**# Atomik Alışkanlıkların Gücünü Keşfedin**

İlk olarak atomik ve alışkanlık kavramlarını tanıyalım.

Böylece bu sistem boyunca ne ile uğraştığımızı bilelim.

Atomik, büyük bir sistemin en küçük birimi ve çok büyük bir güç kaynağı demektir.

Alışkanlık ise düzenli olarak tekrarlanan rutin.

Bildiğimiz gibi hiçbir başarıya bir anda, tek deneemde ulaşılamaz.

Küçük küçük parçalar bir araya gelerek büyük bir başarı oluşturur.

Bu konudaki en güzel örneklerden biri İngiliz bisikletçiliğinin tarihinde yer alıyor.

İngiliz bisikletçiler 110 yıldır çok ciddi başarısızlıklar yaşıyorlardı.

Hiçbir bisiklet firması onlara sponsor olmak istemiyordu.

Çünkü bisikletlerinin başarısızlıkla anılmasını istemiyorlardı.

Sonra takımın başına yeni bir koç geldi ve o gün takımın kaderi değişti.

Yeni koç bisiklet sürmekle ilgili her konuyu belli parçalara böldü ve her birini yüzde 1 oranında iyileştireceklerini söyledi.

İşte bu adım her şeyi değiştirecekti çünkü yüzde 1 iyileştirilmiş tüm parçalar bir araya geldiğinde hatırı sayılır bir iyileşme sağlamış olacaklardı.

Yüzde 1 küçümsenecek bir büyüklük değildir.

Yüzde 1 sadece yüzde 1 olarak bakıldığında hiç fark edilmese bile zaman içinde getirisi inanılmazdır.

Her gün yüzde 1 iyileşme yıl sonunda 37 kat daha iyi olmak demektir.

Bu yüzden küçük alışkanlıklar büyük farklar yaratır.

**# Gerçek Hedefiniz Ne?**

Kötü alışkanlıklar daha kalıcı ve tekrarlanabilir olurken iyi alışkanlıkları korumak hep zor olmuştur.

İyi bir alışkanlık edinmek için bir adım atılsa bile birkaç günden fazla sürdürecek çaba ve motivasyonu bulmak insanı zorlamaya başlar.

Bununla beraber alışkanlık haline gelen davranışlar ise ömrümüzce bizle olacak gibi gelir.

En çok da kötü alışkanlıklar; sigara içmek, ertelemek, kalorili beslenmek...

Alışkanlıklarımızı değiştirememenin iki nedeni vardır: yanlış şeyi değiştirme çabası ve yanlış yönde değiştirme çabası.

Bir şeyi değiştirmek üç katmandan oluşur.

Bu üç katman:

\*\*Sonuçları değiştirmek:\*\* Kilo vermek, makale yayınlamak, şampiyon olmak gibi. Hedefler de bu değişim seviyesiyle ilgili olacaktır.

\*\*Süreci değiştirmek:\*\* Spor salonu rutini oluşturmak, iyi iş akışı için masayı toplamak, gelecek için para biriktirmek gibi.

\*\*Kimliğinizi değiştirmek:\*\* Dünya görüşünüzü değiştirmek, imaj değiştirmek gibi.

Alışkanlıkları değiştirmek için genellikle ne istediğimize odaklanırız.

Bu bizi sonuca dayalı alışkanlıklara götürür.

Kimliğe dayalı alışkanlıklar inşa etmek ise kim olmak istediğimize odaklanmamızı sağlar.

Buna en güzel örnek, sigarayı bırakma kararı alan iki farklı kişi üzerinden verilebilir.

Sigara ikram edildiğinde bu kişilerden ilki hayır sigarayı bırakmaya çalışıyorum cevabını verirken ikinci kişi ben sigara içmem cevabını veriyor.

Sigara içmek ikinci kişinin önceki hayatındaki bir eylemdi.

Şimdiki hayatında kendini artık sigara içen biri olarak nitelendirmiyor.

Çoğu insan bir şeyleri değiştirmek istediğinde sonuca odaklanır.

"İnce belli olmak istiyorum ve bu diyeti yaparsam zayıflarım" olarak düşünür.

Kendine olan bakış açısını değiştirmez.

Eski kimliğinin bu planı sabote edebileceğini fark etmez.

Ne yazık ki kişinin özüyle uyumlu olmayan davranışlar kalıcı olmaz.

Çok paranız olmasını isteyebilirsiniz.

Fakat kimliğiniz, kazanmak yerine harcamaya odaklı bir kimlikse bu isteğiniz gerçekleşmeyecek demektir.

İçsel motivasyon sağlamanın en iyi yolu o alışkanlığı kimliğinizin parçası haline getirmektir.

Bununla beraber bu alışkanlık kimliğinizin gurur duyduğunuz bir parçası haline gelirse onu devam ettirmek için her zaman motive olursunuz.

Bu konudaki en iyi örneği kendini bildiğinden beri tırnak yiyen birinin hayatından verilebilir.

Bir gün artık tırnaklarını yememeye karar veriyor ve bilinçli bir irade ile bir süre tırnaklarını uzatmayı başarıyor.

Sonra hayatında ilk kez bir manikür seansına gidiyor.

Tırnaklarına bakarsa ve manikür parası verirse onları yemeyeceğini düşünüyor.

Sonuç olumlu oluyor fakat para ödediği için değil.

Tırnaklarıyla gurur duymaya başladığı için.

Manikürcüden de tırnaklarının çok sağlıklı ve hoş göründüğünü duyunca artık tırnaklarıyla gurur duymaya başlıyor ve bir daha hiç yemiyor.

Çünkü onlara iyi bakan bir kimliğe sahip olmakla gurur duyuyor.

Bu sebeple gerçek değişiklik kimlik değişimidir.

\* Hedef bir kitabı okumak değil kitap okuyan birine dönüşmek olmalıdır.

\* Hedef bir gitar çalmak değil müzisyene dönüşmek olmalıdır

\* Kim olmak istediğinize karar verin ve küçük kazanımlarla bunu kendinize ve herkese ispat edin.

**# Alışkanlıklar Nasıl Oluşur?**

Thorndike deneylerini bilenler vardır.

Kısaca özetleyelim.

Bir psikolog olan Thorndike, alışkanlıkların nasıl oluştuğunu kavramayı sağlayanbir deney gerçekleştirdi.

İncelemelerine kendilerle başladı.

Kedileri bir kutunun içine yerleştirdi.

Kutu bir manivelaya basmak, bir ilmiği çekmek gibi basit bir eylemle açılıp kedilerin kaçabileceği şekilde tasarlandı.

Kedilerin çoğu kutunun içine konduğu gibi çıkmak için çabaladı.

Biraz uğraştıktan sonra tesadüfen manivelaya basıp dışarı çıktılar.

Thorndike denemelerin tamamını kayıt etti ve şunu fark etti.

Başlangıçta kediler kutuda rastgele hareketler yaptı.

Zamanla hepsi manivelaya basma ve kutudan kaçma eylemini bağdaştırdı.

20-30 deneme sonrası davranış artık otomatik hale gelmişti ve kediler deneme sayısı arttıkça daha kısa sürede kutudan çıktı.

Çalışmanın sonunda şu anlaşıldı ki tatmin edici sonuçlar içeren davranışlar tekrarlanma eğilimini gösterir.

Bu deneyden de anladığımız üzere alışkanlık dediğimiz durum otomatikleşecek kadar çok tekrarladığımız davranışlardır.

Hayatımızda yeni bir durumla karşılaştığımızda beynimiz bize bir soru sorar.

"Buna nasıl tepki vermeliyim?".

Bir sorunla tekrar tekrar karşılaştığımızda ise beynimiz onu çözme sürecini otomatikleştirmeye başlar.

\*\*Bir alışkanlığı inşa etmek 4 adımda gerçekleşir:\*\*

\* İstek

\* İşaret

\* Tepki

\* Ödül

İşaret bir davranışı başlatmak için tetikleyicidir.

İstek alışkanlıkların ardındaki motivasyonun gücünü oluşturan durumdur.

Örneğin sizi motive eden dişlerinizi fırçalamak değil temiz bir ağız hissidir.

İsteğiniz televizyonu açmak değil eğlenmektir.

Aynı zamanda o eylem için gerekli olan çabayla ilgilidir.

Bir eylem sizin harcamak istediğinizden daha fazla çaba gerektiriyorsa onu yapmazsınız.

Ödül de tepkilerin getirisidir.

Ödüller alışkanlıkların amacıdır.

Bununla beraber ödüller hangi eylemin hatırlanmaya değer olduğunu gösterir.

Bir ödül arzularımızı tatmin etmezse o eylemi bir daha gerçekleştirmek istemeyiz.

**# 4 Yasada Davranış Değişikliği Nasıl Sağlanır?**

\*\*İyi alışkanlık yaratmak için 4 yasa:\*\*

\* Görünür kılın

\* Cazip kılın

\* Kolaylaştırın

\* Tatmin edici kılın

\*\*Kötü bir alışkanlığı bırakmak için 4 yasa:\*\*

\* Görünmez kılın

\* İtici kılın

\* Zorlaştırın

\* Tatmin edici olmaktan çıkarın

**# Görünür Kılın**

Bir davranışı ne kadar otomatik hale getirirsek onu bilinçli olarak düşünme ihtimalimiz azalır ve zamanla alışkanlıkları kırbaçlayan işaretler görünmez olur.

Masadaki atıştırmalıklar, koltukta duran TV kumandası, cebimde duran telefon...

Bu işaretlere verdiğimiz tepkiler derinde kodlanmıştır ve harekete geçme dürtümüz yokmuş gibi gelebilir.

"İşaret etmek, seslenmek" bilinçsiz bir alışkanlığın farkındalık düzeyini arttırmakta etkilidir.

Örneğin evden çıkmadan önce yanımıza almamız gereken şeyleri yüksek sesle tekrar ettiğimizde onu bilinçli olarak düşünebiliriz.

İşaret et ve seslen taktiği kişisel hayatımız için önemlidir.

Şimdi önce alışkanlıklarımızın iyi bir alışkanlık mı yoksa kötü bir alışkanlık mı olduğuna karar verelim.

Bir kağıt ve kalem alalım ya da önümüze not alabileceğimiz dijital bir sayfa açalım.

Gün içerisindeki tüm alışkanlıkları listeleyelim.

Uyan, alarmı kapat, telefona bak, dişlerini fırçala gibi en başından hepsini sıralayalım.

Sonra bu davranışlara bakıp karar verelim.

İyi olanların yanına artık kötü olanların yanına eksi koyalım.

Nötr olanların yanına ise eşittir işareti koyalım.

Alışkanlıkların iyi ya da kötü olduğuna karar vermek hedeflerle alakalıdır.

Kilo vermeye çalışan biri için her sabah fıstık ezmeli bir yiyecek yemek kötü alışkanlık iken kas yapmaya çalışan biri için iyi olabilir.

Bir alışkanlığı güçlü hale getirmek için önemli stratejilerden biri şudur: "şu davranışı, şu zamanda, şurada gerçekleştireceğim".

Evet sihirli formül bu.

Bugün kitap okuyacağım demek ile bugün saat 10'da odamdaki kanepede 30 dakika kitap okuyacağım demek arasında kanıtlanmış farklar vardır.

Bir davranışı sesli bir şekilde ve açıkça kendinize ifade ettiğinizde o davranışı gerçekleştirme olasılığınız büyük oranda artıyor.

Bununla beraber edinmek istediğiniz alışkanlığı halihazırda kazanmış olduğunuz bir alışkanlığın arkasına eklemek de o davranışı gerçekleştirmeniz için büyük olasılık sağlıyor.

Örneğin meditasyon alışkanlığı edinmek istiyorsunuz ve her sabah kahve içiyorsunuz.

Cümleniz şu olmalıdır.

Her sabah kahve fincanımı doldurduktan sonra 1 dakika meditasyon yapacağım.

Ya da akşam yemeğimi bitirdikten sonra tabağımı doğruca bulaşık makinesine koyacağım.

Alışkanlık konusunda büyük etkileyicilerden biri de ortamdır.

Örneğin pek çoki nsan sosyal bir ortamda tek başına içeceğinden daha fazla alkol ya da sigara tüketir.

Ya da edinmek istediğimiz bir alışkanlıkla ilgili nesne uzaktaysa o alışkanlığı edinme ihtimalimiz düşüktür.

Tam tersi yapmak istemediğimiz bir alışkanlıkla ilgili nesne her daim gözümüzün önündeyse ondan kurtulma olasılığımız da düşer.

Örneğin daha fazla su içmek istiyorsanız her sabah birkaç şişe su doldurup evinizin çeşitli ve sık gittiğiniz yerlerine yerleştirin.

Tezgahta duran abur cuburlardan uzak kalmak istiyorsanız onları erişemeyeceğiniz bir yere koyun.

**# Cazip Kılın**

Bir durum beynin ödül merkezinde ne kadar büyük yer elde ettiyse o durumun güçlü isteği de aynı şekilde deam eder.

Bugün çeşitli yiyeceklerin olduğu bir çağda yaşıyoruz.

Fakat beynimiz hala kıtlık içindeyiz gibi şiddetle yiyecek istiyor.

Tuz, şeker ya da yağa yüksek bir değer biçmenin sağlık açısından zararlı olduğunu biliyoruz.

Bununla beraber beynin ödül merkezindeki güçlü istekse bitmiyor.

Eğer cazip unsurları bir araya toplarsak alışkanlıkları daha çekici kılabiliriz.

Bir mühendislik öğrencisi üzerinden örnek verelim.

Egzersiz yapma alışkanlığı edinmek istediğini biliyor fakat kendini Netflix izlemekten alamıyordu.

Sonra mühendislik beceriyle kondisyon bisikleti, bilgisayar ve televizyon birbirine bağladı.

Artık Netflix sadece belli sayıda pedal çevirmesi halinde çalışıyordu.

Hızını keserse izlediği program duruyordu.

Böylece tüm cazip unsurları bir araya toplamış oldu.

İşte bu yüzden edinmek istediğimiz alışkanlığı, mevcut olan ve bize zaten cazip gelen alışkanlığın ardına eklemek önemlidir.

Örneğin şöyle bir cümle tüm alışkanlıklarınızı değiştirebilir.

Telefonumu çıkaracağım ve sonra 10 tane mekik hareketi yapacağım.

10 tane mekik hareketi yaptıktan sonra Instagram hesabıma bakacağım.

Alışkanlık konusunda yakınımızdaki insanların da etkisi vardır.

İnsanlar yakın olanı, çok olanı ve güçlü olanı taklit ederler.

Bu sebeple etrafımızda övülen davranışları benimsemeye küçümsenen davranışları ise yapmamaya meyilliyizdir.

Bir davranışın etkili olmasını istiyorsak bizimle benzer davranış üzerinde çabalayan kişilerin olduğu gruplara katılmalıyız.

(Bu konuda edinmek istediğim bir alışkanlığı sizlere aktarmak istiyorum.

Mücadele ve savaşma hissi her zaman beni cezbetmiştir.

Bu yüzden de sporla bağım çocukluğumdan itibaren hiç kopmamıştır.

Çünkü insanlarla gücümü en masumane şekilde karşılaştırabileceğim alan bu olmuştur.

Aynı zamanda dijital bilgisayar oyunları da yüksek mücadele içeriyor.

Spor ve bilgisayar oyunları birbirine bir noktada tamamen zıt düşüyorlar.

Birinde hareketsiz kalırken diğerinde hareketli olup daha fit bir vücuda sahip oluyorsunuz.

Her zaman bu ikilemi yaşadım hayatımda.

Spora ağırlık verdiğim zaman aynada kendime bakmak hoşuma giderken, bilgisayar oyunlarına yüklendiğim zaman ise hiçbir şeyler ilgilenmek istemiyordum.

İki alışkanlığı bir arada, sağlıklı şekilde götürebilmek için ben de ikisini birleştirdim.

Örneğin eğer oynadığım oyunu kaybedersem 30 şınav, kazanırsam 1 dakika plank yapmaya başladım.

Böylece hem formumu koruyup daha da zinde olmaya başladım hem de mücadele ve güç açlığımı doyurmuş oldum.)

**# Kolaylaştırın**

Yeni bir alışkanlık kazanmak ne kadar sürer?

Bu soru çok sorulur oysa asıl soru yeni bir alışkanlık kazanmak için ne kadarı gerekir? olmalıdır.

Önemli olan bir davranışta ilerlemek için gereken tüm eylemleri gerçekleştirmektir.

Önemli olan pratiktir, tekrarlamaktır.

Alışkanlığı gerçekleştirme süresi değil kaç kez gerçekleştirdiğiniz önemlidir.

İnsanlar doğal olarak en az çaba gerektireni seçerler.

Bu sebeple doğru davranışı yapmanın en kolay olacağı ortamı oluşturmak çok önemlidir.

Edinmek istediğimiz iyi davranışlarla ilgili zahmeti azaltmalıyız.

Kötü davranışlarla ilgili olan zahmeti ise arttırmalyıız.

Örneğin TV kumandasını bir dolaba kilitleyin.

Böylece gereksiz yere televizyon açmak yerine bu çabayı gerçekten izlemek istediğiniz programlar için harcarsınız.

Bununla beraber ortamınızı gerçekleştirmek istediğiniz eylem için hazır tutun ve o ortamı yalnızca o iş ile bağdaştırmayı deneyin.

Alışkanlıklarınızı onlara başlayacak kadar kolaylaştırın.

Çok küçük adımlarla başlayın örneğin ilk gün sadece evden çıkıp spor salonuna kadar yürüyün, ikinci gün içeri girip sadece iki dakika egzersiz yapın.

Bu küçük adımlar bir süre sonra "gelmişken ve başlamışken biraz daha spor yapabilirim"e dönüşecektir.

(Yani yazarımız burada kısacası \*\*Progressive Overload\*\* sisteminden bahsediyor.

AĞIRSAĞLAM ekibine selamlar olsun.)

**# Tatmin Edici Kılın**

Sakız hikayesiyle başlayalım.

Sakız basit bir üründü ve bir gün artık dünya çapında bir ürün olmaya başladı.

Çünkü artık sakız çiğnenebilir lezzetsiz bir ürün değildi.

Wrigley sakızı naneli ve meyve aromalı gibi çeşitleri olan lezzetli hale getirdi ve bunu daha da ileri götürüp sakız ile ferah ağız tadını bağdaştırdı.

Böylece bir sakız alışkanlığı başladı.

Çünkü artık sakız ferah bir ağız hissi demekti ve tatmin edici kılınmıştı.

Beynimiz tatmin edici olan aynı zamanda ödüle yakın ve hızlıca ulaştığı davranışları gerçekleştirmeye meyillidir.

Bir alışkanlığı edinmek için biraz da olsa başarılı hissetmeniz gerekir.

Böylece davranışın bir sonraki sefer de gerçekleşme ihtimali artacaktır.

En tatmin edici hislerden biri ilerleme duygusunu yaşamaktır.

Alışkanlıklarınızı listeleyip takip ederseniz ve hem gerçekleştirip hem de olumlu sonuçlarını görürseniz o alışkanlığı yerleştirme ihtimaliniz artacaktır.

Alışkanlıkların bir gün atlanması zarar vermez fakat eğer ikinci gün de atlarsanız alışkanlıktan kopabilirsiniz bu yüzden alışkanlık takibinizi sıkı tutarak oluşturduğunuz zinciri koparmamaya gayret edin.

Alışkanlığınız konusunda bir sorumluluk ortağınız olursa alışkanlığın tekrarlanma olasılığı artacaktır.

Çünkü başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğünü önemseriz.

Dünyaya her zaman en iyi bizi göstermek isteriz.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Tüm bunların hepsi bir yana, hedonistik yaşamayı bırakmalıyız.

Yapman gerekiyorsa, yap.

Yürümen gerekiyorsa, yürü.

Erken kalkman gerekiyorsa, erken kalk.

Mutlu olmak zorunda değiliz.

Yapmak zorundayız.\*\*\*

> \*\*\*"Büyük fikirler büyük başarılar getirmez, küçük başarılar büyük başarılar inşa eder."\*\*\*