



دورهٔ تغییر خویش

۲۱ روز برای ساخت عادت سازنده

آیدین حبیبی ویرایش سوم، پاییز ۱۴۰۵



روز

صفر

انتخاب یک عادت



صفر

نیت امروز

معمار زندگی خود هستم و توانایی طراحی پایه و محتویات آن را دارم.

امروز شروع سفر ۲۱ روزه است. قبل از هر چیز لازم است بدانیم برای سفر به چه چیزهایی نیاز داریم. مهم‌تر از هر چیزی، یک سؤال. درواقع مهم‌ترین سؤال این است:

چرا اینجا هستم و قصد تغییر دارم؟

اگر جواب این سؤال هر چیزی غیر از دلیل شخصی باشد، تغییر پایدار نخواهد بود. اگر آن را برای رضایت دیگران انجام می‌دهی یا انگیزه‌ات از این کار عامل بیرونی است، شاید اکنون زمان مناسبی برای تغییر نباشد. امروز زمانی است تا ببینی کدام بخش از زندگی‌ات نیاز به توجه دارد. چه چیزی می‌خواهد رشد یا تغییر کند و چه چیز می‌خواهد متولد شود.

صفر، نقطه شروع، بی‌نهایت، گوش دادن به ندای درون و اعتماد به آن است.

همه به فکر تغییر جهان هستند، ولی هیچ‌کس به فکر تغییر خود نیست.

لئو تولستوی

چالش

کارهای مختلفی را شروع می‌کنیم و بسیاری را نیمه‌کاره رها می‌کنیم. انجام ندادنش از یک‌سو و عذاب وجدانش از سوی دیگر، آزاردهنده است. شاید دیگر توان شروع جدیدی نداشته باشی، چراکه از مسیر خود مطمئن نیستی. نگرانی که این بار هم چیزی تغییر نکند و فقط ناراحتی رهاکردنش باقی بماند.

مسیر

تاکنون چطور برای شروع تغییر انتخاب می‌کردی؟ نگاهی به روش‌های گذشته خود بینداز. آیا تشابهی میان آن‌ها وجود دارد؟ یادگیری یک حرفه جدید، آغاز به نوشتن روزانه، تغییر رژیم غذایی و...

نیروی محرک بیشتر این‌ها انگیزه‌ای است که دلیل اشتیاق و هیجانمان می‌شود و تصویرمان از آینده را بسیار لذت‌بخش می‌سازد؛ اما ممکن است هیچ‌گاه راه مناسب را نرفته یا تغییر هماهنگ با شرایط خود را پیدا نکرده باشیم.

نکته مهم: انگیزه می‌آید و می‌رود. چیزی که تغییر را نگه می‌دارد، یک برنامه کوچک است که حتی در روزهای بی‌حالی هم شدنی باشد. امروز همان را می‌سازیم.

تمرین

این بار قرار است تغییر مناسب با خودت را پیدا کنی. به ندای درونت گوش بده و آنچه برایت بامعنی است پیدا کن. پیشنهاد من برای شروع، انتخاب عادت جدید است، نه تغییر عادت قدیمی. عادت‌های قدیمی اصولاً با یک محرک یادآوری می‌شوند و تغییرشان تمرین بیشتری می‌خواهد؛ پس اول در ساختن مهارت پیدا کن.

چند پیشنهاد برای ساخت عادت سازنده:

- نوشتن چند خط یادداشت روزانه
- خواندن چند صفحه کتاب
- تمرین‌های حضور در لحظه (توجه در هنگام رانندگی، دوش گرفتن و...)
- ۲۱ دقیقه پیاده‌روی روزانه
- چند دقیقه اینترنت کمتر
- چند دقیقه گفت‌وگوی عمیق
- ۱۰ شنای سوئدی
- خوردن سبزی بیشتر با غذا
- نوشیدن چای سبز
- نقاشی ساده
- ۱۵ دقیقه وقت شخصی و توجه به روز
- نامه‌ای به دوست یا اعضای خانواده برای قدردانی

می‌توانی روش خودت را پیدا کنی. ولی لازم است که فقط با یک عادت ساده شروع کنی. شروع چند تغییر هم‌زمان معمولاً خسته‌کننده می‌شود و احتمال رهاکردنش هم بیشتر است.

پس امروز شش کار کوچک انجام بده

جواب‌ها را یک‌جا بنویس.

۱. **عادتم:** یکی، الان فقط یکی.
 ۲. **اندازه‌اش:** عادت باید قابل‌سنجش باشد. زمان، تعداد یا اندازه مشخص کن؛ مثلاً روزی ۱۰ دقیقه نوشتن، یک بار نوشیدن چای، ۵ دقیقه پیاده‌روی. اینکه فقط بگویی «می‌خواهم بنویسم» کافی نیست.
 ۳. **نسخه دودقیقه‌ای:** در روزهایی که حال یا وقت نداری، حداقلش چیست؟ (مثلاً به جای ۱۰ دقیقه نوشتن، فقط دو جمله.) در روزهای سخت همین را انجام می‌دهی و حساب می‌شود.
 ۴. **اگر... آنگاه...:** عادت را به یک اتفاق همیشگی روزت وصل کن. «اگر [فلان اتفاق] افتاد، آنگاه [عادتم] را انجام می‌دهم.» مثلاً: «اگر چای صبح را ریختم، آنگاه دو صفحه می‌خوانم.»
 ۵. **پاداش کوچک:** بعد از انجامش، چه کار کوچک و خوشایندی برای خودت می‌کنی؟ (یک ضربدر روی تقویم هم پاداش است.)
 ۶. **یادآور:** این شش جواب را جایی بگذار که فردا دم‌دستت باشد: موبایل، تقویم یا کاغذی روی میز.
- عادت باید به اندازه‌ای ساده باشد که در بدترین روز دوره هم بتوانی انجامش بدهی.**
- اگر دوست داشتی، برگه ۲۱ خانه (آخر فایل) را چاپ کن یا روی موبایل نگه دار و هر روز یک خانه را پر کن.

این یک نمونه است

روز صفر را خواندی. دورهٔ کامل ۲۲ روز دارد: روز صفر و ۲۱ روز، هر روز یک صفحه، به همراه مرور هفتگی و صفحهٔ «اگر یک روز جا ماند».

walkineden.com