

# عادت های کوچک قدرتی بزرگ

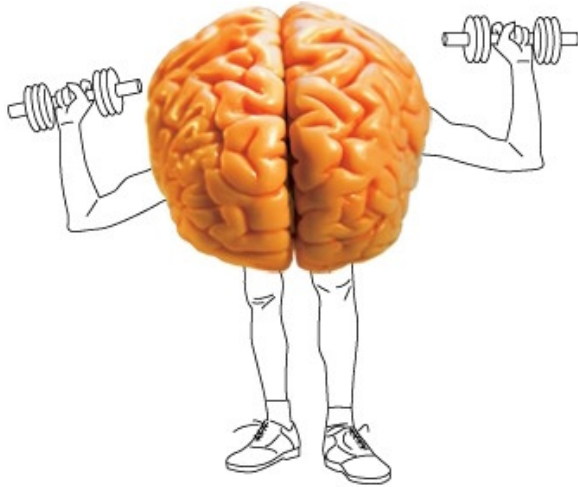


### ده چیزی که این راهنما به شما می دهد:

- 1- چگونه در زندگی خود عادت های بد را رها کنیم و به عادات خوب بچسبیم.
- 2- چگونه مغز عادات را پردازش می کند.
- 3- اشتباهات رایج مردم در مورد عادات و اینکه چگونه از آنها جلوگیری کنیم.
- 4- غلبه بر فقدان انگیزه و اراده.
- 5- چگونه اعتقاد و باور قوی را در خود پرورش دهیم.
- 6- چگونه عادات جدید را در خود بسازیم حتی وقتی که زندگی ما داغان است.
- 7- محیط خودمان را چگونه مدیریت کنیم تا به آسانی موفق شویم.
- 8- چگونه فقط به وسیله خودتان در خودتان تغییرات بزرگ را شروع نمائیم.
- 9- چگونه در مسیر هدف های که انتخاب کرده ایم قرار بگیریم.
- 10- و مهمترین مسئله این که چگونه اینها را در زندگی واقعی مان اجرا کنیم.

## 1- چرا چسپیدن به عادات خوب سخت است

به نظر می رسد افتادن به عادات ناسالم زندگی خیلی آسان است عادت های نظیر:



1- خوردن تنقلات

2- تماشای تلویزیون بجای رفتن به باشگاه

3- هر روز به حالت نفرت آمیز سرکار رفتن

4- جویدن ناخن

5- سیگار کشیدن و

...

واقعیت این است که نه ما در بدنمان کمبود مواد ناسالم داریم و نه کمبود رفتارهای ناسالم و جالبتر آنکه ما در کل دوره های زندگی مان با آنها مبارزه می کنیم. اما سوالی که وجود دارد و به نظر من یکی از سوالات مهم زندگی است این است که چرا ما می خواهیم که زندگی سالم ، واقعی و قابل توجهی داشته باشیم و چرا شما هرز چندگاهی برانگیخته می شوید تا یک تغییر در خودتان ایجاد کنید و این در صورت است که احتمالاً سال بعد بیشتر به آن عادت بد خود خوی میگیرید. واقعا چرا ما اینقدر سخت به عادات بد خود دل بسته ایم؟

من بشدت معتقدم که ما سعی می کنیم که کار اشتباه خودمان را درست انجام دهیم و ما قصد داریم که با شما تجربیات و علم روز را در میان بگذاریم. خوب پس شروع کنیم.

### اولین اشتباه شما این است که می خواهید امتناع کنید:

اهداف جسورانه زندگی هر کسی شگفت آور است. ما از اینکه شما چنین اهدافی دارید به آنها افتخار می کنیم اما امکان دارد شما این اهداف را طراحی کرده اید تا ذهنتان را از چیزی که واقعا از آن می ترسید منحرف کنید یعنی شما بجای تغییر نگرش که موجب تغییر در عادات روزانه می شود فقط روی آن مسائل با نوشتن اهداف بلند پروازانه سرپوشی می گذارید. واقعیت این است که تغییر یا موفقیت یه شبه اتفاق نمی افتد و البته دلایل خیلی زیادی است که نخواهید در زمان خیلی کوتاه به موفقیت های خیلی بزرگی برسید.

---

## اما مشکل اینجاست:

موقعی که شما در مورد یک تحول شگفت انگیز چیزی را می شنوید مثلا کم کردن 50 کیلو وزن و یا داستان های باورنکردنی مثل ایجاد یک کسب و کار یک میلیاردی در یک سال.

تنها چیزی که شما در مورد این تحولات شگفت انگیز می دانید همان چیزی است که همه مردم در مورد آن صحبت می کنند شما چیزی را در مورد روند رسیدن به این تحول شگفت انگیز و همچنین در مورد عاداتی که منجر به این موفقیت شده چیزی نمی دانید. این خلاصه شده واقعیت در مورد این داستان های باورنکردنی موجب می شود که شما تشویق شوید به اینکه آن کار را هر چه سریعتر و زودتر انجام دهید و وقتی شما احساساتی می شوید و می خواهید زندگی تان را به یک سطح بالاتر ببرید شما متاسفانه سریعاً غرق نتایج می شوید مثلا می گوید من می خوام در عرض یک ماه 30 کیلو وزن کم کنم خوب وقتی از شما می پرسند چه جوری به این نتیجه رسیدید شما می گید مگه نشنیدی فلانی 40 کیلو در ماه کم کرده است و اینکه می خواهم در هفته 2 میلیون پول در بیاورم و وقتی می پرسیم چگونه به این نتیجه رسیده اید می گه مگر نشیدی فلانی تونسته هفته 5 میلیون بدست بیاره و ... و یا هزاران تغییر دیگر در اهداف زندگی.

این طبیعی است ما فکر کنیم به اینکه ما به نتایج و موفقیت های یک شبه نیاز داریم. اما واقعیت این است که ما به این چیزها نیاز نداریم ما به یک چیز اصولی تر نیاز داریم تا به این نتایج برسیم و آن نیاز ما به عادات خوب است.

هر عادت اعم از خوب یا بد نتیجه هزار تصمیم کوچک گرفته شده در طول زمان است. و اگر این درست باشد (که قطعاً هم این طوری است) مشکلاتی که شما آآن با آن مواجه هستید، نتیجه هزاران تصمیم گرفته شده کوچک در طول سالیان سال است پس آیا احساس نمی کنید که موفقیت، سلامتی، قدرت شغلی، شادی، نشاط و ... از طریق هزاران تصمیم روزانه بوجود می آید و در عین حال، چگونه ما این قضیه به این مهمی را در موقع ایجاد تغییر در خودمان فراموش می کنیم. و فقط بر روی نتایج متمرکز می شویم. تمایل به دستیابی به نتیج با سرعت بالا فقط یک فکر احمقانه است.

---

اما حقیقت این است که:

- اگر شما می خواهید به شخصیتی که دوست دارید تبدیل شوید
- اگر شما می خواهید به شخصیتی که به خودش ایمان دارد تبدیل شوید
- اگر شما می خواهید به شخصیتی که توسط مردم با اهمیت خوانده می شود تبدیل شوید شما باید در فرآیند روزانه مثل او شوید نه فقط در نتایج نهایی.

خوب چرا این درسته چون زندگی مجموعه ای از عادات روزانه شماست.

چگونه شاد و غمگین هستید بر اساس عادات روزانه

چگونه موفق یا ناموفق هستید بر اساس عادات روزانه

چگونه سالم یا ناسالم هستید بر اساس عادات روزانه.

به چه چیزی بارها در طول روز به آن فکر می کنید و چه کاری را بارها در طول روز انجام می دهید خوب در نهایت شخصیت بر اساس باور شما که حاصل همین تکرارهاست شکل می گیرد.

اشتباه رایجی که مردم در زندگی انجام می دهند یک تحول، یک موفقیت یک شبه بجای تمرکز کردن بر عادات و امور جاری خود. من عامل اصلی هستم مثل هر کس دیگر. و حتی امروز هم در حال یادگیری هستم تا عادات خوب را در خودم مدیریت کنم. اما با گذشت زمان من ترکیبی از علوم روز و تجربیات را کسب کرده ام که به من اجازه می دهد تا بسیار سریع در زمینه های دلخواه خودم و در کل زندگی خودم پیشرفت کنم.

بر اساس همین دستورات عمل من می خواهم با شما در رسیدن به موفقیت سهیم شوم در طولانی مدت نه در موفقیت یک شبه !!!!!!!!!!!!!

خوب اجازه بدید در مورد اینکه چگونه به عادات خوب خودمان بچسبیم صحبت کنیم.

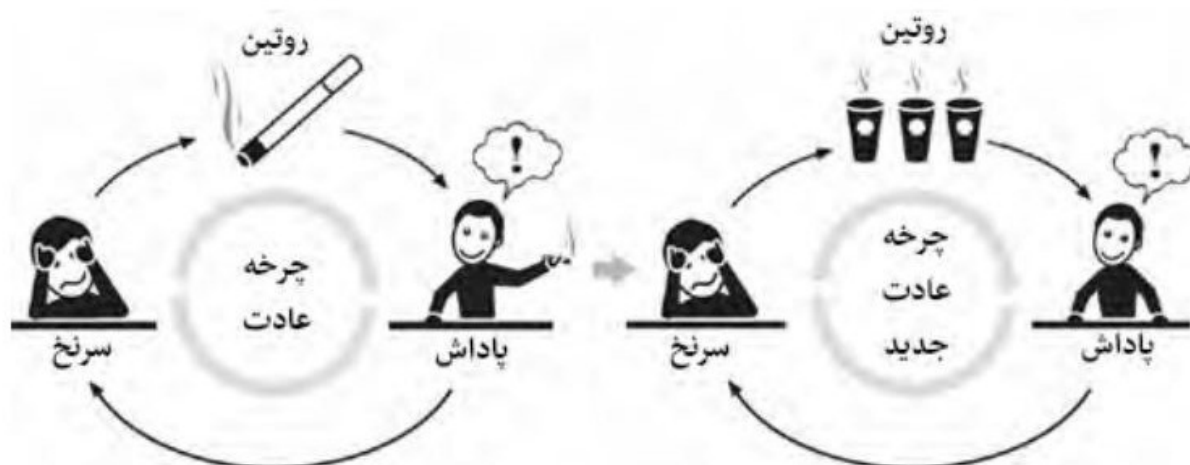
از لحاظ علمی چگونه عادات شما کار می کنند:

یک الگوی سه مرحله ای برای هر عادت شما وجود دارد که آنرا 3R می نامند

1- یادآوری (چاشنی آغاز هر رفتاری است)

2- انجام (یک رفتار و یک عمل)

3- پاداش (از انجام آن پاداشی نصیب شما می شود).



[www.MaharateNab.com](http://www.MaharateNab.com)

این ترتیبی است که بارهای بار توسط روانشناسان اثبات شده است. خوب بگذارید چند مثال برای شما در مورد این الگو بزنم.

**مثال: عادت جواب دادن به تلفن**

**مرحله اول** - زنگ تلفن به صدا در می آید (یادآوری) شما با شنیدن زنگ تلفن رفتار جواب تلفن را دادن انجام می دهید.

**مرحله دوم** - رفتار: شما با توجه به زنگ تلفن گوش را بر می دارید تا جواب دهید (یک رفتار و یک عمل)

**مرحله سوم - پاداش** : شما می فهمید چه کسی بوده و چرا زنگ زده است (پاداش همان کنجکاو شماست که بعد از جواب دادن ارضا شد).

**نتیجه**: اگر پاداش مثبت باشد این چرخه رفتار به عنوان یک حلقه بازخورد مثبت در ذهن شما شکل می گیرد یعنی تلفن زنگ می زند و شما دوباره به آن پاسخ می دهید. اگر همین حلقه را به اندازه کافی تکرار کنید دیگر شما به آن عادت کرده اید و دیگر برای این کار (جواب دادن به تلفن) نیاز به تفکر ندارید. رفتار شما تبدیل به یک عادت برای شما شده است.

شما چگونه از این روش می توانید در خودتان عادات جدید ایجاد کرده و به آن بچسبید

**مرحله اول**: از یک عادت تثبیت شده برای یادآوری استفاده کنید. اگر شما با دوستان در مورد یک عادت جدید صحبت کنید آنها احتمالاً به شما خواهند گفت که از روش خود کنترلی استفاده کنید ولی بنده به صراحت مخالف این هستم. اگر شما برای ایجاد یک عادت منتظر انگیزه باشید و سعی کنید با یادآوری یک رفتار جدید در خورد ایجاد احتمال ایجاد عادت آنقدر پایین است که من درصد موفقیت را برایش چیزی نزدیک صفر در نظر می گیرم. واقعیت این است که انگیزه شما گاهی ایجاد می شود و گاهی از بین می رود پس شما برای ایجاد یک عادت چرا به چیزی تکیه می کنید که گاهی وقت ها وجود دارد و گاهی وقت ها وجود ندارد منطقی نیست برای بوجود آوردن یک رفتار همیشگی بر اساس یک انگیزش گاه گاهی شروع کنیم به همین دلیل است که ما بجای استفاده از انگیزه برای ایجاد عادت جدید به شما پیشنهاد می کنیم از یک یادآوری خوبی (که چاشنی آغاز رفتار است) استفاده کنید و یم یادآوری خوب یک بخش مهم از تشکیل عادت جدید است. یک یادآوری خوب آغاز یک رفتار جدید را برای شما راحت می سازد. کدگذاری در رفتار جدید (یادآوری خوب) خیلی بهتر است از اینکه آن را بر یک احساس بنا کنید.

برای مثال من می خواهم استفاده از نخ دندان را به عنوان یک عادت جدید در خود ایجاد نمایم. من می توانم یکی از عادات فعلی خود را به عنوان یادآوری انتخاب کنم و این عادت چیزی جز مسواک زدن نیست. من می توانم نخ دندان را کنار مسواکم قرار دهم تا هر وقت که می خواستم مسواک بزنم یاد استفاده از نخ دندان نیز باشم. با این روش شما نیازی به استفاده از انگیزه ندارید و جالب تر اینکه بعد از مدتی نخ دندان کشیدن نیز برای شما به یک عادت تبدیل می شود.

---

### اما مسئله بعد این است که چگونه یادآوری انتخاب کنیم.

شما نمی توانید از خود انتظار داشته باشید که به طور جادویی به عادات جدید بچسبید. به همین دلیل داشتن یک یادآور خوب حائز اهمیت است. یک یادآور خوب که شما برای ایجاد عادت جدید می خواهید از آن استفاده کنید باید کاری در زندگی شما باشد که پایداری خاص در زندگی شما بوجود آورده است و آن یادآور خودش یک عادت عالیست. یک روش خوب برای انتخاب یک یادآور خوب نوشتن دولیست زیر است

### لیست اول نوشتن کارهای که هر روز انجام می دهید مثل:



- دوش گرفتن
- پوشیدن کفش
- مسواک زدن
- شام خوردن
- چراغ خاموش کردن
- رفتن به رختخواب و
- ...

حال شما می توانید از این لیست یادآور مناسبی برای رفتار جدید انتخاب کنید مثلاً بعد از مسواک زدن 10 دقیقه ورزش می کنیم.

### در دومین لیست کارهای که هر روز اتفاق می افتد را می نویسیم مثل:



- ایستادن پشت چراغ قرمز
- دریافت SMS
- دیدن یک تبلیغ تجاری در تلویزیون
- غروب خورشید
- طلوع خورشید و
- ...



شما می توانید از هر کدام از اتفاقات بالا برای یادآوری عادت خاص انتخاب کنید مثلا بعد از دیدن یک تبلیغ تلویزیونی من ده تا شش تا انجام می دهم.

با این دو لیست شما طیف گسترده ای را از یادآوری ها رو می سازید.

## 2- عادات خود را فوق العاده به آسانی شروع کنید

شما اگر عادات جدید خود را ساده شروع کنید شما به آسانی به آن نمی توانید نه بگویید به قول یک ضرب المثل هست که می گوید سنگ بزرگ نشانه نزدن است همانطور که در ابتدای بحث نیز مطرح کردم خیلی فوق العاده است که تمایل به ایجاد یک تغییر را در خود آغاز کنیم مثلا ما در مورد کاهش وزن در تلویزیون تبلیغی را می بینیم و فکر می کنیم ما هم لازم است 30 کیلو را در 4 هفته کم کنیم. یا مثلا ورزشکاران حرفه ای رو می بینیم و آرزو می کنیم که ای کاش بهتر و سزيعتر از او می توانستیم آن ورزش را انجام دهیم. ما همچنین کسب درآمد بیشتر، کارائی بیشتر و ... را می خواهیم اینها خیلی چیزی های خوبی هستند که شما می خواهید و من این شور و شوق شما را تحسین می کنم و خیلی خوشحالم که شما می خواهید این کارهای بزرگ را در زندگی تان انجام دهید. و می خواهم به شما کمک کنم تا به این آرزوهای خود برسید.

اما فقط یک نکته را بخاطر داشته باشید که تغییر پایدار محصول عادت روزانه است نه به یکباره تغییر و تحول.

و اگر شما می خواهید یک عادت جدید را در خود شروع کنید و زندگی خود را سالمتر و شاداب تر سازید من یک پیشنهاد به شما دارم و آن این است "کوچک شروع کنید" آنقدر کوچک که من نمی توانم بگویم چقدر کوچک. بگذارید مثالی بزنم اگر شما می خواهید استفاده از نخ دندان را شروع کنید در ابتدا فقط برای یک دندان این کار را انجام دهید. در آغاز عملکرد مهم نیست، تبدیل به عادت شدن مهم است.

### 3- به خودتان همیشه پاداش بدهید



آن خیلی مهم است که شما برای هر موفقیت کوچک خود جشن بگیرید و بدین ترتیب به خودتان پاداش دهید.

ما اساسا کاری را می خواهیم ادامه دهیم

که حس خوبی به ما بدهد.

بنابراین خیلی مهم است که هر روز به خودتان پاداش بدهید. برای مثال آگه من دارم پرورش اندام کار می کنم باید آخر هر روز به خودم بگویم امروز عالی بود آقا. یا بگویم کارت درست است هر روز داری پیشرفت می کنی.

اگر شما از آن دسته از آدمهای نیستید که خودتون را به صورت معمولی تشویق کنید شما می توانید با صحبت درونی با خودتان به خودتان پاداش دهید. ظاهر این کارها احمقانه به نظر می رسد ولی تحقیقات ثابت کرده اند که پاداش بخشی از فرآیند ایجاد عادت است. پس برای خودتان ارزش قائل شوید و از هر موفقیت کوچک خود لذت ببرید.

**یادآوری مهم: توجه داشته باشید که عادت ها می خواهند خود واقعی تو را بسازند.**

خیلی سخت است که کاری را برای تشویق کردن دیگران انجام دهید. این زندگی شماست بنابراین وقت خود را صرف خودتان و چیزهای که برای شما مهم است بکنید.

خوب تا اینجا ما ایجاد عادت را از طریق علمی بررسی کردیم و می خواهیم وارد قسمت بعدی این آموزش بشیم و آن اینکه چگونه از آنها در زندگی خود استفاده کنیم.

## چگونه از عادت ها در زندگی خود استفاده کنیم

**عادت پایه:** چگونه به اهدافمان برای مدت طولانی بچسبیم و آن را رها نکنیم.

درست است که ما نحوه ایجاد عادت را برای شما از لحاظ علمی بیان کردیم ولی واقعیت این است که بین علم و واقعیت همیشه مقداری تفاوت وجود دارد ولی ما می توانیم با ترکیب علم و واقعیت به روش بهتری دست پیدا کنیم این امر وقتی مهم است که شما بخواهید عادات خوبی در خود ایجاد کنیم.

ما می خواهیم به انسان های بهتر - قوی تر - سالم تر - خلاق تر و ... تبدیل شویم اما اگر واقعا هم بخواهیم بهتر شویم و حتی شروع به انجام کارهای بکنیم باز هم امکان دارد به سختی به عادت های جدید رو بیاوریم ولی خوشبختانه شما می توانید از یک استراتژی که من آن را عادت مبتنی بر واقعیت نام گذاری کرده ام خیلی راحت عادات جدید را در خود ایجاد کنید.

### عادت مبتنی بر شخصیت:

کلید ایجاد یک عادت پایدار تمرکز بر ساختن آن بر پایه شخصیت شماست بگذارید راحت تر بگوییم که رفتار فعلی شما بر اساس شخصیت شماست چیزی که شما الان دارید انجام می دهید بر اساس یک تصویر ذهنی است که پایه ایجاد آن بر اساس شخصیت شماست حال ممکن است این شخصیت آگاهانه باشد یا ناآگاهانه.

بگذارید برای روشن شدن مثال داستانی نقل کنم.

نقل است که در زمان قدیم پادشاهی از منطقه ای عبور می کرده است دختری گدا را می بیند و به او علاقه مند می شود به یکی از ملازمانش دستور می دهند که این دختر را به حمام ببرند و لباس نو تنش کنند و پیش من بیاورید وقتی این کارها انجام شده و دختر را پیش پادشاه می آورند پادشاه خودش را تحسین می کند که چنین گوهری یافته است لذا رسماً او را به عقد خود در می آورد و این دختر گدا ملکه آن سرزمین نامیده شد مدتی می گذرد و ملکه جدید از پادشاه یک درخواست می کند و آن اینکه روزهای پنج شنبه به ایشان دو ساعت فرصت دهد تا در اختیار خودش باشد و پادشاه هم موافقت می کند ولی بعد از مدتی کنجکاو می شود که ملکه این دو ساعت در بیرون از قصر چه می کند و وقتی جاسوسان پیگیری این کار را می کنند برای پادشاه

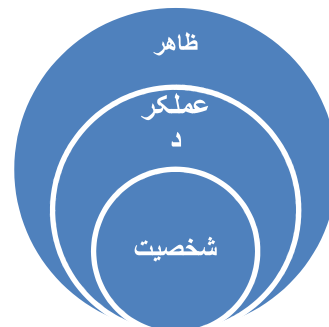
خبر عجیبی می آورند و آن این است که ملکه در این دو ساعت لباس گدائی قدیمی خودش را می پوشد و به گدایی در شهر می پردازد.

خوب شاید سوال کنید چرا ملکه این کار را می کرده ؟ آیا واقعا به آن پول نیاز داشته ؟

جواب واضح است ایشان در ظاهر ملکه هستند و در واقعیت همان دختر گدا بودند چه بسیار انسان های مثل این ملکه در ناز و نعمت هستند ولی فکرهای فقیری دارند و چه بسیار از انسان های موفق دنیا در ابتدا از هر کدام از ما نادارتر و بدبخت تر بوده اند و آلان در جهان سروری می کنند و اینجاست که به این نتیجه می رسیم که تمام کارهای ما بر اساس شخصیت ما شکل می گیرد. و این دلیل این است که تمام دانشمندان علم روان به آن تاکید دارند که برای موفقیت در کارها ابتدا باید آن را تصویرسازی کرد. با توضیحات بالا به این نتیجه می رسیم که

**برای تغییر در رفتار ما به چیزی دیگر نیاز داریم و آن چیزی نیست جز عقاید جدید در مورد خودمان.**

تصور کنید که اهداف خود را تنظیم کرده اید شما ممکن با گفتن جملاتی نظیر اینکه من می خوام میلیارد باشم یا می خواهم وزنم را کاهش دهم به خودتان روحیه دهید و اگر خوش شانس باشید ممکن کسی به شما بگوید آن عالییه. اما واقعیت این است که اگر شما بخواهید یک عادت جدید در خود بسازید او خیلی بهتر است که اون جز اهداف شخصیتی خودتون قرار دهید. وقت اون عادت جزئی از شخصیت شما شد آنگاه آن جز جدا نشدنی شما می شود. واقعیت رفتار هر کسی بر اساس نمودار زیر است که ابتدایی ترین پوسته ظاهر کار ما است لایه زیرین عملکرد ماست و لایه اصلی و مرکز هر رفتاری شخصیت ماست.



هر عملی که شما انجام می دهید بر اساس شخصیت شما هدایت می شود بنابراین اگر شما شخصیت خودتون را در جهت که می خواهید تغییر دهید شما خیلی راحتتر می توانید اقدامات لازمه را انجام دهید و قطعاً ظاهر شما با اقدامات هماهنگ می گردد.

**خوب حال می توانیم بفهمیم که دلیل اینکه عادات ما خیلی سخت بوجود می آید برای چیست؟**

علت آن این است که ما به جای تغییر شخصیت فقط به دنبال نایل شدن بر ظاهر و عملکرد آن عادت هستیم. بیشتر مواقع ما سعی می کنیم که به دستاوردهای کسی (مثلاً قهرمانان مورد علاقه شما و...) نائل شویم قبل از اینکه اثبات کنیم می خواهیم شخصیت ما شبیه قهرمان موردنظر ما بشود.

تغییر عادت آنقدر هم که شما فکر می کنید سخت نیست اون شامل دو مرحله است

**1- تصمیم بگیرید چه شخصیتی پیدا کنید.**

**2- اون رو با موفقیت های کوچک به خودتان اثبات کنید.**

**یادآوری :** من نمی توانم بیش از اندازه تاکید کنم که با گام های کوچک شروع کنید.

هدف این نیست که فقط به نتایج نائل شوید ، هدف این است که به شخصیتی تبدیل شوید که این نتایج جز لاینفک آن شخصیت باشد. برای مثال کسی که دائم تمرین می کند قطعاً آدمی قوی تری می شود.

اول سعی کنید شخصیت خودتان را شبیه شخصیتی که می خواهید شبیه او شوید تبدیل کنید بعداً عملکرد شما شبیه او می شود و در پایان به همان نتایج خواهی رسید. پس ابتدا روی توسعه شخصیتی خود کار کنید.

برای روشن شدن بحث ما چند مثال عنوان می کنیم.

**مثال اول: می خواهید وزن تان را کم کنید**

شخصیت : شبیه کسی که جنب و جوش بیشتری دارد شوید

---

پیروزی های کوچک:خرید یک عدد کفش ورزشی و پیاده روی حداقل 50 قدم وقتی سرکار می روید.فردا:100 قدم . روز بعد 150 قدم . اگر همینطور بروید شما تا آخر سال بیش از 10000 قدم برداشته اید.

### **مثال دوم: شما می خواهید نویسنده برتری شوید.**

**شخصیت :** تبدیل به کسی شوید که هر روز حداقل 1000 کلمه می نویسند.

**پیروزی های کوچک:**هر روز یک پاراگراف بنویسید.

### **مثال سوم : می خواهید با اراده شوید.**

**شخصیت:**کسی شوید که همیشه سروت حاضر می شود.

**پیروزی های کوچک:**جلسات کاری خود را با فاصله 15 دقیقه ای برگزار کنید تا بتوانید به موقع و به راحتی در جلسات حضور پیدا کنید.

### **شخصیت شما چیست؟**

بر اساس تجربه های من موقعی که شما می خواهید در کاری بهتر شوید و شما فقط بر اساس انگیزه می خواهید جلو بروید شما بعد از مدتی می بینید که به نقطه اول کار برگشتید و همچنان همان کارهای قبلی را تکرار می کنید و اگر چندین بار شکست بخورید به خودتان می قبولانید که شما همین هستید و لیاقت موفق شدن را ندارید پس شما نمی توانید برای ایجاد تغییر باورهای پایدار بر روی انگیزه خودتان سرمایه گذاری کنید .

شما باید هویت و شخصیت جدید خودتان را به اثبات برسانید اگر به دنبال ایجاد تغییر پایدار هستید من می گویم نگران شخصیت خودتان باشید نه نگران نتیجه.و تبدیل به شخصیتی که می خواهید شوید نتایج بعدا خودشان می آیند.

---

### ترکیب استراتژی برای موفقیت حداکثری:

عادات شخصیتی اغلب چهارچوبی است که شما از میان آنها اهداف خود را می بینید. و با روش 3R شما می توانید به راحتی به عادات خودتان وابسته شوید با ترکیب دو بحث عادات شخصیتی و 3R شما می توانید بر راحتی در خودتان تغییر ایجاد کنید. در واقع عادات شخصیتی همانند استارت هستند و 3R این تغییرات را در شما پایدار می سازند.

## بهترین راه برای شروع یک عادت جدید



اگر شما در ایجاد یک عادت جدید جدی هستید شما باید کوچک شروع کنید. شروع شما باید آنقدر کوچک باشد که حتی در مورد آن فکر هم نکنید (آیا شما برای عاداتی مثل مسواک زدن ، بستن کمربند ایمنی ، جویدن ناخن و ... فکر می کنید) شما باید آن را به سادگی اتومات وار انجام دهید اگر به این حالت برسید آن اقدامات کوچک تبدیل به

الگوهای سازگار می گردند. شما اگر فقط و فقط به اهداف تان در زندگی فکر کنید به هیچ جایی نمی رسید و بعد از مدتی بی خیال آنها می شوید اما به جای فکر کردن می توانید بر رفتارهای کوچک که روزانه تکرار می شوند تمرکز و به موفقیت رسید.

مثلا اگر شما اضافه وزن دارید و می خواهید به وزن متعادل قد خود دست یابید شما باید شروع به فعالیت های کوچکی نظیر 8 لیوان آب در روز ، 20 دقیقه ورزش در روز ، خوردن حجم غذای روزانه کمتر و ... کنید. این سخن را جایی خوانده ام ولی نویسنده اش را یادم نیست که می گوید:

**"اگر شما بذر مناسبی را در جای مناسبی بکارید آن بذر بدون مراقبت اضافی رشد می کند."**

در این مثال بذر مناسب رفتارهای کوچکی هستند که شما انتخاب می کنید. جای مناسب همان شخصیت وجودی شماست و مراقبت ها همان انگیزه های گهگاهی هستند که من فکر می کنم هیچ ربطی به شروع عادت های جدید ندارند یعنی بدون وجود آنها هم عادت های ما رشد می کنند. بگذارید راحت تر بیان کنم اگر شما عادات و ترتیب ایجاد آن را رعایت کنید شما نیازی به انگیزه ندارید. استفاده از انگیزه مثل این است که یک دفعه ای بپرید توی آب و شروع به شنا کردن کنید و با این روش جدید مثل این است ابتدا توی آب راه بروید و هر جا دید عمیق است شنا کنید.

ساختن تغییرات سخت است. هر زمان که برنامه ریزی شما بهم ریخت قوه جبری زندگی می تواند دوباره شما را از اهدافتان دور کند و دقیقا به عادت های قدیمی برگردید. خوب حالا سوال



اینجاست که شما چگونه می توانید جلوی این عقب گرد را بگیرید و بر برنامه اهداف جدیدتان ثابت قدم باشید.

شما با استفاده از استراتژی 3R و همچنین عادات شخصیتی این مسیر را بسازید و در آن گام بردارید اما این استراتژی ها تنها ابزارهای نیستند که من به شما معرفی می کنم بلکه می توانید از روشهای دیگر که در ادامه با شما در میان خواهیم گذاشت استفاده کنید.

### اولین مشکل این است که ما چگونه اهداف خود را تنظیم می کنیم !!!

اگر شما مانند افراد معمولی هستید شما قطعاً رویا اهدافی را در زندگی دارید. در حقیقت چیزهای کوچک و بزرگ زیادی هستند که شما دوست دارید به انجام برسانید و این فوق العاده است. اما یک اشتباه رایج در موقع تعیین اهداف بوجود می آید. و آن مشکل این است:

## ما ضرب العجل می سازیم نه برنامه ریزی!!!

مثلاً می نویسم که کسب دو میلیون تومان در ماه یا کاهش وزن به اندازه 10 کیلو در ماه.

مشکل ما با این استراتژی این است ما یک جدول زمانی نداریم که بر اساس آن عمل کنیم. خوب ما احتمالاً کار را در ابتدا خوب استارت می زنیم اما در نهایت متأسفانه ما از آنها دست می کشیم. اگر ما به اهداف نوشته شده نرسیم اینجاست که احساس شکست می کنیم. ولی ناراحت نشویم ما می خواهیم برای این مشکل نیز راه حل بهتر و آسان تری به شما پیشنهاد دهیم و آن این است

### قدرت در تنظیم برنامه است نه در ضرب العجل

من بر اساس تجربیات می گویم که یک برنامه خیلی راحت شما را به اهدافتان و ساختن عاداتتان می رساند تا یک ضرب العجل. به جای دادن یک مهلت برای به انجام رساندن یک هدف خاص (که بعداً شکست بخورید و احساس تأسف کنید) شما باید علاوه بر داشتن یک هدف باید یک برنامه کاری که به طور مداوم شما را به سمت اهدافتان هدایت می کند داشته باشید هر چند ممکن است این برنامه مثل یک ضرب العجل به چشم نیاید اما حقیقتاً خیلی بزرگتر و عظیم تر از ضرب العجل است.

## تمرکز بر عمل ، نه بر عملکرد

بر عمل تمرکز کنید نه بر دستیابی بر اهداف در تاریخ مشخص. اگر شما می خواهید از آن دسته از انسان های باشید که بر پایه نظم کاری را تمام می کنند شما باید بجای ضرب العجل برنامه زمان بندی را ارئه دهید.

## چگونه تغییرات بزرگ را به انجام برسانیم بدون اینکه خودمان اذیت شویم.

من خودم از طرفداران این نظریه بزرگ هستم "هر دفعه یک کار را انجام دهید". تحقیقات علمی نشان می دهد اگر بجای تمرکز بر روی یک کار همزمان بر چند کار تمرکز کنید کارائی شما بشدت افت پیدا می کند.

خوب اگر هم می خواهید چندین چیز را تغییر دهید من یک خبر خوش دارم . هر دفعه بر یکی از آنها تمرکز کنید.

## اثر گذاری عادت ها بر همدیگر:

من وقتی برای اولین بار کتاب قدرت عادت اثر چارلز داهیگ رو خواندم شروع به نگاه کردن و تفکر در زندگی خودم کردم و متوجه شدم که بعضی از کارهای که من انجام میدهم من را به سمت انجام دادن کارهای دیگر هدایت می کند. مثلا وقتی که من کار می کنم من خیل بیشتر دوست دارم غذای مقوی بخورم و از تنقلات بدم می آید حتی با وجود اینکه می تونم به خودم شکلات و بستنی هدیه بدهم. من احساس می کنم راغب تر هستم غذای سالم بخورم.

یا وقتی که ورزش می کنم من از لحاظ روحی خیلی عالی می شوم و تصمیمات بهتری می توانم برای کار و زندگیم بگیرم.

وقتی به خودم استراحت می دهم نوشته های من خیلی جذاب تر و بهتر می شود . افکار به راحتی جریان دارد و در پایان روز من به راحتی به خواب نازی فرو می روم و بی خوابی به سرم

نمی زندگی وقتی ورزش نمی کنم آشغال می خورم ، پریشان می شوم ، استرس می گیرم و احساس تنش در پشتم دارم. به عبارتی ورزش کردن به من حس خوبی می دهد که اثر مستقیمی بر بقیه قسمت های زندگی من هم دارد.

خوب اگر دقت کرده باشید من مجبور به فکر کردن برای بهتر غذا خوردن نیستم من اگر خوب کارهایم را انجام دهم می توانم بخوبی غذا بخورم. من اگر ورزش کنم بقیه مشکلات من به نوبه خود کمتر می شود.

**خوب عادت های مهم شما که موجب هم افزار بر بقیه عادت های شما می شود چیست؟**

خوب واقعیت این است که خیلی سخت است که همزمان بر چندین عادت به طور همزمان تمرکز کنید و سعی کنید آنها را در وجود خود پیاده سازی کنید شما بهتر است چند عادت موثر خود را که در بالا توضیح آن داده شد را در خود پیدا کنید و روی آنها متمرکز شوید پس این عادت ها موثر خود را پیدا کنید و روی آنها کار کنید که بیشترین بازدهی را برای شما دارد.اما شاید بپرسید من نمی دونم که کدام یک از عادت های ما موثرتر از بقیه هستند؟خبر خوش اینجاست که با روش زیر حتما موفق می شوید عادت یا عادات موثر خود را بیابید.

### **اگر به این سوال جواب دهید می توانید آنها را به راحتی پیدا کنید**

کدام یک از رفتارها است که اگر شما یکی از آنها را در یک روز انجام دهید آن روز کاملا سرزنده و راحت هستید. جواب این سوال همان عادت یا عادت ها موثر شماست.

مثلا برنامه ریز کردن کارها و عمل طبق آنها از موثرترین عادات من است.

- بعضی ها کار کردن موثرترین عادت است
- بعضی سحر خیز بودن
- بعضی ها کتاب خواندن
- بعضی ها پیاده روی
- بعضی ها عبادت
- بعضی ها یوگا

مهم نیست که چه چیزی عادت موثر شماست . مهم آن است که شما بر آنها تمرکز کنید و آن را بیشتر و بیشتر انجام دهید.

عادت های درست زمانی که به طور مداوم انجام گیرند ، می توانند زندگی شما را در جهت های مختلف تحت تاثیر قرار دهند.

## چگونه در مسیر تشکیل عادات جدید عقب گرد نکنیم.

شکل گیری عادات شما وابسته به عقب گرد نکردن شماست همیشه موارد نقضی موقعی که داشتید یک عادت در خود ایجاد می کردید بوده است که موجب می شده شما عقب گرد کنید. اما یادمان باشد که یک وقفه کوچک هرگز موجب شکست شما در ایجاد آن عادت ها نبوده است.

واقعیتش آن است که بیشتر آدم موفق دنیا چندین بار عقب گرد در زندگی شان داشته اند اما چه چیزی موجب شده که دوباره به مسیر برگردند و ادامه دهند. نکته مهم برای فهمیدن این راز این است که بدانید برای موفق شدن بهترین استراتژی همیشه امتناع از شکست نیست. شما می توانید از چهار استراتژی زیر برای وقتی که عقب گرد می کنید استفاده کنید تا دوباره به مسیر اصلی برگردید.

### 1- عادت های خود را بر روی تقویم خود قرار دهید.

اهداف مبهم نظیر من می خواهم غذای سالم بخورم در ذهن شما برنامه روشنی را نمی دهد که بر اساس آن عمل کنید. عادت های شما به زمان و مکان برای رشد کردن در زندگی شما نیاز دارد.

آیا می خواهید ورزش کنید؟ زمان و مکانی که قرار است اون اتفاق بیفتد را مشخص کنید مثلا شش صبح هر دوشنبه و چهارشنبه در باشگاه ولی عصر. یادمان باشد کلمه بزودی زمان نیست کلمه مقداری عدد نیست. چه موقع و کجا شما دقیقا قصد دارید آن را انجام بدهید. آیا شما در آن محل سیستمی دارید که به شما یادآوری کند تا عادت جدید خود را انجام دهید.

توجه: راه دیگری که به شما رفتار جدیدتان را یادآوری کند همانطور که قبلا گفته ایم

این است که این عادت جدید را به رفتار فعلی تان گره بزنید.

## 2- در هر شرایطی به برنامه ریزی خودت مقید باشی.

این روشی که می گویم صرفا یک توصیه شخصی نیست بلکه یک روش خیلی عالی ست. با این روش عالی از مسیری که دارید جلو می روید هرگز خارج نمی شوید. قابل توجه است که اگر شما دارید بدنسازی کار می کنید و یک جلسه نتوانید حاضر شوید درست است که شما قطعا در ادامه از مسیر خارج نمی شوید و جلسات بعدی را خواهید آمد اما یادمان باشد همین یک جلسه غیبت می تواند اثر چهار جلسه قبل را از بین ببرد و شما را از فرم که داشتید خارج کند بخاطر همین است که مولانا می گوید

**رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود**

به همین دلیل خیلی حیاتی است که به هیچ عنوان برنامه خود را رها نسازید و به مقید باشید حتی اگر خیلی کوچک باشد.

- اگر زمان کافی برای انجام یک تمرین ورزشی دارید؟ فقط یک دراز و نشست انجام دهید.
- اگر زمان کافی برای نوشتن یک مقاله ندارید؟ فقط یک پاراگراف بنویس.
- اگر زمان کافی برای انجام یوگا ندارید؟ فقط نفست رو باندازه 10 ثانیه نگهدارید
- اگر زمان کافی برای رفتن به تعطیلات ندارید؟ به شهرهای اطراف خودتان سری بزنید.
- اگر زمان کافی برای ....

## **یک راهی پیدا کنید که به برنامه هایتان مقید باشید مهم نیست که آنها چقدر کوچک هستند.**

خوب می خواهم در ادامه یک جور دیگر چسپیدن به برنامه را براتون با یک مثال تشریح کنم.

مثلا شما برنامه ریزی کرده اید که روزی 5 کیلومتر پیاده روی کنید و ساعت این کار نیز از 14-15 روز شنبه است ولی برای شما مشکلی پیش می آید و روز شنبه شما ساعت 14:45 وقتتان آزاد می شود خوب شما دو تا انتخاب بیشتر ندارید. اولین انتخاب اینه که بخودتون بگویید یک ربع که ارزش آن را نداره که من لباس عوض کنم و برم ورزش بخاطر همین بی خیال می شید.

در این حالت شما خودتان را متقاعد می کنید که بهتر ایملتون را چک کنید یا یک تلفن مسخره بزنید و یا هزاران کار دیگر. این کاری بود که من در گذشته در موقعیت های که کمبود وقت داشتم انجام می دادم و یک دلیل اصلی برای اهمال کار و از زیر کار در رفتن.

اما راه حل دوم این است که طول پیاده روی خودتون را کم کنید اما از برنامه خودتون جدا نشوید. شما می توانید بخودتون بگویید درست است که یک ربع زمان کافی برای پیاده روی نیست اما زمان کافی است برای عوض کردن کفش و پیاده روی به اندازه یک چهارم هر روز.

به صورت روزانه یک کیلومتر پیاده روی در روز مقدار قابل توجه برای تندرستی نیست بخصوص وقتی برنامه ریزی کرده اید که روزانه 5 کیلومتر پیاده روی کنید اما تاثیر زیاد آن این است که شما همیشه بر طبق برنامه خودتون عمل کردید و به آن مقید بوده اید و این خیلی کار عالی است. این استراتژی اجازه می دهید که شما خوتان را به خود ثابت کنید که به هیچ عنوان از برنامه خود دست نمی کشید حتی اگر در وضعیت ایده آل نباشید. تاثیر این کار بزرگ موجب می شود که شما همیشه به برنامه خودتون مقید باشید و این کار موفقیت را برای شما در آینده تضمین می کند. و اینجاست که می فهمید چگونه اهداف کوچک عادت بزرگ برای بقیه عمرتان می شود.

### 3- آیا کسی از شما انتظار چیزی را دارد.

در طول زندگی حرفه ای ام در تیم های کاری زیادی بوده ام . می دونید چه اتفاقی می افتد وقتی هم تیم های شما انتظار دارند شما به موقع در کارها حضور داشته باشید تا پروژه به اتمام برسد همین انتظار آنها موجب می شود شما به موقع وارد کار شوید.

خبر خوب این است که لازم نیست که حتما وقتی می خواهی کاری انجام بدی هم تیمی داشته باشید . با غریبه ها صحبت کنید و در باشگاه دوستانتان را بسازید. این خیلی خوب است که یک چهره آشنا همیشه انتظار داشته باشد که شما برنامه خودتون را انجام دهید.

### 4- محیط را برای موفقیت آماده کنید.

اگر شما فکر می کنید که باید انگیزه و اراده شما قوی شود تا به اهداف تان بچسبید پس من یک خبر خوشی براتون دارم شما هیچ کاری رو انجام نخواهید داد.

بیشتر ما معتقدیم که افرادی که در اطراف ما هستند بر رفتار ما تاثیر بالایی می گذارند اما تاثیر محیطی ما بر رفتار ما کمتر آشکار شده است. حقیقت آن است که تابلوی که شما می خوانید، چیزی که روی میز کارتان است، تصاویری که بر دیوار خانه شما نصب است، و همه وسایلی که

در محیط شماست موجب می شود شما به اقدام خاصی دست بزنید البته صرف نظر از اینکه چطوری آنها احساسات شما را بر می انگیزانند.

وقتی من می خواستم از نخ دندان شروع کنم من نخ دندان را از جایش در آوردم و در کنار مسواک قرار دادم. اینکار به نظر احمقانه می رسید ولی واقعیتش این بود که من نیاز نبود هر بار به خودم یادآور شوم که نخ دندان را از جایش در بیاور و استفاده کن. هرچند که بعدا به این کار عادت کردم اون رو از محفظه مربوطه در می آوردم و استفاده می کردم ولی در ابتدا از این روش استفاده می کردم. با این تغییر کوچک محیطی ، من این عادت جدید را برای آسان نمودم و من اصلا نیاز به ارادخ و انگیزه برای این کار نداشتم.

**چگونه می توانید یک عادت بد و ناپسند را با یک عادت خوب جایگزین کنید.**



ما خیلی در مورد ایجاد یک عادت خوب شنیده یا مطالعه کرده ایم اما در مورد شکستن عادت های بد چی؟ عادت های بد مانع رسیدن شما به اهداف تان می شوند.

آنها سلامتی شما را چه ذهنی و چه جسمی به خطر می اندازند. آنها وقت شما و زندگی شما را به هدر می

دهند. پس چرا ما آنها را انجام می دهیم. و از همه مهتر اینکه ما چه کاری می توانید برای شکستن آنها انجام بدهیم؟ چگونه می تونید یکی از عادت های بد خود را حذف کنید و در عوض به یکی از آن خوب هایش بچسبید؟ من قطعاً همه پاسخ ها را ندارم اما تجربیاتی داشتم که می خوام آن را با شما به اشتراک بگذارم تا شما هم بتونید بر این مشکلاتون فائق بیاید.

خوب قدم اول را با این سوال شروع می کنیم

### چه چیزی سبب عادت های بد ما می شود؟

بسیاری از عادت های بد ما به دو دلیل ایجاد می شوند: **استرس و خستگی**.

بیشتر زمان ها ، عادت های بد روش های مقابله با استرس و خستگی هستند. همه چیز از گاز گرفتن ناخن تا افراط در خرید ، زیاده روی در خوردن ، وقت گذرانی آخر هفته در اینترنت یک واکنش ساده برای استرس و خستگی است.

اما این مسائل شما را مجبور نمی کنند که شما اینطوری باشید. شما می توانید به خودتان روش های جدید و سالم برای مقابله با استرس و خستگی بیاموزید و آن را جایگزین عادات بد کنید. البته گاهی اوقات استرس و خستگی که در ظاهر مشاهده می کنید می تواند ناشی از مسائل عمیق تر باشد. اما اگر شما در مورد تغییر خودتان جدی هستید شما باید با خودتان صادق باشید.

آیا اعتقاد خاص یا دلیل خاصی پشت این عادت بد وجود دارد؟

آیا چیزی عمیق تری هست؟

### شناخت علل عادت های بد برای غلبه بر آن بسیار مهم است.

نکته بعدی این است که یک **عادت بد** را **حذف** نکنید بلکه آن را با یک **عادت خوب** جایگزین کنید.

تمام عادت های شما اعم از خوب یا بد در زندگی شما بخاطر دلایلی است در برخی مواقع این رفتارها به نفع شماست حتی اگر در بعضی مواقع دیگر برای شما خوب نباشد.

- گاهی مواقع آنها رفتار بیولوژیکی هستن مثل کشیدن سیگار و مواد مخدر.
- بعضی مواقع آنها احساسی و عاطفی هستند مثلاً وقتی با کسی رابطه برقرار می کنید.



- بعضی مواقع این عادت های بد یک راه ساده برای مقابله با استرس هست به عنوان مثال گاز گرفتن ناخن ، کشیدن موها ، رقص پا ، فشار دادن دندان ها رو هم.

این دلایل و منافع علت ادامه دادن به یک عادت بد است. برای مثال باز کردن ایمیل به محض روشن کردن کامپیوتر ممکن در شما یک احساس ارتباطی را بیدار کنند. بهره وری شما با چک کردن ایمیل پایین می آید ولی باز هم شما دائم ایمیلتان را چک می کنید فکر می کنید چرا ؟ در خیلی از مواقع چک کردن ایمیل موجب می شود از کار اصلی دور بمانید و این یعنی استرس کمتر و بخاطر همین است که شما بارهای بار این کار را دنبال می کنید.

از آنجای که عادت های بد در زندگی شما منافی را برای شما به ارمغان می آورد بنابراین اون خیلی سخت است تا آنها رو از بین ببرید(این است دلیل ساده که بعضی از مشاوره در مورد ترک یک عادت بد به شما می گویند **فقط متوقفش کن**)

**ولی من می گویم بخاطر اینکه ترک کردن آنها سخت است شما اون را متوقف نکنید بلکه یک جاتشین برایش پیدا کنید که همان منفعت را برای شما دنبال دارد.**

برای مثال وقتی شما استرس دارید امکان دارد سیگار بکشید و این خیلی روش بدی است وقتی شما دارید سیگار می کشید هر کسی می تواند به شما بگوید "**فقط متوقفش کن**" در عوض شما می تونید راه های متفاوتی برای مقابله با استرس پیدا کنید و این عادت جدید را در عوض سیگار کشیدن جایگزین کنید.

به عبارت دیگر عادت های بد شما نشان دهند یک نیاز خاص در زندگی تان است. بهمین دلیل بازهم تاکید دارم آنها را حذف نکنید بلکه با عادت جدید که همان نیازها را برطرف می کند جایگزین کنید.

اگر شما انتظار دارید که بدون جایگزین کردن عادت های جدید یک عادت قدیمی را در خود از بین ببرید و این در حالی است که شما یک نیاز خاص خودتون را برآورده نکرده اید و همین قضیه موجب می شود که به عادت های گذشته خوب بچسبید و رها کردن آنها آنقدر سخت باشد.

## چگونه یک عادت بد را از بین ببریم

قبل از اینکه بخواهیم عادت های قدیمی را از بین ببرید ابتدای ترین کار این است که یک جایگزین برای آن پیدا کنید

مثلا برای از بین بردن عادت سیگار کشیدن وقتی که دچار استرس می شوید سعی کنید از تمرینات تنفسی استفاده کنید که همان کارائی را برای شما دارد.

یا وقتی که ایمیل را باز می کنم در داخل آن کلی پیام فیس بوکی می بینم که من را ترغیب می کند من 5 عبارت در مورد کار مورد نظر خودم می نویسم.

**دومین قدم در ترک عادت های بد این است** تا جایی که امکان دارد از محرک های که موجب می شود به سمت عادت های بد می روید دوری کنید. مثلا اگر شما وقتی سیگار می کشید که به جمع دوستان سیگاری خودتون می روید خوب سعی کنید برای ترک سیگار به هیچ عنوان به آن جمع وارد نشوید. یا اگر شما وقتی در خانه هستید خیلی شیرینی می خورید خوب تمام شیرینی های خانه را بیرون بریزید. یا اگر بر روی مبل لم می دهید اگر اولین کار شما روشن کردن تلویزیون است خوب شما می توانید کنترل تلویزیون را در گنجه بگذارید. این کار موجب می شوند ترک عادت ها راحت تر شوند. واقعیتش این است که محیط کنونی شما انجام عادت های بد را راحت تر و انجام عادت های خوب را سخت تر می کند خوب بهترین کار این است که محیط خود را تغییر دهید. وقت ورودی ها را تغییر دهید قطعا خروجی ها هم می تواند تغییر کند.

### سومین قدم این است که به کسی ملحق شوید.

چقدر شما سعی کرده اید که به صورت خصوصی رژیم بگیرید و شکست خورده اید یا شاید ترک سیگار و بازهم این عادت های بد را ادامه داده اید. و در عوض اگر با کسی مثل خودتان که قصد دارد این عادت بد را ترک کند هماهنگ شوید و گروهی برای ترک این عادت بد اقدام کنید قطعا بسیار موثرتر است از هنگامی که به تنهایی این کار را انجام دهید. وقتی دو نفری یا بیشتر به هم سر این قضیه هماهنگی می کنید هر کس خودش را در برابر فرد بعدی مسئول می شناسد و همین مسئولیت موجب می شود که مصمم تر باشید. شناخت و انتظار از یکدیگر ، محرک قدرتمندی است.

## چهارمین قدم تصویر سازی موفقیت خود است

اغلب فکر می کنند که برای شکستن عادت های بد لازم است به یک هویت جدید تبدیل شویم در صورتیکه واقعا به آن نیاز ندارید مثلا کسی که قصد دارد سیگار را ترک کند فکر می کند باید هویت و شخصیت یک آدم جدید را پیدا کند در صورتی که چنین نیست و این آدم فقط قرار است به هویت خودش قبل از سیگار کشیدن برگردد.

یک نکته که در مورد ترک عادات بد است این است که انسان به راحتی در مورد خودش قضاوت می کند تا در مورد اقدام بهتر. مثلا شما قصد دارید وزن تان را کم کنید ولی بعد از مدتی آن را دوباره شروع به پرخوری می کنید آن خیلی راحت است که به خودتان بگویید من چقدر شکمو و افتضاح هستم در صورتی که می توانید اون را با عبارات بهتر جایگزین کنید. مثلا

- من چاق و بدترکیب هستم اما من در عرض چند ماه می توانم خوشتیپ شوم.

- من احمقم و هیچکس به من احترام نمی گذارد، اما من در حال کار کردن بر روی افزایش مهارت هایم هستم.

- من یک شکست خورده ام اما هر کسی امکان دارد بعضی مواقع شکست بخورد.

حال شما برای خودتان کامل کنید

من .....هستم اما.....

## برای شکست برنامه ریزی کنید

ما همه تا آن شکست خورده ایم و بعدا هم شکست خواهیم خورد. به گفته بزرگی می گفت شکست پول پیروزی است.

وقتی که کم می آورید ، خراب می کنید ، غذای بد می خورید ، یا زیادی می خوابید اینها موجب نمی شوند شما آدم بد شوید ، آنها رفتار جدیدی برای شما می سازند و آن رفتار چیزی نیست جز اینکه بگویید "به باشگاه خوش آمدید" و به باشگاه بروید.

بنابراین به جای اینکه خودتان را برای یک اشتباه مورد شماتت قرار دهید برای آن نقشه بکشید و اینکه چگونه آن رو درست کنید.

همه مسیر خودشان را گم می کنند اما چیزی که شما را از هم جدا می کند این است که سریعاً به مسیر برگردید.

## قدم اول را برای شکست عادت های بد خودتان بردارید.

این کار آسانی است که در مورد عادت های بد خود احساسی شوید، شما می توانید در خود احساس گناه کنید یا برای خودتون در مورد عادت های خوبی که می خواهید رویا پردازی کنید اما یادتان باشد که این افکار شما از آنچه واقعاً می خواهید دور می کند. در عوض آگاه و دانش نسبت به آن عادت بد است که به شما می گوید چگونه تغییر آن عادت بد رخ می دهد. چه موقع آن رخ می دهد. در چه مقطعی از شبانه روز آن را انجام می دهید. موقع آنجا آن عادت در کجا هستید. چه کسی با شماست. چه رفتاری و چه عاملی باعث شروع آن می شود. به سادگی با ردیابی این مسائل شما می توانید نسبت به رفتار آن آگاه تر شوید و هزاران ایده برای آن بیاورید. خوب ما می خواهیم یکی از راه های ساده آن را به شما نشان دهیم. یک تکه کاغذ و یک قلم بردارید و هر بار که آن عادت و رفتار بد را انجام داده اید یادداشت کنید و در پایان روز آن را جمع بزنید تا بفهمید چند بار در شبانه روز آن را انجام می دهید. خوب حالا آگاهی تان را کامل تر کنید که در کجا و چه وقت انجام می دهید و بر اساس اطلاعات بدست آمده هزاران ایده را برای خودتان پیاده کنید مثلاً خودم از کش های پول استفاده می کنم و هر وقت آن عادت را انجام می دهم با کشیدن کش و ضربه ای که از آن بدستم می خورد با انجام دادن آن مقابله می کنم البته همانطور که قبلاً گفتم باید علت مشخص شود و بر اساس آن عمل کنید. شکست عادت های بد به زمان و تلاش نیاز دارد و بعلاوه اینها پشتکار جدی می خواهد. اغلب انسان های که توانسته اند عادت های بد خود را از بین ببرند چندین بار شکست خورده اند ولی دوباره شروع کرده اند تا بالاخره موفق شده اند. شما امکان ندارد فوراً موفق شوید اما این بدان معنا نیست که شما نمی توانید برای همیشه موفق نشوید.

## قدم دوم برای شکست عادت وضوح و شفافیت است

به قانون های زیر توجه کنید

- ما می خواهیم بگوییم ما می خواهیم ایمیل هایمان را کمتر چک کنیم.
- ما می خواهیم بگوییم ما در خرید کردن افراط نمی کنیم.

- ما می خواهیم بگوییم ما برای سن بازنشستگی خود صرفه جویی می کنیم.
- ما می خواهیم بگوییم ما غذای سالم می خوریم.

اما منظور ما از این قانون ها واقعا یعنی چه؟

ما وقتی می گوییم کمتر چک کردن ایمیل منظور ما چیست؟ آیا مقصود شما این است که سعی می کنید در این زمینه بهتر باشید و انتظار هم داری آن موثر هم باشد؟ آیا شما در آخر هر هفته ایمیلتان را چک می کنید. آیا آخر هر روز ایمیل تان را چک می کنید. آیا فقط در کامپیوتر شخصی آن را چک می کنید یا هر جا که رسیدید.

وقتی شما می گوید ما در خرید کردن افراط نمی کنیم یعنی چه؟ یعنی هر یکسال یکبار خرید می کنید؟ آیا هر ماه یکبار خرید می کنید. بنابراین وقتی دقیقا مشخص نمی کنیم که چه می خواهیم انجام دهیم چگونه بفهمیم در حال پیشرفت هستیم.

صرفه جویی بیشتر به چه معناست. آیا 10 درصد درآمد را پس انداز می کنید آیا 20 درصد آیا 80 درصد؟ چقدر؟ چه موقع پرداخت را انجام می دهید هر هفته هر ماه هر سال؟؟؟؟

غذایی سالم در برنامه روزانه یعنی چه؟ آیا منظور خوردن سبزیجات است؟ خوب اگر این صحت دارد به چه مقدار؟ در چند وعده غذایی؟ دوبار در روز؟ سه بار در روز؟ دوبار در هفته؟ ده بار در سال؟؟

فضای که در برنامه ریزی بالا به آن اشاره شد یک فضای فازی است و فضای فازی قابل شمارش و اندازه گیری نیست و فضای که قابل اندازه گیری و شمارش نباشد نمی تواند پیشرفت آن را اندازه گرفت. ولی آیا ما نیاز داریم که هر محدوده از زندگی مان را اندازه بگیریم؟ البته که نه. اگر چیزی برای ما مهم بود شما باید خط قرمز آن را مشخص کنید خوب حالا بگذارید ما دوباره قانون ها بالا را باز نویسی کنیم.

- من فقط ایمیل هایم را هر روز یکبار بین ساعت 14-16 بعد از ظهر چک می کنم.
- من هر هفته یکبار به مبلغ اندازه 150 هزار تومان خرید می کنم
- من هر هفته سه وعده غذایی سبزی دار می خورم

پس با مشخص کردن دقیق خواسته خود می توانید به سادگی عادت های بد را شکست و عادت های خوب را جایگزین آن کنید.

# پایان

کاری از سایت مهارت ناب

[www.MaharateNab.com](http://www.MaharateNab.com)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.