

عادت‌های کوچک

عادت‌های کوچک‌تر، نتایج بهترتر

نویسنده: استیون گایس

مترجم: عطیه رفیعی

ویراستار: مینا امانی

۰۳۳۶۶۶۷۰۳۴۳۴

سرشناسه: گایس، استیون Guise, Stephen

عنوان و نام پدیدآور: عادت‌های کوچک عادت‌های کوچک‌تر، نتایج

برتر بهتر / نویسنده استیون گایس؛ مترجم عطیه رفیعی

مشخصات نشر: تهران: هورمزد، ۱۳۹۵

شابک — 978-600-6958-99-6

موضوع: عادت Habit-

موضوع: تحول (روان‌شناسی) Change (Psychology)

موضوع: رفتار - تغییر و تعدیل Behavior modification-

شناسه افزوده: رفیعی، عطیه، ۱۳۵۴، مترجم

رده‌بندی: دیویی — ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۴۸۲۰۸۹

عادت‌های کوچک

عادت‌های کوچک‌تر، نتایج برتر

نویسنده: استیون گایس

مترجم: عطیه رفیعی ۱۳۵۴

ویراستار: مینا امانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۵۸-۹۹-۶

انتشارات هورمزد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵-

نشانی: میدان انقلاب، خ جمال زاده جمالزاده جنوبی، پ ۷۸، واحد ۱۷ و

۱۹

تلفن: ۰۱۷۹۴۰۶۶۹-

حق چاپ این اثر، برای انتشارات محفوظ است.

۸۱۵	فصل اول
۸۱۵	معرفی عادت‌های کوچک
۱۳۱۹	چطور شروع شد: چالش یک شنای سوئدی
۱۹۴۵	تنها در مورد زمینه عادت‌های خوب و مثبت
۲۲۴۷	تعریف مختصری از عادت‌های کوچک
۲۴۴۹	عادت‌ها و مغز
۳۶۴۹	فصل دوم
۳۶۴۹	چگونگی عملکرد مغزتان
۳۸۴۱	مغزهای به‌سختی تغییرپذیر و باثبات
۳۹۴۴	تکرارکننده‌ای کم‌هوش و مدیری زیرک
۴۱۴۴	کورتکس پره‌فرونتال =
۴۱۴۴	وسيله دفاعی شما در برابر رفتار اتوماتیک و خودکار... وسيله دفاعی
۴۴۴۷	عقدده‌های قاعده‌ای -- کشف کشف‌کننده الگوی رفتاری شما.....
۴۹۵۱	فصل سوم
۴۹۵۱	انگیزه در مقابل نیروی اراده
۵۱۵۴	«بانگیزه شدن» و مشکلات متعدد ناشی از آن
۵۹۶۴	چرا نیروی اراده بر انگیزه غلبه می‌کند
۶۲۶۴	چگونگی عملکرد نیروی اراده
۶۶۶۷	فصل چهارم
۶۶۶۷	استراتژی عادت‌های کوچک
۶۸	استفاده از نیروی اراده به روش عادت‌های کوچک
۷۶۷۵	چگونه عادت‌های کوچک کنج راحتی‌تان را بسط می‌دهند
۷۹۷۷	دو لحظه لحظه مقاومت
۸۱۸۱	عادت‌های کوچک در آن لحظه
۸۸۸۷	فصل پنجم
۸۹۸۷	تمایز و تفاوت عادت‌های کوچک

۹۰۸۸.....	عادت‌های کوچک می‌توانند با عادت‌های فعلی <u>تان</u> رقابت کنند
۹۱۸۹.....	گام‌های کوچک و نیروی اراده در کنار هم یک <u>تیم-گروه</u> برنده به-شمار می‌روند
۹۲۹-.....	روش‌های دیگر به شما می‌گویند که خیلی زود <u>دست-دست</u> کشیدن از <u>هدفتان</u> اشکالی ندارد
۹۳۹-.....	عادت‌های کوچک خودکارآمدی‌تان را افزایش می‌دهند
۹۶۹۴.....	عادت‌های کوچک به شما استقلال می‌بخشند
۹۸۹۵.....	عادت‌های کوچک اهداف انتزاعی و عینی را با <u>هم</u> پیوند می‌دهد
۱۰۱۹۸.....	عادت‌های کوچک ترس، شک و تردید و تعلل و دودلی را از بین می‌برند
۱۰۱۹۸.....	عادت‌های کوچک ذهن-آگاهی و نیروی اراده را افزایش می‌دهند
۱۰۴۱+۱.....	فصل ششم
۱۰۴۱+۱.....	عادت‌های کوچک — <u>هشت گام کوچک برای تغییر بزرگ</u>
۱۵۳+۴۷.....	فصل هفتم
۱۵۳+۴۸.....	هشت قانون عادت کوچک
۱۵۳+۴۸.....	<u>هرگز</u> به هیچ‌وجه تقلب نکنید
۱۵۴+۴۹.....	نسبت به هر پیشرفتی خوشنود و راضی باشید
۱۵۷+۵۴.....	به خودتان اغلب پاداش دهید، مخصوصاً <u>»بعد از یک عادت کوچک</u>
۱۵۸.....	<u>همچنان</u> معقول و متعادل باقی بمانید
۱۵۸+۵۴.....	<u>چنانچه احساس مقاومت شدید می‌کنید، از سرعتتان بکاهید و کوچک‌تر شروع کنید</u>
۱۵۸.....	<u>اگر احساس مقاومت شدید می‌کنید، از سرعتتان شروع کنید</u>
۱۶۴+۵۹.....	به خودتان یادآوری کنید <u>شویید</u> که <u>چقدر</u> انجام آن <u>سهل</u> و <u>کار</u> آسان است
۱۶۶+۶۰.....	هرگز تصور نکنید که یک گام بسیار کوچک است
۱۶۷+۶۱.....	انرژی و اشتیاق بیشتری <u>درجهتبرای</u> پاداش تکرار صرف کنید تا یک <u>خواستنه</u> و هدف بزرگ‌تر
۱۶۷+۶۱.....	کلام آخر

|

← **Formatted**
Line spac

فصل اول

معرفی عادت‌های کوچک

یک سفر چند هزار کیلومتری، تنها با گام اول شروع می‌شود".
Lao Tzu - لائو تزو!

Formatted

بیایید با اولین عادت کوچکتان شروع می‌کنیم.
کتاب را بخوانید تا زمانی که آن را به پایان برسانید. شاید شما بیشتر از دو صفحه بخوانید، اما هرگز کمتر از آن میزان را نخوانید. خواندن دو صفحه نیاز به زمان و تلاش زیادی نیاز ندارد؛ بنابراین، هیچ عذر و بهانه‌ای نیست. حال همان‌طور که درباره عادت‌های کوچک می‌خوانید، بدانید داشتن یک عادت کوچک چگونه است.
هر روز حداقل دو صفحه از این کتاب را بخوانید تا زمانی که آن را به پایان برسانید. شاید شما بیشتر از دو صفحه بخوانید، اما هرگز کمتر از آن میزان را نخوانید. خواندن دو صفحه نیاز به زمان و تلاش زیادی نیاز ندارد؛ بنابراین، هیچ عذر و بهانه‌ای قابل قبول نیست. حال همان‌طور که درباره عادت‌های کوچک می‌خوانید، می‌توانید بدانید داشتن یک عادت کوچک چگونه است.

بینی‌تان را همین حالا لمس کنید. جدی می‌گویم. در مورد آن بعداً خواهیم داد. خوب حال فکر کنید حقایق زیرین چه معنایی در زندگی‌تان

دارند؟ نیات بزرگ چنانچه نتیجه‌ای به بار نیاورند، بی‌ارزش هستند؛
مثال، می‌توانم بگویم که من هر روز به مدت دو ساعت ورزش خواهم
اگر هرگز موفق به انجام آن نشوم، میزان و اندازه‌ی قصد و هدفم اهمیتی
ندارد. در حقیقت، هدف بدون عمل به اعتمادبه‌نفس آسیب می‌رساند.
تحقیقات نشان می‌دهند که افراد اصولاً نسبت به توانایی
و اغراق می‌کنند.

این دو نکته نکته ساده نشان می‌دهند که چرا بسیاری از افراد برای تغییر
و تقلا می‌کنند. آن‌ها بلندپروازی و جاه‌طلبی زیادی دارند، اما نسبت به
توانایی‌شان برای وادار کردن خودشان در انجام آنچه که تغییر ایجاد
بیش از حد غلو و اغراق می‌کنند.

دو نکته دیگری که باید در نظر گرفته شوند این‌ها هستند:
۱- انجام یک کم مسلماً از انجام هیچ چیز بهتر است (چه از لحاظ نظر
چه از لحاظ نظر تجربی).

۲- انجام کمی هر روز تأثیر بیشتری از انجام بسیار در یک روز دارد.
بیشتر؟ خیلی بیشتر؛ به خاطر به خاطر اینکه یک کم بیشتر هر روز کافی
یک عادت همیشگی اساسی و بنیادین تبدیل شود و آن‌ها همان‌طور که
خواهید کرد کار بزرگی محسوب می‌شود.

چنانچه اگر این جملات و ایده‌ها به نظرتان منطقی و معقول می‌آیند،
اصلی که برداشت می‌شود این است که مقاصد و نیات کوچک بهتر از
مقاصد و نیات بزرگ هستند. جالب است، این‌طور نیست؟ ما تازه شروع
کرده‌ایم.

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که در نقطه‌ای متوقف شده و گیر کرده‌اید؟ آیا
آیا تا به حال سعی کرده‌اید تا خودتان را برای بهتر شدن تغییر دهید و
خورده‌اید؟ آیا این کار را بارها و بارها انجام داده‌اید و حتی برای مدت‌زمان
طولانی از سعی کردن خسته شده و دست برداشته‌اید؟

فکر می‌کنم همه‌ی ما این تجربه پشت را سر گذاشته‌ایم، اما بگذارید
جالب دیگری از شما بپرسم.

برنامه‌تان نباشد نبود، بلکه مشکل از در استراتژی‌تان بود استراتژی که توصیه می‌کنند باشد؟ چه می‌شد اگر و چنانچه علم دربارهٔ مورد رفتار بشر، گزینه و راه‌حل بهتری برای پایبندی و تعهد به برنامه‌های تان ارائه می‌شد اگر و چنانچه تغییر جهت به سمت این استراتژی جدید همه‌چیز را دگرگون کنند کرد؟ و مطمئن باشید بدون توجه به اینکه در چه حالت روحی ای دارید هستید، می‌توانید عمل کنید، به اهدافتان دست یابید، خوب شکل دهید و زندگی‌تان را تغییر دهید.^۴ به دنیای عادت‌های کوچک خوش آمدید.

می‌رسد، اما تنها با خواندن زندگی‌نامه زندگی‌نامه کوچک مختصر من آن این قضیه حقیقت شگرفی بود که برای من در اواخر سال ۲۰۱۲ برای سال گذشته گذشته زندگی ام در جست و جو و تلاشی مداوم برای رشد بودم نتایج یاس آور و نامید کننده بودم واجه شدم؛ اما سپس چیزی را امتحان متفاوتی نسبت به آنچه قبلاً تجربه کرده بودم ایجاد کرد؛ بنابراین، تلاش کردم تدقیقاً درک کنم چرا این استراتژی عجیب آن چنان این قدر خوب و من از اینکه چطور همه‌چیز با هم می خواند و جور درمی آمد، شگفت‌زده هنوز هم شگفت‌زده هستم)؛ و حال نتیجه نگارش این کتاب وجود می‌دانم تمام آن به نظر اغراق آمیز به نظر می رسد، اما تنها با خواندن زندگی‌نامه زندگی‌نامه کوچک مختصر من آن برای تان مشهود و ثابت خواهد شد؛ و آن این قضیه حقیقت شگرفی بود که برای من در اواخر سال ۲۰۱۲ برای من آشکار شد؛ ده سال گذشته گذشته زندگی ام در جست و جو و تلاشی مداوم برای رشد بودم که با نتایج یاس آور و نامید کننده بودم واجه شدم؛ اما سپس چیزی را امتحان کردم که پیشرفت متفاوتی نسبت به آنچه قبلاً تجربه کرده بودم ایجاد کرد؛ بنابراین، تلاش کردم تدقیقاً درک کنم چرا این استراتژی عجیب آن چنان این قدر خوب عمل می‌کند و من از اینکه چطور همه‌چیز با هم می خواند و جور درمی آمد، شگفت‌زده شدم (و هنوز هم شگفت‌زده هستم)؛ و حال نتیجه نگارش این کتاب وجود دارد.

ما همیشه بلافاصله خودمان را برای عدم پیشرفت نکردن سرزنش می کنیم،

استراتژی‌هایمان را زیر سؤال می‌بریم بررسی می‌کنیم: بعد سعی استراتژی‌ها را مؤثر و مفید کنیم؛ اما یک مسئله وجود دارد، چنانچه شما پس از استفاده از یک استراتژی خاص بیش از چند بار شکست خوردید، لازم استباید تا استراتژی دیگری را امتحان کنید: چنانچه آنگاه یک کارآمد نیست، اهمیتی ندارد که آن استراتژی برای دیگران مؤثر و کارآمد است؛ این درسی است بود که آرزو می‌کردم سال‌ها قبل آموخته بودم: مدتی قبل چند سطر پیش از شما خواستم تا بینی‌تان را لمس کنید، به به شما چیزی را به شما ثابت کنم: اول اینکه، توجه کنید که هیچ پاداشی بینی‌تان وجود نداشتند؛ دوم اینکه توجه کنید که شما آن کار را به قادر به انجامش بودید می‌توانستید، انجام دادید: اگر آن را آن زمان موقع دهید. در آن این صورت، جملات زیر پن در مورد شما هم صدق خواهد (چنانچه شما یکی از آن افراد کله‌شق و لجباز هستید و در برابر این کار عمل کار کوچک دیگری را انتخاب کنید و انجام دهید):

شما قادر به لمس بینی‌تان بودید را لمس کردید؛ به به خاطر اینکه مقاومتی قوی‌تر از نیروی اراده‌تان نبود: تبریک می‌گویم، حالا شما حل به وارد عادت‌های کوچک وارد شدید:

آن لمس کردن بینی تمرینی اصولی و ابتدایی در موردبارة نیروی اراده بود: بتوانید خودتان را وادارید تا که بینی‌تان را لمس کنید، پس می‌توانید از طریق استراتژی این کتاب به موفقیت دست یابید: شوخی نمی‌کنم: این ۲۸ دسامبر ۲۰۱۲ یک شنای سوئدی انجام دادم: حل توانایی من در برای ۱۶ بار فیکس متوالی و بدون بدون وقفه و ارتقاء ارتقای جسمی‌ام از همان نشأت نشئت و نتیجه می‌گیرد: من به خاطر آن شنای سوئدی، هر روز می‌نویسم: این کتاب نیز نتیجه همان شنای سوئدی است. آن شنای سوئدی گامی بود که منجر به تمام این تغییرات بزرگ در زندگی‌ام منجر هر موفقیت و دستیابی بزرگ بی وابسته به آنچه چیزی که قبل از آن رخ شمار ریشه‌ی آن یک موفقیت را جستجو جست‌وجو و پیگیری می‌کنید، با یک گام کوچک شروع شده است: بدون آن شنای سوئدی، من هنوز باید سعی می‌کردم تا که برای رفتن به باشگاه ورزشی باشگاه بانگیزه شوم و

کنم و بنویسم: آن ~~نرمش~~ شنای سوئدی باعث شد که من این استراتژی
کشف کنم که ~~تبدیل به این مزایای بزرگ شد~~ زیادی داشت: آیا برای آماده
که در آن یک عمل کوچک همه چیز را برایم ~~تغییر و~~ دگرگون کرد؟

چطور شروع شد؟

چالش یک‌شنای سوئدی

دارم فکر می‌کنم می‌خواهم آن را «شنای سوئدی طلایی» بنامم. ۲۸ دسامبر سال ۲۰۱۲ و نزدیک سال نو بود. همانند بسیاری از افراد، به اتفاقات سال ۲۰۱۲ فکر می‌کردم و می‌دیدم که کار مهم و مفید خاصی نداده‌ام بودم. مایل بودم که دوست داشتم در سال ۲۰۱۳ بهتر زندگی اصلی من داشتن اندامی متناسب بود. با این وجود این قصد نداشتم برای جدید، همانند همیشه تصمیمات جدیدی انتخاب بگیرم و به آن‌ها عمل سال‌ها قبل تصمیم گرفته بودم که این کار را نکنم؛ به‌خاطر به‌خاطر این‌که موفقیت و دستیابی به آن‌ها در این تصمیم‌ها تنها فقط ۸ درصد بود.

احساس می‌کردم احتمال و شانس برد بیشتری در لاس‌وگاس داشتم تا در زندگی. از همان سال‌های آخر دبیرستان سعی کرده بودم تورزش را عادت تبدیل کنم؛ اما علیرغم با وجود ده سال تلاش، آن هرگز تداوم و اتفاقات نتایجی نیستند که اعتماد به نفس ایجاد و القا می‌کنند. تمایل و انگیزه‌ای من برای تغییر معمولاً حدود دو هفته طول می‌کشید تا دلیلی از آن دست می‌کشیدم. بعضی اوقات هم دلیل خاصی وجود نداشت؛ من تنها از آن دست می‌کشیدم آن کار را کنار می‌گذاشتم. تمایل به انجام نو، همیشه توأم همراه با انتخاب گرفتن تصمیماتی جدید بود.

همان موقع تصمیم گرفتم تدریس همان موقع برای ۳۰ دقیقه ورزش را انگیزه‌انگیزه کافی نداشتم. روند معمول «با انگیزه شدن» را طی استیون؛ قهرمانان واقعی بیشتر تلاش بیشتری می‌کنند. سعی کردم به گوش دهم، خودم را با هیكلی عالی تصور کنم و غیره. هیچ چیزی هیچ نشد. احساس بدقوارگی، رخوت و بی‌ارزشی می‌کردم. به طوری حدی که نمی‌توانستم هیچ هیچ کاری انجام دهم. یک نرمش ۳۰ دقیقه‌ای به در صعود بر کوه اورست می‌رسید بود. ایده‌ای ورزش کلاً غیر-جذاب بود.

عمیقی می‌کردم.

نبود که مرا هراسان و بیمناک نمی‌کرد، بلکه میزان کار و تلاشی که باید داشتن اندام متناسب و دلخواهم باید انجام می‌دادم، بود که مرا هراسان و می‌کرد. از آنجایی که هرگز آنجایی که بودم تا آنجایی که می‌خواستم برسم، وجود داشت. میزان متدوار و میزان یک سال نرمش و ورزش یک‌ساله بروی حتی قبل از اینکه کاری را حتی شروع کرده باشم، احساس گناه، ناامیدی می‌کردم.

اما بدون حرکت ایستادم. انگیزه‌انگیزه کافی نداشتم. روند معمول «» بانگیزه شدنم» را طی کردم؛ یالا استیون؛ قهرمانان واقعی بیشتر تلاش بیشتری می‌کنند. سعی کردم به موسیقی گوش دهم، خودم را با هیכלی عالی تصور کنم و غیره. هیچ چیزی هیچ‌کدام مؤثر واقع نشد. احساس بدقوارگی، رخوت و بی‌ارزشی می‌کردم، به طوری حدی که نمی‌توانستم هیچ چیزی کاری انجام دهم. یک نرمش ۳۰ دقیقه‌ای به در نظر همچون مثل صعود بر کوه اورست می‌رسید. ایده‌ی ورزش کلاً غیر-جذاب بود. احساس شکست خوردگی عمیقی می‌کردم.

تنها زمان یا تلاشی که برای ورزش ۳۰ دقیقه‌ای ورزش لازم بود، نبود که مرا هراسان و بیمناک نمی‌کرد، بلکه میزان کار و تلاشی که باید برای داشتن اندام متناسب و دلخواهم باید انجام می‌دادم، بود که مرا هراسان و می‌کرد. از آنجایی که هرگز آنجایی که بودم تا آنجایی که می‌خواستم برسم، وجود داشت. میزان متدوار و میزان یک سال نرمش و ورزش یک‌ساله بروی حتی قبل از اینکه کاری را حتی شروع کرده باشم، احساس گناه، ناامیدی می‌کردم.

نقطه‌ی عطف

چند ماه قبل کتابی از مایکل میکالکو^۱ درباره‌ی مورد تکنیک‌های پروش‌های تفکر خلاقانه به نام «بازی‌های اندیشه‌گراندیش‌گر» خواندم. یکی از

"بازی‌های" تفکر خلاقانه‌ای که او درباره‌اش صحبت می‌کند می‌کرد، نمای داشت. در نمای کاذب شما متضاد آنچه که فکر می‌کنید، را در نظر مشاهده می‌کنید که چه ایده‌های خلاقانه‌ای از آن ساطع می‌شود؛ یک مثال ابتدایی: چه می‌شود اگر به جای ساختن یک آسمان‌خراش، چه ساختمان در عمق زمین ساخت؟ این نوع تفکر با وادار کردن ذهن‌تان به درباره‌ی مسائل اساسی و مهم تأبه‌جای مسائل جزئی و مشاهده‌ی طیف احتمالات، ایده‌های خلاقانه‌ای را خلق و ایجاد می‌کند.

من هم مشکلی داشتم و باید حل می‌کردم و این تکنیک روش به ذهنم بنابراین، درباره‌ی متضاد ۳۰ دقیقه ورزش و نرمش فکر کردم. خوردن و تماشای تلویزیون می‌توانست متضاد ورزش و نرمش باشد. بعد فکر کردم ۳۰ دقیقه تمام ورزش کردن در آن لحظه چالش بزرگی و عظیمی در آن صعود بر کوه اورست: تضاد دیگر می‌توانست مدت میزبان زمان و اندازه‌ی به جای این ۳۰ دقیقه‌ی ورزش بزرگ همراه با عرق ریختن و سختی، سوئدی انجام می‌دادم، چه می‌شد؟ لازم نبود که بیشتر از آن انجام دهم، تنها یک نرمش شنای سوئدی: آن این موضوع یک تضاد واقعی با ورزش ایده خنده‌ام گرفت: چقدر رقت‌انگیز به نظر می‌رسید. یک شنای سوئدی چیزی کمک نمی‌کرد و هیچ تغییری ایجاد نمی‌کرد: من واقعاً "لازم بیشتری انجام می‌دادمی کردم؛ اما هر زمان وقتکه به برنامه‌ریزی اولیه‌ام انجام دهم: بعد از اینکه از عدم موفقیت شکست‌های مداوم حریرای انجام خسته شدم، و با خود اندیشیدم که به هر حال یک شنای سوئدی انجام خواهیم داد؛ پس: به صورت دمر دراز کشیدم، و یک شنای سوئدی انجام و با آن این کار برای همیشه زندگی‌ام را تغییر دادم!

از آن این ایده خنده‌ام گرفت: چقدر رقت‌انگیز به نظر می‌رسید. یک شنای سوئدی به چیزی کمک نمی‌کرد و هیچ تغییری ایجاد نمی‌کرد: من واقعاً "لازم بود باید بیشتر تا تلاش بیشتری انجام می‌دادمی کردم؛ اما هر زمان وقتکه به برنامه‌ریزی اولیه‌ام باز می‌گشتم، نمی‌توانستم آن را انجام دهم: بعد از اینکه از عدم موفقیت شکست‌های مداوم حریرای انجام ورزش ۳۰

شنای سوئدی انجام خواهم داد؛ پس: به صورت دمر دراز کشیدم. و یک شنای سوئدی انجام دادم و با آن این کار برای همیشه زندگی‌ام را تغییر زمانی که در موقعیت شنای سوئدی قرار گرفتم، متوجه شدم آن این کار دقیقاً "به همان صورتی است که ورزش ۳۰ دقیقه‌ای آغاز می‌شود: بعد از شنای سوئدی ام را انجام دادم، احساس کردم: شانه‌ها و بازویم احتیاج به به نظر می‌رسید ماهیچه‌هایم در حال بیدار شدن از یک خواب ۲۴ ساعته هستند؛ اما بدون هیچ توقف و مکثی، چند شنای سوئدی دیگر انجام دادم؛ به خاطر اینکه به هر حال در موقعیت و وضعیت آن شنا قرار داشتیم: هر کم استفاده شده و مغز یک دنده‌ام خیلی سخت و دشوار بود.

همین که بلند شدم و ایستادم، به این نتیجه رسیدم که آن این کار، بهتر از هیچ بود: راستش را بخواهید، هنوز احساس می‌کردم که می‌خواهم در آن نقطه توقف کنم و دست بردارم بکشم: بعد سپس به فکر امتحان چالش دیگری افتادم؛ یک نرمش باریکس: انجامش چنان سهل و آسان بود که ردش کرد کنم: میله میله باریکس را نصب کردم و یک نرمش حرکت دادم: بعد چند تا باریکس دیگر زدم: با خود اندیشیدم: که: جالبه؛ اما به آن سختی نیست که فکر می‌کردم نیست.

ماهیچه‌هایم داشت گرم می‌شد: انگیزه‌ام برای انجام ورزش بیشتر قطعاً "بود، اما برای شروع کردن بسیار کم بوده‌نوز کافی نبود (و بسیار بدقواره و استراتژی ادامه دادم، به همان کوچکی به اندازه‌ای که لازم بود تا ادامه برای انجام شنای سوئدی، مجبور شدم تا چند هدف ریز و کوچک یکی دیگه، حالا دو تا دیگه، حالا یکی دیگه، برای خود در نظر بگیرم: هر بار که خودم را یک چالش بسیار راحت مورد حمله به خودم حمله قرار می‌کردم یا بیشتر از آن را انجام می‌دادم: برآورده برآورده کردن هدفی زمانی که ورزشم تمام شد، برای ۲۰ دقیقه ورزش کرده بودم و احساس خوبی داشتم: معمولاً "در این مرحله از ورزش، فکر کردم که ۱۰ دقیقه دقیقه‌ای، ورزش شکمی را انجام می‌داده‌هم: زمانی که آن این فکر به

مغزم همانند یک پرنده پرنده دیجیتال در بازی ویدئویی داک هانت^۱ که می‌گوئید می‌گفت: «تفریح رو کردی، اما ریسک و زیاده‌روی نکن.»^۲ کرد و نادیده گرفت. اما شما احتمالاً می‌توانید حدس بپی‌زنید من تصمیم گرفتم تشک ورزشم را پهن کنم. مغزم آن‌این را پذیرفت. بعد گرفتم یک ویدئوی ورزش شکمی پیدا کنم. مغز پذیرفت. بعد تصمیم گرفتم آن را روشن کنم و دکمه‌ی پلی را فشار دهم مثل ویدئو ورزش کنم. حائز اهمیت است تا توجه کنید که این‌ها تصمیمات فردی و آنی و بار کامل انجام کردن یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای بدن‌سازی بدن‌سازی را بود. هرگز موفق به انجامش نمی‌شدم.

روز بعد من یک‌شنای سوئدی را به یک ورزش ۳۰ دقیقه‌ای به نظر تبدیل کرده بودم. در وبلاگم نوشتم: «چالش یک‌شنای سوئدی»^۳ و مورد محبوب‌ترین اعلان‌هایم تبدیل شد. من هنوز پیغام‌هایی از افراد می‌کنم که به من می‌گویند این مطلب چقدر آن‌به آن‌ها کمک کرد تا مداوم و بی‌وقفه ورزش کنند.

همان‌طور که سال ۲۰۱۳ سپری می‌شد، از خودم انتظار داشتم که هر روز شنای سوئدی انجام دهم. معمولاً بیشتر از یکی انجام می‌دادم. اما یک زمانی که در تخت‌خواب بودم، به یاد آوردم که آن را انجام نداده‌ام؛ بنابراین، رو به شکم دمر شدم خوابیدم و اولین شنای سوئدی‌ام را در تخت‌خواب برآورده برآورده کردن هدف و خواسته‌ی روزانه در آخرین ثانیه لحظات نظر بی‌معنا و بی‌مفهوم می‌رسید، اما موفق موفق شدن به آن راحتی و بدون آن کار، احساس فوق‌العاده‌ای داشت. بعدها متوجه شدم که آن‌این کار برای در موفقیت‌م مهم بود.

من متوجه دو چیز را متوجه شدم؛ اول اینکه چند شنای سوئدی در روز اینکه چگونه احساساتان از نظر جسمی و روحی احساس می‌کنید تفاوت قوی‌تر هستیم و ماهیچه‌هایم در وضعیت بهتری بودند دارند؛ دوم اینکه ورزش‌هایم حتی با وجود چنانیک چالش کوچک و خفیه، داشت تبدیل

روز انجام می‌دادم ورزش می‌کردم. انجام ورزش‌های مرتب داشت کم‌کم با توجه به این تجربه-تجربه مثبت، کنجکاو بودم تا بدانم آیا توضیح این وجود دارد که چرا برای من اهداف گام‌های فوق‌العاده کوچک برای من مؤثر بود است، وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که در حقیقت طبق مطالعه مطالعه این کتاب آن را مشاهده خواهید کرد. هیچ مطالعه و نخواهید یافت که به صورت صریح و واضح بگوید: «عادات‌های کوچک و راه‌حل هستند» نخواهید یافت. به جای آن، فلسفه فلسفه ایجاد عادت می‌شود که در مورد زمینه نیروی اراده، مغز و این است که برای برداشتن مداوم و منسجم چه باید کرد، آشکار می‌شود.

در اواخر ماه ژوئن مشتاقانه برای ورزش از خانه به باشگاه ورزشی می‌رفتم سیستمی متوجه شدم که می‌توانم از آن این فرمول برای حوزه‌های دیگر زندگی‌ام همچون خواندن و نوشتن شش‌شنبه استفاده کنم. از اینکه آنقدر افزایش بهره‌وری رویم و در روی فرم ماندنم تأثیر داشت، شگفت‌زده شدم. چیزهایی که خواهانش بودم می‌خواستیم حل داشت رخ می‌داد اتفاق مگا را شروع کرده‌ام، فقط به خاطر این که اراده کردم. زمانی که شما در حوزه‌های کلیدی زندگی‌تان همچون تناسب‌اندام و یادگیری سرمایه‌گذاری می‌کنید، تمایل دارید آن را به دیگر حوزه‌های زندگی‌تان نیز بسط دهید.

تنها در مورد زمینه عادت‌های خوب و مثبت

قبل از اینکه بیشتر از این پیش برویم و ادامه دهیم، می‌خواهیم باید ترک در ترک سیگار یا کنترل اعتیاد به قمار کمک نخواهد کرد. عادت‌های کوچک تنها برای عادت‌های خوب مثل اضافه‌اضافه کردن رفتارهای مثبت زندگی تا آن را برای سال‌ها غنی و ارزشمند سازند هستند. شکستن هستند دارند و آن جایگزینی یک رفتار نادرست و غلط با یک رفتار بهتر عادت‌های بد، انگیزه‌انگیزه اولیه و اصلی شما برای تغییر یک پاسخ و به دور و در جهت مخالف آن چیز بد است. با عادت‌های خوب، انگیزه شما برای تغییر یک پاسخ و عکس‌العمل در جهت موافق و به سمت آن چیز خوب است. عادت‌های کوچک نیز در جهت آن پاسخ و عکس‌العمل تمرکز می‌کنند.

تغییر عادت‌های بد و فعال عمیقاً ریشه‌دار همانند اعتیاد به مواد مخدر برای روند روان‌شناختی متفاوتی هستند دارند و امکان دارد به کمک افراد متخصص نیاز داشته باشد. آن بد این معناست که چنانچه شما برای کمک عادت‌های بد منفعل همچون تنبلی، ترس یا هدر دادن زمان به دنبال یک یک راه‌حل بلندمدت می‌گردید، بنابراین این کتاب می‌تواند به شما کمک عادت‌های بد غیرفعال و منفعل می‌توانند اغلب به وسیله‌ی یک یکپارچه و عادت‌های خوب در زندگی‌تان در حاشیه بروند و کمتر مورد کم توجه قرار گیرند. چطور می‌توانید به عادت‌های بدتان ادامه دهید اگر چنانچه تمام می‌توانید به عادت‌های بد ادامه دهید؟ و در حقیقتاً، اضافه کردن خوب به این روش، انجام آن‌ها را انجامشان بسیار آسان است می‌کند. اغلب دروغین و ساختگی هستند، اما زمانی که شما واقعاً به مدت یک (برای برخی از شما بیشتر از یک دهه) با مغزتان در جنگ و کلنجار استراتژی‌ای که بر مغزتان مؤثر واقع شود در مقایسه راحت خواهد بود. با درست و تغییر استراتژی، آنچه که قبلاً غیرممکن به نظر می‌رسید،

آسان است که کلید مناسب و درست را در دست داشته باشید (یک قفل‌ساز یا یک دزد باشید)؛ اما حال آن. اکنون قیاس و هم‌هم‌سنجی آن بدان معناست که افرادی که در تاریکی مخفی مانده‌اند شده‌اند (احتمالاً نیز نیاز به نور در زندگی‌شان به نور هم نیاز دارند). چنانچه زندگی‌تان یک نابسامانی کامل عادت‌های بد است، افزودن چند عادت خوب می‌تواند شما را تغییر دهد. تاریکی چیزی پدیده‌ای نیست که به تنهایی باشد، بلکه آن نامی است که ما به عدم نبود وجود نور می‌دهیم. شاید عادت‌های بد هستند دارند به خاطر به خاطر این باشد اینکه آن‌ها نور و ندارند و به تاریکی اجازه می‌دهند در زندگی‌شان خلأ ایجاد کند. زمانی که شما عادت‌های خوب را به زندگی‌تان می‌افزایید، آن مسیر ممکن دیگری را اعتمادتان را باز می‌گرداند و به شما امید می‌بخشد. آن همچنین عادات خوب پایه و اساس تابناک عمل می‌کنند.

این اطلاعات، این فلسفه‌ی زندگی را تأیید و اثبات می‌کند که همیشه گام مهم‌ترین گام به شمار می‌رود را تأیید و اثبات می‌کند. به عبارت دیگر، در حوزه‌های دیگر به شما در حوزه‌های دیگر علاوه بر عادت‌هایتان کمک شما کمک خواهد کرد. بلکه مطمئن هستیم که آن کمک خواهد کرد، که مطمئن هستیم بسیاری از افراد در عمل به که تصمیمات جدید سال بسیاری از افراد موفق نخواهند شد. آن یک احتمال بالای آماری است. با پیوندید که زندگی‌شان را به غیرقابل‌باورترین روش تغییر می‌دهند.

تعریف مختصری از عادت‌های کوچک

از آنجایی که من در طول کتاب به عادت‌های کوچک اشاره می‌کنم، مفهوم کلی آن را به‌طور کوتاه توضیح دهم: یک عادت کوچک اصولاً تجدید و تغییر بسیار کوچک‌تری از عادت جدیدی است که می‌خواهید به آن شکل روزانه ۱۰۰ شنای سوئدی تبدیل به یک شنا در روز تبدیل می‌شود: کلمه روزانه تبدیل به ۵۰ کلمه در روز تبدیل می‌شود: تمام مدت مثبت کردن، تبدیل به دو فکر مثبت در روز می‌شود: داشتن سبک زندگی کارآفرین و مبتکرانه تبدیل به داشتن دو ایده در روز (و دیگر چیزهای تبدیل می‌شود).

اساس سیستم عادت‌های کوچک در «گام‌های کوچکِ احمقانه» خلاصه می‌شود: مفهوم گام‌های کوچک چیز جدیدی نیست، اما اینکه چگونه می‌کنند و مؤثر هستند تأثیر آن به اندازه‌ی کافی کالبدشکافی نشده است: بسیار نسیبی هستند؛ یک گام کوچک برای شما، می‌تواند برای من یک پرش بزرگ باشد: گفتن ذکر کردن «کوچک احمقانه» مفهوم آن را واضح‌تر می‌سازد؛ به خاطر اینکه چنانچه برداشتن یک گام نسبت به آنچه حداکثر انجام دهید احمقانه به نظر احمقانه برسد، اما عالی است.

قدرت و نیروی سیستم عادت‌های کوچک در کاربرد، ساختار فکری، بازخورد مثبت درونی و به‌طور طبیعی افزایش خود-کارایی و البته تبدیل کوچک به عادت‌های همیشگی، نهفته است: درباره‌ی این موضوع این مورد بخش‌های آتی توضیح خواهیم داد. خواهد داده شد، سیستم اما آن ذاتی است؛ آن یک سیستم ساده با پشتیبانی و حمایتی پیچیده و زیرکانه. ما این عادت‌های کوچک را با استفاده از میزان کم‌اندکی نیروی اراده برای خودمان برای انجام کاری، اعمال می‌کنیم: انجام یک شنای سوئدی و ایده‌ی جدید نیاز به نیروی اراده‌ی زیادی نیاز ندارد.

مزیت پیروی از سیستم عادت‌های کوچک، به‌طور شگفت‌آوری به نتایج

برآورده دستیابی به ساختن خواسته و هدف کوچکتان، «تکرار پاداش» را ماقبلًا^۱ خواستار این اعمال مثبت را خواستارش بوده‌ایم و شروع آن‌ها کاهش می‌دهد داده است. مزیت دوم روزمرگی است. حتی اگر شما از پافراتر قرار دهید روید، آن رفتار کم کم تبدیل به یک عادت (کوچک) آنجا به بعد، پاداش تکرار را انجام دهید یا میزان آن عادت را افزایش مزیت دیگر، موفقیت مداوم است. احتمال شکست یک توده و مقدار است. عادت‌های کوچک چنان جزئی و کوچک هستند که نمی‌توان در آن‌ها شکست خورد؛ بنابراین، آن‌ها فقط عادات کوچک احساسات مخرب احساس گناه و عدم کفایت هستند ندارند که همراه با شکست هدف همراه تشویق مؤثر و به‌طور مداوم افزایش‌دهنده و اهداف همیشه حصول‌قابل سیستم عادات کوچک این یکی از سیستم‌های نادری است که عملاً^۲ هر روزه را تضمین می‌کند. عادت‌های کوچک باعث شدند که من احساس غیرقابل توقف شدن کنم؛ قبل از شروع عادت‌های کوچک احساس می‌کردم غیرقابل شروع هستم.

به‌طور خلاصه، یک عادت کوچک، یک رفتار بسیار کوچک مثبت است که شما خودتان را وادار به انجام هر روزه هر روزه آن وادار می‌کنید. گام‌های مؤثر هستند. و عادت‌ها از طریق تداوم ایجاد می‌شوند؛ بنابراین، گام‌های کوچک و عادت‌ها آن دو برای باهم بودن ساخته شده‌اند بودند. آن این داستان گرگ و میش^۱ هم عاشقانه‌تر است.

عادت‌ها و مغز

چرا از گام‌های کوچک در زندگی روزمره استفاده نکنیم؟ خوب، باید حتماً این کار را بکنید. اما عادت‌ها چهارچوب و قالب زندگی‌تان هستند؛ نادیده‌نایدید گرفتن آن‌ها اشتباه کاملاً^۲ بزرگی محسوب می‌شود. زمانی چالش‌شنای سوندی متوجه قدرت گام‌های کوچک شدم، احساس قهرمانی

را داشتیم که به تازگی این نیروی فوق العاده را کشف کرده است و در شگفت بودم چطور می توانم از آن به بهترین وجه استفاده کنم؟ عادت‌ها پاسخ بود.

این کتاب درباره‌ی استفاده از گام‌های کوچک در جهت‌بری ایجاد به‌خاطر به‌خاطر این‌که چیزی مهم‌تر از عادت‌های عادت‌ها وجود ندارند. یک تحقیقی در دانشگاه دوک (Duke) نشان می‌دهد که حدود ۴۵ درصد از رفتار ما از عادت ناشی می‌شود. آن گام‌های کوچک حتی مهم‌تر از این ۴۵٪ درصد از عادت‌ها هم مهم‌تر است؛ به‌خاطر به‌خاطر این‌که عادت‌ها غالباً رفتارهای تکراری و مکرر (اغلب روزمره) هستند و این در بلندمدت به مزایا یا مضرات بزرگی منجر می‌شود.

عادت نوشتن هزار کلمه در روز به نوشتن ۳۶۵ هزار کلمه در می‌شود؛ که آن برابر با هفت ۷ رمان ۵۰ هزار کلمه‌ای برابر است. برابر کتاب عظیم ۵۸۰ هزار کلمه‌ای «جنگ و صلح» لئو تولستوی^۲ احساس خجالت می‌کنندنا چیز است. (آن مرد خیلی حرف‌ها برای گفتن داشت).

این رمان‌های کلاسیک را در نظر بگیرید؛ که هر کدام دارای حدود ۵۰ هستند دارند در نظر بگیرید:

● کتاب راهنمای مسافران کهکشان نوشته‌ی دوگلاس آدامز^۱ (۴۶ هزار و ۳۳۳ کلمه)

● کتاب نشان سرخ دلیری نوشته‌ی استیون کِرین^۴ (۵۰ هزار و ۷۷۶ کلمه):

● کتاب گتسی بزرگ نوشته‌ی اف اسکات فیتز جرالده^۵ (۵۰ هزار و ۶۱ کلمه)

1. Duke

2. - Leo Tolstoy

3. - Douglas Adams

4. - Stephen Crane

Formatted
Indent at:

Formatted

Formatted

Formatted

حالا شاید شما نتوانید در تلاش و کار اول رمانی با چنان شهرت جهانی (رمانی که در رده ۱۰۰ کتاب برتر دنیا محسوب شود)، اما اگر شما هر سال هفت ۷ رمان بنویسید، شانس زیادی برای بهتر کردن پیشرفت در کارتان چند عادتتی که به طور بالقوه زندگی تان را تغییر خواهند داد:

● روزانه ۲۰ دقیقه ورزش هر روز برای تغییر و تحول جسمی تان است.

● عادت خوردن غذاهای سالم تر طول شاید به سال‌های سرزندگی، شور و نشاط بیشتری می‌بخشد.

● عادت هر روز صبح یک ساعت زودتر از خواب برخاستن به شما ۳۶۵ ساعت بیشتر برای مطالعه خواهد داد. به طور متوسط خواندن ۳۰۰ کلمه در دقیقه است. این زمان اضافه به شما اجازه می‌دهد تا ۶ میلیون و ۵۷۰ هزار کلمه بخوانید، یا ۱۳۱ بار کتاب‌های ۵۰ هزار کلمه‌ای در سال بخوانید. آن یک عالمه مطمئنی برای بالا بردن دانش تان است.

همچنین مثال‌هایی دارای ملموسیت کمتر و انتزاعی‌تری هم چون مثبت وجود دارد که می‌توانند تأثیر شگرفی بروی در زندگی تان داشته باشند. با عادت‌های کوچک، این «فروشگاه» زندگی حال برای تجارت

عادت‌های موردعلاقه و دلخواهتان را انتخاب و آن‌ها را به سبب خرید تان کنید. برای ایده‌های بیشتر درباره عادت‌های کوچک، به سایت

www.minihabits.com مراجعه کنید. اما صبر کنید، به اینجا بازگردید! شما باید این کتاب را قبل از اینکه بسیار تحت تأثیر قرار بگیرید و اختیار از دست دهید، این کتاب را به پایان برسانید. اطلاعات مهم در پیش رویتان به شما کمک خواهد کرد تا موفق شوید.

و خرید باز و گشوده است. عادت‌های موردعلاقه و دلخواهتان را انتخاب و آن‌ها را به سبب خرید تان اضافه کنید. برای ایده‌های بیشتر درباره عادت‌های کوچک، به سایت www.minihabits.com مراجعه

کنید. اما صبر کنید، به اینجا بازگردید! شما باید این کتاب را قبل از اینکه بسیار تحت تأثیر قرار بگیرید و اختیار از دست دهید، این کتاب را به

پایان برسانید. اطلاعات مهم در پیش رویتان به شما کمک خواهد کرد تا موفق شوید.

فرهنگ لغات مری و بوستر^۱ یک عادت را به عنوان این گونه تعریف می کند: «یک روش معمول رفتاری چیزی که یک فرد اغلب به طور روش منظم و مکرر انجام می دهد» تعریف می کنند. از آنجایی که من بیشتر تمایل دارم تا در مورد زمینه مقاومت و نیروی اراده فکر کنم، می گویم آنکه عادت؛ رفتاری است که انجام انجام دادنش از انجام انجام ندادنش سهل تر است. عادت‌ها به طور مستقیم قابل دسترس و دست یافتنی نیستند. شما نمی توانید بلافاصله همین حالا یک عادت را ایجاد یا حذف کنید. آن‌ها عادات به مرور زمان و با تکرار شکل می گیرند.

عادت‌ها در نظر مغز چگونه به نظر می رسند؟

مسیرهای عصبی کانال‌های ارتباطی در مغز هستند و این مسیرها نشان عادت‌ها در دنیای فیزیکی چگونه به نظر می رسند.

عملکرد مسیرهای عصبی آن به این صورت است: به محض اینکه عادت می شود، مسیر عصبی توسط آن یک اندیشه یا سرنخ/نشانه خارجی برانگیخته می شود، یک شارژ الکتریکی در طول آن مسیر در مغز آتش می گیرد و شما یک تمایل یا تفکر درگیری در آن رفتار عادت می خواهید داشت؛ به عنوان مثال برای مثال، اگر شما هر روز بعد از خواب شما یک مسیر عصبی مربوط به آن رفتار خواهید داشت. به محض اینکه از خواب برمی خیزید، عصب‌های دوش گرفتن آتش خواهید گرفت یک جسد متحرک بدون نیاز به تفکر، به طرف دوش حرکت خواهید سحر و جادو و درعین حال مصیبت داشتن عادت است، بستگی به این که آن عادت‌ها خوب یا بد باشند. همان طور که یک عادت دیرینه تر ریشه دارتر می شود، مسیر عصبی مربوط به آن نسبتاً ضخیم تر و قوی تر می شود.

دانستن این اطلاعات هدف ما را آسان تر و روشن تر می‌سازد. ما می‌خواهیم تا از طریق تکرار، مسیرهای عصبی خاصی را ایجاد و تقویت کنیم. زمانی این گونه‌طور بیان و مطرح می‌شود به نظر سهل و آسان می‌رسد، اما ما برای انجام آن بر محدودیت‌های درونی و ذاتی غلبه کنیم و بر آن‌ها چیره شویم. متوجه خواهید شد که بسیاری از استراتژی‌های معمول و متعارف محدودیت‌های اثبات‌شده را به حساب نیاورده‌اند و اینکه چقدر آن‌ها سخت و دشوار هستند را دست‌کم گرفته‌اند و در آن‌ها اظهارات مبهم و غیرمفیدی وجود دارد؛ همچونمانند: «آن سخت خواهد بود؛ مگر اینکه خواهان آن باشید» وجود دارد. بدون یک داشتن برنامه‌ریزی محکم برای این محدودیت‌ها، حتی اگر هم مسیر عصبی‌تان تحریک شده و آتش گرفته باشد، شما از خستگی مفرط یا تناقض رنج خواهید برد ذیت می‌شوید و رها خواهید کرد و تسلیم خواهید شد. می‌توانید بگویید من که کمی ضدبی‌انگیزه هستم هستید؛ به این خاطر است اینکه آن مرا به مدت ده ادامه به این موضوع خواهیم پرداخت و آن را شرح خواهیم داد.

عادت‌ها و استرس

درعین حالدرحینی که داریم درباره‌ی اهمیت عادت‌ها بحث می‌کنیم، به‌خاطربه‌خاطر داشته باشید.

دنیای امروزی با گام‌های سریع‌تری از گذشته حرکت می‌کند؛ و در نتیجه نظر می‌رسد همگی ما استرس بیشتری داریم. زندگی بی‌عیب و نقص هدایت آن بدون کمی استرس غیرممکن است. سوالسؤالی که بیشتر افراد فکر پرسیدن آن فکر نیستند نمی‌کنند این است: «چطور استرس و تنش می‌گذارد؟»

ثابت شده است که استرس، رفتار عادت‌ی چه در جهت بهتر شدن یا بدتر دو تحقیق در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس UCLA و یک تحقیق در دانشگاه دوک نشان می‌دهد کهداد استرس گرایش به سمت رفتارهای

عادت‌ی را افزایش می‌دهد. پرفسور ون‌دی وود^۱ بر اساس تحقیقش در ژورنال مجله شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی^۲، چنین استدلال می‌کند که است‌که: «افراد زمانی که دچار استرس و تنش هستند، نمی‌توانند به راحتی تصمیم‌گیری کنند بگیرند، نیروی اراده‌شان کم است می‌شود یا و احساس مستأصل‌مستأصل بودن می‌کنند. زمانی که شما آن‌چنان برای تصمیم‌گیری خیلی خسته هستید تا تصمیمی اتخاذ کنید باشید، تمایل دارید تا تنها آنچه را تکرار کنید که معمولاً» انجام می‌دهید. را تکرار کنید. این هم موضوع هم در مورد عادت‌های خوب و هم بد صدق می‌کند و دارای اهمیت حیاتی در زندگی‌مان هستند دارد.»

حال تنها برای لحظه‌ای تصور کنید اگر عادت‌های بدتان شما را دچار چه اتفاقی می‌تواند رخ می‌دهد: آن‌این موضوع یک عملکرد کاملی برای منفی است: استرس و تنش شما یک عادت بد را تحریک می‌کند. و آن‌این احساس گناه، حالت نگرانی، و بیم درونی، و استرس و تنش بیشتر را می‌کند و باعث تحریک دوباره دوباره آن عادت می‌شود؛ اما. حال تصور عادت‌های شما- همچون ورزش ورزش کردن-، به طور طبیعی کاهش می‌دادن بودند، چه می‌شد؟ در این مورد استرس شما را به باشگاه ورزش به شما کمک خواهد کرد تا تنش را تسکین و کاهش دهید. تفاوتی زندگی‌تان ایجاد می‌کند شگفت‌انگیز است: در حالی که یک عادت شما را یک موقعیت مثبتی قرار می‌دهد تا برخلاف اتفاقات و رخداد‌های زندگی موفق شوید، عادت دیگری شما را مدام تهدید به گرفتار شدن در منفی تهدید می‌کند.»

مسئله‌ی دیگر، دشواری و سختی تغییر است: هر چه هرچه میزان باشد، ایجاد تغییر در زندگی‌مان را چالش‌آمیزتر چالش‌انگیزتر و دشوارتر پرفسور وود می‌گوید: «شما تمایل دارید تا تنها آنچه را تکرار کنید که انجام می‌دهید.» را تکرار کنید» چنانچه استرس ما را به طرف عادت‌هایمان

بنابراین آن همچنین باعث می‌شود از هر چیزی دیگری دوری کنیم، که استی که مایل می‌خواهیم آن را به یک عادت تبدیل کنیم. به تبدیل آن به استرس می‌شویم، فرمول رایج و مرسوم عادت متزلزل می‌شود؛ به اینکه عادت‌های موجود ما قوی‌تر می‌شوند، اما سیستم عادت‌های کوچک در این باره در این مورد مأیوس و ناامید نمی‌کنند.

چه مدت طول می‌کشد تا یک عادت جدید شکل بگیرد؟

کسی که به شما پاسخ دیگری دهد، آنچه چیزی را تکرار می‌کند که است (که غلط است) را تکرار می‌کنند.

بستگی دارد. هر کسی که به شما پاسخ دیگری دهد، آنچه چیزی را تکرار می‌کند که شنیده است (که غلط است) را تکرار می‌کنند.

۲۱ یا ۳۰ روز طول نمی‌کشد. من می‌خواهم بید این را بروی تمام نصب کنم نویسیم تا همه مشاهده کنند. اسطوره داستان عادت ۲۱ روزه مالتز^۱، یک حراج پلاستیک کشف و آغاز شد کرد. دکتر مالتز ظاهراً "کشف کرد دریافت که کسی که عضوی از بدنش قطع شده باشد، ۲۱ روز طول می‌کشد تا به از دست دادن یک عضو عادت کند؛ بنابراین، او استدلال کرد که ۲۱ روز، مدت زمانی است که برای افراد طول می‌کشد تا افراد خود را خود را با تغییرات زندگی شان تطبیق دهند. واقعاً "این طوره دکتر؟ و البته من استدلال می‌کنم که تطبیق خود با از دست دست دادن یک عضو و سعی در برای بیشتر نوشیدن آب بیشتر یک نوع تجربه مشابهی نیستند که با هم مقایسه شوند؛ همچنین این دو تجربه با و من اضافه می‌کنم که آن‌ها هر دو کاملاً "از سعتی تلاش برای در انجام ۱۵۰ شای سوئدی در روز متفاوت هستند.

یکی از بهترین مطالعات در مورد زمینه مدت زمان شکل‌گیری عادت در ۲۰۰۹ در مجله روان‌شناسی اجتماعی یورپین جورنال ژورنال^۲ به چاپ منتشر رسید. در این مطالعه هر یک از شرکت‌کنندگان یک

«خوراکی، نوشیدنی یا رفتار» را انتخاب کردند که برای ۱۲ روز، هر روز در زمان مشخصی (مثلاً بعد از صبحانه) انجام دهند. حدس می‌زنید نتیجه چه شد؟

برای انجام روزانه در زمان مشخصی (به‌عنوان مثال بعد از صبحانه) به ۱۸ روز تا ۲۵۴ روز در افراد مختلف، برای به‌صورت اتوماتیک تبدیل به یک مدت‌زمان طولانی‌بیشتری نیز طول بکشد. چالش‌های مدت‌زمان ۲۱ تا معمول‌تر و رایج‌تر هستند، اما برای شکل‌گیری تمام انواع عادت‌ها هستندنیستند. عادت نوشیدن روزانه یک لیوان آب هرروز می‌تواند در اما چیز کار چالش‌آورش‌انگیزتر و دشوارتری همانند انجام روزانه ۱۰۰ دراز می‌تواند چند صد روز طول بکشد تا تبدیل به یک عادت تبدیل شود. مدت‌زمان متوسط تبدیل رفتار به عادت ۶۶ روز است.

البته این میزان از ۱۸ روز تا ۲۵۴ روز در افراد مختلف، برای به‌صورت اتوماتیک تبدیل به یک عادت شود متفاوت و متغیر است و می‌تواند در بعضی موارد مدت‌زمان طولانی‌بیشتری نیز طول بکشد. چالش‌های مدت‌زمان ۲۱ تا ۳۱ روز معمول‌تر و رایج‌تر هستند، اما برای شکل‌گیری تمام انواع عادت‌ها غیرمتمتعلم هستندنیستند. عادت نوشیدن روزانه یک لیوان آب هرروز می‌تواند در مدت‌زمان ۲۱ روز رخ دهد، اما چیز کار چالش‌آورش‌انگیزتر و دشوارتری همانند انجام روزانه ۱۰۰ دراز و نشست می‌تواند چند صد روز طول بکشد تا تبدیل به یک عادت تبدیل شود.

این خبر بدی است. خبر خوب این است که عادت‌ها قطع و وصل انجام دهید، در روز شصت و یکم حتی اگر آن‌هنوز کاملاً خودکار و روز ۶۱ بسیار آسان‌تر از روز اول و شروع خواهد بود. ایجاد یک عادت، دوچرخه‌سواری بر بالابرویی یک سربلندی است که ابتدا اوج می‌گیرید و سرازیر می‌شوید. برای شروع مجبورید با تمام نیرویی که پاهایتان توان بالا بکشید. بعد از آن سپس کم‌کم سهل‌تر و آسان‌تر می‌شود، اما باید بالای تپه به پا‌زدن ادامه دهید یا اینکه به عقب پیش می‌روید و پیشرفت در مورد زمینه تجربه تجربه خودم، اولین علامت ایجاد یک عادت، کم‌کم

Formatted

Bold

Formatted

Bold

این مسیره‌های عصبی به‌طور درونی ارتباط برقرار می‌کند. و ما می‌دانیم که همیشه مسیری را برمی‌گزیند که کمترین مقاومت را دارد. برمی‌گزیند. مفهوم مغز ما هم ترجیح می‌دهد که عادت‌ها را اجرا و اعمال کند، به اینکه آن‌ها عادات دارای مسیره‌ها و مجراهای موجود و پاداش‌های اما رفتارهای جدید تثبیت‌نشده: مخاطره‌آمیز هستند و دارای هیچ عصبی نیستند. بنابراین، زمانی که شما هنوز یک مسیر و مجرای تثبیت‌شده برای این رفتاری ندارید، مجبورید در آن رفتار خاص به‌صورت غیر اتوماتیک و غیر خودکار چیره و فائق شوید. همان‌طور که آن رفتار را تکرار می‌کنید، "مسیر و مجرای عصبی نوزاد تازه شکل گرفته" شروع به به‌مرور زمان با رفتار قبلی رقابت خواهد کرد.

در آن این پروسه فرایند و روند مهم نیست که چقدر طول می‌کشد که تا زیرا هدف این است که در هر صورت آن کار را برای همیشه انجام داده‌اید. چیزی کاری را برای ۶ ماه تمرین کنید و زمانی که به هدفتان رسیدید، آن کنید؟ آیا نومی‌کننده نامیدکننده و دل‌سردکننده نخواهد بود تا نیست که بازگردید؟ در این راه توجه داشته باشید آنچه واقعاً "حائز اهمیت است تبدیل می‌شود، آن را تشخیص دهید. پس از آن بعد از آن می‌توانید در رفتار ادامه می‌دهید، توجهتان را به چیز رفتار دیگری معطوف کنید. نکته جالب دیگر این است که در مطالعات سال ۲۰۰۹ محققان به این انجام‌دادن عادت‌های برای یک روز، فراموش کردن یک‌روزه عادت‌ها، آن عادت نمی‌سازد یا مختل نمی‌کند، اما از نظر روان‌شناسی عدم انجام یک‌روزه را انجام نداده باشید دهید می‌تواند منجر به ایجاد مشکل شود ایجاد کند. دست ندهید و فراموش نکنید. اما این حقیقت را در ذهن داشته باشید صورت این اتفاق، آن ممکن است با نامید کردنش و دست توقف شما شود.

|



Formatted
Line spac

|

← **Formatted**
Line spac

فصل دوم

چگونگی عملکرد مغزتان

«من یک مغزم واتسون. بقیه بقیه وجود من تنها یک زائده و است.»

آرتور کانن دوئل (شرلوک هلمز)

در این فصل - من به خود این اجازه را داده‌ام تا مغز را به دو بخش و تقسیم بندی کنم. مغز با بخش‌های متفاوتش بسیار پیچیده‌تر از اما برای اهداف ما همین کافی است.

اجازه دهید که این نکته به عمیق‌ترین نقطه‌ی ذهن‌تان نفوذ کند و برای تکرار، زبان مغز (ناخودآگاه) است.

نکته: چنانچه اگر آن را تکرار کنید، آن را فراموش نخواهید کرد.

هدف از ایجاد عادت‌ها، تغییر مغزتان با تکرار است. اما مغز در مقابل مقاومت خواهد کرد، مگر اینکه آن تغییرات به‌طور سخاوتمندانه‌ایا پاداش مغز در واقعیت تا آنجایی که به مغز مربوط می‌شود دو راه حل برای عادت به زمانی که تغییر با پاداشی وجود دارد همراه باشد، تمایل بیشتری مغز برای است.

آیا تا به حال اتومبیلی را بدون فرمان هیدرولیکی را رانده‌اید؟ شما مجبورید فرمان را چندین بار مرتبه بچرخانید تا پاسخ و عکس‌العمل کوچکی از تغییرات همانند اتومبیل فاقد بدون فرمان هیدرولیکی عکس‌العمل نشان می‌دهد. هر تکرار و باز انجام‌انجام مجدد یک کار، تفاوت تغییر و تمایز تکرار مداوم این دگرگونی‌ها تغییرات کوچک می‌تواند تغییر بزرگی در زندگی (تان) ایجاد کند.

مغز ناخودآگاه کفایت و کارایی را دوست دارد؛ به همین خاطر است که ما

دارای عادت‌های مختلفی داریم هستیم. زمانی که شما رفتاری را چندین می‌آموزد تا آن عمل رفتار را به صورت اتوماتیک و خودکار انجام دهد. اتوماتیک و خودکار، دارای مصرف بهینه تر است بیشتری است تا اینکه را سبک و سنگین کنید کنیم و تصمیم بگیرید بگیریم هر بار به همان کنید کنیم. زمانی که شما تصمیمی را بسیار سریع اتخاذ می‌کنید تصمیم روی عادت است، حتی اگر تصور کنید کنیم که دارید داریم به طور فعالانه می‌گیرید می‌گیریم. تا حدی شما آن تصمیم را از مدتی قبل اتخاذ طعم بستنی مورد علاقه‌تان از قبل.

مغزهای به سختی تغییرپذیر و باثبات

مغز بشر خیلی به کندی و سختی تغییر را می‌پذیرد و باثبات است. مغز روزمره و ساختاری است دارد که بدان وسیله کمک آن می‌تواند نسبت پیرامونش دائماً «عکس‌العمل نشان دهد». داشتن مغزی که به سختی و کند تغییرپذیر است بعضی اوقات آزاردهنده است، اما روی هم‌رفته آن بسیار مفید است. تصور کنید که شخصیت و زندگی‌تان یک‌شبه ناگهان تغییر آن صورت دیوانه می‌شدید!»

به محض اینکه شما به‌طور موفقیت‌آمیزی با موفقیت عادت‌های جدید سالم را پرورش دادید، همه چیز آسان‌تر می‌شود. می‌توانید از خواب برخیزید و صبحانه صبحانه سالمتان سالمی را بخورید و به‌طور اتوماتیک خودکار به‌جای اینکه برای انجام آن یک ورزش جنگ و تقلایی طولانی با مغزتان شما می‌توانید با کمی تلاش کمی کارهای درست را انجام دهید. این کار بسیاری از افراد این‌همانند یک خواب و رؤیاست می‌ماند. آن‌ها تنها جنبه پایداری مغزشان را می‌شناسند؛ اینکه چطور مغز آن‌ها را وادار و ناگزیر به ناسالم، تماشای تلویزیون، کشیدن سیگار کشیدن و جویدن ناخن‌هایشان می‌کند؛ اما عادت‌های خوب همان اندازه که عادت‌های بد هراس‌انگیز شگفت‌انگیز هستند.

می‌دانم که برای من ورزش یک عادت است؛ به‌خاطر به‌خاطر اینکه هویت کرده. چنانچه اگر چند بار در هفته به باشگاه ورزشی نمی‌رفتم، احساس می‌کردم و به‌نوعی احساس می‌کردم آن فرد، من نیستم. باین حال سال گذشته مدت‌زمان کمی ورزش می‌کردم تا اندام متوسطی داشته باشم. من دو این سناریوها از یک عادت ناشی می‌شوند. از آنجایی که ۴۵ درصد از رفتار ما بدون توجه به آنچه که انجام می‌دهیم، خودکار و اتوماتیک است، ویژگی همچنین در زندگی و دستیابی به اهدافمان سود بجویم. به‌منظور کارشناسانه و ماهرانه آنها ما لازم است تا بهتر است دو بازیگر اصلی مغز

تکرارکننده‌ای کم‌هوش و مدیری زیرک

بخش اعظم مغز شما کم‌هوش است؛ خوب نه تنها مغز شما، بلکه بخش بشر کم‌هوش و احمق است؛ چراکه زمانی که سیگار می‌کشید سرطان ریه را در نظر نمی‌گیرد؛ بدتر از آن اینکه همین بخش قوی مغزتان است که درازمدت حرف‌کار خودش را پیش می‌برد؛ آن‌این بخش مغز الگوهای زمانی که خلاف آن گفته شود، شناسایی و تکرار می‌کند؛ که به آن، آن عقده‌های قاعده‌ای نامیده‌گفته می‌شود.

با این وجود بخش دیگری از مغزتان وجود دارد که واقعاً «باهوش و زیرک پره‌فرونتال نامیده‌گفته می‌شود و در پشت پیشانی واقع شده است؛ آن‌این همان «مدیری» است که مزایا و عواقب بلندمدت را درک می‌کند و خوشبختانه توانایی هدایت عقده‌های قاعده‌ای را دارد؛ آن‌همچنین افکار و تصمیم‌گیری‌های کوتاه‌مدت را اداره می‌کند.

تا به اینجا دو بازیگر اصلی مغز ما دو وسیله‌ی حیاتی یعنی، عقده‌های پره‌فرونتال را ذکر کردیم که در تغییر عادات مؤثر هستند را ذکر کردیم؛ من روشی که دکتر دیوید نوول^۱، روان‌شناس، کورتکس پره‌فرونتال را از بقیه بقیه قسمت‌های مغز متمایز می‌کند، را دوست دارم. او می‌گوید عقیده دارد که تمام قسمت‌های مغز به استثنای کورتکس پره‌فرونتال، مشخص می‌کنند که «چیست» و کورتکس پره‌فرونتال بروی «آنچه که می‌تواند باشد» تمرکز می‌کند.

تنها راه ایجاد عادات ها این است که به بقیه بقیه قسمت‌های مغزتان تا آنچه چیزی را دوست داشته باشند که کورتکس پره‌فرونتال می‌خواهد پره‌فرونتال همان چیزی است که در مقابل کیک شکلاتی مقاومت می‌کند می‌خواهد زبان فرانسه بیاموزد، می‌خواهد تناسب‌اندام اندامی متناسب مایل است تا روزی کتابی بنویسد؛ آن کورتکس پره‌فرونتال بخش آگاه و

مغز تان است که شما آن را به عنوان «شما» شناسایی می‌کنید؛ اما مشکل به آسانی خسته می‌شود؛ شاید دقیق‌تر این باشد که بگوییم، به عملکردهایش آن بسیار قوی هستند، انرژی زیادی مصرف می‌کند که خستگی شما می‌شوند؛ و زمانی که شما خسته می‌شوید (تحت استرس و هستید، همان‌طور که ذکر کردیم) بخش تکرار کنترل را در اختیار عقده‌های قاعده‌ای نسبت به اهداف والاتر که برای بشر یکتا و منحصر به فرد هستند، آگاه و هوشیار نیستند؛ اما آن یک تکرارکننده ی الگوی رفتاری است هستند که باعث صرفه‌جویی در مصرف انرژی مان انرژی ما می‌شود؛ عقده‌های قاعده‌ای ای شاید در عین حال همانند کورتکس پره‌فرونتال مغز نباشند، به‌طور غیر قابل باوری بخش در مغز مهم محسوب می‌شوند؛ و عقده‌های قاعده‌ای آموزش دهیم تا رفتار مثبت را به صورت اتوماتیک دهند، آن را ما واقعاً «آن را دوست خواهیم داشت» دوست‌داشتنی می‌کند. این همان سیستمی است که همگی ما مجبوریم بروی آن کار کنیم؛ در نگاه اول با توجه اینکه کورتکس پره‌فرونتال با هوش، مقاومت و استقامت کمتری نسبت به عقده‌های قاعده‌ای تکرارکننده و بدون قدرت تعقل دارد، به نظر می‌رسد که به‌خوبی طراحی نشده است، اما در حقیقت در حقیقت چگونه با آن کار کنید، با استعداد و تیزهوش استمی‌شود؛ چطور چطور کم ضعیف و نحیف ولی باهوش، بر هم‌تایان احمق و قوی‌شان قوی خود از طریق نیروی جسمی فاقد بدون قدرت تعقل نیست؛ مطمئناً شما به آن شاید به‌خاطر به‌خاطر اینکه حال دارید تلاش‌های ناموفق ذهن خود آگاهتان می‌آورد که سعی داشت به‌وسیله با نیروی فاقد بدون قدرت تعقل، یا ناخودآگاهتان را کنترل کند را به‌خاطر می‌آورد؛ البته پاسخ آن این است اتخاذ کنید تا بر ضعف‌های طبیعی کورتکس پره‌فرونتال غلبه کنید؛

کورتکس پره‌فرونتال؛

وسبیله دفاعی شما در برابر رفتار اتوماتیک و خودکار

برای اینکه کورتکس پره‌فرونتال پره‌فرونتال را بهتر درک کنید، ما قصد

کورتکس پره فرونتال عمل می‌کند؟ - نه به خوبی. تحقیق بعدی نشان می‌کنید، می‌توانید دریابید چه فوایدی داشت و چه کارهایی انجام می‌داد، همچنین می‌توانید مشاهده کنید بخش‌های دیگر بدون وجود آن چگونه عمل می‌کنند.

فرانسوا لرمیت^۱، یک عصب‌شناس فرانسوی بود که در مورد روی بیمارانی تحقیق می‌کرد که لُپ جلویی مغزشان آسیب دیده بود. تحقیق می‌کرد: آنچه که او در تحقیقش کشف کرد نشان می‌داد که عملکرد مغز بدون «مدیر، شن» یعنی همان کورتکس پره فرونتال (که بخشی از لُپ جلویی محسوب می‌شود) به طور چشمگیری تغییر می‌کند.

دو گروه در مطالعه‌ی لرمیت دو گروه وجود دارند داشتند: افرادی با لُپ و افرادی با لُپ جلویی سالم. در آن آزمایش افراد در مقابل امتحان آزمونگر می‌نشستند و سؤالات مصاحبه‌مانند را می‌پرسیدند. کار امتحان این بود تا که نسبت به مصاحبه‌کننده و پرسشگر بی‌تفاوت باشندی نشان پاسخ خودداری کنندهند و هرازگاهی حرکات تصادفی و گیج‌کننده انجام شکلک درمی‌آوردند، سلام نظامی می‌دادند، کاغذی را تا می‌کردند و آن را در داخل پاکتی قرار می‌دادند، کاغذ را می‌جویدند، می‌خواندند، با پیش به ضربه می‌زدند، زوزه می‌کشیدند و غیره. (هاها علم بامزه‌ست) این آنچه که لُپ جلویی سالمی داشتند، همان‌طور که انتظار می‌رفت: این رفتارها را می‌یافتندمی دانستند: به اصطلاح کاملاً «علمی، پاسخ آن‌ها این بود» چیه و چشمه؟» بسیاری از شرکت‌کنندگان جوان‌تر می‌خندیدند و زمانی از آن‌ها پرسیده شد که آیا به این فکر افتادند که از آن‌ها تقلید کنند، دادند: «نه اصلاً» و ابدأ».

افرادی که لُپ جلویی سالمی داشتند، همان‌طور که انتظار می‌رفت: این رفتارها را عجیب می‌یافتندمی دانستند: به اصطلاح کاملاً «علمی، پاسخ آن‌ها این بود» «مشکل این آدم چیه و چشمه؟» بسیاری از شرکت‌کنندگان جوان‌تر می‌خندیدند و زمانی که از آن‌ها پرسیده شد که

آیا به این فکر افتادند که از آن‌ها تقلید کنند، گفتند پاسخ دادند: «نه ولی اینجاست که بسیار جالب می‌شود. تقریباً» تمام افرادی که لب لپ احتمانه احمقانه امتحان امتحان کننده و آزمونگر با دقت بسیار و بدون هیچ کردند: برای به عنوان مثال، چند نفر از آن‌ها جلوی دیگران بدون هیچ تعجب یا معذب معذب بودن بروی دیوار ادرار کردند: زمانی که وقتی آن‌ها امتحان امتحان کننده دقیقاً» تقلید کنند (به عنوان مثال مثلاً به خاطر یا جویدن)، به آن‌ها گفته می‌شد تراه‌هایی را برای به خوبی جبران جبران بنا بر آن تحقیق: «پس از آن بعد از مصاحبه، تمام بیمارانی (که لب لپ می‌توانستند حرکات امتحان امتحان کننده و آزمونگر را به خاطر به خاطر درباره مورد دلیل رفتار تقلیدی‌شان سؤال شد، پاسخ دادند که به امتحان امتحان کننده و آزمونگر آن حرکت را انجام داده بودند، آن‌ها کردند که باید از او تقلید کنند: در پاسخ به اینکه توجه به اینکه به آن‌ها که آن حرکات را تقلید کنند، پاسخ آن‌ها این بود که از آنجایی که آن شده بود، مسلماً» آن‌ها باید تقلید می‌شدند می‌کردند: بعد از اینکه بعد از اینکه که تقلید نکنند، اکثر بیشتر بیماران همان حرکات تقلیدی را ادامه دادند: افرادی که لب لپ جلویی‌شان آسیب دیده بود، نمی‌توانستند جلوی بگیرند و از تقلید مصاحبه‌کننده خودداری کنند نکردند، حتی زمانی که از انجام ندهند: به نظر می‌رسد افراد با لب لپ های جلویی آسیب دیده: به نظر می‌رسد که افراد توانایی‌شان برای اتخاذ تصمیمات در ذهن هویت جدید و متفاوت، یک ماشین است» همچنین جالب است که حرکات امتحان امتحان کننده را فراموش می‌کردند، اما افرادی که لب لپ آسیب دیده بود، تک تک حرکات را به یاد می‌آوردند: این مسئله حاکی از آن است که حضور لب لپ جلویی سالم (که شامل کورتکس پره‌فرونتال از تمرکز ما از شناخت الگوی رفتاری ناخودآگاهانه را از بین می‌برد و می‌تواند باعث مانع یا باعث شروع رفتاری شود: به همین دلیل است که ما «مدیر» می‌نامیم می‌گوییم: لب جلویی بر آن عملکردهای ماشینی و و سرپرستی می‌کند و زمانی که مشاهده می‌کنند توجه شود کاری می‌تواند

که عقده‌های قاعده‌ای به‌درستی عمل نمی‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟

عقد‌های قاعده‌ای، ی - کشف کشف کننده الگو رفتاری شما

عقد‌های قاعده‌ای مغز شما از نظر فنی، گروهی از هسته‌ها است که واحد منفرد عمل می‌کند و نقش عمده و مهمی را در شکل‌گیری عادت و یادگیری روالی و اجرایی بازی می‌کنند دارد.

اما آنها مجان تحقیق همچنین نشان می‌دهد که سیستم‌های مختلف مغز با روش‌های پیچیده‌ای به طور متقابلاً فعل وانفعال فعل وانفعال داخلی دارند و قاعده‌ای نمی‌توانند لزوماً » به عنوان «بخش عادت مغز» جدا و مجزا شوند.

در عین حال علم عصب‌شناسی در عین حال که مفید است، نمی‌تواند دقیقاً عملکرد مغز را توضیح دهد. آن البته بدان معنا نیست که آن فریبکار یا تنها بیشتر نگاه اجمالی بیشتری به راز بزرگ دارد. عملکردهای مغز چنان هستند است که هنوز علم جدید هنوز خیلی چیزها باید بیاموزد خیلی از عقد‌های قاعده‌ای، بازیگر اصلی در شکل‌گیری عادت هستند، مفید است. دانش محدود ما از عملکردهای مغز زمانی که با تجربه، آزمایش، و درایت و منطق خوب آمیخته و ترکیب شود، تبدیل به یک هم‌پیمان و پشتیبانی تحقیق لرमित بروی افراد دارای لُپ جلویی ناکارآمد یا آسیب‌دیده، به عملکرد اجرایی و مدیریتی مغز را نشان داد که می‌تواند مانع از این شود که به‌طور ماشین‌وار و بدون کنترل، کارهای غیر مطلوب و ناخوشایند انجام زمانی که عقد‌های قاعده‌ای آسیب ببینند یا به‌درستی عمل نکنند چه اتفاقی می‌افتد؟ در این زمینه هم تحقیقی هم در آن زمینه هم وجود دارد. که عقد‌های قاعده‌ای آسیب‌دیده و دارای سوء عملکرد باعث می‌شوند برای داشتن عادت‌ها را از دست بدهید.

محققان سه دسته از افراد را: سالم، بیماران دارای بیماری پارکینسون و با حافظه را با گرد هم آوردند. بیماران دارای بیماری پارکینسون افرادی مرگ یک سلولی سلول، در رساندن پیام‌رسان عصبی دوپامین به غده‌ی مشکل دارند. این باعث سوء عملکرد غده‌های قاعده‌ای می‌شود.

و از آن‌ها خواسته شد تا پیش‌بینی کنند هر کارت نشان‌دهنده‌ی باران یا آفتابی است. به‌طور آگاهانه بسیار مشکل خواهد بود است تا که رابطه‌ی رابطه نتیجه‌ها نتایج را تشخیص داد، اما یک الگوی رفتاری ظریف وجود داشت می‌توانست می‌تواند به‌طور ناخودآگاهانه انتخاب شود. ۵۰ آزمون و آزمایش از ۱۰ آزمون و آزمایش، شرکت‌کنندگان عادی و شرکت‌کنندگانی که دست داده بودند، به تدریج درصد میزان حدس حدس‌زنی را از ۵۰٪ به بهبود دادند. ذهن ناخودآگاه آن‌ها الگوهایی را برگزیدند که باران یا آفتاب نشان می‌داد. با این وجود شرکت‌کنندگان دارای بیماری پارکینسون بیش از ۵۰٪ درصد پیشرفت نکردند. در بیماران پارکینسون مغز بدون وجود غده‌های قاعده‌ای سالم مغز نشان نمی‌توانست الگوهای رفتاری را تشخیص بنابراین، برای آن‌ها این افراد دشوار بود تا ایجاد عادت‌های جدید ایجاد بر اساس این تحقیقات ما می‌توانیم بفهمیم که مغز به اصطلاح بسیار تصمیم‌گیری مدیریتی و تشخیص الگوی رفتاری برای رفتارهای شده استندارد. عملکردهای مدیریتی کورتکس پره‌فرونتال می‌تواند پویا و پاسخگو باشد، اما آن‌ها انرژی (و نیروی اراده) زیادی مصرف می‌کنند. غیرارادی غده‌های قاعده‌ای مؤثر و پربازده هستند. آن‌ها این عملکردها در مصرف انرژی صرفه‌جویی می‌کنند و مراقب کارهایی هستند که نیاز به مداوم نیاز ندارند.

این منجر به موضوع و مطلب بعدی می‌شود: حال چطور در رابطه با این دو وادار کنیم؟

قبل از اینکه هر رفتاری تبدیل یکبه عادت تبدیل شود، دو راه وجود دارد به انجام کاری آن رفتار تحریک و تشویق کنید وجود دارد؛ انگیزه و نیروی اینکه بخش بعدی را بخوانید، آخرین خداحافظی این بخش را با انگیزه زیرا شما دیگر نیازی به آن نیازی نخواهید داشت.

فصل سوم

انگیزه در مقابل نیروی اراده

«احساسات یا در خدمتتان خواهند بود، یا بر شما تسلط پیدا خواهند کرد.»

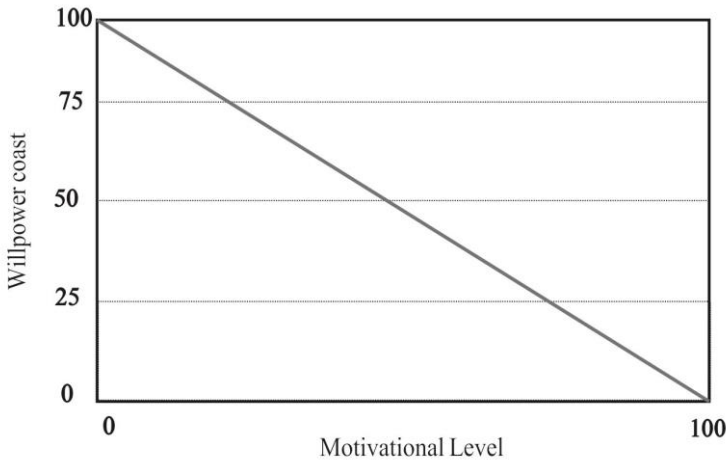
دست دارد».

بستگی به این بستگی دارد که چه کسی کنترل و اختیار را به در دست دارد».

Jim Rohn - جیم رهن

من می‌خواهم خشم و غضبم را بر سر انگیزه به‌عنوان استراتژی آغازین اما انگیزه و نیروی اراده استراتژی‌های «یا یا-این، یا آن» نیستند. که در نمودار پایین زیر مشاهده می‌کنید، آن‌ها رابطه مهمی با همدیگر اصلی این نمودار بر این اساس نیست که انگیزه چیز بدی است، بلکه آن استراتژی غیرقابل اطمینان برای تغییر همیشگی و بادوام است.

حال قبلاً «از اینکه وسط حرفم بپرید و بپرسید: «هی» عادت‌های کوچک دهید تا توضیح دهم. من یک نمودار ساده برای نشان‌نشان دادن رابطه‌ی نمودار ساده ترسیم کرده‌ام.



میزان انگیزه

توضیح نمودار: انگیزه، محور **ایکس** (افقی) است و **میزان نیروی اراده**، محور **ای** (عمودی) در نقطه نقطه اوجش قرار دارد (گوشه گوشه پایین راست)، **میزان نیروی اراده** صفر یا بسیار ناچیز نیست خودتان را **وادی** به انجام کاری **وادی** کنید که واقعاً «**خواستار می خواهید انجامش هستید**» صفر **افت پیدا می کنی می رسد**، مقاومت شدید درونی یا به عبارتی «**میزان**» نیروی اراده بالا است جایی که میزان نیروی اراده ۱۰۰ و انگیزه ۰ است):

در این رابطه درباره این موضوع در فصل نیروی اراده بحث خواهیم کرد. اما: حال بدانید این است: زمانی که شما برای انجام کاری **دارای انگیزه** کافی نیروی اراده» به سرعت بالا می رود؛ زمانی که میزان نیروی اراده بالاست، حفظ و ادامه **رفتاری** در درازمدت (و تبدیل آن به **یک عادت**) را برای و دشوار می سازد.

حال بیابید **نگاه دقیقی** به «**بانگیزه بانگیزه شدن**» **نگاه دقیقی** بیندازیم که خودیاری **دارای** نقش بسزایی **است دارد**، با وجود اینکه در مدت زمان «**ناکار آمد است بیندازیم**»:

«بانگیزه شدن» و مشکلات متعدد ناشی از آن

آیا بانگیزه شدن مؤثر و مفید است؟ پاسخ آن بعضی اوقات **کلافه کلافه**

شده است.

Formatted

است. بعضی اوقات گاهی شما می‌توانید انگیزه را با یک چشم‌بندی احضار باشید، اما در مواقع دیگر گاهی نیز ممکن است آن در آخر انجام این کارها تلویزیون یا نوشیدن یک نوشیدنی خنک منتهی شود. این مشکل بزرگی چنانچه با انگیزه با انگیزه شدن استراتژی شماست، نمی‌توانید عادت‌ها را

تحقیق فصل قبل توضیح داده شد مغز شرکت‌کنندگان تنها پس از دهمین آزمایش، الگوی درست را انتخاب کردند.

برای ما می‌دانیم که ایجاد عادت‌ها نیاز به تکرار مداوم نیاز دارند است. همان‌طور که در مطالعه و تحقیق فصل قبل توضیح داده شد مغز شرکت‌کنندگان تنها پس از دهمین آزمایش، الگوی درست را انتخاب کردند.

اشتباه برداشت نکنید. انگیزه یک احساسی مهم با فواید بسیار است؛ اما همچون پاداش، چیزی که در صورت ظاهر شدن چیز خوبی است بنگرید. حساب حساب می‌کنید؛ بنابراین، هدف بخش بعدی این است تا که شما کند روی آن حساب نکنید و ره‌ایش کنید.

واقعاً می‌خواهم شما با انگیزه شدن را به خاطر مصلحت خود رها کنید. در اینجا دلایل خود را برای این خواسته بیان خواهیم کرد:

من واقعاً می‌خواهم که شما آن را به خاطر مصلحت خودتان هم شده رها انگیزه غیر قابل اعتماد است.

انگیزه غیر قابل اطمینان است؛ به خاطر به خاطر اینکه وابسته به احساسات است. و برای قرن‌ها ثابت شده که احساسات بشر تغییرپذیر و می‌تواند احساسات شما را تغییر دهند؛ همچون یک حادثه، میزان قند قند-خون، افسردگی، نوسانات شیمیایی، هورمون‌ها، سلامت، محرک‌های خارجی، میزان انرژی و باورها. به عبارتی دیگر، هر چیزی می‌تواند شما را تغییر دهد. آیا واقعاً می‌خواهید امیدتان را بروی چیزی که امیدوار باشید؟

اولین قانون شماره‌ی یک هر پایه و مبنایی این است که آن باید مستحکم

Formatted

Bold

Formatted

Bold

همه افراد زمانی که کم انرژی‌شان کمتر است هستند، کارایی و عملکردشان همیشه نیست؛ آن بد این معنی است که انگیزه شما برای انجام کارهای هم کمتر خواهد بود است. این استراتژی باعث می‌شود که ما به چیزهایی بالا برنده‌ی انگیزاننده، مقالات نطق‌ها و سخنرانی‌های تهییجی که باعث و دیگر کمک‌های کوتاه‌مدت بالا برنده‌ی انگیزاننده متوسل شویم. به این مسئله فکر کنید: با کمک استراتژی «بانگیزه شدن»، برای انجام کاری تنها کمی بانگیزه‌بانگیزه شدن کافی نیست و باید بیشتر از همیشه شوید تا آن کار را انجام دهید؛ بنابراین، برای به خاطر اینکه برای ورزش بانگیزه شوید، شما باید بیشتر به تمایل داشته باشید تا ورزش تمایل چیس و تماشای تلویزیون داشته باشید و توجه داشته باشید که فقط خواهید شد.

فعالیت‌هایی که برای ما خوب هستند (خوردن بروکلی چیزهایی نیستند که بانگیزه‌بانگیزه شدن انجامشان انجام آن‌ها را آسان و کوتاه‌مدت خوردن بروکلی خامسبزیجات و ورزش در مقایسه با وسوسه‌ی بروی کاناپه در حین تماشای یک فیلم واقعاً «بسیار ضعیف هستند» انگیزه‌ی من برای مورد آخر هنوزم که هنوزه بالاست».

شما همیشه نمی‌خواهید با انگیزه شوید.

Formatted
Bold

Formatted
Bold

تئوری انگیزه‌ی رشد به این ترتیب است: اگر من بخوام کاری را انجام
نیست که خودم را مجبور به انجام آن کار کنم (از نیروی اراده‌تان استفاده
کنید!): این حقیقت دارد، زمانی که شما با انگیزه هستید، انجام کارها آسان
کمی نیروی اراده نیاز دارد باشد: آیا نمودار ابتدای این فصل را به
با انگیزه شدید، هزینه و میزان نیروی اراده صفر است: زمانی که در نظر
می‌گیرید که نیروی اراده یک منبع محدود است، این بهترین روش به نظر
می‌رسد (بعدها درباره مورد آن توضیح خواهیم داد): این موضوع باعث
که انگیزه در تئوری واقعاً «مطلوب و خوشایند به نظر برسد، اما انگیزه
که هر وقت اراده کنید ایجاد شود، اما همان‌طور که گفته می‌شود» هر

شما ثابت شود: آیا زمانی که خسته‌اید، بیمارید، یا سردرد دارید، احساس
می‌کنید که رمق و انرژی کافی ندارید، یا تنها می‌خواهید کار دیگری انجام
دهید که لذت بیشتری داشته باشد؟ به شما ثابت شود: آیا زمانی که خسته‌اید،
بیمارید، یا سردرد دارید، احساس می‌کنید رمق و انرژی کافی ندارید، یا
تنها می‌خواهید کار دیگری انجام دهید که لذت بیشتری دارد؟

با انگیزه با انگیزه شدن آسان است؟ این ایده که با اگر با تمرکز به منافع و
و تمایل درونی‌مان بگذریم، واقعاً «اهمیت احساساتمان را نادیده
احساساتمان را با فکر کردن دشوار است تغییر دهید: زمانی که دارای انرژی
فکری سالم، و وسوسه‌ها و تمایلات بزرگی نداریم و می‌توانیم از طریق با
انگیزه موفق می‌شویم؛ اما زمانی که وقتی هنگام عمل می‌رسد، سخت به
سناریوی آن به نظر کمتر مطلوب می‌رسد، ما تصمیم می‌گیریم که آن کار
اخیراً «زمانی که خسته بودم و سردرد داشتم، هیچ جمله یا فکر
باعث نمی‌شد که روی این کتاب کار کنم: من خودم هم نمی‌خواستم

شوم؛ تنها می‌خواستیم بخوابیم! - خوشبختانه من بروی انگیزه اتکا و حساب گاهی اوقاتی در زندگی‌تان وجود دارد که حتی برای بانگیزه با انگیزه شدن معناست که حتی تمایل و انگیزه‌ای برای داشتن انگیزه برای ورزش کردن با تفکر متکی کم به انگیزه می‌توانید تا کجا می‌توانید پیش بروید و عمل کاری شما مجبورید خواهان انجام آن باشید، اما بعضی اوقات شما گاهی تنها بانگیزه شوید. آن این کار تا حدی احمقانه و غیرمنطقی به نظر نمی‌خواهد بانگیزه شوید و بانگیزه بانگیزه شدن برای انجام کارها بود باشد، شما قبل از اینکه جنگ و مبارزه‌ای را شروع کنید آن را باخته شکست خورده‌اید و عادت‌های شما جوان و نوپا می‌میرند و خیلی زود از برخی افراد بنا بر عادت تصور می‌کنند انگیزه تنها عامل و اساس عمل عمل است.

طوطی‌وار؛ ایجاد انگیزه را راه‌حلی برای عمل عمل کردن و بهبود زندگی برخی از افراد آن را زیر سؤال می‌برند. وبسایت‌های ایجاد انگیزه «راه‌حل‌های انگیزشی‌گر» بازدید می‌کنند می‌شوند و وفور می‌یابند و رونق استراتژی بهتر از هیچ چیز است، اما از عهده‌ی هیچ چیزی برآمدن هیچ درعین حال که نویسندگان کتاب‌های خودیاری به صورت با تقلید کور کورانه و طوطی‌وار؛ ایجاد انگیزه را راه‌حلی برای عمل عمل کردن و بهبود زندگی ارائه می‌دهند می‌دانند، برخی از افراد آن را زیر سؤال می‌برند. وبسایت‌های ایجاد انگیزه همان‌طور که افراد آن‌ها را به خاطر به خاطر «راه‌حل‌های انگیزشی‌گر» بازدید می‌کنند می‌شوند و وفور می‌یابند و رونق استراتژی بهتر از هیچ چیز است، اما از عهده‌ی هیچ چیزی برآمدن هیچ به عنوان مثال - مثلاً ورزش ورزش کردن، دارای سه دلیل ممکن انگیزه و نیروی اراده در هر عمل و اقدامی کمی از ترکیب انگیزه و نیروی ما تمایل داریم تا بروی یکی از آن این دو اتکا کنیم. سپس در حالی که می‌گوییم که به هر حال باید آن کار را انجام دهیم (که معمولاً زمانی است که به این می‌رسد زمانی است که جنگ و مبارزه را باخته‌ایم).

این یک عادت مخرب و ویرانگر این است که باور داشته باشید باور که برای

هیچ کاری انجام نمی‌دهیم، مگر اینکه انگیزه داشته باشیم که نمی‌توانید موجب تنبلی و کاهلی استمی شود. تنبلی و کاهلی باعث می‌شود احساس ادامه خواهید داد می‌یابد و: هیچ راهی غیر از آن وجود ندارد: نخواهیم داشت. این ایده که انگیزه بر عمل تقدم دارد، می‌تواند عمیقاً «در روح و روان ریشه و نفوذ کند: سوخ کند؛ اما هیچ قانونی وجود ندارد که بگویند نمی‌گوید همدیگر هماهنگ باشند؛ در این صورت: آن یک سبک زندگی به سمت تسرد کنندهدلسرد کنندگی، و آزاردهنده‌ی گی و محدودکننده انگیزه ما را از طریق قانون کاهش شور و اشتیاق، ما را به شکست سوق ساعت مطالعه در روز بانگیزه شوید انگیزه داشته باشید؛ و شما قادرید متوالی و پیوسته انجام دهید: تا به اینجا شما احتمالاً «یک عادت خیلی کم کم این رفتار را شکل می‌دهد؛ اما از آنجایی که شما به انگیزه متکی حیاتی گذر و انتقال احتمالاً» به معنی پایان پیشرفت شما خواهد بود. باشد بیابید بگویند که شما قادرید اگر برای خواندن دو ساعت مطالعه در روز بانگیزه شوید انگیزه داشته باشید؛ و شما قادرید می‌توانید این کار را برای سه هفته متوالی و پیوسته انجام دهید: تا به اینجا شما احتمالاً «یک عادت خیلی ضعیف دارید که کم کم این رفتار را شکل می‌دهد؛ اما از آنجایی که شما به انگیزه متکی هستید، این دوره‌ی حیاتی گذر و انتقال احتمالاً» به معنی پایان پیشرفت شما خواهد بود. «قانون کاهش شور و اشتیاق» یک قانون حقیقی نیست، بلکه اصطلاحی که من خودم اختراعش کرده‌ام؛ به خاطر به خاطر اینکه آن معادل اصل نزولی نزولی بودن مطلوبیت نهایی را بهتر توضیح می‌دهد. این قانون به شما می‌گوید بیان می‌کند که ما معمولاً از پنجمین برش پیتزا، پتان کمتر برش چهارم، تان کمتر از برش سوم لذت خواهیم بردتان. زمانی که آن رفتار پیه تکرار رفتار مربوط می‌شود، نیز همین اتفاق همان یک رفتار کم کم شروع به تبدیل شدن به یک عادت تبدیل می‌شود، شما خواهید شد: آن حتی کم کم سرعت کم تبدیل به نظر خسته کننده، عادی و خواهد آمد می‌آید: از این لحاظ مطمئن باشید.

می‌شود، شما کمتر درباره‌ی آن احساسی خواهید شد. آن حتی به نظر خسته‌کننده، عادی و پیش‌پاافتاده به نظر خواهد آمد می‌آید. از این جرمی دین^۱ در کتابش «ایجاد و ترک عادت»^۲ می‌گوید که: «یک عادت تنها از نظر شناختی و ادراکی پدیدار و شناخته نمی‌شود، آن همچنین بلکه به‌طور احساسی عمل می‌کند. عمل ایجاد و خلق یک عادت به‌طور عجیبی بدون احساس است.»^۳ دکتر وود و همکارانش در مطالعه‌ای که در دانشگاه تگزاس ای اند ام^۳ انجام دادند متوجه این رخداد شدند: زمانی که شرکت‌کنندگان یک رفتار عادت‌ی را انجام می‌دادند، آن‌ها آشکارا کمتر در مورد آن احساسی بودند. به همین خاطر است که تصور نیاز به داشتن انگیزه برای عمل کردن، در ایجاد عادت برضدبرخلاف تصور شما کار عمل می‌کند. تکرار باعث نمی‌شود که ما برای انجام کارها هیجان‌زده شویم، آن بلکه باعث می‌شود که کمتر هیجان‌زده شویم. دین می‌گوید: «این حقیقت که رفتار عادت‌ی احساسات قوی را تحریک نمی‌کند و بر نمی‌انگیزد، یکی از مزایای آن است.»^۴ این مسئله حقیقت دارد؛ به خاطر به خاطر اینکه هر چیزی که به احساسات بشر وابسته باشد کاملاً غیرقابل اتکا و اطمینان است.

هیجان اولیه‌ی شروع کاری در ابتدای شروع کار یک حامی و پشتیبان زمانی که آن هیجان کم‌رنگ می‌شود، و از باعث می‌شود که از خود می و مشکل کجاست؟ در اینجا هیجان یک دشمن هولناک و سرسخت به با این وجود این از طریق اتکا نکردن ببهر انگیزه و احساسات، می‌توانید از ابتدا شما این خطر را بسیار کاهش می‌دهید.

اینکه مشتاق بودن، با شور و حرارت باشید چیز خوبی است، اما بیاپید بهتر در نظر بگیریم تا اینکه یک سرنخ و نشانه برای عمل و اقدام کردن ما می به خاطر به خاطر اینکه انتخاب کرده‌اید آن کار را انجام دهید. چرا که در

1. - Jeremy Dean-

2. Making Habits, Breaking Habits

پایه و اساس محکمی دارد است که به شدت به راحتی متزلزل نمی شود و برخلاف شهود عدمن داشتن شور و اشتیاق بعد از مدتی، نشانه نشانه این است که عقده های قاعده ای در حال استوارتر شدن هستند و خود کارتری عمل می کنند.

این کاهش شور و اشتیاق قابل پیش بینی یکی از دلایلی است که شما برنامه های ورزشستانی را بعد از اولین یک ماه سال رها می کنند. علی رغم متوجه می شوند که من دیگر احساس نمی کنم با انگیزه هستم دیگر با انگیزه اگر آنها متوجه می شدند شوند که چرا دیگر با انگیزه نیستند، تشویق به عنوان یک استراتژی اصلی شاید انگیزه به اندازه کافی خوب باشد است تا در مقایسه با نیروی اراده، یک انتخاب ضعیفی است. در حالی که نیروی استراتژی است. بیشتر افراد نمی دانند که چطور از آن استفاده کنند و اراده شان را به سرعت و به آسانی تباه و تلف می کنند.

علیرغم تمام چیزهایی که حال گفتم، حال نگران نباشید؛ شما هنوز شما همیشه فردی با احساسات و عواطف خواهید بود. من از شما که هرگز دوباره بی احساس نداشته باشید، بلکه من از شما می خواهم تا را دوباره متوقف کنند.

چرا نیروی اراده بر انگیزه غلبه می کند

تا به اینجا انگیزه را نقد و انتقاد کردیم. اما حالا اینک قصد داریم خواهیم آن بیشتر بهره ببرید و استفاده کنید. به نظرتان حرف هایم ضدونقیض است؟ نه دلیلی اینکه من از انگیزه خوشم نمی آید، به این خاطر نیست که است. به عنوان مثال مثلاً من برای نوشتن این جملات نیاز به یک میزبان پایه اشتباه انگیزه به عنوان راه حلی برای رشد فردی معرفی شده است. آن است که به شما بگویم هویج سرطان را درمان می کند. هویج برای شما خوب است، اما به احتمال زیاد سرطان کسی را درمان نمی کند. حال این دشمن حقیقت و واقعیت تبدیل شده است و افراد را فریب می دهد. به همین طریق، انگیزه همان هویج مضر است.

استراتژی نیروی اراده اراده عادت های کوچک نسبت به انگیزه بسیار هادی ولی غیر قابل اعتمادی و اتکایی است. من متوجه شده ام که با استفاده از می شود. و زمانی که شما ابتدا عملکاری را شروع می کنید، انگیزه سریع به سه دلیل اگر با نیروی اراده خودتان را به انجام کاری وادار کنید، بسیار بهتر از ایجاد انگیزه عمل می کند؛ این سه دلیل عبارتند از:

سه دلیل برای اینکه چرا با نیروی اراده وادار نمودن خودتان به انجام کاری نیروی اراده قابل اعتماد است.

برخلاف تکنیک هایی روش هایی که بر اساس اساس انگیزه هستند، نیروی قابل اعتماد و معتبر است. اگر شما خودتان را وادار کنید تلا کاری را انجام مهم نیست چه کاری را انجام دهید آن اراده شما مطمئن و قابل اعتماد مجبور و وادار کنید. و زمانی که آن عمل کار انجام می شود، دو مزیت آن را حتی قابل اعتمادتر می سازد.

نیروی اراده می تواند تقویت کننده و نیروبخش شود است.
برخلاف انگیزه، نیروی اراده همانند یک ماهیچه می تواند تقویت شود.

Formatted
Bold

Formatted
Bold

Formatted
Bold

Formatted

محقق پیشرو در زمینه‌ی خویشتن‌داری پرفسور روی بومیستر^۱ در سال ۱۹۹۹ کشف کرد دریافت که دانش‌آموزانی که برای ارتقاء بهبود طرز نحوه نشست‌شان به مدت هفته بروی نیروی اراده‌شان کار کرده بودند، در مقایسه با افرادی که بروی طرز نشست‌شان کار نکرده بودند، پیشرفت چشمگیری در خویشتن‌داری نشان دادند. مطالعه و تحقیق ورزش ایروبیک منجر بهموجب پیشرفت‌هایی در دیگر فعالیت‌های خویشتن‌داری می‌شود.

این بهترین مزیت اصلاح خود و خود-بهبودی است. این تحقیقات نشان می‌دهند که ما می‌توانیم توانایی‌هایمان را تقویت کنیم تا خودمان را دهیم!

اما اگر کاری نه‌دربرای بار اولین بار و نه‌دفعات بعد هر بار بعد از آن مؤثر و تلاش مداوم فقط وقتتان را تلف می‌کنید می‌شود. گاهی انگیزه بعضی اوقات ارزیابی کلی آن دشوار و بفرنج است. اما اگر شما به نتایج بلندمدت کنید، شاید مشاهده کنید درمی‌یابید که آن انگیزه به‌طور مداوم و نیست که بشود به‌آسانی ارتقاء داده شود؛ به‌خاطر زیرا اینکه زمانی که می‌دهد روحیه‌تان بد و خراب می‌شود، یا زمانی که خسته هستید یا بدی دارید، نمی‌خواهید ورزش کنید مایل به ورزش کردن نیستید. به‌خاطر به‌خاطر آسیب‌ها و ضربه‌های عاطفی، عدم‌نداشتن اعتماد به‌نفس، و روحیه روحیه بد ضعیف و یا میزان انرژی کم، توانایی‌تان خود را برای عمل تأثیر نیروی اراده است.

استراتژی‌های بر مبنای نیروی اراده می‌توانند برنامه‌ریزی می‌شوند. چنانچه شما به انگیزه‌تان متکی باشید، پیگیری و ادامه برنامه‌ی کارها بود. هنگامی که وقتی مایل به نوشتن هستید می‌خواهید بنویسید، چه کافی انگیزه دارید یا نه؟ انگیزه غیرقابل پیش‌بینی است و چندان میانه‌ی تقویم و برنامه‌ریزی ندارد.

با این وجود با استفاده کم‌کم نیروی اراده می‌توانید فعالیت‌ها را برنامه‌ریزی

آن را انجام دهید؛ آن را چه با انگیزه داشته باشید یا چه نداشته‌تپ باشید باعث ایجاد تداوم و ثبات می‌شود. و میانه خوبی هم با عادت و تقویم و که قادر به نوشتن هستید، بنویسید یا تا زمانی که تا همه چیز خوب پیش می‌رود، ورزش کنید. شما باید آن کار را در تقویم و برنامه‌تان قرار دهید و دهید و آن که نیاز به نیروی اراده نیاز دارد.

دارای یک برنامه ریزی کلی نیستند ندارند تا زمانی که قادر به نوشتن هستید، بنویسید یا تا زمانی که تا همه چیز خوب پیش می‌رود، ورزش کنید. شما باید آن کار را در تقویم و برنامه‌تان قرار دهید و انجامشان دهید و آن که نیاز به نیروی اراده نیاز دارد.

اما هنوز سؤال اصلی باقی می‌ماند؛ چگونه می‌توانیم با استفاده از نیروی حفظ کنیم؟ برای پاسخ به این سؤال بیایید بهتر است به آنچه که نظر علم اراده می‌گوید به طور خلاصه نگاهی داشته باشیم و از همان جا شروع

چگونگی نحوه عملکرد نیروی اراده

همیشه این باور وجود داشته که نیروی اراده منبع بی‌نهایتی از عزم و بوده است. عملکرد آن اراده بدین گونه‌تین طور است که اگر شما چیزی را بخواهید، به اندازه‌تین کافی همان اندازه نیروی اراده خواهید داشت تا که دست یابید. آن ایده و طرز تفکر زمانی که بومیستر تحقیق تا حدی بی‌رحمانه‌تین را انجام داد، این طرز تفکر تغییر یافت. آن بومیستر تحقیق با اتاقی گذاشت که با بوی کلوچه‌تین شکلاتی به تازه پخته شده پر شده افراد از آن کلوچه‌تین و چند خوراکی شکلاتی دیگر را به اتاق می‌آوردند. و سنگدلانه سنگدلانه تحقیقان در این است که تنها به برخی از شکلاتی داده شد. در عوض به بقیه خداوند به آن‌ها کمک کند. تریچه تریچه خورده بودند به نظر می‌رسید «علاقه‌تین و آفری به شکلات‌ها نشان شکلات‌ها با حسرت نگاه می‌کردند، و حتی چند تن نفر از آن‌ها کلوچه‌تین را

آن‌ها را بو کردند. همان‌طور که گفتیم آن آزمایش واقعاً بی‌رحمانه و که تربچه خورده بودند، تلاششان برای حل آن معما کمتر از نصف زمانی شدند. به نظر می‌رسید خوردن تربچه به جای شکلات اراده آن‌ها را برای ادامه تلاش در حل آن معما را از بین برده بود. بومیستر این پدیده را قدرت کنترل نامید. از آن زمان به بعد ده‌ها مطالعه و تحقیق نتایج این تحقیق پیشگام را اثبات و تأیید کرده‌اند.

دانشمندان محققان از آن تحقیق به‌طور شوخ‌طبعانه‌ای متوجه شدند که کهدریافتند برخی تعدادی از خوردندگان افرادی که تربچه خورده بودند به نظر می‌رسید «علاقه‌ی» و آفری به شکلات‌ها نشان دادند، تا حدی که به شکلات‌ها با حسرت نگاه می‌کردند، و حتی چند تن نفر از آن‌ها کلوجه‌ها را آن‌ها را بو کردند. همان‌طور که گفتیم آن آزمایش واقعاً بی‌رحمانه و که تربچه خورده بودند، تلاششان برای حل آن معما کمتر از نصف زمانی شدند. به نظر می‌رسید خوردن تربچه به جای شکلات اراده آن‌ها را برای ادامه تلاش در حل آن معما را از بین برده بود. بومیستر این پدیده را قدرت کنترل نامید. از آن زمان به بعد ده‌ها مطالعه و تحقیق نتایج این تحقیق پیشگام را اثبات و تأیید کرده‌اند.

بعد از آن سپس به شرکت‌کنندگان شکلات و تربچه، معمایی و مسئله‌ای داده شد تا حل کنند. افرادی که تربچه خورده بودند، تلاششان برای حل آن معما کمتر از نصف زمانی بود تلاش کردند که افرادی که شکلات خورده بودند و تلاش کمتری کردند و زودتر تسلیم شدند. به نظر می‌رسید خوردن تربچه به جای شکلات اراده آن‌ها را برای ادامه تلاش در حل آن معما را از بین برده بود. بومیستر این پدیده را «فرسایش قدرت کنترل» نامید. از آن زمان به بعد ده‌ها مطالعه و تحقیق نتایج این تحقیق پیشگام را اثبات و تأیید کرده‌اند.

تصمیم‌گیری نیز باعث تلف‌از بین رفتن شدن نیروی اراده می‌شود! تنها تربچه‌ها را سرزنش نکنید. یک تحقیقی دربارهٔ مورد خویش‌داری مشکلی سختی را اتخاذ کرده‌اند می‌گیرند احتمال بیشتری داشت دارد در

تصمیمات بزرگ به همان میزان نیز باعث تلف شدت‌آز بین رفتن انرژی نیروی کورتکس پره‌فرونتال استفاده می‌کند، می‌تواند این تأثیر را داشته باشد؛ به خاطر به خاطر به خاطر اینکه کورتکس پره‌فرونتال حافظه‌ی کوتاه مدت و تفکر کنترل می‌کند؛ اصلاً اما شما تصور فکرش را هم نمی‌کنید که که اتخاذ بتواند به‌طور نامطلوب و نامساعدی بر توانایی‌تان برای مقاومت در برابر ورزش تأثیر گذار باشد. مدتی بعد در همان روز تأثیر بگذارد.

این یک معنا دارد؛ ما باید ذخیره و اندوخته‌اندوخته خویشتن‌داری مان حداقل برسانیم تا در تغییر خودمان مؤثر و کارآمد باشیم. من این را مطالب فقط به‌می‌خواستیم به شما نشان دهم که چقدر چیزهای دیگر می‌توانند ذخیره‌اندوخته نیروی اراده‌مان را کاهش دهند و این موضوع، عادت‌های کوچک را حتی مهم‌تر می‌سازد.

یک-فرا-تحلیل اساسی نیروی اراده

یک-فرا-تحلیل، «بررسی مطالعاتی» است که در تلاش برای استخراج و یک موضوع و زمینه داده‌شده نتایج مهم را استخراج می‌کنند است. کردن نواقص و معایب ممکن مطالعات و تحقیقات منفرد کمک می‌کند. نتیجه‌ی مطالعه‌ای پس از ده‌ها مطالعه و تحقیق به‌درستی انجام شده با احتمال بسیار زیادی وجود دارد که آن داده‌ها قابل اطمینان، روشن‌گر و در سال ۲۰۱۰ فرا-تحلیل ۸۳ مطالعه و تحقیق در مورد زمینه فرسایش کنترل انجام شد. فرسایش قدرت کنترل در اصل به‌به معنای همان کاهش اراده یا خویشتن‌داری است، بنابراین من از این اصطلاحات به‌طور مترادف کشف شدند که باعث فرسایش قدرت کنترل می‌شوند کشف شدند. تلاش دشواری استنباطی و درکی، تأثیر منفی، خستگی خود-انگاشتی و تصویری، میزان گلوکز قند خون. این عوامل پنج تا از بزرگ‌ترین موانعی هستند که دستیابی به موفقیت از طریق یک-استراتژی بر اساس نیروی اراده زمانی که نیروی اراده‌مان تحلیل رفت، چه کار می‌کنیم؟ آیا تمام امیدمان می‌رود و دیگری امیدی به موفقیت وجود ندارد؟ بر اساس این فرا-تحلیل، مشوق‌ها و محرک‌های ایجاد انگیزه، کار کردن پروانجام تمرین‌های

استفاده از مکمل‌های غذایی گلوکز، خویشتن‌داری افرادی را ارتقا می‌بخشد که دارای فرسایش قدرت کنترلشان از بین رفته است هستند را ارتقاء مهمی را درباره‌ی اینکه چگونه چگونگی کنترل به‌ترین وجه نیروی اراده این فراتحلیل به‌ما یک گنجینه‌ی اطلاعاتی مهمی را درباره‌ی اینکه چگونه چگونگی کنترل به‌ترین وجه نیروی اراده به بهترین وجه را کنترل کنیم ارزش‌آفرانه می‌دهد می‌کند.

در اینجا ادامه خلاصه‌ی مهمی از خلاصه‌ی مطالب درباره‌ی انگیزه و نیروی اراده کوچک و افزودن داشتن عادت‌های سالم به در زندگی تن وجود دارد بیان

- ایجاد رفتارهای جدید (تبدیل به عادت تبدیل نشده) با استفاده از انگیزه اراده ایجاد شروع می‌شود.

- انگیزه قابل اعتماد و اتکا نیست؛ بنابراین، آن نمی‌تواند استراتژی‌ای عادت‌ها باشد.

- نیروی اراده قابل اعتماد و اتکا است، اما تنها اگر ما به این شرط که آن را باشد.

پنج دلیل اصلی برای کاهش قدرت اراده وجود دارد: تلاش و کوشش، دشواری استنباطی و درکی، تأثیر منفی،

میزان گلوکز خون.

خستگی خود-انگاشتی و تصویری، و میزان گلوکز خون.

- اگر ما بتوانیم با موفقیت بر این پنج مانع غلبه کنیم، به موفقیت دست در بخش بعدی، ما درباره‌ی اینکه چگونه چگونگی عادت‌های کوچک با توضیح دادیم هماهنگی دارد بحث خواهیم کرد و با این پنج دلیل اصلی اراده شروع خواهیم کرد می‌کنیم.

استراتژی عادت‌های کوچک

«کارهایی که ~~گاه‌به‌گاه~~ انجام می‌دهیم ملاک نیستند، بلکه اعمال دائمی ما هستند که نقش تعیین‌کننده دارند.»

— آنتونی رابینز^۱

استراتژی عادت‌های کوچک، اجبار خودتان برای به انجام یک الی‌تا چهار استراتژیک «کوچک‌احمقانه» در روز می‌باشند. این اعمال آن چنان هستند که موفق نشدن در آن‌ها امکان‌پذیر نیست و چنان کوچک که نتوان آن‌ها را در موقعیت‌های خاص انجام داد. استراتژی عادت‌های کوچک آن‌ها اهداف دوگانه‌ای را دنبال می‌کنند: شما را برای انجام بیشتر می‌کنند و تا تبدیل به عادت‌های های کوچک تبدیل شوند. حال ما نگاهی به اینکه چطور استراتژی عادت‌های کوچک چگونه را در به اینجا آموخته‌ایم به کار گرفته می‌شود. دستورالعمل گام‌به‌گام تحلیلی کوچک در فصل ششم توضیح داده خواهد شد.

استفاده از نیروی اراده به روش عادت‌های کوچک

مطالعه و تحقیقی ای در مورد زمینه فرسایش قدرت کنترل وجود داشت نیروی اراده محدود است و اینکه نیروی اراده محدود می‌شود، رابطه و دارد. افرادی که باور نداشتند که نیروی اراده‌شان محدودیتی دارد، به نظر فعالیت‌های فرسایش قدرت کنترل زمان بیشتری دوام آوردند. ترا ابتدا این مسئله همانند اعتصابی بر علیه داشتن عادت‌های کوچک به نظر می‌رسد، به خاطر به خاطر اینکه عادت‌های کوچک بر اساس این تصور و فرض شده‌اند که نیروی اراده محدود است (همان‌طور که در فرا-تحلیل نشان شد). اما اجازه دهید توضیح دهم چرا عادت‌های کوچک در هر دو سناریو غیر قابل شکست هستند.

چنانچه نیروی اراده واقعاً محدود باشد، بنابراین عادت‌های کوچک کوچک شروع کردن از چیزهای کوچک آن را حفظ کنند. اما بیابید تصور تنها به این خاطر محدود است که ما باور داریم محدود است. آن این درباره مورد عادت‌های کوچک به چه معناست؟ آن خبر بسیار خوبی است! عادت‌های کوچک، نیروی اراده‌ی نامحدودی با عادت‌های کوچک دارید؛ تقریباً نیاز به هیچ نیروی اراده‌ای نیاز ندارند؛ بنابراین، در آن صورت شما نیروی اراده خواهید بود. عادت‌های کوچک شما را وادار می‌کنند که به وامی دارند کنید و به شما اجازه می‌دهند تا پیشرفت بسیاری کنید. و خسته هستید باشید و دیگر نیروی اراده‌ای ندارید نداشته باشید، به هر حال کوچک شما را به هر حال وادار می‌کنند که شروع کنید به شروع وامی دارند توانایی‌هایتان تا حد اکثر استفاده را از توانایی‌هایتان ببرید کنید. این عقیده شرایط عمل کنید و کاری انجام دهید، در این فرضیه و تئوری گنج‌خانه آن حتی یک بار هم مرا ناامید و مأیوس نکرده است. حتی یک بار حال می‌خواهم بار دیگر بر پنج دلیل اصلی فرسایش قدرت کنترل را که

● تلاش و کوشش،

خود-انگاشتی و تصویری و

● دشواری استنباطی و درکی،

● تأثیر منفی،

● خستگی خود-انگاشتی و تصویری و

● میزان گلوکز قند خون.

بیاپید بررسی کنیم که چطور این پنج عامل تهدیدکننده نیروی اراده کمک عادت‌های کوچک کاملاً «یا عمدتاً» خستگی و بی‌اثر می‌شوند. تلاش و کوشش

عادت‌های کوچک نیاز به تلاش و کوشش بسیار کمی نیاز دارند. شما قرار تنها یک شنای سوئدی انجام دهید، پنجاه کلمه بنویسید، دو صفحه مطالعه کنید یا کارهای آسان دیگری کنید. حاصل و پاداش تلاش و خواسته و هدف پیش‌بینی شده تان متغیر و متفاوت است؛ این بداین از روزهای دیگر هستند است. این یک ساختار طبیعی است که معمولاً خستگی و رخوت را کاهش می‌دهد. من اغلب برای نوشتن ۵۰ کلمه کرده‌ام می‌کنم و در عوض ۲-۴ هزار کلمه نوخته‌ام می‌نویسم. اوقاتی نوشته‌ام می‌نویسم تا تنها نیازم را برآورده کنم و به هدفم برسم.»

سیستم عادت‌های کوچک از نظر استراتژیک هم دشوار و هم درعین حال است. آن این سیستم در ابتدا سخت و دشوار است و شما را وایدار به شروع می‌کند، اما بعد از آن بعد انعطاف‌پذیر است و به شما اجازه می‌دهد تا که چقدر می‌خواهید بیشتر از آن انجام دهید. تلاش و کوشش اولیه اراده نیاز دارد.

رابطه رابطه آن با عادت‌های کوچک. فرسایش قدرت کنترل بسیار کم و دشواری استنباطی و درکی

عادت‌های کوچک تقریباً «داری» هیچ دشواری استنباطی و درکی ویژگی، یک مزیت اساسی که زمانی که بیش از حد محیطتان کاری را انجام به خاطر به خاطر خاطر دارید زمانی که درباره‌ی ۳۰ دقیقه ورزش و نرمش

فشار آن کار برای من حس و درک من از آن مشکل بسیار بیشتر و تصمیم گرفتم تنها یک شنای سوئدی شروع کنم و به آن روشن کار را مشکل استنباطی و درکی به طور قابل توجهی کاهش یافتم. ایجاد اهداف کوچک بهترین روش برای است.

- کاهش دشواری استنباطی و درکی در هر پروژه‌ای کاری است. به محض اینکه شروع کردید، برای ادامه ادامه آن آزاد هستید؛ به روان شناختی مثبت شروع کار، دشواری استنباطی و درکی بسیار خواهید داشت. درست همانند علم فیزیک، بزرگ‌ترین سختی ایستایی قبل شروع حرکت به وجود می‌آید. به محض اینکه به حرکت درآمدید حرکت اندازه‌ی حرکت (و انگیزه‌ی آن افزایش یافته) همه چیز آسان تر و سهل تر حتی شروع یک کاری کوچک و ناچیز نیز ذهن‌تان را با واقعیت روبه‌رو حائز اهمیت است. قبل از اینکه کاری را انجام دهید، ذهن‌تان تنها کند که یک رفتار خاص به چه شکل و صورتی خواهد بود. پروژه ورزش و نرمش سی دقیقه‌ای ۳۰ دقیقه ورزش، همانند بالا رفتن از کوه نادرست و اشتباه بود. در مورد برای فعالیت‌هایی کارهایی که نیاز به بسیار متداول و رایج است تا نسبتاً ابتدا در به دشواری و سختی‌شان مجبور کردن خودم با شروع انجام یک شنای سوئدی، این کار را با انجام رساندم، متوجه شدم که چقدر درک و استنباطم از دشواری اولیه ۳۰ دقیقه ورزش آن بی‌خود و بی‌دلیل بود.

رابطه آن با عادت‌های کوچک: فرسایش قدرت کنترل بسیار ناچیز و کم است، حتی اگر شما بیشتر از هدف اصلی‌تان پیش بروید و ادامه دهید. اینکه شروع و آغاز کاری سخت‌ترین بخش کار آن به شمار می‌رود این است و بار تعهد را بر دوش می‌کشیم. به محض اینکه کاری را شروع احساس می‌کنیم که لازم است تا به هدف و مقصود اصلی دست یابیم دست یک موفقیت در نظر بگیریم. به همین دلیل است که تمایل نداریم شروع کنیم که ما را می‌ترساند و دل‌مان را خالی می‌کند. معمولاً ترجیح

به همین خاطر دلیل است که عادت‌های کوچک آنچنان آسان هستند. عادت‌های کوچک چنان کوچک است آسان هستند که هیچ ریسکی دلیلی دست‌دست کشیدن از آن وجود ندارد. با کوچک شروع شروع کردن و کار، ذهن‌تان مشاهده‌متوجه خواهد کرد شد که یک گام کوچک به آن در ابتدا

به نظر می‌رسید و برداشتن گام بعدی نیز مشکل و دشوار نخواهد بود. تأثیر منفی

تأثیر منفی به‌سادگی به معنای تجربه‌ی احساسات نامطلوب و مهمی را در تحقیق آزمایش شکلات و تربچه ایفا می‌کرداشت. استشمام بوی شکلات وسوسه می‌شدند و بعد به آن‌ها تربچه‌هایی داده وسوسه‌شدن با شکلات وسوسه‌شدن و حتی اجازه‌نداشتن برای مزه کردن منفی بود است. شاید بیشتر از آنچه که فکر می‌کنیم (تصور کنید فردی به خوب به زندگی هستند، تأثیر منفی چندانی ندارند، مگر اینکه عمل جدید شما به‌طور مستقیم جایگزین لذت دیگری شوند؛ مثلاً به‌عنوان مثال به‌تنهایی نیروی اراده را کاهش نخواهد داد، اما زمانی که در مقایسه در

شکلاتی قرار بگیرند، مطمئناً باشیید نیروی اراده را کاهش خواهند داد! رابطه آن با عادت‌های کوچک: در عادت‌های کوچک معمولاً «فرسایش کنترل وجود ندارد. حتی اگر شما یک لذتی را با یک عادت کوچک تعهد آن چنان کم اندک است که شما تأثیر منفی آن را احساس نخواهید شما بیشتر اغلب گاهی افراد کارهایی می‌کنند که زمان رفتارهای هدر می‌کنند زمان را با رفتارهای سودمند و مفید، هدررفت زمان را جایگزین این کار یک احساس مثبتی را ترغیب در فرد ایجاد می‌کند».

خستگی خود-انگاشتی و تصویری

این یکی جالب است، این‌طور نیست؟ در این‌جا آن نمی‌گوید خستگی مطرح نشان می‌دهد ما کاملاً «در ارزیابی مان از خستگی واقع‌نگر نیستیم. با نیروی اراده یک جنگ و کشمکش ذهنی است، به نظر می‌رسد آن جنگ برداشت و درک شما از نیروی تان نیروی خود نسبت به انجام کار

خود-انگاشتی بستگی به عوامل بسیاری بستگی دارد و یکی از مهم‌ترین است که شما چطور خودتان را در برابر برای رسیدن هدفتان آماده کرده‌اید. هدفم بزرگ است باشد، خستگی خود-انگاشتی کم شدت می‌یابد و بدتر به جلو و به کار بعدی می‌نگرد، و شاید تأثیر و فشار آن را زود احساس می‌کند. اخیراً تحقیقی کشف کرد که دریافت که تصورات ما چنان قوی می‌توانیم آنچه چیزی را تغییر دهیم که از نظر فیزیکی در دنیای واقعی و می‌شنویم؛ را تغییر دهیم، بنابراین، چنانچه اگر منتظر ماندن انتظار انرژی مان هم تأثیر بگذارد، چندان خارج از تصور نیست. این ایده توسط این نظریه حمایت می‌شود که آن‌ها متوجه شدند که: «انتظار انجام خویشنداری بیشتر، تأثیر آن را شدت می‌بخشد یا بدتر می‌کند من متوجه شده‌ام زمانی که هدفم تنها یک شنای سوئدی است باشد، خود-انگاشتی کم‌تر می‌شود. در حقیقت من احساس می‌کردم انرژی سوئدی داریم و آن این فکر که می‌توانیم به راحتی کاری، هرچند کوچکی انرژی‌زا است.»

رابطه آن با عادت‌های کوچک: هیچ چیزی نمی‌تواند کاملاً خستگی خود کامل از بین ببرد، اما عادت‌های کوچک آن را به خوبی تعدیل و سبک ممکن است در رابطه با اهداف کوچکتان. امکان دارد شما احساس باشید: برای انجام عادت‌های کوچک حتی زمانی که خسته بودم باشیم (از تصویری و خود-انگاشتی)، هنوز به اندازه‌ی کافی احساس انرژی می‌کردم را انجام دهیم: چنانچه می‌خواهید بدانید ارزش «تنها آن میزان انجام توضیح داده خواهد شد» خواهیم داد.

میزان گلوکز قند خون
گلوکز منبع اصلی انرژی فرد شماست: چنانچه اگر میزان گلوکز قند احساس خستگی بسیاری خواهید کرد و: اگر چنانچه آن به طور خطرناکی بی‌هوش شوید یا منجر به مرگ شود: میزان قند خون شما توسط ژنتیک، میزان قند خون را تعیین می‌گردد می‌کند.

در مورد عادت‌های کوچک آن‌ها مستقل از قند خونتان مستقل هستند، اما

حفظ و ذخیره کنند. از نظر ذهنی و روانی مصرف کارآمد انرژی چنانچه کوچک تر شکسته تقسیم شوند تا به راحتی «از نظر ذهنی و روانی درای استرس کمتری داشته باشند، مصرف انرژی بسیار بیشتر است. دادن ۱۰۰ پوند در سال، یک هدف کاهش دهنده کاهنده انرژی و همراه با احساس مسئولیت دائم است؛ و با این هدف امکان دارد حتی ۵۰ پوند هم وزن کم نکرد ولی همچنان احساس شکست و عدم موفقیت کرد. چرا همچون قطره‌ای در دریا احساس می‌شود و در مقایسه با اهداف بزرگتان تقریباً چیزی نیستناچیز است. اگر به هدف نزدیک نشده باشید، خیلی پسند از یک ورزش و نرمش احساس خوبی داشتداشته باشید زمانی که نیروی اراده تا حد امکان حفظ و نگهداری می‌شود. هر گامی که شما تلقی و احساس می‌شود و پافرا گرفتن گذاشتن از هدفتان حتی احساس می‌شود همچون یک برنده احساس کنید؛ زیرا به خاطر اینکه افرادی که احساس می‌کنند، همانند برنده‌ها نیز رفتار و عمل می‌کنند. رابطه آن با عادت‌های کوچک در عین حال که میزان قند خون رابطه‌ی هدف عادت‌های کوچک موجب مصرف بهینه انرژی، و مصرف بهینه روان‌شناسی نیز اختیار دهنده و توانمندکننده است ساز هستند و قند هدف/عادت‌ی تا آنجا که بتوانند حفظ و نگهداری می‌کنند. چنانچه شما به به خاطر به خاطر قند خون پایین خسته شده‌اید، عادت‌های کوچک به شما فرصت را برای عمل عمل کردن می‌دهند.

چگونه

چگونه عادت‌های کوچک -کنج راحتی تان را بسط می‌دهند-

همین حالا شما دارای یک کنج راحتی هستید. آن را بسط دهید. آن را بسط دهید. آن را بسط دهید. اما خارج از آن قرار دارند. خارج از آن خط شما ممکن است خارج از آن خط جسمی دارای تناسب جسمی هستید متناسب هستید و احساس کنید است کتاب‌هایی را تجسم کنید که به رشته تحریر درآورده‌اید نوشته‌اید یا از کنج راحتی را تجسم کنید؛ آن گونه‌ای که خشنودتری از شما با افکار از شما که در خانه غنا بیشتر آسپزی می‌کند. هر هدفی که مایلید به آن برسید در بیرون از کنج راحتی قرار دارد؛ یا هر آنچه که شما مایل نیاز به کمی سختی و تلاش نیاز دارد به خاطر دور شدن از روال کاری و روش رایجی که افراد در مورد برای این تغییر پیش می‌گیرند این است که اشتیاق آغاز می‌کنند و استراتژی «انجام هر آنچه که برای موفقیت شدن را امتحان می‌کنند» این همانند به سرعت خارج خارج شدن از کنج راحتی مبارزه و تلاش برای ماندن در آنجاست. و در آن زمان موقع است که مغز می‌گوید: «جالبه، اما من واقعاً» نسبت به این تغییر بزرگ، احساس نمی‌کنم. زمانی که انگیزه و نیروی اراده دیگر نتواند از شما خارج از کنج راحتی حمایت کنند، شما را مجبور به بازگشت به کنج راحتی می‌کند.

از آن مرز و محدوده است. حال شما در قلمرویی با راحتی کمتر هستید، اما نه خیلی زیاد؛ به خاطر به خاطر اینکه می‌دانید با برداشتن یک گام به کنج راحتی تان باز خواهید گشت. و شاید برای چند بار اول شما به کنج

کنج راحتی نوعی حالت رفتاری است که در آن عملکرد فرد خنثی است و سعی می‌کند با فعالیت نداشتن و ریسک‌پذیری زیاد، شرایط ثابت خود را حفظ کند. کنج راحتی نشان‌دهنده مرزهای روانی است که فرد برای ایجاد امنیت دور خود می‌کشد و سعی می‌کند بیرون از آن قدم نگذارد. برای بیرون رفتن از این مرزها، فرد باید رفتارها و تجارب جدیدی را امتحان کند و اجازه دهد محیط به آن‌ها پاسخ دهد.

Formatted

Formatted
Highlight

Formatted

Formatted

Formatted
Highlight

Formatted

راحتی تان برگردید (تنها فقط خواسته و هدفان را برآورده می کنید)، اما که به قدم قدم گذاشتن به بیرون از حلقه تان ادامه می دهید، ضمیر آن احساس راحتی خواهد کرد می کند و حلقه تان بسط خواهد یافت (ما در شکل گیری یک عادت کوچک صحبت می کنیم). این بسط و گسترش برخلاف مثال قبلی در مورد باریه خارج شدن به سرعت سریع از مرز حلقه همیشه حدود مرز شما را تغییر دهد و که آن نوشدارو و حلال مشکلات است. امیدوارم شما این اشتیاق را داشته باشید تا با برداشتن آن اولین خارج از حلقه، مرز بیرونی تان را کشف کنید، حتی اگر شما این اشتیاق را نداشته باشید ندارید، عاقبت عادت راحت برداشتن آن اولین گام به سمت اساس و بنیاد ممکن برای گام های بعدی و رشد فردی در آن حوزه عمل

این یک حالت رفتاری است که در آن، عملکرد فرد خنثی بوده و سعی می کند که با عدم فعالیت و ریسک پذیری زیاد، شرایط ثابت خود را حفظ کند. کنج راحتی، نشان دهنده مرزهای روانی است که فرد برای ایجاد امنیت دور خود می کشد و سعی می کند بیرون از آن قدم نگذارد. برای بیرون رفتن از این مرزها، فرد باید رفتارها و تجربیات جدیدی را امتحان کند و اجازه دهد که محیط به آن ها پاسخ دهد.

که انگیزه و نیروی اراده تان دیگر نمی تواند شما را خارج از آن حمایت کنند شما را مجبور به بازگشت به کنج راحتی می کنند.

عادت های کوچک همانند رفتن به لبه های حلقه تان دایره راحتی و برداشتن گامی خارج از آن مرز و محدوده است. حال شما در قلمرویی با راحتی کمتری هستید، اما نه خیلی زیاد. به خاطر به خاطر اینکه می دانید با برداشتن یک گام به عقب، به کنج راحتی تان باز خواهید گشت. و شاید برای چند بار اول شما به کنج راحتی تان برگردید (تنها فقط خواسته و هدفان را برآورده می کنید)، اما زمانی که به قدم قدم گذاشتن به بیرون از حلقه تان ادامه می دهید، ضمیر ناخودآگاهتان با آن احساس راحتی خواهد کرد می کند و حلقه تان بسط خواهد یافت (ما در اینجا

درباره‌ی شکل‌گیری یک عادت کوچک صحبت می‌کنیم): این بسط و گسترش برخلاف مثال قبلی در موردبارة خارج شدن به سرعت سریع از مرز برای همیشه حدومرز شما را تغییر دهد و که آن نوشدارو و حلال مشکلات کوچک است. امیدوارم شما این اشتیاق را داشته باشید تا با برداشتن آن دربه سمت خارج از حلقه، مرز بیرونی‌تان را کشف کنید، حتی اگر شما اشتیاق را نداشته باشیدندارید، عاقبت عادت راحت برداشتن آن اولین گام به‌عنوان بهترین اساس و بنیاد ممکن برای گام‌های بعدی و رشد فردی در حوزه عمل می‌کند.

دربارة مورد مسئله‌ی شنای سوئدی، عادت کوچک روزمره این است که سوئدی انجام دهید. این گام کوچک تأثیری بیشتر از آنچه که شما تصور می‌کنید دارد؛ زیرا با خاطر اینکه شما نه تنها شما با ایده‌ی انجام یک خواهید کرد، همچنین بلکه شما به‌طور کلی در مورد شنای سوئدی و راحتی بیشتری می‌کنید؛ و این مورد بدترین مورد سناریو و حالت عادت‌های کوچک است (در آن مورد شما هرگز بیشتر از آن را انجام انجام خواهید داد؛ و دلیل آن به فیزیک بنیادی مربوط می‌شود؛ بنا بر اول نیوتن؛

به‌احتمال زیاد شما بعضی اوقات گاهی بیشتر از آن میزاتیک شنای سوئدی انجام خواهید داد؛ و دلیل آن به فیزیک بنیادی مربوط می‌شود؛ بنا بر اول نیوتن؛

۱- اگر بر جسمی نیرو وارد نشود، جسم ساکن می‌ماند.

۲- جسمی که در حرکت است سرعتش تغییر نخواهد کرد، مگر اینکه نیروی خارجی بر آن وارد شود.

می‌توانید درک کنید که این مسئله چطور به عادت‌های کوچک ربط پیدا می‌کند؟ به محض اینکه شما آن گام اول را بردارید، رسماً در حرکت قانون نیوتن (در علم فیزیک) به محض اینکه آن را شروع کنید، متوقف آن به‌اندازه‌ی آن ادامه دادن آن دشوار خواهد بود؛ به این مسئله این را

انجام می‌دهید و اقدام می‌کنند نیست. آن‌ها این مسائل را در کنار هم قرار دست می‌آوریم آید.»

یک گام کوچک + رفتار مطلوب و دلخواه = احتمال بالای گام‌های بیشتر

دو لحظه‌ی مقاومت

به خاطر می‌آورم زمانی که در ویرجینیا زندگی می‌کردم، یک گره-گره می‌بارید، طبیعتاً می‌خواستیم ببینیم عکس‌العملش در مقابل برف چگونه آیا برف را دوست دارد. گره‌ها از آب خوششان نمی‌آید، اما آن‌ها از آب و منجمد خوششان می‌آید، این‌طور نیست؟

اولین اقدام: ما به طرف حیاط رفتیم و او-گره را در میان برف‌ها قرار برای سه ثانیه در آنجا بی‌حرکت، گیج و سردرگم ایستاد و بعد با ناخشنودی به سرعت به داخل خانه برگشت.

دومین اقدام (روز بعد): ما او را در کنار برف‌ها گذاشتیم قرار دادیم. زد و کمی آن را بررسی کرد.

مغزتان همانند همان گره در میان برف‌هاست. بروی مغزتان تغییرات ایجاد کنید و آنها به روند معمول راحتش پایه همان کنج راحتی‌اش و در مقدارهای ابعاد کوچک ایجاد و شروع کنید و شاید مغزتان تنها بیشتر از آن را کشف کند.

مقاومت کند، اما بیشتر آن مقاومت بیشتر در دو لحظه‌ی خاص و ویژه مغزتان طوری برنامه‌ریزی شده است که در مقابل تغییر مقاومت کند، اما بیشتر آن مقاومت بیشتر در دو لحظه‌ی خاص و ویژه ایجاد می‌شود.

مقاومت قبل از عمل

خودتان را همچون تویی تصور کنید که در مسیری بی‌حرکت هستید؛ یا همان‌طور که قانون نیوتن بیان می‌کند: «جسمی که ثابت است»، تصور ایجاد انگیزه اصرار دارند که می‌خواهند قبل از اینکه حرکت کنید بانگیزه آسان‌تر نیست که فقط آنها یک سانتی‌متر به جلو حرکت کنید، سپس و دهید که اندازه‌ی حرکت و تکانه به شما کمک کند؟ بله البته اینان کار است. خودتان را کمی به جلو حرکت دهید تا قل بخورید و بغلتید.

به محض اینکه قِل خوردید و غلتیدید، معادله به یک فرمول مساعدت می‌کند: «جسمی که در حرکت است سرعتش را تغییر نخواهد داد، مگر اینکه نیروی خارجی بر آن وارد شود».

مادلمان می‌خواهیم تا آنجا که امکان دارد بیشتر در جهتیه سمت برای رسیدن به آن اهداف لازم است که اولین گام واقعاً آسان و سهل اولین دیوار مانع، مقاومت در هر کاری است. شروع کردن سخت‌ترین معنای این نیست که شروع کردن باید سخت و دشوار باشد. است.

زمانی که اولین گام تنها یک سقلمه و تشویق باشد است، مقاومت اولیه به محض اینکه شما عمل می‌کنید و کاری را انجام می‌دهید و یا به عبارتی مقاومت به وجود می‌آید. نیروی این دومین «موج» بستگی به این بستگی اولتان چقدر تأثیر داشته است (که این متغیر است).

مقاومت در برابر انجام تلاش بیشتر

استراتژی عادت‌های کوچک با نیاز به انجام برداشتن گام‌های کوچک برای بسیار آسان‌تر است کردن ساختن دستیابی بدون شکست به هدف کلی، به می‌پردازد: که آن مانع از این می‌شود که شما مستأصلاًستصال و درمانده قدیمی‌تان باز می‌گردید (همچون گربه‌ای در میان برف‌ها).

اما به محض اینکه شروع کردید، یک نوع موج دیگر مقاومت وجود دارد آغاز اول اغلب کاملاً «میزان دوم» مقاومت را از بین می‌برد؛ به خصوص زمانی اما دفعات برداشتن گام‌های اولیه بسیار کمتر بود است. می‌توانید حدس چرا؟ در مورد به مغز فکر کنید.

و نزاع ناخودآگاهانه با رفتاری خاص است. عقده‌های قاعده‌ای می‌توانند با مقاومت مقاومت نکردن در برابر گام اول فریفته شوند، اما زمانی که شما تلاش کنید می‌داند چه می‌خواهیم؛ بنابراین، زمانی که اولین شکستن از بین بردن آن مقاومت کافی نیست، می‌توانید گام دیگری قاعده‌ای اهمیتی به اینکه در برابر گام‌های کوچک «مقاومت نمی‌کنند» اساسی و شدید مقاومت و دفاع می‌کنند. با تغییرات به آرامی اندک و

این مقاومت، یک رمز و راز نیست، بلکه نوعی آن یک کشمکش و نزاع رفتاری خاص است. عقده‌های قاعده‌ای می‌توانند با مقاومت مقاومت نکردن گام اول فریفته شوند، اما زمانی که شما برای انجام کار بیشتر تلاش می‌خواهید؛ بنابراین، زمانی که اولین گام برای شکستن نیستی‌باشد، می‌توانید گام دیگری بردارید. عقده‌های قاعده‌ای اهمیتی به کوچک «مقاومت نمی‌کنند» نمی‌دهند و تنها در برابر تغییرات اساسی و دفاع می‌کنند. با تغییرات به آرامی اندک و برداشتن یک گام در هر وضع شده توسط در خود مغزتان خودتان هستید بازی می‌کنید.

بنابراین زمانی که من در من در مورد چالش یک شنای سوئدی اهداف کوچک ادامه دادم، مغزم آن را تحمل کرد؛ اما به محض اینکه حتی انجام یک ورزش شکمی ده دقیقه‌ای افتادم،

بازی‌های ویدئویی‌ات را بازی کن مرد جوان و عاقل باش؛ بنابراین، من گفتم: «اما آیا من می‌توانم تشک ورزشم را بیاورم؟» و مغزم گفت:

داستان را هم می‌دانید.

مغزم گفت: «نه اصلاً و ابداً، بازی‌های ویدئویی‌ات را بازی کن مرد جوان و عاقل باش؛» بنابراین، من گفتم: «اما آیا من می‌توانم تشک ورزشم را بیاورم؟» و مغزم گفت: «باشد؛» و شما بقیه داستان را هم می‌دانید.

چنانچه شما اگر در موقعیتی هستید که مایلید بیشتر فراتر از خواسته و

تنها به استفاده از گام‌های کوچک را ادامه دهید (در صورت نیاز)؛ اما هر

نداشته باشید، خواسته و هدف شما به خاطر تمام دلایلی که درباره‌اش

موفقیت بلندمدت خودتان را برای یک سود و پیشرفت کوتاه‌مدت به

بیندازید. نمی‌خواهم شما را با انجام بسیار کارهای کوچک به وحشت

بترسانم؛ بنابراین، تنها این را فقط می‌گویم: که اگر نیاز شما از نظر

کوچک است، اشکالی ندارد و مشکلی نیست.

حال بیابید نگاه دقیق‌تری به این بیندازیم که چطور عادت‌های کوچک در

لحظه در آن لحظه عمل می‌کنند و مؤثر هستند.

عادت‌های کوچک در آن لحظه

مادر باره‌ی دو موقعیت و علتی صحبت کردیم که با مقاومت (قبل و در کار یا یک پروژه) مواجه می‌شویم صحبت کردیم. حال من می‌خواهم متداول - (ذهنی و فیزیکی) - بحث کنم.

انگیزه نمی‌تواند همواره و همیشه بر مقاومت غلبه کند. بعضی اوقات انگیزه است. شعار مناسب برای انگیزه می‌تواند نقل‌قولی از فیلم گوینده^۱ باشد: «هر بار ۶۰ درصد امکان دارد که آن مؤثر باشد و عمل کند».

باین حال آن راه حل تنها انگیزه نیست؛ استفاده‌ی بی‌ملاحظه و نامؤثر است. مدیریت تیزهوشانه-تیزهوشانه نیروی اراده، کلید رشد همان طور که همان طور که مدیریت تیزهوشانه‌ی پول، کلید موفقیت مالی کارهای عادی و نسبتاً «حقوق پایینی دارند» از طریق مدیریت پول میلیونر شده‌اند، در حالی که ورزشکارانی فوق‌العاده که هر سال سالانه درآمد دارند و شکست شده‌اند: چنانچه اگر شما اعمالتان را برنامه‌ریزی اراده‌ی ضعیف و استراتژی‌های انگیزه الاکلنگ و پشتک‌وارو می‌خورید و پایان شکست خورده و درمانده خواهید بود.

در اینجا چگونگی غلبه بر موانع فیزیکی و ذهنی از طریق عادت‌های کوچک توضیح داده می‌شود. از آنجایی که ورزش، آرزو و خواسته‌ی رایج است از آن به عنوان برای مثال استفاده می‌کنم.

سناریوی شماره‌ی #۱: شما برای ورزش و ورزش کردن انرژی دارید، اما کنید (مانع ذهنی):

از آنجایی که ما قرار است از انگیزه صرف‌نظر کنیم و آن را کنار بقی می‌ماند استفاده کنید؛ اما به جای اینکه به شما بگوییم یک ورزش و شنای سوئدی انجام می‌دهید. آن لازم است. با توجه به اینکه در این این کار بزرگ و دشوار نیست. به محض اینکه شروع کنید متوجه بیشتر اوقات که انگیزه در بیشتر اوقات نقشی ایفا می‌کند مهم است.

شما نمی‌خواهید همین حال در این سناریو ورزش و نرمش کنید، اما زندگی ورزش کنید. این‌ها تمایلات و خواسته‌های متضاد بین احساسات

~~لحظه حال کنونی و ارزش‌ها و معیارهای زندگی‌تان هستند. زمانی که شما سوئدی را انجام می‌دهید، ارزش‌ها و معیارهای زندگی‌تان اغلب به شما پیشین شما مستولی چیره می‌شوند. در غیر این صورت شاید شما باید کوچک ایجاد کنید به سمت آن‌ها بروید؛ مانند همان‌طور همان کاری که چالش اولین شنای سوئدی انجام دادم. ایجاد کنید، اما همان‌طور که به ذهن‌تان به آنچه که بدنتان در حال انجام آن است می‌دهد، خود را وفق و موجب خوشایندتر و جذاب‌تر به نظر رسیدن چشم‌انداز بلندمدت سلامتی‌تان می‌شود.~~

~~باعث می‌شود چشم‌انداز بلندمدت سلامتی‌تان خوشایندتر و جذاب‌تر به دشواری آن کار بستگی دارد و زمانی که شما با یک هدف «کوچک شروع می‌کنید، استنباط و درک شما از دشواری آن دستیابی به هدف و موردنیاز نیروی اراده اراده موردنیاز به‌طور چشمگیری افت پیدا برمی‌دارید، مغزتان مجبور می‌شود دشواری حقیقی آن را تخمین بزند، تا اینکه همچون مغزی متعصب و کاهل آن‌آن کار را پرپیچ‌وخم و پیچیده اگر اگر چنانچه بعد از ورزش و نرمش یا سعی در تجربه یک تجربه اتفاق نبود»، شما این پدیده را به خوبی شناخته‌اید.~~

~~در بخش نیروی اراده؛ ما دیدیم که چطور دریافتیم که نیروی اراده به استنباط و درک ما از دشواری آن کار بستگی دارد و زمانی که شما با یک هدف «کوچک احمقانه» شروع می‌کنید، استنباط و درک شما از دشواری آن دستیابی به هدف و میزان موردنیاز نیروی اراده اراده موردنیاز به‌طور چشمگیری افت پیدا می‌کنند. به محض اینکه شما گام اول را برمی‌دارید، مغزتان مجبور می‌شود دشواری حقیقی آن را تخمین بزند، تا اینکه همچون مغزی متعصب و کاهل آن‌آن کار را پرپیچ‌وخم و پیچیده اگر اگر چنانچه بعد از ورزش و نرمش یا سعی در تجربه یک تجربه اتفاق نبود»، شما این پدیده را به خوبی شناخته‌اید.~~

~~حال حتی اگر بعد از آغاز یک هدف کوچک، شروعی کوچک با نیروی اراده انجام دهید و خودتان را خسته کنید چه می‌شود؟ این وضعیتی است که~~

باشید چه می‌شود؟ اگر شما سردرد داشته باشید چه در عین حال که به عنوان یک نوش-دارویی برای تمام بیماری‌ها و ناخوشی‌های متوقف وعده نمی‌دهم می‌دانم، بلکه باور دارم که آن مانع ذهنی بهترین استراتژی است و اگر این استراتژی می‌تواند مؤثر و مفید باشد آن همین استراتژی سناریوی شماره ۲۰۰۰ #۲۰۰۰ شما از نظر جسمی احساس می‌کنید مایل ورزش کنید، به خاطر به خاطر اینکه خسته هستید (مانع جسمی):

ما خستگی را به عنوان یک مانع جسمی در نظر می‌گیریم است، اما آن می‌شود: نداشتن انرژی معمولاً» به معنای این است که نداشتن انگیزه تا آن عادت‌های کوچک بر این سناریو غلبه کرده‌ام؛ مثلاً زمانی که سردرد بیش از ۱۰۰۰ هزار کلمه از این کتاب زمانی نوشته شده‌اند که من سردرد بودم و خوابم می‌آمد: من کلاً برای نوشتن انگیزه‌ای نداشتم و انرژی کمی داشتم، ولی به هر حال ۵۰ کلمه را می‌نوشتم که در نهایت به هزار کلمه می‌رسید. (که به نحوی به ۱۰۰۰ لغت رسید).

تا حدی دشوارتر است تا انجام ندادن یک شنای سوئدی انجام ندادن تا یک چنان به قدری آسان و سهیل است که غرورتان وارد معادله می‌شود؛ من یک‌دنده و خسته باشم، اما حالا می‌توانم انجامش دهم: من شمارا به خودتان یادآوری کنید غالباً» «پوچی و بی‌معنایی قادر نبودن برآورده‌ن بی‌معناست.

من حتی با وجود سردردم سردرد، فعال و خلاق بودم؛ به خاطر به خاطر کوچک شروع کردم: آن با توجه به حالی که داشتیم، در ابتدا حقیقتاً» به نظر می‌رسید: و در گذشته من در آن شرایط با چنان عذر و بهانه بهانه که داشتیم، حتی به فکر نوشتن هم نمی‌افتادم: من هدر رفتن جلوی انرژی‌ام را متوقف می‌کردم می‌گرفتم و به خودم وعده و قول رایج و معمول خواهم داد: (هرچه سنم بیشتر می‌شود متوجه می‌شوم که امروز و حالا آن است که منتظرش بودم و موكول موكول کردن کاری به بعد، برنامه‌ریزی است): با این وجود آن یک طغیان و آشوب کاملی بود: سردرد، شب‌هنگام،

این استراتژی یک استراتژی خوب است. اساس و شالوده‌ی این استراتژی تجربه‌ی تجربه منحصربه‌فرد من نیست، بلکه بر اساس علم نیروی اراده است. من با علم سازگار است و تطبیق دارد. عادت‌های کوچک برای حداقل حداکثر بیشترین میزان حرکت و تکانه طراحی شده‌اند. یک سناریوی

جادو تکنیجاندن عادت‌های کوچک در زندگی تان

آیا سرتان شلوغ است و پرمشغله هستید؟ آیا اغلب نسبت به آنچه که انجام دهید احساس سراسیمگی و تحت فشار بودن می‌کنید؟ یک‌نگرانی و مشکلی که باید نسبت به هر سیستمی داشته باشید این است که چطور آن را با زندگی تان تطبیق دهید و آن را در زندگی تان جادو کنید. بسیاری از از یک عادت را در یک زمان مشخصی پیروی کنید؛ زیرا این به آن خاطر قادر نیست تا چندین عادت را با هم و در یک زمان اداره کند. اما چه می‌خواهد می‌تواند شش ماه را تنها وقف یک بخش زندگی‌اش کند و بگیرد که می‌خواهد ارتقاء ارتقا دهد را نادیده بگیرد؟

با اینکه عادت‌ها چنان بارز هستند که ارزشش را دارند، اما آزردهنده تمرکز کنی، زمانی که می‌خواهید همچنین تناسب‌اندام هم داشته باشید. تمرکز جاری و حالت‌کنونی با حوزه‌های دیگری که می‌خواهید تا ارتقاء ارتقا را از مسیر مناسب منحرف کنند. این مشکل بزرگی است که عمدتاً گرفته‌شده گرفته می‌شود و بدون راه‌حلی ندارد؛ مانده است... البته تا عادت‌های کوچک چنان کوچک هستند و موجب مصرف بهینه نیروی اراده هستند می‌شوند که شما می‌توانید به‌طور هم‌زمان چندین عادت به‌طور افراد پرمشغله و تحت فشار هم می‌توانند با عادت‌های کوچک متعدد موفق شوند. به عادت‌های کوچک همچون پایه و اساس روزمره روزمره زندگی تان این عادت‌ها چیزهایی هستند که باید انجام داده شوند، اما انجام آن‌ها می‌گیرد. بعد از آن شما می‌توانید هر کاری را که می‌خواهید را انجام دهید؛ چه آن «پاداش تکرار» باشد یا فعالیت‌های دیگری. آن عادت‌های کوچک کاملاً جادو شده‌تقرر گرفتن در سبک زندگی کنونی تان انعطاف‌پذیر است. اما به‌مثابه اهرم برای پیشرفت فردی هستند، به‌خاطر اینکه؛ زیرا می‌توانند

زندگی تان زندگی به چیزی بسیار بزرگ تر تبدیل می کنند.



0.

Formatted
spacing: M

فصل پنجم

تمایز و تفاوت عادت‌های کوچک

«جنگجویان موفق پیش از آنکه به جنگ بروند، پیروزی را جنگجویان شکست‌خورده ابتدا به جنگ می‌روند و سپس به پیروزی می‌گردند».

سان تزو Sun Tzu - هنر جنگ

چه چیزی عادت‌های کوچک را از دیگر سیستم‌هایی دیگر متفاوت می‌سازد ادعا می‌کنند زندگی‌تان را تغییر می‌دهند متفاوت می‌سازد؟ چطور این پیشرفت عادت و رشد فردی را با روش‌های سنتی پیشرفت ارتقا دهد؟ منصفانه و بجایی هستند که در اینجا پاسخ آن‌ها وجود دارد به آن‌ها پاسخ

Formatted

عادت‌های کوچک می‌توانند با عادت‌های فعلی تان رقابت می‌کنند. تحقیقات دربارهٔ مورد افرادی که سعی در تغییر دارند عادت‌های موجودشان به نتایج دل‌سردکننده‌ای دست‌یافته‌دست یافته است. به محض اینکه هوقتی می‌شود، حتی قوی‌ترین نیت و اهداف زمان سخت‌زمان زیادی صرف تغییر دارند پایدند. در طول یک روز، شما دارای رفتارهای عادت‌های بیشتر از عادت‌های هستید دارید و این عادت‌ها می‌توانند به در تلاش‌های شما برای جدید سالم اختلال ایجاد کنند.

در رقابت جویی، جایی که عادت‌های کوچک دیگر برنامه‌های ایجاد عادت می‌دهند در رقابت جویی است. زمانی که شما تلاش به برای ایجاد یک وارد شدن در یک رقابت و زنده‌برداری بدون آموزش و تمرین است. رقابت وجود دارد است و بدتر از آن این است که آن رقابت‌حریف با تجربه‌تر در اینجا به اشتباه می‌روند می‌کنند. این آن‌ها برنامه‌ها شما را متقاعد همان زمان رودررو با این عادت‌های قوی‌تر همان هنگام رودررو رقابت می‌گویند می‌خواهند که یک تغییر عظیم بزرگی ایجاد کنیم کنید؛ زیاد نیست و ناگهان ۲-۳ هزار کلمه در روز می‌بنویسد، یا درحالی که نشسته‌اید، یک ساعت ورزش کنید. مشکل آن در میزان مصرف نیروی است. آن این یک معادله ریاضی است که به نفع و سود شما کار عمل شما از قبل خود مهارت‌گیرکننده‌ای قوی داشته باشید. در غیر این این خواهید شد از «خستگی شدید» رنج خواهید برد.

مغز در مقابل تغییرات بزرگ مقاومت می‌کند. من فکر می‌کنم کورتکس اینکه بخش اتوماتیک کنترل خودکار را به دست بگیرد، یک میزان مقرری دارد. برای هر کاری مغز ناخودآگاه به آنچه که ما از آن می‌خواهیم از مقرری‌اش برای شارژ کرده تقویت نیروی اراده استفاده می‌کند تا به اتفاق شما تنها می‌توانید هر روز روزانه می‌توانید تنها این مقدار کمی از کنترل اما همین که شما داخل شدید دیگر داخل شده‌اید آن را در اختیار بگیرید،

آسانشان به اتاق کنترل مغز را به نتایج بزرگی تبدیل کنند. من زمانی مسئله زمانی شدم که اولین شنای سوئدی ام را انجام دادم. از همان همین شروع هر ورزشی و نرمشی استفاده می کردم، اما بار و فشار یک ورزش و به دلیل به خاطر اینکه از مغزم نمی خواستم تا تمام آن کار را انجام دهد.

گام های کوچک و نیروی اراده در کنار هم یک گروه تیم برنده به می روند

گام های کوچک و نیروی اراده یک گروه تیم عالی و بی عیب و نقص در فردی، گام های کوچک و نیروی اراده هستند. تا زمانی که شما برای انجام باشید، می توانید آن عمل کار را انجام دهید. گام های کوچک نیاز به نیروی کمی نیاز دارند؛ بنابراین، آن همانند داشتن نیروی اراده ای نامحدود خودتان را با گام های بسیار کوچک در مسیر راهنمایی کنید. می توانید خودتان را به انجام هر کاری وادار کنید. آن را امتحان کنید.»

چنانچه اگر احساس می کنید که برای رفتن به طرف دختری برای و بیرون بیرون رفتن، با شما احساس می کنید مغزتان مقاومت می کند، بپرید و بعد پای راستتان را در جهت او آن به حرکت در آورید. شما به آنجا این کار به آن فرد می رسید خواهید رسید و او از شما خواهد پرسید: «مضحک قدم برمی داشتی؟» که همان همین صحبت باعث از بین می شود.

یک مثال: امروز پس از ۳ ساعت تمرین بسکتبال خسته بودم. مغز و بدنم به من می گفتند که به هیچ وجه به هیچ وجهی نمی توانم بنویسم. داشت هیچ نیروی اراده ای نداشتم، اما تصمیم گرفتم ۵۰ کلمه بنویسم. این آن چنان کوچک و ناچیز بود که نمی شد در برابرش مقاومت کرد و بار دیگر فراتر از هدفم پیش رفتم (و هنوز بیدار هستم).

زمانی که خسته هستید، به کار گماردن و متعهد کردن ذهن و بدنتان بیدار خواهد کرد.

کشیدن از هدفتان اشکالی ندارد.

روش های دیگر به شما می گویند که خیلی زود دست کشیدن از هدفتان

اشکالی ندارد.

اسطوره

رایج و معمول این است که برخی می‌گویند که شما می‌توانید یک عادت را برخی از کتاب‌هایی کلاً «تقریباً» هم بر اساس این مفهوم نادرست بنا پیچیده‌تر و سخت‌تر است. از این‌ها برای پیش‌بینی کردن است بستگی به عادت و آن فرد دارد.

عادت‌های کوچک تاریخ پایان و انقضای خاصی ندارند؛ به خاطر چون می‌کشد تا آن عادت شکل بگیرد. به جای آن ما به دنبال نشانه‌هایی که آن رفتار را به عادت تبدیل به عادت شده‌ کرده است. چنانچه اگر باشد، می‌توانید به عادت بزرگ‌تری از آنچه که برنامه‌ریزی کرده بودید دست‌یابید. عادت کوچک من برای نوشتن ۵۰ کلمه در روز، به نوشتن منجر به بیش از حدود ۲۰۰۰۰ هزار کلمه در روز منجر شد (هرچند نه

عادت‌های کوچک خودکارآمدی‌تان را افزایش می‌دهند

خود-کارآمدی اصطلاحی نیست که زیاد آن را بشنوید-شنیده باشید، مگر مطالعات کتاب‌های علوم رفتاری را مطالعه کرده باشید. خود-کارآمدی، توانایی‌تان در اثر گذاشتن در یک نتیجه و بازده است. یک آزمایش که داشتن حداقل میزان خود-کارآمدی تأثیر مهم و چشمگیری بروی کردن و حفظ و ادامه‌ی آن دارد. این در مورد افرادی که می‌خواهند کنند، همچنین افرادی که به دلیل به خاطر اهداف پزشکی لازم است تا (البته همه‌ی ما باید ورزش کنیم تا سالم بمانیم) صدق می‌کند. همان‌طور خود-کارآمدی ورزش ارزیابی و تقویت شود، پیروی بیماران از توصیه و تجویز ورزش به احتمال بیشتری موفقیت‌آمیز خواهد بود. خود-کارآمدی ما کمک می‌کند تا به اهدافمان دست‌یابیم و عادت‌ها را ایجاد کنیم. اما

آلبرت باندورا (Albert Bandura) روان‌شناسی بود که روشن می‌کند که «عقیده داشت اگر توقع و انتظار چنانچه فاقد توانایی‌های اجزای

تشکیل دهنده باشد را نداشته باشد، به تنهایی اجرای مطلوب را ایجاد تنها به خود را تنها باور و اعتقاد داشتن کافی نیست. با این وجود عدم خود-کارآمدی لازمی است. موفقیت است. و در افرادی که افسردگی رنج اراده ضعیف هستند است و به طور مکرر شکست‌های مکرر هستند و عدم موفقیت داشته باشید، رسیدن به نتایج مثبت دشوار خواهد بود. عادت‌های کوچک ماشین تولید خود-کارآمدی هستند و اساساً می‌توانید خود-کارآمدی صفر با موفقیت شروع کنید. موفقیت‌های روزانه‌تان به شما داد تا خود-کارآمدی بالایی داشته باشید. چطور نمی‌توانید به توانایی‌تان به انجام یک شنای سوئدی در روز باور داشته باشید؟ شما می‌توانید آن را در این دو جمله، یک شنای سوئدی انجام دهید. و همچنین می‌توانید خود خود-کارآمدی‌تان خود را از طریق تمرین تقویت کنید. عادت‌های کوچک آموزش باور به خودتان دو برابر می‌شوند.

به خاطر به خاطر داشته باشید مغزتان به هر تکرارهای که شما به آن مشکلی که بیشتر افراد دارند انتظار و توقع شکست و عدم موفقیت برآید به مرور زمان این مسئله خود-کارآمدی‌شان را تزلزل کاهش می‌دهد؛ چرا که متفاوت خواهد بود سخت است است، مخصوصاً اگر شما از همان می‌کنید که دفعه دفعه آخر شکست خوردید همچنان استفاده می‌کنید. در ماندگی می‌کنید این دقیقاً چیزی است که برایتان اتفاق می‌افتد؛ اما می‌توانید آن را انجام دهید. نه من احساساتی نشده‌ام؛ من فرد و منطقی به راستی می‌توانید در زندگی پیشرفت مثبت کنید. چنانچه اگر طور جور بی‌معنی، نامعقول و بی‌اساس است و از تلقین و آموزش این باور به خودتان قادر به انجام آن نیستید نمی‌توانید آن کار را انجام دهید نشأت می‌گیرد.

عادت‌های کوچک روشی عالی برای شروع هستند. دیگر شما از اهداف بزرگ هراسی نخواهید داشت. دیگر به خاطر به دلیل شکست دچار نخواهید شد داشت. نه این بار شما قرار است تا بر پایه و مبنای روزانه کوچک باشند، اما یک پیروزی کوچک برای یک ذهن مغلوب و شکست خورده، یک پیروزی بزرگی محسوب می‌شود.

نوشتن ۵۰ کلمه در روز می‌تواند به من کمک کند؟ این این پیشرفت کافی نیست تا که حائز اهمیت داشته باشد.»

اول اینکه این فکر اشتباه است. — زمانی که هر رفتار کوچکی تبدیل به تبدیل می‌شود، آن مهم است. بسیار مهم. یک عادت قوی‌ترین اساس و است که یک فرد می‌تواند داشته باشد. بهتر این است که عادت یک شنای سوئدی را در روز داشته باشید تا هر از چند گاهی ۳۰ شنای سوئدی انجام تنها عادت‌ها می‌توانند قوی تر و بالا تر ساخته شوند.

همچنین آزاد هستید و ترغیب شده‌اید تا از بازار هدف این Target Market پا فراتر بگذارید. — حال اهدافم مرا هر روز مرا روز مرا شگفت‌زده می‌کنند. اما آن تنها به این خاطر است اینکه من باید ۵۰ کلمه ناچیز در روز بنویسم که باعث می شود آماده و مستعد برای نوشتن آماده و مستعد شوم. قبل از این من بعضی روزها اصلاً نمی نوشتم. آرزو جاه طلبی من برای زیاد نوشتن باعث می‌شد خیلی کم بنویسم. حال من حداقل سه برابر قبل می‌نویسم. این به این خاطر است دلیل که من دیگر از ندارم. من تور ایمنی ام را هم دوست دارم. اگر چند دقیقه صرف نوشتن موفقیت بنامم. این بسیار توانمند ساز است.

بارها من برنامه ریزی کرده ام که تا ۵۰ کلمه ام را بنویسم و در نوشتن همان طور که پهمن طور که قبلاً ذکر کردم، یک بار هنگامی که هیچ انرژی ای نداشتم هزار کلمه نوشتن. بعد از انجام آن احساس همچون سوپرمن هستم. به اوقاتی می‌اندیشیدم که کاملاً سالم و پرانرژی بودم، اما وقتی را هدر می‌دادم. و بعد که دیدم حتی با وجود یک سردرد و انرژی چه کارهایی با که نمی توانستم انجام دهم، بیشتر هیجان‌زده بودم کتاب را با دنیا سهیم شوم.

عادت‌های کوچک به شما استقلال می‌بخشند

در یک بررسی و نظرخواهی نظرسنجی که سال ۲۰۱۲ انجام شد، از ۴۱۱

شغلی در سال ۲۰۱۲ سؤال شده. ۶۵ درصد از پاسخ‌دهندگان آمریکایی و که آن‌ها از شغلشان کاملاً ناراضی یا تا حدی ناراضی هستند. فکر می‌کنیم فلسفه‌ی مدیریت سنتی است است که هدفش کنترل کارمندان است تا توانا-ساختن آن‌ها. آمارهای دیگر کشف کردند نشان دادند که استقلال، یا شما کنترل و قدرت تصمیم‌گیری دارید، یک عاملی اساسی در رضایت است. یک نظرخواهیدر دانمارکی توسط مرکز تحقیقات شرایط کاری نژرسنجی ثابت کرد انجام شد کشف کرد که تقریباً ۹۰ درصد از کارمندان کارمندان زن که در شغلشان کاملاً استقلال داشتند دارای آزادی کارشان راضی بودند، درحالی‌که تنها ۵۶ درصد از افرادی که دارای آزادی شغلی کمی داشتند، یک رضایت شغلی به میزان بالایی را گزارش حقیقت جهانی و همگانی است: زمانی که فردی احساس می‌کند تحت کنترل است، متوقف می‌شود پیشرفت نمی‌کند. افراد از آن کنترل شدن شاید آن به این خاطر است که استقلال شدیداً با آزادی ارتباط زیادی به همین دلیل بسیاری از کتاب‌های خودیاری، شکست می‌خورند. این کتاب‌ها

زندگی می‌خواهید دست یابید: خوب آیا عرق جبین نشانه‌ی این نیست شما واقعاً «آن کار را دوست ندارید؟ آیا شما ترجیح نمی‌دهید در فرآیند تغییر

این یکی از دلایل سقوط و شکست بسیاری از کتاب‌های خودیاری است. آن‌ها به شما می‌گویند که شما باید با کار، تلاش و عرق جبین به آنچه که در زندگی می‌خواهید دست یابید: خوب آیا عرق جبین نشانه‌ی این نیست که بخشی برخی از شما واقعاً «آن کار را دوست ندارید؟ آیا شما ترجیح نمی‌دهید در فرآیند فرایند تغییر

به فرد بهتری، با خودتان بهتر رفتار کنید؟»

دیگر کتاب‌های خودیاری افراطی و شدید باعث می‌شوند احساس خوبی شما ممکن است به طور موقت احساس کنید بانگیزه شده‌اید، اما همان طور مثبت کردیم نمی‌توان در درازمدت بروی احساسات و انگیزه حساب

عادت‌های کوچک این یک سیستم کار آسان و بدون نظم و ساختاری ملالت‌بار و کسالت‌آور تنها برای تحریک و روحیه روحیه‌دادن به شما سیستم عادت‌های کوچک خواسته‌ها و اهداف روزانه یا هفتگی جدی را برای خودتان معین می‌کنید، اما آن‌ها این اهداف چنان آسان هستند که ناخودآگاهتان احساس نمی‌کند توسط برنامه‌هایتان کنترل شده خواسته و هدف کوچکتان را برآورده ساختید، آزاد هستید تا هر آنچه که می‌خواهید را انجام دهید. بدون احساس گناه، احساس فشار و بار سنگین، شما برای کشف و شناخت این رفتارهای سالم آزاد هستید. این روند را لذت‌بخش تر هم می‌سازد و از نظر لحاظ علمی آن یک مزیت مربوط تحقیقی کشف کرد پژوهشی نشان داد زمانی که افراد احساس می‌کنند لذت‌بخش (برخلاف کسل‌کننده، خسته‌کننده یا دشوار) خواهد بود است، تأثیر قوی و نیرومند استقلال شدند که متوجه خواهید شد که راه حل است. پس از عادت‌های کوچک شما آزاد هستید تا هر آنچه که می‌خواهید دهید. استقلال به نظر می‌رسد استقلال به وسیله‌ی فعال کردن انگیزه‌ی تحقیقاتشان به این نتیجه رسیدند که داشتن استقلال بیشتر در کاهش افرادی که به‌طور بیمارگونه‌ای چاق هستند، ترک سیگار و افراد مبتلا به دیابت که میزان گلوکز قند خونشان را کنترل می‌کنند، نتایج بهتری ارائه می‌دهد. (هر یک از این موارد توسط در تحقیقی مجزا حمایت

عادت‌های کوچک اهداف انتزاعی و عینی را با هم پیوند می‌دهند دو نوع هدف وجود دارد: انتزاعی و عینی. یک مثالی از هدف انتزاعی: «می‌خواهم ثروتمند شوم»؛ مثالی از است. یک هدف عینی: «می‌خواهم لیوناد در ساعت ۳ بعدازظهر امروز ۱۵ دلار به دست بیاورم». است. بیشتر افراد شدیداً به شما اهداف عینی را پیشنهاد می‌کنند، اما همچنین بشناسید (همان‌طور که من در وبلاگم نوشته‌ام). تفکر انتزاعی به شما در اما می‌تواند مانع و سد راه خود-مهار-گری شوند که لازمی‌ه اهداف عینی

تحقیقی توسط لایرو- لایرو^۱ Labroo و پاتریک- پاتریک^۲ در تحقیق Patrick نشان دادند که اهداف انتزاعی آنچه تأثیری بروی تفکرمان دارد. آن‌ها تجربیات و مطالعات در تحقیقشان از تکنیک‌های روش‌های متفاوت منحرف‌کننده استفاده کردند مثلاً (به عنوان مثال) از افراد می‌پرسید می‌خواستند که «به بهترین یا بدترین روز زندگی‌شان فکر کنید» و سپس آزمایش‌هایی در مورد زمینه اندازه‌گیری میزان توانایی یا برتری تفکر انتزاعی انجام می‌دادند. آن‌ها از پنج آزمایش آن نتیجه رسیدند که رضایت و خشنودی باعث می‌شود تا افراد به‌طور انتزاعی فکر کنند که به ما کمک می‌کند تا تصویر بزرگ را ببینیم، اما با توجه به اینکه ادامه و پیگیری اهداف نیاز به تفکر عینی (واقعی) دارد، می‌تواند چالش‌انگیز آور باشد.

مشکل دیگر توسط در مطالعه‌ای دیده می‌شود که توسط ایلت فیشبچ^۳ Ayelet Fishbach و راوی دار- دار^۴ Ravi Dhar انجام شد دادند. دیده می‌شود؛ آن‌ها پیشنهاد می‌کنند که بیان کردند رضایت و خشنودی زود هنگام یا یک توقع و انتظار بالای برای موفقیت می‌تواند باعث شود که ما احساس کنیم که انگار از قبلقبلاً موفق شده‌ایم. در مطالعه آنان رژیم‌گیرندگان به دو گروه تقسیم شدند بود. محققان تنها به یک گروه پیشرفت رژیمی‌شان یادآور شدند. و بعد سپس به هر دو گروه یک پاداش همچون یک سیب یا یک قطعه شکلات پیشنهاد کردند. دادند. ۸۵ درصد از پیشرفتشان به آن‌ها یادآوری شده بود، ۸۵ درصدشان قطعه شکلات را از افراد گروه دیگر ۵۸ درصد قطعه شکلات را انتخاب کردند. این طرز فکر است که «من لایق یک پاداش هستم» است.

یک مزیت عمده و اساسی عادت‌های کوچک، توانایی انجام آن‌ها بدون

1. Labroo

2. Patrick

3. Ayelet Fishbach

این است که چه احساسی داریم؛ است. از جمله حس رضایت و خشنودی رسیدن به هدف که تمایل به پیشرفت را مختل می‌کند؛ زیرا به خاطر کوچک است که هیچ بهانه‌ی معتبر و موجهی نه به خاطر رضایت و خشنودی و شادی، توانایی‌تان توانایی فرد برای انجام اهداف عینی را اما از آنجایی که بخش عینی عادت‌های کوچک، به عنوان مثال مثل تنها انجام است، حتی زمانی که در حالت انتزاعی هستید انجامشان انجام آن همچنان است. این هدف آن چنان کوچک است که نیاز به انرژی و توجه روحی و بسیار کمی نیاز دارد. و از آنجایی که احساس خوشنودی و شادی، رضایت و تمرکز بروی اهداف انتزاعی را افزایش می‌دهد، پس از هدف عینی‌تان می‌توانید به هدف انتزاعی «داشتن تناسب اندام» اعتماد کنید که باعث

خواهید بیشتر ورزش کنید. همان‌طور که من در مورد زمینه عادت‌های کوچک موفق بودم، خوشنودتر شادتر نیز بودم و آن این خوشنودی، دستیابی به عادت‌های کوچک عینی کمی دشوارتر می‌سازد (البته هنوز سهل و آسان است). اما به محض اینکه من عادت کوچکی را شروع می‌کنم، اهداف انتزاعی مربوط همانند نوشتن بیشتر، مطالعه مطالعه بیشتر یا دستیابی به تناسب اندام عالی، ادامه و را سهل‌تر و آسان‌تر می‌گردم می‌سازد.

به خاطر به خاطر اینکه عادت‌های کوچک موجب پیشرفت در اهداف انتزاعی را قدرت می‌بخشند می‌شوند، افرادی که در یکی از آن‌ها کلاً قوی‌تر هستند به خاطر به خاطر بیاورید زمانی که در چالش یک شنای سوئدی من مجبور هدف را برای به انجام رساندن ۱۵ شنای سوئدی تعیین کنم؟ من مجبور عینی کوچک حساب و اعتماد کنم تا آن نرمش و ورزش را انجام دهم. این برای تداوم به خاطر به دلیل تغییرات روان‌شناختی‌ای که در زندگی روزانه می‌کنیم حائز اهمیت است دارد. و آن برای تمام شرایط و مشکلات و موانع شده است.

تقریباً هیچ موقعیتی و وضعیتی وجود ندارد که باعث ایجاد یک شکست ساختن عادت‌های کوچک‌تان شود، اما شما خود را در سناریوها و حالت‌های

انجام یکی از سه عادت کوچک شکست خوردم (آن هم فقط یک بار)، زمانی بود که فراموش کردم مطالعه کنم و آن شب خوابم برد. عادت‌های کوچک کامل برای هر روحیه یا موقعیتی مناسب هستند. شما می‌توانید با انگیزه، خسته و افسرده یا حتی بیمار باشید، هنوز باز هم انجام دهید.»

عادت‌های کوچک ترس، شک و تردید و تعلل و دودلی را از بین می‌برند

این موارد را می‌توان با عمل عمل کردن شکست داد و بر آن‌ها غلبه کرد. برداشتن اولین گام به‌مرور زمان و نه بلافاصله ترس را از بین می‌برد. من نوشتن ندارم. من دیگر از اینکه به اندازه به اندازه کافی مطالعه نمی‌کنم، حال دیگر رفتن به باشگاه ورزشی باشگاه حال دیگر برایم دلهره‌آور و شما چیزی را تجربه کرده‌اید و آن‌برایتان ترسناک نبوده باشد است، دیگر نمی‌توانید از آن ترسی داشته باشید.

عادت‌های کوچک شما را وادار می‌کنند تا آن گام اول را بردارید؛ به آن بسیار آسان است؛ و حتی اگر درست بعد از برداشتن گام اول آن راحتی تان بازگردید، دوباره فردای آن روز بعد از آن به بیرون قدم راحتی خارج می‌شوید. عاقبت شما دومین گام را هم خواهید کوچک شما را با شک، و تردیدها و ترس‌هایتان مواجه و رودررو می‌کنند، احساس امنیت و توانمندی می‌کنید. به مرور شما متوجه خواهید شد که کردن آن قدرها هم سخت نیست و قادر به می‌توانید انجامش آن دهید خواهید شد که هر روز نوشتن روزانه آسان است. شما مطالعه کتاب‌های شروع خواهید کرد. خانه‌خانه تمیزتر و مرتب‌تری خواهید داشت. و هر که خواستار انجامش بوده‌اید می‌خواستید انجام دهید، امکان‌پذیر خواهد

عادت‌های کوچک ذهن‌آگاهی و نیروی اراده را افزایش می‌دهند یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که یک فرد می‌تواند ایجاد کند ذهن‌آگاهی * که همان به معنی آگاه بودن از آنچه چیزی است که فکر می‌کنید و

ذهن آگاهی همان تفاوت بین زندگی هدفمند زندگی کردن و تلاش است.

اینکه چقدر به طور کلی آب می نوشید، متوجه و آگاه می شوید. زمانی که را، هر چند کوچک را، هر روز هر روز کنترل کنید، آن میزان ضمیر می شود. و حتی پس از اینکه شما به آن هدف و خواسته رسیدید، باز هم به کرد. من حال الان بسیار نسبت به نوشتن بسیار آگاه هستم. و به به فرصت هایی برای نوشتن در طول تمام روز فکر می کنم. شما به طور طبیعی یک عادت ذهن آگاهی ایجاد خواهید کرد که به تغییر و اصلاح تمام عادت های آینده (شامل عادت های بد) کمک خواهد کرد.

اگر عادت کوچک شما نوشیدن یک لیوان آب در هر روز روز است، شما نسبت به اینکه چقدر به طور کلی آب می نوشید، متوجه و آگاه می شوید. زمانی که شما مجبورید چیزی را، هر چند کوچک را، هر روز هر روز کنترل کنید، آن میزان ضمیر ناخود آگاهتان را بالا می برد. هشیارتر می شود. و حتی پس از اینکه شما به آن هدف و خواسته رسیدید، باز هم به آن فکر خواهید کرد. من حال الان بسیار نسبت به نوشتن بسیار آگاه هستم. و به به فرصت هایی برای نوشتن در طول تمام روز فکر می کنم. شما به طور طبیعی یک عادت ذهن آگاهی ایجاد خواهید کرد که به تغییر و اصلاح تمام عادت های آینده (شامل عادت های بد) کمک خواهد کرد.

مزیت بعدی عادت های کوچک، افزایش نیروی اراده است. از آنجایی که نیروی اراده نیاز به تحمل و دوام بیشتری از نسبت به قدرت خام و دارد، تکرار مکرر کارهای کوچک روش ایده آله ای برای تمرین و ورزش نیروی اراده است. هر چقدر نیروی اراده شما قوی تر باشد، کنترل و تسلط بیشتری بروی بدنتان خواهید داشت. بسیاری از افراد بنده و برده هی ه هر احساس و هوسی پاسخ می دهند. آن ها باور دارند چنانچه نخواهند کاری را در آن زمان انجام دهند، قادر به انجام آن نیستند. افزودن عادت های کوچک روش خوبی برای ترمیم کردن این طرز فکر و در عین نیروی اراده است.

خواهیم داد چطور عادت‌های کوچکی ایجاد کنید که برای تمام طول عمر داشته باشد.

فصل ششم

عادت‌های کوچک-کوچک - هشت گام کوچک برای

«چنانچه ایده‌هایتان را عملی و اجرا نکنید، آن‌ها می‌میرند».

- راجر وان اچ^۱

حال لذت و تفریح واقعی شروع می‌شود. این یک راهنمای کاربردی و گام‌به‌گام برای انتخاب و اجرای عادت‌های کوچکتان است. من به شما تیک دسته کاغذ و یک خودکار در دسترس داشته باشید تا برنامه‌ریزی‌ها استراتژی‌تان استراتژی خود را یادداشت کنید.

گام اول: عادت‌های کوچک و برنامه‌ریزی عادتتان را انتخاب کنید

یک فهرستی سریع از عادت‌هایی را تهیه کنید که مایلید روزی در آینده باشید تهیه کنید. مهم‌ترین آن‌ها عادت‌ها به سرعت و سریع به ذهنتان فهرست مرجع و منبع شما برای گام اول خواهد بود. برای به دست ایده به سایت minihabits.com مراجعه کنید.

نکته: ایده‌های عادت سایت minihabits.com به صورت کوچک شده حال می‌توانید این‌ها عادت‌های کوچک را یادداشت کنید تا متوجه استهستند. یک شنای سوئدی می‌تواند برای به تناسب‌اندام کلی یا برای ۱۰۰ شنای سوئدی در روز باشد تبدیل شود. در غیر این صورت برای

اندازه‌ی طبیعی را یادداشت کنید:

پیگیری یک عادت زمانی سخت و دشوار است که چند عادت دیگر هم دارید که برای ایجاد آن‌ها نگران و مضطرب هستید سخت و دشوار است. محکم سازید، چندین ماه باید بسیار منضبط باشید به یک انضباط شدیده دیگری را نادیده بگیرید. ایجاد عادت‌ی که می‌تواند برای تمام عمر دوام داشته باشد، ارزش آن‌این فداکاری را دارد، اما در غیر این صورت آن باقی می‌ماند خواهد ماند:

خبر خوب این است که همان‌طور که ذکر کردم می‌توانید چند عادت کوچک این به خاطر میزان نیروی اراده‌ی کم و انعطاف‌پذیری در دشواری ابتدایی و هم اینکه چقدر مایلید بیشتر انجام دهید، متفاوت خواهند بود. من در نوشتن بیشتر از مطالعه، فراتر از خواست و هدفم پیش برای من یک ارجحیت داشت؛ است، بنابراین، طبیعتاً آنجایی است که می‌کنم. من همچنین بیشتر از قبل مطالعه می‌کنم و در بعضی از روزها انعطاف‌پذیری را دوست خواهید داشت؛ به خاطر زیرا اینکه به شما اجازه‌ی دیگر اختلالاتی را می‌دهد که ممکن است در برنامه‌تان رخ دهد پیش باید اخیراً من سه عادت کوچک را با موفقیت بسیاری پیگیری می‌کنم. اگر شما ورزش را هم حساب کنید، چهار عادت کوچک می‌شود؛ اما ورزش برایم تبدیل به یک عادت تبدیل شده است. من سه روز در هفته به دیگر چالشی برای نیروی اراده‌ام به شماره نمی‌رود. مغزم بیشتر تمایل تا ورزش کند تا در مقابل آن مقاومت کند.

من توصیه نمی‌کنم که بیش از چهار عادت کوچک را در یک‌هم‌زمان دنبال شاید چهار عادت هم خیلی زیاد باشد. در عین حال که انجام این عادت‌ها به صورت منفرد و مجزا سهل و آسان هستند است، هر چه هر چه تعداد بین آن‌ها تقسیم خواهد شد می‌شود و بیشتر احتمال وجود دارد تا که یکی بگیرید یا فراموش کنید. البته فقط این نیست. تصور کنید مجبور باشید ۱۰۰ خواست و هدف کوچک را عملی و برآورده کنید. انجام رساندن میزان خاصی نیروی اراده نیاز دارد. دو یا سه عادت کوچک بهترین ترکیب

در این تجزیه برنامه‌ریزی‌هایی برای ایجاد عادت وجود دارند آمده است که کنید:

۱. یک هفته برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیر (توصیه و سفارش می‌شود) در این برنامه‌ریزی شما با یک عادت شروع می‌کنید و از سیستم عادت‌های کوچک برای یک هفته استفاده می‌کنید. سپس شما ارزیابی می‌کنید و برنامه‌ریزی بلندمدت را انتخاب می‌کنید.

ارزیابی یک هفته: آیا احساس خستگی مفرط می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که هر روز هر روز از خواسته و هدف‌تان به راحتی پیشی می‌گیرید و می‌افتید؟ آیا از پس آن به راحتی برمی‌آید و مشتاق عادت‌های خوب بیشتری هستید؟

بستگی به این بستگی دارد که چقدر آن عادت برای شما دشوار و سخت تنها همان یک عادت را داشته باشید یا اینکه عادت جدیدی بفزایید به کنید: از آنجایی که تمام عادت‌ها به یک میزان مشکل و دشوار نیستند، و تعداد مساوی که برای همه مؤثر و مفید باشد، امکان‌پذیر و عاقلانه نیست: همچنین به یاد داشته باشید که هر چه هر چه شما عادت‌های می‌توانید بیش از آن انجام دهید و پا فراتر از هدف و خواسته‌تان در آخر به این فکر کنید که سخت‌ترین و دشوارترین روزتان چگونه شما تمام روز در حال رانندگی در جاده بوده‌اید یا برای یک مهمانی بزرگ آماده می‌شوید می‌شدید، آیا در آن صورت می‌توانید عادت کوچک‌تان را راحت‌ترین و سهل‌ترین روزها را تجسم نکنید، بلکه سخت‌ترین روزها را چنانچه اگر شما بتوانید کاری را در روزی انجام دهید که خسته، پرتنش و پر مشغله هستید انجام دهید، می‌توانید آن را هر روز هر روز انجام دهید:

حال اگر احساس می‌کنید که نیروی اراده‌تان می‌تواند از عهد می‌بندد یک (یا کوچک اضافی برآید، آن را اضافه کنید: توجه داشته باشید که من جدول زمانی شما را ذکر نکردم، به خاطر اینکه؛ چون انجام عادت‌های کوچک دقیقه طول بکشد (البته اگر تصمیم نگیرید تأیید از اهدفتان انجام هر کسی ده ۱۰ دقیقه وقت برای اختصاص اختصاص دادن به کار مهمی

می‌خواهند سیستم عادت‌های کوچک را امتحان کنند،^۱ اما هنوز مطمئن نیستند که برای آن‌ها بهترین راه چیست، توصیه می‌شود: این برنامه‌ریزی برنامه‌ریزی‌هایتان به‌طور خودکار انجام خواهد شد:

هشدار: حائز اهمیت است تا زمان آغاز آن این برنامه‌ریزی، یک هفته را در تا دقیقاً «روز پس از اتمام آن یک هفته دقیقاً» یک تصمیم جدی درباره‌ی بگیرید. اجازه ندهید در برنامه‌ریزی‌تان هیچ وقفه و فاصله‌ای ایجاد شود!

۲. برنامه‌ریزی یک عادت کوچک منفرد

آیا بیش از هر چیز دیگری دلتان می‌خواهد به‌طور مداوم و همواره در مورد برای داشتن تناسب‌اندام اقدام جدی انجام دهید؟ آیا باشید؟ این برنامه‌ی عادت کوچک منفرد تمام تمرکزتان را بروی یک عادت می‌کند؛ و دارای میزان بالای موفقیت در آن زیاد است: من این برنامه را با شنای سوئدی شروع کردم. در این برنامه باید که در آن لازم بود تا حداقل روز انجام دهم می‌دادم: چنانچه نیروی اراده‌ی شما به هم مثل من چنانچه افسرده هستید باشید، شاید فقط می‌توانید تنها یک عادت تمام آنچه جای شروع کنید!

این برنامه بهترین افرادی توصیه می‌شود که دارای یک هدف منفرد هستند حاضر دیگر عادت‌های دیگر در حال حاضر دارای آن میزان اهمیت خویشنداری ضعیف انتخاب خوبی است است تا به آن‌ها کمک کند تا و ارتقاءرتقا و پیشرفت دهند. به خاطر به خاطر داشته باشید شما همیشه بیشتری را اضافه نمایید، اما مجبور شدن به حذف یکی از و دردناک‌تر خواهد بود:

۳. برنامه‌ریزی چندین عادت کوچک

این استراتژی فعلی و پیشرفته‌ترین استراتژی من است. اما آن بدان معنا دشوار است نیست که یک فرد مبتدی نتواند در آن موفقیت‌موفق شود: من دارم، اما شما خواهید دید که دو تا از آن عادت‌ان عملاً «یک چیز هر چیزی می‌نویسم، حداقل ۵ کلمه در جهت برای تحریر یک کتاب می‌خوانم: علاوه بر آن من سه بار در هفته به باشگاه ورزشی می‌روم

روزانه از هم مجزا و متفاوت هستند، اگر لازم باشد من می‌توانم اگر لازم را به راحتی در کمتر از ده-۱۰ دقیقه انجام دهم (و هرگز این در انجامشان نخورم).

چنانچه شما واقعاً می‌خواهید تا چهار عادت یا بیشتر را به‌طور هم‌زمان امتحان کنید، مختار به انجام این کار هستید. این کار عملی است، اما انجام همیشگی و مداوم آن‌ها برای شما بسیار سخت و زیادی باشد، هر عادت کوچک فوق‌العاده کوچک است، انجام هرروزه هرروزه آن‌ها نیاز انضباط نیاز دارد. و عادت‌های کوچک هدفشان موفقیت ۱۰۰ درصد است، حتی ۹۵٪ درصد. اگر شما تنها در یک عادت کوچک شکست بخورید، احساس موفقیت کامل نخواهید کرد که برای حفظ و ایجاد خود-کارآمدی بالا مهم و حائز اهمیت است.

اینکه تعداد ایده‌آل عادت‌های کوچک شما باید چه میزان باشد، بستگی عادت‌هایتان چقدر برایتان سخت و دشوار است. نوشیدن آب برای بیشتر آسان‌تر از عادت داشتن تناسب‌اندام است (حتی زمانی که این عادت کوچک شده باشد). عادت‌هایی که برای انجامشان مجبور به رانندگی به‌جایی هستید، به‌طور چشمگیر و قابل‌ملاحظه‌ای انتخاب دشوارتری به شمار می‌روند؛ «به‌خاطر اینکه پیرا انجام آن به عادت به عادت‌های من سهل و آسان هستند؛ به‌خاطر این‌که من می‌توانم لپ بپریم که دلم می‌خواهدم با خود ببرم. قبلاً فکر می‌کردم من نمی‌توانم می‌روم، نمی‌توانم بنویسم. نه حالا دیگر این‌طور فکر نمی‌کنم! حال حتی در طول تعطیلات هم فعال و پرکار باشم. می‌دانم به چه فکر بخواهم استراحت کنم، تنها می‌توانم حداقل میزان هدف را برآورده برنامه‌ریزی چند عادت کوچک برای افرادی توصیه می‌شود که چندین عادت خوب دارند و مشتاق توسعه توسعه آن‌ها هستند یا از اینکه از انجام احساس رضایت نمی‌کنند.

چنانچه مطمئن نیستید چه کدام برنامه‌ریزی برای شما بهترین است، انعطاف‌پذیر را انتخاب کنید. سپس و حال عادت‌ها را انتخاب کنید که بیشتر

آنچه چیزی را ذکر کنید که در این گام می‌خواهید؛ را ذکر کنید
دائم ورزش کردن).

در اینجا شما باید یک برنامه‌ریزی عادت و عادت‌های به اندازه طبیعی برای
داشته باشید. آنها این عادت‌ها ممکن است شاید به تناسب‌اندام، نوشتن،
نوشیدن آب، قدردانی ناشی از عادت، مدیتیشن، برنامه‌نویسی و غیره
مربوط باشند. حال ما قصد داریم آن‌ها را کوچک کنیم!

۴. عادت‌هایتان را «کوچک احمقانه» سازید

دلایلی که تمایل به مقاومت در برابر گام‌های کوچک مقاومت
اجتماعی، عادت تفکر بزرگان‌دیشی و غرور مربوط شود. من می‌توانم
به راحتی ۲۰ شنای سوئدی انجام دهم، یک نفر فکر خواهد کرد؛ بنابراین،
تنها فقط یک شنای سوئدی انجام خواهیم داد؛ اما این نوع تفکر تنها یک
(جسمی) را به حساب می‌آورد. انجام هر عمل ممکن همچون ۲۰ شنای
نیاز دارد. اگر شما با انگیزه، پرنرژی، ۳۰ سالم و قوی باشید، برای انجام ۲۰
شنای سوئدی شاید برایتان نیاز به به نیروی اراده‌ی زیادی نیاز نداشته
هستید و برای انجام آن عادت آماده نیستید، نه تنها شما نیروی اراده‌ی
بلکه آن فعالیت «به قیمت» بیشتری برایتان تمام می‌شود برای شما
می‌کنند اشتباهی که مرتکب می‌شوند این است که در نظر نمی‌گیرند
انگیزه و میزان انرژی‌شان به‌طور چشمگیری نوسان خواهد داشت و متغیر
تصور می‌کنند زمانی که وقت عمل فرامی‌رسد، می‌توانند حالت فعلی ذهنی
و انرژی‌شان را حفظ کنند یا آن را دوباره فعال سازند. آنچه که اتفاق
این است که آن تلاش و تقلایی بازنده در مقابل مغزی سات که نمی‌خواهد
به آن روش تغییر کند. (نه به آن روش) است؛

اما این بار ما قصد داریم مغزمان را فریب دهیم و بازی نیروی اراده را

که به نظر احمقانه به نظر برسد، کوچک کنیم. زمانی که چیزی به نظر
به نظر برسد، مغزتان دیگر آن را به‌عنوان یک تهدید کننده نمی‌بیند.

حساب و قاعده سرانگشتی من این است تا که عادت را که خواهانش

نظر برسد، کوچک کنیم، زمانی که چیزی به نظر «کوچکِ احمقانه» به نظر مغزتان دیگر آن را به عنوان یک تهدید کننده نمی بیند. این‌ها مثال‌هایی هستند برای بیشتر افراد که به طور احمقانه‌ای کوچک به ● یک شنای سوئدی در روز ؟ داری شوخی می کنی! ● هر روز هر روز از دست یک مالکیت و تملک خلاص شدن؟

● بنگاه ۵۰ کلمه در روز بنویس نوشتن ؟ تو هرگز قادر نخواهید بود می توانی تا چیزی چاپ نمی کنی!

در صورت احساس مقاومت، همان‌طور که عادت‌های کوچک را تمرین می کنید، این مهارت را خواهید یافت تا راه‌های خلاقانه‌ای برای کوچک و کردن احتمالتان اهدافتان پیدا کنید. چنانچه در مقابل انجام یک شنای امروز مقاومت می کنید، — به خودتان بگویید که باید در موقعیت شنای قرار بگیرید، یا آسان تر، باید بروی شکمتان بر روی زمین دراز بکشید. اگر عادت کوچک شما نوشیدن یک لیوان آب در هر روز روز است، با تصمیم گیری پر کردن یک لیوانی با آب، یا یک گام بیشتر، برداشتن آن سازید.

چنانچه عادت کوچک شما نوشتن ۵۰ کلمه در روز است و شما مقاومت می کنید، واژه پردازتان را باز کنید و فقط یک کلمه بنویسید. لازم نیست تا دهید. با توجه به اینکه عادت‌های کوچک‌تان از قبل «کوچکِ احمقانه» هستند، اما به خاطر به خاطر داشته باشید شما این را برابردر مواقع احساس مهماتان دارید.

بیش از حد کوچک در رابطه با عادت‌های کوچک وجود ندارد. چنانچه داشتن چند ایده برای اجرای عادت‌های کوچک به سایت minihabits.com مراجعه کنید.

این آنچه ذکر شد راه حل کلیدی سیستم عادت‌های کوچک است. شما تکرار کنید؛ این عمل چنان کوچک است که امکان شکست در آن وجود ندارد.

Formatted
Indent at:

کوچک-کوچک کردن فکرتان هم به همان اندازه دارای اهمیت است دارد. هدف کوچک را همچون یک هدف کامل و بزرگتر با آغوش باز بپذیرید؛ بدین معنا که این بدان معناست اگر شما خواسته و هدف کوچکی را آن عادت کوچک را انجام دهید، به نتایج «بزرگی» دست خواهید یافت که درست همانطور که کوچک-کوچک کردن عادت‌های کوچکتان مهم است، کوچک-کوچک کردن فکرتان هم به همان اندازه دارای اهمیت است دارد. هدف کوچک را همچون یک هدف کامل و بزرگتر با آغوش باز بپذیرید؛ بدین معنا که این بدان معناست اگر شما خواسته و هدف کوچکی را آن عادت کوچک را انجام دهید، به نتایج «بزرگی» دست خواهید یافت که با عادت‌های کوچک هفتگی چه کار کنیم؟

می‌توانم درک کنم که برخی از کارها برای یک برنامه‌ریزی روزانه مناسب که بسیاری از افراد می‌خواهند ۳ الی تا ۵ بار مرتبه در هفته انجام دهند. تنها فقط سه روز هفته ورزش می‌کنند، نمی‌خواهد تمام هفته به باشگاه زمان بیشتری طول می‌کشد تا عادت‌های هفتگی زمان طولانی‌تری طول آن‌ها این عادت‌ها به اندازه‌ی کافی مداوم و متداوم هستند تا مغز آن‌ها را رفتاری بشناسد؛ بنابراین، اگر واقعاً می‌خواهید تا یک عادت کوچک ایجاد کنید، آن را امتحان کنید و ببینید آن‌چطور برای شما عمل می‌کند با این حال ما می‌توانیم کار خلاقانه‌ای با عادت‌های هفتگی انجام دهیم و را به یک خواسته و هدف روزانه تبدیل کنیم؛ بعنوان برای مثال، چنانچه به‌طور هفتگی به باشگاه ورزشی بروید، می‌توانید یک عادت کوچک دورگه کنید.

یک عادت کوچک دورگه زمانی است که شما به خودتان اجازه‌ی انتخاب دو اختیار کار را می‌دهید (الف یا ب). من خیلی به عادت‌های کوچک علاقه‌ای ندارم؛ زیرا به خاطر انجام این‌که آن‌ها به نیروی اراده‌ی اراده‌ی بیشتری نیروی اراده نیاز دارد. اما در برخی موارد عادت‌های کوچک دورگه آن‌ها انتخاب و راه حل هستند. و من از این‌که آن‌ها این عادت‌ها شما را وادار انجام دهید را دوست دارم.

- ● رانندگی به‌تأ باشگاه ورزشی یا رقصیدن به‌مدت‌زمانی یک آهنگ
 - ● رانندگی به‌تأ باشگاه ورزشی یا انجام یک شنای سوئدی
 - ● رانندگی به‌تأ باشگاه ورزشی یا برای یک دقیقه آهسته دویدن
- در این مثال‌ها برای هر روزهایی است که دارای انرژی لازم برای انجام شما دارای یک فعالیت جایگزین هستید انتخاب می‌کنید: آیا افراد هر روز انتخاب نمی‌کنند؟ اول اینکه تصور می‌کنم شاید از آنچه کاری که بدون خواهید داد متعجب و شگفت‌زده شوید: اعطای آزادی دادن به خودتان به هوشمندانه توانمندی بزرگی است؛ و شما می‌خواهید دارای تناسب‌اندام این‌طور نیست؟ دوم اینکه آن عادت کوچک در اینجا عادت کوچک تنها می‌توانید به راحتی به خانه برگردید: آن به نظر احمقانه می‌آید، اما من باید اهمیت داشتن راه‌حلی در مواجهه با ۴۵ دقیقه ورزش و نرمش سنگین، و آزاردهنده تأکید کنم: مغز ناخودآگاه شما به اندازه‌ی کافی باهوش و تا بداند چه موقع یک هدف از نظر برنامه‌ریزی هدف واقعی شما نیست؛ و زمانی که ما خودمان را متعهد برایه انجام یک تعهد هراسناک متعهد به‌سختی تغییرپذیرمان شورش می‌کند:
- برای یک برنامه‌ریزی دورگه توصیه می‌کنم من شروع بدون هیچ شروع کنید: فقط تنها مشاهده‌ی خاطر بسپارید کنید که چند وقت یک‌بار به باشگاه ورزشی بروید: چنانچه شما هرگز اگر هیچ‌وقت باشگاه ورزشی را در هفته به باشگاه ورزشی رفتن را شروع کنید بروید: سپس می‌توانید آن را دهید: با این حال در برای این روش وقت بگذارید: برای تغییر کردن عجله نمی‌تواند و نخواهد خواستنی خواهد به سرعت تغییر کند: در هر صورت آن بنابراین خودتان را به منطقی‌ترین روش و متد به آرامی با آن تطبیق حال فهرستان را بار دیگر بررسی کنید:
- ● آیا برای شما دارای یک برنامه‌ریزی عادت‌های کوچک برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیر، منفرد یا چندگانه را انتخاب کرده‌اید؟
 - ● آیا عادت‌های شما «کوچک احمقانه» هستند؟ آن را با صدای بلند بگویید: چنانچه اگر می‌خندید، قابل قبول هستند است:

اگر چنین است، عالی است. ۱- به سمت گام دوم بروید.

گام دوم: برای هر عادت کوچک از تمرین «چرا» استفاده کنید همه ترجیح می دهند سالم باشند، اما همه مایل این نیستند آنچه را که سالم سالم بودن لازم است کاری را انجام دهند که لازم است. این ها اثرات آماده و تمام روز تماشای فیلم هستند. چنانچه مشکل شما این باشد و می خواهید کاری درباره اش انجام دهید و انجامشان برایتان سخت و انتخاب کرده اید؛ با ما همراه شوید.

بهترین راه برای دانستن اینکه آیا این عادت ها ارزش آن تلاش و سختی را مشخص مشخص کردن منبع و سرچشمه سرچشمه آن ها شروع می شود. عادت درست از ارزش ها و معیارهای زندگی تان نشأت نشئت می گیرند. ما عادت هایی نیستیم که از فشار هم سالان و انتظارات و توقعات دیگران از شما نشأت نشئت می گیرند. اگر شما سعی کنید خواهید تا به خاطر به خاطر تغییر کنید، فکر می کنم می دانید چه اتفاقی خواهد افتاد؛ اما باید عظیم یاد.

۵. از تمرین «چرا» برای رسیدن به منبع و منشأ استفاده کنید کنه و عمق مطالب را بشکافید. و من سؤالات زیرین را «تمرین چرا» اینکه سؤال ساده «چرا؟» بهترین روش برای رسیدن به کنه عمق هر است.

همین که پس از اینکه عادت های تان را فهرست بندی کردید، مشخص کنید به آن ها برسید؛ اما در آنجا توقف نکنید. باز هم پرسید چرا. به پرسیدن دهید که جواب ها تکراری شوند ایمانه دهید که آن بدان معناست که به برده اید. برای اینکه این سؤال ها مؤثر و مفید واقع شوند باشند، ارائه موشکافی کنید. برای این سؤالات بیش از یک پاسخ وجود خواهد مرتب ترین جواب را انتخاب کنید. در اینجا دو مثال واقعی و صادقانه در خودم می گویم.

فوق العاده ای است و دیگری بسیار سؤال برانگیز است. وجود دارد. یکی از آن ها درباره ای این است که ایجاد عادت انتخاب

- من می‌خواهم هر روز هر روز بنویسم. چرا؟
 - به خاطر به خاطر اینکه نوشتن عشق و علاقه علاقه من است. چرا؟
 - به خاطر به خاطر اینکه آن روش مورد علاقه مورد علاقه من برای ابراز
 می‌توانم از طریق نوشتن با افراد ارتباط برقرار کنم و به آن‌ها کمک کنم
 و از آن روند لذت می‌برم. چرا آن مهم است؟
 - آن چیزها باعث می‌شوند احساس زنده بودن و خوشنودی و رضایت
 چرا؟
 - به خاطر به خاطر اینکه نوشتن به طور قطع چیزی است که در زندگی
 ارزشمند و عزیز است.
 مثال بعدی:

- من می‌خواهم هر روز هر روز ساعت ۶ صبح از خواب برخیزم. چرا؟
 - به خاطر به خاطر اینکه آن همان چیزی است که به نظر می‌رسد افراد
 آن از خواب برخاستن خجالت آور و شرم آور است. چرا؟
 - به خاطر به خاطر اینکه من این حس را دارم که احساس می‌کنم
به من به خاطر به خاطر اینکه دیر می‌خوابم و دیر هم از خواب
 دیده‌ی تحقیر می‌نگرند.

در مثال دوم می‌توانید ببینید که دلیل اصلی برای تغییر، فشار بیرونی و
 خارجی است. آن بدان معناست که در ساعت ۶ صبح از خواب
 خوشحال کند؛ زیرا به خاطر اینکه عقاید و تصورات پیش‌پیش‌پنداشته‌ای
 زود از خواب بلند شدن دارم، باعث می‌شود زمانی که زودتر از خواب
 برمی‌خیزم احساس موفقیت بیشتری کنم و حس کلی من از احساس گناه
 را کاهش دهد؛ بنابراین، آن چیزی یک بار مصرف و دور انداختنی نیست،
 در مقابل چیزی همچون مثل نوشتن قرار می‌گیرد (و در حال حاضر من تا
 می‌مانم و می‌نویسم)، قصد ندارم تا به آن

درونی‌ام صادق و وفادار هستم، حتی با وجود اینکه اگر شاید همه افراد با آن
 همه افراد نیز با شما موافق نباشد، اشکالی ندارد. سبک زندگی ای را

اولویت نمی‌دهم. با دیروقت بیدار ماندن برای نوشتن، من نسبت به حتی با وجود اینکه اگر شاید همه افراد با آن موافق نباشند. چنانچه همه نباشد، اشکالی ندارد. سبک زندگی ای را انتخاب نکنید که مناسب شما نیست.

گام سوم: سرنخ‌ها و نشانه‌های عادتتان را معین کنید.

دو سرنخ و نشانه‌ی ۵ رایج عادت، بر مبنای زمان و نوع فعالیت هستند. در سرنخ و نشانه‌ی ۵ بر مبنای زمان، شما خواهید گفت: «من قصد بعدازظهر نرمش کنم». در سرنخ و نشانه‌ی ۵ بر مبنای فعالیت شما گفت: «من قصد دارم می‌خواهم تا سی ۳۰ دقیقه بعد از آخرین لقمه‌ی افرادی که دارای شغل‌های دشوار و طولانی مدت هستند دارند، برنامه‌ریزی سازمان‌یافته و منظمی دارند؛ بنابراین، سرنخ‌ها و نشانه‌های بر مبنای برای آن‌ها به خوبی عمل می‌کنند و مؤثر هستند است. افرادی که زیادی در برنامه‌ریزی زمانی‌شان دارند، شاید بیشتر از سرنخ و نشانه‌ی ۵ بر منفعت و سود ببرند؛ کهن‌پیرا به آن‌ها اجازه می‌دهد یک برنامه‌ریزی زمانی استوار و ثابت و درعین حال برنامه‌ریزی زمانی منعطف داشته باشند. اینکه نشانه‌ای را استفاده می‌کنید، بستگی به سبک زندگی (مطلوب و دارد.

برنامه‌ریزی‌های بر مبنای زمان سخت و انعطاف‌ناپذیر همراه با کمی ابهام هستند؛ مثلاً (به عنوان مثال شما باید در درست سر ساعت ۴ بعدازظهر برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند تا کارتان را در موعد مقرر انجام دهید و انضباط ایجاد کنید. نقطه ضعف آن عدم نداشتن انعطاف‌پذیری است. در ساعت چهار ۴ بعدازظهر زمانی که قرار است تا فعالیتی را انجام دهید، بعضی اوقات زندگی به نوعی بعضی اوقات برنامه‌های زمانی‌مان را برهم سرنخ و نشانه را از دست می‌دهیم و آن کار را دیر انجام می‌دهیم، شما این شما این احساس آزاردهنده و ناراحت‌کننده را دارید که نمی‌دانید برنامه‌ریزی‌های زمانی بر مبنای نوع فعالیت انعطاف‌پذیرتر و با ابهام بیشتری هستند. آن‌ها این نوع برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کنند تا به

نظم و سازمان‌دهی تانخود، نظم و سازمان‌دهی بخشید. بخش مشکل و این است که چه زمانی یک فعالیت پایان می‌یابد و فعالیت دیگر شروع می‌شود. اگر من قرار است نوشتن چیزی را بعد از ناهار در رستوران شروع کنم، آیا می‌توانم بنشینم و به راحتی ایمیل‌هایم را قبل از شروع نوشتن کنم؟ آیا باید مستقیماً به رایانه‌ام رجوع کنم؟ شاید تصور کنید، آن این اهمیتی ندارد، اما این‌طور نیست. به خاطر اینکه قدرت عادت‌های کوچک کارهای کوچک می‌توانند به آسانی منجر به کارهای بزرگ‌تری شوند. که در حال نظم‌دهی منظم کردن و سازمان‌دهی میز کارتان هستید، و به می‌آورید. «کهاوه، من قرار بود چیزی بنویسم» گام‌های کوچک ما را به می‌کنند می‌دارند و به ما اجازه می‌دهند تا در جهت یک هدف معنی‌دار و اندازه‌ی حرکت و شدت ایجاد کنیم، اما به روش دیگری هم مؤثر و مفید خودتان اجازه‌ی مصلحه و سازش کوچکی دهید، به‌زودی متوجه خواهید که آن‌ها برخلاف اراده‌تان رشد می‌کنند.

مسئله این نیست که سرخ‌ها و نشانه‌های برنامه‌ریزی‌های بر مبنای زمان یا بر مبنای نوع فعالیت را انتخاب کنید. هر دو آن‌ها می‌توانند به خوبی کنند و مؤثر واقع شوند. آنچه که مهم است انتخاب شما و انتخاب قاطعانه اینجا یک اشتباه بزرگ محسوب می‌شود. اما قبل از اینکه به انتخاب را بکنید، یک انتخاب و راه دیگر نیز وجود دارد که شاید شما را متعجب کند. و آن انتخابی است که من برای تمام عادت‌های کوچک فعلی‌ام می‌دهم. »

سرخ‌های عادت بر مبنای آزادی عمل و نامعین (عادت‌های کوچک کلی و کتاب‌های سنتی درباره‌ی عادت بتا بر بر اساس تحقیقات به شما در مورد رفتار و پاداش عادت‌ها خواهند گفت. سپس و بعد به شما درباره‌ی گام را خواهند گفت اطلاعات می‌دهند. سرخ و نشانه، رفتار و پاداشتان را بخواهید درباره‌ی چیزی همچون به‌طور کلی مثبت‌تر فکر کنید کردن را را در زمان‌های متفاوت انجام دهید، چه؟ عادت‌های کوچک حوزه-حوزه از امکانات و احتمالات را می‌گشایند و مخصوصاً برای که به برنامه‌ریزی

عادت‌های کوچک منشأ استقلال، آزادی و انعطاف‌پذیری هستند. و هدفشان آن‌ها این هستند است که شما را برای داشتن موفقیت مداوم ما می‌توانیم به‌جای تعیین یک مهلت ۲۴ ساعته با هیچ سرنخ و نشانه‌ی فلسفه را در زمینه مورد سرنخ‌ها و نشانه‌های عادت محدودکننده به کار آیا توجه کرده‌اید که عادت‌های بد دارای چند سرنخ و نشانه هستند دارند، همگان عقیده دارند که همه پیشنهاد می‌کنند که یک عادت خوب باید باشد؟ هیچ تعجبی ندارد که عادت‌های بد آن قدر قوی و مستحکم هستند! آن‌ها دارای ریشه‌های تودرتو و پیچ‌در-پیچی هستند دارند که با سرنخ‌ها و زندگی‌تان گره خورده‌اند. آن‌ها بدین خاطر است که عادت‌های بد به‌طور از طریق تکرار در شرایط و موقعیت‌های متفاوت رشد می‌کنند، درحالی‌که ما عادت‌های خوب را به‌طور تصنعی با همان فرمول «سرنخ و نشانه» پاداش» رشد می‌دهیم. آن حقیقت دارد که اگر شما تنها یک سرنخ و آن رفتار بیشتر آگاه و باخبر خواهید بود؛ مثلاً به‌عنوان مثال چنانچه اگر دو فکر چیز شاد بیندیشید فکر کنید، احتمالاً» به آن‌ها به‌طور کلی هم فکر انجام آن چیزها هرروز هر روز سر ساعت دو-۲ بعدازظهر می‌تواند اجبار-یکننده باشد (بستگی به شخصیت شما دارد). علاوه بر آن، زمانی که خاصی را برای انجام کاری تعیین می‌کنید، انجام آن کار خارج از آن زمان می‌تواند احساس شود این حس را ایجاد کند که آن کار غلط و اشتباه برای افرادی که عادت دارند صبح‌ها بنویسند، بسیاری از آن‌ها هرگز در نیستند. من قادرم می‌توانم هر ساعت از روز و هر زمانی بنویسم که با برنامه‌ریزی‌ام مناسب و هماهنگ باشد بنویسم.

مشکل دیگر سرنخ‌ها و نشانه‌های خاص، بار اضافی آن‌ها بروی نیروی اراده شماست. زمانی که‌هاگر شما باید

رأس ساعت ۳ بعدازظهر بدوید، آن غیر قابل-انعطاف‌پذیر است. آن فشار انجام به‌موقع آن کار باعث می‌شود میزان نیاز به نیروی اراده افزایش بیشتر سنتی پیشنهاد می‌کنند تا این سرنخ و نشانه‌ی حساس-زمانی را با یک سخت و دشوار جفت کنید که موفق موفق شدن برای شما را سخت‌تر و

لازم برای اعمالی که نیاز به «سرنخ تحریک شده» نیاز دارند نیز همچنان کوچک خواهد بود؛ بنابراین، عادت‌های کوچک برای مدل‌های فعلی رایج «سرنخ و نشانه، رفتار- و پاداش» مناسب‌تر هستند تا عادت‌های به‌اندازه‌ی امروز تا حدی بدوید، آن انعطاف‌پذیر است؛ اما زمانی که اگر مجبور باشید رأس ساعت ۳ بعدازظهر بدوید، آن غیر قابل انعطاف‌پذیر است. آن فشار اضافی برای انجام به‌موقع آن کار باعث می‌شود میزان نیاز به نیروی اراده افزایش بیشتر شود. عادت‌های سنتی پیشنهاد می‌کنند تا این سرنخ و نشانه‌ی حساس- زمانی را با یک کار سخت و دشوار جفت کنید که موفق‌موفق شدن برای شما را سخت‌تر و دشوارتر می‌سازد؛ اما در عادت‌های کوچک به‌خاطر به‌خاطر اندازه‌ی کوچک آن عملکارها، حتی نیروی اراده‌اراده‌ کلی لازم برای اعمالی که نیاز به «سرنخ تحریک شده» نیاز دارند نیز همچنان بسیار کوچک خواهد بود؛ بنابراین، عادت‌های کوچک برای مدل‌های فعلی رایج «سرنخ و نشانه، رفتار- و پاداش» مناسب‌تر هستند تا عادت‌های به‌اندازه‌ی سنتی و مرسوم.

توجه: من نمی‌گویم که سرنخ‌ها یا نشانه‌های نامعین همیشه بهتر هستند؛ بلکه این سرنخ‌ها تنها برای برخی افراد و برخی از عادت‌ها بهتر هستند. عادت‌ها باید به‌طور جداگانه‌ای تصمیم گرفته‌شود.

یک عادت کلی و معمولی عادت‌ها است که با بیش از یک سرنخ یا نشانه عمل استاندارد. اکثر بیشتر ما عادت‌های کلی و معمولی خوردن، سرگرم بدون توجه و تفکر پرسه-پرسه‌زدن بی‌دلیل در اینترنت و غیره را دارا تحریک شده‌ای که ما هر روز هر روز تجربه می‌کنیم، بیشتر و وسوسه-وسوسه تنها فقط یک سرنخ یا نشانه را برای یک عادت خوب انتخاب نکنیم.

سختی و دشواری داشتن تنها یک سرنخ یا نشانه می‌تواند مانعی برای فرصت‌ها و خودانگیختگی اجتماعی به شمار رود؛ اما در تئوری‌های مهم و برجسته‌ی عادت، داشتن تنها یک سرنخ تنها راه با دوام تبدیل کاری به داشتن چندین سرنخ نیاز به نیروی اراده‌اراده‌ زیادی نیاز دارد و هر سرنخ تا به‌طور جداگانه و مجزا توسعه و رشد یابد که تا باعث می‌شود فرآیند

عادت کوچک کلی شما را مجاب می‌کند تا خواسته و هدف کوچکتان را یک بار در روز در وقت آزادتان انجام دهید. من نیمه‌شب را به‌عنوان و موعد پیشنهاد نمی‌کنم؛ چراکه آن‌هم این هم غیرقابل انعطاف است. زمانی که به رختخواب می‌روید، به معنای پایان روزتان استیباشده. این بزرگ‌ترین فرصت را برای موفقیت را می‌دهد؛ به خاطر به خاطر اینکه لحظه لحظه آخر عادت کوچکتان را در برنامه‌تان برنامه خود جا دهید. به نظر می‌رسد، اما هدف مهمی را در مراحل اولیه‌ی ه عادت‌های کوچک می‌کند؛ پرورش احساس موفقیت دائم - که باعث ایجاد خودکارآمدی تان می‌شود.

یک عادت کوچک کلی شما را مجاب می‌کند تا خواسته و هدف کوچکتان را یک بار در روز در وقت آزادتان انجام دهید. من نیمه‌شب را به‌عنوان آخرین مهلت و موعد پیشنهاد نمی‌کنم؛ چراکه آن‌هم این هم غیرقابل انعطاف است. من توصیه می‌کنم زمانی که به رختخواب می‌روید، به معنای پایان روزتان استیباشده. این عادت به شما بزرگ‌ترین فرصت را برای موفقیت را می‌دهد؛ به خاطر به خاطر اینکه می‌توانید در لحظه لحظه آخر عادت کوچکتان را در برنامه‌تان برنامه خود جا دهید. می‌دانم که چقدر آن به نظر غلط و اشتباه به نظر می‌رسد، اما هدف مهمی را در مراحل اولیه‌ی ه عادت‌های کوچک ایفا می‌کند؛ پرورش احساس موفقیت دائم - که باعث ایجاد خودکارآمدی تان می‌شود.

من چالش یک شنای سوئدی را برای چندین ماه انجام دادم. یکی از سرخ‌های رایج و معمول شرم‌آور ابتدایی، انجام من انجام عادت کوچک رفتن بود (در آخرین مهلت و موعد). این نشانه‌ی ه یک انضباط ضعیف است. من قادر نبودم در طول روز آن عادت را در برنامه‌ام بگنجانم. اما اینک نامیدانه و مأیوسانه به تختخواب بروم، من با یک احساس پیروزی به بیشتر از یک شنای سوئدی انجام می‌دادم. زمانی که همانند یک برنده به خواب می‌روید بخوابید، به‌خصوص اگر آن کار را در چند روز متوالی و دهید، آن یک میلی درونی برای پیشرفت بیشتر ایجاد می‌شوکتد. آیا

سخت‌تر از افراد افسرده کار می‌کنند؛ به خاطربه‌خاطر اینکه آن‌ها به یافته‌اند. موفقیت شور و عمل ایجاد می‌کند؛ این همان چیزی استکاری کوچک برای شما انجام خواهند داد می‌دهند. وقتی شما احساس موفقیت احساس که باعث می‌شود بخواهید بیشتر و بیشتر موفق شوید. من این حرف‌ها را تنها به‌عنوان نویسنده‌نویسنده این کتاب و مغز متفکر پشت این نمی‌گویم، بلکه به‌عنوان اولین نفری می‌گویم که آن را تجربه کرده است. من سیستم‌های بسیار زیاد دیگری را امتحان کرده‌ام و نتایج عادت‌های من هر چیز دیگری را شکست می‌دهد که امتحان کرده‌ام را شکست حال به داستان یک شنای سوئدی بازمی‌گردیم. پس از مدتی پیروزی‌های زورکی؛ در انتهای زمان مقرر تصمیم گرفتم بهتر از آن انجام دهم. کم‌کم شنای سوئدی‌ام را زودتر انجام دادم. هنوز آن را در زمان بندی‌های متفاوت می‌دادم (سرنخ‌های مختلف). به همین خاطر است که انجام آن حداقل زمان از خواب اشکالی ندارد. آن‌این کار شما را تشویق می‌کند تا انضباط درست است که انضباط‌نظم شخصی این نیست که کسی به شما دستور و سوئدی‌تان را انجام دهید، آن‌نظم زمانی است که شما خودتان شخصاً کار بگیرید. آن همان انضباط شخصی است.

علیرغم با وجود موفقیت بسیارم در مطالعه، نوشتن و ورزش کردن به‌طور نظر عجیب و غیرعادی می‌رسید؛ چراکه احساس می‌کردم یک متقلب هستم. من «سرنخ‌های عادت» را نداشتم. تمام کتاب‌های معروف عادت آن صحبت می‌کنند. علم می‌گوید که آن‌ها این سرنخ‌ها لازم و ضروری تمام آنچه که من داشتم خواسته‌ها و اهداف روزانه و یک سه‌ماهه‌انجام دلیل بود که افراد در عادت‌هایشان شکست می‌خورند، ولی باین‌حال من بودم؛ چرا؟

اولین چیزی که متوجه شدم این است بود که این تحقیقات اهداف بزرگ و بلندمدتی نیروی اراده را آزمایش می‌کنند؛ مانند، همچون ساعت ۶ صبح برای دوی صبحگاهی، انجام روزانه ۱۰۰ شنای سوئدی یا پایبندی به یک برنامه برنامه ورزشی را آزمایش و امتحان می‌کنند. متوجه شدم

عادت‌های کوچک چنان کوچک هستند که حتی بدون یک سرخ هم نمی‌توان در آن‌ها شکست خورد.

شما همیشه توانایی این را دارید می‌توانید که درست قبل از زمان خواب دهید (انجام عادت‌های کوچک هر یک عموماً «معمولاً» یک دقیقه این عادت کنترل شبانه هم تبدیل به یک عادت تبدیل خواهد شد و که زندگی‌تان آگاه و متفکر می‌کنند می‌سازد: «آیا من امروز خواسته‌ها و اهداف کردم؟ بله عالی است.»

بنابراین زمانی که یک عادت بسیار کوچک غیرقابل شکست دارید که بدون است، چه اتفاقی می‌افتد؟ رشد سرخ‌های چندگانه-چندگانه عادت رشد هیجان‌انگیز است. در عین حال که من علاقه و فری به انجام دوست دارم انجام دهم دارم، داشتن یک عادت کلی و عمومی نوشتن عالی است. ساختار یک عادت بد است. مطمئنم من سرخ‌های خاصی دارم، اما به اینکه من سرخ‌هایم چندگانه و متعدد درهاست، به نظر می‌رسد آن را تصادفی انجام می‌دهم.

اما یک ثانیه صبر کنید... اگر شکل-شکل دادن یک عادت با یک سرخ یا ایجاد سرخ‌های چندگانه باید چندین سال طول بکشد، اما این طور نیست. عادت‌های کوچک بسیار ریز و آسان هستند. و تحقیق مطالب پیشینقبلی شکل‌گیری عادت را به خاطر به خاطر می‌آورید؟ آن به این نتیجه رسیدیم یک رفتار عامل تعیین‌کننده تعیین‌کننده اساسی است در این است که تا یک رفتار تبدیل به یک عادت تبدیل شود. این بدان معناست که می‌توانند سریع‌تر از عادت‌های سنتی و مرسوم تبدیل به عادت تبدیل توجه داشته باشید این زمانی است که هدف شما ۵۰ کلمه است و شما هزار کلمه هر روز می‌نویسید. شاید عادت ساختن نوشتن ۲-۴ هزار بکشد، اما اگر شما آن را تا آن حد کوچک کنید و خرید کنید، مشکل نمی‌آید. این طور نیست؟ بله چنانچه‌اگر شما سرخ خاص نداشته باشید، طول می‌کشد تا مغزتان آن را تبدیل به یک عادت تبدیل کند؛ بنابراین. دارید که می‌خواهید به زندگی‌تان اضافه کنید و در این مورد برای این کار

سریع‌تر به عادت تبدیل می‌شوند. از طرف دیگر اگر می‌خواهید با انعطاف چیزی را به هویت و برنامه‌تان اضافه کنید - همان کاری‌طور که من در نوشتن داشتم‌انجام دادم، اضافه کنید پس آن را تبدیل به یک عادت کنید.

خلاصه و جمع‌بندی سرنخ‌ها:

- عادت‌های کوچک کلی و معمول یک بار در هرروز هر روز انجام
- عادت‌های کوچک بر مبنای سرنخ زمانی در رأس ساعت ۳ بعد از ظهر،
- عادت‌های کوچک بر مبنای سرنخ نوع فعالیت، بعد از نهار، قبل از درحین رانندگی، بعد از استفاده از توالت و غیره. انجام می‌شوند.

جزئیات بیشتر در زمینه مورد تجربه‌ی عادت کوچک کلی و معمول برخی از افراد صبح‌ها می‌نویسند. من هر زمان از روز قادر می‌توانم نوشتن جزئی از عادت زندگی‌ام شده است. می‌دانید حال چه اتفاقی برای می‌افتد؟ حال زمانی که در حال تماشای یک نمایش تلویزیونی هستم، تمایل به نوشتن پیدا می‌کنم (یک چیز عالی و عجیب!)، اما زمانی که این میل و اشتیاق را ندارم، به‌خاطر به‌خاطر اینکه آن یک سناریو و حالت به شرایط و موقعیت‌ها به‌صورت فعالانه و طبیعی عکس‌العمل نشان زمانی که دوستی برای چند روز مهمانم بود، خیلی نمی‌نوشتم و آن دقیقاً مسئله مکرراً مدام تکرار شود و باعث شود که بی‌ثمر شوم یا وقت‌م تلف می‌توانم خودم را تغییر و تطبیق دهم.

همان‌طور که می‌توانید ببینید، این سرنخ هم‌چنین چندین نقطه‌ی عادت‌های بد دارد است. عادت‌های بد «سرکش و مقاوم» به‌طور ناخواسته همه‌جا هر کجا رشد می‌کنند. شما ۹۸ سرنخ برای سیگار-کشیدن، ۵۳ تماشای ویدئوهای یوتیوب و ۱۹۴ سرنخ برای پرسه زدن بدون توجه و اینترنت دارید. امکان دارد تا ممکن است این‌گونه به این طریق اجازه دهید نیز با همان «سرکشی و شدت» رشد کنند. همچون رقابت گیاهان برای جذب مواد غذایی، عادت‌های خوبتان می‌توانند از عادت‌های بدتان قوی‌تر شوند. می‌توانید ببیند که حال برای من نوشتن با تماشای نمایش‌های

آن عادت‌ها تنها با یک سرخ به هم وابسته هستند: و آن‌ها می‌توانند بسیار باشند و تنها در صورتی که آن یک سرخ با یک عادت بد را سهیم شود، از خواهد شد.

و شدید دهید، سنجیده و آگاهانه رفتار کنید: به عنوان مثال مثلاً؛ برخی افراد استراحت کنند، به خاطر به خاطر اینکه معتاد به کار کردن معتاد هستند. چنان در هویتشان ریشه‌دار و عجین شده است که بی‌کاری آن‌ها را می‌کند. آن‌ها می‌خواهند کار کنند. من به این نتیجه رسیده‌ام که می‌خواهم برای بقیه عمرم فقط بنویسم و بنویسم و زیاد بنویسم؛ (همین‌طور عادت مطالعه و ورزش) در هویت عجین و ریشه‌دار شود. اما که از داشتن همان نوع عادت برای حمام حمام کردن خوشم بیاید (تنها در روز خوب و کافی است). در آن مورد یک عادت دارای سرخ همانند گرفتن همین که از تخت خواب بیرون می‌آیم بلافاصله پس از بیدار شدن را برنامه‌ریزی‌های زمانی خواب و خوراک به بهتر است تا بهترین وجه شکل تا به بدن اجازه دهند تا وارد یک ریتم شبانه‌روزی و رژیم غذایی شود.

هشدار: می‌خواهید تا در این زمینه مورد این که به چه عادت‌هایی «اجازه می‌دهد رشد» سر-کشانه و شدید دهید، سنجیده و آگاهانه رفتار کنید: به عنوان مثال مثلاً؛ برخی افراد نمی‌توانند استراحت کنند، به خاطر به خاطر اینکه معتاد به کار کردن معتاد هستند. عادت کار کردن چنان در هویتشان ریشه‌دار و عجین شده است که بی‌کاری آن‌ها را سردرگم و کسل می‌کند. آن‌ها می‌خواهند کار کنند. من به این نتیجه رسیده‌ام که می‌خواهم برای بقیه عمرم فقط بنویسم و بنویسم و زیاد بنویسم؛ (همین‌طور عادت مطالعه و ورزش) در هویت عجین و ریشه‌دار شود. اما که از داشتن همان نوع عادت برای حمام حمام کردن خوشم بیاید (تنها در روز خوب و کافی است). در آن مورد یک عادت دارای سرخ همانند گرفتن همین که از تخت خواب بیرون می‌آیم بلافاصله پس از بیدار شدن را برنامه‌ریزی‌های زمانی خواب و خوراک به بهتر است تا بهترین وجه شکل

چنانچه اگر می‌خواهید چیزی جزئی از زندگی‌تان شود، به‌عنوان مثلچند نوشتن، قدرتان قدرتان بودن و غیره... اشاره کرده: من هیچ سرنخ خاصی را توصیه نمی‌کنم؛ تنها قبل از خواب به خودتان مهلتی دهید تا آن را انجام دهید.

چنانچه خواهان رفتاری هستید را می‌خواهید به عادت تبدیل کنید که زندگی‌تان دارد، یک سرنخ خاص برای آن تعیین کنید. به‌عنوان مثال مثلاً ورزش در روزهای خاص، مطالعه قبل از خواب و نوشتن صبحگاهی اشاره کرد: برخی از افراد دوست دارند تا زندگی بسیار منظم و سازمان‌یافته‌ای داشته باشند؛ بنابراین، آن‌ها شاید تنها فقط سرنخ‌های خاص را انتخاب آن‌ها بستگی به ارجحیت و اولویت شما تا بستگی دارد: شما حتی عادت‌های «سرکش و شدید» و دارای سرنخ را انتخاب کنید.

تصمیم‌گیری در لحظه

چنانچه اگر شما به‌طور کلی عادت‌های کوچک کلی را انتخاب می‌کنید، تصمیم‌گیری به شما کمک خواهد تا آن‌ها را در زمانی انجام دهید که لازم است انجام دهید.

ابتدا ما انتخاب‌هایمان را سبک و سنگین می‌کنیم که تفکر تحلیلی نامیده می‌شود: سپس زمانی که اقدام به عمل می‌کنیم، تفکر اجرایی نامیده می‌شود.

افراد زمانی که افراد تصمیمی را اتخاذ می‌کنند می‌گیرند، دارای دو حالت ذهنی و روحی هستند دارند: ابتدا ما انتخاب‌هایمان را سبک و سنگین می‌کنیم که تفکر تحلیلی نامیده می‌شود: سپس زمانی که اقدام به عمل می‌کنیم، تفکر اجرایی نامیده می‌شود.

هدف آن این است تا که به سمت قالب اجرایی ذهن حرکت کنیم (به‌جای چسبیدن و توقف کردن در قالب تحلیلی ذهن).

یکی از مزایای سرنخ‌ها این است که آن‌ها روند تحلیلی را به سرعت ترک به شما کمک می‌کنند سریع‌تر به یک تفکر اجرایی برسید: که این بسیار خوشایند است: سرنخ‌ها عامل کلیدی آنچه که به‌عنوان نیات و مقاصد

که دقیقاً چه زمانی و چگونه کاری را انجام خواهید داد ~~نامیده می‌شوند~~ به اجرای موفقیت در هدف را پیشرفت و ارتقاء ارتقا می‌بخشند. یک عادت بیشتری برای موفقیت دارد؛ زیرا به خاطر اینکه آن نیاز به تعهد زیادی است که تقریباً «هیچ» به شمار می‌رود.

با وجود اینکه عادت‌های کوچک می‌توانند بدون هیچ سرنخی عمل کنند، اندازه‌ی ه کوچکشان همان چیزی است که آن‌ها را برتر از رفتارهای رقابتی در عین حال که شما لازم است باید تاروند تحلیلی را بدون داشتن یک سرنخ که سعی در تصمیم‌گیری درباره‌ی اینکه تصمیم می‌گیرید باید یا نباید یک نباید توقف و مکث کنید. به آسانی می‌توان آن را کار دشواری تصور کرد. شدید که دارید متوقف شدن هستید مکث می‌کنید، به خود یادآور شوید کوچک است.

حال سرنخ‌های منتخبان را برای هر عادت کوچک یادداشت کنید. این شرایط را سهل‌تر و راحت‌تر می‌سازد.

گام چهارم: برنامه‌برنامه پاداشتان را ایجاد کنید

چنانچه شما اگر زندانی ای هستید که منتظر آزادی مشروط است، فکر زمانی که آزادی مشروطتان باید مورد بررسی قرار گیرد شود چه زمانی درست وقتی است که بعد از زمان صرف غذای قاضی آزادی مشروطتان درست بعد از زمان صرف غذا نسبت به زندانیان مثبت‌تر و موافق‌تر حکم می‌کنند (احتمالاً) آن‌ها تمایل بیشتری به گوش‌گوش دادن دارند). زمانی شما جدول میزان اعطای آزادی مشروط را مشاهده می‌کنید، افزایش صرف غذا افزایش آشکاری را نشان می‌دهد. اتخاذ گرفتن یک تصمیم همانند اعطای آزادی مشروط، بخشی از فرسایش قدرت کنترل — همان منبع انرژی که نیروی اراده ما را تعیین می‌کند — است؛ و محسوب پاداشی است که ثابت شده می‌تواند آن را به حالت اول برگرداند.

فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتاد اگر سعی می‌کردید تا عادت جدید بخشی از آن را ایجاد کنید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ (بیا بید تصور کنیم که می‌خواستید این عادت را ایجاد کنید). شما نمی‌توانستید آن را انجام

دلیل آشکار آن این است که چه کسی هیچ کس دلش نمی خواهد آن این کار اما دلیل تاکتیکی راهبردی آن تا جایی که به مغز بشر مربوط می شود این آن این کار بیشتر شبیه یک تنبیه است و مغزتان نسبت به این کار بسیار انعطاف ناپذیر و قاطع خواهد بود.

چنانچه اگر اهل ورزش و ورزش کردن نیستید نیاشید، نرمش و ورزش برایتان باشد. اکثر بیشتر افراد دوست ندارند تا به طور دایره وار بدون یا از بالا بروند؛ آن ها خوششان نمی آید در باشگاه ورزشی باشگاه اشیای سنگین بکشند، هل دهند یا بلند کنند؛ چرا که آن این کارها همراه با عدم راحتی می توانم از روی تجربه ی بگویم زمانی که از نظر جسمی دارای تناسب اندام سخت تر است؛ انگار آن همانند این است که ماهیچه هایتان می گویند؛ که ورزش و نرمش دشوارتان شما به خانه می رسید، در آینه نگاه می کنید و است؟ در اینجا احتمالاً «مغزتان از شما می پرسد که پاداش واقعی زمانی که شما ورزش می کنید، برای مغزتان یک پاداش طبیعی وجود ورزش های نا-هوازی مغز اندورفین احساس خوب تولید می کند. جالب این است که بلند کردن وزنه نیز باعث آزاد تولید

اینکه آن سنگین و شدید باشد. میزان وزنه زدن کم یا متوسط وزنه بلند نمی شود؛ زیرا به خاطر اینکه آن باعث نمی شود بدن به یک حالت نا اندورفین می شود، اما تنها به شرط اینکه آن سنگین و شدید باشد. میزان وزنه زدن کم یا متوسط وزنه بلند کردن موجب تولید اندورفین نمی شود؛ زیرا به خاطر اینکه آن باعث نمی شود بدن به یک حالت نا-هوازی نمی برسد و تغییر نمی کند.

در اینجا من روشی را بیان می کنم که نویسنده تام اسچو Tom Scheve آن را مطرح میکند را دوست داریم کرده است:

«زمانی که بدنتان از حالت و وضعیت هوازی به یک حالت و وضعیت نا هوازی تغییر می کند، ناگهان بدون اکسیژن کافی برای برآوردن نیاز ماهیچه ها و سلول ها عمل می کند- که نیاز شدیدی به آن دارند عمل

می‌کند.»

این زمانی است که «رانر های*»^۱ رخ می‌دهد.»

به وضعیت و حالت نا-هوازی همچون یک مغازه‌ی^۲ خرده‌فروشی در طول تعطیلات بنگرید. بدن قادر به انجام نمی‌تواند عملکردهای طبیعی‌اش بنابراین، برای برآورده برآورده کردن خواسته‌های افزایش یافته‌اش باید شیوه را به کار گیرد.

اندورفین برای مغز یک پاداش طبیعی خوب محسوب می‌شود، اما ممکن است برای برخی افراد بخصوص در ابتدا، پاداش کافی نباشد، بخصوص در ورزش و ورزش کردن می‌تواند کمی اندکی همچون یکمیل تنبیه احساس داری نیاز است. بی‌دلیل نیست که در ارتش از ورزش به‌عنوان تنبیه می‌کنند!

ورزش دارای پاداش‌های اساسی و حائز اهمیت مهمی همچون داشتن بدنی خوب و سالم و سلامت بودن است. اما این‌ها مدتی بعد از اینکه اولین نرمش‌تان را انجام می‌دهید رخ می‌دهند. درعین حال مغزتان همین حالا یک پاداش حسی (اولیه) است؛ زیرا به خاطر اینکه شکر آن حس چشایی سپس مرکز پاداش را در مغز فعال می‌کند. با این وجود این ورزش و نرمش دارای پاداش‌های (ثانویه) انتزاعی هستند؛^۳ همچون قدم‌زدن در ورزش و فوق‌العاده و متناسب، احساس خشنودی و رضایت از تلاش‌تان و سطح بالاتر. پاداش‌های ثانویه همان‌طور که می‌توانید حدس بزنید، زمان گذاشتن «در مغز کنند بگذارند».

پاداش‌های پیوندی

چنانچه اندورفین ورزش و وعده‌ی^۴ نتایج نهایی به اندازه‌ی^۵ کافی در ابتدا مغزتان را اجر و پاداش

حیرت‌انگیز است، و ما مجبور

آنچه که می‌توانیم انجام دهیم این است که پاداش‌های کاملاً^۶ غیر وابسته

رفتارهای خاص پیوند دهیم. پس از مدتی مغز آن رفتار را با آن پاداش ربط خواهد داد و آن‌این همان چیزی است که ما می‌خواهیم. و مدتی بعد دیگر نیازی به آن پاداش پیوندی نیازی ندارد.

ندهند، شما نیاز به پشتیبانی نیاز دارید؛ و به خاطر اینکه چون دنیا فوق‌العاده و حیرت‌انگیز است، و ما مجبور

حساس شغف و خوشنودی حاصل از دویدن و ورزش است که به خاطر تولید اندرونین مغز ایجاد می‌شود = Runner's high

نیستیم تا بازی عادت‌ها را منصفانه بازی کنیم. آنچه که می‌توانیم انجام دهیم این است که پاداش‌های کاملاً غیروابسته را به رفتارهای خاص پیوند دهیم. پس از مدتی مغز آن رفتار را با آن پاداش ربط خواهد داد و آن‌این همان چیزی است که ما می‌خواهیم. و مدتی بعد مغز دیگر نیازی به آن پاداش پیوندی نیازی ندارد.

چنانچه از خود سؤال کرده باشید به نظر شما چرا بسیاری از غذاها دارای شکر کمی تا حدی اعتیادآور است. تقریباً هر چیزی که به مغز پاداشی می‌دهد می‌تواند اعتیادآور باشد. مصرف بیش‌ازحد شکر مضر است، اما مصرف میزان کمی شکر به خاطر به خاطر ادامه می‌دهد یک عادت مهم شاید آن را داشته باشد. اعتدال و میانه‌روی راه‌حالی کلیدی آن است.

روش خلاقانه‌ای که من دوست دارم به مغزم پاداش دهم، از طریق خندیدن است. که بدین طریق مواد شیمیایی احساس خوب تولید می‌کند و بعضی اوقات بعد از یک جلسه نوشتن، برای تفریح و سرگرمی شاد و خنده‌دار در یوتیوب تماشا می‌کنم. تنها برای تفریح و سرگرمی یک کلیپ شاد و خنده‌دار در یوتیوب دید، به او بگویید که دارید به مغزتان راز ایجاد عادت‌ها این است که به آن همچون آموزش دوچرخه‌سواری به یک کودک بنگرید. در ابتدا، همان‌طور که او را مطمئن کردید که ره‌ایش نمی‌کنید و نگهش داشته‌اید، به کودک اجازه می‌دهید رکاب بزند؛ اما بعضی اوقات ره‌ایش می‌کنید و کودک بدون کمک شما دوچرخه‌سواری

اضافی می‌دهیم، اما عاقبت حس رضایت و اندورفین به‌اندازه کافی هستند آن رفتار را به‌خودی‌خود ادامه دهند و حفظ کنند. حس رضایت آن به ما می‌آموزد تا ارزش این پاداش‌های ثانویه را درک کنیم که در بسیاری از جهات بسیار مطلوب‌تر و قوی‌تر از پاداش‌های مملو-مملو از شکر دارند.

پاداش‌های حسی (اولیه) تا زمان پایان آن تجربه دوام دارند؛ اما احساسی که از داشتن هیכלی متناسب و موزون یا انجام کاری مثبت برای ۹۸ روز متوالی دارید، همچنان با شما می‌ماند. درست همین حالا من دارم به تقویم دیواری بزرگی نگاه می‌کنم که مملو-پر از علائم علامت تیک است و پیشرفت‌هایی می‌اندازد که کرده‌ام می‌اندازد. به نظر باورنکردنی است به علائم تیک، احساس خوبی پیدا کرد. اما مغز من دقیقاً می‌داند هر آن‌این علائم به چه معنایی هستند است. یک مطالعه‌ای نشان می‌دهد که و شادتر باشید، جشن-جشن گرفتن پیروزی‌ها مؤثرترین روش برای ایجاد خوب درباره‌ی زندگی مان است. آن تیک‌ها پشتیبان واقعی عادت‌های است هستند که بر اساس جشن-جشن گرفتن پیروزی‌های کوچک بنا استراتژی پاداش

با این وجود انجام کارها کلاً «یک معامله و دادوستد برای رسیدن به است و رضایت و خوشنودی در رشد و توسعه توسعه یک عادت خوب آن بدان معناست چنانچه گر شما در حال ورزش کردن هستید، بعد از خودتان یادآور شوید چطور که به آن پیشرفت دست یافته‌اید کرده‌اید. با افزایش تعداد کلمه‌تان کلمات را جشن بگیرید. و حتی اگر شما تنها می‌کنید، به عادت بزرگی که در حال شکل‌گیری و ایجادش هستید فکر کنید تا از آن به‌عنوان اساس و بنیانی برای انجام بیشتر استفاده کنید.

اما استراتژی هم حائز اهمیت است. اگر شما از استراتژی بدون می‌کنید، بنابراین می‌توانید یا بعد از عمل-عمل کردن به دنبال پاداش احساسات آگاه و هوشیار بمانید و به خودتان زمانی که فکر می‌کنید نیاز دارید، به خودتان پاداش دهید. عادت‌های کوچک نسبت به عادت‌های

پاداش ثانویه-ثانویه بیشتر! چنانچه

اگر فکر می‌کنید دستیابی به یک موفقیت بزرگ احساس خوبی دارند، بدانید که آن زمانی که ۹۵٪ درصد از آن را به‌عنوان پاداش کار و اضافه انجام دادید، احساس بهتری خواهید داشت. باین حال زمانی که شما حد تعیین شده از خواسته و هدفان را انجام می‌دهید و پیش می‌روید، پاداش دهید تا آن رفتار را تشویق کنید.

پاداش‌های انتزاعی همانند یک حس رضایت و خوشنودی عمدتاً به طرز شما بستگی دارد. به همین خاطر است که اصرار دارم که موفقیت‌های کوچکتان را جشن بگیرید. موفقیت منجر به موفقیت بیشتر منجر می‌شود، ما آن نتایج و احساس موفقیت را دوست داریم. بیاموزید تا از بهتر است رضایت‌های معوقه را هم دوست داشته باشید. انتظار و پیش‌بینی یک پاداش بزرگ‌تر در آینده شکلی از پاداش است که می‌تواند اغلب بر وسوسه همین حالا بهره‌برده بردن از یک پاداش کوچک‌تر همین حالا غلبه کند. خوشنودی و رضایت معوقه را تمرین و تجربه کنید، نسبت به آن بیشتر پذیرا خواهید بود!

بر اساس تجربه‌ام آموخته‌ام تا زمانی که آن را تا زمانی که احساس آن کار را همچنان ادامه دهم. می‌دانم چه زمانی دارم کم کم خسته آن زمانی است که یک توقف پاداشی ایجاد می‌کنم.

پاداش‌ها نیروی اراده را اعاده می‌کنند می‌گردانند

پاداش‌ها رفتار تکراری را تشویق می‌کنند. اما آیا می‌دانستید که اراده‌مان را اعاده می‌کنند می‌گردانند؟

آرت مارکمن! Art Markman دانشمندی در مورده‌درباره مسائل ادراکی و شناختی می‌گوید: «زمانی که در مقابل میز مملو مملو از دسر قرار می‌گیرید، به‌دنبال دوستی بگردید و مکالمه دلیزیر و گرمی با او داشته باشید».

شاید آن همچوتاین سخن مثل یک توصیه مبهم و سردرگم سردرگم

پاداش‌ها از هر نوعی ممکن است روشی عملی و کامیابی برای اعاده و اراده‌تان باشند.

بر اساس مفهوم «فرسایش قدرت کنترل» بومیستر، تحقیقات و مطالعات متعددی به این نتیجه رسیده‌اند

فرسایش قدرت کنترل غلبه کنند. با این وجود این برخی از دانشمندان داشتند پاداش‌ها را به‌عنوان تکیه دیگری از عوامل نظریه نظریه اعاده و اراده

خوردن شکر بود که نیروی اراده را اعاده و ترمیم می‌کرد. همان‌طور که مغز را فعال می‌کند.

نیروی اراده کردند. سپس در این تحقیق یک گروه یک محلول شیرین شیرین کننده‌های شده‌های مصنوعی را قرقه می‌کردند و بعد آن را تف مصنوعی بخش‌های پاداش مغز را فعال نمی‌کنند. گروه دیگر یک محلول قندی شیرین را قرقه و بعد آن را تف کردند (که شکر مراکز پاداش مربوط چشایی را فعال می‌کنند). نتایج آن این پژوهش نشان داد که افرادی که شیرین کننده‌های مصنوعی را قرقه کرده بودند، هیچ بهبود و پیشرفتی در فرسایش قدرت کنترلشان نشان ندادند، اما افرادی که محلول با شکر را کرده بودند، فرسایش قدرت کنترلشان بهبود و پیشرفت نمود یافت میزان طبیعی اولیه طبیعی بازگشت؛ زیرا به خاطر اینکه میزان گلوکز نیروی اراده اعاده و مرمت شده برگشته بود. به نظر می‌رسد که حداقل اراده از پاداش پاداش دهی به مغز حاصل می‌شود. این موضوع برای افرادی خواهان کم کردن وزنشان هستند می‌خواهند وزن کم کنند، خبر خوبی غذایی نمی‌شود، شاید در مرمت و اعاده‌ی بازگرداندن قدرت اراده مفید و که افراد می‌توانند با بازگرداندن و اعاده‌ی گلوکز بر فرسایش قدرت کنترل غلبه کنند. با این وجود این برخی از دانشمندان تمایل داشتند پاداش‌ها را به‌عنوان تکیه دیگری از عوامل نظریه نظریه اعاده و بازگردانی نیروی اراده

مورد تست و آزمایش قرار دهند کنند. پاداش‌ها: نظریه آن‌ها این بود که

می‌کرد. همان‌طور که ثابت شده شکر مراکز پاداش در مغز را فعال می‌کند. و نرمش‌های خاصی شروع به تحلیل و کاهش نیروی اراده کردند. سپس گروه یک محلول شیرین شده با شیرین‌کننده‌های شده‌های مصنوعی را کردند می‌کردند (شیرین‌کننده‌های مصنوعی بخش‌های پاداش مغز را فعال نمی‌کنند). گروه دیگر یک محلول قندی شیرین را قرقره و بعد آن را تف مراکز پاداش مربوط به حس چشایی را فعال می‌کنند. نتایج آن این نشان داد که افرادی که محلول شیرین‌کننده‌های مصنوعی را قرقره کرده بودند، هیچ بهبود و پیشرفتی در فرسایش قدرت کنترلشان نشان ندادند، اما افرادی که محلول با شکر را قرقره کرده بودند، فرسایش قدرت بهبود و پیشرفت نمود یافت (به عنوان مثال نیروی اراده‌شان به میزان طبیعی گلوکز اعاده و مرمت نشده برگشته بود، اما میزان نیروی اراده اعاده و که حداقل بخشی از مرمت و اعاده‌ی بازگشت نیروی اراده از پاداش پاداش این موضوع برای افرادی که خواهان کم کردن وزنشان هستند می‌خواهند آن بدان محتاسست که پاداش‌هایی که شامل مواد غذایی نمی‌شود، شاید در اراده مفید و مؤثر باشند.

آن‌ها با ورزش‌های و نرمش‌های خاصی شروع به تحلیل و کاهش نیروی اراده کردند. سپس در این تحقیق یک گروه یک محلول شیرین شده با شیرین‌کننده‌های شده‌های مصنوعی را قرقره می‌کردند و بعد آن را تف مصنوعی بخش‌های پاداش مغز را فعال نمی‌کنند). گروه دیگر یک محلول قندی شیرین را قرقره و بعد آن را تف کردند (که شکر مراکز پاداش مربوط چشایی را فعال می‌کنند). نتایج آن این پژوهش نشان داد که افرادی که شیرین‌کننده‌های مصنوعی را قرقره کرده بودند، هیچ بهبود و پیشرفتی در فرسایش قدرت کنترلشان نشان ندادند، اما افرادی که محلول با شکر را کرده بودند، فرسایش قدرت کنترلشان بهبود و پیشرفت نمود یافت میزان طبیعی اولیه طبیعی بازگشت؛ زیرا به خاطر اینکه میزان گلوکز نیروی اراده اعاده و مرمت شده برگشته بود. به نظر می‌رسد که حداقل اراده از پاداش پاداش دهی به مغز حاصل می‌شود. این موضوع برای افرادی

غذایی نمی‌شود، شاید در مرمت و اعاده‌ی بازگرداندن قدرت اراده مفید و بنابراین زمانی که مارکمن می‌گوید: «به دنبال دوستی بگردید و مکالمه دلپذیری با او داشته باشید»، به شما می‌گوید که نیروی اراده‌تان را با دادن پاداش به مغزتان تقویت و اعاده‌کنید و بازگردانید. سپس شانس بیشتری مقاومت در مقابل یک پنیرچیزکیک شکلاتی خواهید داشت (هی، من بیشتری): نیروی اراده معمولاً » برای پرهیز از عادت‌های بد ربط اما ما همچنان از نیروی اراده برای وادار کردن خودمان برای به انجام می‌کنیم؛ بنابراین، پاداش‌ها به ما کمک می‌کنند با تشویق بیشتر رفتار و مرمت و اعاده‌ی بازگرداندن نیروی اراده به عادت‌های کوچک خوبمان پایمند گام پنجم: همه‌چیز را یادداشت کنید

نوشتن چیزی است که باعث می‌شود آن چیزی را که می‌نویسید بلافاصله ارتقاء و مورد توجه قرار گیرد. تحقیقی پژوهشی کشف‌نشان داد که بروی کاغذ نوشته می‌شوند، در ذهن دارای اهمیت بیشتری هستند خواهند مسئله‌یافته برای در مورد تایپ کردن اثبات نشده است: شما باید فکر تان یادداشت کنید تا آن را به تفصیل شرح دهید و تقویت کنید:

در اینجا چند استراتژی برای پیگیری پیشرفتتان وجود دارد: هر انتخاب می‌کنید، به شما توصیه می‌کنم موفقیتان را قبل از خوابیدن بزنید: چنانچه اگر هنگام روز بروی کاریتان زودتر در هنگام روز یک شاید باعث شود احساس کنید برای تکرار و اضافه بر انجام بیش از حد خواسته و هدفتان کمتر با انگیزه دارید هستید: همچنین آن عادت خوبی انجام شده علامت تیک بزنید تا بنابراین فراموش نکنید:

یک تقویم بزرگ (توصیه می‌شود)

این استراتژی است که من برای پیگیری عادت‌های کوچکم استفاده استفاده می‌کنم: و من عادت‌های کوچکم را بروی وایت برد تخته‌ای آن قرار دارد. می‌نویسم و هرروز زمانی که آن‌ها عادت‌هایم را انجام می‌دهم یک علامت تیک می‌زنم. عادت‌های من روزانه هستند که آن هرروز است، هفته است): در گوشه گوشه پایینی سمت چپ جعبه‌های روز تقویم، من

هفته)، من یک علامت تیک کوچک می‌زنم؛ با این روش آن روشی است و بلافاصله بینم چند بار در آن هفته (هفته‌های قبل) به باشگاه ورزشی آن‌این راه بسیار ساده و بسیار مؤثر و نتیجه‌بخش است. علامت تیک‌زدن عادت کوچک احساس خوبی به شما می‌دهد!

چنانچه اگر شما دارای عادات کوچک دورگه همچون رانندگی به باشگاه سوئدی هستید، می‌توانید آن‌ها را با نوشتن «ب» را برای باشگاه سوئدی یادداشت کنید بنویسید. سپس می‌توانید به عقب تقویم بنگرید و بار انتخاب کرده‌اید.

چنانچه اگر شما تنها قصد دارید تا می‌خواهید هر روز هر روز علامت تیک اقتصادی پرینت یکی از تقویم‌های قابل پرینت و چاپ مجانی است که پیدا خواهید کرد یافت می‌شود (یک راهنمایی: تنها تقویم جیمیلتان را دست عملاً «علامت تیک زدن» باعث می‌شود احساس کنید موفقیتان پیگیری دیجیتالی آن شود است. علاوه بر آن چنانچه شما همچنین اگر دهید تا بتوانید آن را اغلب ببینید، باعث می‌شود نسبت به عادت‌های کوچک، پیشرفت و موفقیتان آگاه و متفکر باشید. تأثیر این کار را جری سنفلد^۱ Jerry Seinfeld به نظر می‌رسد که یک پیشرو در زمینه عادت‌های کوچک پیشرو بوده است. او هر روز هر روز چنانچه که کار نوشتن لطیفه‌اش را به پایان می‌رساند، در تقویمش آن را به خوبی با یک یک ایکس ضربدر بزرگ علامت می‌زند. او متوجه شد دریافت که پیشرفت روزانه راه‌حل کلیدی ایجاد یک عادت و پیشرفت مهارتش در گفتن لطیفه است بود.

او یک روز قبل از یک نمایش، اولین بار علت و راز موفقیت کارش را به معروف، براد ایساک^۲ Brad Issac توضیح داد. براد در مقاله‌ای در لایف‌هکر^۲ Lifehacker گفته‌های سنفلد را این‌طور نوشت:

1. Jerry Seinfeld

2. Brad Issac

«بعد از چند روز شما یک زنجیره خواهید داشت. تنها به آن را ادامه دهید زنجیره هر روز هر روز طولانی تر خواهد شد. شما دوست خواهید داشت بنگرید؛ مخصوصاً زمانی که چند هفته به موفقیت دست می‌یابید. تنها بعدی‌تان این است که آن زنجیره را نشکنید.»

این یک جمله خلاصه و کوتاه و آرزوی پایانی خوبی از عادت‌های کوچک زنجیره را بشکنیم. و تنها بهانه برای شکستن آن زنجیره، فراموش کردن است. زیرا به خاطر اینکه عادت‌های کوچک چنان سهل و آسان هستند آن‌ها موفق نشدند. اما فراموش کردن هم بهانه‌ی بد و ضعیفی است؛ به دیدرس آشکار شماست مقابل دیدگانتان قرار دارد و هر شب قبل از خواب «آیا امروز عادت کوچکم را انجام دادم؟»

من عادت‌های کوچک را به عنوان یک رسمی زودگذر و نا-پایا نمی‌بینم که عرض چند ماه آن را رها خواهید کرد نمی‌بینم کنید، بلکه به عنوان یک کار همیشگی می‌بینم. عادات کوچکتان آن چنان خوب کار و عمل می‌کنند و انعطاف‌پذیر است هستند که قابل رها کردن نیستند. تازه‌ایش کرد!

همان‌طور که ادامه می‌دهید، هم یادداشت کردن عادت‌های کوچکتان و آن‌ها برای موفقیتتان فوق‌العاده بسیار مهم‌حائز اهمیت می‌شود. آن این به اینکه چطور انجام عادت‌های کوچکتان را پیگیری می‌کنید، من به شما پیشنهاد می‌کنم حداقل آن عادت‌ها را در جایی که بتوانید ببینید با دست خط خود بنویسید.

پیگیری دیجیتالی

برخی از افراد دوست دارند تا از گوشی‌های هوشمندشان استفاده کنند. که من حل روش‌های قدیمی را ترجیح می‌دهم، استفاده از گوشی‌های دارای مزایای چشمگیری استزایدی دارد. اولین مزیت، آن در دسترس هوشمندشان را همه‌جا با خودشان حمل می‌کنید، حتی در تعطیلات کشور. دومین مزیت، آن در قابلیت رؤیت بودن آن‌ها و یادآورهای آن‌ها می‌توانند به شما یادآوری کنند که شونند تا عادت‌های کوچکتان را انجام از آن به عنوان یک سرنخ عینی و قابل لمس برای عمل عمل کردن استفاده

سیستم عامل آی ا اس^۱ IOS* (سیستم عامل که توسط دستگاه‌های موبایل استفاده می‌شود که توسط شرکت اپل ساخته شده) و اندروید^۲ Android* (یک سیستم عامل که برای موبایل و کامپیوترها استفاده می‌شود) وجود دارد. معرفی می‌شود.

برنامه‌برنامه لیفت برای آی ا اس IOS (مجتبایگان)

چنانچه اگر می‌خواهید از محصولات دیجیتالی استفاده کنید و یک گوشی من قویاً «برنامه لیفت را توصیه می‌کنم. آن این برنامه پیشرفت روزانه و هر عاداتی که تعیین می‌کنید، پیگیری می‌کند. آن همچنین به خوبی با عادت‌های کوچک جفت و تلفیق می‌شود و به شما اجازه می‌دهد تا روز متوالی و پی‌درپی عادت کوچکتان را انجام داده‌اید. آن حتی بین شما دیگر استفاده کنندگان لیفت ارتباط برقرار می‌کند تا به شما این حس را به بدهد که از نظر اجتماعی حمایت می‌شوید.

هشدار: آن برنامه شاید این برنامه به شما پیشنهاد کند که شما یک هدف همانند «آب بیشتر بنوشید بنوشیدن بیشتر آب» را تعیین کنید. من متوجه منظور از «نوشیدن بیشتر آب بیشتر بنوشید» چیست؟ چنانچه اگر شما بنوشید، آیا کافی است؟ اهداف مبهم و گنگ قابل اندازه‌گیری و سنجش نیستند و به شما یک بازخورد عینی و قابل لمس «من موفق شدم» یا «من شکست خوردم» نمی‌دهند. بازخورد عینی برای تقویت رفتارها حیاتی و عادت‌های کوچکتان را کاملاً مشخص و واضح و بسیار کوچک سازید؛ می‌توانید عادت کوچک نوشیدن یک لیوان آب (با هر نوع سرنخی) را تعیین کنید.»

برنامه برنامه زنجیره زنجیره عادت^۳ Habit streak plan برای اندروید (مجتبایگان)

یک برنامه لیفت برای اندروید هم وجود دارد، اما آتاین برنامه نسخه حر بتا^۴

۱. سیستم عاملی که در برخی از تلفن‌های همراه استفاده می‌شود و شرکت اپل آن را طراحی کرده است.

۲. سیستم عاملی که در برخی از تلفن‌های همراه و کامپیوترها استفاده می‌شود.

Beta است و میزان نقد و مرور فعلی آن $\frac{2}{3} + 1$ از ۵ است (نه خیلی محبوب‌ترین و بهترین نوع برنامه برای پیگیری عادت در اندروید، برنامه عادت استثناب (خصلت، ویژگی، راه راه، زنجیر) عادت نامیده می‌شود. آن که می‌تواند به عنوان سرخ روزانه شما برای انجام تـعادت‌های کوچکتان به عنوان یک سرخ برای چک کردن بررسی عادت‌های کوچکتان قبل از کند.

این برنامه همچنین پیگیری می‌کند که چند روز آن عادت کوچکتان را چنانچه اگر شما یک روز از ۵۳ روز را انجام نداده باشید، $\frac{52}{53}$ را نشان هدفتان موفقیت ۱۰۰٪ در صد، بدون هیچ عذر و بهانه‌ای باشد، اما اگر رخ دهد و با توجه به اندازه‌ی این خواسته‌ها و اهداف بهتر است

شما دو روز متوالی و پی‌درپی عادتتان را انجام ندهید، جایی اشکال وجود آن روش‌ها عادت‌های کوچک چنان آسان هستند تا که نمی‌توان دو روز انجام نداد. اتفاق رخ می‌دهد، اما نه به آن کرات و دفعات چندین مرتبه. که آن احتمالاً باشد و شما یک روز انجام عادتتان را انجام ندهید، آن به شما ضرری و آسیبی نمی‌رساند. چنانچه اگر شما دو روز متوالی و پی‌درپی عادتتان را انجام ندهید، جایی اشکال وجود دارد. آن روش‌ها عادت‌های کوچک چنان آسان هستند تا که نمی‌توان دو روز متوالی و پی‌درپی آن‌ها را انجام نداد. اتفاق رخ می‌دهد، اما نه به آن کرات و دفعات چندین مرتبه.

بار دیگر هیچ‌گاه هدف مبهم و گنگی را به عنوان یک عادت کوچک تعیین اهداف یا عادت‌های گنگ و مبهم، غیرمتمرکز، بیهوده و ایده‌ی بدی راه‌حل‌های دسکتاپ و لپ‌تاپ

فکر می‌کنم ساده‌ترین پیگیری‌کننده‌ی عادت برای دسکتاپ، جو گولز joesgoals.com است. این برنامه بسیار سهل و آسان است.

لیفت دو Lift.do وب‌سایتی برای دسکتاپ و ورزش برنامه دسکتاپ برنامه

لیفت است. شما در این برنامه همچنین می‌توانید از هر تعداد چندین تقویم دوست من هری ش! [Harry Che](#) همچنین راه‌حلی برای اهداف/عادت‌ها به نام گولز آن ترک ([goalsontrack.com](#)) دارد. از میان تمام سیستم‌های اهدافی که من استفاده کرده‌ام، سیستم دوست دارم. زمانی که شروع به استفاده از آن این کردم سیستم یک خصیصه ویژگی پیگیری-عادت وجود داد. بنابراین چنانچه اگر شما به اهداف و هم عادت‌ها را پیگیری کنید، من این سیستم را توصیه می‌کنم. کاملاً «به‌طور کامل بروی ایجاد عادت‌ها تمرکز می‌کنم، اما همه همه میل و خواسته یا آن و تجمل و نعمت برخوردار نیستند» را ندارند. به‌طور کلی فکر می‌کنم برنامه‌های تلفن همراه انتخاب بهتری از برنامه‌های کامپیوتری به شمار می‌روند؛ زیرا به خاطر اینکه دستک‌ها و لپ‌تاپ‌ها

یادداشت و توضیح آخر درباره‌ی تمام برنامه‌های دیجیتالی شما ایده‌های عقاید از پیش ساخته‌ایز پیش ساخته‌ای را برای افزودن برنامه‌ها و وبسایت‌ها مشاهده خواهید کرد. در مقابل شروع فقط در شروع کنید مگر اینکه آن‌ها از قبل کوچک شده باشند (که احتمالش کم واقعاً از یکی از آن‌ها خوشتان می‌آید، مطمئن شوید قبل از افزودن آن به آن را کوچکش کنید! سعی در تلاش برای انجام هر روز روزانه ۱۰۰ شنای به‌نظر سرگرم‌کننده به نظر می‌رسد، اما زمانی که دست از آن برمی‌دارید و رهایش می‌کنید، کمتر سرگرم‌کننده خواهد بود. لذت بخش‌تر است تا اگر روز یک شنای سوئدی انجام دهید و آن این هدف کوچک را برای ۲۰۰ متوالی انجام دهید، لذت بخش‌تر خواهد بود. شما می‌توانید ایده‌های عادت‌های کوچک را در سایت <http://minihabits.com/mini-habit-ideas> بیابید. آن این صفحه به‌طور مرتب با عادت‌های جدید و «برنامه‌های ترکیبی» به‌روز می‌شود. برنامه‌های ترکیبی بستگی عاداتی

کنار هم به خوبی عمل می‌کنند و مؤثر هستند. آن‌ها این عادات لذت و سرگرمی هستند؛ بنابراین، شما می‌توانید به خودتان را با عباراتی «نویسنده‌ی دارای تناسب اندام» بنامید که شامل این عادت‌های کوچک روزانه می‌شود:

● یک شنای سوئدی (یک ورزش و نرمش عادت کوچک دیگر)

● نوشتن ۵۰ کلمه

● مطالعه مطالعه ۲ صفحه از یک کتاب

گام ششم: کوچک بیندیشید

چرا ما این عادت‌ها را این قدر کوچک می‌سازیم، در حالی که می‌توانیم بزرگ‌تری داشته باشیم؟ چنانچه اگر شما از هدف کوچکتان دست بردارید و آیا آن هنوز هم مفید است؟ بله؛ عادت آن باید با نیروی اراده انجام شوند. مزیت نیروی اراده این است که می‌تواند تقویت شود. افراد بسیار با انضباط کسانی هستند که نیروی اراده‌شان را تقویت کرده‌اند؛ اما آن تقویت نیروی اراده فقط آنها برای شروع کردن عادت آن است. افرادی را که در باشگاه فیزیکی دارای تناسب اندام فوق‌العاده‌ای دارند و هستند دیگر مجبور نیستند آن‌ها در حقیقت آن‌ها دیگر به نیروی اراده نیاز ندارند؛ به خاطر این اولین ارجحیت و اولویت مغزشان شده است. زمانی که یک عادت شکل مثلاً زمانی که وقتی به مغزتان می‌گویید: «مغز، ما لازمه که ورزش پاسخ خواهد داد: «من در حال راه رفتن بروی تردمیل هستم. سعی کن من بررسی:»

در جاده‌ی به سوی عادات ما می‌خواهیم این سه هدف را دنبال کنیم:

● نیروی اراده‌مان را تقویت کنیم؛

● در حال حاضر پیشرفت کنیم؛

● نیروی اراده‌مان را خسته و زایل‌نماییم.

عدم موفقیت شکست در یکی از این سه مورد کار مشکل‌ساز خواهد شد. چه داشتن خویشن‌داری ضعیف حالش خوب است؟ چه کسی می‌خواهد تا از هر بشرفتی در زندگی «آموزش بسند»؟ چه کسی می‌خواهد به

اتمام نیروی اراده، بسیار خسته شود؟ مسلماً اوه... هیچ کس :

این سه دستورالعملی که در ادامه آماده است، و فرمان بلندبالا و طولانی گام‌های کوچک تمام آن سه خواسته و هدف را برآورده می‌کنند: ما آن‌ها عادت‌های کوچک برای تقویت نیروی اراده

اگر تنها برای دو ساعت در روز نیروی اراده قوی داشته باشید، چه دارد اگر شما تنها آن را برای دو ساعت در روز داشته باشید؟ ما می‌خواهیم تمرین قدرت استقامت و بردباری در باشگاه ورزشی باشگاه مستلزم بالا بردن بیشتر است که به ماهیچه‌ها استقامت و بردباری را به ماهیچه‌ها آموزش کوچک نیز به همان همین طریق عمل می‌کنند: ما به خودمان کارهایی اراده اراده کم، اما با و تکرار بالا زیاد می‌دهیم: انجام یک شنای سوئدی کمی نیاز دارد (با این وجود این شاید تنها یک کمی بیشتر از آنچه آن چیزی دهید که تصور می‌کنید. — شروع واقعاً —» دشوارترین بخش آن است؛ در رابطه با نیروی اراده):

به مرور زمان این تکرار و مکرر اجبار خودتان برای انجام کارهای قابل ما را قوی‌تر می‌سازد: آن عملی است.

عادت‌های کوچک برای پیشرفت

بزرگ‌ترین مطلب مورد سؤال‌بیشترین سؤالی که درباره در مورد سیستم رابطه با هدفمندی انجام یک شنای سوئدی در روز یا یک فکر مثبت کردن روز است: یک راه پاسخ به آن این سؤال، این است که است تا خودتان آن و ببینید چه اتفاقی رخ می‌دهد: اما هنوز این مطلب مورد سؤال البته این مورد ملاحظه و بررسی قرار گیرد شود. چطور تمرین با انجام این کمیت‌ها و پوچ به نظر می‌رسند، نتیجه نتیجه مطلوب حاصل می‌شود؟ آن به دو طریق نتیجه نتیجه مطلوب را ایجاد می‌کنند:

الف) پاداش تکرار عادت‌های کوچک: مشاهده دیدن خودتان که عمل چیز دیگری با انگیزه‌تر و الهام بخش تر است: در حقیقت در حقیقت این یک عادت‌های کوچک است. — زمانی که برای انجام کاری کاملاً —» با انگیزه

به نیروی اراده وابسته هستیم، زمانی که تصمیم می‌گیریم بیش از آن هدف را انجام دهیم، انگیزه نیز نقشی ایفا می‌کند. من معمولاً به محض اینکه عادت‌هایم را شروع می‌کنم خودم را بسیار با انگیزه می‌یابم، اما از عمل کردن انجام عادت خودم را با انگیزه می‌یابم. عادت‌های کوچک آن‌ها انگیزه ایجاد می‌کنند. من به مدت ۱۰ سال موفق نشدم با انگیزه بنا بر این،

بسیار با آن آشنا هستم و میان‌هی چندان خوبی با آن ندارم. هر زمان که من یک‌هفته وقت عادت کوچکی را انجام می‌دهم، تقریباً انجام می‌دهم. و منظورم از تقریباً همیشه، بیشتر از ۹۰ درصد اوقات و چیس لیز Lays شعار معروفی دارد که می‌گوید: «مطمئنم نمی‌توانید تنها یک چیس بخورید». خوب من هم مطمئنم که شما نمی‌توانید تنها یک شنای سوئدی انجام دهید یا فقط چند کلمه بنویسید. به محض اینکه شروع کنید، تمایل خواهید خواستی تا بیشتر انجام دهید. در آن نقطه موقع ادامه ادامه دادن به همان راحتی و آسانی توقف-توقف کردن است. اما چنانچه اگر ادامه ندهید چه می‌شود؟ اگر تنها خواسته و فقط هدف حداقل را هر روز هر روز برآورده کنید، چه می‌شود؟ آیا دیگر امیدی وجود ندارد باقی می‌ماند؟ نه، نه، اصلاً این‌طور نیست.

ب) تور ایمنی عادت‌های کوچک (توسعه و پیشرفت عادت‌های کوچک فعلی): امید عادت‌های کوچک این است که شما در جهت هدف نوشتن در روز حرکت شروع کنید و آن عادت را به ۲-۴ هزار کلمه در روز درست همان موقع اتفاق نینتازد ندهد. چنانچه اگر شما علی‌رغم بانتها کوچکتان بچسبید، آن به یک عادت تبدیل خواهد شد که انجام مقدار آن را بسیار سهل تر و آسان تر می‌سازد. می‌دانم که مناخ و مشکل اصلی صبور بودن است. شما نمی‌خواهید فردی باشید که ۵۰ کلمه در می‌نویسد، شما می‌خواهید یک‌دفعه با یک جهش به ۴-۴ هزار کلمه و هر چه سریع تر به آرزوها و اهدافتان هر چه سریع تر دست یابید. خبر

می‌توانید ۴-۴ هزار کلمه در روز بنویسید، آن‌این کار را انجام دهید. محدودیتی برای انجام بیشتر عادت‌های کوچک هیچ محدودیتی برای کنید و از خودتان بیش‌از حد کار بکشید؛ تا زمانی که بتوانید خواستہ و کوچکتان را در روز بعد هم برآورده کنید، اشکالی ندارد.

برای نتیجه‌گیری، اگر بتوانید تنها فقط آن خواسته و هدف کوچک را می‌شود (و به خاطر به خاطر اندازه‌ی کوچکش، نسبتاً سریع تبدیل به به محض اینکه آن تبدیل به یک عادت تبدیل شد، اساس و بنیاد پایه خوبی به عبارت دیگر به عبارت، پایه اساس و بنیاد خوبی برای انجام بیشتر هدف عادت موجود آن رفتار است می‌شود.

این را بدانید که عادت‌های کوچک هرگز شما را باز نمی‌دارند این مثل این مانع شعله‌ور شدن آتش می‌شود. عادت‌های کوچک جرقه‌هایی با پتانسیل پتانسیل قابلیت‌های نامحدود هستند. «اهداف عادی» شاید نوشتن ۴-۴ باشد، اما آن حداکثر هدف بزرگ می‌تواند تبدیل به کوچک‌ترین حد اقل نوشتن ۴-۲ هزار کلمه خوشنود و راضی خواهید شد و می‌گویید؛ با هدف ۵۰ کلمه‌ایم، من بیشتر از ۵-۵ هزار کلمه در یک روز موضوع بسیار مهم است؛ چون ممکن است فردی این بسیار مهم است تا را از پیشرفت باز می‌دارد در جایی زمانی آن جرقه قرار است یک شعله‌ی مدتی بعد می‌توان ما مارشالوها را بروی آن آتشی بزرگ، مارشالو کباب چنانچه اگر می‌خواهید همین حالا خواهان پیشرفت و ترقی هستید کنید، چنانچه پیشرفت شما را خوشنود و راضی‌تان می‌کند، خودتان را بسیار به آن اشاره می‌کنم ذکر می‌کنم به خاطر اینکه بسیاری از شما قرار است عادت‌های کوچک برای تخفیف و تسکین خستگی شدید

من در این مورد در بخش‌های قبل به این موضوعی اشاره کردیم، اما آنچه را فوق العاده می‌سازد این است که شما هرگز عذر و بهانه‌ای برای عدم ندارید. شما هرگز به خاطر به خاطر ترس شکست نخواهید کرد خورد و نخواهید کرد؛ حتی اگر شما نیروی اراده‌تان به پایان برسد تمام شود، است که می‌توانید راهی برای انجام آن راهی پیدا کنید بیابید نمی‌توانم

انجام دهم، دو صفحه از یک کتاب مطالعه کنم، یا ۵۰ کلمه بنویسم. نه حتی یک بار.

به خاطر به خاطر تمام این دلایل، گام‌های کوچک شما را باز نمی‌دارند. این برای موفقیت لازم و حیاتی هستند.

گام هفتم: برنامه‌تان را عملی کنید و دست از انتظارت و توقعات بالا بردارید

استثناها چیز در زندگی گمراه‌کننده‌ای در زندگی هستند. به طور کلی توقعات بالا زیاد و بزرگ مفید است؛ چون به خاطر اینکه آن محدودیت‌ها و می‌برد. به عبارت دیگر چنانچه اگر باور ندارید که می‌توانید تناسب‌اندام باشید، شما هرگز به آن دست نخواهید یافت (همان‌طور که در تحقیق خودکارآمدی نشان داده شد). این بدان معنا نیست که باور داشتن به توانایی‌تان به انجام آن را کارها افزایش می‌دهد، بلکه آن تمایل شما را می‌دهد. چنانچه اگر شما هیچ‌وقت هرگز سعی نکنید که تناسب‌اندام اتفاق هرگز نخواهد افتاد!

با این حال بهتر است از توقعات و انتظارات بزرگ در مورد یک مسئله خاص، همچون ۸ مایل دویدن در روز یا نوشتن ۳-۳ هزار کلمه در روز، بهتر یکی از مشکلاتی که با آن برخورد خواهید کرد، «رشد پوزیواید نهانی» حتی اگر عادت‌های کوچک‌تان نوشته‌شده را بنویسید و در معرض دیدتان است مغزتان به اینکه در طول ۲۰ روز گذشته در حقیقت به جای ۵۰ کلمه ۱۵۰۰ کلمه در روز نوشته‌اید، نه ۵۰ کلمه را انتخاب کنید و کنش نشان قرار دهد (آن‌این مثالی شخصی دربارهٔ مورد خودم در اولین روزهای شروع مغز شما همیشه خواهد خواست تا آن رفتار را «ثابت می‌کند»، نه آن‌هدف به‌طور ناخودآگاهانه دستیابی بیش از حد می‌تواند یک انتظار و توقع جدیدی مغزی که بار فشار تمام اهدافی را تحمل می‌کند که در گذشته تعیین و کرده‌اید را تحمل می‌کند) (اهدافی که عملی نیستند)؛ بنابراین، آن‌از بسیار یادآور شوید که هدف روزانه‌تان تغییر نکرده است. آن‌هنوز تنها ۵۰

اگر چنانچه شما بیشتر از آن مقدار هدف انجام دهید، می‌تواند ممکن به همراه آورد داشته باشید؛ زیرا به خاطر اینکه شما نمی‌خواهید زنجیره‌ی برطرف کردن این نگرانی، به خود یادآور شوید چطور به آن نقطه رسیدید (با همان هدف کوچک). شما مختارید تا به نوشتن آن مقدار ادامه چنانچه اگر ۵۰ کلمه بنویسید، اجازه ندارید تا نباید احساس گناه کنید یا هستید و موفق نشده‌اید. نوشتن ۵۰ کلمه همان دستیابی به بیانگر نوشتن آن این جمله هم نمی‌تواند این را به اندازه کافی بر آن تأکید کند. مسئله را به خوبی درک نکنید، بنابراین خواندن این کتاب تلف-تلف کردن تمام فواید، قدرت و مزایای این استراتژی بسته به توانایی تان به در کوچک نگه داشتن اهداف کوچک بروی کاغذ و در ذهنتان وابسته است.

دستیابی بیش از حد به طور ناخودآگاهانه دستیابی بیش از حد می‌تواند یک انتظار و توقع جدیدی را در مغزتان ایجاد کند؛ مغزی که بار فشار تمام اهدافی را تحمل می‌کند که در گذشته تعیین و مشخص کرده‌اید را تحمل می‌کند (اهدافی که عملی نیستند)؛ بنابراین، آن را بسیار حائز اهمیت است. مهم است تا به خودتان یادآور شوید که هدف روزانه تان تغییر نکرده است. آن و هنوز تنها ۵۰ کلمه در روز است. اگر چنانچه شما بیشتر از آن مقدار هدف انجام دهید، می‌تواند ممکن است احساس ناامیدی و یأس به همراه آورد داشته باشید؛ زیرا به خاطر اینکه شما نمی‌خواهید زنجیره‌ی ۱۵۰۰ کلمه در روز را بشکنید. برای برطرف کردن این نگرانی، به خود یادآور شوید چطور به آن نقطه رسیدید (با همان هدف کوچک). شما مختارید تا به نوشتن آن مقدار ادامه دهید؛ اما چنانچه اگر ۵۰ کلمه بنویسید، اجازه ندارید تا نباید احساس گناه کنید یا احساس کنید یک بازنده هستید و موفق نشده‌اید. نوشتن ۵۰ کلمه همان دستیابی به بیانگر موفقیت است. همین و بس! حتی بزرگ نوشتن آن این جمله هم نمی‌تواند این را به اندازه کافی بر آن تأکید کند. اگر به خاطر اینکه چنانچه شما این مسئله را به خوبی درک نکنید، بنابراین خواندن این کتاب تلف-تلف کردن وقتتان است. تمام فواید، قدرت و مزایای این استراتژی بسته به توانایی تان به در

چنانچه هر زمانی که در مورد برآورده-کردن هدفان دچار تردید و دودلی برای خواسته‌ها و اهداف پنهانی کنترل کنید. آیا شما واقعاً «به دنبال کوچکتان هستید، یا هدفتان رشد کرده است؟ اهداف و آماج بزرگ‌تر را رد شما می‌توانید با داشتن اهداف کوچک‌تر، بیشتر از هدف انجام دهید.

به جای انتظارات و توقعات بزرگ در مورد زمینه مقدار و اندازه می‌بازان توقعات و انرژی‌مان را برویبرای تداوم و انسجام قرار دهیم صرف کنیم. یکی ابزارهای زندگی، انسجام تداوم و انسجام است؛ چون، به خاطر اینکه آن عادت‌ها است. و زمانی که یک غیر عادت رفتاری تبدیل به یک عادت تبدیل مجادله و جنگیدن با مغزتان به نیروهای همراه آن پیوسته‌اید.

گام هشتم: مراقب باشید رفتاری را قبل از تبدیل شدن به عادت رها نکنید و قبل از موقع زمان مشخص، شروع نکنید.

این گام یادآور دیگری از بیانگر صبر است. استراتژی عادت‌های کوچک می‌کند، اما اگر شما یک رفتاری را قبل از اینکه آن واقعاً «تبدیل به یک کنید و به اضافه کردن چند عادت بعدی دیگر اضافه کنید ادامه دهید، شعبده‌باز و تردستی بی‌مهارت و بی‌تجربه رها کنید. من یک شعبده‌باز و بی‌مهترتی هستم، اما چنانچه اگر به عنوان عادت کوچک یک دقیقه در عادت کوچکم تعیین کنم، مطمئن هستم که تردستی‌ام بهتر خواهد شد.

علائمی که نشان‌دهنده‌ی این است که تبدیل رفتاری به عادت تبدیل

- عدم مقاومت نکردن: انجام دادن رفتاری از انجام ندادن آن راحت‌تر

- هویت: حال اینک آن رفتار، جزئی از شما و هویت شما شده

گفتن: «من کتاب می‌خوانم» یا «من یک نویسنده هستم» به احساس اطمینان می‌دهد.

- عملی بدون نیاز به تفکر: حالا شما آن رفتار را بدون نیاز به

تصمیم‌گیری انجام می‌دهید. شما فکر نخواهید کرد نمی‌کنید که تصمیم گرفته‌ام تا به باشگاه ورزشی باشگاه بروم. شما تنها می‌کنید و می‌روید، چون به خاطر اینکه سه‌شنبه است یا به

وقتش است.

● ● شما درباره‌ی برای آن نگران نیستید: در هنگام شروع شاید رفتار آن در یک روز یا زودهنگام رها-کردن آن نگران شوید، اما که یک رفتاری تبدیل به عادت تبدیل می‌شود، می‌دانید که شما خواهید داد، مگر اینکه یک مسئله کاری ضروری یا اضطراری پیش عادی سازی: عادت‌ها فاقد احساسات هستند ندارند: به محض عادت تبدیل شود، «از اینکه» واقعاً «دارید آن کار را انجام نخواهید شد: زمانی که یک عادت رفتاری تبدیل به حالت و می‌شود، آن دیگر عادت است:

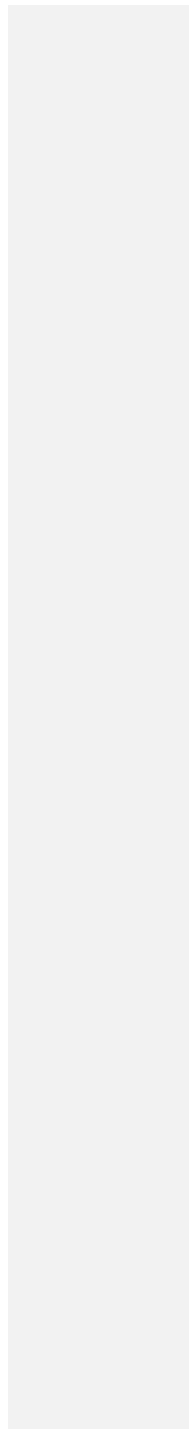
● ● خسته کننده است بودن: عادت‌های کوچک هیجان انگیز نیستند؛ برای شما خوب هستند: شما به خاطر به خاطر عادت‌هایتان؛ در مورد زندگی هیجان زده خواهید بود، اما آن را تنها فقط از آن باشید که شما را هیجان زده کند:

هشدار: چطور موفقیت انجام بیش از حد را اندازه و کنترل کنید موفقیت انجام بیش از حد دلیلی است که من این سیستم را دوست دارم: ما بحث کردیم که چطور فراتر پیش رفتن از هدف‌تان به طور مکرر می‌تواند مداوم و همیشگی آن را ایجاد کند، قبل از اینکه نیروی اراده‌تان بتواند از میزان کار را حمایت کند ایجاد کند: که این تا اندازه‌ای قدری خوب و خوب است به خاطر اینکه مغزتان شروع به عادت ساختن آن می‌کند، اما بد است به خاطر اینکه آن معیار تانتو تعنتان را بالا می‌برد زیاد می‌کند که و کوچک را از بین برو می‌برد: شروع کوچک و از بین بردن بار فشار توقعات دستورالعملی است که ما برای موفقیت استفاده می‌کنیم و آن مؤثر مفید است؛ بنابراین، ما می‌خواهیم آن را تا آنجا جایی که امکان دارد بار دیگر من نمی‌گویم منظورم این نیست که نمی‌توانید بیشتر انجام دهید: امروز ۵ مایل بدوید، اما هدف‌تان تنها دویدن در نزدیکی خانه‌تان است، هدف‌تان عالی است! پیش بروید شروع کنید و ۵ مایل بدوید، اما خواسته و تغییر ندهید: همیشه برای برآورده برآورده کردن خواسته و هدف کوچک‌تان

باشید و به داخل خانه برگردید (شما معمولاً) رفتن به خانه را انتخاب حتی با وجود اینکه نسبت به انجام آن آزاد و مختار هستید).
چنانچه اگر شما بلافاصله نمی‌توانید بیش از مقدار مشخص هدفبیش از حد نباشید. من در عادت کوچک نوشتن من بلافاصله موفق بودم، اما عادت مطالعه‌ام پنج‌هفته و هفتم ۵۷ روز طول کشید تا به‌طور مداوم موفقیت مطالعه کنم چشمگیر را مشاهده کردم. بعضی از جرقه‌های عادت کوچک تا روشن شوند: آن غالباً «بستگی» به میزان علاقه‌علاقه شما به آن رفتار و درکی‌تان درکی شما در فراتر رفتن از هدف اولیه‌تان فراتر رفتن قرار بستگی من تقریباً «هر روز هر روز بیشتر از خواسته و هدفم نوشته‌ام، اما همچنان احساس راحتی می‌کنم. من می‌توانم در پس از نوشتن ۵۰ کلمه توقف کنم دست بردارم. چنانچه اگر چند برنامه برنامه دیگر داشته باشم می‌توانم برآورده کنم و از روزه لذت ببرم.

چنانچه اگر شما بیش حد از مقدار معین هدف انجام داده‌اید موفق باز هم آن خوب است؛ نه تنها خوب، بلکه عالی است. ما هر پیشرفتی را می‌گیریم؛ به‌خاطر به خاطر اینکه ایجاد تغییر در مغزتان دشوار است. اما باز هم انجامش به این روش به‌نوعی آسان است، این‌طور نیست؛ انجام بزرگ و عظیم و ادامه دادن با نیروی اراده‌ای که تقریباً «چیزی از آن باقی است، این نسبتاً» کاری بسیار سهل و آسان با نتایج بهتر است.

فصل هفتم



فصل هفتم

هشت قانون عادت کوچک

«قوانین را خوب بشناس تا بتوانی آن‌ها را بشکنی».

دالای داما

برخی از قوانین ساخته شده‌اند تا شکسته شوند. با وجود اینکه نقل قول دالای داما به‌طور کلی مفید است و کاربرد دارد کاربرد بی‌استی، قوانینی که نیستند. زمانی که شما در کاری مهارت یافتید، می‌توانید آن را بدون اجازه و کنترل کنید. راه حل آن در درک اصول پشت این قوانین است. از آنجایی که این قوانین در هر صورت مفید و مثبت هستند، لازم نخواهند شکستن آن‌ها فکر کنید. در حقیقت چنانچه اگر شما خودتان را یافتید که کوچکتان در تلاش و تقلا هستی می‌کنید، آن احتمالاً به این خاطر دلیل یکی از این قوانین هستی.

هرگز به هیچ وجه تقلب نکنید

راه‌های اندکی برای تقلب کردن در عادت‌های کوچک راه‌های اندکی وجود رایج‌ترین روش برای تقلب کردن این است که به خودتان یک عادت شای سوئدی دهید، اما در خفا خواسته و هدفی که دنبال می‌کنید بیش شناس سوئدی باشد. دلیل اینکه به نظر شما چرا لازم است باید مراقب نشوید؟ به این خاطر دلیل که برآورده شدن این است هر اونس اضافی آن هدف نیاز و خواسته دارد. در حالی که شما احتمالاً می‌توانید آن بار و ممکن است در حال پیگیری چندین عادت در یک زمان باشید. و ما تا موفقیت صد ۱۰۰ درصد را تضمین کنیم، نه موفقیت یا شکست را. شما همیشه اجازه دارید بیشتر از هدف تعیین شده انجام دهید. بنابراین اجازه انجام بیشتر کارها و فراتر رفتن از آن به صورت طبیعی و با اختیار خودتان صورت گیرد. و نه به خاطر به خاطر اینکه عمداً می‌خواهید از خواسته و بشکند. چنانچه اگر می‌خواهید در مرحله‌ای بسخت انجام دهید اما

می‌کنید، اهداف و خواسته‌های اضافی (جدیدی) را پس از عادت کوچکتان تعیین کنید.

برخلاف دیگر برنامه‌های عادت و استراتژی‌های خودیاری، پاس و ناامیدی عادت‌های کوچک پاس و ناامیدی بسیار نادر است. اگر چنانچه شما تنها سوئدی یا دراز و نشست انجام دهید، چه چیزی می‌تواند مانع موفقیت شود؟ مهم نیست که هدفتان کوچک است. شما مغزتان را برای موفقیت و ایجاد یک نوع و میزان کوچک‌تری از آنچه آنچه امیدوارید روزی به آن می‌دهید (و بنا بر اشتیاقتان، آن روز بسیار زود خواهد بود). چنانچه

اگر نتایج شما همانند نتایج من باشد، به اهداف بزرگ‌تر خودتان زودتر از که انتظار دارید دست خواهید یافت. اما لطفاً «خواهش می‌کنم توقعات و توقع و انتظار کم داشته باشید و تا اشتیاق و عطش انجام بیشتر را خواهید شویید که چقدر شروع چقدر مؤثر و قوی است، تمام مدت انگیزه داشت (که تا قبل از اینکه شروع کنید غیرفعال و خاموش و خفته بودند) و

نسبت به هر پیشرفتی خوشنود و راضی باشید

خوشنودی و راضی بودن رضایت از پیشرفت‌های کوچک با داشتن متفاوت است. یک نقل‌قولی از بروس‌لی وجود دارد که این‌طور خلاصه «خوشنود باشید، اما هرگز به این مقدار راضی نباشید». بروس‌لی با ۳۲ سال زندگی کوتاهش، کارهای بیشتری از دو فرد معمولی که هر کدام ۸۰ می‌کنند، کار کرده‌اند. بنابراین، من به حرف و نظر او گوش می‌دهم می‌گذارم.

درک سیورز^۱ در در گفتگوی برنامه‌تد، ویدئویی را از مردپنشان داد - که مردی در حال رقصیدن در فضایی باز بود نشان می‌دهد. مرد با رقصیدن به تنهایی و با چنان شدت و هیجانی همراه با موسیقی می‌رقصید که احمق دیوانه به نظر می‌رسید. بعد از چند ثانیه رقصیدن، فرد دیگری به او ملحق می‌شود. بعد دو نفر دیگر لحظاتی بعد، فرد دیگری به آنها

ملحق می‌شود؛ و بعد فرد دیگری؛ و همین‌طور افرادی به آن‌ها اضافه می‌رسند، یک گروه چند نفری دیگر با عجله به آن‌ها ملحق هیجان زیادی مشغول رقصیدن بودند. آن واقعه «منظره تماشایی ای بود. با رقصیدن یک مرد».

و آن‌چطور آغاز شد؟ با رقصیدن یک مرد».

این متن داستان نشان می‌دهد که دقیقاً «عادت‌های کوچک چه می‌توانند ملحق شدند، همانند آرزوهای پنهان و نهانتان هستند که برای عمل و خجول و ترسو بودن و آن‌ها به اندازه‌ی کافی اعتماد به نفس ندارند تا در رقصند. رقص اولین مرد همچون اولین تصمیم نخست شما برای برداشتن گام کوچک است. بعد شما متوجه می‌شوید، «هی من که واقعه» داریم می‌دهید. در آن زمان است که آرزوها و شور و شوق خفته و غیرفعالان برای تشویقتان می‌شتابند. شما تمام الهام و انگیزه‌ی لازم را در درونتان است. آن را با عادت‌های کوچک آن را بیدار کنید».

عادت‌های کوچک در اصل یک ترفند و مهارت بسیار ساده ساده مغز همچنین نوعی یک فلسفه زندگی است که شروع ارزش‌ها و معیارها اجازه می‌دهد تا عمل بر انگیزه پیشی بگیرد و مقدم شود و باور اینکه گام‌های تغییرات بزرگی تبدیل شوند. زمانی که شما عادت کوچکی را انجام می‌دهید، آن بدان معناست مثل این است که مرد کوچک درونتان در حال رقصیدن کنید؛ زیرا به خاطر اینکه او مهمانی رشد فردی شما را آغاز کرده است؛ جشن بگیرید».

به خودتان اغلب پاداش دهید، مخصوصاً «بعد از یک عادت کوچک چنانچه اگر پاداش‌ها خودشان پر مزیت بودند داشتند چه می‌شد چه؟ دریافت پاداش مزیتی بی غیر از خود پاداش وجود داشت، چه می‌شود؟ چیزی است که برای انجام کارهای خوب به دست می‌آوریم، ما عمدتاً به هم می‌توانند باز پرداخت شوند پر مزیت باشند. زمانی که شما یک عادت به خودتان پاداش می‌دهید، چه آن پاداش می‌تواند خوراکی، یک شست تفریح بیرون رفتن، یا یک گفت‌وگوی یک نفره و تک‌گویی با خودتان در

فوق العاده هستیدی. این پاداش‌ها^{تان} از طریق تشویق^{تان} به اجرای انجام کوچکتان تلافی و بازپرداخت می‌کنند می‌شوند.

در نهایتاً «این موضوع یک حلقه حلقه باز خوردی مثبتی را ایجاد می‌کند. زندگی فوق العاده «خومی‌گیرید» عادت می‌کنید. اگر این برایتان آن ایده چپسته هست. یک رفتار خوب به شما حل را خوشنود می‌سازد و بعدها می‌دهد. از آنجایی که بیشتر رفتارهای مثبت (همچون جویدن بروکلی پاداش محدودی را در زمان حال و پاداش‌های بلندمدت بهتری را در آینده ایجاد می‌کنند دارند، چنانچه اگر آن فعالیت رفتار در مراحل اولیه به خواهد بود. بعداً زمانی که متوجه شدید که چقدر از نظر روحی و جسمی می‌توانید فرض کنید که آن از خوردن بروکلی ناشی می‌شود به دلیل شروع عادت سخت‌ترین بخش است؛ هم در آن لحظه شروع و هم در روزهای شکل‌گیری عادت. در ابتدا شما نتایج محدودی را مشاهده خواهید بعد از یک ورزش و نرمش سخت احساس کنید تمام بدنتان درد می‌کند و تغییری نکند. بعد از خوردن بروکلی سبزیجات هم شما همچنان همانند نکنید. بعد از یک روز نوشتن در روز اول، شما یک کتاب کامل نخواهید این کارها را در درازمدت انجام می‌دهید، می‌توانید بدنی سالم و دارایی چندین رمان تمام‌قد داشته باشید. تصور نمی‌کنم که معمولاً افراد فراموش پاداش دهند، اما این «قانون» به هر صورت اینجا وجود دارد.

همچنان معقول و متعادل باقی بمانید

هدف‌تان داشتن طرز فکری ذهنی آرام و اعتماد کردن به آن روند باشد. در من پیشرفت زیادی کرده‌ام، اما خیلی درباره‌اش هیجان زده‌انگیز و پر خسته‌کننده بود. تفاوت

کارها و اوضاع خسته‌کننده و یکنواخت می‌شود، دست از تلاش دست آن تلاش ربطی به انگیزه ربط ندارد، بلکه آن درباره‌ی به قدرت انجام کار

برای شکل‌دهی عادت‌های خوب همیشگی و مادام‌العمر است ربط دارد.

بین برنده‌ها و بازنده‌ها این است که بازنده‌ها زمانی که کارها و اوضاع

خسته‌کننده و یکنواخت می‌شود، دست از تلاش دست می‌کنند. آن

تلاش ربطی به انگیزه ربط ندارد، بلکه آن دربارهی به قدرت انجام کار و برای شکل دهی عادت های خوب همیشگی و مادام العمر است ربط دارد.
طرز فکر آرام و متعادل بهترین طرز فکر راه برای ایجاد عادت های کوچک ثابت، قابل اطمینان و قابل پیش بینی است. شما شاید همان طور که می کنید هیجان زده شوید، اما اجازه ندهید که آن هیجان پایه و اساس شما کردن شود. این تغییر جهت به اطمینان بروی به انگیزه/احساسات، همان را عقیم و نقش بر آب می کند از بین می برد!

چنانچه اگر احساس مقاومت شدید می کنید، از سرعتتان بکاهید و شروع کنید

عقل «سلیم» به ما می گوید که باید بر احساسات قوی مقاومت غلبه کنیم. است. ما قبل از این پیش تر ثابت کردیم که قدرت اراده محدود است و پیش روید، آن بدان معناست که شما بعداً «کاملاً» شکست خواهید خورد. می توانید تنها آن را بعداً هم آن کار را به خوبی انجام دهید، پس شما در ممکن است بعداً میل و اشتیاق یا قدرت اراده کافی برای انجام آن کار را بیاید آن را مجسم کنیم. شما فرض کنید که نشسته اید و می خواهید آن را نداشتید و به شدت یک مقاومت شدید وجود دارد می کنید. چه کار کارها به روش خودتان وادار کنید، دیگر لازم نیست با مغزتان کلنجار بروید. کارهای کوچک تر و کوچک تر را پیشنهاد کنید انجام دهید تا زمانی برسد.

چنانچه اگر هدف شما ورزش کردن در باشگاه ورزشی باشگاه است، با تنها دهید. بگویید آن که واقعاً بد است و بهترین کاری که می توانید انجام این است که کشوی لباس هایتان را باز کنید. بعد از اینکه این کار را انجام بردارید و آن را بیوشید. چنانچه اگر این کار به نظرتان احمقانه می رسد، زمانی که آن کار به نظر احمقانه به نظر می رسد، بدان معناست که مغزتان پیش رفتن و شروع را می دهد. این گام های «کوچک احمقانه» همچون جواهرات است که از دوربین های امنیتی و حس گرهای سنسورهای حساس می کند، از زیر رادار مغز عبور می کند؛ و قبل از اینکه مغز تایید آن را درک

شما در

نیست.

حال ورزش کردن بروی تردمیل باشگاه ورزشی باشگاه در حال ورزش تان

هستید. هیچ گامی خیلی کوچک نیست.

خبر خوب این است که حتی اگر شما به خاطر به دلیل خستگی مجبور به

کردن علی‌رغم آن خستگی شدید گام‌های کوچک احمقانه است. خستگی

آن زمانی رخ می‌دهد که افراد برای مدت زمان طولانی خودشان را به انجام

بیش از حد کاری برای مدت زمان طولانی مجبور می‌کنند. اما همان طور که

کف زمین افتاده‌اید، می‌توانید از مغزتان درخواست کنید و بگویید: که

انجام دهید؟». بعد از آن شما ممکن است برای انجام بیشتر بانگیزه شوید،

می‌توانید چند گام و قدم کوچک احمقانه احمقانه دیگر تعیین و تنظیم

چنانچه اگر فکر می‌کنید این استراتژی به نظر مطلقاً «و کاملاً» مضحک و

که تصور می‌کنید که می‌توانید بیشتر از آن انجام دهید. غرورتان به شما

شما بهتر از این هستید که مجبور باشید تا کارها را به گام‌های کوچک

بشکنید تبدیل کنید. اما به هر حال هر موفقیت بزرگی از گام‌های بسیار

شده است و برداشتن آن گام‌ها به این روش نشانه‌ی هـ ضعف شما نیست.

راه حل راه حل دقیق و مفیدی است.

قبل از اینکه اولین شنای سوئدی اولین چالش شنای سوئدی‌ام را انجام

بالاتر و برتر» از انجام آن هستیم. فکر می‌کردم یک شنای سوئدی بی‌ارزش

است؛ اما زمانی که آن یک شنای سوئدی به من کمک کرد تا به مدت ۳۰

کنم، نظرم را تغییر داد کرد؛ بنابراین، این استراتژی را امتحان کنید و

چطور می‌توانید با کمک آن این استراتژی تقریباً «غیر قابل توقف شوید».

کاری احساس مقاومت می‌کنم، آن را کوچک تر می‌سازم. و مشکل حل

می‌شود.

زمانی که نسبت به هر کاری احساس مقاومت می‌کنم، آن را کوچک تر

می‌سازم. و مشکل حل می‌شود.

به خودتان یادآوری کنید-شویید که انجام آن کار چقدر آن سهل و

زمانی که به کار کوچکتان می‌نگرید و احساس مقاومت می‌کنید، شما شما به این فکر نمی‌کنید که آن کار چقدر آسان است. شما یک ماه پس از شروع عادت‌های کوچکم، یک شب دیروقت احساس که نسبت به برای مطالعه مطالعه دو صفحه‌ام مقاومت می‌کنم به این فکر چقدر خوانده‌ام بودم و تصور می‌کردم که لازم است که باید میزان مقدار خودم یادآوری می‌کردم شوم که هدف و خواسته‌ام من فقط هنوز تنها داستان جالب و تشویق‌کننده تشویق‌کننده دیگر هوادر عادت‌های کوچک مربوط به کتاب آلن کار Allen Carr با عنوان «راه آسان ترک سیگار» مربوط است. کتاب کار برای کمک ترک سیگار به افراد در ترک سیگار از آنچه که انتظار می‌رفت نتایج بهتری ایجاد کرده است. زیادگی کمک کرد و می‌دانید روش تکنیک اصلی آن چیست؟ می‌دانید تفاوت بین کتاب کار و بیشتر دیگر استراتژی‌های ترک سیگار در چیست؟

ریک پائولاس^۱ - پائولاس^۲ Rich Paulas در مقاله‌ای در مورد زمینه موفقیت شگفت‌انگیز این کتاب بحث کرده و گفته است: » آنچه که در این کتاب از همه شوک‌آمیزتر غیرمنتظره است، شاید آن چیزی باشد که این کتاب ندارد چه که فاقد آن است باشد؛ در این کتاب قلبی یا سخته وجود ندارد هیچ اشاره‌ای نشده است. همچنین هیچ تکنیک همانند آنچه در سایت‌های سلامتی وجود دارد، در این کتاب او دیده هیچ تهدید پنهانی برای زندگی زناشویی تان با تمرکز بر تنفس بد و لک‌دار وجود ندارد. کار می‌نویسد: «ترس‌های سلامتی باعث می‌شوند می‌سازند می‌کند» و آشکاراً کاملاً بی‌اثر هستند.»

(پائولاس متذکر می‌شود که چقدر این کتاب مدام تکرار می‌کند) که ترک آسان و سهل است. ترک سیگار سهل و آسان است. ترک سیگار سهل و تامپکینز^۳ Tompkins به عنوان یک سیگاری می‌گوید: «در آن کتاب

1. Allen Carr
2. Rich Paulas

مداوم جملات تکرار می‌شوند و من زمانی که آن را مطالعه می‌کردم، نسبت به آن آگاه بودم. آیا این کتاب آدم را آن هیپنوتیزم می‌کند؟»
سمینار پنج‌ساعته‌ی کار درباره‌ی مورد کتابش ۵۳/۳ درصد ۵۳٪ میزان روش‌های دیگر را شکست می‌دهد داد (متدهای روش‌های دیگر تقریباً هارند موفق بودند). و این میزان موفقیت شگفت‌انگیز است؛ چون به خاطر اطلاعات ارائه می‌دهد و نظری است (نه عملی). آن کتاب کار همانند نیست که نیکوتین را در جریان خون نابود می‌کند.

به نظر شما و راز آن چیست؟ عنصر و عامل کلیدی آن چیست؟ و معجزه او کار سیگاری‌ها را به این باور می‌رساند که ترک سیگار به‌طور آگاهانه یا ناآگاهانه که ترک سیگار آسان است. زمانی که باور دارید کاری راحت خیلی‌ها باور دارند داشته باشند که ترک سیگار بسیار سخت و دشوار است، می‌سازد ساخته باشد؟

عادت‌های کوچک باعث می‌شوند باور کنید که افزودن رفتارهای سالم است. حتی اگر شما حال نسبت به آن مشکوک و مردد هستید شک به‌جز باور کردن آن ندارید.

شکست‌هایتان را فراموش کنید تا با انگیزه شوید؛ جنگ‌های قهرمانانه و حماسه‌آفرین نیروی اراده را فراموش کنید. برآورده برآورده کردن آن و سهل است که هرگز شکست خوردن نمی‌خورید و بازنده شدن بودن هرگز بازنده نباشید، تمایل دارید تا برنده شوید. به‌مرور زمان ضمیر ناخودآگاهتان شما تغییر خواهد کرد و از آنجا به بعد تغییر رفتارتان می‌شود.

و بگذارید سؤالی از شما بپرسم چرا این رفتارها (و دیگر رفتارهای سالم چیزی در تایپ نوشتن کردن چند کلمات و تکان دادن بدن‌تان را سختی و دشواری عظیمی در ثابت‌نشستن برای و یک ساعت مطالعه یک چالش‌های بزرگی و عظیمی در زندگی‌تان می‌شوند به این خاطر این است برای انجام کاریکه یک جامعه‌ی باید و بسته به انگیزه داشته باشیم؛ مثلاً که آرزوهایتان یا شستن لباس‌هایتان باید با انگیزه و مملو سرشار اشتیاق و

اهداف سخت و دشوار آموزش دیده است.

است و بر کورتکس پره فرونتال تسلط دارد؛ زیرا به خاطر اینکه افراد با سریع مغز، شان انرژی شان انرژی خود را هدر می دهند. عادت های کوچک به خود بگویند: «نه می دانی چیه؟» ورزش کردن سخت نیست، بلکه آن قصد دارم می خواهم تا خم شوم و تنها فقط یک شنای سوئدی حالا انجام آسان است که می توانم آن را هر روز هر روز انجام دهم؛ و من این کار را شما در موقعیت شنای سوئدی قرار می گیرید، و بعد از اینکه شروع کردید، متوجه می شوید که انجام یک شنای سوئدی دیگر همچنین نیز آسان شنای سوئدی بعد از آن دیگر هم نسبتاً آسان است؛ و تا آن زمان شما چون به خاطر اینکه آرزوی حال شما برای ورزش کردن در زندگی با درک دهید، رابطه رابطه مستقیمی دارد.

ضمیر ناخودآگاه انسان عموماً سرکش است و بر کورتکس پره فرونتال تسلط دارد؛ زیرا به خاطر اینکه افراد با سعی در برای تغییر سریع مغز، شان انرژی شان انرژی خود را هدر می دهند. عادت های کوچک روشی برای شما هستند است تا که به خود بگویند: «نه می دانی چیه؟» ورزش کردن سخت نیست، بلکه آن آسان است. من قصد دارم می خواهم تا خم شوم و تنها فقط یک شنای سوئدی حالا انجام دهم؛ و آن واقعاً این کار واقعاً آسان است. آن چنان آسان است که می توانم آن را هر روز هر روز انجام دهم؛ و من این کار را خواهم کرد. بعد شما در موقعیت شنای سوئدی قرار می گیرید، و بعد از اینکه شروع کردید، متوجه می شوید که انجام یک شنای سوئدی دیگر همچنین نیز آسان است، و آن انجام چند شنای سوئدی بعد از آن دیگر هم نسبتاً آسان است؛ و تا آن زمان شما چون به خاطر اینکه آرزوی حال شما برای ورزش کردن در زندگی با درک دهید، رابطه رابطه مستقیمی دارد.

من برای شما هیجان زده هستم. شما متوجه خواهید شد که شما متوجه نسبی هستند. به چه دلیل دیگری برخی افراد افراد در تلاش و تلاش بلوکشان خانه بدون در حالی که دیگران برخی دیگر در مسابقه های ۱۰۰

مغزتان را به‌طور توانمندانه‌ای تغییر دهید. تمام آن استراتژی‌ها بر این بخشندمی‌دهند یا به شما می‌گویند که شما زمانی که اوضاع سخت و شوید. و دست بردارید؛ اما آن نوع الهام بخشی کم‌ارزش دوام نخواهد عادت‌های کوچک برای تغییر کامل مغز و زندگی تان طراحی شده‌اند. کوچک شما تبدیل به جرقه‌ی رجعت‌کننده‌ای در درونتان به جرقه‌ای خودداری‌جلوگیری می‌کند. و آن الهام‌بخش انگیز و القا بخش است. شما که اوه، من هنوز دارم آن کار این را انجام می‌دهیدم. در هفته‌ی خواهید کرد (نوشتن کلمات بیشتر، ایجاد ماهیچه و عضله، از دست آن زمان و باورهای قبلی درباره مورد آنچه که می‌توانید انجام دهید، در چشمانتان نبود می‌شوند. تا زمانی که کوچک فکر کنید، شما یک نیروی خواهید بود. شدت و انداز می‌ه حرکتی که ایجاد می‌کنید و تغییر طرز که رخ خواهد داد می‌دهد، شما را شگفت‌زده خواهد کرد، همان‌طور که مرا کرد.

آیا می‌دانستید که شما شاهد زنده زنده عادت‌های کوچک هستید؟ چطور بی‌نظمی عادت کرده است، این کتاب را در حالی می‌نویسد که مقاله‌های هزار کلمه‌ای برای وبلاگش می‌نویسد؟ من به خودم یک خواسته و هدف تعیین کردم که دادم تنها فقط ۵۰ کلمه در روز بنویسم. در هفته هفته روزانه ۱۰۰۰ هزار کلمه نوشتم. در هفته هفته دوم ۱۵۰۰ هزار و ۵۰۰ سوم هرروز ۲۰۰۰ هزار کلمه می‌نوشتم. بیشتر از آن سعی نمی‌کردم، بود.

امیدوارم شما بتوانید با استفاده از عادت‌های کوچک تغییرهای پیشروی تان ایجاد را مشاهده کنید. اشکالی ندارد کهتا هیجان‌زده شوید، اما هیجان پیگیری تان تا دوام انجام کار خواهد شد نمی‌شود. با تداوم و وفاداری به انجام را در زندگی تان ایجاد کنید. اگر

امتحان کنید تا نتایجش را ببینید و خواهید دید. چنانچه شک و تردید دارید، باز این هم خوب است. تنها آن این کار را امتحان کنید تا نتایجش را ببینید و خواهید دید.

هرگز تصور نکنید که یک گام بسیار کوچک است
چنانچه اگر شما فکر کنید که یک گام بسیار کوچک است، شما به این از
هر پروژه کار بزرگی از گام‌های کوچک ساخته شده است؛ درست همانند
ارگانیسمی عضوی از بدن که از سلول‌های میکروسکوپی ساخت درست
گام‌های کوچک باعث می‌شود بر مغزتان مسلط شوید. بعضی اوقات گام‌های
کوچک بعضی اوقات تنها راه برای به جلو پیشروی رفتن هستند. چنانچه
کوچک را دوست داشته باشید و شروع کنید تا شما نتایج غیر
خواهید کرد! کنید.

Formatted
Line spacing

بزرگ‌تر

انرژی و اشتیاق بیشتری در جهت برای پاداش تکرار صرف کنید تا یک خواسته و هدف بزرگ‌تر

چنانچه شما خواهان پیشرفت بزرگی هستید اگر می‌خواهید خیلی پیشرفت از خواسته و هدفتان تعیین شده و پاداش آن صرف کنید. و یا به عبارتی در خوب به نظر می‌رسند، اما از نظر عملی تنها فقط اقدام مهم است و می‌آید. فردی با اهداف شرم‌آور و نتایج شکوهمند و شگرف باشید، به جای کوچکی با نتایج بزرگ داشته باشید.

Formatted
14 pt, Not

کلام آخر

یک تعدیل اختیاری: افزایش خواسته و اهداف کوچک (مراقب باشید!)
یک ورژن و نوع تعدیل شده ای از هی سیستم عادت های کوچک وجود دارد
خواسته و اهدافتان را افزایش می دهید. البته من ترجیح توصیه می دهم
یک خواسته و هدف بزرگ تر، آزادی، انعطاف پذیری و استقلالتان را از
من در مورد زمینه عادت های کوچکم هرگز نیازی به این کار نیازی پیدا
تنها زمانی به آن نیاز خواهیم داشت که تنها همان میزان فقط عادت
بیش از آن پیش نروم (و در آن روزها من از اینکه آن حداقل سهل و آسان
بهترین دلیل برای افزایش این که شما خواسته و اهداف کوچکتان را افزایش
مشخص شده روزانه را تنها حداقل را هر روز برآورده می کنید. من قبل از
یک ماه صبر می کنم. چنانچه اگر شما مدت زمانی طولانی بدون فراتر رفتن
نرویدتان ادامه دهید، در آن صورت ممکن است عادت های کوچک امکان
شما مؤثر نباشد. با این وجود این تور حفاظتی را فراموش نکنید؛ هدف
همچنان به یک عادت تبدیل خواهد شد و بیشتر کردن و افزودن یک
سهل و آسان راحت است.

چنانچه اگر شما بایک سازمان دهی جدی تر، مقرراتی تر بهتر عمل می کنید،
تا زمانی که رفتاری تبدیل به عادت تبدیل شود، افزایش خواسته و
چنانچه اگر شما می خواهید این کار را انجام دهید، توصیه می کنم
زمانی که آن رفتاری تبدیل به عادت تبدیل شد، می توانید خواسته ها و
کنید (همانند خواسته و هدف من برای رفتن به باشگاه ورزشی باشگاه بعد
هر روز هی یک شنای سوئدی). از آنجایی که پس از تبدیل رفتار به عادت،
ایجاد کرده اید و نیروی ارادهتان افزایش یافته است، خواسته ها و اهداف
قابل حصول تر دستیابی خواهد بود. اگر اما باز هم، چنانچه از خواسته ها و
می آورید، هیچ عجله ای برای افزایش اهداف عجله نکنید. انجام آن نخواهد
شاید برای انجام هدف کوچک خود شما به ۶۰ روز به برآورده کردن تنها

اینکه بتوانید میزان آن هدف‌ها را افزایش دهید. در مورد عادت مطالعه همین‌طور بود. همان‌طور که ذکر کردم، و بعد از پنج‌هفته و ۵۷ روز من با یک شنای سوئدی هرروزه شروع کردم. و به مدت شش و ۶ ماه روزانه ۱ الی تا ۲۰ شنای سوئدی انجام دادم. من همچنین بعضی اوقات هم در می‌کردم. اما برای شروع، این کارها تمام آنچه چیزی بود که باید انجام در اواخر ماه ژوئن من هدفم را به سه بار در هفته رفتن به باشگاه مطمئن نیستم نبودم که می‌توانستم این کار را از همان ابتدا انجام دهم، می‌دانستم که انجام چالش یک شنای سوئدی به من کمک کرد تا انضباط برای ورزش کردن افزایش یابد و باعث شد آسان ساختن این جهش بزرگ این استراتژی را در جای دیگر به کار بگیرید.

عادت‌های کوچک چیزی فراتر از این است که پیش از آموزش شما برای جدید و سالمی ایجاد کنید است، بلکه آن راهنمایی برای خویشنداری می‌داند مغزتان چگونه عمل می‌کند، چرا انگیزه شکست می‌خورد و چطور نیروی اراده تان را کنترل می‌کنید تا آن را با دوام و همیشگی نمایش شود. می‌خواهید انجام دهید از این روش‌ها بکار گیرید استفاده کنید. کوچک بهتر شوید، موفقیت بیشتری در تمام حوزه‌های زندگی بیشتر این پایان این کتاب است پایان رسید. امیدوارم از خواندن و مطالعه آن است که پایان این کتاب، شروع سراغ جدیدی برای یک سفر بسیار کوچکتان برایتان باشد. برای شما موفقیت‌های کوچک را بارها و بارها

ارادتمند

استیون گایس

sguise@deepexistence.com

|



Formatte