

**ترک عادت** های غلط با حقه دو دقیقه ای چقدر موثر است؟  
همه‌ی ما آرزوها و فانتزی‌هایی داریم اما همه‌مان به آن اهداف دست پیدا نمی‌کنیم.  
یکی از نکات مهم برای دست یابی به آرزوها برداشتن قدم های کوچکی است که در نهایت ما را به اهداف مان می‌رساند.  
در ادامه این مقاله به شما خواهیم گفت که معجزه‌ی عادت‌های کوچک چطور می‌تواند زندگی را دگرگون کند  
امکان ندارد از این استراتژی استفاده کنید و شکست بخورید.

به شما اطمینان می‌دهم که هر روز 1٪ هم که شده پیشرفت خواهید داشت.  
در نظر داشته باشید اگر روزی یک درصد پیشرفت داشته باشید شاید به چشم نیاید ولی پایان سال 365 درصد پیشرفت  
کرده اید.

این تکنیک یکی از تکنیک‌هایی است که **مایکل فلیس** را به قهارترین و خارق‌العاده‌ترین شناگران مبدل کرد.  
البته شما هم می‌توانید این تکنیک را به کار ببرید.

شاید ابتدا فکر کردن به این موضوع ساده به نظر بیاید و بپذیریم اما مهم این است که وسط مسیر درجا نزنیم.  
من ابتدا سختی این کار را باور نمی‌کردم تا اینکه مدیتیشن‌هایم را از هفته‌ای یکبار به روزی 20 دقیقه تغییر دادم،  
5 کتاب در ماه خواندم و تمام این‌ها درحالی بود که یک شغل تمام وقت هم داشتیم و بعد از کار یک جورهایی خسته هم  
بودم.  
و این تازه اولین ماهی بود که این تکنیک را در زندگی‌ام استفاده کردم.

## عادت‌های جدید بسازید تا ترک عادت‌های غلط ساده‌تر شود

موضوع عجیب اینکه: حتی برای رسیدن به این هدف‌هایم برنامه‌ای هم نریخته بودم!  
شما نباید خود را به سطح اهدافتان برسانید. بلکه باید به سطح سیستم و ساختار درونی‌تان برسید.  
به هنگام هدفگذاری، این جمله باید به طرز خشونت باری ما را از خواب خوش بیدار کند.  
این جمله یعنی هرکس اهداف بزرگی دارد بنابراین نوشتن اهداف و تعهدهایی که باید داشته باشید موجب نمی‌شود  
زندگی‌تان تغییر کند.

بلکه نوشتن و عمل کردن به برنامه‌ها باعث تغییر کلی شوند. تفاوت، در عادت‌های شماست.  
احتمالاً به این واقف شدید که باید عادت‌های جدیدی برای خود بسازید و احتمالاً چندین بار هم برایش تلاش کردید،  
درست است؟

پس چرا نمی‌توانیم به عادت‌های خوب عادت کنیم؟

عادت‌ها با تکرار پی در پی و مداوم شکل می‌گیرند. تکرار و تداوم دو عامل شکل‌گیری عادت هستند. هرچه بیشتر کاری را انجام دهید مغز شما دیگر موقع انجامشان به آگاهی نیاز ندارد و خودبه‌خود به سراغ انجام آن‌ها می‌رود. بنابراین برای اینکه بتوانید ترک عادت‌های غلط کنید یا یک عادت را شکل دهید باید به اندازه کافی آن کارها را انجام دهید تا هرروز برایتان ساده و ساده‌تر شود.

اما هنوز هم 40 دقیقه در روز نمی‌دوید، غذاهای سالم نمی‌خورید، نیم ساعت مراقبه را ندارید و هرروز شکرگزاری نمی‌کنید، درست است؟ چرا؟

### • دلیل اول: گام‌های عملی ولی نامشخص

آیا تصمیم گرفتید عادت‌هایتان از این به بعد شکرگزاری، مهربانی و تفکر باشد؟ به خرج و مخارجتان بیشتر برسید؟ بله، تمام این عادت‌ها خوب هستند اما اگر این عادت‌ها به یک برنامه‌ی عملی روزانه تبدیل نشوند و تداوم نداشته باشند، از ریخت و قیافه می‌افتند و از بین می‌روند.

درسی که من از شکست‌های گذشته‌ام در هدفگذاری یاد گرفتم این بود: حرف، عمل نیست. با چند کلمه حرف نمی‌توانید عادت‌ی بسازید.

شکرگزار بودن، محبت بیشتر به دیگران و تعهد به این کلمات و حرف‌ها باعث نمی‌شود به این کارها عادت کنیم چون یک عادت را باید مدام و هرروزه تکرار کرد و نه فقط حرفش را زد و هر وقت یادمان آمد کمی انجامش داد.

شکرگزاری، وقتی یک عادت خوب می‌شود و ارزش دارد که روزانه 5 مورد از آنچه دارید و شکرگزارشان هستید را یادداشت کنید یا بنویسید.

سه نفری که از حضورشان در زندگی‌تان رضایت دارید چه کسانی هستند یا هر آخر هفته به مادر و پدر خود تماس بگیرید و از آن‌ها تشکر کنید. این‌ها گام‌های عملی و با دوام هستند که باعث می‌شوند عادت بسازید.

هرچیزی را که بتوانید اندازه‌گیری کنید، می‌توانید مدیریت کنید.

پس اولین دلیل برای اینکه چرا عادت‌های خوب پابرجا نمی‌مانند همین است که هرگز روزانه انجامشان نمی‌دهید و در زندگی شما تکرار و تداوم ندارند. تکرار و تداوم است که موجب ترک عادت‌های غلط می‌شود.

## • دلیل دوم: عادت شما خیلی دشوار و طاقت فرساست

معمولاً بعد از مدتی که انگیزه ما تحلیل می‌رود به سراغ انجام عادت‌های گذشته می‌رویم. وقتی زندگی و کار از 7 صبح تا 7 شب، مدرسه و دانشگاه آن روی سختگیرانه اش را نشانمان می‌دهد از انجام عادت‌های خوب دست می‌کشیم و به روال گذشته برمی‌گردیم. بعد از یک روز سخت کاری نمی‌توانیم 20 دقیقه برای دویدن وقت بگذاریم. دیگر جانی در بدن نداریم. حتی نای 20 دقیقه مدیتیشن را هم نداریم.

همچنین حوصله نمی‌کنیم یک غذای مقوی برای خود بپذیم که سالم باشد و غذایی از رستوران سفارش می‌دهیم. بنابراین انجام این کارها بسیار سخت می‌شود برای همین اراده‌ی خود را از دست می‌دهیم و نمی‌توانیم ترک عادت‌های غلط را در برنامه خود قرار بدهیم. هرگز عادت‌های خوب را تکرار نمی‌کنیم و به محض اینکه تداوم از بین برود همه چیز تمام می‌شود: عادتی شکل نمی‌گیرد. صبر کن! همین الان بینی‌ات را لمس کن. به من اعتماد کن. دلپیش را بعداً توضیح می‌دهم. خب، به بینی‌ات همین الان دست زدی؟ خوبه!

## استراتژی بهتر: سلام بر تمام عادت‌های کوچک که باعث ترک عادت‌های غلط می‌شوند

احتمالاً در این زمینه که یک کار کوچک را به طور پیوسته انجام دهید، بارها شکست خوردید. انقدر زیاد که کم کم به فکر افتادید نکند مشکلی دارید: شاید آنقدر منظم نیستید. شاید آنقدر اراده ندارید که تغییر کنید. من هم در زندگی‌ام در چنین شرایطی بودم. به خودم و خواسته‌هایم شک کردم و همین باعث جلوگیری از پیشرفتم شده. بنابراین نمی‌توانم توصیف کنم که وقتی راهی برای تغییر در زندگی‌ام پیدا کردم چه حس خارق‌العاده‌ای داشتم. "به عادت‌های کوچک سلام کنید" یک روش است که بهترین نویسنده‌ها در پرفروش‌ترین کتاب‌ها از آن یاد کردند.

## عادت‌های کوچک چه هستند؟

اسمش رویش است. عادت‌های کوچک، همان عادت‌های روزمره‌ی شما هستند منتها کم‌تر و کوچک‌تر. بگذارید چند مثال بزنم: برای هدف بدنسازی خود فقط یک حرکت ورزشی انجام دهید. برای منظم شدن اول تختتان را مرتب کنید. برای هدف ژورنال نویسی و برنامه ریزی، اول دفترچه خود را باز کنید. برای مدیتیشن اول سه بار نفس عمیق بکشید، همین کافیست.

این کارها قدم‌های کوچکی هستند که هر روز برمی دارید و با همین قدم‌های کوچک هم دارید به هدف خود نزدیک می‌شوید و می‌توانید ترک عادت‌های غلط کنید.

البته، تمام اینها مراحل کوچکی برای ایجاد عادت‌های خوب در زندگی شما هستند. همچنین با این کارها می‌توانید عادت‌های منفی مثل تنبلی و اهمال کاری را هم از بین ببرید.

## چرا عادت‌های کوچک به راحتی شکل می‌گیرند؟

یادتان هست یک دقیقه پیش گفتم به بینی خود دست بزنید؟ اگر این کار را انجام دادید از امتحان استفن گوییز سربلند خارج شدید. این نویسنده را به عنوان کسی که ساختار عادت‌های کوچک را بنا کرد می‌شناسیم. عادت‌های کوچک یعنی آنقدر به اراده احتیاج نداشته و ساده باشد که انگار فقط به بینی‌تان دست زدید. در این حد ساده!

شما برای عادت ساختن نباید به طبیعت انگیزه اکتفا کنید چون بی ثبات و ناپایدار است. از طرفی نمی‌توانید فقط به اراده که خیلی هم زود خسته می‌شود و ایسته شوید. عادت‌های کوچک باید ساده باشند. آنقدر ساده که برای انجامشان تنبلی نکنید.

سپس می‌توانید مطمئن شوید که 100٪ موفقیت شما برای ساخت عادت خوب تضمین شده است. وقتی همین عادت کوچک برایتان عادت شد و تداوم پیدا کرد می‌توانید سطحش را بالاتر ببرید.

## عادت‌های کوچک و ساده کم کم به عادت‌های همیشگی تبدیل می‌شوند

اما چطور همین کارهای کوچک موجب می‌شود به اهداف بزرگتان برسید؟ با یک حساب سرانگشتی متوجه می‌شوید که اگر هرروز یک درصد هم بهتر از دیروز باشید، در سال 37٪ بهبود پیدا می‌کنید.

از طرفی اگر هرروز یک درصد عملکرد بدتری داشته باشید، در سال صفر درصد رشد می‌کنید.

کم کم متوجه می‌شوید که با گذر زمان و انجام کارهای کوچک می‌توانید به چیزهای بزرگ دست پیدا کنید. وقتی شما شروع به انجام یک کار می‌کنید، خود به خود دوست دارید در آن کار به موفقیت برسید. در این حالت می‌خواهید عادت‌های کوچک خود را به عادت‌های بزرگ و سپس روتین‌های همیشگی تبدیل کنید.

وقتی به خودتان اعتماد داشته باشید که می‌توانید به عادت‌های کوچک عادت کنید، تکرار روزانه‌ی آن‌ها باعث می‌شود کاملاً در ذهنتان تثبیت می‌شود.

- می‌خوای 5 تا حرکت ورزشی کنی؟ چرا پنج تا بیشترش نکنم؟
- صد تا کلمه می‌خوای بنویسی؟ چرا 100 تا بیشتر نه؟

بیا بید با یک حساب سرانگشتی نتیجه گیری کنیم:  
اگر هر شب دو صفحه کتاب می‌خوانید و حالا هر شب 1 صفحه به آن اضافه کنید چه می‌شود؟  
در این صورت در سی روز، 510 صفحه کتاب خوانده‌اید: یعنی به مقدار زیادی سود بُردید و بهتر شدید!  
در اولین ماه کار خود، عادت مطالعه را تثبیت کردید.  
فقط تصورش را بکنید!!!

## روش موثر برای ترک عادت‌های غلط یا عادت کردن به انجام کاری

تمرین شما: عادت‌های کوچک خود را انتخاب کنید  
گام اول: والاترین هدف برای عادت‌هایت چیست؟  
مایکل فلیز یک قهرمان خارق‌العاده است، کسی که توانست همینطور رکوردها را بشکند.  
وقتی از او درباره شغلش مصاحبه کردند، مردم متوجه راز موفقیت‌هایش شدند.  
او قبل از مسابقات خیلی آرام است، روزمرگی‌ها و رژیم‌هایش را به سادگی ادامه می‌دهد  
و بنظر می‌رسد ذاتاً شناگر خوبی هم هست.  
اما کمتر کسی می‌داند که فلیز روزمرگی‌ها و هدفگذاری‌هایش را با عادت‌های کوچک و دو دقیقه‌ای آغاز کرد.  
وقتی هنوز یک نوجوان بود، مضطرب به تخت خواب می‌رفت و هروقت مسابقه‌ای بود نگران می‌شد.  
اما مربی او به او یاد داد که باید تمام اضطرابش را در مشتش بگذارد، بفشارد و سپس آرام مشتش را باز کند.  
درست مثل اینکه اضطراب از کف دست‌هایش خارج شده است.  
این کار به مایکل جوان کمک کرد تا آرامشش را برای بازی‌ها بازیابد.  
اما همین آغازی برای شرکت در بازی‌های المپیک و بُرد مدال شد.  
پس شما هم برای اینکه کارتتان را شروع کنید بهتر است درباره روزمرگی بزرگ و هدفی که می‌خواهید زندگی‌تان را بر پایه‌اش بنا کنید بیندیشید.  
شاید به اندازه فلیز رقابت جو نباشید و البته شاید در کاری که انتخاب می‌کنید اصلاً نیازی به چنین ویژگی در زندگی نیست.  
برای خودتان مشخص کنید که با کمک عادت‌های خوب در چه زمینه‌هایی از زندگی می‌خواهید بهتر شوید.  
مثلاً ورزش بیشتر برای سلامتی؟ مطالعه برای یادگیری و افزایش علم؟ بهبود روابطتان برای افزایش اعتماد به نفس؟  
با این کار می‌توانید کم‌کم عادت‌هایتان را بسازید درحالی‌که همزمان می‌دانید هدف بلندمدتان چیست.

**گام دوم: کارها را با قانون دودقیقه، کمتر کنید**

برای شروع، عادت‌های کوچکی را به عنوان هدف انتخاب کنید.  
بهبتر است کاری که برای شروع می‌خواهید انجام دهید بیشتر از دو دقیقه وقتتان را نگیرد.  
اگر می‌خواهید برای سلامت خود پیاده روی کنید، اول باید عادت کنید هرروز لباس‌های ورزشی خود را بپوشید. همین.  
بیشتر نه!

سپس وقتی حس پیاده روی بیشتر در وجودتان ریشه رواند می‌توانید تا جایی که می‌توانید بدوید.  
البته باید بگویم که کفش ورزشی هم فراموش نشود.

اگر می‌خواهید عزت نفس و یا هوش کلامی خود را تقویت کنید  
کافی است روزی دو دقیقه تمرین‌های مرتبط با این موضوعات را انجام دهید.

اگر می‌خواهید مدیتیشن و مراقبه را جزو کارهای روزانه خود کنید تا آرام‌تر باشید، اول باید هرروز صبح دو دقیقه نفس عمیق کشیدن را تمرین کنید.

من هم با همین روش، مدیتیشن را شروع کردم و عادت دارم که 20 دقیقه از روز را مراقبه کنم.  
هرروز دو دقیقه نفس عمیق بکشید و اگر می‌بینید وقت بیشتری ندارید، همین دو دقیقه هم کافیه.  
البته اصولاً به خودی خود زمان این کار را به 10 دقیقه افزایش می‌دهید. این یک عمل ناخودآگاه است.

اگر می‌خواهید خودآموزی در زمینه‌ای را شروع کنید، هرروز دو دقیقه نکته برداری کنید و تحقیق کوچکی انجام دهید.  
این دو دقیقه را باید هرروز با آلارم موبایل خود به یاد بیاورید و انجامش دهید.  
سپس بنشینید و بررسی کنید با هرروز دو دقیقه چه چیزهایی یاد گرفتید!  
می‌بینید که خودش کلی نکته جدید خواهد شد و کلی چیزی یاد گرفتید!  
کلید موفقیت در اینجا همین استانداردهای کوچک است.

## خودتان را مقید به برنامه‌های دو دقیقه‌ای کنید تا ترک عادت‌های غلط برایتان راحت شود

استانداردهایی که بدون توجه به راحتی یا سختی شرایط می‌توانید به آن‌ها دست یابید.  
بنابراین با اینکه خود آن کار بسیار ساده است، شما با این برنامه دو دقیقه‌ای خودتان را به انجام آن مقید می‌کنید.  
با یک نرم افزار "پیگیری عادت" یا حتی یادداشت روزانه کارهایی که کردید را پیگیری کنید که آیا هرروز این برنامه دو دقیقه‌ای را انجام داده‌اید یا نه.  
با این کار می‌دانید الان زمان این است که همه چیز را رها کرده و دو حرکت ورزشی را در عرض دو دقیقه انجام دهید.  
در این صورت شما هرروز به طور مداوم این کارها را انجام می‌دهید در نتیجه همین کارهای دو دقیقه‌ای کم کم به عادت‌های خوب شما بدل می‌شوند.

دوباره باید بگویم که برای جلوگیری از خستگی و رها کردن آن عادت، تا جایی که می‌توانید ساده جلو بروید. نیازی نیست سه روز یا حتماً یک هفته برنامه‌ی دو دقیقه‌ای را انجام دهید.

شاید مجبور باشید یک ماه با همین برنامه پیش بروید تا کم کم به یک عادت بادوام تبدیل شود. برنامه ریزی را منظم انجام دهید که دو دقیقه‌ها با هم تداخل نداشته باشند و کمی با فاصله انجام شوند سپس ببینید چطور می‌توانید آنها را به عادت‌های روزمره تبدیل کنید.

## گام سوم: به تدریج استانداردها را افزایش دهید

برای افزایش تدریجی استانداردهای دو دقیقه‌ای باید به دو چیز توجه کنید:

- همیشه و هر وقت می‌خواهید می‌توانید به همان استاندارد دو دقیقه‌ای برگردید
- باید هرروز تکرارش کنید

این یعنی اگر فکر می‌کنید طی 5 روز می‌توانید استاندارد دو دقیقه‌ای خود را به 5 دقیقه ببرید، این کار را انجام دهید. اما وقتی می‌بینید در روز هفتم و هشتم نمی‌توانید برنامه را ادامه دهید، دوباره به همان استاندارد دو دقیقه برگردید. سخت نگیرید. آرام باشید. خیلی هم تند پیش نروید.

اگر فکر می‌کنید 20 دقیقه مدیتیشن خیلی زیاد و سخت است، آن را به سه تا 7 دقیقه در صبح، ظهر و شب تقسیم کنید. اگر از پیاده روی‌های روزانه خسته شدید، دو جلسه‌ی بعدی، دقایق کمتری از آنچه الان پیاده روی می‌کنید، بدوید. هیچ ایرادی ندارد.

قانون من اینطور است که طوری برنامه ریزی کن تا هیچوقت دو بار پشت سر هم از کارت خسته نشوی!

اولین بار که تنبلی کردید طوری برنامه ریزی کنید که دفعه‌ی بعد زود خسته نشوید، زمان و مقدار عملکرد خود را کاهش دهید.

وقتی دو بار برای انجام کاری تنبلی کنید یعنی دیگر مطابق برنامه پیش نمی‌روید و همه چیز خراب شده است. صبور باشید. آهسته اما پیوسته پیش بروید. هر عادت با قانون 2،3،4،5 دقیقه‌ای است که می‌تواند به روزمرگی شما تبدیل شود.

پیشنهاد می‌کنم زمان ترک عادت‌های غلط تان را یکی یکی افزایش دهید، نه اینکه یک دفعه 5 عادت را از 2 دقیقه به 5 دقیقه برسانید.

## نتیجه

برای تثبیت عادت‌ها باید بدانید که عادت‌ها با تداوم و تکرار تبدیل به روزمرگی می‌شوند. بنابراین اگر تداوم و پیوستگی انجام کاری در ابتدا برایتان سخت باشد، دیگر نمی‌توانید به آن عادت کنید. با استراتژی عادت‌های کوچک می‌توانید با یک تکرار ساده از شکست خود جلوگیری کنید و همیشه پیگیر کارهایتان باشید. به این ترتیب همیشه می‌توانید عادت‌های کوچکی برای خود بسازید و آنها را مدیریت کنید. حالا به تدریج و کم‌کم، همین عادت‌های کوچک به روزمرگی شما تبدیل شده و برای همیشه تثبیت می‌شوند.