

خلاصه کتاب

عادت های خرد

تغییرات کوچکی که تغییرات بزرگ می آفرینند

نویسنده: بی جی فاگ

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



که می‌خواهید انجام دهید، مهم است. سه نوع محرک در زندگی ما وجود دارند: محرک فردی، محرک اقدام و محرک شرایط.

محرک فردی برای انجام رفتار به چیزی در درون شما وابسته است و امیال ساده جسمی طبیعی‌ترین محرک‌های فردی ما هستند مثلاً اینکه بدن ما به ما یادآوری می‌کند کارهای ضروری مثل خوردن و خوابیدن را انجام دهیم.

محرک شرایط چیزی است که در محیط‌تان قرار دارد و راهنمای‌تان می‌کند که قدم بردارید. مثل اعلان‌های برنامه گوشی یا زنگ تلفن. شما می‌توانید یاد بگیرید که این محرک‌ها را به نحوی تاثیرگذار طراحی کنید. در این مورد باید از آن نوع محرک شرایطی استفاده کنید که برای شما کارساز است چون ممکن است هرکدام برای افراد خاصی کارآمد باشند.

محرک‌های اقدام در واقع رفتاری هستند که شما از قبل آن را انجام می‌داده‌اید. این نوع محرک راهی برای تحت تاثیر قرار دادن رفتار‌تان با روش عادت‌های خرد است. برای مثال عادت فعلی مسواک زدن می‌تواند به عنوان محرکی برای کشیدن نخ دندان عمل کند. محرک‌های اقدام از محرک‌های فردی و شرایط مفیدترند چون از پیش ثابت و محکم هستند و می‌توانید عادت جدیدتان را به این محرک‌ها که ثابت و قابل اعتماد هستند وصل کنید. پس برای ایجاد یک عادت جدید باید بفهمید که آن را بعد از چه رفتاری انجام دهید. به این کار توالی رفتاری می‌گویند. شما باید با قرار دادن چیزها در توالی درست، آنها را کدگذاری کنید که رویکردی بسیار عالی برای طراحی محرک هاست.

احساسات عادت‌ها را خلق می‌کنند.

داشتن احساس خوب بخش مهمی از روش عادت‌های خرد است. شما می‌توانید با استفاده از تکنیک شادی این احساس خوب را ایجاد کنید. وقتی به روش عادت خرد شادی می‌کنید، در واقع طبق خواسته‌تان در درون خود احساس مثبتی ایجاد می‌کنید و این احساس خوب سبب ایجاد ارتباط بین عادت جدید و مغز شما می‌شود. بنابراین بعد از اینکه عادت جدیدتان را انجام دادید، شادی کنید. این تغییر کوچک تفاوت بسیار زیادی ایجاد می‌کند و با مدار پاداش مغز ارتباط برقرار می‌شود و مغز آن توالی رفتاری که به تازگی انجامش داده‌اید را می‌شناسد و رمزگشایی می‌کند. شادی و ابراز خوشحالی در لحظه درست، به شما کمک می‌کند سریع‌تر یاد بگیرید و عادت جدید خلق کنید. به صورت کلی گستره‌ای از تجارب مثبت می‌تواند سبب رفتاری جدید شود که به واکنش از روی عادت منتهی می‌شود چون احساسات خوب سبب تحریک تولید دوپامین می‌شود.

خدمات و محصولاتی که امروزه دارند به رشد و شکوفایی می‌رسند به ما کمک می‌کنند احساس موفقیت داشته باشیم بنابراین بیشتر از آن خدمات و محصولات استفاده خواهیم کرد. شما هم برای شادی کردن به روش

عادت‌های خرد، باید توالی رفتاری را که می‌خواهید آن را به عادت تبدیل کنید، اجرا کنید و سپس بلافاصله شادی کنید. این توالی را ۷ تا ۱۰ بار تکرار کنید. به همین سادگی می‌توانید یک عادت جدید خلق کنید. اهمیتی ندارد که روش ابراز شادی شما بلند خواندن سرود یا تکان دادن انگشت به نشانه تایید باشد، آنچه اهمیت دارد این است که شادیتان احساس درخشش و موفقیت درونی ایجاد کند. برای ابراز شادی می‌توانید حرکت جسمی انجام دهید مثلاً لب‌خند بزنید یا مشتتان را به نشانه پیروزی بالا بیاورید. بعد از اینکه یک عادت به حالت خودکار در می‌آید دیگر نیازی به شادی کردن نیست اما شما هر از گاهی به کمی شادی نیاز دارید تا عادتتان را سرزنده نگه دارید. قدرت شادی می‌تواند دنیا را دگرگون و زندگی را عوض کند و آدمی که اکنون هستید را به کسی که شما می‌خواهید تبدیل کند.

ارتقای عادت‌ها از خرد به تحول آمیز

وقتی روش عادت‌های خرد را به صورت مستمر به کار ببرید، عادت‌هایتان به طور طبیعی توزیع می‌شود. موفقیت باعث موفقیت می‌شود و مهم نیست که اندازه موفقیت‌ها چه اندازه است؛ وقتی در چیزی احساس موفقیت کنید، اعتماد به نفستان به سرعت بالا می‌رود و انگیزه‌تان برای انجام دوباره این عادت و رفتارهای مشابه آن افزایش می‌یابد. سپس این نیروی فزاینده تکرار موفقیت‌ها ساخته می‌شود. پس با عادت‌های خرد، شما دسته‌ای از موفقیت‌های خود را که به سرعت انجام می‌شود، هدف می‌گیرید؛ نه عادت‌ی بزرگ که انجام آن مدت زیادی طول می‌کشد.

یک گام مهم در طراحی یک تغییر طولانی مدت، کاهش دادن یا حذف کردن ضد محرک‌هاست. این کار اجازه می‌دهد محرک طبیعی که امید است شکوفا شود و به نوبه خود می‌تواند رفتار جدید را در طول زمان تقویت کند. مثلاً اگر بر ترس اداره جلسات غلبه کنید، به مرور در جلسات بزرگتری شرکت و آنها را رهبری می‌کنید و موقعیت شغلی شما ارتقا پیدا می‌کند. پس در مسیرتان به سمت تغییر، از هرجا که می‌خواهید شروع کنید و به خودتان اجازه دهید احساس موفقیت کنید. سپس به فرایند اعتماد کنید. بر آنچه علاقمندان می‌کند، تمرکز کنید. ببینید چه چیزی برای شما جذاب‌تر و هیجان انگیزتر به نظر می‌رسد. از بین آن‌ها سه عادت خیلی ساده انتخاب کنید و هر ماه سه عادت جدید اضافه کنید. هرچه با تنوع بیشتری شروع کنید، آموختن این مهارت راحت‌تر خواهد بود. همچنین می‌توانید از عادت‌هایی که می‌خواهید انجام دهید، فهرستی تهیه کنید و به مرور به آن اضافه یا از آن کم کنید.

خودآگاهی

شما باید اولویت‌ها، نقاط ضعف و آرزوهای خود را درک کنید. و آرزوها و نتایج مطلوب خود را به طور واضح بیان کنید. آنچه به شما انگیزه می‌دهد را پیدا کنید و بدانید که کدام عادت جدید برای شما معنایی دارد. چون