هشت گام برای ازبین‌بردن استرس، قبل از آنکه شما را بکشد، را دریافت کنید. کتابی کوتاه و بسیار سرگرم‌کننده است.

یادداشت آخر: اگر فکر می‌کنید این کتاب پیام مهمی به شما منتقل کرده است، لطفاً سری به سایت آمازون زده و نظر خود را بیان

کنید. نظرات (به لحاظ تعداد و درجه‌بندی)،
مهم‌ترین ابزاری هستند که افراد برای قضاوت
درمورد یک کتاب، از آن استفاده می‌کنند.
اگر با استفاده از راهکار خرده‌عادت‌ها، به
نتایج خوبی رسیده‌اید، دیگران (و من) را هم
در جریان موفقیتتان قرار دهید! هر یک
نظر، تأثیر فوق‌العاده‌ای در متمایل کردن
دیگران به مطالعه‌ی کتاب دارد و اگر این
کتاب توانسته است سبک زندگی‌تان را تغییر
دهد، شما هم می‌توانید با گسترش دادن
این کتاب، در زندگی دیگران تأثیر بگذارید.
اثرگذاری ایده‌ی خرده‌عادت‌ها به شما بستگی
دارد.

لینک دسترسی به پیام‌های رشد زندگی
سه‌شنبه‌ها:

<http://deepestistence.com/subscribe/>

1. Lao Tzu

2. Thinkertoys

3. Michael Michalko

4. WD-40 oil

5. Duke University

6. Leo Tolstoy

7. "The Hitchhiker's Guide To The Galaxy" by Douglas Adams

8. "The Red Badge of Courage" by Stephen Crane

9. "The Great Gatsby" by Scott Fitzgerald

10. Merriam-Webster's Dictionary

11. UCLA

۱۲. Wendy Wood

۱۳. Journal of Personality and Social
Psychology

۱۴. Dr. Maxwell Maltz

۱۵. Journal of Social Psychology

۱۶. نویسنده با بیان این جمله، قدرت مغز
را در ساخت عادات‌های سازنده در جهت
تعالی جسم خاکی، برجسته می‌کند. اگرچه
که حکمت خاصی در آفرینش تک تک اعضا
وجود دارد.

۱۷. Arthur Conan Doyle

۱۸. Dr. David Nowell

۱۹. Francois Lhermitte

۲۰. Jim Rohn

21. The Law of Diminishing Marginal Utility

22. Jeremy Dean

23. Making Habits, Breaking Habits

24. Roy Baumeister

25. Meta Analysis

26. Anchorman

27. Sun Tzu

28. Albert Bandura

29. European Working Conditions Observatory

30. Labroo & Patrick

31. Ayelet Fishbach & Ravi Dhar

۳۲. Roger Von Oech

۳۳. Runner's High

۳۴. Tom Scheve

۳۵. Bad Lip Reading Videos

۳۶. Art Markman

۳۷. Jerry Seinfeld

۳۸. Lay's Potato Chips Company

۳۹. منظور نویسنده این است که چنانچه فرد به درک صحیحی از ضرورت قانون تعیین شده برسد، باورش او را به رعایت آن قانون واکاوه داشت و در این صورت ذهن پذیرش‌گر فرد الگوی قانون را رعایت خواهد کرد و نیازی به قانون نوشته شده نخواهد بود.

۴۰. Dalai Lama

٤١. Bruce Lee

٤٢. TED Talk

٤٣. Allen Carr

٤٤. The Easy Way To Quit Smoking

٤٥. Rick Paulas