

نحوه‌ی ایجاد یک عادت خوب

قانون اول: آن را شفاف و آشکار کنید

- ۱-۱: کارت امتیازی عادت‌ها را پر کنید. عادت‌های کنونی خود را یادداشت کنید تا نسبت به آن‌ها آگاه شوید.
- ۱-۲: از مقاصد اجرایی بهره بگیرید: «من (فلان رفتار) را در (بهمان زمان) و در (فلان موقعیت مکانی) انجام خواهم داد».
- ۱-۳: از زنجیره‌سازی عادت استفاده کنید: «پس از (فلان عادت فعلی)، (آن عادت جدید) را انجام خواهم داد».
- ۱-۴: محیط خود را طراحی کنید. سرنخ‌های عادت خوب را در معرض دید بگذارید.

قانون دوم: آن را جذاب کنید

- ۲-۱: از جمع‌بندی خواسته‌ها بهره بگیرید. اقدامی که دوست دارید را با اقدامی که باید انجام دهید، جفت کنید.
- ۲-۲: به فرهنگی ببینید که رفتار مطلوب شما به مثابه رفتار معمول آن‌ها باشد.
- ۲-۳: یک رسم انگیزشی بسازید. کاری که از آن لذت می‌برید را بلافاصله پیش از یک عادت دشوار انجام دهید.

قانون سوم: آن را ساده کنید

- ۳-۱: اصطکاک را کاهش دهید. تعداد گام‌هایی که میان شما و عادات خوبتان قرار دارند را کم کنید.
- ۳-۲: محیط را آماده کنید. محیط خود را آماده کنید تا تصمیمات آتی شما ساده‌تر شود.
- ۳-۳: بر لحظه‌ی تعیین‌کننده مسلط شوید. انتخاب‌های کوچکی که تاثیرات قابل توجه به همراه دارند را بهینه نمایید.
- ۳-۴: از قانون دودقیقه‌ای استفاده کنید. مقیاس عادت‌هایتان را فشرده‌تر کنید تا بتوانید آن‌ها را طی دو دقیقه یا کمتر انجام دهید.
- ۳-۵: عادت‌هایتان را به ناخودآگاه منتقل کنید. بر روی سرمایه‌گذاری و تصمیمات یک‌باره حساب باز کنید تا رفتار آینده شما تضمین شود.

قانون چهارم: آن را رضایت‌بخش کنید

- ۴-۱: از تقویت استفاده کنید. هر زمان که عادتتان را تکمیل کردید، به خودتان یک پاداش فوری بدهید.
- ۴-۲: «هیچ کاری نکردن» را برای خودتان لذت‌بخش کنید. وقتی در حال اجتناب از یک عادت بد هستید، راهی برای مشاهده‌ی عواید این موضوع بیابید.
- ۴-۳: از ردیاب عادت بهره بگیرید. مجموعه عادت‌هایتان را تحت نظر بگیرید و «زنجیره‌ی عادت را نشکنید».
- ۴-۴: هیچ‌گاه دو بار متوالی یک عادت را فراموش نکنید. وقتی اجرای یک عادت را فراموش کردید، مطمئن شوید که هرچه سریع‌تر به مسیر اصلی خود برمی‌گردید.

نحوه‌ی شکستن یک عادت بد

قانون اول: آن را مخفی کنید

۱-۵: میزان قرار گرفتن خود در معرض آن را کاهش دهید. سرخ‌های عادت بد را از محیط خود حذف کنید.

قانون دوم: آن را غیر جذاب کنید

۲-۴: ذهنیت خود را تغییر دهید. عواید اجتناب از عادت‌های بدتان را برجسته کنید.

قانون سوم: آن را دشوار کنید

۳-۶: اصطکاک را افزایش دهید. تعداد گام‌های میان شما و عادت‌های بدتان را بیشتر کنید.
۳-۷: از ابزار تعهد بهره بگیرید. انتخاب‌های آتی‌تان را به مواردی محدود کنید که به نفعتان هستند.

قانون چهارم: آن را عامل نارضایتی کنید

۴-۵: یک همراه برای اجرای مسئولیت خود بیابید. از یک نفر بخواهید که رفتارتان را زیر نظر بگیرد.
۴-۶: یک پیمان عادت بسازید. عواقب عادات بدتان را دردناک کنید و عمومیت ببخشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت نشر نوین، صفحه کتاب عادت‌های اتمی مراجعه نمایید:

<https://nashrenovin.ir/product/atomic-habits-proven-build-break-book-jamesclear/>