

راهنمای بکارگیری حلقه عادت و تغییر عادات

موضوع دشوار در حوزه مطالعه علم عادات این است که بیشتر مردم با شنیدن چیزی درباره آن، خواهان دانستن فرمولی سری برای تغییر هر عادت می‌شوند! اگر دانشمندان کشف کرده‌اند که این الگوها چگونه کار می‌کنند، پس حتماً دستورالعملی برای تغییر سریع آن‌ها هم پیدا کرده‌اند، درست است؟

ای کاش به این سادگی‌ها بود.

مسئله این نیست که چنین فرمولی وجود ندارد، مشکل این است که فرمول یکسانی برای تغییر عادت‌ها وجود ندارد، بلکه هزاران فرمول وجود دارد. اشخاص و عادت‌ها با هم متفاوت‌اند و همچنین جزئیات تشخیص و تغییر این الگوها در زندگی ما از یک فرد به فرد دیگر و از رفتاری به رفتار دیگر متفاوت‌اند. ترک سیگار با مهار پرخوری تفاوت دارد و آن هم با تغییر نحوه ارتباط با همسر یا اولویت‌بندی وظایف در کار متفاوت است. علاوه بر این، رفتار هرکس از نیت‌های متفاوتی نشأت می‌گیرد.

در نتیجه، در این کتاب نسخه‌ای واحد وجود ندارد. به جای آن، امیدوار بودم چیز دیگری عرضه کنم. چهارچوبی برای درک نحوه عمل عادت‌ها و راهنمایی برای اینکه چگونه می‌توان آن‌ها را تغییر داد. بعضی عادت‌ها به سادگی در برابر تحلیل و اعمال نفوذ تسلیم می‌شوند، بعضی پیچیده‌تر و لجوج‌ترند و به مطالعاتی طولانی‌مدت‌تر نیاز دارند، و برای دیگر عادت‌ها، فرایند تغییر هرگز به‌طور کامل به انجام نمی‌رسد. ولی به این معنی نیست که تغییر نمی‌تواند اتفاق بیفتد. هریک از فصول این کتاب جنبه متفاوتی از چرایی وجود عادت‌ها و نحوه عملکردشان را توضیح می‌دهند. چهارچوبی که در این پیوست شرح داده شده، تلاشی است برای چکیده‌سازی تاکتیک‌هایی که محققان برای تشخیص عادت‌ها و شکل دادن به آن‌ها در زندگی خود ما یافته‌اند. این چهارچوب بنا نیست جامع باشد، بلکه

فقط راهنمایی عملی و نقطه‌ای برای شروع، و در کنار دروس عمیق‌تر از فصول این کتاب، راهنمایی برای اقدامات بعدی است.

تغییر ممکن است سریع نباشد و همیشه هم ساده به دست نمی‌آید. ولی با صرف زمان و سعی و تلاش تقریباً هر عادتی را می‌توان دوباره شکل داد:

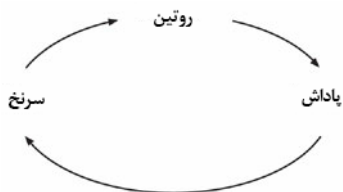
چهارچوب:

- روتین را مشخص کنید
- پاداش‌ها را آزمایش کنید
- سرخ را جدا کنید
- برنامه‌ریزی کنید

گام اول

روتین را مشخص کنید

محققان ام‌آی‌تی یک حلقهٔ نورولوژیکی ساده در مرکز هر عادت کشف کردند. حلقه‌ای که از سه قسمت تشکیل می‌شود: سرخ (نشانه)، روتین و پاداش.



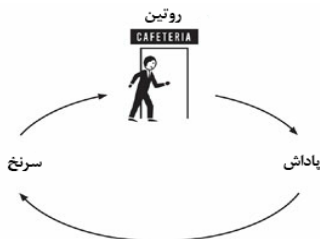
برای درک عادات خودتان باید اجزای حلقه‌های‌تان را مشخص کنید. وقتی حلقهٔ عادت یک رفتار مشخص را تشخیص دادید، می‌توانید به دنبال راهی برای جایگزین کردن عیب‌های کهنه با عادت‌های تازه باشید.

به‌عنوان مثال، فرض کنیم عادت بدی دارید (مانند من وقتی نوشتن این کتاب را شروع کردم) که هر روز عصر به کافه بروید و یک کلوچهٔ شکلاتی بخرید. فرض کنیم این

عادت باعث شده مقداری اضافه‌وزن پیدا کنید. در واقع بیاید فرض کنیم که این عادت موجب شده شما دقیقاً ۴ کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا کنید و همسران هم چند بار به این موضوع اشاره کند. شما سعی کرده‌اید خودتان را وادار به ترک این عادت کنید، حتی تا آنجا پیش رفتید که در کامپیوترتان یک یادآوری با مضمون «از این به بعد کلوچه ممنوع!» ایجاد کرده‌اید. ولی هر روز بعدازظهر موفق می‌شوید این یادداشت را نادیده بگیرید. از جای‌تان بلند می‌شوید، به کافه می‌روید، یک کلوچه می‌خرید و در حال گپ زدن با همکاران‌تان آن را می‌خورید. در ابتدا احساس خوبی دارید، اما پس از آن، احساس بدی به شما دست می‌دهد. فردای آن روز به خودتان قول می‌دهید که عزم‌تان را جزم، و مقاومت کنید، فردا متفاوت خواهد بود.

ولی فردا هم این عادت دوباره تکرار می‌شود. چگونه شروع به تشخیص و سپس تغییر این رفتار می‌کنید؟ با شناخت حلقه عادت. و گام اول، مشخص کردن روتین در این ماجرای کلوچه و نیز اکثر عادت‌هاست. روتین واضح‌ترین جنبه موضوع است. روتین همان رفتاری است که می‌خواهید آن را تغییر بدهید.

روتین شما این است: بعدازظهر از پشت میز کارتان بلند می‌شوید، به کافه می‌روید، یک کلوچه شکلاتی می‌خرید و در حال گپ زدن با دوستان‌تان آن را می‌خورید. پس آنچه در حلقه عادت قرار می‌دهید، به این ترتیب است:



پس از آن، نوبت به تعدادی سؤال نه‌چندان واضح می‌رسد: سرنخ این روتین چیست؟ گرسنگی؟ کسالت؟ کم شدن قند خون؟ اینکه پیش از شروع یک وظیفه جدید، نیاز به استراحتی کوتاه دارید؟ و یاداش چیست؟ خود کلوچه؟ تغییر صحنه؟ فراغت موقت از کار؟ معاشرت با همکاران؟ یا انفجار انرژی به دست آمده از آن مقدار قندی که از کلوچه دریافت می‌کنید؟ برای یافتن پاسخ باید تعدادی آزمایش انجام دهید.

گام دوم

پاداش‌ها را آزمایش کنید.

پاداش‌ها قدرتمندند چون تمایلات را ارضا می‌کنند. اما اغلب از تمایلاتی که رفتارهای ما را به وجود می‌آورند آگاه نیستیم. برای مثال، هنگامی که اعضای گروه بازاریابی «فبریز» دریافتند که مشتریان در پایان مراسم شست‌وشو مایل‌اند بوی تازگی استشمام کنند، تمایلی را کشف کرده بودند که هیچ‌کس حتی از وجود آن خبر نداشت. این تمایل از شدت سادگی مخفی مانده بود. اکثر تمایلات همین‌طورند: وقتی به گذشته نگاه می‌کنیم آشکارند، اما وقتی تحت سلطه آن‌ها هستیم، دیدن‌شان به طرزی باورنکردنی دشوار است.

برای پی بردن به اینکه کدام تمایلات عادت‌هایی خاص را ایجاد می‌کنند، انجام آزمایش با پاداش‌های مختلف می‌تواند مفید باشد. این کار ممکن است چند روز، یک هفته یا بیشتر زمان ببرد. در طول آن دوره نباید هیچ فشاری برای ایجاد یک تغییر واقعی احساس کنید. خود را مانند یک دانشمند در مرحله جمع‌آوری داده در نظر بگیرید.

در اولین روز آزمایش‌تان، هنگامی که برای رفتن به کافه و خرید کلوچه احساس انگیزش کردید، روتین را طوری تغییر دهید که پاداشی متفاوت به شما بدهد. برای مثال، به جای رفتن به کافه، بیرون بروید، کمی در اطراف ساختمان قدم بزنید و سپس بدون اینکه چیزی بخورید برگردید پشت میز کارتان. روز بعد به کافه بروید و یک دونات یا شکلات بخريد و آن را به جای کافه، سر میز کارتان بخورید. روز بعد به کافه بروید، یک سیب بخريد و در حال گپ زدن با دوستان‌تان آن را بخورید. سپس این کار را با یک فنجان قهوه امتحان کنید. سپس به جای رفتن به کافه، به اتاق کار دوستان‌تان بروید و برای چند دقیقه با آن‌ها گپ بزنید و سپس برگردید پشت میز کارتان.

اکنون باید منظور را متوجه شده باشید. مهم نیست به جای خریدن کلوچه چه کاری را برای انجام دادن انتخاب کنید. منظور این است که فرضیه‌های متفاوت را برای تعیین تمایلی که شما را به انجام روتین‌تان تحریک می‌کند امتحان کنید. آیا شما به خود کلوچه تمایل دارید یا توفقی کوتاه در کار؟ اگر تمایل‌تان کلوچه است، آیا به این دلیل است که گرسنه‌اید؟ (که در این صورت سیب نیز همان کار کلوچه را برای‌تان انجام خواهد داد) یا به این دلیل است که خواهان انفجار انرژی‌ای هستید که با خوردن کلوچه به دست می‌آورد؟

و در این صورت قهوه باید برای این منظور کفایت کند) یا اینکه شما به‌عنوان بهانه‌ای برای معاشرت با دوستان به کافه می‌روید و کلوچه فقط یک بهانه است؟ (در این صورت رفتن به سر میز همکاران و چند دقیقه گپ زدن می‌تواند این انگیزه را ارضا کند).

هنگامی که چهار یا پنج پاداش متفاوت را آزمایش می‌کنید، می‌توانید از حقایق قدیمی برای جست‌وجوی الگوها استفاده کنید: بعد از هر فعالیت، اولین سه موردی را که هنگام بازگشت به میز کارتان به ذهن‌تان می‌رسد، روی یک تکه کاغذ بنویسید. این موارد ممکن است عواطف، افکار تصادفی، بازتابی از نحوه احساس شما یا فقط اولین سه کلمه‌ای باشد که به مغزتان خطور می‌کند.



سپس روی ساعت یا کامپیوترتان یک زنگ هشدار برای پانزده دقیقه بعد تنظیم کنید. هنگامی که زنگ به صدا درآمد، از خودتان بپرسید: آیا هنوز انگیزه‌ای برای خوردن کلوچه داری؟

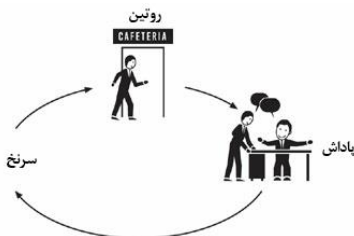
علت اهمیت نوشتن این سه مورد (حتی اگر کلماتی بی‌معنی باشند) دو بخش است: اول آنکه شما را وادار می‌کند یک آگاهی لحظه‌ای از آنچه می‌اندیشید یا حس می‌کنید به دست بیاورید. درست همان‌طور که «مندی» در فصل سه که ناخن‌هایش را می‌جوید، کارت یادداشتی با خودش داشت. کاری که بر از علائمی بود که او را مجبور به آگاهی از انگیزه‌های عادتش می‌کرد. بنابراین، نوشتن آن سه کلمه شما را وادار می‌کند برای لحظه‌ای به احساس و اندیشه‌تان توجه کنید. علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهند که روی کاغذ آوردن کلماتی اندک، بعدها در به یاد آوردن آنچه در آن لحظه به آن فکر می‌کردید کمک می‌کند. در پایان آزمایش، هنگامی که یادداشت‌های خود را مرور می‌کنید، به خاطر آوردن آنچه در آن لحظه خاص احساس یا به آن فکر می‌کردید، بسیار آسان‌تر خواهد بود. زیرا کلماتی که با عجله نوشته‌اید، موجی از خاطرات را زنده خواهند کرد.

و زنگ هشدار پانزده دقیقه‌ای به چه منظور است؟ از آنجا که هدف این آزمایش، تعیین پاداشی است که شما در طلب آن هستید، اگر پانزده دقیقه پس از خوردن دونات،

شما هنوز انگیزه بلند شدن و رفتن به کافه را احساس می‌کنید، پس انگیزه عادت شما تمایل به قند نیست. اگر بعد از گپ زدن با همکاران سر میز او هنوز هم کلوچه می‌خواهید، پس منشأ رفتار شما نیاز به ارتباط انسانی نیست.

از سوی دیگر، اگر پانزده دقیقه بعد از گپ زدن با یک دوست، بازگشت به کار را آسان‌تر بباید، در آن صورت شما پاداشی را که عادت‌تان به دنبال برآوردن آن بود، شناسایی کرده‌اید (فراغت موقت از کار و برقراری ارتباط اجتماعی).

با آزمایش پاداش‌های مختلف، شما می‌توانید آنچه را حقیقتاً خواهان آن هستید جدا کنید، که این کار برای طراحی دوباره عادت ضروری است.



هنگامی که روتین و پاداش را تعیین کردید، آنچه باقی می‌ماند، تشخیص سرنخ است.

گام سوم

سرنخ را جدا کنید

حدود یک دهه قبل، یک روان‌شناس در دانشگاه اونتاریو غربی، سعی کرد پاسخ پرسشی را بیابد که سال‌ها بود جامعه‌شناسان را سردرگم کرده بود: چرا بعضی از شاهدان عینی جرائم، آنچه را دیده‌اند اشتباه به خاطر می‌آورند یا فراموش می‌کنند، در حالی که سایر رویدادها را دقیق به یاد می‌آورند؟

اگرچه خاطرات شاهدان عینی فوق‌العاده مهم است، اما مطالعات حاکی از آن است که شاهدان عینی، آنچه را مشاهده کرده‌اند، دقیق به خاطر نمی‌آورند. برای مثال، آن‌ها اصرار دارند که دزد مرد بوده است، در حالی که او دامن پوشیده بود. یا می‌گویند جرم هنگام غروب رخ داده، حال آنکه گزارش پلیس می‌گوید زمان وقوع جرم ساعت دو

بعد از ظهر بوده است. از سوی دیگر، سایر شاهدان می‌توانند جرمی را که شاهد وقوع آن بوده‌اند، تقریباً به صورت کامل به یاد بیاورند.

دهها مطالعه، این پدیده را بررسی و سعی کرده‌اند دریابند چرا بعضی مردم شاهدان عینی بهتری در مقایسه با دیگران هستند. بعضی محققان، این نظریه را مطرح کردند که بعضی مردم، به سادگی از حافظهٔ بهتری برخوردارند یا به یاد آوردن جرمی که در مکانی آشنا رخ داده، راحت‌تر است. اما در آزمایش، تفاوتی در ضعیف یا قوی بودن حافظهٔ شاهدان دیده نشد و شاهدان بدون توجه به میزان آشنایی‌شان با صحنهٔ جرم، در معرض فراموش کردن وقایع رخ داده بودند.

روانشناس دانشگاه اونتاریوی غربی، رویکردی متفاوت اتخاذ کرد. این خانم روان‌شناس فکر کرد شاید محققان در تمرکز بر آنچه سؤال‌کنندگان و شاهدان گفته بودند مرتکب اشتباه شده و به جای آن باید بر نحوهٔ بیان این مطالب تمرکز می‌کرده‌اند. او به نشانه‌های ظریفی که بر روند سؤال و جواب تأثیر می‌گذاشت مضمون بود. اما هنگامی که نوارهای ویدئویی مصاحبه با شاهدان را یکی پس از دیگری به دنبال سرخ‌ها مشاهده کرد، هیچ چیز ندید. آن قدر فعالیت‌های زیادی در هر مصاحبه وجود داشت (حالات صورت، شیوه‌های متفاوت طرح سؤال‌ات، نوسان احساسات) که او نمی‌توانست هیچ الگویی را در میان آن‌ها تشخیص بدهد.

بنابراین، او به ایده‌ای دست یافت. لیستی از عناصری که باید بر آن‌ها تمرکز می‌کرد تهیه کرد (لحن پرسشگران، حالات چهرهٔ شاهدان، و اینکه پرسشگر و شاهد چقدر نزدیک به هم نشسته بودند). سپس هرگونه اطلاعاتی که ممکن بود او را از آن عناصر منحرف کند حذف کرد. او صدای تلویزیون را کم کرد تا به جای شنیدن کلمات، بتواند لحن صدای پرسشگر را تشخیص دهد. صورت پرسشگر را با یک برگه کاغذ پوشاند تا فقط بتواند حالت‌های شاهد را مشاهده کند. با استفاده از یک نوار متر، فاصلهٔ شاهد و پرسشگر را روی صفحهٔ تلویزیون اندازه گرفت.

هنگامی که او بررسی این عناصر خاص را آغاز کرد، الگوها خود را نشان دادند. او متوجه شد هنگامی که پلیس‌ها با لحنی ملایم و دوستانه با شاهدان حرف می‌زدند و از آن‌ها سؤال و جواب می‌کردند، شاهدان حقایق را اشتباه به خاطر می‌آوردند. شاهدانی که

بیشتر لبخند می‌زدند یا نزدیک‌تر به فرد پرسشگر نشسته بودند، محتمل‌تر بود که وقایع را فراموش کنند یا اشتباه به یاد بیاورند.

به‌عبارت دیگر، هنگامی که سرنخ‌های محیطی این پیام را می‌دادند که ما با هم دوست هستیم (لحن ملایم، صورت خندان)، احتمال اشتباه در به خاطر آوردن وقایع بیشتر بود. شاید به این دلیل که این سرنخ‌های دوستی، به‌طور ناخودآگاه موجب ایجاد عادت‌ی برای خشنود کردن پرسشگر می‌شدند.

ولی اهمیت این آزمایش در این است که ده‌ها محقق دیگر هم همین نوارها را مشاهده کرده بودند. تعداد زیادی از افراد باهوش، همین الگوها را دیده بودند، ولی هیچ‌کدام، آن‌ها را قبلاً تشخیص نداده بودند. زیرا در هر نوار آن‌قدر اطلاعات وجود داشت که یک سرنخ ظریف به چشم نمی‌آمد.

با این حال، هنگامی که این روان‌شناس تصمیم گرفت فقط بر سه دسته از رفتارها تمرکز و اطلاعات نامربوط و اضافی را حذف کند، الگوها نمایان شدند.

زندگی ما نیز به همین صورت است. دلیل اینکه تشخیص سرنخ‌هایی که عادت‌های ما را ایجاد می‌کنند دشوار است، این است که با آشکار شدن رفتارهای مان، با انبوهی از اطلاعات بمباران می‌شویم. از خودتان بپرسید: آیا اینکه شما هر روز در زمانی مشخص صبحانه می‌خورید به این دلیل است که گرسنه‌اید؟ یا به این دلیل است که ساعت شما هفت و سی دقیقه را نشان می‌دهد؟ یا به این دلیل که بچه‌های تان شروع به خوردن کرده‌اند؟ یا چون لباس پوشیده‌اید و این زمانی است که عادت صبحانه به کار می‌افتد؟

هنگامی که به‌طور خودکار برای رفتن به محل کارتان به سمت چپ می‌پیچید، چه چیزی موجب ایجاد این رفتار می‌شود؟ یک تابلو راهنمایی رانندگی؟ یک درخت خاص؟ آگاهی از اینکه حقیقتاً این مسیر صحیح است؟ همه این‌ها با هم؟ هنگامی که دارید فرزندان را به مدرسه می‌برید و درمی‌یابید که بدون فکر مسیر محل کارتان را به‌جای مدرسه در پیش گرفته‌اید، چه چیزی این اشتباه را ایجاد کرد؟ کدام سرنخ بود که موجب شد عادت راندن به سمت محل کار به‌جای الگوی راندن به سمت مدرسه به کار بیفتد؟

برای شناسایی یک سرنخ در میان این‌همه سروصدا، می‌توانیم از همان سیستم روان‌شناس استفاده کنیم: دسته‌های رفتارها را جلوتر از زمان موشکافی کنید تا الگوها را

ببینید. خوشبختانه، علم در این زمینه کمک‌هایی می‌کند. آزمایش‌ها نشان داده که تقریباً تمام سرنخ‌های عادت، در یکی از پنج دسته زیر جا می‌گیرند:

- مکان

- زمان

- حالت عاطفی

- مردم دیگر

- فعالیتی که دقیقاً قبل از ایجاد تمایل، انجام شده است.

بنابراین، اگر سعی دارید سرنخ عادت رفتن به کافه و خریدن یک کلوچه شکلاتی را کشف کنید، در لحظه‌ای که انگیزه در شما ایجاد می‌شود، پنج مورد را روی کاغذ بنویسید. این‌ها یادداشت‌های واقعی من است، وقتی که سعی می‌کردم عادتم را تشخیص دهم:

کجا هستی؟ پشت میز کارم نشسته‌ام

ساعت چند است؟ ۳:۳۰ بعدازظهر

حالت عاطفی‌ات چگونه است؟ کسل‌ام

چه کسی آن اطراف است؟ هیچ‌کس

چه فعالیتی قبل از ایجاد تمایل انجام شد؟ به یک ایمیل پاسخ دادم.

روز بعد:

کجا هستی؟ در حال بازگشت از اتاق کپی

ساعت چند است؟ ۳:۱۸ بعدازظهر

حالت عاطفی‌ات چگونه است؟ خوشحالم

چه کسی آن اطراف است؟ جیم از باشگاه ورزشی

چه فعالیتی قبل از ایجاد تمایل انجام شد؟ از مدرکی کپی گرفتم.

روز سوم:

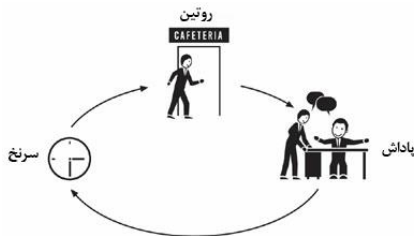
کجا هستی؟ اتاق کنفرانس

ساعت چند است؟ ۳:۴۱ بعدازظهر

حالت عاطفی‌ات چگونه است؟ خسته‌ام و درباره پروژه‌های که روی آن کار می‌کنم هیجان‌زده‌ام.

چه کسی آن اطراف است؟ سردبیرانی که به این جلسه می‌آیند
چه فعالیتی قبل از ایجاد تمایل انجام شد؟ سر جایم نشستم زیرا جلسه به‌زودی شروع می‌شود

ظرف سه روز تقریباً روشن شده بود که کدام سرنخ، عادت خوردن کلوچه مرا به کار می‌اندازد. من در یک زمان خاص از روز احساس نیاز به یک میان‌وعده پیدا می‌کردم. در گام دوم پی برده بودم که این گرسنگی نیست که رفتارم را تحریک می‌کند. پاداشی که من در پی آن بودم، یک فراغت موقت از کار بود، از آن نوعی که از گپ زدن با یک دوست به دست می‌آید. و حالا می‌دانستم که این عادت بین ساعت سه و چهار بعدازظهر به کار می‌افتد.



گام چهارم

برنامه‌ریزی کنید

هنگامی که حلقه عادت‌تان را کشف کردید (پاداشی که رفتارتان را تحریک می‌کند، سرنخی که آن رفتار را به کار می‌اندازد و خود روتین)، می‌توانید تغییر رفتار را آغاز کنید. می‌توانید روتین فعلی را تغییر دهید اگر برای آن سرنخ برنامه‌ریزی و رفتاری را انتخاب کنید که همان پاداشی را به شما بدهد که انتظار دارید. شما به یک برنامه نیاز دارید.

در مقدمه آموختیم که یک عادت انتخابی است که زمانی عامدانه صورت گرفته و سپس فکر کردن درباره آن را متوقف کرده‌ایم، اما عمل به آن را اغلب هر روز ادامه داده‌ایم.

به عبارت دیگر، یک عادت فرمولی است که مغز ما به‌طور خودکار از آن پیروی می‌کند: وقتی من سرنخ را می‌بینم، روتین را انجام می‌دهم تا پاداش را به دست آورم.

برای آنکه این فرمول را از نو مهندسی کنیم، باید دوباره شروع کنیم به انتخاب کردن. و آسان‌ترین راه برای این کار، با توجه به مطالعات متعدد، داشتن برنامه است. در روان‌شناسی این برنامه‌ها با عنوان «پیاپی‌سازی اهداف» شناخته می‌شوند.

برای مثال، عادت کلوچه بعدازظهر مرا در نظر بگیرید. با استفاده از این چهارچوب، دریافتم که سرنخ عادت من تقریباً در ساعت ۳:۳۰ بعدازظهر پدیدار می‌شود. می‌دانستم که روتین من رفتن به کافه، خریدن کلوچه و گپ زدن با دوستانم است. و با آزمایش دریافتم بودم که آنچه واقعاً خواهان آن هستم کلوچه نیست، بلکه لحظه‌ای فراغت از کار و به دست آوردن فرصت معاشرت با دوستانم است.

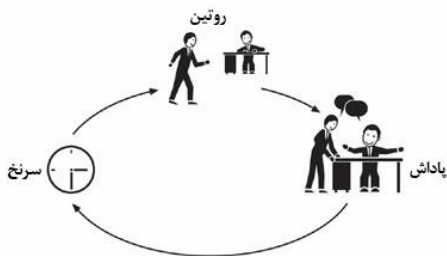
بنابراین یک برنامه نوشتم:

هر روز ساعت ۳:۳۰، سر میز کار یکی از دوستانم خواهم رفت
و به مدت ده دقیقه با او صحبت خواهم کرد.

برای اینکه مطمئن شوم یادم می‌ماند این کار را انجام دهم، زنگ هشدار ساعت را روی ۳:۳۰ تنظیم کردم.

این روش بلافاصله به نتیجه نرسید. بعضی روزها آن قدر سرم شلوغ بود که زنگ هشدار را نادیده و سپس عادتم را از سر می‌گرفتم. بقیه اوقات به نظر می‌رسید پیدا کردن دوستی که مایل به صحبت باشد کار سختی است و خریدن کلوچه کار راحت‌تری است، بنابراین در برابر انگیزه‌ام تسلیم می‌شدم. ولی در آن روزهایی که به برنامه‌ام وفادار بودم، وقتی زنگ هشدار به صدا درمی‌آمد خودم را مجبور می‌کردم سر میز یکی از دوستانم بروم و ده دقیقه با او صحبت کنم. دریافتم که در این صورت، کار روزانه را با احساس بهتری به پایان می‌برم. من به کافه نرفته و کلوچه نخورده بودم، با این حال احساس خوبی داشتم. در نهایت این رفتار شروع به خودکار شدن کرد: هنگامی که زنگ هشدار به صدا

درمی‌آمد، دوستی را برای صحبت پیدا می‌کردم و در پایان روز احساسی کوچک اما واقعی از موفقیت داشتم. بعد از چند هفته دیگر به‌ندرت درباره این روتین فکر می‌کردم. و زمانی که نمی‌توانستم کسی را برای صحبت پیدا کنم، به کافه می‌رفتم، چای می‌خریدم و با دوستانم می‌نوشیدم.



همه این‌ها نزدیک شش ماه پیش اتفاق افتاد. من دیگر ساعت ندارم، آن را جایی گم کردم. ولی هر روز نزدیک ساعت ۳:۳۰ بعد از ظهر بدون حضور ذهن از جا بلند می‌شوم و دنبال کسی می‌گردم که با او صحبت کنم. ده دقیقه درباره اخبار با او صحبت می‌کنم و این زمان را می‌گذرانم و سپس به میز کارم برمی‌گردم. همه این‌ها تقریباً بدون اینکه به آن فکر کنم رخ می‌دهد. این کار، تبدیل به یک عادت شده است.

واضح است که تغییر بعضی عادت‌ها ممکن است دشوارتر باشد. ولی این چهارچوب، نقطه‌ای برای شروع است. گاهی اوقات تغییر، زمان زیادی می‌گیرد. گاهی اوقات نیازمند آزمایش‌های مکرر و شکست است. اما وقتی نحوه عمل یک عادت را درک کنید (وقتی سرنخ، روتین و پاداش را تشخیص دهید)، شما قدرتی بیش از آن عادت به دست می‌آورید.