

فصل چهاردهم

چگونه عادت‌های خوب را اجتناب ناپذیر و عادت‌های بد را

غیرممکن کنیم

در تابستان ۱۸۳۰، ویکتور هوگو با یک ضرب‌الأجل غیرممکن مواجه شد. دوازده ماه پیش، این نویسنده فرانسوی به ناشر جدیدش، قول یک کتاب جدید را داد، ولی به جای نوشتن، کل روزهای سال را به پروژه‌های دیگر و سرگرم کردن مهمانان مشغول شد و کارش را به تأخیر انداخت. ناشر او که دیگر درمانده شده بود کمتر از شش ماه به او ضرب‌الأجل داد که کتاب باید تا فوریه ۱۸۳۱ به پایان برسد. هوگو یک برنامه عجیب برای غلبه بر عادت اتلاف وقتش ایجاد کرد. او همه لباس‌های خود را جمع کرد و از همکاری‌های خود خواست که آنها را در یک صندوقچه بزرگ بگذارد و در آن را قفل کند. او حالا به جزیک شال بزرگ چیزی برای پوشیدن نداشت. نداشتن لباس مناسب باعث می‌شد که او نتواند از خانه بیرون برود. او همان‌طور در پاییز و زمستان سال ۱۸۳۰ با سرعت بالا به خواندن و نوشتن مشغول شد، کتاب «گوژپشت نتردام» دو هفته زودتر از موعد در تاریخ ۱۴ ژانویه ۱۸۳۱ منتشر شد. گاهی اوقات، موفقیت به ساده کردن عادت‌های خوب و سخت کردن عادت‌های بد مربوط نمی‌شود. این معکوس قانون سوم تغییر رفتار است: «آن را سخت کنید». اگر می‌بینید که مدام برای پیگیری برنامه‌هایتان دست و پا می‌زنید، از ویکتور هوگو بیاموزید و با کمک چیزی را که روانشناسان تحت عنوان «ابزار تعهد»^[۱] می‌شناسند، عادت‌های بدتان را دشوار کنید.

ابزار تعهد، یک انتخاب در شرایط فعلی است که اقدامات آینده شما را کنترل می‌کند؛ روشی که اقدامات شما را در آینده کنترل می‌کند و شما را به عادت‌های

1. Commitment Device.

خوب ملزم کرده و عادت‌های بد را محدود می‌کند. ویکتور هوگولباس هایش را از دسترس خود خارج کرد تا بتواند روی نوشتن تمرکز کند و در همین حال در پی ایجاد یک ابزار تعهد بود.

راه‌های زیادی برای ابزار تعهد وجود دارد. شما می‌توانید به جای خرید کلی و عمده، مواد غذایی را به صورت بسته‌ای تهیه کنید تا عادت پر خوری را کاهش دهید. شما می‌توانید به صورت داوطلبانه به لیست سیاه کازینوها و پوکر آنلاین اضافه شوید تا از ولگردی و قمار بازی‌های آینده جلوگیری کنید. من حتی شنیده‌ام که ورزشکارها برای رسیدن به وزن دلخواه، به عمد کیف پولشان را داخل خانه جا می‌گذارند تا برای خرید فست‌فود وسوسه نشوند.

در مثالی دیگر، آیال^[۱] که یکی از دوستان و همکاران من که در زمینه عادت‌ها تخصص دارد، یک زمان سنج خروجی خرید.

این زمان سنج یک آداپتور داشت که در مسیر اینترنت و پرینت‌نصب می‌شد. سر ساعت ۱۰ شب، اینترنت قطع می‌شد. آن موقع بود که همه می‌دانستند که باید به تخت‌خوابشان بروند.

ابزارهای تعهد مفیدند، چون قادرند پیش از آن‌که شما قربانی وسوسه شوید، شما را به اهداف مفیدتان برسانند. به‌طور مثال وقتی می‌خواهم مراقب کالری مصرفی‌ام باشم از پیش‌خدمت می‌خواهم که وعده غذای من را نصف کند، اگر بخوام صبرکنم تا غذای کامل را بیاورند بعد با خودم قرار بگذارم که نصفش را بخورم هرگز موفق نخواهم شد.

نکته کلیدی، تغییر در برنامه‌های‌تان است، طوری که شروع به عادت خوب از ترک آن ساده‌تر باشد. اگر برای تناسب اندام انگیزه لازم را دارید، یک جلسه یوگا در برنامه‌تان بگذارید و شهریه آن را از قبل پرداخت کنید. اگر برای شروع یک شغل جدید هیجان دارید، بلافاصله به یکی از کارآفرینان مورد احترامتان ایمیل بفرستید و یا قرار مصاحبه کاری‌تان را بگذارید. وقتی زمان قرار فرا برسد، تنها راه چاره لغو جلسه است که نیاز به تلاش و هزینه زیادی دارد.

ابزارهای تعهد با دشوار کردن عادت‌های بد، احتمال اینکه شما کار درستی را در آینده انجام دهید بالاتر می‌برد، اگرچه حتی می‌تواند بهتر انجام شود.

1. Nir Eyal.

ما می‌توانیم عادت‌های خوب را اجتناب‌ناپذیر و قابل وقوع و عادت‌های بد را غیرممکن کنیم.

چگونه به‌طور خودکار دوباره به یک عادت فکر نکنیم

جان هلندی پترسون^[۱] در سال ۱۸۴۴ در دیتون اوهایو متولد شد. دوران کودکی‌اش را روی زمین کشاورزی خانوادگی خود سپری کرد و به‌صورت شیفتی در کارگاه نجاری پدرش کار می‌کرد. او بعد از اینکه در دانشگاه دارتموث تحصیلاتش را تمام کرد به اوهایو برگشت و یک مغازه لوازم و تجهیزات معدن باز کرد. به نظر می‌رسید فرصت خوبی باشد. فروشگاهش رقیبی نداشت و می‌توانست مشتری‌های ثابتی داشته باشد؛ اما همچنین برای درآمد تلاش می‌کرد. آنجا بود که فهمید کارکنانش از مغازه‌اش دزدی می‌کنند.

در اواسط سده ۱۸۰۰ دزدی کارکنان از مغازه همه‌گیر بود. فاکتورها داخل یک کشوی باز نگهداری می‌شدند و می‌توانستند خیلی راحت تعویض شده یا از بین بروند. در آنجا دوربینی وجود نداشت که رفتار کارکنان را زیر نظر بگیرد. نرم‌افزاری هم برای اینکه تراکنش‌ها را پیگیری کند، وجود نداشت. امکان نداشت که بتوانند از دزدی جلوگیری کنند، مگر اینکه خود او هر دقیقه در روز روی کار آنها نظارت می‌کرد یا اینکه تمام تراکنش‌ها را زیر نظر می‌گرفت.

در همان حین که او با مشکلش درگیر بود به یک تبلیغ برای یک اختراع جدید مواجه شد که نام آن «حسابدار فسادناپذیر ریتی» بود. این دستگاه که اولین صندوق پول شمار به حساب می‌آمد، توسط یکی از ساکنان دیتون به نام جیمز ریتی اختراع شد. این دستگاه به‌طور کاملاً خودکار صندوق را قفل می‌کرد و رسید هر تراکنش داخل آن می‌ماند. پترسون هر کدام از آن دستگاه‌ها را به قیمت ۵۰ دلار خرید. یک شبه دزدی کارکنان از بین رفت. ۶ ماه بعد، کسب‌وکار پترسون به جای اینکه ضرر بدهد، به سود ۵ هزار دلاری رسید؛ چیزی معادل ۱۰۰ هزار دلار امروز. پترسون به قدری تحت تأثیر آن دستگاه قرار گرفت که شغلش را عوض کرد. او حق اختراع ریتی را خرید و شرکت ملی صندوق پول شمار را افتتاح کرد. ۱۰ سال بعد، «صندوق پول شمار ملی» بیشتر از ۱۰۰۰ کارمند داشت و کم‌کم به یک کسب‌وکار موفق تبدیل شد.

1. John Henry patterson.

بهترین راه برای از بین بردن یک عادت بد، این است که اجرای آن را غیرممکن کنیم. اصطکاک‌ها را وقتی گزینه دیگری برای اقدام ندارید، کاهش دهید. علت درخشش دستگاه پول شمار این بود که به خاطر اینکه عملاً دزدی را غیرممکن می‌کرد و رفتار انسانی را به صورت خودکار تثبیت می‌کرد. پس کارفرما به جای اینکه سعی کند تا کارکنانشان را تغییر دهد، رفتار بهتر را به صورت خودکار به وجود می‌آورد.

برخی کارها - مثل نصب صندوق پول شمار - بارها و بارها جواب خود را پس داده است. این انتخاب‌ها کافی است که یک بار انجام شوند، لازم است که پیشاپیش برای آن تلاش کرد، همین که یک انتخاب می‌تواند به طور پیوسته ارزش آفرینی کند، من را مجذوب می‌کند و من از مخاطبانم درباره اقدامات مورد علاقه‌شان که یک باره انجام داده‌اند و در طولانی مدت به عادت‌های بهتر ختم شده‌اند، پرسیده‌ام. در جدول صفحه بعد بعضی از جواب‌هایی که داده‌اند را به اشتراک می‌گذارم. شرط می‌بندم که اگر یک شخص معمولی نصف اقدامات یک باره که در فهرست آمده را انجام دهد - حتی اگر راجع به عادتشان فکر دیگری نکنند - اکثرشان خواهند فهمید که زندگی‌شان از الان تا یک سال بعد چقدر بهتر خواهد شد. این اقدامات یک باره، یک روش مستقیم برای به کارگیری قانون سوم تغییر رفتار است، آنها خوب خوابیدن، غذای سالم خوردن، بهره‌وری، پس انداز و زندگی بهتر را ساده‌تر کرده‌اند.

اقدامات یک باره که عادت‌های خوب را تعیین می‌کند.

تغذیه

یک فیلتر آب بخرید تا آب نوشیدنی شما را سالم کند.
برای کاهش کالری دریافتی از بشقاب‌های کوچک‌تر استفاده کنید.

خوابیدن

تشک خوب بخرید.
پرده‌های تاریک کننده بخرید.
تلویزیون خود را از اتاق خواب بیرون ببرید.

بهره‌وری

ایمیل‌های خود را لغواشتراک کنید.
اعلان‌ها را خاموش کنید و چت‌های گروهی را بی صدا کنید.
موبایلتان را بی صدا کنید.
از فیلترهای ایمیل برای پاک کردن صندوق دریافت خود استفاده کنید.
بازی‌ها و اپلیکیشن‌های گوشی خود را حذف کنید.

خوشحالی

یک حیوان خانگی (مانند: قناری، مرغ عشق و ...) بگیرید.
برای زندگی به یک محله صمیمی و اجتماعی بروید.

سلامت عمومی

واکسن بزنید.
کفش خوب بگیرید تا کمرتان درد نگیرد.
یک صندلی مجهز یا یک میز برای کارهای سرپایی بگیرید.

امور مالی

در یک برنامه پس‌انداز عمومی ثبت نام کنید.
سیستم پرداخت قبض خودکار را فعال کنید.
سرویس کابلی بگیرید.
از ارائه دهنده خدمات بخواهید قبضتان را کمتر کند.

البته، روش‌های زیادی هستند که عادت‌های خوب را به صورت خودکار درآورده و عادت‌های بد را یکی یکی حذف می‌کنند. معمولاً آنها تکنولوژی را در کار شما وارد می‌کنند. تکنولوژی قادر است کارهایی که دشوار بوده‌اند را به رفتارهای آسان، ساده و بدون مشکل تبدیل کند. یک راه مطمئن و مؤثر برای تضمین رفتار درست شماست. این روند منحصر به فرد، برای رفتارهایی قابل استفاده است که فراوان انجام می‌شوند تا به عادت نیز تبدیل شوند. کارهایی که شما ماهانه یا سالانه انجام می‌دهید - مثل تنظیم سبد سرمایه‌گذاری - هیچ‌وقت به قدری تکرار نمی‌شوند که به عادت تبدیل شود، بنابراین می‌توانید از تکنولوژی بهره بگیرید تا اجرای این عادت‌ها را به خودتان یادآوری کنید.