



## چگونه فعالیت‌های مهم را به عادت تبدیل کنیم؟

چگونه می‌توان یک فعالیت خوب و مفید را به عادت تبدیل کرد؟ ساده‌ترین جواب ممکن این است: اگر یک فعالیت را برای مدتی کافی تکرار کنیم، به عادت تبدیل می‌شود. این عادت هرچه بیشتر ادامه پیدا کند، به عادت عمیق‌تری تبدیل می‌شود.

بسیاری از عادت‌ها می‌تواند در زمانی حدود ۳۰ روز شکل بگیرد. پس اگر بتوانیم ۳۰ روز متوالی دقیقاً در یک زمان مشخص با شرایط مشابه کاری را تکرار کنیم، پس از آن، فعالیت موردنظر را از روی عادت انجام خواهیم داد. با این روش می‌توانیم کارهای سخت و مهم را به عادت تبدیل کنیم که خودبه‌خود انجام می‌شود.

البته عدد ۳۰ روز تقریبی است. در برخی افراد شاید تکرار کاری به مدت ۲۰ روز تبدیل به عادت شود و در برخی افراد شکل‌گیری عادت بیشتر طول بکشد. نکته مهم آن است که کار موردنظر را به اندازه کافی تکرار کنیم تا در مغز به‌عنوان عادت ثبت شود.

## ۱۰ روز اول ایجاد عادت جدید

اگر این سی روز را به سه بازه زمانی ده روزه تقسیم کنیم، در ده روز اولی که می‌خواهیم عادت جدیدی را کسب کنیم یا عادت دیگری را جایگزین کنیم سیستم بدن از پذیرش آن خودداری می‌کند و این چهار انرژی به‌گونه‌ای هستند که دوست ندارند تغییر وضعیت دهند. اگر به اطرافیان دقت کنید افرادی که تصمیم می‌گیرند رژیم لاغری بگیرند یا سیگار را ترک کنند اغلب آن‌ها موفق نمی‌شوند تلاش‌های خود را تا ۱۰ روز ادامه دهند و قبل از آن ناامید می‌شوند؛ چون معمولاً در ۱۰ روز اول بدن در حالت تدافعی قرار دارد و نمی‌گذارد عادت‌ها تغییر کنند و همین موضوع باعث می‌شود که اغلب افراد قبل از این ۱۰ روز تسلیم شوند و تلاش را ادامه ندهند. بیشترین گرانش تغییر یا گرانش ایجاد یک عادت در همان ۱۰ روز اول است.

چگونه می‌توانیم سختی کار را کاهش دهیم؟ برنامه‌ریزی تمام مراحل و جزئیات کار راه‌حل بسیار مناسبی است.

برای مثال فرض کنید می‌خواهیم عادت کنیم که هر روز صبح به‌محض بیدار شدن یک لیوان آب بنوشیم. برای این کار در جای خاصی یک لیوان قرار می‌دهیم که روی آن نوشته شده آب بخورید؛ جایی که امکان نداشته باشد آن را نبینیم. باید تمامی مراحل را از قبل برنامه‌ریزی کنیم. شب قبل می‌توانیم یک آب معدنی در یخچال بگذاریم و بدانیم باید از آنجا آب برداریم و داخل لیوان بریزیم. آماده‌سازی تمام مراحل کار باعث می‌شود که پذیرش عادت راحت‌تر شود. حال فرض کنید تصمیم می‌گیریم که هر روز صبح یک لیوان آب بخوریم ولی تصمیم نگرفته‌ایم با کدام لیوان و محل لیوان را مشخص نکرده‌ایم. در این حالت کار بسیار سخت‌تر و احتمال موفقیت در ایجاد عادت جدید کمتر می‌شود.

## ۱۰ روز دوم و سوم ایجاد عادت جدید

در ده روز دوم مقاومت بدن کمتر می‌شود، یعنی سیستم بدنی و ذهنی ما به‌گونه‌ای است که مقاومت می‌کند؛ ولی در حال پذیرش شرایط جدید است. تا این مرحله بدن

با شکل‌گیری عادت جدید مقابله می‌کند؛ اما در ده روز سوم سیستم بدن شروع به وفق دادن خود با وضعیت جدید می‌کند. در این مرحله کار آسان‌تر می‌شود و در واقع بدن انرژی کمتری برای انجام آن کار جدید مصرف می‌کند.

پس برای ایجاد عادت‌های جدید شاید مهم‌ترین کار آن باشد که برای ده روز اول یک برنامه‌ریزی کاملاً دقیق داشته باشیم و تمام جزئیات را روی کاغذ بنویسیم و شرایط را مهیا کنیم تا بتوانیم این کار را شروع کنیم.

شاتل‌هایی که به خارج از جو پرتاب می‌شوند ۸۷ درصد سوخت را فقط در ۲ دقیقه اول مصرف می‌کنند. مصرف انرژی برای ایجاد تغییر در ما هم این‌چنین است. برای کسب یک عادت جدید، بیشترین انرژی در همان چند روز اولیه مصرف می‌شود.

سخت‌ترین قسمت کار همان اولین قسمت کار است. برای کسب یک عادت جدید باید سعی کنیم به هر قیمت ممکن ۱۰ روز اول را بدون تسلیم شدن طی کنیم.