



## ۷ تکنیک برای ایجاد عادت‌های خوب

به گفته کارشناس رهبری، جان سی مکسول «هرگز نمی‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید، مگر اینکه کاری که روزانه انجام می‌دهید را تغییر دهید. راز موفقیت شما در کارهای روزانه‌تان نهفته است.» بر اساس تحقیقات، ۳۰۰ بار تقویت مثبت لازم است تا عادت جدید را به کاری ناخودآگاه تبدیل کند که تقریباً معادل با یک سال تمرین روزانه است! خوشبختانه همان‌طور که پیشتر گفتیم، همه می‌دانیم که پس از سه هفته تمرکز جدی شانس بهتری برای ایجاد یک عادت جدید در زندگی داریم. معنی‌اش این است که اگر در سه هفته اول روزانه توجه ویژه‌ای به عادت جدیدمان داشته باشیم، شانس بسیار بهتری برای تبدیل آن به یک عادت همیشگی خواهیم داشت.

حقیقت این است که می‌توانید در یک لحظه عادت‌ی را تغییر دهید، یا می‌توانید بعد از ۱۰ سال هم هنوز در تلاش برای از بین بردن آن باشید. اولین باری که به یک اجاق داغ دست می‌زنید، فوراً می‌فهمید که این کار هرگز به عادت‌تان تبدیل نمی‌شود! شوک و درد آن قدر عمیق است که آگاهی شما را برای همیشه تغییر می‌دهد؛

می‌دانید که در ادامه زندگی اصلا سراغ اجاق داغ نخواهید رفت.

کلید کار آگاه ماندن است. اگر واقعا مایلید که عادت خوبی را حفظ کنید، حداقل یک‌بار در روز به آن توجه کنید. در این صورت احتمال موفقیت‌تان بسیار زیاد خواهد بود.

## ۱. خود را در معرض موفقیت قرار دهید

هر عادت جدیدی باید در زندگی و شیوه زندگی‌تان اثربخش باشد. اگر در باشگاهی ورزشی ثبت‌نام کنید که فاصله زیادی از خانه‌تان دارد، قطعاً به آنجا نخواهید رفت. اگر عادت به شب‌بیداری داشته باشید، و کلاس ورزشی راس ساعت ۶ صبح تشکیل شود، به درد شما نمی‌خورد. باشگاه شما باید نزدیک و مناسب بوده و با برنامه روزانه‌تان سازگار باشد. اگر می‌خواهید وزن کم کنید و تغذیه سالم‌تری داشته باشید، باید مطمئن شوید که یخچال و آشپزخانه‌تان پر از غذاهای سالم است. آیا می‌خواهید هنگام گرسنگی میان‌وعده سراغ اسنک‌های آماده نروید؟ آجیل و اسنک‌های سالمی در کشو میزتان نگه دارید. ساده‌ترین چیزهایی که می‌توانید هنگام گرسنگی بخورید، غذاهای بدون هیدروکربن هستند. یکی از استراتژی‌های مورد استفاده من این است که مواد پروتئینی را در دسترس خود قرار می‌دهم. من جمعه‌ها مقدار زیادی مرغ می‌پزم و آن را برای طول هفته بسته‌بندی می‌کنم.

یکی از زیان‌بارترین و مخرب‌ترین عادات افراد در عصر جدید اعتیاد به ایمیل است. اگر سازمان‌یافته و متمرکز نباشید، روزانه ساعات زیادی را صرف مطالعه انبوهی از ایمیل‌ها می‌کنید. شما باید عادت جدیدی برای خود تعریف کنید که فقط سه بار در روز ایمیل‌تان را چک کنید. همه زنگ‌ها را خاموش کنید و وقتی در آن سه بازه زمانی نیستید، صفحه ایمیل و هر نوع زنگ دریافت ایمیل را ببندید.

## ۲. اضافه کنید، کم نکنید

من فکر می‌کنم «اصل افزودنی» تکنیکی بسیار موثر برای هر کسی با هر هدفی است. مثلا اگر رژیم دارید، آنچه از رژیم غذایی خود کم می‌کنید، مهم نیست، بلکه آنچه به آن اضافه می‌کنید، اهمیت دارد. مثلا به جای اینکه فکر کنید باید همبرگر، شکلات یا کره را از برنامه غذایی خود حذف کنید، فکر کنید که باید سالاد، سبزیجات بخارپز و میوه‌های تازه را به آن اضافه کنید. در نتیجه به چیزهایی که می‌توانید بخورید فکر می‌کنید و دیگر توجه و علاقه‌ای به آنچه نمی‌توانید بخورید، ندارید. نتیجه این تفکر بسیار قوی‌تر است.

یکی از دوستان من می‌خواست که عادت بد تماشای زیاد تلویزیون را ترک کند. من از او پرسیدم که اگر سه ساعت وقت آزاد داشت، دوست داشت با آن چکار کند؟ پاسخش این بود که وقتش را به بازی با فرزندانش خواهد گذراند. همچنین از او خواستم یک مورد سرگرمی را که همیشه به دنبال انجام آن بوده مشخص کند. انتخاب او عکاسی بود. او همه تجهیزات ویرایش عکس را خرید و به این وسیله توانست عکس‌های بسیار خوبی از خانواده و کودکانش بگیرد و آلبوم‌ها و فیلم‌های زیادی از آنها تهیه کند که موجب شادی خود و خانواده‌اش از یادآوری خاطرات می‌شد. از آنجاکه تمرکز زیادی بر فرزندانش و عکاسی داشت، دیگر زمان و اشتیاقی برای تماشای تلویزیون نداشت. او فهمید که دلیلش برای استفاده زیاد از تلویزیون این بود که یک راه فرار ذهنی آسان از اتفاقات روز کاری پرمشغله بود. او با جایگزینی عادت بازی با فرزندان و عکاسی به جای تماشای تلویزیون، قدرت بیشتر و نتایج بزرگتری به دست آورد.

می‌توانید چه چیزی را به زندگی خود اضافه کنید که موجب غنای تجربه‌تان از زندگی شود؟

## ۳. مسئولیت‌پذیری‌تان را به نمایش بگذارید

من دوستی داشتم که تصمیم گرفت کنترل امور مالی خود را با اعلام هر ریالی که خرج

می‌کرد، در دست بگیرد. او از خانواده، دوستان و تعداد زیادی از همکارانش خواسته بود که عادات خرج کردن او را پیگیری کنند و به همین دلیل که چشمان زیادی او را می‌پاییدند، سعی می‌کرد در امور مالی خود مسئول‌تر و منظم‌تر باشد.

یک‌بار به یکی از دوستانم کمک کردم تا سیگار را ترک کند و این کار را با اعلام این موضوع به همه افراد شرکت انجام دادم: «گوش کنید، علی می‌خواهد سیگار را ترک کند و این آخرین سیگاری است که می‌کشد!» سپس تقویم بزرگی روی دیوار بیرون اتاق او نصب کردم. هر روزی که سیگار نمی‌کشید یک علامت ضربدر قرمز بزرگ روی تقویم می‌زد. همکاران او این موضوع را فهمیدند و شروع به تشویقش کردند. دوستم به‌زودی سیگار را ترک کرد.

به خانواده خود بگوئید. به دوستان خود بگوئید. بگذارید همه دنیا بدانند که کلانتر جدیدی به شهر آمده است و شما مسئول راضی‌کردن او هستید.

## ۴. یک رفیق موفقیت پیدا کنید

هیچ‌چیز به قدرتمندی دو نفر همراه و با یک هدف نیست. برای اینکه شانس موفقیت خود را افزایش دهید، یک رفیق موفقیت برای خود بیابید، کسی که هنگام تثبیت عادت جدیدتان شما را مسئول نگه دارد.

هیچ‌چیز مثل یک رقابت دوستانه روح رقابتی شما را بر نمی‌انگیزد و شما را به شناور شدن در عادت جدید سوق نمی‌دهد. اگر افراد هر روز فقط هزار قدم بیشتر بردارند، زندگی‌شان را تغییر می‌دهند. یک رقابت ساده هم می‌تواند میزان فعالیت افراد معمولی را تا حد قابل‌ملاحظه‌ای افزایش دهد و احساس فوق‌العاده اجتماع، تجربه مشترک و رفاقت را میان آن‌ها به وجود آورد. می‌توانید چه نوع رقابت دوستانه‌ای را با دوستان، همکاران، یا هم‌تیمی‌های خود ترتیب دهید؟ چگونه رقابت لذت‌بخش و روح رقابتی را به عادت جدید خود تزریق می‌کنید؟

## ۵. رقابت و رفاقت

هیچ چیز مثل یک رقابت دوستانه روح رقابتی شما را برنمی‌انگیزد و شما را به شناور شدن در عادت جدید سوق نمی‌دهد. اگر افراد هر روز فقط هزار قدم بیشتر بردارند، زندگی‌شان را تغییر می‌دهند. یک رقابت ساده هم می‌تواند میزان فعالیت افراد معمولی را تا حد قابل‌ملاحظه‌ای افزایش دهد و احساس فوق‌العاده اجتماع، تجربه مشترک و رفاقت را میان آن‌ها به وجود آورد. می‌توانید چه نوع رقابت دوستانه‌ای را با دوستان، همکاران، یا هم‌تیمی‌های خود ترتیب دهید؟ چگونه رقابت لذت‌بخش و روح رقابتی را به عادت جدید خود تزریق می‌کنید؟

## ۶. جشن بگیرید!

کار زیاد و بدون تفریح انسان را فرسوده می‌کند و این دستورالعمل تباهی است. باید زمانی را به جشن گرفتن اختصاص دهید و در طول راه از ثمره موفقیت‌های خود لذت ببرید. نمی‌توانید با قربانی کردن خود بدون هیچ سودی کار کنید. باید هر ماه، هر هفته و هر روز پاداش‌های کوچکی به خود دهید، چیزی کوچک که مشوقی برای رفتار جدیدتان باشد. می‌توانید کمی قدم بزنید، ورزش کنید یا مطلبی خنده‌دار بخوانید. برای کارهای بزرگتر، به ماساژ بروید یا در رستوران موردعلاقه‌تان شام بخورید و به خودتان قول یک پاداش عالی در انتهای کار را بدهید.

## ۷. صبور باشید

وقتی نوبت به ازبین‌بردن عادت‌های بد و شروع عادات جدید می‌رسد، باید صبور باشید. اگر ۲۰، ۳۰ یا ۴۰ سال عاداتی را تکرار کرده‌اید و اکنون سعی در تغییر آن‌ها دارید، باید قبل از دیدن نتایج نهایی زمان و تلاش بسیاری را صرف آن کنید. علم نشان می‌دهد که الگوهای تفکر و رفتاری که بارها تکرار شده‌اند یک «امضای عصبی» یا شیار مغزی یا مجموعه‌ای از نورون‌های به‌هم‌پیوسته را ایجاد می‌کند که حامل

الگوهای تفکر یک عادت خاص هستند. توجه غذای عادت است. وقتی به عادت‌تی توجه می‌کنیم، آن شیار مغزی را فعال کرده و افکار، آرزوها و اعمال مربوط به آن عادت را آزاد می‌کنیم. خوشبختانه مغز ما منعطف است. اگر توجه به عادت‌های بد را متوقف کنیم، آن شیارها ضعیف می‌شوند. وقتی عادات جدیدی را شکل می‌دهیم، شیارهای جدیدی را ایجاد می‌کنیم که با هر تکرار عمیق‌تر شده و به تدریج از شیارهای قبلی قوی‌تر می‌شوند.

خلق عادات جدید (و اضافه کردن شیارهای جدید به مغزتان) نیازمند زمان است. صبور باشید. اگر از واکن افتادید، خودتان را بتکانید (نه اینکه خودتان را بزنید!) و دوباره سوار شوید. مشکلی نیست. همه ما لغزش داریم. فقط دوباره تلاش کنید و یک استراتژی دیگر را امتحان کنید؛ تعهد و ثبات خود را تقویت کنید. وقتی به کارتان ادامه دهید، نتایج بزرگی دریافت خواهید کرد.