

Utangulizi

Hadithi yangu

O

siku ya mwaka wangu wa sophomore wa shule ya upili, nilipigwa usoni na

N Mwisho

baseball bat. Wakati mwanafunzi mwenzangu alichukua swing kamili, mkate ulitoka mikononi mwake

na akaja kuruka kwangu kabla ya kunipiga moja kwa moja kati ya macho. Nina

Hakuna kumbukumbu ya wakati wa athari.

Bat iligonga usoni mwangu kwa nguvu kiasi kwamba ikaponda pua yangu ndani ya potofu U-sura. Mgongano huo ulipeleka tishu laini za ubongo wangu kuingia ndani ndani ya fuvu langu. Mara moja, wimbi la uvimbe lilizidi wakati wangu wote

kichwa. Katika sehemu ya sekunde, nilikuwa na pua iliyovunjika, fractures nyingi za fuvu, na Soketi mbili za jicho zilizovunjika.

Wakati nilifungua macho yangu, niliona watu wakinitazama na kukimbia ili kusaidia.

Niliangalia chini na nikaona matangazo nyekundu kwenye nguo zangu. Mmoja wa wanafunzi wenzangu

Aliondoa shati nyuma yake na kunikabidhi. Nilitumia kuziba mkondo wa damu ikikimbilia kutoka pua yangu iliyovunjika. Nilishtuka na kuchanganyikiwa, sikujua Jinsi nilivyojeruhiwa sana.

Mwalimu wangu alifunga mkono wake karibu na bega langu na tukaanza kutembea kwa muda mrefu kwenda

Ofisi ya muuguzi: kwenye uwanja, chini ya kilima, na kurudi shuleni. Bila mpangilio Mikono iligusa pande zangu, ikinishika wima. Tulichukua wakati wetu na kutembea Polepole. Hakuna mtu aliyegundua kuwa kila dakika ilikuwa sawa.

Tulipofika katika ofisi ya muuguzi, aliniuliza maswali kadhaa.

"Ni mwaka gani?"

"1998," nilijibu. Ilikuwa kweli 2002.

"Rais wa Merika ni nani?"

"Bill Clinton," nilisema. Jibu sahihi lilikuwa George W. Bush.

"Jina la mama yako ni nani?"

"Uh. Um." Nilishtuka. Sekunde kumi zilipita.

"Patti," nilisema kawaida, nikipuuza ukweli kwamba ilinichukua sekunde kumi kwenda Kumbuka jina la mama yangu mwenyewe.

Hilo ndilo swali la mwisho nakumbuka. Mwili wangu haukuweza kushughulikia haraka Kuvimba katika ubongo wangu na nilipoteza fahamu kabla ya ambulensi kufika. Dakika baadaye, nilichukuliwa shuleni na kupelekwa hospitalini. Muda kidogo baada ya kufika, mwili wangu ulianza kuzima. Nilijitahidi na msingi Kazi kama kumeza na kupumua. Nilikuwa na mshtuko wangu wa kwanza wa siku hiyo. Basi i

Utangulizi

Hadithi yangu

O
siku ya mwaka wangu wa sophomore wa shule ya upili, nilipigwa usoni na

N Mwisho

baseball bat. Wakati mwanafunzi mwenzangu alichukua swing kamili, mkate ulitoka mikononi mwake

na akaja kuruka kwangu kabla ya kunipiga moja kwa moja kati ya macho. Nina Hakuna kumbukumbu ya wakati wa athari.

Bat iligonga usoni mwangu kwa nguvu kiasi kwamba ikaponda pua yangu ndani ya potofu U-sura. Mgongano huo ulipeleka tishu laini za ubongo wangu kuingia ndani ndani ya fuvu langu. Mara moja, wimbi la uvimbe lilizidi wakati wangu wote kichwa. Katika sehemu ya sekunde, nilikuwa na pua iliyovunjika, fractures nyingi za fuvu, na Soketi mbili za jicho zilizovunjika.

Wakati nilifungua macho yangu, niliona watu wakinitazama na kukimbia ili kusaidia.

Niliangalia chini na nikaona matangazo nyekundu kwenye nguo zangu. Mmoja wa wanafunzi wenzangu

Aliondoa shati nyuma yake na kunikabidhi. Nilitumia kuziba mkondo wa damu ikikimbilia kutoka pua yangu iliyovunjika. Nilishtuka na kuchanganyikiwa, sikujua Jinsi nilivyojeruhiwa sana.

Mwalimu wangu alifunga mkono wake karibu na bega langu na tukaanza kutembea kwa muda mrefu kwenda

Ofisi ya muuguzi: kwenye uwanja, chini ya kilima, na kurudi shuleni. Bila mpangilio Mikono iligusa pande zangu, ikinishika wima. Tulichukua wakati wetu na kutembea Polepole. Hakuna mtu aliyegundua kuwa kila dakika ilikuwa sawa.

Tulipofika katika ofisi ya muuguzi, aliniuliza maswali kadhaa.

"Ni mwaka gani?"

"1998," nilijibu. Ilikuwa kweli 2002.

"Rais wa Merika ni nani?"

"Bill Clinton," nilisema. Jibu sahihi lilikuwa George W. Bush.

"Jina la mama yako ni nani?"

"Uh. Um." Nilishtuka. Sekunde kumi zilipita.

"Patti," nilisema kawaida, nikipuuza ukweli kwamba ilinichukua sekunde kumi kwenda Kumbuka jina la mama yangu mwenyewe.

Hilo ndilo swali la mwisho nakumbuka. Mwili wangu haukuweza kushughulikia haraka Kuvimba katika ubongo wangu na nilipoteza fahamu kabla ya ambulensi kufika.

Dakika baadaye, nilichukuliwa shuleni na kupelekwa hospitalini.

Muda kidogo baada ya kufika, mwili wangu ulianza kuzima. Nilijitahidi na msingi

Kazi kama kumeza na kupumua. Nilikuwa na mshtuko wangu wa kwanza wa siku hiyo. Basi i

Kuacha kupumua kabisa. Kama madaktari walivyokuwa haraka kunisambaza oksijeni, Waliamua pia hospitali ya eneo hilo haikuwa na uwezo wa kushughulikia hali hiyo na aliamuru helikopta kunirukia katika hospitali kubwa huko Cincinnati.

Nilivingirishwa nje ya milango ya chumba cha dharura na kuelekea helipad kote

barabara. Kitengo cha kunyoosha kilitembea kwenye barabara ya bumpy wakati muuguzi mmoja alinisukuma

pamoja wakati mwingine alisukuma kila pumzi ndani yangu kwa mkono. Mama yangu, ambaye alikuwa

alifika hospitalini muda mfupi kabla, akapanda kwenye helikopta kando

mimi. Nilibaki bila fahamu na sikuweza kupumua mwenyewe kwani alishikilia yangu mkono wakati wa kukimbia.

Wakati mama yangu alipanda na mimi kwenye helikopta, baba yangu alikwenda nyumbani kwenda nyumbani

Angalia kaka na dada yangu na uwavunja habari. Akarudi nyuma

Machozi kama alivyoelezea dada yangu kwamba atakosa kuhitimu kwake darasa la nane

Sherehe usiku huo. Baada ya kupitisha ndugu zangu kwenda kwa familia na marafiki, yeye Nilimsogelea Cincinnati kukutana na mama yangu.

Wakati mama yangu na mimi tulifika juu ya paa la hospitali, timu ya karibu

Madaktari na wauguzi ishirini waliingia kwenye helipad na kuniingiza kwenye

Kitengo cha kiwewe. Kwa wakati huu, uvimbe katika ubongo wangu ulikuwa mkubwa sana kwamba mimi

alikuwa na mshtuko wa mara kwa mara wa kiwewe. Mifupa yangu iliyovunjika ilihitaji kuwa

Zisizohamishika, lakini sikuwa katika hali ya kufanyiwa upasuaji. Baada ya mshtuko mwingine- Tatu yangu ya siku - niliwekwa ndani ya kufurahishwa kwa matibabu na kuwekwa kwenye a Ventilator.

Wazazi wangu hawakuwa wageni katika hospitali hii. Miaka kumi mapema, walikuwa aliingia kwenye jengo lile lile kwenye sakafu ya chini baada ya dada yangu kugunduliwa na Leukemia akiwa na umri wa miaka tatu. Nilikuwa watano wakati huo. Ndugu yangu alikuwa na miezi sita tu.

Baada ya miaka miwili na nusu ya matibabu ya chemotherapy, bomba la mgongo, na mfupa Biopsies ya Marrow, dada yangu mdogo hatimaye alitoka hospitalini akiwa na furaha, afya, na saratani bure. Na sasa, baada ya miaka kumi ya maisha ya kawaida, wazazi wangu walijikuta wamerudi katika sehemu moja na mtoto tofauti.

Wakati niliingia kwenye raha, hospitali ilipeleka kuhani na mfanyakazi wa kijamii faraja wazazi wangu. Ilikuwa kuhani yule yule ambaye alikuwa amekutana nao muongo mmoja Hapo awali jioni waligundua kuwa dada yangu alikuwa na saratani.

Kadiri mchana zilivyoisha usiku, mashine kadhaa ziliniweka hai. Wazazi wangu walilala bila kupumzika kwenye godoro la hospitali - wakati mmoja wangeanguka kutoka kwa uchovu, lfuatayo wangukuwa macho kwa wasiwasi. Mama yangu aliniambia baadaye, "Ilikuwa moja ya usiku mbaya kabisa ambao nimewahi kupata."

Kupona kwangu

Kwa rehema, asubuhi iliyofuata kupumua kwangu kuliongezeka hadi mahali ambapo Madaktari walihisi vizuri kuniachilia kutoka kwa fahamu. Wakati mimi hatimaye Nilipata fahamu, nikagundua kuwa nilikuwa nimepoteza uwezo wangu wa kuvuta. Kama mtihami, Muuguzi aliniuliza nipigie pua yangu na kuvuta sanduku la juisi ya apple. Hisia yangu ya Harufu ilirudi, lakini - kwa mshangao wa kila mtu - kitendo cha kupiga pua yangu kulazimishwa Hewa kupitia fractures kwenye tundu la jicho langu na kusukuma jicho langu la kushoto nje. Yangu Mpira wa macho ulitoka nje ya tundu, uliofanyika kwa usahihi mahali pa kope langu na Mishipa ya macho inayoshikilia jicho langu kwa ubongo wangu.

Mtaalam wa uchunguzi wa macho alisema jicho langu polepole litarudi mahali kama Hewa ilitoka nje, lakini ilikuwa ngumu kusema hii itachukua muda gani. Nilipangwa Kwa upasuaji wiki moja baadaye, ambayo iliniruhusu wakati wa nyongeza wa kuponya. Nilionekana kana kwamba nilikuwa kwenye mwisho mbaya wa mechi ya ndondi, lakini nilifutwa kuondoka hospitalini. Nilirudi nyumbani na pua iliyovunjika, nusu ya uso wa dazeni Fractures, na jicho la kushoto la bulging.

Miezi iliyofuata ilikuwa ngumu. Ilihisi kama kila kitu maishani mwangu kilikuwa kimewashwa Sitisha. Nilikuwa na maono mara mbili kwa wiki; Kwa kweli sikuweza kuona moja kwa moja. Ilichukua

Zaidi ya mwezi, lakini mpira wa macho yangu hatimaye ulirudi katika eneo lake la kawaida.

Kati ya mshtuko na shida zangu za maono, ilikuwa miezi nane kabla ya

Endesha gari tena. Katika tiba ya mwili, nilifanya mazoezi ya msingi ya gari kama

Kutembea katika mstari wa moja kwa moja. Niliazimia kutoruhusu jeraha langu linishukie, lakini

Kulikuwa na zaidi ya muda mchache wakati nilihisi unyogovu na kuzidiwa.

Nilijua kwa uchungu ni kwa kiwango gani nilipaswa kwenda wakati nilirudi kwa

uwanja wa baseball mwaka mmoja baadaye. Baseball daima imekuwa sehemu kubwa ya maisha yangu.

Baba yangu alikuwa amecheza baseball ndogo ya ligi kwa Makardinali wa St. Louis, na nilikuwa na

Ndoto ya kucheza kitaaluma, pia. Baada ya miezi ya ukarabati, nini i

Alitaka zaidi ya kitu chochote ilikuwa kurudi uwanjani.

Lakini kurudi kwangu kwa baseball haikuwa laini. Wakati msimu ulizunguka, i

alikuwa junior pekee aliyekakwa kutoka kwa timu ya baseball ya varsity. Nilitumwa chini

Cheza na sophomores kwenye varsity ya junior. Nilikuwa nikicheza tangu umri wa miaka minne,

Na kwa mtu ambaye alikuwa ametumia muda mwingi na bidii kwenye mchezo, kukatwa

ilikuwa ya kufedhehesha. Nakumbuka wazi siku ambayo ilitokea. Nilikaa kwenye gari langu na

Kulia nilipokuwa nikipitia radio, nikitafuta sana wimbo ambao ungefanya

Nifanye nijisikie vizuri.

Baada ya mwaka wa kujiona, nilifanikiwa kutengeneza timu ya varsity kama mwandamizi, lakini

Mara chache niliifanya uwanjani. Kwa jumla, nilicheza vyumba kumi na moja vya shule ya upili

Varsity baseball, sio zaidi ya mchezo mmoja.

Licha ya kazi yangu ya shule ya upili ya shule ya upili, bado niliamini naweza kuwa

Mchezaji mzuri. Na nilijua kuwa ikiwa mambo yangeendelea kuboreka, mimi ndiye

Kuwajibika kwa kuifanya ifanyike. Njia ya kugeuza ilikuja miaka miwili baada ya yangu

Kuumia, nilipoanza chuo kikuu katika Chuo Kikuu cha Denison. Ilikuwa mwanzo mpya, na

Ilikuwa mahali ambapo ningegundua nguvu ya kushangaza ya tabia ndogo kwa

marafiki kwanza.

Jinsi nilijifunza juu ya tabia

Kuhudhuria Denison ilikuwa moja ya maamuzi bora ya maisha yangu. Nilipata doa

timu ya baseball na, ingawa nilikuwa chini ya orodha kama mtu mpya, i

alifurahi. Licha ya machafuko ya miaka yangu ya shule ya upili, nilikuwa nimeweza kuwa mwanariadha wa chuo kikuu.

Singeanza kwenye timu ya baseball wakati wowote hivi karibuni, kwa hivyo nilizingatia juu ya kupata maisha yangu kwa utaratibu. Wakati wenzangu walikaa marehemu na kucheza video Michezo, niliunda tabia nzuri za kulala na kwenda kulala mapema kila usiku. Katika fujo Ulimwengu wa mabweni ya chuo kikuu, nilihakikisha kuweka chumba changu nadhifu na safi. Hizi Maboresho yalikuwa madogo, lakini walinipa hisia za kudhibiti maisha yangu. Ilianza kujisikia ujasiri tena. Na imani hii inayokua ndani yangu imejaa ndani darasani nilipoboresha tabia yangu ya kusoma na kufanikiwa kupata moja kwa moja A Wakati wa mwaka wangu wa kwanza.

Tabia ni utaratibu au tabia ambayo hufanywa mara kwa mara -na, kwa wengi kesi, moja kwa moja. Wakati kila muhula ukipita, nilikusanya ndogo lakini tabia thabiti ambazo mwishowe zilisababisha matokeo ambayo hayakuweza kufikiria kwangu Nilipoanza. Kwa mfano, kwa mara ya kwanza maishani mwangu, niliifanya kuwa tabia ya kuinua uzani mara kadhaa kwa wiki, na katika miaka iliyofuata, miguu yangu sita-Sura ya inchi nne iliongezeka kutoka kwa manyoya 170 hadi pauni 200. Wakati msimu wangu wa sophomore ulipofika, nilipata jukumu la kuanza juu ya lami wafanyikazi. Kufikia mwaka wangu mdogo, nilipigiwa kura nahodha wa timu na mwisho wa msimu, mimi ilichaguliwa kwa timu ya mkutano wote. Lakini haikuwa hadi msimu wangu wa juu kwamba tabia yangu ya kulala, tabia ya kusoma, na tabia ya mafunzo ya nguvu ilianza kweli lipa.

Miaka sita baada ya mimi kugongwa usoni na bat baseball, ndege kwa Hospitali, na kuwekwa kwenye fahamu, nilichaguliwa kama mwanariadha wa juu wa kiume huko Chuo Kikuu cha Denison na jina la Timu ya ESPN Academic All-America-an-An Heshima iliyopewa wachezaji thelathini na tatu tu nchini kote. Kwa wakati i Nimehitimu, niliorodheshwa katika vitabu vya rekodi ya shule katika vikundi nane tofauti. Mwaka huo huo, nilipewa tuzo ya juu zaidi ya Chuo Kikuu, The Medali ya Rais.

Natumai utanisamehe ikiwa hii inasikika. Kwa kuwa mkweli, kulikuwa Hakuna hadithi ya hadithi au ya kihistoria juu ya kazi yangu ya riadha. Sikuwahi kuishia kucheza

Kwa kweli. Walakini, nikitazama miaka hiyo, naamini nilitimiza Kitu kama nadra: nilitimiza uwezo wangu. Na ninaamini dhana katika hii

Kitabu kinaweza kukusaidia kutimiza uwezo wako pia.

Sote tunakabiliwa na changamoto maishani. Jeraha hili lilikuwa moja yangu, na uzoefu alinifundisha somo muhimu: mabadiliko ambayo yanaonekana kuwa madogo na muhimu mwanzoni matakwa ya kwanza

Kuingia katika matokeo ya kushangaza ikiwa uko tayari kushikamana nao kwa miaka.

Sote tunashughulika na vikwazo lakini mwishowe, ubora wa maisha yetu mara nyingi

Inategemea ubora wa tabia zetu. Ukiwa na tabia zile zile, utaishia

matokeo sawa. Lakini na tabia bora, chochote kinawezekana.

Labda kuna watu ambao wanaweza kufikia mafanikio mazuri mara moja. Sijui

Jua yeyote kati yao, na kwa kweli mimi sio mmoja wao. Hakukuwa na mtu anayefafanua

wakati wa safari yangu kutoka kwa kufadhaika kwa matibabu hadi kitaaluma yote-

Mmarekani; Kulikuwa na mengi. Ilikuwa mageuzi ya taratibu, safu ndefu ya ndogo

mafanikio na mafanikio madogo. Njia pekee niliyofanya maendeleo - chaguo pekee i

alikuwa na - ilikuwa kuanza ndogo. Na niliajiri mkakati huu huo miaka michache baadaye

Nilipoanza biashara yangu mwenyewe na kuanza kufanya kazi kwenye kitabu hiki.

Jinsi na kwa nini niliandika kitabu hiki

Mnamo Novemba 2012, nilianza kuchapisha nakala huko Jamesclear.com. Kwa miaka, i

nilikuwa nikitunza maelezo juu ya majaribio yangu ya kibinafsi na tabia na nilikuwa

Mwishowe tayari kushiriki baadhi yao hadharani. Nilianza kwa kuchapisha nakala mpya

Kila Jumatatu na Alhamisi. Ndani ya miezi michache, tabia hii rahisi ya uandishi iliongoza

kwa wanachama wangu wa kwanza wa barua pepe elfu moja, na mwisho wa 2013 idadi hiyo

alikuwa amekua zaidi ya watu elfu thelathini.

Mnamo 2014, orodha yangu ya barua pepe iliongezeka hadi zaidi ya wanachama elfu mia moja,

Ambayo ilifanya kuwa moja ya jarida linalokua kwa kasi sana kwenye wavuti. Nilihisi

Kama mpumbavu wakati nilianza kuandika miaka miwili mapema, lakini sasa nilikuwa

kujulikana kama mtaalam wa tabia - lebo mpya ambayo ilinifurahisha lakini pia

nilihisi raha. Sikuwahi kujiona kama bwana wa mada, lakini

Badala ya mtu ambaye alikuwa akijaribu pamoja na wasomaji wangu.

Mnamo mwaka wa 2015, nilifikia wasajili wa barua pepe mia mbili elfu na kusaini kitabu

Shughulika na Penguin Random House kuanza kuandika kitabu unachosoma

Sasa. Wakati watazamaji wangu walipokua, ndivyo pia fursa za biashara yangu. Nilizidi

Alipoulizwa kuzungumza katika kampuni za juu juu ya sayansi ya malezi ya tabia, tabia

mabadiliko, na uboreshaji unaoendelea. Nilijikuta nikitoa maelezo kuu

Hotuba katika mikutano huko Merika na Ulaya.

Mnamo mwaka wa 2016, nakala zangu zilianza kuonekana mara kwa mara katika machapisho makubwa kama wakati,

Mjasiriamali, na Forbes. Kwa kushangaza, uandishi wangu ulisomwa na zaidi ya milioni nane watu mwaka huo. Makocha katika NFL, NBA, na MLB walianza kusoma kazi yangu na kuishiriki na timu zao.

Mwanzoni mwa 2017, nilizindua Taasisi ya Tabia, ambayo ikawa ndio

Jukwaa la Mafunzo ya Waziri Mkuu kwa mashirika na watu wanaopenda kujenga

Tabia bora maishani na kazi.* Kampuni za Bahati 500 na Kuanza Kuanza

walianza kujiandikisha viongozi wao na kutoa mafunzo kwa wafanyikazi wao. Kwa jumla, zaidi ya elfu kumi

viongozi, mameneja, makocha, na waalimu wamehitimu kutoka kwa tabia

Chuo, na kazi yangu pamoja nao imenifundisha kiasi cha kushangaza kuhusu

Inachukua nini kufanya tabia ifanye kazi katika ulimwengu wa kweli.

Kama ninavyoweka kugusa kumaliza kwenye kitabu hiki mnamo 2018, Jamesclear.com ni kupokea mamilioni ya wageni kwa mwezi na karibu watu mia tano elfu

Jisajili kwa jarida langu la barua pepe la kila wiki - nambari ambayo ni mbali zaidi ya yangu

Matarajio wakati nilianza kuwa sina uhakika hata ya kufikiria.

Jinsi kitabu hiki kitakunufaisha

Mjasiriamali na mwekezaji wa Naval Ravikant alisema, "Kuandika kitabu kizuri,

Lazima uwe kitabu kwanza. " Hapo awali nilijifunza juu ya maoni yaliyotajwa

Hapa kwa sababu ilibidi niishi nao. Ilinibidi kutegemea tabia ndogo ili kurudi tena kutoka kwa yangu kuumia, kupata nguvu kwenye mazoezi, kufanya kwa kiwango cha juu kwenye uwanja, hadi kuwa mwandishi, kujenga biashara yenye mafanikio, na kukuza tu kuwa

Mtu mzima anayewajibika. Tabia ndogo zilinisaidia kutimiza uwezo wangu, na kwa kuwa wewe Ilichukua kitabu hiki, nadhani unapenda kutimiza yako pia.

Katika kurasa zinazofuata, nitashiriki mpango wa hatua kwa hatua wa kujenga bora

Tabia -sio kwa siku au wiki, lakini kwa maisha yote. Wakati sayansi inasaidia

Kila kitu ambacho nimeandika, kitabu hiki sio karatasi ya utafiti wa kitaaluma; Ni

Mwongozo wa Uendeshaji. Utapata hekima na ushauri wa vitendo mbele na kituo kama mimi

Fafanua sayansi ya jinsi ya kuunda na kubadilisha tabia zako kwa njia ambayo ni rahisi kuelewa na kuomba.

Sehemu ninazozichora - biolojia, neuroscience, falsafa, saikolojia, na

Zaidi - imekuwa karibu kwa miaka mingi. Ninachokupa ni muundo wa

Mawazo bora watu smart walifikiria muda mrefu uliopita na vile vile

Wanasayansi wa uvumbuzi wa kulazimisha wamefanya hivi karibuni. Mchango wangu, natumai, ni kupata maoni ambayo yanafaa zaidi na uwaunganishe kwa njia ambayo ni kubwa sana inayoweza kutekelezwa. Kitu chochote cha busara katika kurasa hizi unapaswa kutoa mikopo kwa wataalam wengi

ambaye alinitangulia. Kitu chochote kipumbavu, kudhani ni kosa langu.

Mgongo wa kitabu hiki ni mfano wangu wa hatua nne za tabia-cue, kutamani,

majibu, na thawabu -na sheria nne za tabia zinabadilika ambazo zinatoka kwa

Hatua hizi. Wasomaji walio na msingi wa saikolojia wanaweza kutambua baadhi ya haya

Masharti kutoka kwa hali ya waendeshaji, ambayo ilipendekezwa kwanza kama "kichocheo,

majibu, thawabu ?na B. F. Skinner miaka ya 1930 na imekuwa maarufu zaidi

Hivi karibuni kama "cue, utaratibu, thawabu" katika nguvu ya tabia na Charles Duhigg.

Wanasayansi wa tabia kama Skinner waligundua kuwa ikiwa utatoa thawabu sahihi

Au adhabu, unaweza kuwafanya watu wachukue hatua kwa njia fulani. Lakini wakati Skinner's

mfano alifanya kazi nzuri ya kuelezea jinsi uchochezi wa nje ulivyoathiri yetu

tabia, ilikosa maelezo mazuri ya jinsi mawazo yetu, hisia, na imani zetu

kuathiri tabia yetu. Majimbo ya ndani - mhemko wetu na hisia -pamoja, pia. Katika

Miongo ya hivi karibuni, wanasayansi wameanza kuamua uhusiano kati ya yetu

Mawazo, hisia, na tabia. Utafiti huu pia utafunikwa katika haya

kurasa.

Kwa jumla, mfumo ninaotoa ni mfano uliojumuishwa wa utambuzi na

Sayansi ya tabia. Ninaamini ni moja wapo ya mifano ya kwanza ya tabia ya mwanadamu kwa

kwa usahihi akaunti kwa ushawishi wa kuchochea nje na wa ndani

hisia juu ya tabia zetu. Wakati lugha zingine zinaweza kufahamika, mimi ni

hakika kwamba maelezo -na matumizi ya sheria nne za tabia

Mabadiliko - itatoa njia mpya ya kufikiria juu ya tabia zako.

Tabia ya kibinadamu inabadilika kila wakati: hali kwa hali, wakati wa

wakati, pili hadi pili. Lakini kitabu hiki ni juu ya kile kisichobadilika. Ni

kuhusu misingi ya tabia ya mwanadamu. Kanuni za kudumu unaweza kutegemea

kwa mwaka baada ya mwaka. Mawazo ambayo unaweza kujenga biashara karibu, kujenga familia

Karibu, jenga maisha karibu.

Hakuna njia moja sahihi ya kuunda tabia bora, lakini kitabu hiki kinaelezea

njia bora najua - njia ambayo itakuwa nzuri bila kujali ni wapi

Anza au unajaribu kubadilisha. Mikakati ninayofunika itakuwa muhimu kwa Mtu yeyote anayetafuta mfumo wa hatua kwa hatua wa uboreshaji, iwe malengo yako Kituo cha afya, pesa, tija, uhusiano, au yote haya hapo juu. Kwa muda mrefu Kama tabia ya mwanadamu inahusika, kitabu hiki kitakuwa mwongozo wako.

Misingi

Kwa nini mabadiliko madogo hufanya tofauti kubwa

1

Nguvu ya kushangaza ya tabia ya atomiki

T

Baiskeli ya Uingereza ilibadilika siku moja mnamo 2003. Shirika, ambalo lilikuwa

Yeye hatima ya

Baraza linaloongoza kwa baiskeli ya kitaalam huko Great Britain, lilikuwa limeajiri hivi karibuni

Dave Brailsford kama mkurugenzi wake mpya wa utendaji. Wakati huo, mtaalamu

Wapanda baisikeli huko Great Britain walikuwa wamevumilia karibu miaka mia moja ya upatanishi.

Tangu 1908, waendeshaji wa Uingereza walikuwa wameshinda medali moja ya dhahabu kwenye Olimpiki

Michezo, na walikuwa wamezidi kuwa mbaya zaidi katika mbio kubwa za baiskeli, Tour de Ufaransa. Katika miaka 110, hakuna baiskeli wa Uingereza aliyewahi kushinda hafla hiyo.

Kwa kweli, utendaji wa waendeshaji wa Uingereza ulikuwa unaendelea sana

ya wazalishaji wa juu wa baiskeli huko Uropa walikataa kuuza baiskeli kwa timu kwa sababu

Waliogopa kwamba itaumiza mauzo ikiwa wataalamu wengine waliona Brits wakitumia gia zao.

Brailsford alikuwa ameajiriwa kuweka baiskeli ya Uingereza kwenye trajectory mpya. Nini ilimfanya kuwa tofauti na makocha wa zamani ilikuwa kujitolea kwake kwa

mkakati ambao aliitaja kama "mkusanyiko wa faida za pembezoni," ambayo ilikuwa

Falsafa ya kutafuta kiwango kidogo cha uboreshaji katika kila kitu unachofanya.

Brailsford alisema, "kanuni yote ilitoka kwa wazo kwamba ikiwa utavunjika

Kila kitu unachoweza kufikiria ambacho kinaingia kwenye baiskeli, na kisha kuiboresha kwa Asilimia 1, utapata ongezeko kubwa wakati utaziweka pamoja. "

Brailsford na makocha wake walianza kwa kufanya marekebisho madogo unayoweza

Kutarajia kutoka kwa timu ya kitaalam ya baiskeli. Waliunda tena viti vya baiskeli kutengeneza

Wao vizuri zaidi na kusugua pombe kwenye matairi kwa mtego bora. Wao Aliuliza waendeshaji kuvaa vifuniko vyenye moto ili kudumisha misuli bora Joto wakati wa kupanda na kutumia sensorer za biofeedback kufuatilia jinsi kila mmoja Mwanariadha alijibu Workout fulani. Timu ilijaribu vitambaa anuwai katika handaki ya upepo na walibadilisha waendeshaji wao wa nje kwa suti za mbio za ndani, ambazo imeonekana kuwa nyepesi na aerodynamic zaidi.

Lakini hawakuacha hapo. Brailsford na timu yake waliendelea kupata asilimia 1

maboresho katika maeneo yaliyopuuzwa na yasiyotarajiwa. Walijaribu aina tofauti ya gels za massage kuona ni ipi ilisababisha kupona kwa misuli haraka sana. Waliajiri a daktari wa upasuaji kufundisha kila mpanda farasi njia bora ya kuosha mikono yao ili kupunguza Nafasi za kukamata homa. Waliamua aina ya mto na godoro hiyo ilisababisha usingizi bora wa usiku kwa kila mpanda farasi. Walijenga hata ndani ya lori la timu nyeupe, ambayo iliwasaidia kuona vipande vidogo vya vumbi ambayo kawaida Kuteleza kwa kutambuliwa lakini kunaweza kudhoofisha utendaji wa baiskeli laini. Kama haya na mamia ya maboresho mengine madogo yalikusanywa, matokeo Ilikuwa haraka kuliko mtu yeyote angeweza kufikiria.

Miaka mitano tu baada ya Brailsford kuchukua madaraka, timu ya baiskeli ya Uingereza ilitawala Barabara na kufuatilia matukio ya baiskeli kwenye Michezo ya Olimpiki ya 2008 huko Beijing, ambapo

Walishinda asilimia 60 ya medali za dhahabu zinazopatikana. Miaka minne Baadaye, Michezo ya Olimpiki ilipokuja London, Brits waliinua bar kama wao Weka rekodi tisa za Olimpiki na rekodi saba za ulimwengu.

Mwaka huo huo, Bradley Wiggins alikua baiskeli wa kwanza wa Uingereza kushinda Ziara ya Ufaransa. Mwaka uliofuata, mwenzake Chris Froome alishinda mbio hizo, na yeye Ingeendelea kushinda tena mnamo 2015, 2016, na 2017, ikitoa timu ya Uingereza tano Tour de Ufaransa ushindi katika miaka sita.

Wakati wa kipindi cha miaka kumi kutoka 2007 hadi 2017, wapanda baisikeli wa Uingereza walishinda 178 World

Mashindano na medali sitini na sita za Olimpiki au Paralympic na kutekwa Ushindi tano wa Tour de Ufaransa katika kile kinachozingatiwa sana kama mafanikio zaidi kukimbia katika historia ya baiskeli.*

Je! Hii inatokeaje? Je! Timu ya wanariadha wa kawaida

Badilisha kuwa mabingwa wa ulimwengu na mabadiliko madogo ambayo, mwanzoni, ingekuwa

Inaonekana kufanya tofauti ya kawaida kabisa? Kwa nini maboresho madogo kukusanya katika matokeo ya kushangaza kama haya, na unawezaje kuiga hii Njia katika maisha yako mwenyewe?

Kwa nini tabia ndogo hufanya tofauti kubwa

Ni rahisi sana kupindua umuhimu wa wakati mmoja unaofafanua na

Punguza thamani ya kufanya maboresho madogo kila siku. Pia

Mara nyingi, tunashawishi kuwa mafanikio makubwa yanahitaji hatua kubwa.

Ikiwa ni kupoteza uzito, kujenga biashara, kuandika kitabu, kushinda a

ubingwa, au kufikia lengo lingine lolote, tunaweka shinikizo kwa sisi wenyewe

Fanya uboreshaji fulani wa ulimwengu ambao kila mtu atazungumza.

Wakati huo huo, kuboresha kwa asilimia 1 sio muhimu sana - wakati mwingine

haijulikani hata - lakini inaweza kuwa na maana zaidi, haswa kwa muda mrefu

kukimbia. Tofauti ambayo uboreshaji mdogo unaweza kufanya kwa wakati ni ya kushangaza.

Hivi ndivyo hesabu inavyofanya kazi: ikiwa unaweza kupata asilimia 1 bora kila siku kwa moja

Mwaka, utaishia mara thelathini na saba bora wakati ambao umefanya.

Kinyume chake, ikiwa unapata asilimia 1 mbaya kila siku kwa mwaka mmoja, utapungua

karibu chini hadi sifuri. Kinachoanza kama ushindi mdogo au kurudi nyuma kidogo

ndani ya kitu zaidi.

1% bora kila siku

365

1% mbaya kila siku kwa mwaka mmoja. $0.99 = 00.03$

365

1% bora kila siku kwa mwaka mmoja. $1.01 = 37.78$

Kielelezo 1: Athari za tabia ndogo zinapatikana kwa wakati. Kwa mfano, ikiwa unaweza kupata asilimia 1 tu bora kila siku, utaishia na matokeo ambayo ni bora mara 37 baada ya moja mwaka.

Tabia ni shauku ya kiwanja ya kujiboresha. Njia ile ile

Pesa huzidisha kupitia riba ya kiwanja, athari za tabia zako zinazidisha

Unaporudia. Wanaonekana kufanya tofauti kidogo kwa siku yoyote na bado

Athari wanazotoa zaidi ya miezi na miaka zinaweza kuwa kubwa. Ni tu

Wakati wa kuangalia nyuma mbili, tano, au labda miaka kumi baadaye kwamba thamani ya nzuri

Tabia na gharama ya mbaya huonekana dhahiri.

Hii inaweza kuwa wazo ngumu kufahamu katika maisha ya kila siku. Mara nyingi tunafukuza

Mabadiliko madogo kwa sababu yanaonekana kuwa ya maana sana kwa wakati huu. Ikiwa

Unaokoa pesa kidogo sasa, bado sio milionea. Ukienda kwenye mazoezi

Siku tatu mfululizo, bado uko nje. Ikiwa unasoma Mandarin kwa saa

Usiku wa leo, bado haujajifunza lugha hiyo. Tunafanya mabadiliko machache, lakini

Matokeo hayaonekani kuja haraka na kwa hivyo tunarudi nyuma kwenye zamani zetu

Njia.

Kwa bahati mbaya, kasi ya polepole ya mabadiliko pia hufanya iwe rahisi kuruhusu mbaya

slaidi ya tabia. Ikiwa unakula chakula kisicho na afya leo, kiwango hicho hakijasonga sana. Ikiwa

Unafanya kazi usiku wa leo na kupuuza familia yako, watakusamehe. Ikiwa wewe

Kuamua na kuweka mradi wako hadi kesho, kawaida kutakuwa na wakati

Ili kuimaliza baadaye. Uamuzi mmoja ni rahisi kutupilia mbali.

Lakini tunaporudia makosa ya asilimia 1, siku baada ya siku, kwa kuiga maskini

maamuzi, kurudia makosa madogo, na kurekebisha udhuru mdogo, ndogo yetu

Chaguo zinajumuisha matokeo ya sumu. Ni mkusanyiko wa makosa mengi - A.

Asilimia 1 inapungua hapa na pale - ambayo hatimaye husababisha shida.

Athari iliyoundwa na mabadiliko katika tabia yako ni sawa na athari ya

Kubadilisha njia ya ndege kwa digrii chache tu. Fikiria unaruka

kutoka Los Angeles hadi New York City. Ikiwa marubani anaondoka kutoka LAX anarekebisha

Kuelekea digrii 3.5 tu kusini, utatua Washington, D.C., badala ya

New York. Mabadiliko madogo kama hayo hayaonekani kabisa wakati wa kuondoka - pua ya

Ndege hutembea miguu michache tu - lakini wakati imekuzwa katika umoja wote

Mataifa, unaishia mamia ya maili mbali.*

Vivyo hivyo, mabadiliko kidogo katika tabia zako za kila siku yanaweza kuongoza maisha yako kwa sana

marudio tofauti. Kufanya uchaguzi ambao ni asilimia 1 bora au asilimia 1 mbaya zaidi

inaonekana kuwa isiyo na maana katika wakati huu, lakini juu ya muda wa wakati ambao hufanya a

Wakati wa maisha uchaguzi huu huamua tofauti kati ya wewe ni nani na nani

unaweza kuwa. Kufanikiwa ni bidhaa ya tabia ya kila siku-sio mara moja-katika-maisha

Mabadiliko.

Hiyo ilisema, haijalishi umefanikiwa au haukufanikiwa sasa.

Kilicho muhimu ni ikiwa tabia zako zinakuweka kwenye njia kuelekea mafanikio.

Unapaswa kuwa na wasiwasi zaidi na trajectory yako ya sasa kuliko yako

Matokeo ya sasa. Ikiwa wewe ni milionea lakini unatumia zaidi ya unavyopata kila mmoja

Mwezi, basi uko kwenye trajectory mbaya. Ikiwa tabia yako ya matumizi haibadilika, ni Sitamaliza vizuri. Kinyume chake, ikiwa umevunja, lakini unaokoa kidogo kila mwezi, basi uko kwenye njia ya kuelekea uhuru wa kifedha - hata ikiwa uko kusonga polepole kuliko unavyopenda.

Matokeo yako ni kipimo cha tabia yako. Thamani yako ya wavu ni Kupunguza kipimo cha tabia yako ya kifedha. Uzito wako ni kipimo cha Tabia zako za kula. Ujuzi wako ni kipimo cha tabia yako ya kujifunza. Clutter yako ni kipimo cha tabia yako ya kusafisha. Unapata nini wewe

Kurudia.

Ikiwa unataka kutabiri ni wapi utaishia maishani, unachotakiwa kufanya ni kufuata Curve ya faida ndogo au hasara ndogo, na uone jinsi uchaguzi wako wa kila siku utakavyofanya eneo la miaka kumi au ishirini chini ya mstari

Je! Unatumia chini yako

kupata kila mwezi? Je! Unaifanya iwe ndani ya mazoezi kila wiki? Unasoma vitabu na kujifunza kitu kipya kila siku? Vita vidogo kama hizi ndio Hiyo itafafanua ubinafsi wako wa baadaye.

Wakati huongeza kiwango kati ya mafanikio na kutofaulu

Itaongezeka

Chochote unacholisha

Tabia nzuri hufanya wakati mshirika wako

Tabia mbaya hufanya wakati

Adui yako.

Tabia ni upanga wenye kuwili-mbili

Tabia mbaya zinaweza kukukata kwa urahisi

Kama tabia nzuri zinaweza kukujengea, ndiyo sababu kuelewa maelezo ni muhimu

Unahitaji kujua jinsi tabia zinavyofanya kazi na jinsi ya kubuni kwa yako

Kupenda, kwa hivyo unaweza kuzuia nusu hatari ya blade.

Tabia zako zinaweza kukujuza au dhidi yako

Ushirikiano mzuri

Misombo ya uzalishaji

Kukamilisha kazi moja ya ziada ni kazi ndogo kwa siku yoyote, lakini inahesabiwa mengi juu ya kazi nzima

Athari za kujiendesha kazi ya zamani au kusimamia mpya

Ujuzi unaweza kuwa mkubwa zaidi

Kazi zaidi ambazo unaweza kushughulikia bila kufikiria, ubongo wako uko huru kuzingatia maeneo mengine.

Misombo ya maarifa

Kujifunza wazo moja mpya hakutakufanya uwe fikra, lakini kujitolea kwa kujifunza maisha yote kunaweza kuwa mabadiliko

Kwa kuongezea, kila kitabu unachosoma sio tu hufundisha

wewe kitu kipya lakini pia kufungua njia tofauti za kufikiria juu ya maoni ya zamani

Kama Warren Buffett anasema, "Ndivyo maarifa hufanya kazi

Inaunda, kama riba ya kiwanja. "

Mahusiano kiwanja

Watu huonyesha tabia yako kurudi kwako

Kadiri unavyosaidia wengine, ndivyo wengine wanataka kukusaidia

Kuwa mzuri kidogo katika kila mwingiliano kunaweza kusababisha

Mtandao wa miunganisho pana na nguvu kwa wakati.

Mchanganyiko mbaya

Misombo ya dhiki

Kufadhaika kwa jam ya trafiki

Uzito wa majukumu ya uzazi

Wasiwasi wa kupata mapato

Shina ya shinikizo la damu kidogo

Peke yao, hawa

Sababu za kawaida za mafadhaiko zinaweza kudhibitiwa

Lakini wakati zinaendelea kwa miaka, mkazo mdogo hujitokeza katika maswala makubwa ya kiafya.

Mawazo mabaya ya kiwanja

Kadiri unavyojifikiria kama haina maana, mjinga, au mbaya, ndivyo unavyozidi kutafsiri maisha kwa njia hiyo

Unashikwa kwenye kitanzi cha mawazo

Vivyo hivyo ni kweli kwa jinsi unavyofikiria juu ya wengine

Mara tu unapoanguka katika tabia ya kuona watu kama hasira, wasio na haki, au ubinafsi, unaona watu wa aina hiyo kila mahali.

Misombo ya hasira

Mizizi, maandamano, na harakati za misa mara chache sio matokeo ya tukio moja

Badala yake, safu ndefu ya microaggressions na kuongezeka kwa kila siku kuongezeka polepole hadi moja

Vidokezo vya Tukio Mizani na hasira huenea kama moto wa porini.

Je! Maendeleo ni nini hasa

Fikiria kuwa una mchemraba wa barafu umeketi mezani mbele yako

Chumba

ni baridi na unaweza kuona pumzi yako

Kwa sasa ni digrii ishirini na tano

Milele hivyo

Polepole, chumba huanza joto.

Digrii ishirini na sita.

Ishirini na saba.

Ishirini na nane.

Mchemraba wa barafu bado umekaa mezani mbele yako.

Digrii ishirini na tisa.

Thelathini.

Thelathini na moja.

Bado, hakuna kilichotokea.

Halafu, digrii thelathini na mbili. Barafu huanza kuyeyuka. Mabadiliko ya digrii moja, inaonekana hakuna tofauti na joto kuongezeka kabla yake, imefungua a

Mabadiliko makubwa.

Wakati wa mafanikio mara nyingi ni matokeo ya vitendo vingi vya hapo awali, ambavyo

Jenga uwezo unaohitajika kufunua mabadiliko makubwa. Mfano huu unaonekana

kila mahali. Saratani hutumia asilimia 80 ya maisha yake yasiyoweza kutambulika, kisha inachukua nafasi

mwili katika miezi. Bamboo haiwezi kuonekana kwa miaka mitano ya kwanza kama hiyo

huunda mifumo ya mizizi pana chini ya ardhi kabla ya kulipuka miguu tisini ndani ya

Hewa ndani ya wiki sita.

Vivyo hivyo, tabia mara nyingi hazionekani kuwa hakuna tofauti hadi unapovuka muhimu

Kizingiti na ufungue kiwango kipya cha utendaji. Katika hatua za mapema na za kati

Kwa hamu yoyote, mara nyingi kuna bonde la tamaa. Unatarajia kutengeneza

maendeleo kwa mtindo wa mstari na inasikitisha jinsi mabadiliko yasiyofaa yanaweza kuonekana

Wakati wa siku za kwanza, wiki, na hata miezi. Sijisikii kama unaenda

Mahali popote. Ni alama ya mchakato wowote unaojumuisha: wenye nguvu zaidi

Matokeo yamechelewa.

Hii ni moja ya sababu za msingi kwa nini ni ngumu sana kujenga tabia ambazo hudumu.

Watu hufanya mabadiliko madogo machache, wanashindwa kuona matokeo yanayoonekana, na kuamua kuacha.

Unafikiria, "Nimekuwa nikifanya kazi kila siku kwa mwezi, kwa nini siwezi kuona yoyote mabadiliko katika mwili wangu? ? Mara tu aina hii ya mawazo inachukua nafasi, ni rahisi kuacha vizuri

Tabia zinaanguka kando ya njia. Lakini ili kufanya tofauti ya maana, tabia

Haja ya kuendelea muda wa kutosha kuvunja tambarare hii - kile ninachokiita

Plateau ya uwezo wa mwisho.

Ikiwa unajikuta unajitahidi kujenga tabia nzuri au kuvunja mbaya, ni

Sio kwa sababu umepoteza uwezo wako wa kuboresha. Ni mara nyingi kwa sababu unayo

Bado haujavuka tambarare ya uwezo wa mwisho. Kulalamika juu ya kutofaulu

Mafanikio licha ya kufanya kazi kwa bidii ni kama kulalamika juu ya mchemraba wa barafu sio kuyeyuka

Wakati uliipasha moto kutoka digrii ishirini na tano hadi thelathini na moja. Kazi yako haikuwa kupoteza; Inahifadhiwa tu. Hatua zote hufanyika kwa digrii thelathini na mbili.

Wakati hatimaye utavunja kupitia eneo la uwezo wa mwisho, watu watafanya

lite mafanikio ya usiku mmoja. Ulimwengu wa nje unaona tukio la kushangaza zaidi

badala ya yote yaliyotangulia. Lakini unajua kuwa ni kazi uliyofanya zamani

- Wakati ilionekana kuwa haukufanya maendeleo yoyote - ambayo hufanya kuruka leo inawezekana.

Ni sawa na mwanadamu wa shinikizo la kijiolojia. Sahani mbili za tectonic zinaweza

Kusaga dhidi ya mwenzake kwa mamilioni ya miaka, mvutano huongezeka polepole wote

wakati. Halafu, siku moja, wanasuguana tena, kwa mtindo huo huo

Zinazo kwa miaka, lakini wakati huu mvutano ni mkubwa sana. Mtetemeko wa ardhi unaibuka.

Mabadiliko yanaweza kuchukua miaka - kabla ya kutokea mara moja.

Mastery inahitaji uvumilivu. San Antonio Spurs, moja ya mafanikio zaidi

Timu katika historia ya NBA, zina nukuu kutoka kwa mageuzi ya kijamii Jacob Riis akining'inia

Chumba chao cha kufuli: "Wakati hakuna kitu kinachoonekana kusaidia, mimi huenda na kuangalia stonecutter

Kutembea kwenye mwamba wake, labda mara mia bila kama a

ufa kuonyesha ndani yake. Lakini kwa mia na kwanza pigo itagawanyika vipande viwili, na mimi

Jua haikuwa pigo la mwisho ambalo lilifanya hivyo - lakini yote yaliyopita. "

Plateau ya uwezo wa mwisho

Kielelezo 2: Mara nyingi tunatarajia maendeleo kuwa ya mstari. Kwa uchache kabisa, tunatumai itakuja haraka. Kwa kweli, matokeo ya juhudi zetu mara nyingi hucheleweshwa. Sio hadi miezi au miaka baadaye

Kwamba tunagundua thamani ya kweli ya kazi ya zamani ambayo tumefanya. Hii inaweza kusababisha "bonde la tamaa" ambapo watu wanahisi wamevunjika moyo baada ya kuweka wiki au miezi ya kazi ngumu

bila kupata matokeo yoyote. Walakini, kazi hii haikupotea. Ilikuwa ikihifadhiwa tu. Sio mpaka baadaye kwamba thamani kamili ya juhudi za zamani zinafunuliwa.

Vitu vyote vikubwa hutoka kwa mwanzo mdogo. Mbegu ya kila tabia ni

Uamuzi mmoja, mdogo. Lakini kama uamuzi huo unarudiwa, tabia inakua na inakua

Nguvu. Mizizi hujifunga wenyewe na matawi hukua. Kazi ya kuvunja a

Tabia mbaya ni kama kuondoa mwaloni wenye nguvu ndani yetu. Na kazi ya kujenga a

Tabia nzuri ni kama kukuza maua maridadi siku moja kwa wakati mmoja.

Lakini ni nini huamua ikiwa tunashikamana na tabia ya muda mrefu wa kutosha kuishi

Plateau ya uwezo wa mwisho na kuvunja upande wa pili? Ni nini hiyo

Husababisha watu wengine kuingia katika tabia zisizohitajika na inawawezesha wengine kufurahiya

Athari zinazojumuisha za wazuri?

Sahau kuhusu malengo, zingatia mifumo badala yake

Hekima inayoongoza inadai kwamba njia bora ya kufikia kile tunachotaka maishani -

Kuingia katika sura bora, kujenga biashara yenye mafanikio, kupumzika zaidi na

Kuhangaikia kidogo, kutumia wakati mwingi na marafiki na familia - ni kuweka maalum, malengo yanayoweza kutekelezwa.

Kwa miaka mingi, hii ndio jinsi nilivyokaribia tabia zangu, pia. Kila mmoja alikuwa

lengo la kufikiwa. Niliweka malengo kwa darasa nilitaka kuingia shuleni, kwa

Uzito nilitaka kuinua kwenye mazoezi, kwa faida nilitaka kupata katika biashara. I

Nilifanikiwa kwa wachache, lakini nilishindwa kwa wengi wao. Mwishowe, nilianza kugundua

kwamba matokeo yangu yalikuwa na uhusiano mdogo sana na malengo niliyoweka na karibu kila kitu kwa

Fanya na mifumo niliyofuata.

Je! Ni tofauti gani kati ya mifumo na malengo? Ni tofauti mimi kwanza

Alijifunza kutoka kwa Scott Adams, katuni nyuma ya Comic ya Dilbert. Malengo ni

kuhusu matokeo unayotaka kufikia. Mifumo ni juu ya michakato inayoongoza

kwa matokeo hayo.

Ikiwa wewe ni kocha, lengo lako linaweza kuwa kushinda ubingwa. Yako Mfumo ndio njia unayoajiri wachezaji, kusimamia makocha wako msaidizi, na kufanya mazoezi.

Ikiwa wewe ni mjasiriamali, lengo lako linaweza kuwa kujenga dola milioni milioni biashara. Mfumo wako ni jinsi unavyojaribu maoni ya bidhaa, kuajiri wafanyikazi, na kuendesha kampeni za uuzaji.

Ikiwa wewe ni mwanamuziki, lengo lako linaweza kuwa kucheza kipande kipya. Yako Mfumo ni mara ngapi unafanya mazoezi, jinsi unavyovunja na kukabiliana hatua ngumu, na njia yako ya kupokea maoni kutoka kwa yako mwalimu.

Sasa kwa swali la kupendeza: ikiwa haukupuza malengo yako kabisa na Kuzingatia tu mfumo wako, bado unaweza kufanikiwa? Kwa mfano, ikiwa ungekuwa Kocha wa mpira wa kikapu na ulipuuza lengo lako kushinda ubingwa na Kuzingatia tu kile timu yako inafanya mazoezi kila siku, bado ungepata Matokeo?
Nadhani ungefanya.

Lengo katika mchezo wowote ni kumaliza na alama bora, lakini itakuwa ujinga Kutumia mchezo wote kutazama kwenye ubao wa alama. Njia pekee ya kushinda ni kuwa bora kila siku. Kwa maneno ya mshindi wa Super Bowl wa tatu wa Super Bowl Walsh, "Alama inajitunza." Vivyo hivyo ni kweli kwa maeneo mengine ya maisha. Ikiwa Unataka matokeo bora, kisha usahau juu ya kuweka malengo. Zingatia mfumo wako badala yake.

Ninamaanisha nini kwa hii? Je! Malengo hayana maana kabisa? Kwa kweli sivyo. Malengo ni nzuri kwa kuweka mwelekeo, lakini mifumo ni bora kwa kufanya maendeleo. A Shida chache huibuka wakati unatumia wakati mwingi kufikiria juu yako Malengo na sio wakati wa kutosha kubuni mifumo yako.

Shida #1: Washindi na waliopotea wana malengo sawa.

Kuweka malengo kunateseka na kesi kubwa ya upendeleo wa kuishi. Tunazingatia Watu ambao huishia kushinda - waathirika - na kwa makosa wanadhani kwamba Malengo ya kutamani yalisababisha mafanikio yao wakati wa kuwaangalia watu wote ambao walikuwa na Kusudi moja lakini halikufanikiwa.

Kila Olimpiki anataka kushinda medali ya dhahabu. Kila mgombea anataka kupata kazi. Na ikiwa watu waliofanikiwa na wasiofanikiwa wanashiriki malengo sawa, basi Lengo haliwezi kuwa linalotofautisha washindi kutoka kwa waliopotea. Haikuwa lengo ya kushinda ziara ya Ufaransa ambayo ilisababisha wapanda baisikeli wa Uingereza juu ya juu ya Mchezo. Labda, walikuwa wanataka kushinda mbio kila mwaka kabla - kama tu Kila timu nyingine ya wataalamu. Lengo lilikuwa limekuwepo kila wakati. Ilikuwa tu wakati Walitumia mfumo wa maboresho madogo madogo ambayo walipata matokeo tofauti.

Shida #2: Kufikia lengo ni mabadiliko ya muda mfupi tu.

Fikiria una chumba cha fujo na unaweka lengo la kuisafisha. Ikiwa utaita Nishati ya kuunda, basi utakuwa na chumba safi - kwa sasa. Lakini ikiwa wewe kudumisha tabia kama hiyo, ya pakiti ambayo ilisababisha chumba cha fujo katika ya kwanza mahali, hivi karibuni utakuwa ukiangalia rundo mpya la clutter na unatarajia kupasuka nyingine ya motisha. Umeacha kufukuza matokeo sawa kwa sababu haujabadilika mfumo nyuma yake. Ulitibu dalili bila kushughulikia sababu.

Kufikia lengo hubadilisha tu maisha yako kwa sasa. Hiyo ndiyo

Jambo la kukabiliana na uboreshaji. Tunadhani tunahitaji kubadilisha yetu

Matokeo, lakini matokeo sio shida. Kile tunachohitaji kubadilisha ni mifumo ambayo husababisha matokeo hayo. Unapotatua shida kwenye matokeo

Kiwango, unazitatua tu kwa muda. Ili kuboresha kwa uzuri, unahitaji

Kutatua shida katika kiwango cha mifumo. Kurekebisha pembejeo na matokeo yatarekebisha wenyewe.

Shida #3: Malengo yanazuia furaha yako.

Dhana kamili nyuma ya lengo lolote ni hii: "Mara tu nitakapofikia lengo langu, basi nitakuwa furahiya. ? Shida na mawazo ya kwanza ni kwamba wewe ni daima

Kuweka furaha mbali hadi hatua inayofuata. Nimeingia kwenye mtego huu mwingi

Nyakati nimepoteza hesabu. Kwa miaka, furaha ilikuwa kila kitu kwa maisha yangu ya baadaye ubinafsi kufurahiya. Nilijiahidi kwamba mara tu nilipopata pauni ishirini za misuli au

Baada ya biashara yangu kuonyeshwa katika New York Times, basi mwishowe ningeweza kupumzika.

Kwa kuongezea, malengo yanaunda mzozo wa "au": ama unafikia lengo lako

Na umefanikiwa au unashindwa na wewe ni tamaa. Wewe kiakili sanduku

wewe mwenyewe katika toleo nyembamba la furaha. Hii imepotoshwa. Haiwezekani kwamba

Njia yako halisi kupitia maisha italingana na safari halisi uliyokuwa nayo akilini wakati umeamua. Haijalishi kuzuia kuridhika kwako kwa hali moja wakati Kuna njia nyingi za kufanikiwa.

Mawazo ya mifumo ya kwanza hutoa dawa. Unapopenda mchakato badala ya bidhaa, sio lazima subiri ili ujipe mwenyewe ruhusa ya kuwa na furaha. Unaweza kuridhika wakati wowote mfumo wako unaendelea. Na mfumo unaweza kufanikiwa katika aina nyingi tofauti, sio moja tu wewe Tafakari ya kwanza.

Shida #4: Malengo hayana shida na maendeleo ya muda mrefu.

Mwishowe, akili iliyowekwa na malengo inaweza kuunda athari ya "yo-yo". Wakimbiaji wengi hufanya kazi

Vigumu kwa miezi, lakini mara tu wanapovuka safu ya kumaliza, wanaacha mafunzo.

Mbio hazipo tena kuwahamasisha. Wakati bidii yako yote inalenga

Kwenye lengo fulani, ni nini kilichobaki kukusukuma mbele baada ya kuifanikisha? Hii ni

Kwa nini watu wengi hujikuta wakirudi kwa tabia zao za zamani baada ya kukamilisha lengo.

Kusudi la kuweka malengo ni kushinda mchezo. Kusudi la ujenzi

Mifumo ni kuendelea kucheza mchezo. Kufikiria kwa kweli kwa muda mrefu ni chini ya lengo

mawazo. Sio juu ya mafanikio yoyote. Ni juu ya mzunguko wa

uboreshaji usio na mwisho na uboreshaji unaoendelea. Mwishowe, ni yako

Kujitolea kwa mchakato ambao utaamua maendeleo yako.

Mfumo wa tabia ya atomiki

Ikiwa una shida kubadilisha tabia zako, shida sio wewe.

Shida ni mfumo wako. Tabia mbaya zinajirudia tena na tena

Kwa sababu hautaki kubadilika, lakini kwa sababu unayo mfumo mbaya wa mabadiliko.

Hauinuki kwa kiwango cha malengo yako. Unaanguka kwa kiwango cha yako Mifumo.

Kuzingatia mfumo wa jumla, badala ya lengo moja, ni moja wapo ya msingi

Mada ya kitabu hiki. Pia ni moja ya maana ya kina nyuma ya neno

atomiki. Kufikia sasa, labda umegundua kuwa tabia ya atomiki inahusu ndogo

mabadiliko, faida ya pembezoni, uboreshaji wa asilimia 1. Lakini tabia za atomi sio tu

Tabia zozote za zamani, hata kidogo. Ni tabia kidogo ambazo ni sehemu ya kubwa

mfumo. Kama vile atomi ni vizuizi vya ujenzi wa molekuli, tabia za atomiki ni
Vizuizi vya ujenzi wa matokeo ya kushangaza.

Tabia ni kama atomi za maisha yetu. Kila moja ni sehemu ya msingi ambayo
inachangia uboreshaji wako wa jumla. Mwanzoni, hizi mifumo ndogo zinaonekana
haina maana, lakini hivi karibuni wanaunda kwa kila mmoja na mafuta hushinda hiyo kubwa
Kuzidisha kwa kiwango ambacho kinazidi gharama ya uwekezaji wao wa awali. Wao
zote ni ndogo na nguvu. Hii ndio maana ya tabia ya atomiki -a
mazoezi ya kawaida au utaratibu ambao sio mdogo tu na rahisi kufanya, lakini pia
chanzo cha nguvu ya ajabu; sehemu ya mfumo wa ukuaji wa kiwanja.

Muhtasari wa Sura

Tabia ni shauku ya kiwanja ya kujiboresha. Kupata 1
Asilimia bora kila siku huhesabu kwa muda mrefu.

Tabia ni upanga wenye kuwili-mbili. Wanaweza kukufanyia kazi au dhidi
Wewe, ndio sababu kuelewa maelezo ni muhimu.

Mabadiliko madogo mara nyingi huonekana kuleta tofauti yoyote hadi utakapovuka
kizingiti muhimu. Matokeo yenye nguvu zaidi ya kujumuisha yoyote
mchakato umecheleweshwa. Unahitaji kuwa na subira.

Tabia ya atomiki ni tabia kidogo ambayo ni sehemu ya mfumo mkubwa. Kama tu
atomi ni vizuizi vya ujenzi wa molekuli, tabia za atomiki ni
Vizuizi vya ujenzi wa matokeo ya kushangaza.

Ikiwa unataka matokeo bora, basi usahau juu ya kuweka malengo. Zingatia
mfumo wako badala yake.

Hauinuki kwa kiwango cha malengo yako. Unaanguka kwa kiwango cha yako
Mifumo.

2

Jinsi tabia zako zinaunda kitambulisho chako (na makamu
Versa)

W

Rahisi sana kurudia tabia mbaya na ngumu sana kuunda nzuri? Vitu vichache
Hy ni hivyo

Inaweza kuwa na athari kubwa zaidi kwenye maisha yako kuliko kuboresha tabia zako za kila siku.
Na bado kuna uwezekano kwamba wakati huu mwaka ujao utakuwa unafanya kitu kimoja badala

yake

kuliko kitu bora.

Mara nyingi huhisi kuwa ngumu kuweka tabia nzuri kwenda kwa zaidi ya siku chache, hata kwa bidii ya dhati na kupasuka kwa motisha mara kwa mara. Tabia kama mazoezi, kutafakari, kuchapisha, na kupikia ni sawa kwa siku moja au mbili na Kisha kuwa shida.

Walakini, mara tabia zako zitakapoanzishwa, zinaonekana kushikamana milele

- haswa zile zisizohitajika. Licha ya nia yetu bora, tabia zisizo na afya

Kama kula chakula kisicho na chakula, kutazama televisheni nyingi, kuchelewesha, na Uvutaji sigara unaweza kuhisi haiwezekani kuvunja.

Kubadilisha tabia zetu ni changamoto kwa sababu mbili: (1) tunajaribu kubadilisha

Jambo lisilofaa na (2) tunajaribu kubadilisha tabia zetu kwa njia mbaya. Katika hii

Sura, nitashughulikia hatua ya kwanza. Katika sura zinazofuata, nitajibu

pili.

Makosa yetu ya kwanza ni kwamba tunajaribu kubadilisha kitu kibaya. Kuelewa nini

Ninamaanisha, fikiria kuwa kuna viwango vitatu ambavyo mabadiliko yanaweza kutokea. Unaweza

Fikiria kama tabaka za vitunguu.

Tabaka tatu za mabadiliko ya tabia

Kielelezo 3: Kuna tabaka tatu za mabadiliko ya tabia: mabadiliko katika matokeo yako, mabadiliko katika michakato yako, au mabadiliko katika kitambulisho chako.

Safu ya kwanza inabadilisha matokeo yako. Kiwango hiki kinajali

Kubadilisha Matokeo Yako: Kupunguza Uzito, Kuchapisha Kitabu, Kushinda

Mashindano. Malengo mengi uliyoweka yanahusishwa na kiwango hiki cha mabadiliko.

Safu ya pili inabadilisha mchakato wako. Kiwango hiki kinajali

Kubadilisha tabia na mifumo yako: kutekeleza utaratibu mpya kwenye mazoezi,

Kutangaza dawati lako kwa utiririshaji bora wa kazi, kukuza mazoezi ya kutafakari.

Tabia nyingi unazounda zinahusishwa na kiwango hiki.

Safu ya tatu na ya ndani kabisa inabadilisha kitambulisho chako. Kiwango hiki ni

Kujali na kubadilisha imani yako: mtazamo wako wa ulimwengu, picha yako ya kibinafsi, yako

hukumu juu yako mwenyewe na wengine. Imani nyingi, mawazo, na

Upendeleo unaoshikilia unahusishwa na kiwango hiki.

Matokeo ni juu ya kile unachopata. Michakato ni juu ya kile unachofanya. Kitambulisho ni

juu ya kile unachoamini. Linapokuja suala la ujenzi wa tabia ambayo hudumu - wakati wake

huja kujenga mfumo wa maboresho ya asilimia 1 - shida sio hiyo

Kiwango kimoja ni "bora" au "mbaya" kuliko kingine. Viwango vyote vya mabadiliko ni muhimu katika

njia yao wenyewe. Shida ni mwelekeo wa mabadiliko.

Watu wengi huanza mchakato wa kubadilisha tabia zao kwa kuzingatia nini

Wanataka kufikia. Hii inatupeleka kwenye tabia za msingi wa matokeo. Njia mbadala ni

Jenga tabia za msingi wa kitambulisho. Kwa njia hii, tunaanza kwa kuzingatia sisi nani unataka kuwa.

Tabia za msingi wa matokeo

Tabia za msingi wa kitambulisho

Kielelezo 4: Pamoja na tabia ya msingi wa matokeo, lengo ni juu ya kile unachotaka kufikia. Na tabia ya msingi wa kitambulisho, lengo ni juu ya nani unataka kuwa.

Fikiria watu wawili wakipinga sigara. Unapopewa moshi, wa kwanza

Mtu anasema, "Hapana asante. Ninajaribu kuacha." Inaonekana kama busara

majibu, lakini mtu huyu bado anaamini wao ni sigara ambaye anajaribu kuwa

kitu kingine. Wanatarajia tabia yao itabadilika wakati wa kubeba

karibu na imani zile zile.

Mtu wa pili anapungua kwa kusema, "Hapana asante. Mimi sio sigara." Ni

Tofauti ndogo, lakini taarifa hii inaashiria mabadiliko katika kitambulisho. Uvutaji sigara ulikuwa sehemu

ya maisha yao ya zamani, sio yao ya sasa. Hawatambui tena kama mtu

Nani anavuta sigara.

Watu wengi hawazingatii mabadiliko ya kitambulisho wakati wanaanza

kuboresha. Wanafikiria tu, "Nataka kuwa mwembamba (matokeo) na ikiwa nitashikamana na hii

Lishe, basi nitakuwa mwembamba (mchakato). " Wanaweka malengo na kuamua vitendo wao

inapaswa kuchukua ili kufikia malengo hayo bila kuzingatia imani zinazoongoza zao

vitendo. Kamwe hawabadilishi jinsi wanavyojiangalia, na hawatambui

kwamba kitambulisho chao cha zamani kinaweza kuharibu mipango yao mpya ya mabadiliko.

Nyuma ya kila mfumo wa vitendo ni mfumo wa imani. Mfumo wa a

Demokrasia imejengwa juu ya imani kama uhuru, utawala wa wengi, na usawa wa kijamii.

Mfumo wa udikteta una seti tofauti sana za imani kama kabisa

mamlaka na utii madhubuti. Unaweza kufikiria njia nyingi za kujaribu kupata zaidi watu kupiga kura katika demokrasia, lakini mabadiliko ya tabia kama haya hayataweza kutoka kwa ardhi katika udikteta. Huo sio kitambulisho cha mfumo. Upigaji kura ni tabia ambayo haiwezekani chini ya seti fulani ya imani.

Mfano kama huo upo ikiwa tunajadili watu binafsi, mashirika, au jamii. Kuna seti ya imani na mawazo ambayo yanaunda mfumo, kitambulisho nyuma ya tabia.

Tabia ambayo haifai na ubinafsi haitadumu. Unaweza kutaka zaidi Pesa, lakini ikiwa kitambulisho chako ni mtu ambaye hutumia badala ya kuunda, basi Utaendelea kuvutwa kwa matumizi badala ya kupata. Unaweza kutaka afya bora, lakini ikiwa utaendelea kuweka kipaumbele faraja juu ya kufanikiwa, Utavutiwa na kupumzika badala ya mafunzo. Ni ngumu kubadilisha tabia zako ikiwa Haubadilishi kamwe imani za msingi ambazo zilisababisha tabia yako ya zamani. Unayo Lengo mpya na mpango mpya, lakini haujabadilisha wewe ni nani.

Hadithi ya Brian Clark, mjasiriamali kutoka Boulder, Colorado, hutoa a Mfano mzuri. "Kwa muda mrefu kama ninaweza kukumbuka, nimetafuna vidole vyangu," Clark aliniambia. "Ilianza kama tabia ya neva nilipokuwa mchanga, na kisha morphed ndani ya ibada isiyo ya kupendeza ya gromning. Siku moja, niliamua kuacha Kutafuna kucha zangu hadi zikakua kidogo. Kupitia nguvu ya kukumbuka peke yake, i imeweza kuifanya. ?

Halafu, Clark alifanya kitu cha kushangaza.

"Nilimwuliza mke wangu kupanga manicure yangu ya kwanza," alisema. "Mawazo yangu Ilikuwa kwamba ikiwa ningeanza kulipa ili kudumisha kucha zangu, singetafuna. Na hiyo ilifanya kazi, lakini sio kwa sababu ya kifedha. Kilichotokea ni manicure iliyotengenezwa Vidole vyangu vinaonekana nzuri sana kwa mara ya kwanza. Manicurist hata alisema kwamba - Mbali na kutafuna - nilikuwa na misumari yenye afya, ya kuvutia. Ghafla, nilikuwa kujivunia vidole vyangu. Na hata ingawa hiyo ni kitu ambacho sikuwahi kutamani Kwa, ilifanya tofauti zote. Sijawahi kutafuna kucha zangu tangu; Hata hata moja karibu simu. Na ni kwa sababu sasa ninajivunia kuwajali vizuri. "

Njia ya mwisho ya motisha ya ndani ni wakati tabia inakuwa sehemu ya yako kitambulisho. Ni jambo moja kusema mimi ni mtu wa mtu anayetaka hii. Ni Kitu tofauti sana kusema mimi ni mtu wa mtu ambaye ni huyu.

Kiburi zaidi unayo katika nyanja fulani ya kitambulisho chako, zaidi

Kuhamasishwa utakuwa kudumisha tabia zinazohusiana nayo. Ikiwa unajivunia Ya jinsi nywele zako zinaonekana, utakua na tabia za kila aina ya kutunza na kudumisha IT. Ikiwa unajivunia saizi ya biceps yako, utahakikisha hautaruka kamwe Workout ya mwili wa juu. Ikiwa unajivunia mitandio uliyounganisha, utakuwa zaidi uwezekano wa kutumia masaa mengi kila wiki. Mara tu kiburi chako kinapohusika, utafanya Pambana na jino na msumari ili kudumisha tabia zako.

Mabadiliko ya tabia ya kweli ni mabadiliko ya kitambulisho. Unaweza kuanza tabia kwa sababu ya motisha, lakini sababu pekee ambayo utashikamana na moja ni kwamba inakuwa sehemu ya kitambulisho chako. Mtu yeyote anaweza kujishawishi kutembelea mazoezi au kula afya Mara moja au mbili, lakini ikiwa hautabadilisha imani nyuma ya tabia, basi ni ngumu kushikamana na mabadiliko ya muda mrefu. Maboresho ni ya muda mfupi tu hadi wao kuwa sehemu ya wewe ni nani.

Lengo sio kusoma kitabu, lengo ni kuwa msomaji.

Lengo sio kukimbia mbio, lengo ni kuwa mkimbaji.

Lengo sio kujifunza chombo, lengo ni kuwa mwanamuziki.

Tabia zako kawaida ni kielelezo cha kitambulisho chako. Unachofanya ni dalili ya aina ya mtu unaamini kuwa wewe ni - ama kwa uangalifu au bila kujali.* Utafiti umeonyesha kuwa mara tu mtu anaamini katika fulani

Kipengele cha kitambulisho chao, wana uwezekano mkubwa wa kutenda kulingana na imani hiyo. Kwa mfano, watu ambao waligundua kama "kuwa mpiga kura" walikuwa na uwezekano mkubwa wa kupiga kura

kuliko wale ambao walidai tu "kupiga kura" ni hatua ambayo walitaka kufanya.

Vivyo hivyo, mtu anayejumuisha mazoezi kwenye kitambulisho chao hana kujishawishi kufanya mazoezi. Kufanya jambo sahihi ni rahisi. Baada ya yote, lini

Tabia yako na kitambulisho chako kimeunganishwa kikamilifu, haufuati tena

Mabadiliko ya tabia. Unafanya tu kama aina ya mtu tayari amini mwenyewe kuwa.

Kama mambo yote ya malezi ya tabia, hii, pia, ni upanga wenye kuwili. Wakati

Kufanya kazi kwako, mabadiliko ya kitambulisho inaweza kuwa nguvu ya nguvu kwa ubinafsi.

Wakati wa kufanya kazi dhidi yako, hata hivyo, mabadiliko ya kitambulisho yanaweza kuwa laana.

Mara moja wewe

umepitisha kitambulisho, inaweza kuwa rahisi kuiruhusu utii wako wake kuathiri yako

uwezo wa kubadilika. Watu wengi hutembea kupitia maisha katika usingizi wa utambuzi, kwa upofu

Kufuatia kanuni zilizowekwa kwenye kitambulisho chao.

"Mimi ni mbaya na maelekezo."

"Mimi sio mtu wa asubuhi."

"Mimi ni mbaya kukumbuka majina ya watu."

"Nimechelewa kila wakati."

"Siko vizuri na teknolojia."

"Mimi ni mbaya kwa hesabu."

. . . na tofauti zingine elfu.

Wakati umerudia hadithi kwako kwa miaka, ni rahisi kuteleza

Hizi akili za akili na kuzikubali kama ukweli. Kwa wakati, unaanza kupinga

Vitendo fulani kwa sababu "sio mimi ni nani." Kuna shinikizo la ndani kwa

kudumisha picha yako ya kibinafsi na kuishi kwa njia ambayo inaambatana na yako

Imani. Unapata njia yoyote unayoweza kujiepusha na kujipinga.

Mawazo au hatua zaidi imefungwa kwa kitambulisho chako, ni ngumu zaidi

ni kuibadilisha. Inaweza kujisikia vizuri kuamini kile utamaduni wako unaamini

(kitambulisho cha kikundi) au kufanya kile kinachoshikilia picha yako ya kibinafsi (kitambulisho cha kibinafsi), hata

Ikiwa ni mbaya. Kizuizi kikubwa cha mabadiliko mazuri katika kiwango chochote - kibinafsi,

Timu, Jamii - ni vitambulisho vya kitambulisho. Tabia nzuri zinaweza kufanya akili ya busara, lakini ikiwa

Wanapingana na kitambulisho chako, utashindwa kuwaweka katika hatua.

Kwa siku yoyote, unaweza kugombana na tabia zako kwa sababu uko busy sana

Au amechoka sana au amezidiwa sana au mamia ya sababu zingine. Kwa muda mrefu,

Walakini, sababu halisi ya kushindwa kushikamana na tabia ni kwamba picha yako ya kibinafsi inapata

njiani. Hii ndio sababu huwezi kushikamana sana na toleo moja la yako

kitambulisho. Maendeleo yanahitaji kujiondoa. Kuwa toleo bora kwako

inahitaji wewe kuhariri imani yako kuendelea, na kuboresha na kupanua yako

kitambulisho.

Hii inatuleta kwa swali muhimu: ikiwa imani yako na mtazamo wa ulimwengu unacheza

Jukumu muhimu kama hilo katika tabia yako, zinatoka wapi kwanza

Mahali? Jinsi, haswa, kitambulisho chako kimeundwa? Na unawezaje kusesitiza mpya

Vipengele vya kitambulisho chako ambacho kinakutumikia na kufuta polepole vipande ambavyo

vinazuia

wewe?

Mchakato wa hatua mbili za kubadilisha kitambulisho chako

Kitambulisho chako kinatoka kwa tabia zako. Haujazaliwa na imani za mapema.

Kila imani, pamoja na wale juu yako mwenyewe, hujifunza na kuwekwa kwa masharti kupitia uzoefu.*

Kwa usahihi, tabia zako ni jinsi unavyojumuisha kitambulisho chako. Wakati wewe

Fanya kitanda chako kila siku, unajumuisha kitambulisho cha mtu aliyeandaliwa. Wakati

Unaandika kila siku, unajumuisha kitambulisho cha mtu wa ubunifu. Wakati wewe

Treni kila siku, unajumuisha kitambulisho cha mtu wa riadha.

Kadiri unavyorudia tabia, ndivyo unavyoimarisha kitambulisho

kuhusishwa na tabia hiyo. Kwa kweli, kitambulisho cha neno hapo awali kilitokana

kutoka kwa maneno ya Kilatini Essentitas, ambayo inamaanisha kuwa, na kitambulisho, ambayo inamaanisha kurudia. Kitambulisho chako ni "kuwa" mara kwa mara. "

Chochote kitambulisho chako ni hivi sasa, unaamini tu kwa sababu unayo

uthibitisho wake. Ukienda kanisani kila Jumapili kwa miaka ishirini, unayo

ushahidi kwamba wewe ni wa kidini. Ikiwa unasoma biolojia kwa saa moja kila usiku,

Una ushahidi kwamba wewe ni mwenye kusoma. Ikiwa utaenda kwenye mazoezi hata wakati ni

Theluji, una ushahidi kwamba umejitolea kwa usawa. Zaidi

Ushahidi unayo kwa imani, ndivyo utakavyoamini zaidi.

Kwa maisha yangu mengi ya mapema, sikujiona kama mwandishi. Ikiwa ungeuliza

yeyote wa waalimu wangu wa shule ya upili au maprofesa wa vyuo vikuu, wangukuambia nilikuwa

Mwandishi wa wastani bora: hakika sio standout. Nilipoanza uandishi wangu

kazi, nilichapisha nakala mpya kila Jumatatu na Alhamisi kwa wachache wa kwanza

miaka. Wakati ushahidi ulipokua, ndivyo pia kitambulisho changu kama mwandishi. Sikuanza kama Mwandishi. Nikawa mmoja kupitia tabia zangu.

Kwa kweli, tabia zako sio vitendo pekee ambavyo vinashawishi kitambulisho chako, lakini

Kwa sababu ya masafa yao kawaida huwa ndio muhimu zaidi. Kila moja

Uzoefu katika maisha hurekebisha picha yako ya kibinafsi, lakini kuna uwezekano ambao utafikiria

mwenyewe mchezaji wa mpira wa miguu kwa sababu ulipiga mpira mara moja au msanii kwa sababu wewe

alichora picha. Unaporudia vitendo hivi, hata hivyo, ushahidi

Inakusanya na picha yako ya kibinafsi huanza kubadilika. Athari za moja

Uzoefu huelekea kufifia wakati athari za tabia zinaimarishwa na wakati, ambayo inamaanisha tabia zako zinachangia ushahidi mwingi ambao unaunda yako kitambulisho. Kwa njia hii, mchakato wa tabia ya ujenzi ni mchakato wa kuwa wewe mwenyewe.

Huu ni mabadiliko ya taratibu. Hatubadilishi kwa kuvuta vidole vyetu na Kuamua kuwa mtu mpya kabisa. Tunabadilika kidogo, siku kwa siku, tabia na tabia. Sisi tunaendelea kupitia ubinafsi wa kibinafsi.

Kila tabia ni kama maoni: "Haya, labda huyu ndiye mimi." Ukimaliza a Kitabu, basi labda wewe ndiye mtu wa mtu anayependa kusoma. Ukienda kwa Gym, basi labda wewe ni aina ya mtu anayependa mazoezi. Ikiwa unafanya mazoezi Kucheza gita, labda wewe ndiye mtu wa mtu anayependa muziki.

Kila hatua unayochukua ni kura ya aina ya mtu ambaye unatamani kuwa. Hapana Mfano mmoja utabadilisha imani zako, lakini kadiri kura zinavyounda, ndivyo pia ndivyo

Ushahidi wa kitambulisho chako kipya. Hii ndio sababu moja kwa nini mabadiliko ya maana hufanya hauitaji mabadiliko makubwa. Tabia ndogo zinaweza kuleta tofauti ya maana na kutoa ushahidi wa kitambulisho kipya. Na ikiwa mabadiliko ni ya maana, kwa kweli ni kubwa. Huo ndio kitendawili cha kufanya maboresho madogo.

Kuweka yote haya pamoja, unaweza kuona kuwa tabia ndio njia ya kubadilisha yako kitambulisho. Njia ya vitendo zaidi ya kubadilisha wewe ni nani kubadili kile wewe fanya.

Kila wakati unapoandika ukurasa, wewe ni mwandishi.

Kila wakati unapofanya mazoezi ya violin, wewe ni mwanamuziki.

Kila wakati unapoanza mazoezi, wewe ni mwanariadha.

Kila wakati unapowahimiza wafanyikazi wako, wewe ni kiongozi.

Kila tabia sio tu hupata matokeo lakini pia inakufundisha kitu mbali zaidi

MUHIMU: Kujiamini. Unaanza kuamini unaweza kutimiza

mambo haya. Wakati kura zinapanda na ushahidi unaanza kubadilika,

Hadithi unajiambia huanza kubadilika pia.

Kwa kweli, inafanya kazi kwa njia tofauti, pia. Kila wakati unapochagua kufanya

Tabia mbaya, ni kura ya kitambulisho hicho. Habari njema ni kwamba hauitaji kuwa

Kamili. Katika uchaguzi wowote, kutakuwa na kura kwa pande zote. Huna

wanahitaji kura isiyokubaliana kushinda uchaguzi; Unahitaji tu wengi. Sio

Jambo ikiwa unapiga kura chache kwa tabia mbaya au tabia isiyozaa. Yako

Lengo ni kushinda tu wakati mwingi.

Vitambulisho vipya vinahitaji ushahidi mpya. Ikiwa unaendelea kupiga kura zile zile

Umekuwa ukitupa kila wakati, utapata matokeo sawa ambayo umekuwa nayo kila wakati. Ikiwa Hakuna kinachobadilika, hakuna kitu kitakachobadilika.

Ni mchakato rahisi wa hatua mbili:

1. Amua aina ya mtu ambaye unataka kuwa.
2. Jithibitishe mwenyewe na mafanikio madogo.

Kwanza, amua unataka kuwa nani. Hii inashikilia kwa kiwango chochote - kama mtu, kama Timu, kama jamii, kama taifa. Je! Unataka kusimama nini? Ni nini kanuni na maadili yako? Je! Unataka kuwa nani?

Haya ni maswali makubwa, na watu wengi hawana uhakika wa kuanza - lakini

Wanajua ni aina gani ya matokeo wanataka: kupata pakiti sita au kujisikia kidogo

wasiwasi au kuongeza mshahara wao mara mbili. Hiyo ni sawa. Anza hapo na ufanye kazi nyuma Kutoka kwa matokeo unayotaka kwa aina ya mtu ambaye anaweza kupata matokeo hayo. Uliza Wewe mwenyewe, "Ni nani aina ya mtu anayeweza kupata matokeo ninayotaka?" Ambaye ni Aina ya mtu ambaye anaweza kupoteza pauni arobaini? Ni nani aina ya mtu huyo Je! Unaweza kujifunza lugha mpya? Ni nani aina ya mtu anayeweza kuendesha a Kufanikiwa kuanza?

Kwa mfano, "ni nani aina ya mtu anayeweza kuandika kitabu?" Ni

Labda mtu ambaye ni thabiti na anayeaminika. Sasa umakini wako unabadilika kutoka Kuandika kitabu (msingi-msingi) kuwa aina ya mtu ambaye ni thabiti na ya kuaminika (ya kitambulisho).

Utaratibu huu unaweza kusababisha imani kama:

"Mimi ni aina ya mwalimu ambaye anasimama kwa wanafunzi wake."

"Mimi ni aina ya daktari anayempa kila mgonjwa wakati na huruma Wanahitaji. ?

"Mimi ni aina ya meneja anayetetea wafanyikazi wake."

Mara tu ukiwa na kushughulikia juu ya aina ya mtu unayetaka kuwa, unaweza kuanza

Kuchukua hatua ndogo za kuimarisha kitambulisho chako unachotaka. Nina rafiki ambaye alipoteza Zaidi ya pauni 100 kwa kujiuliza, "Mtu mwenye afya angefanya nini?" Siku nzima

Kwa muda mrefu, angetumia swali hili kama mwongozo. Je! Mtu mwenye afya angetembea au Chukua kabati? Je! Mtu mwenye afya angeamuru burrito au salad? Alifikiria ikiwa yeye alifanya kama mtu mwenye afya ya kutosha, mwishowe angekuwa hivyo

mtu. Alikuwa sahihi.

Wazo la tabia ya msingi wa kitambulisho ni utangulizi wetu wa kwanza kwa ufunguo mwingine Mada katika kitabu hiki: Matanzi ya Maoni. Tabia zako zinaunda kitambulisho chako, na yako kitambulisho kinaunda tabia zako. Ni barabara ya njia mbili. Uundaji wa tabia zote ni kitanzi cha maoni (wazo ambalo tutachunguza kwa kina katika sura inayofuata), lakini ni Ni muhimu kuruhusu maadili yako, kanuni, na kitambulisho kuendesha kitanzi badala ya Matokeo yako. Lengo linapaswa kuwa kila wakati kuwa aina ya mtu, sio kupata matokeo fulani.

Tabia halisi za sababu zinafaa

Mabadiliko ya kitambulisho ni Nyota ya Kaskazini ya Mabadiliko ya Tabia. Mabaki ya kitabu hiki itakupa maagizo ya hatua kwa hatua juu ya jinsi ya kujenga tabia bora katika Wewe mwenyewe, familia yako, timu yako, kampuni yako, na mahali pengine popote unapotaka.

Lakini swali la kweli ni: "Je! Wewe ni aina ya mtu unayetaka kuwa? ? Hatua ya kwanza sio nini au vipi, lakini ni nani unataka kuwa. Vinginevyo, hamu yako ya mabadiliko ni kama mashua bila rudder. Na Ndio maana tunaanza hapa.

Una nguvu ya kubadilisha imani yako juu yako mwenyewe. Kitambulisho chako sio Weka kwa jiwe. Una chaguo katika kila wakati. Unaweza kuchagua kitambulisho Unataka kuimarisha leo na tabia unayochagua leo. Na hii inatuleta Kwa kusudi la kina la kitabu hiki na sababu halisi za tabia.

Kuunda tabia bora sio juu ya kupungua siku yako na hacks za maisha. Sio juu ya kuchimba jino moja kila usiku au kuoga baridi kila asubuhi au Kuvaa mavazi sawa kila siku. Sio juu ya kufikia hatua za nje za Kufanikiwa kama kupata pesa zaidi, kupoteza uzito, au kupunguza mafadhaiko. Tabia zinaweza kukusaidia kufikia mambo haya yote, lakini kimsingi sio juu ya kuwa na kitu. Wao ni juu ya kuwa mtu.

Mwishowe, tabia zako zinafaa kwa sababu zinakusaidia kuwa aina ya mtu unayetaka kuwa. Ni kituo ambacho unaendeleza yako Imani za kina juu yako mwenyewe. Kwa kweli, unakuwa tabia zako.

Muhtasari wa Sura

Kuna viwango vitatu vya mabadiliko: mabadiliko ya matokeo, mabadiliko ya michakato, na mabadiliko ya kitambulisho.

Njia bora zaidi ya kubadilisha tabia zako sio kuzingatia sio nini

Unataka kufikia, lakini juu ya nani unayetaka kuwa.

Kitambulisho chako kinatoka kwa tabia zako. Kila hatua ni kura kwa aina ya mtu ambaye unataka kuwa.

Kuwa toleo bora kwako mwenyewe inakuhitaji kuendelea

Hariri imani yako, na kuboresha na kupanua kitambulisho chako.

Jambo la Sababu halisi sio kwa sababu wanaweza kukufanya bora

matokeo (ingawa wanaweza kufanya hivyo), lakini kwa sababu wanaweza kubadilisha yako imani juu yako mwenyewe.

3

Jinsi ya kujenga tabia bora katika hatua 4 rahisi

I

, mwanasaikolojia anayeitwa Edward Thorndike alifanya majaribio ambayo

N 1898 a

ingeweka msingi wa uelewa wetu wa jinsi tabia zinavyounda na sheria

ambayo inaongoza tabia yetu. Thorndike alikuwa na hamu ya kusoma tabia ya wanyama, na alianza kwa kufanya kazi na paka.

Angeweka kila paka ndani ya kifaa kinachojulikana kama sanduku la puzzle. Sanduku lilikuwa lliyoundwa ili paka iweze kutoroka kupitia mlango "kwa kitendo rahisi, vile

Kama kuvuta kwa kitanzi cha kamba, kushinikiza lever, au kupaa kwenye jukwaa. " Kwa mfano, sanduku moja lilikuwa na lever ambayo, wakati inasisitizwa, ingefungua mlango

Upande wa sanduku. Mara mlango ulipofunguliwa, paka inaweza kutoka nje na

Kukimbia kwenye bakuli la chakula.

Paka wengi walitaka kutoroka mara tu walipowekwa ndani ya boksi. Wao

wangeingiza pua zao kwenye pembe, kushikamana na miguu yao kupitia fursa, na

Claw kwa vitu huru. Baada ya dakika chache za uchunguzi, paka zingetokea

Ili kubonyeza lever ya kichawi, mlango ungefunguliwa, na wangetoroka.

Thorndike alifuatilia tabia ya kila paka kwenye majaribu mengi. Katika

Kuanzia, wanyama walizunguka karibu na sanduku bila mpangilio. Lakini mara tu

Lever alikuwa ameshinikizwa na mlango ulifunguliwa, mchakato wa kujifunza ulianza.

Hatua kwa hatua, kila paka alijifunza kuhusisha hatua ya kushinikiza lever na

Thawabu ya kutoroka sanduku na kupata chakula.

Baada ya majaribio ishirini hadi thelathini, tabia hii ikawa moja kwa moja na ya kawaida

kwamba paka inaweza kutoroka ndani ya sekunde chache. Kwa mfano, Thorndike alibaini, "Paka 12 ilichukua nyakati zifuatazo kutekeleza kitendo hicho. Sekunde 160, sekunde 30, 90 Sekunde, 60, 15, 28, 20, 30, 22, 11, 15, 20, 12, 10, 14, 10, 8, 8, 5, 10, 8, 6, 6, 7. "

Wakati wa majaribio matatu ya kwanza, paka alitoroka kwa wastani wa dakika 1.5.

Wakati wa majaribio matatu ya mwisho, ilitoroka kwa wastani wa sekunde 6.3. Na mazoezi, kila paka alifanya makosa machache na vitendo vyao vikawa haraka na zaidi Moja kwa moja. Badala ya kurudia makosa yale yale, paka ilianza kukata moja kwa moja

Suluhisho.

Kutoka kwa masomo yake, Thorndike alielezea mchakato wa kujifunza kwa kusema, "Tabia zinazofuatwa na athari za kuridhisha huwa zinarudiwa na zile

Hiyo inaleta athari mbaya ni chini ya uwezekano wa kurudiwa. " Kazi yake

Inatoa mahali pazuri pa kuanzia kwa kujadili jinsi tabia zinavyounda wenyewe

maisha. Pia hutoa majibu kwa maswali kadhaa ya msingi kama: ni nini

Tabia? Na kwa nini ubongo unasumbua kuwajengea kabisa?

Kwa nini ubongo wako huunda tabia

Tabia ni tabia ambayo imekuwa ikirudiwa mara ya kutosha kuwa moja kwa moja.

Mchakato wa malezi ya tabia huanza na jaribio na kosa. Wakati wowote wewe

Kukutana na hali mpya maishani, ubongo wako lazima ufanye uamuzi. Je! Mimi

kujibu hii? Mara ya kwanza unapata shida, hauna uhakika jinsi

Ili kuitatua. Kama paka ya Thorndike, unajaribu tu mambo ili kuona kinachofanya kazi.

Shughuli ya neva katika ubongo ni kubwa katika kipindi hiki. Wewe ni kwa uangalifu

kuchambua hali hiyo na kufanya maamuzi ya ufahamu juu ya jinsi ya kutenda. Wewe ni

Kuchukua tani za habari mpya na kujaribu kufahamu yote. Ubongo ni

busy kujifunza kozi bora zaidi ya hatua.

Wakati mwingine, kama paka anayeshinikiza kwenye lever, unajikwaa suluhisho.

Unahisi wasiwasi, na unagundua kuwa kwenda kwa kukimbia kunakutuliza.

Umechoka kiakili kutoka siku ndefu ya kazi, na unajifunza kucheza

Michezo ya video inakupumzika. Unachunguza, unachunguza, unachunguza, na kisha--

BAM -Thawabu.

Baada ya kujikwaa juu ya thawabu isiyotarajiwa, unabadilisha mkakati wako kwa ijayo

wakati. Ubongo wako mara moja huanza kuorodhesha matukio ambayo yalitangulia

thawabu. Subiri kidogo - ambayo ilijisikia vizuri. Nilifanya nini kabla ya hapo?

Hii ndio kitanzi cha maoni nyuma ya tabia zote za kibinadamu: jaribu, kushindwa, jifunze, jaribu

tofauti. Pamoja na mazoezi, harakati zisizo na maana zinaisha na muhimu

Vitendo vinaimarishwa. Hiyo ni tabia ya kutengeneza.

Wakati wowote unapokabiliwa na shida mara kwa mara, ubongo wako huanza kugeuza

Mchakato wa kuitatua. Tabia zako ni safu tu ya suluhisho moja kwa moja ambazo

Tatua shida na mikazo unayokabili mara kwa mara. Kama mwanasayansi wa tabia Jason

Hreha anaandika, "Tabia ni, tu, suluhisho za kuaminika za kurudia shida katika zetu

mazingira. ?

Kama tabia zinaundwa, kiwango cha shughuli katika ubongo hupungua. Unajifunza

Funga kwenye vitu ambavyo vinatabiri kufanikiwa na kuachana na kila kitu kingine. Wakati a

Hali kama hiyo inatokea katika siku zijazo, unajua nini cha kutafuta. Kuna

Hakuna haja tena ya kuchambua kila pembe ya hali. Ubongo wako huruka

Mchakato wa jaribio na makosa na huunda sheria ya akili: ikiwa hii, basi hiyo. Hizi

Maandishi ya utambuzi yanaweza kufuatwa moja kwa moja wakati hali iko

inafaa. Sasa, wakati wowote unapohisi kusesitiza, unapata itchi kukimbia. Mara tu

Unatembea mlangoni kutoka kazini, unanyakua mtawala wa mchezo wa video. Chaguo

Hiyo mara moja inayohitajika sasa ni moja kwa moja. Tabia imeundwa.

Tabia ni njia za mkato za akili zilizojifunza kutoka kwa uzoefu. Kwa maana, tabia ni sawa

Kumbukumbu ya hatua ambazo ulifuata hapo awali kutatua shida hapo zamani.

Wakati wowote hali ni sawa, unaweza kuchora kumbukumbu hii na

otomatiki suluhisho sawa. Sababu ya msingi ambayo ubongo unakumbuka

Zamani ni kutabiri vyema nini kitafanya kazi katika siku zijazo.

Uundaji wa tabia ni muhimu sana kwa sababu akili ya fahamu ni

Bottleneck ya ubongo. Inaweza kuzingatia tu shida moja kwa wakati mmoja. Kama a

matokeo, ubongo wako unafanya kazi kila wakati kuhifadhi umakini wako wa fahamu

Kazi yoyote ni muhimu zaidi. Wakati wowote inapowezekana, akili ya fahamu inapenda

Panga kazi kwa akili isiyo na ufahamu kufanya moja kwa moja. Hii ni sawa

Kinachotokea wakati tabia huundwa. Tabia hupunguza mzigo wa utambuzi na huru

Uwezo wa akili, kwa hivyo unaweza kutenga umakini wako kwa kazi zingine.

Licha ya ufanisi wao, watu wengine bado wanashangaa juu ya faida za tabia.

Hoja inaenda kama hii: "Je! Tabia zitafanya maisha yangu kuwa nyepesi? Sitaki

Pigeonhole mwenyewe kuwa mtindo wa maisha ambao sifurahi. Sio kawaida sana kuchukua

mbali na vibrancy na ubinafsi wa maisha? " Vigumu

dichotomy. Wanakufanya ufikirie kuwa lazima uchague kati ya ujenzi

tabia na kupata uhuru. Kwa kweli, hizi mbili zinakamilisha kila mmoja.

Tabia hazizuii uhuru. Wanaunda. Kwa kweli, watu ambao hawana

kuwa na tabia zao kushughulikiwa mara nyingi ndio zilizo na kiwango kidogo cha uhuru.

Bila tabia nzuri ya kifedha, utakuwa unajitahidi kila wakati kwa dola ijayo.

Bila tabia nzuri za kiafya, utaonekana kuwa mfupi juu ya nishati. Bila

Tabia nzuri za kujifunza, utahisi kila wakati kama uko nyuma ya Curve. Ikiwa wewe ni

kila wakati kulazimishwa kufanya maamuzi juu ya kazi rahisi - ni lini ninapaswa kufanya kazi

nje, ninaenda wapi kuandika, ni lini mimi hulipa bili -basi unayo wakati mdogo wa

Uhuru. Ni kwa kufanya misingi ya maisha iwe rahisi kuwa unaweza kuunda

Nafasi ya akili inahitajika kwa mawazo ya bure na ubunifu.

Kinyume chake, wakati tabia zako zimepigwa ndani na misingi ya maisha ni

Kushughulikiwa na kufanywa, akili yako ni huru kuzingatia changamoto mpya na kujua

Seti inayofuata ya shida. Tabia za ujenzi kwa sasa hukuruhusu kufanya zaidi ya

Unachotaka katika siku zijazo.

Sayansi ya jinsi tabia inavyofanya kazi

Mchakato wa kujenga tabia unaweza kugawanywa katika hatua nne rahisi: cue,

kutamani, majibu, na thawabu.* Kuivunja katika sehemu hizi za msingi

Inaweza kutusaidia kuelewa tabia ni nini, jinsi inavyofanya kazi, na jinsi ya kuiboresha.

Kielelezo 5: Tabia zote zinaendelea kupitia hatua nne kwa mpangilio huo: cue, tamaa, majibu, na thawabu.

Mfano huu wa hatua nne ni uti wa mgongo wa kila tabia, na ubongo wako unaendesha

Kupitia hatua hizi kwa utaratibu sawa kila wakati.

Kwanza, kuna cue. Cue husababisha ubongo wako kuanzisha tabia. Ni

habari kidogo ambayo inatabiri thawabu. Mababu zetu wa prehistoric walikuwa wanalipa

Kuzingatia miiko ambayo ilisaini eneo la thawabu za msingi kama chakula, maji,

Na ngono. Leo, tunatumia wakati wetu mwingi kujifunza njia ambazo zinatabiri sekondari

thawabu kama pesa na umaarufu, nguvu na hadhi, sifa na idhini, upendo na

urafiki, au hisia ya kuridhika kibinafsi. (Kwa kweli, shughuli hizi pia

Kuboresha moja kwa moja tabia zetu za kuishi na uzazi, ambayo ni ya kina zaidi

nia nyuma ya kila kitu tunachofanya.)

Akili yako inaendelea kuchambua mazingira yako ya ndani na nje

Kwa vidokezo vya ambapo thawabu ziko. Kwa sababu cue ni ishara ya kwanza kwamba

Tuko karibu na thawabu, kwa kawaida husababisha kutamani.

Tamaa ni hatua ya pili, na ndio nguvu ya motisha nyuma ya kila tabia. Bila kiwango fulani cha motisha au hamu -bila kutamani mabadiliko-- Hatuna sababu ya kutenda. Unachotamani sio tabia yenyewe bali mabadiliko katika sema inatoa. Hautamani kuvuta sigara, unatamani hisia za misaada hutoa. Hauhamasiki kwa kunyoka meno yako lakini badala ya hisia za mdomo safi. Hautaki kuwasha runinga, unataka kuburudishwa. Kila hamu inaunganishwa na hamu ya kubadilisha hali yako ya ndani. Hii ni hatua muhimu ambayo tutajadili kwa undani baadaye.

Tamaa hutofautiana kutoka kwa mtu hadi mtu. Kwa nadharia, kipande chochote cha habari inaweza kusababisha tamaa, lakini kwa mazoezi, watu hawahamasishwa na hiyo hiyo COUES. Kwa kamari, sauti ya mashine za yanayopangwa inaweza kuwa kichocheo chenye nguvu ambacho

Inachochea wimbi kubwa la hamu. Kwa mtu ambaye mara chache hucheza kamari, jingles Na chimes ya kasino ni kelele ya nyuma tu. Vipimo havina maana mpaka zinatafsiriwa. Mawazo, hisia, na hisia za mtazamaji ni

Ni nini kinachobadilisha cue kuwa tamaa.

Hatua ya tatu ni majibu. Jibu ni tabia halisi unayofanya, ambayo inaweza kuchukua fomu ya wazo au hatua. Ikiwa majibu hufanyika inategemea jinsi ulivyo na motisha na ni kiasi gani cha msugurano unahusishwa na tabia. Ikiwa hatua fulani inahitaji juhudi zaidi ya mwili au akili kuliko wewe wako tayari kutumia, basi hautafanya hivyo. Jibu lako pia linategemea yako Uwezo. Inaonekana ni rahisi, lakini tabia inaweza kutokea tu ikiwa una uwezo wa kufanya IT. Ikiwa unataka kubonyeza mpira wa kikapu lakini hauwezi kuruka juu ili kufikia Hoop, vema, uko nje ya bahati.

Mwishowe, majibu hutoa thawabu. Zawadi ni lengo la mwisho la kila tabia. Cue ni juu ya kugundua thawabu. Kutamani ni juu ya kutaka thawabu. Jibu ni juu ya kupata thawabu. Tunafuata thawabu kwa sababu Wao hutumikia madhumuni mawili: (1) wanaturidhisha na (2) wanatufundisha. Kusudi la kwanza la thawabu ni kukidhi tamaa yako. Ndio, thawabu hutoa faida peke yao. Chakula na maji hutoa nishati unayohitaji kuishi.

Kupata matangazo huleta pesa zaidi na heshima. Kupata sura inaboresha Afya yako na matarajio yako ya uchumba. Lakini faida ya haraka zaidi ni hiyo Zawadi kukidhi hamu yako ya kula au kupata hadhi au kushinda idhini. Angalau

Kwa muda mfupi, thawabu hutoa kuridhika na unafuu kutoka kwa kutamani.

Pili, thawabu zinatufundisha ni vitendo gani vinafaa kukumbuka katika siku zijazo.

Ubongo wako ni kizuizi cha thawabu. Unapoenda juu ya maisha yako, hisia zako zina wasiwasi

Mfumo unaendelea kuangalia ni hatua gani zinazokidhi tamaa zako na kutoa

raha. Hisia za raha na tamaa ni sehemu ya maoni

Utaratibu ambao husaidia ubongo wako kutofautisha vitendo muhimu kutoka kwa zile zisizo na maana.

Zawadi funga kitanzi cha maoni na ukamilishe mzunguko wa tabia.

Ikiwa tabia haitoshi katika hatua yoyote nne, haitakuwa

tabia. Ondoa cue na tabia yako haitaanza kamwe. Punguza tamaa na

Hautapata motisha ya kutosha kutenda. Fanya tabia iwe ngumu na

Hautaweza kuifanya. Na ikiwa thawabu itashindwa kukidhi hamu yako, basi

Huna sababu ya kuifanya tena katika siku zijazo. Bila hatua tatu za kwanza, a

tabia haitatokea. Bila yote manne, tabia haitarudiwa.

Kitanzi cha tabia

Kielelezo cha 6: Hatua nne za tabia zinaelezwa vyema kama kitanzi cha maoni. Wanaunda mzunguko usio na mwisho ambao unaendesha kila wakati uko hai. "Kitanzi cha tabia" hii inachambua kila wakati

Mazingira, kutabiri nini kitatokea baadaye, kujaribu majibu tofauti, na kujifunza kutoka kwa matokeo.*

Kwa muhtasari, cue husababisha kutamani, ambayo huhamasisha majibu, ambayo

hutoa thawabu, ambayo inakidhi tamaa na, mwishowe, inakuwa

kuhusishwa na cue. Pamoja, hatua hizi nne huunda maoni ya neva

kitanzi -cue, kutamani, majibu, thawabu; Cue, kutamani, majibu, thawabu

Mwishowe hukuruhusu kuunda tabia za moja kwa moja. Mzunguko huu unajulikana kama tabia kitanzi.

Mchakato huu wa hatua nne sio kitu kinachotokea mara kwa mara, lakini badala yake

Je! Kitanzi cha maoni kisicho na mwisho ambacho kinafanya kazi na kinachofanya kazi wakati wa kila wakati wewe

wako hai - hata sasa. Ubongo unachambua mazingira,

Kutabiri nini kitatokea baadaye, kujaribu majibu tofauti, na kujifunza

kutoka kwa matokeo. Mchakato mzima umekamilika kwa sekunde ya mgawanyiko, na tunatumia tena na tena bila kutambua kila kitu ambacho kimejaa ndani ya

wakati uliopita.

Tunaweza kugawanya hatua hizi nne katika awamu mbili: awamu ya shida na Awamu ya Suluhisho. Awamu ya shida ni pamoja na cue na tamaa, na ni Unapogundua kuwa kitu kinahitaji kubadilika. Awamu ya suluhisho ni pamoja na majibu na thawabu, na ni wakati unachukua hatua na kufanikisha Badilisha utamani.

Awamu ya shida

1. Cue
2. Kutamani

Awamu ya Suluhisho

3. Jibu
4. Thawabu

Tabia zote zinaendeshwa na hamu ya kutatua shida. Wakati mwingine Shida ni kwamba unaona kitu kizuri na unataka kuipata. Wakati mwingine Shida ni kwamba unapata maumivu na unataka kuipunguza. A. Njia, kusudi la kila tabia ni kutatua shida unazokabili.

Kwenye meza kwenye ukurasa ufuatao, unaweza kuona mifano michache ya nini hii Inaonekana kama katika maisha halisi.

Fikiria ukitembea ndani ya chumba cha giza na kuruka kwenye swichi ya taa. Unayo ilifanya tabia hii rahisi mara nyingi sana kwamba hufanyika bila kufikiria. Wewe endelea kupitia hatua zote nne katika sehemu ya sekunde. Hamu ya kutenda wewe bila kufikiria.

Awamu ya shida

1. Cue: Simu yako inazunguka na ujumbe mpya wa maandishi.
2. Kutamani: Unataka kujifunza yaliyomo kwenye ujumbe.

Awamu ya Suluhisho

3. Jibu: Unanyakua simu yako na usome maandishi.
4. Thawabu: Unakidhi tamaa yako ya kusoma ujumbe. Kanyakua simu yako inahusishwa na simu yako inazunguka.

Awamu ya shida

1. Cue: Unajibu barua pepe.
2. Kutamani: Unaanza kuhisi kusesitizwa na kuzidiwa na kazi. Unataka kujisikia katika udhibiti.

Awamu ya Suluhisho

3. Jibu: Unauma kucha zako.

4. Thawabu: Unakidhi tamaa yako ili kupunguza mafadhaiko. Kuuma kucha zako kunahusishwa na barua pepe ya kujibu.

Awamu ya shida

1. Cue: Unaamka.

2. Kutamani: Unataka kujisikia macho.

Awamu ya Suluhisho

3. Jibu: Unakunywa kikombe cha kahawa.

4. Thawabu: Unakidhi tamaa yako ya kujisikia macho. Kunywa kahawa inahusishwa na kuamka.

Awamu ya shida

1. Cue: Unanukia duka la donut unapoenda chini barabarani karibu na ofisi yako.

2. Kutamani: Unaanza kutamani donut.

Awamu ya Suluhisho

3. Jibu: Unanunua donut na kula.

4. Thawabu: Unakidhi tamaa yako ya kula donut. Kununua donut inahusishwa na kutembea chini ya barabara karibu na ofisi yako.

Awamu ya shida

1. Cue: Unapiga kikwazo kwenye mradi kazini.

2. Kutamani: Unahisi kukwama na unataka kupunguza kufadhaika kwako.

Awamu ya Suluhisho

3. Jibu: Unatoa simu yako na uangalie media ya kijamii.

4. Thawabu: Unakidhi tamaa yako ya kuhisi kutulia. Kuangalia media ya kijamii inahusishwa na kuhisi kusikika kazini.

Awamu ya shida

1. Cue: Unaenda kwenye chumba giza.

2. Kutamani: Unataka kuona.

Awamu ya Suluhisho

3. Jibu: Unabadilisha swichi ya taa.

4. Thawabu: Unakidhi tamaa yako ya kuona. Kuwasha swichi ya taa inakuwa inahusishwa na kuwa kwenye chumba giza.

Kwa wakati tunakuwa watu wazima, mara chache hatutambui tabia ambazo zinaendesha zetu maisha. Wengi wetu hatutoi wazo la pili kwa ukweli kwamba tunafunga sawa

kiatu kwanza kila asubuhi, au ondoa kibaniko baada ya kila matumizi, au ubadilike kila wakati

ndani ya nguo nzuri baada ya kufika nyumbani kutoka kazini. Baada ya miongo kadhaa ya akili Kupanga programu, sisi huingia moja kwa moja kwenye mifumo hii ya mawazo na kaimu. Sheria nne za tabia zinabadilika

Katika sura zifuatazo, tutaona mara kwa mara jinsi hatua nne za cue, Kutamani, majibu, na thawabu hushawishi karibu kila kitu tunachofanya kila siku. Lakini Kabla ya kufanya hivyo, tunahitaji kubadilisha hatua hizi nne kuwa vitendo Mfumo ambao tunaweza kutumia kubuni tabia nzuri na kuondoa mbaya. Ninarejelea mfumo huu kama sheria nne za mabadiliko ya tabia, na hiyo Hutoa seti rahisi ya sheria za kuunda tabia nzuri na kuvunja mbaya. Unaweza kufikiria kila sheria kama lever inayoathiri tabia ya mwanadamu. Wakati Levers wako katika nafasi sahihi, kuunda tabia nzuri sio ngumu. Wakati wako Katika nafasi mbaya, karibu haiwezekani.

Jinsi ya kuunda tabia nzuri

Sheria ya 1 (cue): Ifanye iwe wazi.

Sheria ya 2 (Kutamani): Ifanye iwe ya kuvutia.

Sheria ya 3 (majibu): Ifanye iwe rahisi.

Sheria ya 4 (thawabu): ifanye iwe ya kuridhisha.

Tunaweza kugeuza sheria hizi ili kujifunza jinsi ya kuvunja tabia mbaya.

Jinsi ya kuvunja tabia mbaya

Ubadilishaji wa sheria ya 1 (cue): Fanya ione kane.

Ubadilishaji wa Sheria ya 2 (Kutamani): Fanya iwe haifanyi kazi.

Ubadilishaji wa sheria ya 3 (majibu): Fanya iwe ngumu.

Ubadilishaji wa sheria ya 4 (thawabu): Fanya iwe hairidhishi.

Ingekuwa haijali kwangu kudai kwamba sheria hizi nne ni

mfumo kamili wa kubadilisha tabia yoyote ya kibinadamu, lakini nadhani wako

karibu. Kama utaona hivi karibuni, sheria nne za mabadiliko ya tabia zinatumika karibu

Kila uwanja, kutoka michezo hadi siasa, sanaa hadi dawa, ucheshi hadi usimamizi.

Sheria hizi zinaweza kutumiwa bila kujali ni changamoto gani unayokabili. Hakuna

Haja ya mikakati tofauti kabisa kwa kila tabia.

Wakati wowote unataka kubadilisha tabia yako, unaweza kujiuliza tu:

1. Ninawezaje kuifanya iwe wazi?
2. Ninawezaje kuifanya iwe ya kuvutia?
3. Ninawezaje kuifanya iwe rahisi?

4. Ninawezaje kuifanya iwe ya kuridhisha?

Ikiwa umewahi kujiuliza, "Kwanini sifanyi kile ninachosema nitafanya? Kwa nini?

Je! Sitapoteza uzito au kuacha kuvuta sigara au kuokoa kwa kustaafu au kuanza upande huo biashara? Kwa nini nasema kitu ni muhimu lakini kamwe haionekani kupata wakati wa Ni? ? Majibu ya maswali hayo yanaweza kupatikana mahali pengine katika sheria hizi nne.

Ufunguo wa kuunda tabia nzuri na kuvunja mbaya ni kuelewa haya

sheria za kimsingi na jinsi ya kuzibadilisha kuwa maelezo yako. Kila lengo ni

Imeshindwa kushindwa ikiwa itaenda kinyume na nafaka ya asili ya mwanadamu.

Tabia zako zimeundwa na mifumo katika maisha yako. Katika sura zinazofuata,

Tutajadili sheria hizi moja kwa moja na kuonyesha jinsi unavyoweza kuzitumia kuunda

Mfumo ambao tabia nzuri huibuka kawaida na tabia mbaya hukauka.

Muhtasari wa Sura

Tabia ni tabia ambayo imekuwa ikirudiwa mara ya kutosha kuwa

Moja kwa moja.

Kusudi la mwisho la tabia ni kutatua shida za maisha na kama

nishati kidogo na juhudi iwezekanavyo.

Tabia yoyote inaweza kuvunjika ndani ya kitanzi cha maoni ambayo inajumuisha nne

Hatua: cue, tamaa, majibu, na thawabu.

Sheria nne za mabadiliko ya tabia ni seti rahisi ya sheria tunaweza

Tumia kujenga tabia bora. Ni (1) kuifanya iwe wazi, (2) ifanye

Kuvutia, (3) kuifanya iwe rahisi, na (4) kuifanya iwe ya kuridhisha.

Sheria ya 1

Fanya iwe wazi

4

Mtu ambaye hakuonekana sawa

H

T G Klein aliwahi kuniambia hadithi kuhusu mwanamke ambaye alihudhuria

E Saikolojia Ary

Mkusanyiko wa familia. Alikuwa ametumia miaka kufanya kazi kama paramedic na, alipofika

Katika hafla hiyo, aliangalia baba mkwe wake na akajali sana.

"Sipendi jinsi unavyoonekana," alisema.

Baba mkwe wake, ambaye alikuwa anahisi vizuri kabisa, akajibu kwa utani, "Kweli, mimi Sipendi sura yako, hata. "

"Hapana," alisisitiza. "Unahitaji kwenda hospitalini sasa."

Masaa machache baadaye, mtu huyo alikuwa akifanya upasuaji wa kuokoa maisha baada ya Mtihani ulikuwa umebaini kuwa alikuwa na blockage kwa artery kubwa na alikuwa hatari ya haraka ya mshtuko wa moyo. Bila wazo la binti-mkwe wake, yeye angeweza kufa.

Je! Paramedic iliona nini? Je! Alitabirije mshtuko wake wa moyo unaokaribia?

Wakati mishipa mikubwa inazuiliwa, mwili unazingatia kutuma damu kwa

Viungo muhimu na mbali na maeneo ya pembeni karibu na uso wa ngozi.

Matokeo yake ni mabadiliko katika muundo wa usambazaji wa damu usoni. Baada ya

Miaka mingi ya kufanya kazi na watu wenye ugonjwa wa moyo, mwanamke huyo alikuwa na

bila kujua aliendeleza uwezo wa kutambua muundo huu mbele. Yeye

hakuweza kuelezea ni nini aligundua usoni mwa baba mkwe, lakini yeye

alijua kuna kitu kibaya.

Hadithi zinazofanana zipo katika nyanja zingine. Kwa mfano, wachambuzi wa jeshi wanaweza kutambua

ambayo blip kwenye skrini ya rada ni kombora la adui na ambayo ni ndege kutoka

meli zao wenyewe ingawa wanasafiri kwa kasi ile ile, wakiruka kwenye

Urefu sawa, na uonekane sawa kwenye rada katika karibu kila heshima. Wakati wa

Vita vya Ghuba, Kamanda wa Luteni Michael Riley aliokoa vita nzima

Alipoamuru kombora lililopigwa chini - licha ya ukweli kwamba ilionekana sawa

Ndege za vita mwenyewe kwenye rada. Alipiga simu sahihi, lakini hata yake

Maafisa wakuu hawakuweza kuelezea jinsi alivyofanya.

Curators wa makumbusho wamejulikana kutambua tofauti kati ya

kipande halisi cha sanaa na utaalam ulizalisha bandia ingawa wao

Siwezi kukuambia haswa ni maelezo gani yaliyowaondoa. Wanasaikolojia wenye uzoefu

inaweza kuangalia skanning ya ubongo na kutabiri eneo ambalo kiharusi kitakua kabla

Ishara zozote dhahiri zinaonekana kwa jicho lisilojifunza. Nimesikia hata

nywele za nywele zikigundua ikiwa mteja ni mjamzito kulingana na hisia zake tu

nywele.

Ubongo wa mwanadamu ni mashine ya utabiri. Inaendelea kuchukua yako

mazingira na kuchambua habari hiyo inakuja. Wakati wowote wewe uzoefu kitu mara kwa mara - kama paramedic kuona uso wa moyo Shambulia mgonjwa au mchambuzi wa jeshi kuona kombora kwenye skrini ya rada - ubongo wako huanza kugundua ni nini muhimu, kuchagua kupitia maelezo na kuonyesha Tabia husika, na kuorodhesha habari hiyo kwa matumizi ya baadaye. Na mazoezi ya kutosha, unaweza kuchukua juu ya vitu ambavyo vinatabiri fulani Matokeo bila kufikiria kwa uangalifu juu yake. Moja kwa moja, ubongo wako Encode masomo aliyojifunza kupitia uzoefu. Hatuwezi kuelezea kila wakati Je! Tunajifunza, lakini kujifunza kunafanyika njiani, na uwezo wako Kugundua tabia husika katika hali fulani ni msingi wa kila tabia unayo.

Tunapuza ni kiasi gani akili na miili yetu inaweza kufanya bila kufikiria. Hauambii nywele zako kukua, moyo wako kusukuma, mapafu yako kupumua, au tumbo lako kuchimba. Na bado mwili wako unashughulikia haya yote na zaidi Autopilot. Wewe ni zaidi ya ubinafsi wako.

Fikiria njaa. Unajuaje wakati una njaa? Huna

Lazima uone kuki kwenye counter ili kugundua kuwa ni wakati wa kula.

Tamaa na njaa hutawaliwa bila kujali. Mwili wako una aina ya

Matanzi ya Maoni ambayo hatua kwa hatua yanakuonya wakati wa kula tena na wimbo huo

Ni nini kinachoendelea karibu na wewe na ndani yako. Tamaa zinaweza kutokea shukrani kwa

Homoni na kemikali zinazozunguka kupitia mwili wako. Ghafla, wewe ni

Njaa hata ingawa hauna uhakika kabisa ni nini kilikuondoa.

Hii ni moja ya ufahamu wa kushangaza juu ya tabia zetu: hautaji

Kuwa na ufahamu wa cue kwa tabia ya kuanza. Unaweza kugundua fursa na kuchukua

hatua bila kujitolea kwa ufahamu wake. Hii ndio hufanya tabia

muhimu.

Pia ndio inawafanya kuwa hatari. Kama tabia zinaunda, vitendo vyako vinakuja

Chini ya mwelekeo wa akili yako ya moja kwa moja na isiyo na ufahamu. Unaanguka katika zamani

Mifumo kabla ya kugundua kinachotokea. Isipokuwa mtu aelekeze, wewe

Haiwezi kugundua kuwa unafunika mdomo wako na mkono wako wakati wowote unacheka,

kwamba unaomba msamaha kabla ya kuuliza swali, au kwamba una tabia ya kumaliza

Sentensi za watu wengine. Na zaidi unaporudia mifumo hii, uwezekano mdogo

Unakuwa kuhoji unachofanya na kwa nini unafanya.

Niliwahi kusikia juu ya karani wa rejareja ambaye aliagizwa kukata kadi za zawadi tupu Baada ya wateja kutumia mizani kwenye kadi. Siku moja, karani alishikwa nje wateja wachache mfululizo ambao walinunua na kadi za zawadi. Wakati ujao Mtu alitembea, karani alibadilisha kadi halisi ya mkopo ya mteja, akachukua mkasi, na kisha ukate katikati - kwa kweli juu ya autopilot - kabla ya kuangalia juu Mteja aliyeshangaa na kugundua kile kilichotokea.

Mwanamke mwingine ambaye nilipata katika utafiti wangu alikuwa mwalimu wa zamani wa shule ya mapema

ambaye alikuwa amebadilisha kazi ya ushirika. Hata ingawa alikuwa akifanya kazi na watu wazima, tabia zake za zamani zingeingia na aliendelea kuwauliza wafanyikazi wenzako ikiwa walikuwa na

wakanawa mikono yao baada ya kwenda bafuni. Pia nilipata hadithi ya mtu ambaye alikuwa ametumia miaka kufanya kazi kama mlinzi wa maisha na mara kwa mara angepiga kelele "Tembea!"

Wakati wowote alipoona mtoto akikimbia.

Kwa wakati, vitu ambavyo vinachochea tabia zetu huwa za kawaida sana kuwa wao ni

Kimsingi haionekani: chipsi kwenye counter ya jikoni, udhibiti wa mbali karibu na

Kitanda, simu mfukoni mwetu. Majibu yetu kwa njia hizi ni kwa undani sana

Imewekwa kwamba inaweza kuhisi kama hamu ya kuchukua hatua inatoka mahali. Kwa hii Sababu, lazima tuanze mchakato wa mabadiliko ya tabia na ufahamu.

Kabla ya kujenga tabia mpya, tunahitaji kupata kushughulikia juu yetu

zile za sasa. Hii inaweza kuwa changamoto zaidi kuliko inavyosikika kwa sababu mara moja tabia ni

Imewekwa mizizi katika maisha yako, sio ya kufahamu na moja kwa moja. Ikiwa tabia

Inabaki bila akili, huwezi kutarajia kuiboresha. Kama mwanasaikolojia Carl Jung

akasema, "Mpaka utafahamu fahamu, itaelekeza maisha yako na wewe

ataiita hatima. ?

Tabia ya alama

Mfumo wa reli ya Kijapani unachukuliwa kama moja bora zaidi ulimwenguni. Ikiwa wewe

Umewahi kujikuta ukipanda treni huko Tokyo, utagundua kuwa waendeshaaji wanayo

tabia ya kipekee.

Wakati kila mwendeshaaji anaendesha gari moshi, wanaendelea kupitia ibada ya kuashiria

vitu tofauti na kupiga amri. Wakati treni inakaribia ishara,

Operesheni ataelekeza na kusema, "Ishara ni kijani." Wakati treni inaingia ndani na

Kati ya kila kituo, mwendeshaaji ataelekeza kasi na kupiga simu nje

Kasi halisi. Wakati wa kuondoka, mwendeshaaji ataelekeza kwenye ratiba na sema wakati. Huko kwenye jukwaa, wafanyikazi wengine wanafanya sawa vitendo. Kabla ya kila treni kuondoka, wafanyikazi wataelekeza ukingo wa

Jukwaa na kutangaza, "Yote wazi!" Kila undani hugunduliwa, umeelekezwa, na Aitwaye Aloud.*

Utaratibu huu, unaojulikana kama kuashiria-na-wito, ni mfumo wa usalama iliyoundwa Punguza makosa. Inaonekana ni ujinga, lakini inafanya kazi vizuri. Kuashiria-na-Kupiga simu kunapunguza makosa kwa hadi asilimia 85 na hupunguza ajali kwa asilimia 30. Mfumo wa Subway wa MTA huko New York City ulipitisha toleo lililobadilishwa ambalo ni "Pointi-pekee," na "Ndani ya miaka miwili ya utekelezaji, matukio ya vibaya Njia ndogo za Berthed zilianguka asilimia 57. "

Kuelekeza-na-wito ni mzuri sana kwa sababu huongeza kiwango cha ufahamu kutoka kwa tabia isiyo na ufahamu hadi kiwango cha fahamu zaidi. Kwa sababu waendeshaaji wa treni

Lazima utumie macho yao, mikono, mdomo, na masikio, wana uwezekano mkubwa wa kugundua Shida kabla ya kitu kwenda vibaya.

Mke wangu hufanya kitu kama hicho. Wakati wowote tunapojiandaa kutembea nje Mlango kwa safari, yeye huita vitu muhimu zaidi katika orodha yake ya kufunga. "Nina funguo zangu. Nina mkoba wangu. Nina glasi zangu. Nina yangu Mume. ?

Tabia ya moja kwa moja inakuwa moja kwa moja, kuna uwezekano mdogo wa kujua Fikiria juu yake. Na wakati tumefanya kitu mara elfu kabla, sisi anza kupuuza mambo. Tunadhani kwamba wakati ujao utakuwa kama wa mwisho. Tumezoea kufanya kile ambacho tumekuwa tukifanya kila wakati ambacho hatuacha kuhoji Ikiwa ni jambo sahihi kufanya kabisa. Mapungufu yetu mengi katika utendaji ni Kwa kiasi kikubwa inatokana na ukosefu wa kujitambua.

Changamoto moja kubwa katika kubadilisha tabia ni kudumisha ufahamu wa kile tunachofanya kweli. Hii inasaidia kuelezea ni kwa nini matokeo ya mbaya Tabia zinaweza kuteleza juu yetu. Tunahitaji mfumo wa "uhakika na-simu" kwa kibinafsi maisha. Huo ndio asili ya alama ya alama, ambayo ni mazoezi rahisi wewe inaweza kutumia kufahamu zaidi tabia yako. Ili kuunda yako mwenyewe, tengeneza orodha ya tabia zako za kila siku.

Hapa kuna mfano ambapo orodha yako inaweza kuanza:

Amka

Zima kengele

Angalia simu yangu

Nenda bafuni

Pima mwenyewe

Kuoga

Brashi meno yangu

Bonyeza meno yangu

Vaa deodorant

Piga kitambaa ili kukauka

Vaa

Tengeneza kikombe cha chai

. . . Na kadhalika.

Mara tu ukiwa na orodha kamili, angalia kila tabia, na ujiulize, "Je! Hii ni a

Tabia nzuri, tabia mbaya, au tabia ya upande wowote? " Ikiwa ni tabia nzuri, andika "+" karibu na IT. Ikiwa ni tabia mbaya, andika "-". Ikiwa ni tabia ya upande wowote, andika "=".

Kwa mfano, orodha hapo juu inaweza kuonekana kama hii:

Amka =

Zima kengele =

Angalia simu yangu -

Nenda bafuni =

Pima mwenyewe +

Chukua oga +

Brashi meno yangu +

Bonyeza meno yangu +

Vaa deodorant +

Piga kitambaa ili ukauke =

Jivunie =

Tengeneza kikombe cha chai +

Alama unazotoa kwa tabia fulani itategemea hali yako na

Malengo yako. Kwa mtu ambaye anajaribu kupunguza uzito, kula bagel na karanga

Siagi kila asubuhi inaweza kuwa tabia mbaya. Kwa mtu ambaye anajaribu kuongeza nguvu

Na ongeza misuli, tabia ile ile inaweza kuwa tabia nzuri. Yote inategemea nini

Unafanya kazi kuelekea.*

Kufunga tabia yako inaweza kuwa ngumu zaidi kwa sababu nyingine pia.

Lebo "tabia nzuri" na "tabia mbaya" sio sahihi kidogo. Hakuna mzuri

tabia au tabia mbaya. Kuna tabia nzuri tu. Hiyo ni, ufanisi katika kutatua

shida. Tabia zote zinakutumikia kwa njia fulani - hata zile mbaya - ndio sababu

unazirudia. Kwa zoezi hili, weka tabia yako kwa jinsi watakavyofanya

kukufaidisha mwishowe. Kwa ujumla, tabia nzuri zitakuwa na wavu

matokeo mazuri. Tabia mbaya zina matokeo hasi. Kuvuta sigara

Inaweza kupunguza mkazo hivi sasa (ndivyo inavyokutumikia), lakini sio afya

Tabia ya muda mrefu.

Ikiwa bado una shida kuamua jinsi ya kupima tabia fulani, hapa ni

Swali ambalo napenda kutumia: "Je! Tabia hii inanisaidia kuwa aina ya mtu mimi

unataka kuwa? Je! Tabia hii inapiga kura au dhidi ya kitambulisho changu? "

Tabia ambazo zinaimarisha kitambulisho chako kinachotaka kawaida ni nzuri. Tabia hiyo migogoro

Na kitambulisho chako unachotaka kawaida ni mbaya.

Unapounda alama yako ya alama, hakuna haja ya kubadilisha chochote

Kwanza. Lengo ni kugundua tu kile kinachoendelea. Angalia yako

mawazo na vitendo bila hukumu au ukosoaji wa ndani. Usilaumu

wewe mwenyewe kwa makosa yako. Usijisifu kwa mafanikio yako.

Ikiwa unakula bar ya chokoleti kila asubuhi, ikubali, karibu kama wewe

walikuwa wakimwanguka mtu mwingine. Lo, jinsi ya kufurahisha kwamba wangepanya kama hiyo

kitu. Ikiwa unakula-kula, angalia tu kuwa unakula kalori zaidi kuliko wewe

inapaswa. Ukipoteza muda mkondoni, angalia kuwa unatumia maisha yako kwa njia

kwamba hutaki.

Hatua ya kwanza ya kubadilisha tabia mbaya ni kuwa macho kwao. Ikiwa wewe

Jisikie kama unahitaji msaada wa ziada, basi unaweza kujaribu kuelekeza-na-wito kwako

mwenyewe

maisha. Sema kwa sauti ya hatua ambayo unafikiria kuchukua na nini matokeo

itakuwa. Ikiwa unataka kupunguza tabia yako ya chakula lakini ujione

Kunyakua kuki nyingine, sema kwa sauti kubwa, "Niko karibu kula kuki hii, lakini sina

unahitaji. Kula hiyo itasababisha mimi kupata uzito na kuumiza afya yangu. ?

Kusikia tabia zako mbaya zinazozungumzwa kwa sauti hufanya matokeo yaonekane zaidi

halisi. Inaongeza uzito kwa hatua badala ya kujiruhusu kuingia ndani bila akili

utaratibu wa zamani. Njia hii ni muhimu hata ikiwa unajaribu kukumbuka tu Kazi kwenye orodha yako ya kufanya. Kusema tu kwa sauti kubwa, "Kesho, ninahitaji kwenda kwa Ofisi ya posta baada ya chakula cha mchana, "huongeza tabia mbaya ambayo utafanya hivyo. Wewe ni wewe. Wewe ni.

Kujipata mwenyewe kutambua hitaji la kuchukua hatua -na hiyo inaweza kufanya yote tofauti.

Mchakato wa mabadiliko ya tabia daima huanza na ufahamu. Mikakati kama Kuelekeza-na-wito na alama ya alama zinalenga kukufanya uwe na wewe tambua tabia zako na utambue tabia zinazowasababisha, ambayo hufanya Inawezekana kujibu kwa njia inayofaidika.

Muhtasari wa Sura

Na mazoezi ya kutosha, ubongo wako utachukua vitu ambavyo vinatabiri Matokeo fulani bila kufikiria kwa uangalifu juu yake.

Mara tu tabia zetu zinapokuwa moja kwa moja, tunaacha kuzingatia nini Tunafanya.

Mchakato wa mabadiliko ya tabia daima huanza na ufahamu. Wewe Unahitaji kufahamu tabia zako kabla ya kuzibadilisha.

Kuelekeza-na-wito huongeza kiwango chako cha ufahamu kutoka a tabia isiyo na ufahamu kwa kiwango cha fahamu zaidi kwa kusema yako vitendo.

Kadi ya alama ni zoezi rahisi unaweza kutumia kuwa zaidi kufahamu tabia yako.

5

Njia bora ya kuanza tabia mpya

I

, huko Uingereza ulianza kufanya kazi na watu 248 kujenga bora

N 2001 Watafiti

tabia ya mazoezi kwa kipindi cha wiki mbili. Masomo yaligawanywa ndani vikundi vitatu.

Kundi la kwanza lilikuwa kikundi cha kudhibiti. Waliulizwa tu kufuata jinsi mara nyingi walifanya mazoezi.

Kundi la pili lilikuwa kikundi cha "motisha". Waliulizwa sio tu

Fuatilia mazoezi yao lakini pia kusoma nyenzo kadhaa juu ya faida za mazoezi.

Watafiti pia walielezea kikundi jinsi mazoezi yanaweza kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na kuboresha afya ya moyo.

Mwishowe, kulikuwa na kundi la tatu. Masomo haya yalipokea sawa uwasilishaji kama kundi la pili, ambalo lilihakikisha kuwa walikuwa na viwango sawa vya motisha. Walakini, waliulizwa pia kuunda mpango wa lini na ambapo wangependa mazoezi zaidi ya wiki iliyofuata. Hasa, kila mwanachama ya kikundi cha tatu kilikamilisha sentensi ifuatayo: "Katika wiki iliyayo, mimi atashiriki angalau dakika 20 za mazoezi ya nguvu siku [ya] wakati [wakati] katika [Mahali]. ?

Katika vikundi vya kwanza na vya pili, asilimia 35 hadi 38 ya watu walifanya mazoezi angalau mara moja kwa wiki. (Kwa kupendeza, uwasilishaji wa motisha uliyopewa ya pili kikundi kilionekana kuwa na athari ya maana kwa tabia.) Lakini asilimia 91 ya Kundi la tatu lilifanya mazoezi angalau mara moja kwa wiki - zaidi ya mara mbili ya kiwango cha kawaida.

Sentensi waliyojaza ndio watafiti hurejelea kama utekelezaji

Kusudi, ambayo ni mpango ambao unafanya mapema juu ya lini na wapi kutenda.

Hiyo ni, jinsi unakusudia kutekeleza tabia fulani.

Tabia ambazo zinaweza kusababisha tabia huja katika aina mbali mbali - kuhisi simu yako inazunguka mfukoni mwako, harufu ya kuki za chokoleti, Sauti ya sauti za ambulensi -lakini njia mbili za kawaida ni wakati na Mahali. Kusudi la utekelezaji huongeza njia hizi zote mbili.

Kwa kuongea kwa upana, muundo wa kuunda nia ya utekelezaji ni:

"Wakati hali X inatokea, nitafanya majibu Y."

Mamia ya tafiti zimeonyesha kuwa nia ya utekelezaji ni nzuri

kwa kushikamana na malengo yetu, iwe ni kuandika wakati na tarehe halisi ya

Wakati utapata risasi ya mafua au kurekodi wakati wa colonoscopy yako

miadi. Wanaongeza tabia mbaya ambayo watu watashikamana na tabia kama

Kuchakata tena, kusoma, kwenda kulala mapema, na kuacha kuvuta sigara.

Watafiti wamegundua kuwa zamu ya wapiga kura huongezeka wakati watu wako

kulazimishwa kuunda nia ya utekelezaji kwa kujibu maswali kama: "Je!

Njia unachukua kituo cha kupigia kura? Unapanga kwenda saa ngapi?

Je! Ni basi gani itakufikisha hapo? ? Programu zingine zilizofanikiwa za serikali zina

ilisababisha raia kufanya mpango wazi wa kutuma ushuru kwa wakati au kutolewa Maagizo juu ya lini na wapi kulipa bili za trafiki marehemu.

Mstari wa Punch uko wazi: watu ambao hufanya mpango maalum wa lini na wapi

Watafanya tabia mpya wana uwezekano mkubwa wa kufuata. Nyingi sana

Watu hujaribu kubadilisha tabia zao bila maelezo haya ya msingi. Tunaambia

sisi wenyewe, "nitakula afya" au "nitaandika zaidi," lakini sisi

Kamwe usiseme ni lini na wapi tabia hizi zitatokea. Tunaiacha hadi

nafasi na tumaini kwamba "tutakumbuka tu kuifanya" au tunahisi kuhamasishwa na

wakati sahihi. Kusudi la utekelezaji linafuta maoni ya ukungu kama "Nataka

kufanya kazi zaidi "au" nataka kuwa na tija zaidi "au" ninapaswa kupiga kura "na

Inazibadilisha kuwa mpango halisi wa hatua.

Watu wengi hufikiria wanakosa motisha wakati kile wanachokosa ni uwazi.

Sio wazi kila wakati ni lini na wapi kuchukua hatua. Watu wengine hutumia

Maisha yote yanasubiri wakati kuwa sahihi kufanya maboresho.

Mara tu nia ya utekelezaji imewekwa, sio lazima usubiri

msukumo wa kugoma. Je! Ninaandika sura leo au la? Je! Ninatafakari hii

asubuhi au chakula cha mchana? Wakati wa hatua unatokea, hakuna haja ya

fanya uamuzi. Fuata tu mpango wako uliopangwa tayari.

Njia rahisi ya kutumia mkakati huu kwa tabia yako ni kujaza hii

SENTE:

Nitafanya [tabia] kwa [wakati] katika [eneo].

Kutafakari. Nitatafakari kwa dakika moja saa 7 a.m. jikoni yangu.

Kusoma. Nitasoma Kihispania kwa dakika ishirini saa 6 p.m. katika yangu

Chumba cha kulala.

Zoezi. Nitafanya mazoezi kwa saa moja saa 5 p.m. Katika mazoezi yangu ya karibu.

Ndoa. Nitamfanya mwenzangu kuwa kikombe cha chai saa 8 a.m. jikoni.

Ikiwa hauna uhakika wakati wa kuanza tabia yako, jaribu siku ya kwanza ya juma,

mwezi, au mwaka. Watu wana uwezekano mkubwa wa kuchukua hatua wakati huo kwa sababu tumaini

kawaida ni ya juu. Ikiwa tunayo tumaini, tuna sababu ya kuchukua hatua. Mwanzo mpya anahisi motisha.

Kuna faida nyingine ya kusudi la utekelezaji. Kuwa maalum kuhusu

Unachotaka na jinsi utakavyofikia inakusaidia kusema hapana kwa vitu ambavyo

Kuendelea, kuvuruga umakini wako, na kukuvuta mbali. Mara nyingi tunasema ndio Maombi madogo kwa sababu hatujaweka wazi juu ya kile tunachohitaji kufanya badala yake. Wakati ndoto zako hazieleweki, ni rahisi kurekebisha tofauti kidogo zote Siku ndefu na usichukue karibu na vitu maalum unahitaji kufanya ili kufanikiwa. Toa tabia zako wakati na nafasi ya kuishi ulimwenguni. Lengo ni kufanya wakati na eneo dhahiri kwamba, kwa kurudia vya kutosha, unapata hamu ya Fanya jambo sahihi kwa wakati unaofaa, hata ikiwa huwezi kusema kwanini. Kama mwandishi Jason Zweig alibaini, "Ni wazi kuwa hautawahi kufanya kazi bila mawazo ya fahamu. Lakini kama mbwa anayeteleza kwa kengele, labda unaanza kupata Antsy karibu wakati wa siku kawaida hufanya kazi. "

Kuna njia nyingi za kutumia nia ya utekelezaji katika maisha yako na kazi. Njia ninayopenda ni moja niliyojifunza kutoka kwa profesa wa Stanford BJ Fogg na ni Mkakati ambao mimi hurejelea kama stacking ya tabia.

Kuweka Tabia: Mpango rahisi wa kubadilisha tabia zako
Mwanafalsafa wa Ufaransa Denis Diderot aliishi karibu maisha yake yote katika umaskini, lakini Hiyo yote ilibadilika siku moja mnamo 1765.

Binti ya Diderot alikuwa karibu kuolewa na hakuweza kulipia Harusi. Licha ya ukosefu wake wa utajiri, Diderot alijulikana sana kwa jukumu lake kama Mwanzilishi mwenza na mwandishi wa Encyclopédie, mmoja wa kamili zaidi Encyclopedias ya wakati huo. Wakati Catherine Mkuu, Empress wa Urusi, Sikia juu ya shida za kifedha za Diderot, moyo wake ulimtoka. Alikuwa kitabu Mpenzi na alifurahia sana ensaiklopedia yake. Alijitolea kununua Diderot Maktaba ya kibinafsi kwa Pauni 1,000 - Zaidi ya \$ 150,000 leo.* Ghafla, Diderot alikuwa na pesa za kuweka. Na utajiri wake mpya, hakulipa tu harusi lakini pia

alipata vazi nyekundu kwa ajili yake.

Robe ya Scarlet ya Diderot ilikuwa nzuri. Mzuri sana, kwa kweli, kwamba yeye mara moja aliona jinsi nje ya mahali ilionekana wakati imezungukwa na kawaida yake mali. Aliandika kwamba hakukuwa na "uratibu zaidi, hakuna umoja zaidi, hapana Uzuri zaidi "kati ya vazi lake la kifahari na vitu vyake vyote.

Hivi karibuni Diderot alihisi hamu ya kuboresha mali zake. Alibadilisha rug yake na moja kutoka Dameski. Alipamba nyumba yake na sanamu za gharama kubwa. Yeye Kununua kioo kuweka juu ya mavazi, na meza bora ya jikoni. Alitupa

Mbali na kiti chake cha zamani cha majani kwa ngozi. Kama Dominoes zinazoanguka, ununuzi

mmoja

ilisababisha ijayo.

Tabia ya Diderot sio kawaida. Kwa kweli, tabia ya ununuzi mmoja kwa

Kuongoza kwa mwingine ana jina: athari ya diderot. Athari ya Diderot inasema hivyo

Kupata milki mpya mara nyingi huunda ond ya matumizi ambayo husababisha

ununuzi wa ziada.

Unaweza kuona muundo huu kila mahali. Unanunua mavazi na lazima upate mpya

Viatu na pete ili kufanana. Unanunua kitanda na ghafla unahoji mpangilio

ya sebule yako yote. Unanunua toy kwa mtoto wako na hivi karibuni ujikuta

Kununua vifaa vyote ambavyo huenda nayo. Ni majibu ya mnyororo

ununuzi.

Tabia nyingi za wanadamu hufuata mzunguko huu. Mara nyingi huamua nini cha kufanya baadaye

Kulingana na kile umemaliza kufanya. Kwenda bafuni husababisha

Kuosha na kukausha mikono yako, ambayo hukukumbusha kuwa unahitaji kuweka

Taulo chafu kwenye kufulia, kwa hivyo unaongeza sabuni ya kufulia kwenye orodha ya ununuzi, na

kadhalika. Hakuna tabia inayotokea kwa kutengwa. Kila hatua inakuwa cue inayosababisha

tabia inayofuata.

Kwa nini hii ni muhimu?

Linapokuja suala la kujenga tabia mpya, unaweza kutumia umoja wa

tabia kwa faida yako. Njia moja bora ya kujenga tabia mpya ni

Tambua tabia ya sasa ambayo tayari unafanya kila siku na kisha uweke mpya yako

tabia juu. Hii inaitwa Tabia ya Kuweka.

Kuweka tabia ni aina maalum ya nia ya utekelezaji. Badala ya

Kufunga tabia yako mpya na wakati na eneo fulani, unaiunganisha na

tabia ya sasa. Njia hii, ambayo iliundwa na BJ Fogg kama sehemu ya ndogo yake

Programu ya Tabia, inaweza kutumika kubuni cue dhahiri kwa karibu tabia yoyote.*

Njia ya kuweka tabia ni:

"Baada ya [tabia ya sasa], nitakuwa [tabia mpya]."

Kwa mfano:

Kutafakari. Baada ya mimi kumwaga kikombe changu cha kahawa kila asubuhi, nitafanya hivyo

Tafakari kwa dakika moja.

Zoezi. Baada ya kuchukua viatu vyangu vya kazi, nitabadilika mara moja

ndani ya nguo zangu za mazoezi.

Shukrani. Baada ya kukaa chakula cha jioni, nitasema jambo moja ninashukuru

Kwa maana hiyo ilitokea leo.

Ndoa. Baada ya kuingia kitandani usiku, nitampa mwenzangu busu.

Usalama. Baada ya kuvaa viatu vyangu vya kukimbia, nitatumia barua rafiki au familia

Mwanachama ambapo ninaendesha na itachukua muda gani.

Ufunguo ni kufunga tabia yako unayotaka kuwa kitu ambacho tayari unafanya kila mmoja

siku. Mara tu umejua muundo huu wa kimsingi, unaweza kuanza kuunda kubwa

Starehe kwa kunyoosha tabia ndogo pamoja. Hii hukuruhusu kuchukua fursa

kasi ya asili ambayo hutoka kwa tabia moja inayoongoza katika ijayo -

Toleo zuri la athari ya diderot.

Tabia ya Kuweka

Kielelezo cha 7: Kuweka tabia huongeza uwezekano ambao utashikamana na tabia kwa kuweka tabia yako mpya juu ya ile ya zamani. Utaratibu huu unaweza kurudiwa kwa tabia nyingi

Pamoja, kila mmoja akifanya kama cue kwa ijayo.

Stack yako ya kawaida ya tabia ya asubuhi inaweza kuonekana kama hii:

1. Baada ya mimi kumwaga kikombe changu cha kahawa cha asubuhi, nitatafakari kwa sitini sekunde.

2. Baada ya kutafakari kwa sekunde sitini, nitaandika orodha yangu ya kufanya kwa siku.

3. Baada ya kuandika orodha yangu ya kufanya kwa siku, nitaanza mara moja yangu kazi ya kwanza.

Au, fikiria starehe hii jioni:

1. Baada ya kumaliza kula chakula cha jioni, nitaweka sahani yangu moja kwa moja kwenye Dishwasher.

2. Baada ya kuweka vyombo vyangu mbali, nitafuta mara moja kukabiliana.

3. Baada ya kufuta kukabiliana na counter, nitaweka mug yangu ya kahawa kesho asubuhi.

Unaweza pia kuingiza tabia mpya katikati ya mfumo wako wa sasa.

Kwa mfano, unaweza kuwa tayari na utaratibu wa asubuhi ambao unaonekana kama hii: amka

Juu> Fanya kitanda changu> kuoga. Acha tuseme unataka kukuza tabia ya

kusoma zaidi kila usiku. Unaweza kupanua stack yako ya tabia na kujaribu kitu

Kama: Amka> Tengeneza kitanda changu> Weka kitabu kwenye mto wangu> kuoga.

Sasa, unapopanda kitandani kila usiku, kitabu kitakaa hapo kinasubiri kwako kufurahiya.

Kwa jumla, kuweka tabia hukuruhusu kuunda seti ya sheria rahisi zinazoongoza Tabia yako ya baadaye. Ni kama kila wakati una mpango wa mchezo kwa hatua gani inapaswa kuja ijayo. Mara tu ukipata raha na njia hii, unaweza Tengeneza starehe za tabia za jumla ili kukuongoza wakati wowote hali inafaa: Zoezi. Wakati ninapoona seti ya ngazi, nitawachukua badala ya kutumia lifti.

Ujuzi wa kijamii. Wakati ninapoingia kwenye sherehe, nitajitambulisha kwa Mtu ambaye sijui bado.

Fedha. Wakati ninataka kununua kitu zaidi ya \$ 100, nitasubiri Masaa ishirini na nne kabla ya ununuzi.

Kula afya. Wakati ninajihudumia chakula, nitaweka veggies kila wakati Kwenye sahani yangu kwanza.

Minimalism. Wakati ninanunua bidhaa mpya, nitatoa kitu mbali. ("Moja ndani, moja nje.")

Mood. Wakati simu inalia, nitachukua pumzi moja kubwa na tabasamu kabla ya kujibu.

Usahaulifu. Ninapoondoka mahali pa umma, nitaangalia meza na Viti ili kuhakikisha kuwa sitaacha chochote nyuma.

Haijalishi unatumiaje mkakati huu, siri ya kuunda tabia iliyofanikiwa Stack ni kuchagua cue sahihi ili kupiga vitu. Tofauti na utekelezaji nia, ambayo inasema wakati na eneo kwa tabia fulani,

Tabia ya kuweka kabisa ina wakati na eneo lililojengwa ndani yake. Wakati na wapi Unachagua kuingiza tabia katika utaratibu wako wa kila siku inaweza kuleta mabadiliko makubwa. Ikiwa

Unajaribu kuongeza kutafakari katika utaratibu wako wa asubuhi lakini asubuhi ni machafuko na watoto wako wanaendelea kukimbia ndani ya chumba, basi hiyo inaweza kuwa mbaya

mahali na wakati. Fikiria wakati una uwezekano mkubwa wa kufanikiwa. Usiulize Wewe mwenyewe kufanya tabia wakati unaweza kuchukuliwa na kitu kingine.

Cue yako inapaswa pia kuwa na masafa sawa na tabia yako unayotaka. Ikiwa wewe unataka kufanya tabia kila siku, lakini unaiweka juu ya tabia ambayo hufanyika tu

Jumatatu, hiyo sio chaguo nzuri.

Njia moja ya kupata trigger inayofaa kwa stack yako ya tabia ni kwa kufikiria orodha ya tabia zako za sasa. Unaweza kutumia alama yako ya alama kutoka sura ya mwisho kama hatua ya kuanza. Vinginevyo, unaweza kuunda orodha na safu mbili. Katika safu ya kwanza, andika tabia unayofanya kila siku bila kushindwa.*

Kwa mfano:

Ondoka kitandani.

Kuoga.

Brashi meno yako.

Vaa.

Panda kikombe cha kahawa.

Kula kiamsha kinywa.

Wapeleke watoto shuleni.

Anza siku ya kazi.

Kula chakula cha mchana.

Kumaliza siku ya kazi.

Badilisha nje ya nguo za kazi.

Kaa chini kwa chakula cha jioni.

Zima taa.

Ingia kitandani.

Orodha yako inaweza kuwa ndefu zaidi, lakini unapata wazo. Kwenye safu ya pili,

Andika vitu vyote ambavyo vinakutokea kila siku bila kushindwa. Kwa

Mfano:

Jua linachomoza.

Unapata ujumbe wa maandishi.

Wimbo unaosikiliza mwisho.

Jua huweka.

Silaha na orodha hizi mbili, unaweza kuanza kutafuta mahali pazuri pa safu

Tabia yako mpya katika mtindo wako wa maisha.

Kuweka tabia hufanya kazi vizuri wakati cue ni maalum sana na mara moja

inayoweza kutekelezwa. Watu wengi huchagua tabia ambazo hazieleweki sana. Nilifanya kosa hili mwenyewe. Wakati nilitaka kuanza tabia ya kushinikiza, starehe yangu ya tabia ilikuwa "Wakati ninachukua

Mapumziko ya chakula cha mchana, nitafanya kushinikiza kumi. " Kwa mtazamo wa kwanza, hii ilisikika

busara. Lakini hivi karibuni, niligundua trigger haikuwa wazi. Je! Ningefanya kushinikiza kwangu Kabla sijakula chakula cha mchana? Baada ya kula chakula cha mchana? Ningewafanya wapi? Baada ya wachache

Siku zisizo sawa, nilibadilisha starehe yangu ya tabia kuwa: ?Wakati ninafunga kompyuta yangu ndogo

Chakula cha mchana, nitafanya kushinikiza kumi karibu na dawati langu. " Ubadilifu umekwenda.

Tabia kama "Soma Zaidi" au "Kula Bora" ni sababu zinazostahili, lakini malengo haya hufanya usitoe maagizo juu ya jinsi na wakati wa kutenda. Kuwa maalum na wazi: baada ya i Funga mlango. Baada ya mimi kunyoa meno yangu. Baada ya kukaa chini mezani.

maalum ni muhimu. Tabia yako mpya iliyofungwa zaidi ni maalum

Cue, bora tabia mbaya ni kwamba utagundua wakati utakapofika.

Sheria ya 1 ya mabadiliko ya tabia ni kuifanya iwe wazi. Mikakati kama Kusudi la utekelezaji na stacking ya tabia ni kati ya njia za vitendo zaidi kuunda tabia dhahiri za tabia zako na kubuni mpango wazi wa lini na wapi kuchukua hatua.

Muhtasari wa Sura

Sheria ya 1 ya mabadiliko ya tabia ni kuifanya iwe wazi.

Njia mbili za kawaida ni wakati na eneo.

Kuunda nia ya utekelezaji ni mkakati ambao unaweza kutumia jozi a

Tabia mpya na wakati maalum na eneo.

Mfumo wa kusudi la utekelezaji ni: nitafanya [tabia] saa

[Wakati] katika [eneo].

Kuweka tabia ni mkakati ambao unaweza kutumia kujumuisha tabia mpya na tabia ya sasa.

Njia ya kuweka tabia ni: baada ya [tabia ya sasa], nitafanya

[Tabia mpya].

6.

Kuhamasishwa kumezidishwa; Mazingira mara nyingi

Mambo zaidi

N

T, daktari wa huduma ya msingi katika Hospitali kuu ya Massachusetts katika Nerndike a Boston, alikuwa na wazo la ujinga. Aliamini anaweza kuboresha tabia ya kula maelfu ya wafanyikazi wa hospitali na wageni bila kubadilisha nguvu yao au Kuhamasisha kwa njia kidogo. Kwa kweli, hakuwa na mpango wa kuzungumza nao hata kidogo. Thorndike na wenzake walibuni masomo ya miezi sita ili kubadilisha "chaguo usanifu ?wa duka la hospitali. Walianza kwa kubadilisha jinsi vinywaji vilikuwa kupangwa katika chumba. Hapo awali, jokofu ziko karibu na pesa Rejista katika duka la mkahawa zilizajwa na soda tu. Watafiti waliongezea maji Kama chaguo kwa kila mmoja. Kwa kuongeza, waliweka vikapu vya maji ya chupa ijayo kwa vituo vya chakula katika chumba chote. Soda alikuwa bado katika msingi Jokofu, lakini maji yalikuwa yanapatikana katika maeneo yote ya vinywaji. Katika miezi mitatu iliyofuata, idadi ya mauzo ya soda hospitalini ilishuka kwa asilimia 11.4. Wakati huo huo, uuzaji wa maji ya chupa uliongezeka kwa asilimia 25.8. Walifanya marekebisho kama hayo - na waliona matokeo kama hayo - na chakula katika Cafeteria. Hakuna mtu aliyesema neno kwa mtu yeyote anayekula hapo. Kabla ya baadaye

Kielelezo 8: Hapa kuna uwakilishi wa kile mkahawa ulionekana kama kabla mabadiliko ya muundo wa mazingira kufanywa (kushoto) na baada ya (kulia). Masanduku yaliyokuwa na kivuli yanaonyesha maeneo ambayo ya chupa

Maji yalipatikana katika kila mfano. Kwa sababu kiwango cha maji katika mazingira kiliongezeka, tabia ilibadilika kwa asili na bila motisha ya ziada.

Watu mara nyingi huchagua bidhaa sio kwa sababu ya nini, lakini kwa sababu ya Wako wapi. Ikiwa nitaingia jikoni na kuona sahani ya kuki kwenye counter, nitachukua nusu ya dazeni na kuanza kula, hata ikiwa sikuwa nikifikiria Kuhusu wao mapema na sikuwa na hisia za njaa. Ikiwa meza ya jamii ofisini kila wakati hujazwa na donuts na bagels, itakuwa ngumu sio kunyakua moja kila wakati na wakati. Tabia zako hubadilika kulingana na chumba chako ziko ndani na njia mbele yako.

Mazingira ndio mkono usioonekana ambao huunda tabia ya mwanadamu. Licha ya yetu haiba ya kipekee, tabia fulani huwa zinaibuka tena na tena chini ya hali fulani za mazingira. Kanisani, watu huwa wanazungumza kwenye tetesi. On Barabara ya giza, watu hutenda na kulindwa. Kwa njia hii, fomu ya kawaida

ya mabadiliko sio ya ndani, lakini ya nje: tunabadilishwa na ulimwengu unaotuzunguka.

Kila tabia inategemea muktadha.

Mnamo 1936, mwanasaikolojia Kurt Lewin aliandika equation rahisi ambayo inafanya

Taarifa yenye nguvu: Tabia ni kazi ya mtu katika mazingira yao,

au $b = f(p, e)$.

Haikuchukua muda mrefu kwa equation ya Lewin kupimwa katika biashara. Mnamo 1952,

Mchumi Hawkins Stern alielezea jambo ambalo aliita maoni ya msukumo

Kununua, ambayo "inasababishwa wakati duka linaona bidhaa kwa mara ya kwanza na

inaona hitaji lake. " Kwa maneno mengine, wateja mara kwa mara watanunua

bidhaa sio kwa sababu wanazitaka lakini kwa sababu ya jinsi wanavyowasilishwa

Them.

Kwa mfano, vitu katika kiwango cha jicho huwa zinanunuliwa zaidi kuliko zile zilizo chini

karibu na sakafu. Kwa sababu hii, utapata majina ya chapa ya gharama kubwa yaliyoonyeshwa kwenye

maeneo rahisi kufikia kwenye rafu za duka kwa sababu zinaendesha faida zaidi, wakati

Njia mbadala za bei rahisi zimefungwa katika matangazo magumu ya kufikia. Vivyo hivyo huenda

Kofia za mwisho, ambazo ni vitengo mwishoni mwa njia. Kofia za mwisho ni kutengeneza pesa

mashine kwa wauzaji kwa sababu ni maeneo dhahiri ambayo yanakutana na mengi

trafiki ya miguu. Kwa mfano, asilimia 45 ya mauzo ya Coca-Cola hutoka mahsusi kutoka

mwisho-wa-aisle racks.

Bidhaa au huduma inayopatikana zaidi, kuna uwezekano mkubwa zaidi

kujaribu. Watu hunywa taa ya bud kwa sababu iko kwenye kila baa na tembelea Starbucks

Kwa sababu iko kwenye kila kona. Tunapenda kufikiria kuwa tunadhibiti. Ikiwa sisi

Chagua maji juu ya soda, tunadhani ni kwa sababu tulitaka kufanya hivyo. Ukweli,

Walakini, ni kwamba hatua nyingi tunazochukua kila siku hazijatengenezwa na

Kusudi la kusudi na chaguo lakini kwa chaguo dhahiri zaidi.

Kila kiumbe hai kina njia zake za kuhisi na kuelewa

Ulimwengu. Tai zina maono ya umbali mrefu. Nyoka zinaweza kuvuta

"Kuonja hewa" na lugha zao nyeti sana. Papa zinaweza kugundua ndogo

Kiasi cha umeme na vibrations katika maji yanayosababishwa na samaki wa karibu. Hata

Bakteria wana chemoreceptors -seli ndogo za hisia ambazo huruhusu kugundua sumu

kemikali katika mazingira yao.

Kwa wanadamu, mtazamo unaelekezwa na mfumo wa neva wa hisia. Tunagundua

Ulimwengu kupitia kuona, sauti, harufu, kugusa, na ladha. Lakini pia tunayo mengine Njia za kuhisi kuchochea. Wengine wanajua, lakini wengi hawajui. Kwa mfano, unaweza "kugundua" wakati hali ya joto inashuka kabla ya dhoruba, au lini Maumivu katika utumbo wako huongezeka wakati wa maumivu ya tumbo, au unapoanguka usawa Wakati unatembea kwenye mwamba wa mwamba. Receptors katika mwili wako huchukua anuwai ya kuchochea ndani, kama vile kiasi cha chumvi katika damu yako au hitaji la kunywa wakati kiu.

Nguvu zaidi ya uwezo wote wa hisia za kibinadamu, hata hivyo, ni maono.

Mwili wa mwanadamu una receptors za hisia za milioni kumi na moja. Takriban kumi Milioni ya hizo zimejitolea kuona. Wataalam wengine wanakadiria kuwa nusu ya Rasilimali za ubongo hutumiwa kwenye maono. Kwa kuzingatia kwamba tunategemea zaidi maono kuliko kwa maana nyingine yoyote, haifai kushangaa kuwa tabia za kuona ni Kichocheo kikubwa cha tabia yetu. Kwa sababu hii, mabadiliko madogo katika kile unachokiona Inaweza kusababisha mabadiliko makubwa katika kile unachofanya. Kama matokeo, unaweza kufikiria jinsi

muhimu ni kuishi na kufanya kazi katika mazingira ambayo yamejazwa na tija

Vipimo na visivyo na wale wasiozaa.

Kwa kushukuru, kuna habari njema katika suala hili. Sio lazima kuwa mwathirika

ya mazingira yako. Unaweza pia kuwa mbunifu wake.

Jinsi ya kubuni mazingira yako kwa mafanikio

Wakati wa shida ya nishati na embargo ya mafuta ya miaka ya 1970, watafiti wa Uholanzi walianza Kuzingatia kwa karibu utumiaji wa nishati ya nchi. Katika kitongoji kimoja karibu

Amsterdam, waligundua kuwa wamiliki wengine wa nyumba walitumia asilimia 30 chini ya nguvu kuliko

Majirani zao - licha ya nyumba kuwa za ukubwa sawa na kupata umeme kwa bei sawa.

Iligeuka nyumba katika kitongoji hiki zilikuwa karibu sawa isipokuwa

Kipengele kimoja: eneo la mita ya umeme. Wengine walikuwa na moja katika basement.

Wengine walikuwa na mita ya umeme juu katika barabara kuu ya ukumbi. Kama unavyodhani, Nyumba zilizo na mita ziko kwenye barabara kuu ya ukumbi zilitumia umeme mdogo.

Wakati matumizi yao ya nishati yalikuwa dhahiri na rahisi kufuatilia, watu walibadilisha yao tabia.

Kila tabia imeanzishwa na cue, na tuna uwezekano mkubwa wa kugundua tabia ambazo

simama. Kwa bahati mbaya, mazingira ambayo tunaishi na kufanya kazi mara nyingi hufanya ni rahisi kutofanya vitendo fulani kwa sababu hakuna cue dhahiri ya kusababisha tabia. Ni rahisi kutofanya gita wakati imewekwa kwenye kabati.

Ni rahisi kusoma kitabu wakati duka la vitabu liko kwenye kona ya mgeni chumba. Ni rahisi kutochukua vitamini vyako wakati wameonekana kwenye pantry.

Wakati tabia zinazochochea tabia ni hila au zilizofichwa, ni rahisi kupuuza.

Kwa kulinganisha, kuunda tabia dhahiri za kuona zinaweza kuteka mawazo yako kuelekea a

Tabia inayotaka. Katika miaka ya mapema ya 1990, wafanyikazi wa kusafisha kwenye Uwanja wa Ndege wa Schiphol huko

Amsterdam aliweka stika ndogo ambayo ilionekana kama kuruka karibu na kituo cha kila mmoja mkojo. Inavyoonekana, wakati wanaume walipanda hadi mkojo, walilenga kwa nini wao

Mawazo yalikuwa mdudu. Stika ziliboresha lengo lao na kupunguzwa sana

"Spillage" karibu na mkojo. Uchambuzi zaidi uliamua kwamba stika hukata

Gharama za kusafisha bafuni kwa asilimia 8 kwa mwaka.

Nimepata nguvu ya tabia dhahiri katika maisha yangu mwenyewe. Nilikuwa nikinunua maapulo kutoka dukani, weka kwenye crisper chini ya jokofu,

Na usahau yote juu yao. Kufikia wakati nilikumbuka, maapulo yangekuwa nayo kwenda mbaya. Sijawahi kuwaona, kwa hivyo sikuwahi kula.

Mwishowe, nilichukua ushauri wangu mwenyewe na kupanga upya mazingira yangu. Nilinunua a bakuli kubwa la kuonyesha na kuiweka katikati ya jikoni. Inayofuata

wakati nilinunua maapulo, ndipo walipokwenda - nje mahali nilipoweza

Waone. Karibu kama uchawi, nilianza kula maapulo machache kila siku kwa urahisi

Kwa sababu walikuwa dhahiri badala ya kuona.

Hapa kuna njia chache ambazo unaweza kuunda tena mazingira yako na kufanya tabia

Kwa tabia yako unayopendelea dhahiri zaidi:

Ikiwa unataka kukumbuka kuchukua dawa yako kila usiku, weka yako

chupa ya kidonge moja kwa moja karibu na bomba kwenye counter ya bafuni.

Ikiwa unataka kufanya mazoezi ya gita mara kwa mara, weka msimamo wako wa gita katikati ya sebule.

Ikiwa unataka kukumbuka kutuma maelezo zaidi ya asante, weka safu ya vifaa kwenye dawati lako.

Ikiwa unataka kunywa maji zaidi, jaza chupa chache za maji kila moja asubuhi na uwaweke katika maeneo ya kawaida karibu na nyumba.

Ikiwa unataka kufanya tabia kuwa sehemu kubwa ya maisha yako, fanya cue kuwa sehemu kubwa ya

Mazingira yako. Tabia zinazoendelea zaidi kawaida huwa na tabia nyingi.

Fikiria ni njia ngapi tofauti ambazo moshi anaweza kuhamasishwa kutoa a

Sigara: Kuendesha gari ndani ya gari, kuona rafiki moshi, akihisi kusisitizwa kazini, na kadhalika.

Mkakati huo unaweza kuajiriwa kwa tabia nzuri. Kwa kunyunyiza vichocheo

Katika mazingira yako yote, unaongeza tabia ambazo utafikiria juu ya yako

tabia siku nzima. Hakikisha chaguo bora ni dhahiri zaidi.

Kufanya uamuzi bora ni rahisi na ya asili wakati tabia za tabia nzuri ziko mbele yako.

Ubunifu wa mazingira ni nguvu sio tu kwa sababu inashawishi jinsi tunavyohusika

na ulimwengu lakini pia kwa sababu mara chache hatufanyi. Watu wengi wanaishi katika ulimwengu

Wengine wamewaunda. Lakini unaweza kubadilisha nafasi unakoishi na

Fanya kazi ili kuongeza mfiduo wako kwa tabia nzuri na kupunguza mfiduo wako

hasi. Ubunifu wa mazingira hukuruhusu kuchukua udhibiti wa nyuma na kuwa

mbunifu wa maisha yako. Kuwa mbuni wa ulimwengu wako na sio tu

Mtumiaji wake.

Muktadha ni cue

Tabia zinazosababisha tabia zinaweza kuanza maalum, lakini baada ya muda tabia zako

kuhusishwa sio na trigger moja lakini na muktadha wote

kuzunguka tabia.

Kwa mfano, watu wengi hunywa zaidi katika hali ya kijamii kuliko vile wangepanya

kunywa peke yake. Trigger sio mara chache cue moja, lakini badala ya hali nzima:

Kuangalia marafiki wako kuagiza vinywaji, kusikia muziki kwenye baa, kuona bia

kwenye bomba.

Sisi kiakili tunapeana tabia zetu kwa maeneo ambayo hufanyika: nyumba,

Ofisi, mazoezi. Kila eneo huendeleza unganisho kwa tabia fulani na

Njia. Unaanzisha uhusiano fulani na vitu kwenye dawati lako,

Vitu kwenye kaunta yako ya jikoni, vitu kwenye chumba chako cha kulala.

Tabia yetu haijaelezewa na vitu kwenye mazingira lakini na yetu

uhusiano nao. Kwa kweli, hii ni njia nzuri ya kufikiria juu ya ushawishi wa

mazingira juu ya tabia yako. Acha kufikiria juu ya mazingira yako kama

kujazwa na vitu. Anza kufikiria juu yake kama kujazwa na uhusiano. Fikiria ndani Masharti ya jinsi unavyoingiliana na nafasi zinazokuzunguka. Kwa mtu mmoja, kitanda chake ndio mahali anasoma kwa saa kila usiku. Kwa mtu mwingine, kitanda ndipo anapoangalia runinga na kula bakuli la ice cream baada ya kazi. Tofauti Watu wanaweza kuwa na kumbukumbu tofauti - na kwa hivyo tabia tofauti -zinazohusiana na mahali sawa.

Habari njema? Unaweza kujifundisha kuunganisha tabia fulani na muktadha maalum.

Katika utafiti mmoja, wanasayansi waliagiza watu wa usingizi kuingia kitandani wakati wao tu walikuwa wamechoka. Ikiwa hawangeweza kulala, waliambiwa wakae kwenye chumba tofauti mpaka wakalala. Kwa wakati, masomo yalianza kuhusisha muktadha wa kitanda chao na hatua ya kulala, na ikawa rahisi kulala haraka

Wakati walipanda kitandani. Akili zao zilijifunza kuwa kulala -sio kuvinjari Simu zao, sio kutazama runinga, sio kutazama saa - ndio pekee hatua ambayo ilitokea katika chumba hicho.

Nguvu ya muktadha pia inaonyesha mkakati muhimu: tabia zinaweza kuwa rahisi kubadilika katika mazingira mapya. Inasaidia kutoroka vichocheo vya hila na tabia Hiyo inakuunganisha kuelekea tabia zako za sasa. Nenda mahali mpya - kahawa tofauti duka, benchi kwenye mbuga, kona ya chumba chako hautumii sana - na uunda utaratibu mpya hapo.

Ni rahisi kuhusisha tabia mpya na muktadha mpya kuliko kujenga mpya tabia katika uso wa mashindano ya kushindana. Inaweza kuwa ngumu kulala mapema ikiwa wewe Tazama televisheni chumbani kwako kila usiku. Inaweza kuwa ngumu kusoma katika walio hai Chumba bila kuvurugika ikiwa ndipo unapocheza michezo ya video kila wakati. Lakini unapotoka nje ya mazingira yako ya kawaida, unaacha tabia yako upendeleo nyuma. Haupatii tabia za zamani za mazingira, ambayo inaruhusu mpya tabia ya kuunda bila usumbufu.

Unataka kufikiria kwa ubunifu zaidi? Sogeza kwenye chumba kikubwa, patio ya paa, au a Jengo na usanifu mkubwa. Pumzika kutoka kwa nafasi unayofanya Kazi yako ya kila siku, ambayo pia imeunganishwa na mifumo yako ya mawazo ya sasa.

Kujaribu kula afya? Inawezekana kwamba unanunua kwenye autopilot mara kwa mara yako duka kubwa. Jaribu duka mpya la mboga. Unaweza kupata rahisi kuzuia kuwa na afya Chakula wakati ubongo wako haujui kiatomati iko kwenye duka.

Wakati huwezi kuweza kufika kwenye mazingira mapya kabisa, kufafanua upya au Panga tena yako ya sasa. Unda nafasi tofauti ya kazi, kusoma, mazoezi, burudani, na kupika. Mantra ninayopata muhimu ni "Nafasi moja, matumizi moja." Nilipoanza kazi yangu kama mjasiriamali, mara nyingi nilikuwa nikifanya kazi kutoka kwa yangu kitanda au kwenye meza ya jikoni. Jioni, niliona ni ngumu sana kuacha kufanya kazi. Hakukuwa na mgawanyiko wazi kati ya mwisho wa wakati wa kazi na mwanzo wa wakati wa kibinafsi. Ilikuwa meza ya jikoni ofisi yangu au nafasi ambayo mimi kula chakula? Je! Kitanda nilichokuwa na utulivu au wapi nilituma barua pepe? Kila kitu ilitokea katika sehemu ile ile.

Miaka michache baadaye, mwishowe ningeweza kuhamia nyumbani na tofauti chumba kwa ofisi yangu. Ghafla, kazi ilikuwa kitu ambacho kilitokea "hapa" na Maisha ya kibinafsi ni kitu ambacho kilitokea "huko nje." Ilikuwa rahisi kwangu Zima upande wa kitaalam wa ubongo wangu wakati kulikuwa na mstari wazi wa kugawanya kati ya maisha ya kazi na maisha ya nyumbani. Kila chumba kilikuwa na matumizi moja ya msingi. Jikoni ilikuwa ya kupikia. Ofisi hiyo ilikuwa ya kufanya kazi.

Wakati wowote inapowezekana, epuka kuchanganya muktadha wa tabia moja na nyingine. Wakati Unaanza kuchanganya muktadha, utaanza kuchanganya tabia -na zile rahisi zitafanya kawaida kushinda. Hii ndio sababu moja kwa nini nguvu ya teknolojia ya kisasa ni nguvu na udhaifu. Unaweza kutumia simu yako kwa kila aina ya kazi, ambayo inafanya kuwa kifaa chenye nguvu. Lakini wakati unaweza kutumia simu yako kufanya Karibu kila kitu, inakuwa ngumu kuihusisha na kazi moja. Unataka kuwa Inazalisha, lakini pia una masharti ya kuvinjari media ya kijamii, angalia barua pepe, na Cheza michezo ya video wakati wowote unapofungua simu yako. Ni mishmash ya vitu. Unaweza kuwa unafikiria, "Hauelewi. Ninaishi New York City. My Ghorofa ni saizi ya smartphone. Ninahitaji kila chumba kucheza majukumu mengi. " Haki ya kutosha. Ikiwa nafasi yako ni mdogo, gawanya chumba chako katika maeneo ya shughuli: a Mwenyekiti wa kusoma, dawati la kuandika, meza ya kula. Unaweza kufanya vivyo hivyo na Nafasi zako za dijiti. Najua mwandishi ambaye hutumia kompyuta yake kwa kuandika tu, yake kibao cha kusoma tu, na simu yake tu kwa media ya kijamii na maandishi. Kila Tabia inapaswa kuwa na nyumba. Ikiwa unaweza kusimamia kushikamana na mkakati huu, kila muktadha utakuwa kuhusishwa na tabia fulani na hali ya mawazo. Tabia hustawi chini hali zinazoweza kutabirika kama hizi. Kuzingatia huja moja kwa moja wakati wewe ni

Kukaa kwenye dawati lako la kazi. Kupumzika ni rahisi wakati uko kwenye nafasi iliyoundwa kwa kusudi hilo. Kulala huja haraka wakati ndio kitu pekee kinachotokea ndani Chumba chako cha kulala. Ikiwa unataka tabia ambazo ni thabiti na zinazoweza kutabirika, unahitaji mazingira ambayo ni thabiti na ya kutabirika.

Mazingira thabiti ambapo kila kitu kina mahali na kusudi ni mazingira ambayo tabia zinaweza kuunda kwa urahisi.

Muhtasari wa Sura

Mabadiliko madogo katika muktadha yanaweza kusababisha mabadiliko makubwa katika tabia juu wakati.

Kila tabia imeanzishwa na cue. Tuna uwezekano mkubwa wa kugundua tabia hiyo simama.

Fanya tabia za tabia nzuri ziwe wazi katika mazingira yako.

Hatua kwa hatua, tabia zako zinahusishwa sio na trigger moja lakini na muktadha wote unaozunguka tabia. Muktadha unakuwa Cue.

Ni rahisi kujenga tabia mpya katika mazingira mapya kwa sababu wewe ni Sio kupigana na tabia za zamani.

7

Siri ya kujidhibiti

I

, Wakati Vita vya Vietnam vilikuwa vikielekea katika mwaka wake wa kumi na sita, wabunge N 1971

Robert Steele kutoka Connecticut na Morgan Murphy kutoka Illinois alifanya

Ugunduzi ulioshangaza umma wa Amerika. Wakati wa kutembelea askari, walikuwa

Kujifunza kuwa zaidi ya asilimia 15 ya askari wa Merika walioko huko walikuwa na watu wazima wa heroin.

Utafiti wa ufuatiliaji umebaini kuwa asilimia 35 ya washiriki wa huduma huko Vietnam walikuwa na walijaribu heroin na asilimia 20 walikuwa wamelazwa - shida ilikuwa hata

Mbaya zaidi kuliko vile walivyofikiria hapo awali.

Ugunduzi huo ulisababisha kufutwa kwa shughuli huko Washington, pamoja na uumbaji ya Ofisi Maalum ya Kuzuia Dawa za Kulevya chini ya Rais Nixon kwenda

Kukuza Kuzuia na Ukarabati na Kufuatilia Washirika wa Huduma

Waliporudi nyumbani.

Lee Robins alikuwa mmoja wa watafiti anayesimamia. Katika kutafuta hiyo kabisa iliboresha imani zilizokubaliwa juu ya ulevi, Robins aligundua kuwa wakati askari ambao walikuwa watumiaji wa heroin walirudi nyumbani, ni asilimia 5 tu kati yao waliowa ilisomeka ndani ya mwaka, na asilimia 12 tu ilirudishwa ndani ya miaka mitatu. Kwa zingine Maneno, takriban askari tisa kati ya kumi ambao walitumia heroin huko Vietnam waliondoa ulevi wao karibu mara moja.

Utaftaji huu ulipingana na mtazamo uliopo wakati huo, ambao ulizingatia

Uwezo wa heroin kuwa hali ya kudumu na isiyoweza kubadilika. Badala yake, Robins ilifunua kwamba madawa ya kulevya yanaweza kuyeyuka kwa hiari ikiwa kulikuwa na radical mabadiliko katika mazingira. Huko Vietnam, askari walitumia siku nzima kuzungukwa na Cues zinazosababisha Matumizi ya Heroin: Ilikuwa rahisi kupata, zilizaa na mafadhaiko ya mara kwa mara ya vita, waliunda urafiki na askari wenzako ambao pia walikuwa Watumiaji wa heroin, na walikuwa maelfu ya maili kutoka nyumbani. Mara moja askari Alirudi Merika, hata hivyo, alijikuta katika mazingira yasiyokuwa na ya hizo vichocheo. Wakati muktadha ulibadilika, ndivyo pia tabia hiyo.

Linganisha hali hii na ile ya mtumiaji wa kawaida wa dawa za kulevya. Mtu anakuwa

adha nyumbani au na marafiki, huenda kliniki kupata safi -ambayo haina ya kuchochea mazingira yote ambayo huchochea tabia yao - basi hurudi kwenye zamani zao kitongoji na tabia zao zote za zamani zilizowafanya kupata addicted ndani nafasi ya kwanza. Haishangazi kuwa kawaida unaona nambari ambazo ndizo halisi kinyume na wale walio kwenye masomo ya Vietnam. Kawaida, asilimia 90 ya watumiaji wa heroin kusomwa mara tu watakaporudi nyumbani kutoka kwa rehab. Masomo ya Vietnam yalipingana na imani zetu nyingi za kitamaduni kuhusu mbaya tabia kwa sababu ilipinga ushirika wa kawaida wa tabia mbaya kama udhaifu wa maadili. Ikiwa wewe ni mzito, mvutaji sigara, au mtu wa madawa ya kulevya, umekuwa

aliiambia maisha yako yote kuwa ni kwa sababu unakosa kujidhibiti-labda hata hivyo

Wewe ni mtu mbaya. Wazo kwamba nidhamu kidogo ingetatua yetu yote

Shida zimeingizwa sana katika tamaduni yetu.

Utafiti wa hivi karibuni, hata hivyo, unaonyesha kitu tofauti. Wakati wanasayansi kuchambua watu ambao wanaonekana kuwa na kujidhibiti kubwa, zinageuka zile

Watu sio tofauti na wale ambao wanajitahidi. Badala yake, "Nidhamu" watu ni bora katika kuunda maisha yao kwa njia ambayo haifanyi zinahitaji nguvu ya kishujaa na kujidhibiti. Kwa maneno mengine, hutumia wakati mdogo hali za kumjaribu.

Watu walio na kujidhibiti bora kawaida ndio wanaohitaji kuitumia mdogo. Ni rahisi kufanya mazoezi ya kujizuia wakati sio lazima utumie sana mara nyingi. Kwa hivyo, ndio, uvumilivu, grit, na nguvu ni muhimu kwa mafanikio, lakini Njia ya kuboresha sifa hizi sio kwa kutamani ungekuwa na nidhamu zaidi mtu, lakini kwa kuunda mazingira yenye nidhamu zaidi.

Wazo hili la kupingana hufanya akili zaidi mara tu unapoelewa nini

Hufanyika wakati tabia huundwa katika ubongo. Tabia ambayo imewekwa ndani

Akili iko tayari kutumiwa wakati wowote hali husika. Wakati Patty

Olwell, mtaalamu kutoka Austin, Texas, alianza kuvuta sigara, mara nyingi alikuwa akiangaza

Wakati wa kupanda farasi na rafiki. Mwishowe, aliacha kuvuta sigara na kuizuia

kwa miaka. Alikuwa pia ameacha kupanda. Miongo kadhaa baadaye, akaruka juu ya farasi

Tena na akajikuta akitamani sigara kwa mara ya kwanza milele. COUES

bado walikuwa wamewekwa ndani; Hakuwa amewekwa wazi kwao kwa muda mrefu.

Mara tabia ikiwa imewekwa ndani, hamu ya kuchukua hatua hufuata wakati wowote

Njia za mazingira zinaonekana tena. Hii ndio sababu moja ya tabia ya mabadiliko ya tabia inaweza

moto wa nyuma. Kuinua watu feta na mawasilisho ya kupunguza uzito kunaweza kuwafanya

Jisikie msisitizo, na kwa sababu hiyo watu wengi wanarudi kwenye mkakati wao wa kupenda wa kukabiliana:

kuzidisha. Kuonyesha picha za mapafu nyeusi kwa wavutaji sigara husababisha juu

Viwango vya wasiwasi, ambavyo husababisha watu wengi kufikia sigara. Ikiwa sio

Uangalifu juu ya tabia, unaweza kusababisha tabia unayotaka kuacha.

Tabia mbaya ni autocatalytic: mchakato hujilisha yenyewe. Wanakuza hisia

Wanajaribu ganzi. Unajisikia vibaya, kwa hivyo unakula chakula cha taka. Kwa sababu unakula chakula cha taka,

Unajisikia vibaya. Kuangalia runinga hukufanya uhisi uvivu, kwa hivyo unatazama zaidi

Televisheni kwa sababu hauna nguvu ya kufanya kitu kingine chochote. Kuwa na wasiwasi

Kuhusu afya yako hukufanya uhisi wasiwasi, ambayo husababisha moshi ili kupunguza

Wasiwasi wako, ambao hufanya afya yako kuwa mbaya zaidi na hivi karibuni unajisikia zaidi

wasiwasi. Ni ond kushuka, treni iliyokimbia ya tabia mbaya.

Watafiti hurejelea jambo hili kama "kutaka-cue-ikiwa": nje

Trigger husababisha hamu ya kulazimisha kurudia tabia mbaya. Mara tu ukigundua kitu, unaanza kuitaka. Utaratibu huu unafanyika wakati wote -mara nyingi

Bila sisi kutambua. Wanasayansi wamegundua kuwa kuonyesha madawa ya kulevya picha ya cocaine kwa milimita thelathini na tatu tu huchochea njia ya malipo katika Ubongo na cheche hamu. Kasi hii ni haraka sana kwa ubongo kwa uangalifu Jisajili - walevi hawawezi hata kukuambia walichokiona - lakini walitamani dawa sawa.

Hapa kuna mstari wa Punch: unaweza kuvunja tabia, lakini hauwezi kusahau.

Mara tu miiko ya akili ya tabia ikiwa imechorwa ndani ya ubongo wako, ni

Karibu haiwezekani kuondoa kabisa - hata ikiwa wataenda bila kutumiwa kwa muda mrefu.

Na hiyo inamaanisha kuwa kupinga tu majaribu ni mkakati usiofaa. Ni

Vigumu kudumisha mtazamo wa zen katika maisha yaliyojawa na usumbufu. Inachukua pia nishati nyingi. Katika kipindi kifupi, unaweza kuchagua kuzidisha majaribu. Katika muda mrefu, tunakuwa bidhaa ya mazingira ambayo tunaishi. Ili kuiweka Kwa bahati mbaya, sijawahi kuona mtu akishikamana na tabia chanya katika a mazingira hasi.

Njia ya kuaminika zaidi ni kukata tabia mbaya kwenye chanzo. Moja ya

Njia nyingi za vitendo za kuondoa tabia mbaya ni kupunguza udhihirisho wa cue ambayo husababisha.

Ikiwa hauwezi kuonekana kufanya kazi yoyote, acha simu yako katika nyingine

Chumba kwa masaa machache.

Ikiwa unahisi kila wakati kama hautoshi, acha kufuata

Akaunti za media za kijamii ambazo husababisha wivu na wivu.

Ikiwa unapoteza muda mwingi kutazama runinga, ondoka kwenye Runinga ya chumba cha kulala.

Ikiwa unatumia pesa nyingi kwenye umeme, acha kusoma

Mapitio ya gia mpya za teknolojia.

Ikiwa unacheza michezo mingi ya video, ondoa koni na uweke

Katika chumbani baada ya kila matumizi.

Kitendo hiki ni ubadilishaji wa sheria ya 1 ya mabadiliko ya tabia. Badala ya

Fanya iwe wazi, unaweza kuifanya isionekane. Mara nyingi nashangazwa na jinsi ya ufanisi

Mabadiliko rahisi kama haya yanaweza kuwa. Ondoa cue moja na tabia nzima mara nyingi

inafifia.

Kujidhibiti ni mkakati wa muda mfupi, sio wa muda mrefu. Unaweza kuwa na uwezo wa kupinga majaribu mara moja au mara mbili, lakini kuna uwezekano mkubwa unaweza kushika nguvu kwa

ongeza matamania yako kila wakati. Badala ya kuita kipimo kipya cha nguvu

Wakati wowote unataka kufanya jambo sahihi, nishati yako itakuwa bora kutumiwa

kuongeza mazingira yako. Hii ndio siri ya kujidhibiti. Fanya tabia za

Tabia zako nzuri dhahiri na tabia za tabia zako mbaya hazionekani.

Muhtasari wa Sura

Ubadilishaji wa sheria ya 1 ya mabadiliko ya tabia ni kuifanya isionekane.

Mara tabia inapoundwa, hakuna uwezekano wa kusahaulika.

Watu wenye kujidhibiti kwa hali ya juu huwa hutumia wakati mdogo katika kumjaribu hali. Ni rahisi kuzuia majaribu kuliko kuipinga.

Njia moja ya vitendo ya kuondoa tabia mbaya ni kupunguza

Mfiduo wa cue inayosababisha.

Kujidhibiti ni mkakati wa muda mfupi, sio wa muda mrefu.

Jinsi ya kuunda tabia nzuri

Sheria ya 1: Ifanye iwe wazi

1.1: Jaza alama ya alama. Andika tabia zako za sasa ili kuwajua.

1.2: Tumia nia ya utekelezaji: "Nitafanya [tabia] kwa [wakati] katika [eneo]."

1.3: Tumia tabia ya kuweka: "Baada ya [tabia ya sasa], nita [tabia mpya]."

1.4: Tengeneza mazingira yako. Fanya tabia za tabia nzuri ziwe wazi na zinaonekana.

Sheria ya 2: Ifanye iwe ya kuvutia

Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi

Sheria ya 4: Ifanye iwe ya kuridhisha

Jinsi ya kuvunja tabia mbaya

Ubadilishaji wa Sheria ya 1: Fanya ionekane

1.5: Punguza mfiduo. Ondoa tabia za tabia zako mbaya kutoka kwa mazingira yako.

Ubadilishaji wa Sheria ya 2: Ifanye iwe haifanyi kazi

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe ngumu

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe hairidhishi

Unaweza kupakua toleo linaloweza kuchapishwa la karatasi hii ya kudanganya kwa:

atomichabits.com/cheatsheet

Sheria ya 2

Fanya iwe ya kuvutia

8

Jinsi ya kufanya tabia isiyojulikana

I

, mwanasayansi wa Uholanzi anayeitwa Niko Tinbergen alifanya safu ya

N miaka ya 1940

Majaribio ambayo yalibadilisha uelewa wetu wa kile kinachotuchochea. Tinbergen

- ambaye hatimaye alishinda tuzo ya Nobel kwa kazi yake - alikuwa akichunguza herring

Gulls, ndege kijivu na nyeupe mara nyingi huonekana wakiruka kando ya bahari ya kaskazini Amerika.

Gulls za watu wazima zina dot nyekundu nyekundu kwenye mdomo wao, na Tinbergen aligundua Kwamba vifaranga vipya vilivyochomwa vingegonga mahali hapa wakati wowote wanataka chakula.

Kwa

Anza jaribio moja, aliunda mkusanyiko wa midomo bandia ya kadibodi, tu

kichwa bila mwili. Wakati wazazi walikuwa wamesafiri, alienda kwenye kiota

na kutoa midomo hii ya dummy kwa vifaranga. Midomo ilikuwa bandia dhahiri,

Na alidhani ndege wa watoto wangekataa kabisa.

Walakini, wakati Gulls ndogo ilipoona doa nyekundu kwenye mdomo wa kadibodi, wao

alijiondoa kana kwamba ni kushikamana na mama yao wenyewe. Walikuwa na wazi

upendeleo kwa matangazo hayo nyekundu -kana kwamba wameandaliwa kwa vinasaba

kuzaliwa. Hivi karibuni Tinbergen aligundua kuwa kubwa zaidi mahali pa nyekundu, haraka zaidi

vifaranga viliongezeka. Mwishowe, aliunda mdomo na dots tatu kubwa nyekundu juu yake.

Alipoiweka juu ya kiota, ndege wa watoto walikwenda kwa kupendeza. Wao

Aligonga kwenye viraka nyekundu nyekundu kana kwamba ndio mdomo mkubwa zaidi ambao wamewahi kuona.

Tinbergen na wenzake waligundua tabia kama hiyo katika wanyama wengine.

Kwa mfano, goose ya greylag ni ndege anayetengeneza ardhi. Wakati mwingine, kama

Mama anazunguka kwenye kiota, moja ya mayai yatatoka na kutulia kwenye

nyasi karibu. Wakati wowote hii itatokea, goose itateleza kwa yai na

Tumia mdomo wake na shingo kuirudisha ndani ya kiota.

Tinbergen aligundua kuwa goose itavuta kitu chochote cha pande zote, kama vile

Mpira wa billiard au taa ya taa, nyuma ndani ya kiota. Kubwa zaidi kitu, kubwa zaidi majibu yao. Goose mmoja hata alifanya bidii kubwa kusonga mpira wa wavu nyuma na kaa juu. Kama mtoto hujifunga moja kwa moja kwenye dots nyekundu,

Greylag Goose alikuwa akifuata sheria ya asili: Ninapoona kitu cha pande zote Karibu, lazima nirudishe ndani ya kiota. Kubwa kwa kitu cha pande zote, ngumu i inapaswa kujaribu kuipata.

Ni kama ubongo wa kila mnyama umepakiwa na sheria fulani za tabia, Na inapofikia toleo la kuzidisha la sheria hiyo, inawaka kama a Mti wa Krismasi. Wanasayansi hurejelea njia hizi zilizozidi kama za kuchochea kawaida. Kichocheo cha kawaida ni toleo lililoinuliwa la ukweli - kama mdomo na dots tatu nyekundu au yai saizi ya mpira wa wavu -na inaongeza nguvu majibu kuliko kawaida.

Wanadamu pia wanakabiliwa na kuanguka kwa matoleo ya kweli ya ukweli. Chakula cha Junk, Kwa mfano, huendesha mifumo yetu ya malipo kuwa frenzy. Baada ya kukaa mamia ya maelfu ya miaka uwindaji na kula chakula porini, ubongo wa mwanadamu imeibuka kuweka thamani kubwa juu ya chumvi, sukari, na mafuta. Chakula kama hicho mara nyingi kalori-mnene na walikuwa nadra sana wakati mababu zetu wa zamani walikuwa wakizunguka Savannah. Wakati haujui chakula chako kinachofuata kinatoka wapi, Kula iwezekanavyo ni mkakati bora wa kuishi.

Leo, hata hivyo, tunaishi katika mazingira yenye utajiri wa kalori. Chakula ni nyingi, lakini Ubongo wako unaendelea kutamani kama ni haba. Kuweka thamani kubwa juu ya chumvi, sukari, na mafuta sio faida tena kwa afya zetu, lakini tamaa hiyo inaendelea Kwa sababu vituo vya malipo ya ubongo hazijabadilika kwa takriban hamsini miaka elfu. Sekta ya kisasa ya chakula hutegemea kunyoosha paleolithic yetu silika zaidi ya kusudi lao la mabadiliko.

Lengo la msingi la sayansi ya chakula ni kuunda bidhaa ambazo zinavutia zaidi watumiaji. Karibu kila chakula kwenye begi, sanduku, au jar kimeimarishwa katika zingine njia, ikiwa tu na ladha ya ziada. Kampuni hutumia mamilioni ya dola Gundua kiwango cha kuridhisha zaidi cha crunch kwenye chip ya viazi au kamilifu Kiasi cha fizz katika soda. Idara zote zimejitolea kwa kuongeza jinsi a Bidhaa huhisi kinywani mwako - ubora unaojulikana kama orosensation. Fries za Ufaransa, kwa Mfano, ni mchanganyiko wenye nguvu -hudhurungi kahawia na crunchy nje, Mwanga na laini ndani.

Chakula kingine kinachosindikana huongeza tofauti ya nguvu, ambayo inahusu vitu vilivyo na Mchanganyiko wa hisia, kama crunchy na creamy. Fikiria gooeyness ya Jibini lililoyeyuka juu ya ukoko wa pizza ya crispy, au crunch ya kuki ya Oreo Imechanganywa na kituo chake laini. Na vyakula vya asili, visivyopatikana, huwa uzoefu hisia sawa tena na tena - nije kuuma kumi na saba ya ladha ya kale? Baada ya dakika chache, ubongo wako unapoteza riba na unaanza kuhisi kamili. Lakini vyakula ambavyo viko juu kwa nguvu tofauti huweka riwaya ya uzoefu na Kuvutia, kukuhimiza kula zaidi.

Mwishowe, mikakati kama hii inawawezesha wanasayansi wa chakula kupata "Bliss Point" kwa

kila bidhaa -mchanganyiko sahihi wa chumvi, sukari, na mafuta ambayo hufurahisha yako Ubongo na hukufanya urudi kwa zaidi. Matokeo, kwa kweli, ni kwamba wewe Kwa sababu vyakula vyenye hyperpalatable vinavutia zaidi kwa ubongo wa mwanadamu. Kama Stephan Guyenet, mtaalam wa akili ambaye ana utaalam katika tabia ya kula na Kunenepa, anasema, "Tumepata vizuri sana kusukuma vifungo vyetu." Sekta ya kisasa ya chakula, na tabia ya kupita kiasi ambayo imeibuka, ni sawa Mfano mmoja wa Sheria ya 2 ya Mabadiliko ya Tabia: Ifanye kuvutia. Zaidi Kuvutia fursa ni kwamba, kuna uwezekano mkubwa kuwa wa kutengeneza tabia. Angalia pande zote. Jamii imejazwa na matoleo ya ukweli ya ukweli ambayo zinavutia zaidi kuliko ulimwengu mababu zetu walitokea.

Mannequins na viuno vilivyoziwa na matiti kuuza nguo. Vyombo vya habari vya kijamii hutoa "kupenda" zaidi na sifa katika dakika chache kuliko tunavyoweza kuingia kwenye ofisi au nyumbani. Splices za ponografia mtandaoni pamoja za kuchochea kwa kiwango ambacho Haiwezekani kuiga katika maisha halisi. Matangazo yameundwa na a Mchanganyiko wa taa bora, mapambo ya kitaalam, na mabadiliko ya picha- Hata mfano hauonekani kama mtu kwenye picha ya mwisho. Hizi ndizo Kuchochea kwa kawaida kwa ulimwengu wetu wa kisasa. Wao huzidisha huduma ambazo ni Kwa kawaida hutuvutia, na silika zetu zinaenda porini kama matokeo, zinatundesha ndani Tabia nyingi za ununuzi, tabia ya media ya kijamii, tabia za ponografia, tabia za kula, na Wengine wengi.

Ikiwa historia inatumika kama mwongozo, fursa za siku zijazo zitakuwa zaidi ya kuvutia kuliko ile ya leo. Mwenendo ni kwa thawabu kuwa zaidi iliyojilimbikizia na kuchochea kuwa ya kuvutia zaidi. Chakula cha junk ni zaidi Njia ya kalori iliyojilimbikizia kuliko vyakula asili. Pombe ngumu ni zaidi

Njia ya pombe iliyojilimbikizia kuliko bia. Michezo ya video ni ya kujilimbikizia zaidi
Njia ya kucheza kuliko michezo ya bodi. Ikilinganishwa na maumbile, hizi zimejaa raha
Uzoefu ni ngumu kupinga. Tunayo akili za mababu zetu lakini
majaribu ambayo hawakuwahi kukabili.
Ikiwa unataka kuongeza tabia mbaya ambayo tabia itatokea, basi unahitaji
Fanya iwe ya kuvutia. Katika majadiliano yetu yote ya sheria ya 2, lengo letu ni kujifunza
Jinsi ya kufanya tabia zetu zisiguswa. Wakati haiwezekani kubadilisha kila
Tabia ndani ya kichocheo cha kawaida, tunaweza kufanya tabia yoyote ya kuvutia zaidi. Kufanya
Hii, lazima tuanze kwa kuelewa ni nini hamu na jinsi inavyofanya kazi.
Tunaanza kwa kuchunguza saina ya kibaolojia ambayo tabia zote zinashiriki -
Dopamine spike.
Kitanzi cha maoni kinachoendeshwa na dopamine

Wanasayansi wanaweza kufuatilia wakati sahihi kutamani hufanyika kwa kupima a
Neurotransmitter inayoitwa dopamine.* Umuhimu wa dopamine ukawa
dhahiri mnamo 1954 wakati wataalam wa akili James Olds na Peter Milner walikimbia
Jaribio ambalo lilifunua michakato ya neva nyuma ya kutamani na hamu.
Kwa kuingiza elektroni kwenye akili za panya, watafiti walizuia kutolewa
ya dopamine. Kwa mshangao wa wanasayansi, panya walipoteza wote wataishi. Wao
Singeukula. Hawangefanya ngono. Hawakutamani chochote. Ndani ya wachache
Siku, wanyama walikufa kwa kiu.
Katika masomo ya ufuatiliaji, wanasayansi wengine pia walizuia kutolewa kwa dopamine
sehemu za ubongo, lakini wakati huu, walipunguza matone kidogo ya sukari ndani ya
Midomo ya panya zilizopungua dopamine. Nyuso zao ndogo za panya zikiwa na
Grins za kupendeza kutoka kwa dutu ya kitamu. Hata dopamine ilizuiwa,
Walipenda sukari kama vile hapo awali; Hawakutaka tena.
Uwezo wa kupata raha ulibaki, lakini bila dopamine, hamu ilikufa. Na
Bila hamu, hatua ilisimama.
Wakati watafiti wengine walibadilisha mchakato huu na kufurika mfumo wa malipo
Ya ubongo na dopamine, wanyama walifanya tabia kwa kasi ya mapumziko. Katika moja
kusoma, panya walipokea hit kubwa ya dopamine kila wakati waliposukuma pua zao
kwenye sanduku. Ndani ya dakika, panya walikua wakitamani sana walianza
Kuweka pua yao ndani ya boksi mara mia nane kwa saa. (Wanadamu sio hivyo
Tofauti: Mchezaji wa Mashine ya wastani atazunguka gurudumu mara mia sita

kwa saa.)

Tabia ni kitanzi cha maoni kinachoendeshwa na dopamine. Kila tabia ambayo ni kubwa sana
Kuunda tabia-Kuchukua dawa za kulevya, kula chakula kisichokuwa na chakula, kucheza michezo
ya video, kuvinjari

Vyombo vya habari vya kijamii -vinahusishwa na viwango vya juu vya dopamine. Hiyo inaweza
kuwa

Alisema kwa tabia zetu za kawaida za kawaida kama kula chakula, maji ya kunywa,
kufanya ngono, na kuingiliana kijamii.

Kwa miaka, wanasayansi walidhani dopamine ilikuwa juu ya raha, lakini sasa sisi
kujua ina jukumu kuu katika michakato mingi ya neva, pamoja na
Kuhamasisha, kujifunza na kumbukumbu, adhabu na chuki, na hiari
harakati.

Linapokuja suala la tabia, muhimu kuchukua ni hii: dopamine haijatolewa

Ni wakati tu unapopata raha, lakini pia wakati unatarajia. Kamari

Walezi wana spike ya dopamine kabla ya kuweka bet, sio baada ya kushinda.

Waokoaji wa cocaine wanapata dopamine wakati wanaona poda, sio baada ya

Wanachukua. Wakati wowote unapotabiri kuwa fursa itakuwa ya thawabu, yako

Viwango vya spike ya dopamine kwa kutarajia. Na wakati wowote dopamine inapoinuka, ndivyo pia
motisha yako ya kutenda.

Ni matarajio ya thawabu - sio kutimiza kwake - ambayo inatufanya tuchukue

hatua.

Kwa kupendeza, mfumo wa malipo ambao umeamilishwa kwenye ubongo unapopokea

Thawabu ni mfumo uleule ambao umeamilishwa wakati unatarajia thawabu. Hii

ni sababu moja matarajio ya uzoefu mara nyingi yanaweza kuhisi bora kuliko

kufikia hiyo. Kama mtoto, kufikiria asubuhi ya Krismasi inaweza kuwa bora kuliko

kufungua zawadi. Kama mtu mzima, kuangazia siku ya likizo inayokuja inaweza kuwa

Inafurahisha zaidi kuliko kuwa kwenye likizo. Wanasayansi hurejelea hii kama

Tofauti kati ya "kutaka" na "kupenda."

Spike ya dopamine

Kielelezo 9: Kabla ya tabia kujifunza (a), dopamine hutolewa wakati thawabu inapatikana kwa mara
ya kwanza. Wakati mwingine karibu (b), dopamine huongezeka kabla ya kuchukua hatua, mara
moja

Baada ya cue kutambuliwa. Spike hii inasababisha hisia za hamu na kutamani kuchukua hatua wakati wowote cue inapoonekana. Mara tabia itakapojifunza, dopamine haitaongezeka wakati thawabu iko

Uzoefu kwa sababu tayari unatarajia thawabu. Walakini, ikiwa unaona cue na unatarajia thawabu, lakini usipate moja, basi dopamine itashuka kwa tamaa (C). Usikivu wa

Jibu la dopamine linaweza kuonekana wazi wakati thawabu hutolewa marehemu (d). Kwanza, cue inatambuliwa na dopamine inaongezeka kama tamaa hujengwa. Ifuatayo, majibu huchukuliwa lakini thawabu haifanyi

Njoo haraka kama inavyotarajiwa na dopamine huanza kushuka. Mwishowe, wakati thawabu inakuja baadaye kidogo kuliko vile ulivyotarajia, dopamine hutoka tena. Ni kana kwamba ubongo unasema, "Tazama! Mimi

nilijua nilikuwa sahihi. Usisahau kurudia hatua hii wakati ujao. "

Ubongo wako una mzunguko zaidi wa neural uliotengwa kwa kutaka thawabu kuliko kwa kuwapenda. Vituo vya kutaka katika ubongo ni kubwa: shina la ubongo, Nyuklia inaongeza, eneo la sehemu ya ndani, dorsal striatum,

amygdala, na sehemu za gamba la mapema. Kwa kulinganisha, kupenda

Vituo vya ubongo ni ndogo sana. Mara nyingi hujulikana kama "Hedonic Moto matangazo ?na husambazwa kama visiwa vidogo kwenye ubongo wote. Kwa mfano,

Watafiti wamegundua kuwa asilimia 100 ya hesabu za kiini zinaamilishwa

Wakati wa kutaka. Wakati huo huo, ni asilimia 10 tu ya muundo ulioamilishwa wakati wa Kupenda.

Ukweli kwamba ubongo hutenga nafasi ya thamani sana kwa mikoa

Kuwajibika kwa kutamani na hamu hutoa ushahidi zaidi wa jukumu muhimu

Michakato hii hucheza. Tamaa ni injini inayoendesha tabia. Kila hatua ni

kuchukuliwa kwa sababu ya matarajio ambayo hutangulia. Ni tamaa inayoongoza majibu.

Ufahamu huu unaonyesha umuhimu wa sheria ya 2 ya mabadiliko ya tabia. Sisi

Haja ya kufanya tabia zetu kuvutia kwa sababu ni matarajio ya thawabu

Uzoefu ambao unatuchochea kutenda kwanza. Hapa ndipo mkakati

Inayojulikana kama majaribu ya kujaribu huja kucheza.

Jinsi ya kutumia majaribu ya kukusanya kufanya tabia zako

Kuvutia zaidi

Ronan Byrne, mwanafunzi wa uhandisi wa umeme huko Dublin, Ireland, alifurahiya

Kuangalia Netflix, lakini pia alijua kuwa anapaswa kufanya mazoezi mara nyingi kuliko yeye alifanya. Kuweka ustadi wake wa uhandisi kutumia, Byrne aligundua baiskeli yake ya stationary na aliunganisha kwenye kompyuta yake ndogo na runinga. Kisha aliandika programu ya kompyuta ambayo

Ingeruhusu Netflix kukimbia tu ikiwa alikuwa akipanda baiskeli kwa kasi fulani. Ikiwa angepunguza chini kwa muda mrefu sana, onyesho lolote alilokuwa akitazama litasimama hadi atakapoanza Kutembea tena. Alikuwa, kwa maneno ya shabiki mmoja, "Kuondoa fetma moja Netflix Binge kwa wakati mmoja. "

Alikuwa pia akitumia majaribu ya kujifunga ili kufanya tabia yake ya mazoezi zaidi kuvutia. Kufunga majaribu hufanya kazi kwa kuunganisha kitendo unachotaka kufanya nacho hatua unayohitaji kufanya. Katika kesi ya Byrne, aliunganisha kutazama Netflix (The kitu alichotaka kufanya) na kupanda baiskeli yake ya stationary (kitu alichohitaji kufanya).

Biashara ni mabwana katika majaribu ya kujifunga. Kwa mfano, wakati Kampuni ya utangazaji ya Amerika, inayojulikana zaidi kama ABC, ilizindua yake Televisheni ya Alhamisi-Usiku kwa msimu wa 2014-2015, walipandisha Jaribu linajumuisha kwa kiwango kikubwa.

Kila Alhamisi, kampuni hiyo ingeonyesha maonyesho matatu yaliyoundwa na mwandishi wa skrini Shonda Rhimes - Anatomy ya Grey, kashfa, na jinsi ya kuachana na mauaji. Waliita kama "TGIT kwenye ABC" (TGIT inasimama kwa asante Mungu ni Alhamisi).

Mbali na kukuza maonyesho, ABC iliwahimiza watazamaji kufanya popcorn, Kunywa divai nyekundu, na ufurahie jioni.

Andrew Kubitz, mkuu wa ratiba ya ABC, alielezea wazo nyuma ya

Kampeni: "Tunaona Alhamisi usiku kama fursa ya kuona, na yoyote

Wanandoa au wanawake peke yao ambao wanataka kukaa chini na kutoroka na kufurahiya

Na kunywa divai yao nyekundu na kuwa na popcorn. " Uzuri wa mkakati huu

ni kwamba ABC ilikuwa ikishirikisha kitu walichohitaji watazamaji kufanya (angalia zao

maonyesho) na shughuli watazamaji wao tayari walitaka kufanya (kupumzika, kunywa divai, na kula popcorn).

Kwa wakati, watu walianza kuunganisha kutazama ABC na kujisikia kupumzika na

burudani. Ikiwa unakunywa divai nyekundu na kula popcorn saa 8 p.m. Kila Alhamisi,

Halafu mwishowe "8 p.m. Alhamisi" inamaanisha kupumzika na burudani.

Thawabu inahusishwa na cue, na tabia ya kuwasha runinga

inakuwa ya kuvutia zaidi.

Una uwezekano mkubwa wa kupata tabia ya kuvutia ikiwa utafanya moja yako
Vitu vya kupendeza kwa wakati mmoja. Labda unataka kusikia juu ya hivi karibuni
Uvumi wa mtu Mashuhuri, lakini unahitaji kupata sura. Kutumia majaribu ya kukusanya, wewe
Inaweza kusoma tu tabloids na kutazama maonyesho ya ukweli kwenye mazoezi. Labda wewe
Unataka kupata pedicure, lakini unahitaji kusafisha kikasha chako cha barua pepe. Suluhisho:
Pata pedicure tu wakati wa kusindika barua pepe za kazi zilizopitishwa.
Kuunganisha majaribu ni njia moja ya kutumia nadharia ya saikolojia inayojulikana kama
Kanuni ya Premack. Ametajwa baada ya kazi ya Profesa David Premack, The
Kanuni inasema kwamba "tabia zinazowezekana zaidi zitaimarisha uwezekano mdogo
tabia. " Kwa maneno mengine, hata ikiwa hautaki kusindika kupita kiasi
Barua pepe za kazi, utakuwa na masharti ya kuifanya ikiwa inamaanisha utafanya
Kitu unachotaka kufanya njiani.

Unaweza hata kuchanganya ujaribu na mkakati wa kuweka tabia
Tulijadili katika kifungu cha 5 kuunda seti ya sheria za kuongoza tabia yako.

Tabia ya Kuweka Tabia + Jaribu Kuunganisha ni:

1. Baada ya [tabia ya sasa], nitahitaji [tabia ninahitaji].
2. Baada ya [tabia ninahitaji], nitataka [tabia ninayotaka].

Ikiwa unataka kusoma habari, lakini unahitaji kutoa shukrani zaidi:

1. Baada ya kupata kahawa yangu ya asubuhi, nitasema jambo moja ninashukuru
Hiyo ilitokea jana (hitaji).
2. Baada ya kusema jambo moja ambalo ninashukuru, nitasoma habari (unataka).

Ikiwa unataka kutazama michezo, lakini unahitaji kupiga simu za mauzo:

1. Baada ya kurudi kutoka kwa mapumziko yangu ya chakula cha mchana, nitaita wateja watatu
wanaowezekana
(haja).
2. Baada ya kuwaita wateja watatu wanaowezekana, nitaangalia ESPN (unataka).

Ikiwa unataka kuangalia Facebook, lakini unahitaji kufanya mazoezi zaidi:

1. Baada ya kuvuta simu yangu, nitafanya burpees kumi (hitaji).
2. Baada ya kufanya burpees kumi, nitaangalia Facebook (unataka).

Matumaini ni kwamba mwishowe utatarajia kupiga wateja watatu au

Kufanya burpees kumi kwa sababu inamaanisha unasoma habari za hivi karibuni za michezo au
Angalia Facebook. Kufanya kitu unahitaji kufanya inamaanisha unapata kufanya jambo hilo
Unataka kufanya.

Tulianza sura hii kwa kujadili uchochezi wa kawaida, ambao ni Matoleo yaliyoinuliwa ya ukweli ambayo yanaongeza hamu yetu ya kuchukua hatua. Majaribu Kufunga ni njia moja ya kuunda toleo lililoinuliwa la tabia yoyote kwa kuiunganisha na kitu unachotaka tayari. Uhandisi tabia isiyowezekana kabisa ni ngumu kazi, lakini mkakati huu rahisi unaweza kuajiriwa kufanya karibu tabia yoyote zaidi Kuvutia kuliko ingekuwa vinginevyo.

Muhtasari wa Sura

Sheria ya 2 ya mabadiliko ya tabia ni kuifanya kuvutia.

Fursa ya kuvutia zaidi ni, uwezekano mkubwa kuwa kuwa Kuunda tabia.

Tabia ni kitanzi cha maoni kinachoendeshwa na dopamine. Wakati dopamine inapoinuka, hivyo Je! Kuhamasisha kwetu kutenda.

Ni matarajio ya thawabu - sio kutimiza kwake - ambayo inatupata kuchukua hatua. Matarajio makubwa zaidi, dopamine kubwa Mwiba.

Kuunganisha majaribu ni njia moja ya kufanya tabia zako kuvutia zaidi.

Mkakati ni kuoanisha hatua unayotaka kufanya na kitendo wewe haja ya kufanya.

9

Jukumu la familia na marafiki katika kuchagiza yako

Tabia

I

, mtu wa Kihungari anayeitwa Laszlo Polgar aliandika barua kadhaa za kushangaza kwa a N 1965

Mwanamke anayeitwa Klara.

Laszlo alikuwa mwamini thabiti katika kazi ngumu. Kwa kweli, ndiyo yote aliyoamini: Yeye alikataa kabisa wazo la talanta ya ndani. Alidai kuwa kwa makusudi

mazoezi na maendeleo ya tabia nzuri, mtoto anaweza kuwa fikra katika

uwanja wowote. Mantra yake ilikuwa "fikra haijazaliwa, lakini imeelimishwa na kufunzwa."

Laszlo aliamini wazo hili kwa nguvu sana hivi kwamba alitaka kuijaribu na yake mwenyewe watoto - na alikuwa akiandika kwa Klara kwa sababu "alihitaji mke aliye tayari kufanya

Rukia kwenye bodi. " Klara alikuwa mwalimu na, ingawa labda hakuwa kama

Adabud kama Laszlo, aliamini pia kwamba kwa maagizo sahihi, mtu yeyote angeweza kuendeleza ujuzi wao.

Laszlo aliamua chess itakuwa uwanja unaofaa kwa jaribio hilo, naye akaweka Ondoa mpango wa kulea watoto wake ili kuwa chess prodigies. Watoto watakuwa Nyumbani-iliyochorwa, rarity huko Hungary wakati huo. Nyumba ingejazwa na Vitabu vya chess na picha za wachezaji maarufu wa chess. Watoto wangecheza dhidi ya kila mmoja na kushindana katika mashindano bora waliyoweza pata. Familia ingeweka mfumo wa faili wa kina wa historia ya mashindano ya kila mshindani watoto walikabili. Maisha yao yangejitolea kwa chess.

Laszlo alifanikiwa kuheshimu Klara, na ndani ya miaka michache, Polgars walikuwa Wazazi kwa wasichana watatu: Susan, Sofia, na Judit.

Susan, kongwe, alianza kucheza chess wakati alikuwa na miaka minne. Ndani Miezi sita, alikuwa akishinda watu wazima.

Sofia, mtoto wa kati, alifanya vizuri zaidi. Kufikia kumi na nne, alikuwa ulimwengu Bingwa, na miaka michache baadaye, alikua mjukuu.

Judit, mdogo, alikuwa bora zaidi. Kwa umri wa miaka mitano, aliweza kumpiga baba yake.

Katika miaka kumi na mbili, alikuwa mchezaji mdogo kabisa aliyewahi kuorodheshwa kati ya mia moja ya juu

Wacheza chess ulimwenguni. Katika miaka kumi na tano na miezi nne, alikua Mkubwa mdogo wa wakati wote - mzito kuliko Bobby Fischer, wa zamani Rekodi mmiliki. Kwa miaka ishirini na saba, alikuwa mwanamke aliyeshika nafasi moja Chess mchezaji ulimwenguni.

Utoto wa dada wa Polgar ulikuwa wa kawaida, kusema kidogo. Na bado, ikiwa Unawauliza juu yake, wanadai mtindo wao wa maisha ulikuwa wa kuvutia, hata wa kufurahisha. Katika

mahojiano, dada wanazungumza juu ya utoto wao kama burudani badala ya grueling. Walipenda kucheza chess. Hawakuweza kutosha. Mara moja, Laszlo Imeripotiwa kupata Sofia akicheza chess bafuni katikati ya usiku.

Akimhimiza arudi kulala, alisema, "Sofia, acha vipande peke yake!" Kwa Ambayo alijibu, "Baba, hawataniacha peke yangu!"

Dada za Polgar walikua katika tamaduni ambayo ilitanguliza chess juu ya yote mengine- aliwasifu kwa ajili yake, wakawalipa kwa hiyo. Katika ulimwengu wao, uchungu na chess ilikuwa ya kawaida. Na kama tunavyokaribia kuona, tabia yoyote ni ya kawaida katika yako

Utamaduni ni kati ya tabia za kuvutia zaidi ambazo utapata.

Kuvuta kwa kudanganya kwa kanuni za kijamii

Wanadamu ni wanyama wa kundi. Tunataka kutoshea, kushikamana na wengine, na kupata Heshima na idhini ya wenzao. Mielekeo kama hiyo ni muhimu kwa maisha yetu.

Kwa historia yetu nyingi ya mabadiliko, mababu zetu waliishi katika makabila. Kuwa kutengwa na kabila - au mbaya zaidi, kutupwa nje - ilikuwa hukumu ya kifo. ?The Lone Wolf anakufa, lakini pakiti inakaa. "*

Wakati huo huo, wale ambao walishirikiana na kushikamana na wengine walifurahiya kuongezeka usalama, fursa za kupandisha, na ufikiaji wa rasilimali. Kama Charles Darwin alivyoona, "Katika historia ndefu ya wanadamu, wale ambao walijifunza kushirikiana na Kuboresha vizuri zaidi kumeshinda. " Kama matokeo, moja ya ndani kabisa Tamaa za kibinadamu ni za. Na upendeleo huu wa zamani una nguvu ushawishi juu ya tabia yetu ya kisasa.

Hatuchagui tabia zetu za mapema, tunaziiga. Tunafuata maandishi Imekabidhiwa na marafiki na familia, kanisa letu au shule, eneo letu jamii na jamii kwa jumla. Kila moja ya tamaduni hizi na vikundi huja Seti yake mwenyewe ya matarajio na viwango -wakati na ikiwa ni kuolewa, Je! Ni watoto wangapi kuwa na, ambayo likizo ya kusherehekea, ni pesa ngapi kwa Tumia kwenye sherehe ya siku ya kuzaliwa ya mtoto wako. Kwa njia nyingi, kanuni hizi za kijamii ndizo

Sheria zisizoonekana ambazo zinaongoza tabia yako kila siku. Unawatunza kila wakati akilini, hata ikiwa wako juu ya akili yako. Mara nyingi, unafuata tabia ya tamaduni yako bila kufikiria, bila kuhoji, na wakati mwingine bila

Kukumbuka. Kama mwanafalsafa wa Ufaransa Michel de Montaigne aliandika, "The Mila na mazoea ya maisha katika jamii yanatufunga. "

Wakati mwingi, kwenda sanjari na kikundi hajasikii kama mzigo.

Kila mtu anataka kuwa wa. Ikiwa unakua katika familia inayokupa thawabu kwa yako Ujuzi wa chess, kucheza chess itaonekana kama kitu cha kuvutia sana kufanya. Ikiwa wewe Fanya kazi katika kazi ambayo kila mtu amevaa suti za gharama kubwa, basi utakuwa na mwelekeo wa

Splurge juu ya moja pia. Ikiwa marafiki wako wote wanashiriki utani wa ndani au kutumia Kifungu kipya, utataka kuifanya, pia, kwa hivyo wanajua kuwa "unapata." Tabia zinavutia wakati zinatusaidia kutoshea.

Tunaiga tabia za vikundi vitatu haswa:

1. Karibu.
2. Wengi.
3. Nguvu.

Kila kikundi kinatoa fursa ya kuongeza sheria ya 2 ya mabadiliko ya tabia

Na fanya tabia zetu kuvutia zaidi.

1. Kuiga karibu

Ukaribu una athari kubwa kwa tabia yetu. Hii ni kweli kwa mwili mazingira, kama tulivyojadili katika sura ya 6, lakini pia ni kweli kwa jamii mazingira.

Tunachukua tabia kutoka kwa watu wanaotuzunguka. Tunakili jinsi wazazi wetu kushughulikia hoja, jinsi wenza wetu wanavyoingana, njia yetu

Wenzake wanapata matokeo. Wakati marafiki wako wanavuta sufuria, unajaribu pia. Wakati Mke wako ana tabia ya kuangalia mara mbili ambayo mlango umefungwa kabla ya kwenda Kitanda, unaichukua pia.

Ninaona kuwa mara nyingi mimi huiga tabia ya wale walio karibu nami bila kutambua.

Katika mazungumzo, nitafikiria moja kwa moja mkao wa mwili wa mtu mwingine.

Katika chuo kikuu, nilianza kuzungumza kama wenzangu. Wakati wa kusafiri kwenda nchi zingine, Mimi bila kujua kuiga lafudhi ya eneo licha ya kujikumbusha kuacha.

Kama kanuni ya jumla, sisi ni karibu na mtu, tuna uwezekano mkubwa wa kufanya kuiga baadhi ya tabia zao. Utafiti mmoja uliovunjika ulifuatilia elfu kumi na mbili watu kwa miaka thelathini na mbili na kugundua kuwa "nafasi za mtu kuwa

Obese iliongezeka kwa asilimia 57 ikiwa alikuwa na rafiki ambaye alikuwa feta. " IT

Inafanya kazi kwa njia nyingine, pia. Utafiti mwingine uligundua kuwa ikiwa mtu mmoja katika a

uhusiano ulipoteza uzito, mwenzi mwingine pia angepungua karibu theluthi moja ya wakati. Marafiki zetu na familia hutoa aina ya shinikizo lisiloonekana la rika ambalo hutuvuta kwa mwelekeo wao.

Kwa kweli, shinikizo la rika ni mbaya tu ikiwa umezungukwa na ushawishi mbaya.

Wakati mwanaanga Mike Massimino alikuwa mwanafunzi aliyehitimu huko MIT, alichukua ndogo

Darasa la Robotiki. Kati ya watu kumi darasani, wanne wakawa wanaanga. Ikiwa yako

Lengo lilikuwa kuifanya iwe nafasi, basi chumba hicho kilikuwa juu ya utamaduni bora wewe inaweza kuuliza. Vivyo hivyo, utafiti mmoja uligundua kuwa IQ ya rafiki yako bora zaidi katika

Umri wa miaka kumi na moja au kumi na mbili, IQ yako ya juu ingekuwa na umri wa miaka kumi na

tano, hata baada ya

kudhibiti viwango vya asili vya akili. Tunaongeza sifa na mazoea ya wale wanaotuzunguka.

Moja ya mambo mazuri unayoweza kufanya ili kujenga tabia bora ni kujiunga na Utamaduni ambapo tabia yako unayotaka ni tabia ya kawaida. Tabia mpya zinaonekana Inaweza kufikiwa unapoonwa wengine wakifanya kila siku. Ikiwa umezungukwa na Fit watu, una uwezekano mkubwa wa kufikiria kufanya kazi kuwa tabia ya kawaida. Ikiwa Umezungukwa na wapenzi wa jazba, una uwezekano mkubwa wa kuamini ni sawa Cheza jazba kila siku. Tamaduni yako inaweka matarajio yako kwa kile "kawaida." Jizungushe na watu ambao wana tabia unayotaka kuwa na wewe mwenyewe. Utakua pamoja.

Ili kufanya tabia zako kuvutia zaidi, unaweza kuchukua mkakati huu hatua moja Zaidi.

Jiunge na utamaduni ambapo (1) tabia yako unayotaka ni tabia ya kawaida na (2)

Tayari una kitu kinachofanana na kikundi. Steve Kamb, An

Mjasiriamali huko New York City, anaendesha kampuni inayoitwa Nerd Fitness, ambayo

"Husaidia mishipa, misfits, na mutants kupoteza uzito, kupata nguvu, na kuwa na afya." Yake

Wateja ni pamoja na wapenzi wa mchezo wa video, wapenzi wa sinema, na Joes ya wastani ambao wanataka

Pata sura. Watu wengi huhisi nje ya mahali wanapoenda kwenye mazoezi au

jaribu kubadilisha lishe yao, lakini ikiwa tayari ni sawa na washiriki wengine wa

Kundi kwa njia fulani - sema, upendo wako wa pande zote wa Star Wars -mabadiliko yanakuwa

Inapendeza zaidi kwa sababu inahisi kama kitu watu kama wewe tayari hufanya.

Hakuna kitu kinachodumisha motisha bora kuliko mali ya kabila. Inabadilisha a

Jaribio la kibinafsi ndani ya moja iliyoshirikiwa. Hapo awali, ulikuwa peke yako. Yako

Kitambulisho kilikuwa cha umoja. Wewe ni msomaji. Wewe ni mwanamuziki. Wewe ni mwanariadha.

Unapojiunga na kilabu cha vitabu au bendi au kikundi cha baiskeli, kitambulisho chako kinakuwa

Kuunganishwa na wale walio karibu na wewe. Ukuaji na mabadiliko sio mtu tena

harakati. Sisi ni wasomaji. Sisi ni wanamuziki. Sisi ni baiskeli. Kitambulisho kilichoshirikiwa

huanza kuimarisha kitambulisho chako cha kibinafsi. Hii ndio sababu iliyobaki ya kikundi

Baada ya kufikia lengo ni muhimu kudumisha tabia zako. Ni urafiki na

Jamii ambayo iliingiza kitambulisho kipya na tabia ya kusaidia hudumu kwa muda mrefu.

2. Kuiga wengi

Mnamo miaka ya 1950, mwanasaikolojia Solomon Asch alifanya majaribio kadhaa ambayo sasa hufundishwa kwa vikosi vya undergrads kila mwaka. Kuanza kila jaribio, Mada hiyo iliingia ndani ya chumba na kikundi cha wageni. Isiyojulikana kwao, Washiriki wengine walikuwa watendaji waliopandwa na mtafiti na kuamuru Toa majibu ya maandishi kwa maswali fulani.

Kikundi kingeonyeshwa kadi moja na mstari juu yake na kisha kadi ya pili na safu ya mistari. Kila mtu aliulizwa kuchagua mstari kwenye kadi ya pili Hiyo ilikuwa sawa kwa urefu na mstari kwenye kadi ya kwanza. Ilikuwa kazi rahisi sana. Hapa kuna mfano wa kadi mbili zinazotumiwa kwenye jaribio:

Kulingana na kanuni za kijamii

Kielelezo cha 10: Huu ni uwakilishi wa kadi mbili zinazotumiwa na Solomon Asch katika majaribio yake maarufu ya kufuata kijamii. Urefu wa mstari kwenye kadi ya kwanza (kushoto) ni wazi sawa na Line C, lakini wakati kikundi cha watendaji kilidai ilikuwa urefu tofauti masomo ya utafiti mara nyingi yangebadilisha mawazo yao na kwenda na umati badala ya kuamini macho yao wenyewe. Jaribio kila wakati lilianza sawa. Kwanza, kutakuwa na majaribio rahisi

ambapo kila mtu alikubali kwenye mstari sahihi. Baada ya raundi chache, washiriki walionyeshwa mtihani ambao ulikuwa wazi kama ule uliopita, isipokuwa watendaji Katika chumba hicho angechagua jibu la kukusudia kwa kukusudia. Kwa mfano, wao angejibu "a" kwa kulinganisha iliyoonyeshwa kwenye Mchoro 10. Kila mtu angefanya Kukubaliana kuwa mistari ilikuwa sawa hata ingawa walikuwa wazi tofauti.

Mada hiyo, ambaye hakujua dhuluma hiyo, ingekuwa mara moja wasiwasi. Macho yao yangefunguliwa kwa upana. Wangecheka kwa woga wenyewe. Wangeweza kuangalia mara mbili athari za washiriki wengine. Yao Machafuko yangekua kama mtu mmoja baada ya mwingine kuwasilisha sivyo sawa Jibu. Hivi karibuni, mada hiyo ilianza kutilia shaka macho yao wenyewe. Mwishowe, wao waliwasilisha jibu walilojua moyoni mwao kuwa sio sahihi.

Asch aliendesha jaribio hili mara nyingi na kwa njia nyingi tofauti. Nini yeye kugunduliwa ni kwamba kadiri idadi ya watendaji iliongezeka, ndivyo pia kufuata kwa mada. Ikiwa ilikuwa tu somo na muigizaji mmoja, basi hakukuwa na athari yoyote Chaguo la mtu. Walidhani tu walikuwa ndani ya chumba na dummy. Wakati watendaji wawili walikuwa ndani ya chumba na mada hiyo, bado kulikuwa na athari kidogo. Lakini kadiri idadi ya watu iliongezeka hadi watendaji watatu na nne na njia yote kwenda

Nane, mada hiyo ikawa uwezekano mkubwa wa kujiondoa wenyewe. Mwisho wa Jaribio hilo, karibu asilimia 75 ya masomo walikuwa wamekubaliana na kikundi hicho Jibu hata ingawa ilikuwa wazi sio sahihi.

Wakati wowote tunapokuwa na uhakika jinsi ya kutenda, tunaangalia kikundi kuongoza yetu tabia. Tunachambua mazingira yetu kila wakati na tunashangaa, "Ni nini kila mtu mwingine anafanya? ? Tunaangalia hakiki kwenye Amazon au Yelp au TripAdvisor Kwa sababu tunataka kuiga "bora" kununua, kula, na tabia ya kusafiri. Ni Kawaida mkakati mzuri. Kuna ushahidi kwa idadi.

Lakini kunaweza kuwa na upande wa chini.

Tabia ya kawaida ya kabila mara nyingi huzidi tabia inayotaka ya mtu binafsi. Kwa mfano, utafiti mmoja uligundua kuwa wakati chimpanzee anajifunza Njia bora ya kupasuka karanga kufunguliwa kama mwanachama wa kikundi kimoja na kisha kubadili Kundi mpya ambalo hutumia mkakati usio na ufanisi, itaepuka kutumia bora Njia ya kupasuka ya lishe ili tu kujumuika na chimps zingine. Wanadamu ni sawa. Kuna shinikizo kubwa la ndani kufuata kanuni za kikundi. Thawabu ya kukubalika mara nyingi ni kubwa kuliko Thawabu ya kushinda hoja, kuangalia smart, au kupata ukweli. Siku nyingi, tutakuwa Badala yake kuwa na makosa na umati kuliko kuwa sawa na sisi wenyewe. Akili ya mwanadamu inajua jinsi ya kushirikiana na wengine. Inataka kushirikiana na wengine. Hii ndio hali yetu ya asili. Unaweza kuipitisha - unaweza kuchagua Puuza kikundi au uache kujali kile watu wengine wanafikiria - lakini inachukua kazi. Kukimbia dhidi ya nafaka ya tamaduni yako inahitaji juhudi zaidi.

Wakati wa kubadilisha tabia zako inamaanisha changamoto ya kabila, mabadiliko ni haifanyi kazi. Wakati wa kubadilisha tabia zako inamaanisha kufaa na kabila, badilisha inavutia sana.

3. Kuiga wenye nguvu

Wanadamu kila mahali hufuata nguvu, ufahari, na hadhi. Tunataka pini na medallions kwenye jaketi zetu. Tunataka rais au mshirika katika majina yetu. Tunataka kukubaliwa, kutambuliwa, na kusifiwa. Tabia hii inaweza kuonekana kuwa bure, lakini Kwa jumla, ni hatua nzuri. Kwa kihistoria, mtu aliye na nguvu kubwa na hadhi Inaweza kupata rasilimali zaidi, ina wasiwasi kidogo juu ya kuishi, na inathibitisha kuwa mwenzi anayevutia zaidi.

Tunavutiwa na tabia ambazo zinatupatia heshima, idhini, pongezi, na

Hali. Tunataka kuwa yule kwenye mazoezi ambaye anaweza kufanya misuli au mwanamuziki ambaye anaweza kucheza maendeleo magumu zaidi au mzazi aliye na zaidi
Watoto waliofaulu kwa sababu mambo haya hututenganisha na umati. Mara moja
Tunatoshea, tunaanza kutafuta njia za kusimama.
Hii ndio sababu moja tunayojali sana juu ya tabia ya ufanisi mkubwa
watu. Tunajaribu kunakili tabia ya watu waliofaulu kwa sababu tunatamani
mafanikio sisi wenyewe. Tabia zetu nyingi za kila siku ni kuiga kwa watu ambao tunawapenda.
Unaiga mikakati ya uuzaji ya kampuni zilizofanikiwa zaidi katika yako
Viwanda. Unafanya kichocheo kutoka kwa mwokaji unayempenda. Unakopa
Mikakati ya hadithi ya mwandishi wako unayopenda. Unaiga mawasiliano
mtindo wa bosi wako. Tunaiga watu ambao tunawaonea wivu.
Watu wa hali ya juu wanafurahiya idhini, heshima, na sifa za wengine. Na hiyo
Inamaanisha ikiwa tabia inaweza kutupatia idhini, heshima, na sifa, tunaona inavutia.
Tunahamasishwa pia kuzuia tabia ambazo zinaweza kupunguza hali yetu. Sisi
Punguza ua wetu na uinue lawn yetu kwa sababu hatutaki kuwa kitenzi cha
Jirani. Wakati mama yetu anakuja kutembelea, tunasafisha nyumba kwa sababu
Hatutaki kuhukumiwa. Tunaendelea kujiuliza "Wengine watafanya nini
Fikiria juu yangu? ? na kubadilisha tabia yetu kulingana na jibu.
Dada za Polgar - Wadadisi wa Chess waliotajwa mwanzoni mwa hii
Sura - Ushahidi wa athari zenye nguvu na za kudumu za ushawishi wa kijamii zinaweza
kuwa na tabia yetu. Dada walifanya mazoezi ya chess kwa masaa mengi kila siku na
iliendelea juhudi hii ya kushangaza kwa miongo kadhaa. Lakini tabia hizi na tabia
walidumisha kuvutia kwao, kwa sehemu, kwa sababu walithaminiwa na zao
utamaduni. Kutoka kwa sifa ya wazazi wao hadi kufanikiwa kwa hali tofauti
alama kama kuwa mjukuu, walikuwa na sababu nyingi za kuendelea
juhudi.

Muhtasari wa Sura

Tamaduni tunayoishi huamua ni tabia gani inayovutia kwetu.
Sisi huwa tunachukua tabia ambazo zinasifiwa na kupitishwa na utamaduni wetu
Kwa sababu tuna hamu kubwa ya kutoshea na ni ya kabila.
Tunapenda kuiga tabia za vikundi vitatu vya kijamii: karibu (familia
na marafiki), wengi (kabila), na wenye nguvu (wale walio na hadhi

na ufahari).

Moja ya mambo mazuri unayoweza kufanya ili kujenga tabia bora ni

Jiunge na utamaduni ambapo (1) tabia yako unayotaka ni tabia ya kawaida

na (2) tayari unayo kitu sawa na kikundi.

Tabia ya kawaida ya kabila mara nyingi huzidi taka

tabia ya mtu binafsi. Siku nyingi, tunafaa kuwa na makosa na

umati kuliko kuwa sawa na sisi wenyewe.

Ikiwa tabia inaweza kutupatia idhini, heshima, na sifa, tunapata

kuvutia.

10

Jinsi ya kupata na kurekebisha sababu za mbaya yako

Tabia

I

, Nilikuwa nimekaa katika nyumba ya zamani tu vitalu vichache kutoka kwa Istanbul zaidi

N marehemu 2012

Mtaa maarufu, Istiklal Caddesi. Nilikuwa katikati ya safari ya siku nne kwenda Uturuki

Na mwongozo wangu, Mike, alikuwa akipumzika kwenye kiti cha mkono kilichochoka umbali wa mita chache.

Mike hakuwa mwongozo kabisa. Alikuwa mtu tu kutoka Maine ambaye alikuwa

Kuishi Uturuki kwa miaka mitano, lakini alijitolea kunionyesha karibu nilipokuwa

Kutembelea nchi na mimi nikamchukua juu yake. Usiku huu, nilikuwa

Aliyealikwa kula chakula cha jioni na yeye na marafiki wake wachache wa Kituruki.

Kulikuwa na saba kati yetu, na mimi ndiye tu ambaye sikuwa, wakati fulani, wakati fulani,

kuvuta angalau pakiti moja ya sigara kwa siku. Nilimuuliza mmoja wa Waturuki jinsi yeye

Alianza. "Marafiki," alisema. "Daima huanza na marafiki wako. Rafiki mmoja

Inavuta, basi unajaribu. "

Kilichovutia sana ni kwamba nusu ya watu katika chumba hicho walikuwa na

imeweza kuacha kuvuta sigara. Mike alikuwa hana moshi kwa miaka michache wakati huo

Uhakika, na akaapa juu na chini kwamba alivunja tabia hiyo kwa sababu ya kitabu

Njia rahisi ya Allen Carr ya kuacha kuvuta sigara.

"Inakuokoa kutoka kwa mzigo wa akili wa kuvuta sigara," alisema. "Inakuambia: 'Acha

Kujidanganya. Unajua hautaki kuvuta moshi. Unakujua

Usifurahie hii. 'Inakusaidia kuhisi kama wewe sio mwathirika tena. Wewe

Anza kugundua kuwa hauitaji moshi. "

Sikuwahi kujaribu sigara, lakini niliangalia kitabu baadaye udadisi. Mwandishi hutumia mkakati wa kupendeza kusaidia wavutaji sigara kuondoa matamano yao. Yeye hurekebisha utaratibu kila cue inayohusishwa na sigara na inatoa maana mpya.

Anasema vitu kama:

Unafikiri unaacha kitu, lakini haujaacha chochote

Kwa sababu sigara haifanyi chochote kwako.

Unafikiri sigara ni kitu unahitaji kufanya ili kuwa kijamii, lakini ni

Sio. Unaweza kuwa wa kijamii bila kuvuta sigara kabisa.

Unafikiria kuvuta sigara ni juu ya kupunguza mkazo, lakini sivyote. Uvutaji sigara hufanya

Sio kupunguza mishipa yako, inawaangamiza.

Mara kwa mara, anarudia maneno haya na mengine kama wao. "Pata wazi

ndani ya akili yako, "anasema." Haupoteza chochote na unafanya

Faida nzuri sio tu katika afya, nishati na pesa tu bali pia katika

kujiamini, kujiheshimu, uhuru na, muhimu zaidi kwa yote, kwa urefu na

Ubora wa maisha yako ya baadaye. ?

Kufikia wakati unafika mwisho wa kitabu, sigara inaonekana kama zaidi

jambo la ujinga ulimwenguni kufanya. Na ikiwa hautarajii kuvuta sigara kuleta

Wewe faida yoyote, hauna sababu ya kuvuta sigara. Ni ubadilishaji wa sheria ya 2

ya mabadiliko ya tabia: Fanya iwe haifanyi kazi.

Sasa, najua wazo hili linaweza kuonekana kuwa rahisi sana. Badilisha tu mawazo yako na

Unaweza kuacha sigara. Lakini shikamana nami kwa dakika.

Matamano yanatoka wapi

Kila tabia ina kiwango cha uso kinachotamani na kusudi la chini, la msingi. I

Mara nyingi huwa na tamaa ambayo huenda kama hii: "Nataka kula tacos." Ikiwa wewe

waliniuliza kwa nini ninataka kula tacos, nisingesema, "Kwa sababu ninahitaji chakula

kuishi. " Lakini ukweli ni kwamba, mahali pengine chini, nimehamasishwa kula tacos

Kwa sababu lazima kula ili kuishi. Kusudi la msingi ni kupata chakula na

Maji hata kama tamaa yangu maalum ni ya taco.

Baadhi ya nia zetu za msingi ni pamoja na:*

Hifadhi nishati

Pata chakula na maji

Pata upendo na kuzaliana

Uganisha na dhamana na wengine

Shinda kukubalika kwa kijamii na idhini

Punguza kutokuwa na uhakika

Kufikia hadhi na ufahari

Kutamani ni dhihirisho maalum la nia ya msingi zaidi. Yako

Ubongo haukubadilika na hamu ya kuvuta sigara au kuangalia Instagram au kwa

Cheza michezo ya video. Katika kiwango kirefu, unataka tu kupunguza kutokuwa na uhakika na

Punguza wasiwasi, kushinda kukubalika kwa kijamii na idhini, au kufikia hadhi.

Angalia karibu bidhaa yoyote ambayo inaunda tabia na utaona kuwa haifanyi

Unda motisha mpya, lakini badala yake huweka kwenye nia ya msingi ya

asili ya mwanadamu.

Pata upendo na kuzaliana = kutumia Tinder

Uganisha na dhamana na wengine = kuvinjari Facebook

Shinda kukubalika kwa kijamii na idhini = kutuma kwenye Instagram

Punguza kutokuwa na uhakika = kutafuta kwenye google

Kufikia hadhi na ufahari = kucheza michezo ya video

Tabia zako ni suluhisho za siku hizi kwa tamaa za zamani. Matoleo mapya ya zamani

tabia mbaya. Kusudi la msingi nyuma ya tabia ya mwanadamu linabaki sawa.

Tabia maalum tunafanya tofauti kulingana na kipindi cha historia.

Hapa kuna sehemu yenye nguvu: kuna njia nyingi tofauti za kushughulikia sawa

Kusudi la msingi. Mtu mmoja anaweza kujifunza kupunguza mafadhaiko kwa kuvuta sigara a

Sigara. Mtu mwingine hujifunza kupunguza wasiwasi wao kwa kwenda kukimbia. Yako

Tabia za sasa sio njia bora ya kutatua shida unazokabili;

Ni njia tu ambazo umejifunza kutumia. Mara tu ukishirikisha suluhisho na

Shida unayohitaji kusuluhisha, unaendelea kurudi kwake.

Tabia zote ni juu ya vyama. Vyama hivi vinaamua ikiwa sisi

Tabiri tabia ya kuwa na thamani ya kurudia au la. Wakati tunashughulikia katika majadiliano yetu ya

Sheria ya 1, ubongo wako unachukua habari kila wakati na kugundua tabia katika

mazingira. Kila wakati unapogundua cue, ubongo wako unaendesha simulation

na hufanya utabiri juu ya nini cha kufanya katika wakati unaofuata.

Cue: Unaona kuwa jiko ni moto.

Utabiri: Ikiwa nitaigusa nitachomwa, kwa hivyo ninapaswa kuzuia kuigusa.

Cue: Unaona kuwa taa ya trafiki iligeuka kijani.

Utabiri: Ikiwa nitaingia kwenye gesi, nitaifanya salama kupitia makutano na Nenda karibu na marudio yangu, kwa hivyo ninapaswa kuchukua hatua kwenye gesi. Unaona cue, kuiweka kulingana na uzoefu wa zamani, na kuamua majibu sahihi.

Hii yote hufanyika mara moja, lakini inachukua jukumu muhimu katika tabia zako kwa sababu Kila hatua inatanguliwa na utabiri. Maisha huhisi kuwa tendaji, lakini ni kweli Utabiri. Siku nzima, unafanya nadhani yako bora ya jinsi ya kutenda kupewa Kile umeona tu na kile ambacho kimefanya kazi kwako hapo zamani. Wewe ni Kutabiri bila mwisho kitakachotokea katika wakati unaofuata.

Tabia yetu inategemea sana utabiri huu. Weka njia nyingine, yetu Tabia inategemea sana jinsi tunavyotafsiri matukio ambayo yanatokea kwetu, Sio lazima ukweli wa ukweli wa matukio yenyewe. Watu wawili wanaweza Angalia sigara ile ile, na mtu anahisi hamu ya kuvuta sigara wakati nyingine iko kuchukizwa na harufu. Cue hiyo hiyo inaweza kusababisha tabia nzuri au tabia mbaya kulingana na utabiri wako. Sababu ya tabia yako ni utabiri Hiyo inawatangulia.

Utabiri huu husababisha hisia, ambayo ni jinsi kawaida tunavyoelezea a Kutamani - hisia, hamu, hamu. Hisia na hisia hubadilisha tabia Tunagundua na utabiri ambao tunafanya kuwa ishara ambayo tunaweza kuomba. Wao Saidia kuelezea kile tunachohisi sasa. Kwa mfano, ikiwa wewe au la Tambua, unaona jinsi unavyohisi joto au baridi sasa hivi. Ikiwa Joto linashuka kwa kiwango kimoja, labda hautafanya chochote. Ikiwa Joto huanguka digrii kumi, hata hivyo, utahisi baridi na kuweka nyingine safu ya mavazi. Kuhisi baridi ilikuwa ishara ambayo ilikuchochea kuchukua hatua. Unayo nimekuwa nikihihi tabia wakati wote, lakini ni wakati tu unatabiri kuwa wewe Ingekuwa bora katika hali tofauti kwamba unachukua hatua.

Kutamani ni maana kwamba kuna kitu kinakosekana. Ni hamu ya kubadilika hali yako ya ndani. Wakati joto linapoanguka, kuna pengo kati ya kile chako Mwili kwa sasa unahisi na nini inataka kuhisi. Pengo hili kati ya yako Hali ya sasa na hali yako unayotaka hutoa sababu ya kuchukua hatua. Tamaa ni tofauti kati ya mahali ulipo sasa na wapi unataka kuwa katika siku zijazo. Hata hatua ndogo kabisa inaelekezwa na motisha ya kuhisi

tofauti na unavyofanya kwa wakati huu. Wakati unakula-kula au kuwasha au kuvinjari media ya kijamii, unachotaka sio chip ya viazi au sigara au rundo ya kupenda. Unachotaka kweli ni kujisikia tofauti.

Hisia na hisia zetu zinatambia kama tushike katika hali yetu ya sasa au kufanya mabadiliko. Wanatusaidia kuamua kozi bora ya hatua. Neurologists wamegundua kuwa wakati hisia na hisia zinaharibika, kwa kweli tunapoteza uwezo wa kufanya maamuzi. Hatuna ishara ya nini cha kufuata na nini cha Epuka. Kama mtaalam wa akili Antonio Damasio anaelezea, "Ni hisia kwamba Inakuruhusu kuweka alama kama nzuri, mbaya, au isiyojali. "

Kwa muhtasari, matamanio maalum unayohisi na tabia unayofanya ni Kweli jaribio la kushughulikia nia yako ya msingi ya msingi. Wakati wowote a

Tabia inafanikiwa kushughulikia nia, unakua na hamu ya kuifanya tena. Katika wakati, unajifunza kutabiri kuwa kuangalia media ya kijamii itakusaidia kuhisi kupendwa au Kwamba kutazama YouTube itakuruhusu kusahau hofu yako. Tabia zinavutia Tunapowashirikisha na hisia chanya, na tunaweza kutumia ufahamu huu kwa yetu faida badala ya kudhuru.

Jinsi ya kurekebisha ubongo wako ili kufurahiya tabia ngumu Unaweza kufanya tabia ngumu kuvutia zaidi ikiwa unaweza kujifunza kuwashirikisha na uzoefu mzuri. Wakati mwingine, unachohitaji ni mabadiliko kidogo ya akili. Kwa mfano, mara nyingi tunazungumza juu ya kila kitu tunachotakiwa kufanya katika siku fulani. Unayo kuamka mapema kazini. Lazima upigie simu nyingine ya mauzo biashara. Lazima upike chakula cha jioni kwa familia yako.

Sasa, fikiria kubadilisha neno moja tu: Huna "lazima". "Unapata".

Unaamka mapema kwa kazi. Unapata kupiga simu nyingine ya mauzo biashara yako. Unapata kupika chakula cha jioni kwa familia yako. Kwa kubadilisha moja tu Neno, unabadilisha njia unayoona kila tukio. Unabadilisha kutoka kwa kuona hizi tabia kama mzigo na kuzibadilisha kuwa fursa.

Jambo muhimu ni kwamba matoleo yote mawili ya ukweli ni kweli. Lazima ufanye hizo Vitu, na pia unapata kuzifanya. Tunaweza kupata ushahidi wa kuweka akili yoyote Tunachagua.

Wakati mmoja nilisikia hadithi juu ya mtu anayetumia kiti cha magurudumu. Alipoulizwa ikiwa ni Vigumu kufungwa, alijibu, "Sina karibu na kiti changu cha magurudumu - mimi nimeokolewa nayo. Ikiwa haikuwa kwa kiti changu cha magurudumu, ningekuwa nimefungwa

kitandani na

kamwe kuweza kuondoka nyumbani kwangu. ? Mabadiliko haya katika mtazamo yamebadilishwa kabisa

jinsi aliishi kila siku.

Kurekebisha tabia zako kuonyesha faida zao badala ya shida zao ni

Njia ya haraka na nyepesi ya kurekebisha akili yako na kufanya tabia ione kane zaidi kuvutia.

Zoezi. Watu wengi hushirikisha mazoezi na kuwa kazi ngumu ambayo

Hutoa nishati na huvaa chini. Unaweza kuiona kwa urahisi kama njia ya

Kuendeleza ustadi na kukujengea. Badala ya kujiambia "Ninahitaji kuingia ndani

Asubuhi, "sema" Ni wakati wa kujenga uvumilivu na kupata haraka. "

Fedha. Kuokoa pesa mara nyingi huhusishwa na dhabihu. Walakini, unaweza

Shiriki na uhuru badala ya kizuizi ikiwa utagundua ukweli mmoja rahisi:

Kuishi chini ya njia zako za sasa huongeza njia zako za baadaye. Pesa wewe

Okoa mwezi huu huongeza nguvu yako ya ununuzi mwezi ujao.

Kutafakari. Mtu yeyote ambaye amejaribu kutafakari kwa zaidi ya sekunde tatu

anajua jinsi inaweza kufadhaisha wakati usumbufu unaofuata unaingia

Akili yako. Unaweza kubadilisha kufadhaika kuwa ya kufurahisha wakati unagundua kuwa kila mmoja

Usumbufu hukupa nafasi ya kufanya mazoezi ya kurudi kwenye pumzi yako. Usumbufu ni jambo zuri kwa sababu unahitaji vizuizi kufanya mazoezi ya kutafakari.

Jitters za pregame. Watu wengi huhisi wasiwasi kabla ya kutoa kubwa

uwasilishaji au kushindana katika hafla muhimu. Wanapata haraka

Kupumua, kiwango cha moyo haraka, kilichoinuliwa. Ikiwa tunatafsiri hisia hizi

Vikali, basi tunahisi kutishiwa na kuwa na wasiwasi. Ikiwa tunatafsiri hisia hizi

Kwa kweli, basi tunaweza kujibu kwa umwagiliaji na neema. Unaweza kubadilisha tena ? Mimi ni neva "kwa" Nimefurahiya na ninapata kukimbilia kwa adrenaline kunisaidia

Zingatia. "

Mabadiliko haya ya kuweka akili sio uchawi, lakini yanaweza kusaidia kubadilisha hisia unashirikiana na tabia au hali fulani.

Ikiwa unataka kuchukua hatua zaidi, unaweza kuunda ibada ya motisha. Wewe

Fanya mazoezi tu ya kuhusisha tabia zako na kitu unachofurahiya, basi unaweza

Tumia cue hiyo wakati wowote unahitaji motisha. Kwa mfano, ikiwa wewe kila wakati

Cheza wimbo huo kabla ya kufanya ngono, basi utaanza kuunganisha muziki na kitendo. Wakati wowote unataka kuingia kwenye mhemko, bonyeza tu kucheza. Ed Latimore, bondia na mwandishi kutoka Pittsburgh, alifaidika na sawa mkakati bila kujua. "Utambuzi wa kawaida," aliandika. "Lengo langu na Mkusanyiko hupanda tu kwa kuweka vichwa vyangu vya kichwa [wakati] wakati wa kuandika. Sijui Hata lazima kucheza muziki wowote. " Bila kugundua, alikuwa akijiweka mwenyewe. Hapo mwanzo, aliweka vichwa vyake, alicheza muziki alioufurahia, na alifanya kazi iliyolenga. Baada ya kuifanya mara tano, kumi, mara ishirini, kuweka vichwa vyake On ikawa cue ambayo alihusisha kiatomati na umakini ulioongezeka. Kutamani kufuatwa kwa asili. Wanariadha hutumia mikakati kama hiyo kujiingiza kwenye akili iliyowekwa kufanya. Wakati wa kazi yangu ya baseball, niliendeleza ibada maalum ya kunyoosha na kutupa kabla ya kila mchezo. Mlolongo mzima ulichukua kama dakika kumi, na i Ilifanya hivyo vivyo hivyo kila wakati. Wakati ilinitia moto ili kucheza, Muhimu zaidi, iliniweka katika hali nzuri ya akili. Nilianza kuhusisha yangu ibada ya pregame na kuhisi ushindani na umakini. Hata kama sikuhamasishwa Hapo awali, wakati nilipomaliza na ibada yangu, nilikuwa katika "Njia ya Mchezo." Unaweza kurekebisha mkakati huu kwa karibu kusudi lolote. Sema unataka kuhisi furaha zaidi kwa ujumla. Pata kitu ambacho kinakufanya ufurahi kweli - kama petting mbwa wako au kuoga Bubble -na kisha kuunda utaratibu mfupi ambao wewe Fanya kila wakati kabla ya kufanya kitu unachopenda. Labda unachukua tatu kirefu pumzi na tabasamu. Pumzi tatu za kina. Tabasamu. Pet mbwa. Kurudia.

Mwishowe, utaanza kuhusisha utaratibu huu wa kupumua na kutabasamu na kuwa katika hali nzuri. Inakuwa cue ambayo inamaanisha kuhisi furaha. Mara moja imeanzishwa, Unaweza kuivunja wakati wowote unahitaji kubadilisha hali yako ya kihemko. Alisisitiza kazini? Chukua pumzi tatu za kina na tabasamu. Inasikitisha juu ya maisha? Pumzi tatu za kina Na tabasamu. Mara tabia imejengwa, cue inaweza kuchochea kutamani, hata ikiwa ni haina uhusiano wowote na hali ya asili. Ufunguo wa kutafuta na kurekebisha sababu za tabia zako mbaya ni kubadili tena vyama unayo juu yao. Sio rahisi, lakini ikiwa unaweza kurekebisha yako Utabiri, unaweza kubadilisha tabia ngumu kuwa ya kuvutia.

Muhtasari wa Sura

Ubadilishaji wa sheria ya 2 ya mabadiliko ya tabia ni kuifanya haifanyi kazi.

Kila tabia ina kiwango cha uso kinachotamani na kina kirefu nia.

Tabia zako ni suluhisho za siku hizi kwa tamaa za zamani.

Sababu ya tabia yako ni utabiri ambao unawatangulia.

Utabiri husababisha hisia.

Onyesha faida za kuzuia tabia mbaya ili ionekane haifanyi kazi.

Tabia zinavutia wakati tunawashirikisha na hisia chanya na haifanyi kazi wakati tunawashirikisha na hisia hasi.

Unda ibada ya motisha kwa kufanya kitu unachofurahiya mara moja kabla ya tabia ngumu.

Jinsi ya kuunda tabia nzuri

Sheria ya 1: Ifanye iwe wazi

1.1: Jaza alama ya alama. Andika tabia zako za sasa ili kuwajua.

1.2: Tumia nia ya utekelezaji: "Nitafanya [tabia] kwa [wakati] katika [eneo]."

1.3: Tumia tabia ya kuweka: "Baada ya [tabia ya sasa], nita [tabia mpya]."

1.4: Tengeneza mazingira yako. Fanya tabia za tabia nzuri ziwe wazi na zinaonekana.

Sheria ya 2: Ifanye iwe ya kuvutia

2.1: Tumia majaribu ya kujaribu. Jozi hatua unayotaka kufanya na hatua unayohitaji kufanya.

2.2: Jiunge na utamaduni ambapo tabia yako unayotaka ni tabia ya kawaida.

2.3: Unda ibada ya motisha. Fanya kitu unachofurahiya mara moja kabla ya tabia ngumu.

Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi

Sheria ya 4: Ifanye iwe ya kuridhisha

Jinsi ya kuvunja tabia mbaya

Ubadilishaji wa Sheria ya 1: Fanya ionekane

1.5: Punguza mfiduo. Ondoa tabia za tabia zako mbaya kutoka kwa mazingira yako.

Ubadilishaji wa Sheria ya 2: Ifanye iwe haifanyi kazi

2.4: Jaza tena akili yako. Onyesha faida za kuzuia tabia zako mbaya.

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe ngumu

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe hairidhishi

Unaweza kupakua toleo linaloweza kuchapishwa la karatasi hii ya kudanganya kwa:
atomichabits.com/cheatsheet

Sheria ya 3

Fanya iwe rahisi

11

Tembea polepole, lakini kamwe nyuma

O

Siku ya darasa, Jerry Uelsmann, profesa katika Chuo Kikuu cha Florida,

N ya kwanza

aligawanya wanafunzi wake wa kupiga picha wa filamu katika vikundi viwili.

Kila mtu upande wa kushoto wa darasa, alielezea, angekuwa katika

Kikundi cha "Wingi". Wangewekwa kiwango tu juu ya kiasi cha kazi wao

zinazozalishwa. Siku ya mwisho ya darasa, angeunganisha idadi ya picha

iliyowasilishwa na kila mwanafunzi. Picha mia moja zingepima A, picha tisini a

B, picha themanini A C, na kadhalika.

Wakati huo huo, kila mtu aliye upande wa kulia wa chumba angekuwa katika "ubora"

kikundi. Wangewekwa alama tu juu ya ubora wa kazi zao. Wangefanya

Unahitaji tu kutoa picha moja wakati wa muhula, lakini kupata A, ilibidi iwe

Picha karibu kamili.

Mwisho wa muda, alishangaa kugundua kuwa picha zote bora zilikuwa

zinazozalishwa na kikundi cha wingi. Wakati wa muhula, wanafunzi hawa walikuwa busy

Kuchukua picha, kujaribu muundo na taa, kupima anuwai

Mbinu kwenye chumba cha giza, na kujifunza kutoka kwa makosa yao. Katika mchakato wa

Kuunda mamia ya picha, waliheshimu ustadi wao. Wakati huo huo, ubora

Kikundi kilikaa karibu na kubashiri juu ya ukamilifu. Mwishowe, walikuwa na kidogo kuonyesha

Kwa juhudi zao zaidi ya nadharia ambazo hazijathibitishwa na picha moja ya upatanishi.*

Ni rahisi kupata chini kujaribu kupata mpango mzuri wa mabadiliko: The

Njia ya haraka sana ya kupunguza uzito, mpango bora wa kujenga misuli, wazo kamili kwa

Upande wa upande. Tunazingatia sana kufikiria njia bora ambayo hatujawahi

Kuzunguka kuchukua hatua. Kama Voltaire alivyoandika mara moja, "Bora ni adui wa

Mzuri. ?

Ninarejelea hii kama tofauti kati ya kuwa katika mwendo na kuchukua hatua.

Maoni mawili yanasikika sawa, lakini hayafanani. Unapokuwa kwenye mwendo, Unapanga na kuweka mikakati na kujifunza. Hayo yote ni vitu vizuri, lakini Hawatoi matokeo.

Kitendo, kwa upande mwingine, ni aina ya tabia ambayo itatoa matokeo.

Ikiwa nitaelezea maoni ishirini kwa nakala ninazotaka kuandika, mwendo huo. Ikiwa kweli nimekaa chini na andika nakala, hiyo ni hatua. Ikiwa natafuta mpango bora wa lishe na kusoma Vitabu vichache kwenye mada, hiyo ni mwendo. Ikiwa nitakula chakula cha afya, hiyo ni hatua.

Wakati mwingine mwendo ni muhimu, lakini hautawahi kutoa matokeo peke yake. IT Haijalishi ni mara ngapi unaenda kuzungumza na mkufunzi wa kibinafsi, mwendo huo Haitakufanya kamwe katika sura. Kitendo tu cha kufanya kazi nje kitapata matokeo Unatafuta kufikia.

Ikiwa mwendo hauongoi matokeo, kwa nini tunafanya? Wakati mwingine tunafanya Kwa sababu tunahitaji kupanga au kujifunza zaidi. Lakini mara nyingi zaidi kuliko hivyo, tunafanya ni kwa sababu mwendo unaturuhusu kuhisi kama tunafanya maendeleo bila kukimbia hatari ya kutofaulu. Wengi wetu ni wataalam katika kuzuia kukosoa. Sijisikii Nzuri kushindwa au kuhukumiwa hadharani, kwa hivyo huwa tunaepuka hali ambapo hiyo inaweza kutokea. Na hiyo ndiyo sababu kubwa kwa nini unaingia kwenye mwendo badala ya Kuchukua hatua: Unataka kuchelewesha kutofaulu.

Ni rahisi kuwa katika mwendo na kujishawishi kuwa bado unafanya maendeleo. Unafikiria, "Nina mazungumzo ya kwenda na wateja wanne wanaowezekana Hivi sasa. Hii ni nzuri. Tunaenda katika mwelekeo sahihi. " Au, "i Alitafakari maoni kadhaa kwa kitabu hicho ninachotaka kuandika. Hii inakuja pamoja. " Hoja inakufanya uhisi kama unafanya mambo. Lakini kwa kweli, wewe ni tu Kujiandaa kupata kitu. Wakati maandalizi yanakuwa aina ya Kuchelewesha, unahitaji kubadilisha kitu. Hautaki kuwa tu Upangaji. Unataka kufanya mazoezi.

Ikiwa unataka kujua tabia, ufunguo ni kuanza na kurudia, sio ukamilifu. Huna haja ya kuweka ramani kila kipengele cha tabia mpya. Unahitaji tu fanya mazoezi. Hii ni kuchukua kwanza ya sheria ya 3: unahitaji tu kupata yako reps in.

Inachukua muda gani kuunda tabia mpya?

Uundaji wa tabia ni mchakato ambao tabia inakuwa hatua kwa hatua zaidi

Moja kwa moja kupitia kurudia. Kadiri unavyorudia shughuli, ndivyo zaidi Muundo wa ubongo wako hubadilika kuwa mzuri katika shughuli hiyo. Wanasaikolojia huita uwezo huu wa muda mrefu, ambao unamaanisha uimarishaji ya unganisho kati ya neurons kwenye ubongo kulingana na mifumo ya hivi karibuni ya shughuli. Kwa kila kurudia, kuashiria kwa seli-kwa-seli kunaboresha na miunganisho ya neural kaza. Ilielezwa kwanza na mtaalam wa neuropsychologist Donald Hebb mnamo 1949, hii

Phenomenon inajulikana kama sheria ya Hebb: "Neurons ambazo moto pamoja waya pamoja. "

Kurudia tabia husababisha mabadiliko ya wazi ya mwili kwenye ubongo. Katika wanamuziki, Cerebellum -muhimu kwa harakati za mwili kama kung'oa kamba ya gita au Kuvuta upinde wa violin -ni kubwa kuliko ilivyo kwa wasio wasomi. Wataalam wa hisabati, Wakati huo huo, wameongeza jambo la kijivu katika lobule duni ya parietali, ambayo ina jukumu muhimu katika hesabu na hesabu. Saizi yake imeunganishwa moja kwa moja na muda uliotumika kwenye uwanja; Wazee na uzoefu zaidi mtaalam wa hisabati, kuongezeka zaidi kwa jambo la kijivu.

Wakati wanasayansi walichambua akili za madereva wa teksi huko London, waligundua hiyo Hippocampus - mkoa wa ubongo unaohusika katika kumbukumbu za anga -ulikuwa Kubwa sana katika masomo yao kuliko madereva wasio wa Taxi. Hata zaidi Kuvutia, hippocampus ilipungua kwa ukubwa wakati dereva alistaafu. Kama misuli ya mwili kujibu mafunzo ya uzito wa kawaida, mikoa fulani ya Ubongo hubadilika kama unavyotumiwa na atrophy kama inavyoachwa.

Kwa kweli, umuhimu wa kurudia katika kuanzisha tabia ulitambuliwa Muda mrefu kabla ya wataalam wa neurosteri kuanza kuzunguka. Mnamo 1860, Kiingereza Mwanafalsafa George H. Lewes alibaini, "Katika kujifunza kuzungumza lugha mpya, kwa Cheza kwenye ala ya muziki, au kufanya harakati zisizozoea, nzuri ugumu huhisi, kwa sababu njia ambazo kila hisia zinapaswa kupita hawajaanzishwa; Lakini mapema tu kwamba marudio ya mara kwa mara yamekata a njia, kuliko ugumu huu hutoweka; Vitendo vinakuwa moja kwa moja hivi kwamba Inaweza kufanywa wakati akili inahusika vingine. " Akili zote mbili na ushahidi wa kisayansi unakubali: Kurudia ni aina ya mabadiliko. Kila wakati unaporudia hatua, unaamsha mzunguko fulani wa neural kuhusishwa na tabia hiyo. Hii inamaanisha kuwa kuweka tu majibu yako ni moja wapo Hatua muhimu zaidi unazoweza kuchukua ili kufunga tabia mpya. Ndio sababu

Wanafunzi ambao walichukua tani za picha waliboresha ustadi wao wakati wale ambao Imewekwa juu ya picha kamili haikufanya. Kikundi kimoja kinachohusika katika mazoezi ya kazi, Nyingine katika kujifunza kupita kiasi. Moja kwa vitendo, nyingine kwa mwendo.

Tabia zote hufuata trajectory inayofanana kutoka kwa mazoezi ya bidii hadi moja kwa moja tabia, mchakato unaojulikana kama moja kwa moja. Moja kwa moja ni uwezo wa kufanya tabia bila kufikiria juu ya kila hatua, ambayo hufanyika wakati

Akili isiyo na ufahamu inachukua.

Inaonekana kitu kama hiki:

Mstari wa tabia

Kielelezo 11: Hapo mwanzo (uhakika A), tabia inahitaji mpango mzuri wa juhudi na mkusanyiko kufanya. Baada ya marudio machache (uhakika B), inakuwa rahisi, lakini bado inahitaji fahamu umakini. Na mazoezi ya kutosha (uhakika C), tabia hiyo inakuwa moja kwa moja kuliko fahamu. Zaidi ya kizingiti hiki - mstari wa tabia -tabia inaweza kufanywa zaidi au chini bila kufikiria.

Tabia mpya imeundwa.

Kwenye ukurasa ufuatao, utaona jinsi inavyoonekana wakati watafiti wanafuatilia

Kiwango cha moja kwa moja kwa tabia halisi kama kutembea kwa dakika kumi kila siku.

Sura ya chati hizi, ambazo wanasayansi huita curves za kujifunza, zinaonyesha

Ukweli muhimu juu ya mabadiliko ya tabia: fomu ya tabia kulingana na frequency, sio wakati.

Kutembea dakika 10 kwa siku

Kielelezo 12: Grafu hii inaonyesha mtu aliyeunda tabia ya kutembea kwa dakika kumi baada ya kiamsha kinywa kila siku. Tambua kuwa kadiri marudio yanavyoongezeka, ndivyo pia moja kwa moja, hadi

Tabia ni rahisi na moja kwa moja kama inavyoweza kuwa.

Swali moja la kawaida nasikia ni, "Inachukua muda gani kujenga a

tabia mpya? ? Lakini kile watu wanapaswa kuuliza ni, "Inachukua wangapi

kuunda tabia mpya? ? Hiyo ni, ni marudio mangapi yanahitajika kufanya tabia

Moja kwa moja?

Hakuna kitu cha kichawi juu ya kupita wakati kuhusu malezi ya tabia. IT

Haijalishi ikiwa ni siku ishirini na moja au siku thelathini au siku mia tatu.

Kilicho muhimu ni kiwango ambacho unafanya tabia. Unaweza kufanya

Kitu mara mbili kwa siku thelathini, au mara mia mbili. Ni frequency hiyo

hufanya tofauti. Tabia zako za sasa zimewekwa ndani kwa kozi hiyo ya mamia, ikiwa sio maelfu, ya marudio. Tabia mpya zinahitaji kiwango sawa ya frequency. Unahitaji kuunganisha pamoja majaribio ya kutosha hadi Tabia imeingizwa kabisa katika akili yako na unavuka mstari wa tabia. Kwa mazoezi, haijalishi inachukua muda gani kwa tabia kuwa Moja kwa moja. Cha muhimu ni kwamba unachukua hatua unahitaji kuchukua ili kufanya maendeleo. Ikiwa hatua ni moja kwa moja ni muhimu sana. Ili kujenga tabia, unahitaji kuifanya. Na njia bora zaidi ya kutengeneza Mazoezi yanayotokea ni kufuata sheria ya 3 ya mabadiliko ya tabia: fanya iwe rahisi. Sura zinazofuata zitakuonyesha jinsi ya kufanya hivyo.

Muhtasari wa Sura

Sheria ya 3 ya mabadiliko ya tabia ni kuifanya iwe rahisi. Njia bora zaidi ya kujifunza ni mazoezi, sio kupanga. Zingatia kuchukua hatua, sio kuwa katika mwendo. Uundaji wa tabia ni mchakato ambao tabia inakuwa Kuendelea moja kwa moja kupitia kurudia. Kiasi cha wakati ambao umekuwa ukifanya tabia sio kama muhimu kama idadi ya nyakati ambazo umeifanya.

12

Sheria ya juhudi kidogo

I

- Bunduki, vijidudu, na chuma, mtaalam wa anthropolojia na mtaalam wa biolojia Jared N kitabu chake cha kushinda tuzo,

Diamond inaonyesha ukweli rahisi: mabara tofauti yana maumbo tofauti. Saa mtazamo wa kwanza, taarifa hii inaonekana dhahiri na sio muhimu, lakini inageuka kuwa na athari kubwa kwa tabia ya mwanadamu.

Mhimili wa msingi wa Amerika unaendesha kutoka kaskazini kwenda kusini. Hiyo ni, Landmass ya Amerika ya Kaskazini na Kusini huelekea kuwa mrefu na nyembamba badala ya pana na mafuta. Vivyo hivyo ni kweli kwa Afrika. Wakati huo huo, mmiliki wa ardhi hiyo Hufanya Ulaya, Asia, na Mashariki ya Kati ni kinyume. Kunyoosha hii kubwa ya ardhi huelekea kuwa mashariki-magharibi katika sura. Kulingana na Diamond, hii Tofauti katika sura ilichukua jukumu muhimu katika kuenea kwa kilimo juu ya

karne.

Wakati kilimo kilianza kuenea kote ulimwenguni, wakulima walikuwa na rahisi

Wakati wa kupanuka katika njia za mashariki-magharibi kuliko zile za kaskazini-kusini. Hii ni

Kwa sababu maeneo pamoja na latitudo sawa kwa ujumla hushiriki hali ya hewa kama hiyo,

Kiasi cha jua na mvua, na mabadiliko katika msimu. Sababu hizi zinaruhusiwa

wakulima huko Uropa na Asia ili kutawala mazao machache na kuyakua kando ya

Kunyoosha kwa ardhi kutoka Ufaransa kwenda China.

Sura ya tabia ya mwanadamu

Kielelezo 13: Mhimili wa msingi wa Uropa na Asia ni Mashariki-Magharibi. Mhimili wa msingi wa Amerika na Afrika ni kaskazini-kusini. Hii inasababisha anuwai ya hali ya hewa juu-na-chini

Amerika kuliko kote Ulaya na Asia. Kama matokeo, kilimo kilienea karibu mara mbili haraka kote Ulaya na Asia kuliko ilivyokuwa mahali pengine. Tabia ya wakulima - hata kwa mamia au

Maelfu ya miaka - ilikuwa ngumu na idadi ya msugvano katika mazingira.

Kwa kulinganisha, hali ya hewa inatofautiana sana wakati wa kusafiri kutoka kaskazini kwenda kusini.

Hebu fikiria jinsi hali ya hewa ilivyo tofauti katika Florida ikilinganishwa na Canada. Wewe

Inaweza kuwa mkulima mwenye talanta zaidi ulimwenguni, lakini haitakusaidia kukuza Florida machungwa katika msimu wa baridi wa Canada. Theluji ni mbadala duni kwa mchanga. Ili

Kueneza mazao kando ya njia za kaskazini-kusini, wakulima wangehitaji kupata na

Mimea mpya wakati wowote hali ya hewa ilibadilika.

Kama matokeo, kilimo kilienea mara mbili hadi tatu haraka kote Asia na

Ulaya kuliko ilivyofanya juu na chini Amerika. Zaidi ya muda wa karne, hii

Tofauti ndogo ilikuwa na athari kubwa sana. Kuongezeka kwa uzalishaji wa chakula kuruhusiwa ukuaji wa idadi ya watu haraka. Na watu zaidi, tamaduni hizi ziliweza

Jenga vikosi vyenye nguvu na walikuwa na vifaa bora kukuza teknolojia mpya.

Mabadiliko yakaanza ndogo - mazao ambayo yanaenea mbali zaidi, idadi ya watu

Hiyo ilikua haraka kidogo - lakini iliongezewa katika tofauti kubwa kwa wakati.

Kuenea kwa kilimo kunatoa mfano wa sheria ya 3 ya tabia

Mabadiliko kwa kiwango cha ulimwengu. Hekima ya kawaida inashikilia kwamba motisha ndio ufunguo

kwa mabadiliko ya tabia. Labda ikiwa ungetaka sana, kwa kweli utafanya hivyo. Lakini ukweli ni, motisha yetu ya kweli ni kuwa wavivu na kufanya kile kinachofaa. Na licha ya

Je! Muuzaji bora wa hivi karibuni atakuambia, huu ni mkakati mzuri, sio

bubu moja.

Nishati ni ya thamani, na ubongo ni wired kuihifadhi wakati wowote inapowezekana. IT ni asili ya mwanadamu kufuata sheria ya juhudi ndogo, ambayo inasema kwamba wakati Kuamua kati ya chaguzi mbili zinazofanana, kwa kawaida watu watajitenga kuelekea Chaguo ambalo linahitaji kiwango kidogo cha kazi.* Kwa mfano, kupanua yako shamba kuelekea mashariki ambapo unaweza kukuza mazao sawa badala ya kuelekea kaskazini ambapo hali ya hewa ni tofauti. Kati ya hatua zote zinazowezekana ambazo tunaweza kuchukua, Moja ambayo inagunduliwa ni ile inayotoa dhamana zaidi kwa juhudi ndogo. Sisi wanahamasishwa kufanya kile rahisi.

Kila hatua inahitaji kiwango fulani cha nishati. Nishati zaidi inahitajika, uwezekano mdogo ni kutokea. Ikiwa lengo lako ni kufanya kushinikiza mia kwa siku, Hiyo ni nguvu nyingi! Hapo mwanzo, unapohamasishwa na kufurahi, wewe Je! Inaweza kuunda nguvu ya kuanza. Lakini baada ya siku chache, juhudi kubwa kama hiyo anahisi kuwa ngumu. Wakati huo huo, kushikamana na tabia ya kufanya kushinikiza moja kwa siku Inahitaji karibu hakuna nguvu ya kuanza. Na nishati kidogo tabia inahitaji, uwezekano mkubwa ni kutokea.

Angalia tabia yoyote ambayo inajaza maisha yako mengi na utaona kuwa inaweza kufanywa na viwango vya chini sana vya motisha. Tabia kama kusongesha juu yetu simu, kuangalia barua pepe, na kutazama runinga ikiiba wakati wetu mwingi Kwa sababu zinaweza kufanywa karibu bila juhudi. Wanashangaza rahisi.

Kwa maana, kila tabia ni kikwazo tu kupata kile unachotaka.

Lishe ni kikwazo cha kupata kifafa. Kutafakari ni kikwazo cha kuhisi utulivu.

Kuingiliana ni kikwazo cha kufikiria wazi. Hautaki tabia hiyo

yeneyewe. Unachotaka ni matokeo ambayo tabia inatoa. Kubwa zaidi

Kizuizi - Hiyo ni, tabia ngumu zaidi - msugurano zaidi uko kati

Wewe na hali yako ya mwisho unayotaka. Hii ndio sababu ni muhimu kufanya tabia zako ziwe hivyo

Rahisi kwamba utafanya hata wakati haujisikii. Ikiwa unaweza kutengeneza yako

Tabia nzuri rahisi zaidi, utakuwa na uwezekano mkubwa wa kufuata juu yao.

Lakini vipi kuhusu wakati wote wakati tunaonekana kufanya kinyume? Ikiwa sisi sote

wavivu sana, basi unaelezeaje watu wanaotimiza vitu ngumu kama kuinua

mtoto au kuanza biashara au kupanda Mlima Everest?

Hakika, una uwezo wa kufanya vitu ngumu sana. Shida ni kwamba

Siku kadhaa unajisikia kufanya kazi ngumu na siku kadhaa unahisi kama kutoa
Katika siku ngumu, ni muhimu kuwa na vitu vingi vinavyofanya kazi kwa niaba yako
iwezekanavyo ili uweze kuondokana na changamoto ambazo maisha ya kawaida hutupa yako
njia. Msugvano mdogo ambao unakabili, ni rahisi zaidi kwa ubinafsi wako kujitokeza.
Wazo nyuma hufanya iwe rahisi sio kufanya vitu rahisi tu. Wazo ni kuifanya
Rahisi iwezekanavyo katika wakati huu kufanya vitu ambavyo hulipa mwishowe.

Jinsi ya kufikia zaidi na juhudi kidogo

Fikiria unashikilia hose ya bustani ambayo imeinama katikati. Maji mengine
Inaweza kupita, lakini sio sana. Ikiwa unataka kuongeza kiwango ambacho
Maji hupitia hose, una chaguzi mbili. Chaguo la kwanza ni crank
juu valve na kulazimisha maji zaidi. Chaguo la pili ni kuondoa tu
Bend ndani ya hose na acha maji yatirike kupitia asili.

Kujaribu kusukuma motisha yako ya kushikamana na tabia ngumu ni kama kujaribu
kulazimisha maji kupitia hose iliyoinama. Unaweza kuifanya, lakini inahitaji juhudi nyingi na
huongeza mvutano katika maisha yako. Wakati huo huo, kufanya tabia zako kuwa rahisi na
Rahisi ni kama kuondoa bend kwenye hose. Badala ya kujaribu kushinda
Friction katika maisha yako, unaipunguza.

Njia moja bora ya kupunguza msugvano unaohusishwa na yako

Tabia ni kufanya mazoezi ya mazingira. Katika sura ya 6, tulijadili mazingira
Ubunifu kama njia ya kufanya tabia iwe wazi zaidi, lakini pia unaweza kuongeza
Mazingira yako kufanya vitendo iwe rahisi. Kwa mfano, wakati wa kuamua wapi
Fanya mazoezi ya tabia mpya, ni bora kuchagua mahali ambayo tayari iko kwenye njia ya
Utaratibu wako wa kila siku. Tabia ni rahisi kujenga wakati zinafaa katika mtiririko wa yako
maisha. Una uwezekano mkubwa wa kwenda kwenye mazoezi ikiwa iko njiani kufanya kazi kwa
sababu

Kuacha hakuongeza msugvano mwingi kwa mtindo wako wa maisha. Kwa kulinganisha, ikiwa
mazoezi

iko kwenye njia ya safari yako ya kawaida - hata na vitalu vichache tu - sasa uko
Kwenda "nje ya njia yako" kufika huko.

Labda bora zaidi ni kupunguza msugvano ndani ya nyumba yako au

Ofisi. Mara nyingi, tunajaribu kuanza tabia katika mazingira ya kiwango cha juu. Tunajaribu
Fuata lishe kali wakati tuko kwenye chakula cha jioni na marafiki. Tunajaribu kuandika a
Kitabu katika kaya ya machafuko. Tunajaribu kuzingatia wakati wa kutumia smartphone

kujazwa na vizuizi. Sio lazima kuwa hivi. Tunaweza kuondoa vidokezo ya msuguano ambao unatuzuia. Hii ndio hasa wazalishaji wa umeme ndani Japan ilianza kufanya katika miaka ya 1970.

Katika nakala iliyochapishwa katika New Yorker inayoitwa "Bora Wakati wote," James Surowiecki anaandika:

"Makampuni ya Kijapani yalisisitiza kile kilichojulikana kama 'uzalishaji konda,' Kuangalia bila huruma kuondoa taka za kila aina kutoka kwa mchakato wa uzalishaji, Chini ya kupanga tena nafasi za kazi, kwa hivyo wafanyikazi hawalazimiki kupoteza muda kupotosha na kugeuka kufikia zana zao. Matokeo yalikuwa kwamba viwanda vya Kijapani vilikuwa zaidi Bidhaa bora na za Kijapani zilikuwa za kuaminika zaidi kuliko zile za Amerika. Mnamo 1974, Simu za huduma kwa televisheni za rangi zilizotengenezwa na Amerika zilikuwa mara tano kama kawaida kama Kwa televisheni za Kijapani. Kufikia 1979, ilichukua wafanyikazi wa Amerika mara tatu kwa muda mrefu Kukusanya seti zao. "

Ninapenda kurejelea mkakati huu kama nyongeza kwa kutoa.* Wajapani Kampuni zilitafuta kila nukta ya msuguano katika mchakato wa utengenezaji na kuiondoa. Walipoondoa juhudi za kupoteza, waliongeza wateja na mapato. Vivyo hivyo, tunapoondoa vidokezo vya msuguano ambao unachukua wakati wetu na Nishati, tunaweza kufikia zaidi na juhudi kidogo. (Hii ni sababu moja ya kusawazisha inaweza jisikie vizuri sana: tunasonga mbele wakati huo huo na kuwasha taa Upakiaji wa utambuzi unaweka mahali petu juu yetu.) Ukiangalia bidhaa zinazounda mazoea zaidi, utagundua kuwa moja ya Vitu ambavyo bidhaa na huduma hizi hufanya bora ni kuondoa vipande vidogo vya msuguano kutoka kwa yako maisha. Huduma za utoaji wa chakula hupunguza msuguano wa ununuzi wa mboga. Kuchumbiana Programu hupunguza msuguano wa kutengeneza utangulizi wa kijamii. Huduma za kugawana safari Punguza msuguano wa kuvuka mji. Ujumbe wa maandishi hupunguza msuguano wa kutuma barua katika barua. Kama mtengenezaji wa televisheni ya Kijapani akibadilisha nafasi yao ya kufanya kazi Punguza mwendo wa kupoteza, kampuni zilizofanikiwa hutengeneza bidhaa zao ili kugeuza,

kuondoa, au kurahisisha hatua nyingi iwezekanavyo. Wanapunguza idadi ya shamba kwenye kila fomu. Wanapunguza idadi ya mibofyo inayohitajika kuunda akaunti. Wanatoa bidhaa zao kwa mwelekeo rahisi kuelewa au kuuliza Wateja wao kufanya chaguzi chache.

Wakati spika za kwanza zilizoamilishwa na sauti zilitolewa-bidhaa kama Google Nyumbani, Amazon Echo, na Apple HomePod - nilimuuliza rafiki anapenda nini kuhusu bidhaa aliyoinunua. Alisema ni rahisi kusema "Cheza zingine muziki wa nchi ?kuliko kutoa simu yake, kufungua programu ya muziki, na kuchagua Orodha ya kucheza. Kwa kweli, miaka michache tu mapema, kuwa na ufikiaji usio na kikomo wa muziki katika

Mfuko wako ulikuwa tabia isiyo na msugurano ikilinganishwa na kuendesha gari kwa Hifadhi na kununua CD. Biashara ni hamu isiyo na mwisho ya kutoa hiyo hiyo husababisha mtindo rahisi.

Mikakati kama hiyo imetumika vizuri na serikali. Wakati Serikali ya Uingereza ilitaka kuongeza viwango vya ukusanyaji wa ushuru, walibadilisha kutoka kutuma raia kwenye ukurasa wa wavuti ambapo fomu ya ushuru inaweza kupakuliwa kwa Kuunganisha moja kwa moja na fomu. Kupunguza hatua hiyo moja katika mchakato iliongezeka Kiwango cha majibu kutoka asilimia 19.2 hadi asilimia 23.4. Kwa nchi kama United Ufalme, alama hizo za asilimia zinawakilisha mamilioni katika mapato ya ushuru. Wazo kuu ni kuunda mazingira ambayo kufanya jambo sahihi ni kama Rahisi iwezekanavyo. Vita kubwa ya kujenga tabia bora inakuja chini kutafuta njia za kupunguza msugurano unaohusishwa na tabia zetu nzuri na kuongezeka msugurano unaohusishwa na mbaya wetu.

Mazingira ya matumizi ya baadaye

Oswald Nuckols ni msanidi programu wa IT kutoka Natchez, Mississippi. Yeye pia ni Mtu anayeelewa nguvu ya kupandisha mazingira yake.

Nuckols aliita katika tabia yake ya kusafisha kwa kufuata mkakati anaowataja kama "Kuweka upya chumba." Kwa mfano, wakati anamaliza kutazama runinga, yeye huweka nyuma kwenye msimamo wa Runga, hupanga mito kwenye kitanda, na folda blanketi. Wakati anaondoka kwenye gari lake, hutupa takataka yoyote. Wakati wowote Yeye huoga, anaifuta choo wakati bafu inawaka moto. (Kama Anabainisha, "wakati mzuri wa kusafisha choo ni sawa kabla ya kujiosha oga anyway. ") Kusudi la kuweka upya kila chumba sio tu kusafisha

Juu baada ya hatua ya mwisho, lakini kujiandaa kwa hatua inayofuata.

"Wakati ninapoingia kwenye chumba kila kitu kiko mahali pake pa kulia," Nuckols aliandika.

"Kwa sababu mimi hufanya hivi kila siku katika kila chumba, vitu kila wakati hukaa katika hali nzuri...

Watu wanafikiria ninafanya kazi kwa bidii lakini mimi ni mvivu. Mimi ni mvivu tu. IT

Inakupa muda mwingi nyuma. ?

Wakati wowote unapoandaa nafasi kwa kusudi lake lililokusudiwa, unaipaka

Fanya hatua inayofuata iwe rahisi. Kwa mfano, mke wangu huweka sanduku la kadi za salamu

ambazo zimewekwa kwa hafla - siku ya kuzaliwa, huruma, harusi, kuhitimu, na

Zaidi. Wakati wowote inahitajika, yeye huchukua kadi inayofaa na kuipeleka. Yeye ni

Mzuri sana kukumbuka kutuma kadi kwa sababu amepunguza

Friction ya kufanya hivyo. Kwa miaka, nilikuwa kinyume. Mtu angekuwa na mtoto

Na ningefikiria, "Ninapaswa kutuma kadi." Lakini basi wiki zingepita na kwa

Wakati nilikumbuka kuchukua moja dukani, ilikuwa imechelewa sana. Tabia hiyo haikuwa

Rahisi.

Kuna njia nyingi za kufanikiwa mazingira yako kwa hivyo iko tayari kwa haraka

Tumia. Ikiwa unataka kupika kiamsha kinywa chenye afya, weka skillet kwenye jiko, weka

Kupika kunyunyizia kwenye counter, na kuweka sahani na vyombo vyovyote utahitaji

usiku kabla. Unapoamka, kutengeneza kiamsha kinywa itakuwa rahisi.

Unataka kuteka zaidi? Weka penseli zako, kalamu, madaftari, na kuchora

Zana juu ya dawati lako, kwa urahisi.

Unataka kufanya mazoezi? Weka nguo zako za mazoezi, viatu, begi ya mazoezi, na

chupa ya maji kabla ya wakati.

Unataka kuboresha lishe yako? Chapa tani ya matunda na mboga

wikendi na upakie kwenye vyombo, kwa hivyo una ufikiaji rahisi wa

Chaguzi zenye afya, tayari-kula wakati wa wiki.

Hizi ni njia rahisi za kufanya tabia nzuri kuwa njia ya upinzani mdogo.

Unaweza pia kugeuza kanuni hii na kuua mazingira ili kufanya vibaya

tabia ngumu. Ikiwa unajikuta unaangalia televisheni nyingi, kwa

Mfano, kisha uifunge baada ya kila matumizi. Ingiza tu ikiwa unaweza kusema nje

Kwa sauti kubwa jina la onyesho unataka kutazama. Usanidi huu huunda vya kutosha tu

Friction kuzuia kutazama bila akili.

Ikiwa hiyo haifanyi, unaweza kuchukua hatua zaidi. Ondoa runinga na

Chukua betri kutoka mbali baada ya kila matumizi, kwa hivyo inachukua sekunde kumi za ziada

Ili kuirudisha nyuma. Na ikiwa wewe ni ngumu sana, ondoa runinga kutoka kwa Sebule na ndani ya kabati baada ya kila matumizi. Unaweza kuwa na hakika kuwa utachukua tu nje wakati unataka kutazama kitu. Kuzidi msuguano, chini uwezekano wa tabia.

Wakati wowote inapowezekana, mimi huacha simu yangu kwenye chumba tofauti hadi chakula cha mchana. Wakati

Ni karibu nami, nitaingalia asubuhi yote bila sababu kabisa. Lakini wakati ni

Katika chumba kingine, mimi hufikiria mara chache juu yake. Na msuguano ni wa juu wa kutosha kwamba i

Sitaenda kuipata bila sababu. Kama matokeo, mimi hupata masaa matatu hadi manne kila moja Asubuhi wakati ninaweza kufanya kazi bila usumbufu.

Ikiwa kushikilia simu yako kwenye chumba kingine haonekani kuwa ya kutosha, mwambie rafiki au mtu wa familia ili aifiche kutoka kwako kwa masaa machache. Muulize mfanyakazi mwenzako aitunze

kwenye dawati lao asubuhi na kukurudisha wakati wa chakula cha mchana.

Inashangaza jinsi msuguano mdogo unahitajika kuzuia tabia zisizohitajika.

Wakati mimi huficha bia nyuma ya friji ambapo siwezi kuiona, mimi hunywa kidogo. Wakati

Ninafuta programu za media za kijamii kutoka kwa simu yangu, inaweza kuwa wiki kabla ya kupakua

wao tena na kuingia. Hila hizi haziwezekani kukomesha ulevi wa kweli, lakini kwa

Wengi wetu, msuguano kidogo unaweza kuwa tofauti kati ya kushikamana na

tabia nzuri au kuteleza kuwa mbaya. Fikiria athari ya jumla ya kutengeneza

Mabadiliko kadhaa ya mabadiliko haya na kuishi katika mazingira iliyoundwa ili kufanya mazuri

Behaviors rahisi na tabia mbaya ni ngumu.

Ikiwa tunakaribia mabadiliko ya tabia kama mtu binafsi, mzazi, a

Kocha, au kiongozi, tunapaswa kujiuliza swali lile lile: "Tunawezaje

Ubuni ulimwengu ambapo ni rahisi kufanya kile kilicho sawa? " Kuunda upya maisha yako ili

Vitendo ambavyo ni muhimu pia ni vitendo ambavyo ni rahisi kufanya.

Muhtasari wa Sura

Tabia ya kibinadamu inafuata sheria ya juhudi ndogo. Sisi kwa kawaida

Gundua kuelekea chaguo ambalo linahitaji kiwango kidogo cha kazi.

Unda mazingira ambayo kufanya jambo sahihi ni rahisi kama

inawezekana.

Punguza msugvano unaohusishwa na tabia nzuri. Wakati msugvano ni Chini, tabia ni rahisi.

Ongeza msugvano unaohusishwa na tabia mbaya. Wakati msugvano ni Juu, tabia ni ngumu.

Mazingira yako ili kufanya vitendo vya baadaye iwe rahisi.

13.

Jinsi ya kuacha kuchelewesha kwa kutumia mbili-

Utawala wa dakika

T

T inachukuliwa sana kama mmoja wa wachezaji wakubwa na waandishi wa chore

Wyla Harp ni

ya enzi ya kisasa. Mnamo 1992, alipewa Ushirika wa MacArthur, mara nyingi

inajulikana kama ruzuku ya fikra, na ametumia wingi wa utalii wake wa kazi

Ulimwenguni kufanya kazi zake za asili. Yeye pia anadai mafanikio yake kwa

Tabia rahisi za kila siku.

"Ninaanza kila siku ya maisha yangu na ibada," anaandika. "Ninaamka saa 5:30

A.m., valia nguo zangu za mazoezi, hita za mguu wangu, shati langu la jasho, na kofia yangu. I

Tembea nje ya nyumba yangu ya Manhattan, uweke tekisi, na umwambie dereva anipeleke

Gym ya chuma ya kusukumia katika 91st Street na Kwanza Avenue, ambapo mimi hufanya kazi

kwa mbili

masaa.

"Ibada sio mafunzo ya kunyoosha na uzani ambao niliweka mwili wangu kupitia

Kila asubuhi kwenye mazoezi; Ibada ni cab. Wakati ninamwambia dereva

wapi kwenda nimekamilisha ibada.

"Ni kitendo rahisi, lakini kuifanya vivyo hivyo kila asubuhi huiweka -

Inafanya iweze kurudiwa, rahisi kufanya. Inapunguza nafasi kwamba ningeiruka au kuifanya

tofauti. Ni kitu kimoja zaidi katika safu yangu ya safu, na jambo moja kidogo kwa

Fikiria. "

Kusifu kila asubuhi inaweza kuwa hatua ndogo, lakini ni mfano mzuri

ya sheria ya 3 ya mabadiliko ya tabia.

Watafiti wanakadiria kuwa asilimia 40 hadi 50 ya vitendo vyetu kwa siku yoyote ni

kufanywa nje ya tabia. Hii tayari ni asilimia kubwa, lakini ushawishi wa kweli

Ya tabia zako ni kubwa zaidi kuliko nambari hizi zinavyopendekeza. Tabia ni moja kwa moja

Chaguzi zinazoshawishi maamuzi ya fahamu ambayo hufuata. Ndio, tabia inaweza kuwa kukamilika kwa sekunde chache, lakini pia inaweza kuunda hatua ambazo unachukua kwa dakika au masaa baadaye.

Tabia ni kama njia ya kuingia kwenye barabara kuu. Wanakuongoza kwenye njia

Na, kabla ya kuijua, unaenda haraka kuelekea tabia inayofuata. Inaonekana kuwa rahisi kuendelea na kile unachofanya tayari kuliko kuanza kufanya kitu tofauti. Unakaa kwenye sinema mbaya kwa masaa mawili. Unaendelea kung'ara hata Wakati tayari umejaa. Unaangalia simu yako kwa "sekunde moja tu" na hivi karibuni Umetumia dakika ishirini kutazama skrini. Kwa njia hii, tabia wewe Fuata bila kufikiria mara nyingi huamua chaguo unazofanya wakati uko mawazo.

Kila jioni, kuna wakati mdogo - kawaida karibu 5:15 p.m. - maumbo hayo usiku wangu wote. Mke wangu anatembea mlangoni kutoka kazini na labda tunabadilika ndani ya nguo zetu za mazoezi na kuelekea kwenye mazoezi au tunaanguka kwenye kitanda, agizo Chakula cha India, na uangalie ofisi.* Sawa na Twyla Tharp akipiga kabati, The Ibada inabadilika kuwa nguo zangu za mazoezi. Ikiwa nitabadilisha nguo, najua Workout itatokea. Kila kitu kinachofuata - kuendesha gari kwa mazoezi, kuamua ambayo mazoezi ya kufanya, ikipitia chini ya baa - ni rahisi mara tu nitakapochukua ya kwanza Hatua.

Kila siku, kuna wakati kadhaa ambao hutoa athari ya nje. I

Rejea chaguo hizi ndogo kama wakati wa kuamua. Wakati unaamua

Kati ya kuagiza kuchukua au kupika chakula cha jioni. Wakati unachagua kati

Kuendesha gari yako au kupanda baiskeli yako. Wakati unapoamua kati ya kuanza

Kazi yako ya nyumbani au kunyakua mtawala wa mchezo wa video. Chaguzi hizi ni uma barabarani.

Wakati wa kuamua

Kielelezo 14: Tofauti kati ya siku nzuri na siku mbaya mara nyingi ni chaguzi chache zenye tija na zenye afya zilizofanywa kwa wakati unaoamua. Kila moja ni kama uma barabarani, na uchaguzi huu Weka juu siku nzima na mwishowe inaweza kusababisha matokeo tofauti sana.

Wakati wa kuamua kuweka chaguzi zinazopatikana kwa ubinafsi wako wa baadaye. Kwa mfano, Kutembea kwenye mgahawa ni wakati unaoamua kwa sababu huamua nini utafanya kula chakula cha mchana. Kitaalam, unadhibiti kile unachoamuru, lakini katika a

Ufahamu mkubwa, unaweza kuagiza kitu ikiwa iko kwenye menyu. Ikiwa utatembea ndani ya Steakhouse, unaweza kupata sirloin au jicho la mbavu, lakini sio sushi. Chaguzi zako ni Kuzuiliwa na kile kinachopatikana. Zimeundwa na chaguo la kwanza.

Sisi ni mdogo na ambapo tabia zetu zinatuoongoza. Hii ndio sababu kusimamia Wakati wa kuamua siku yako yote ni muhimu sana. Kila siku imeundwa na wakati mwingi, lakini ni kweli chaguo chache za kawaida ambazo huamua njia unachukua. Chaguo hizi kidogo zinasimama, kila moja inaweka trajectory ya jinsi Unatumia chunk inayofuata ya wakati.

Tabia ni hatua ya kuingia, sio hatua ya mwisho. Ni bar, sio mazoezi.

Sheria ya dakika mbili

Hata wakati unajua unapaswa kuanza ndogo, ni rahisi kuanza kubwa sana. Wakati wewe Ndoto juu ya kufanya mabadiliko, msisimko bila shaka unachukua nafasi na unaishia Kujaribu kufanya mengi sana hivi karibuni. Njia bora zaidi najua kupingana na hii Tabia ni kutumia sheria ya dakika mbili, ambayo inasema, "Unapoanza mpya Tabia, inapaswa kuchukua chini ya dakika mbili kufanya. "

Utagundua kuwa karibu tabia yoyote inaweza kupunguzwa kwa dakika mbili

Toleo:

"Soma kabla ya kulala kila usiku" inakuwa "Soma ukurasa mmoja."

"Fanya dakika thelathini ya yoga" inakuwa "Chukua kitanda changu cha yoga."

"Soma kwa darasa" inakuwa "Fungua maelezo yangu."

"Pindua kufulia" inakuwa "Pindua jozi moja ya soksi."

"Run maili tatu" inakuwa "funga viatu vyangu vya kukimbia."

Wazo ni kufanya tabia zako iwe rahisi iwezekanavyo kuanza. Mtu yeyote anaweza Tafakari kwa dakika moja, soma ukurasa mmoja, au weka kitu kimoja cha nguo mbali. Na, Kama tulivyojadili hivi karibuni, huu ni mkakati wenye nguvu kwa sababu mara tu umeanza Kufanya jambo sahihi, ni rahisi zaidi kuendelea kuifanya. Tabia mpya inapaswa Sijisikii kama changamoto. Vitendo vinavyofuata vinaweza kuwa changamoto, lakini ya kwanza Dakika mbili zinapaswa kuwa rahisi. Unachotaka ni "tabia ya lango" ambayo kwa asili Inakuongoza chini ya njia yenye tija zaidi.

Kawaida unaweza kujua tabia za lango ambazo zitasababisha unayotaka

Matokeo kwa kuchora malengo yako kwa kiwango kutoka "rahisi sana" hadi "ngumu sana."

Kwa mfano, kukimbia mbio ni ngumu sana. Kukimbia 5k ni ngumu. Kutembea

Hatua elfu kumi ni ngumu kiasi. Kutembea dakika kumi ni rahisi. Na

Kuweka viatu vyako vya kukimbia ni rahisi sana. Lengo lako linaweza kuwa kukimbia a Marathon, lakini tabia yako ya lango ni kuweka viatu vyako vya kukimbia. Ndio jinsi Unafuata sheria ya dakika mbili.

Rahisi sana wastani ngumu sana

Vaa viatu vyako vya kukimbia tembea dakika kumi tembea hatua elfu kumi kukimbia 5k kukimbia mbio

Andika sentensi moja andika aya moja andika maneno elfu moja andika nakala ya neno elfu tano andika kitabu

Fungua masomo yako ya kusoma kwa kusoma kwa dakika kumi kwa masaa matatu pata moja kwa moja kupata PhD

Watu mara nyingi hufikiria ni jambo la kushangaza kupata maoni juu ya kusoma ukurasa mmoja au kutafakari kwa dakika moja au kupiga simu moja ya mauzo. Lakini uhakika sio kufanya moja kitu. Jambo ni kujua tabia ya kuonyesha. Ukweli ni kwamba, tabia lazima kuanzishwa kabla ya kuboreshwa. Ikiwa huwezi kujifunza ustadi wa msingi wa Kuonyesha, basi una tumaini kidogo la kujua maelezo mazuri. Badala ya Kujaribu mhandisi tabia nzuri tangu mwanzo, fanya jambo rahisi juu ya zaidi msingi thabiti. Lazima uimarishe kabla ya kuongeza.

Unapojua sanaa ya kuonyesha, dakika mbili za kwanza kuwa tu ibada mwanzoni mwa utaratibu mkubwa. Hii sio tu utapeli wa kutengeneza Tabia rahisi lakini kwa kweli njia bora ya kujua ustadi mgumu. Zaidi wewe ibada mwanzo wa mchakato, uwezekano mkubwa unakuwa kwamba unaweza kuteleza katika hali ya umakini mkubwa ambayo inahitajika kufanya mambo makubwa. Kwa kufanya vivyo hivyo

joto kabla ya kila mazoezi, unafanya iwe rahisi kuingia katika hali ya kilele

Utendaji. Kwa kufuata ibada hiyo hiyo ya ubunifu, unafanya iwe rahisi kupata katika kazi ngumu ya kuunda. Kwa kukuza tabia thabiti ya nguvu,

Unaifanya iwe rahisi kulala kwa wakati mzuri kila usiku. Labda hauwezi kuwa

Uwezo wa kurekebisha mchakato mzima, lakini unaweza kufanya hatua ya kwanza isiwe na akili.

Fanya iwe rahisi kuanza na wengine watafuata.

Sheria ya dakika mbili inaweza kuonekana kama hila kwa watu wengine. Unajua hiyo

Lengo halisi ni kufanya zaidi ya dakika mbili tu, kwa hivyo inaweza kuhisi kama wewe

Kujaribu kujidanganya. Hakuna mtu anayetamani kusoma ukurasa mmoja au kufanya moja kushinikiza au kufungua maelezo yao. Na ikiwa unajua ni ujanja wa akili, kwa nini unaweza

kuanguka kwa hiyo?

Ikiwa sheria ya dakika mbili inahisi kulazimishwa, jaribu hii: fanya kwa dakika mbili na kisha Acha. Nenda kwa kukimbia, lakini lazima uache baada ya dakika mbili. Anza kutafakari, lakini wewe Lazima usimame baada ya dakika mbili. Soma Kiarabu, lakini lazima uache baada ya dakika mbili. Sio mkakati wa kuanza, ndio jambo lote. Tabia yako inaweza kudumu tu Sekunde mia na ishirini.

Mmoja wa wasomaji wangu alitumia mkakati huu kupoteza zaidi ya pauni mia moja. Katika Kuanzia, alienda kwenye mazoezi kila siku, lakini alijiambia haruhusiwi kukaa kwa zaidi ya dakika tano. Angeenda kwenye mazoezi, mazoezi kwa tano Dakika, na kuondoka mara tu wakati wake utakapomalizika. Baada ya wiki chache, aliangalia karibu na kufikiria, "Kweli, ninakuja hapa kila wakati. Nipate pia Anza kukaa muda kidogo. " Miaka michache baadaye, uzito ulikuwa umepita. Uandishi wa habari hutoa mfano mwingine. Karibu kila mtu anaweza kufaidika na Kupata mawazo yao kutoka kwa vichwa vyao na kuingia kwenye karatasi, lakini watu wengi huacha baada ya siku chache au epuka kabisa kwa sababu kuchapisha huhisi kama kazi.* The Siri ni kukaa kila wakati chini ya mahali ambapo inahisi kama kazi. Greg McKeown, mshauri wa uongozi kutoka Uingereza, aliunda kila siku

Tabia ya kujumuisha kwa kuandika chini kuliko vile alivyohisi. Yeye alisimama kila wakati Kujitolea kabla ilionekana kama shida. Ernest Hemingway aliamini sawa Ushauri kwa aina yoyote ya uandishi. ?Njia bora ni kuacha kila wakati unapokuwa kwenda vizuri, "alisema.

Mikakati kama hii kazi kwa sababu nyingine, pia: wanaimarisha kitambulisho Unataka kujenga. Ikiwa unajitokeza kwenye mazoezi siku tano mfululizo - hata ikiwa ni sawa Kwa dakika mbili - unapiga kura kwa kitambulisho chako kipya. Wewe sio wasiwasi juu ya kupata sura. Unajikita katika kuwa aina ya mtu Nani hajakosa mazoezi. Unachukua hatua ndogo kabisa ambayo inathibitisha aina ya mtu ambaye unataka kuwa.

Mara chache hatufikiri juu ya mabadiliko kwa njia hii kwa sababu kila mtu anatumia na mwisho lengo. Lakini kushinikiza moja ni bora kuliko sio kufanya mazoezi. Dakika moja ya gita Mazoezi ni bora kuliko hakuna kabisa. Dakika moja ya kusoma ni bora kuliko kamwe kuokota kitabu. Ni bora kufanya kidogo kuliko vile ulivyotarajia kuliko kufanya chochote. Wakati fulani, ukishaanzisha tabia hiyo na unaonyesha kila moja siku, unaweza kuchanganya sheria ya dakika mbili na mbinu tunayoita tabia

Kuunda ili kuongeza tabia yako nyuma kuelekea lengo lako la mwisho. Anza na Kujua dakika mbili za kwanza za toleo ndogo kabisa la tabia. Basi, mapema kwa hatua ya kati na kurudia mchakato -kusudi la kwanza tu Dakika mbili na kusimamia hatua hiyo kabla ya kuendelea kwenye ngazi inayofuata. Mwishowe, utaishia na tabia uliyokuwa ukitarajia kujenga wakati bado ukiweka umakini wako ambapo inapaswa kuwa: kwenye dakika mbili za kwanza za tabia.

Mfano wa muundo wa tabia

Kuwa riser mapema

Awamu ya 1: Kuwa nyumbani na 10 p.m. kila usiku.

Awamu ya 2: kuwa na vifaa vyote (TV, simu, nk) vilizimwa na 10 p.m. kila usiku.

Awamu ya 3: Kuwa kitandani na 10 p.m. Kila usiku (kusoma kitabu, kuzungumza na mwenzi wako).

Awamu ya 4: Taa mbali na 10 p.m. kila usiku.

Awamu ya 5: Amka saa 6 a.m. kila siku.

Kuwa vegan

Awamu ya 1: Anza kula mboga kwenye kila mlo.

Awamu ya 2: Acha kula wanyama na miguu minne (ng'ombe, nguruwe, kondoo, nk).

Awamu ya 3: Acha kula wanyama na miguu miwili (kuku, Uturuki, nk).

Awamu ya 4: Acha kula wanyama bila miguu (samaki, clams, scallops, nk).

Awamu ya 5: Acha kula bidhaa zote za wanyama (mayai, maziwa, jibini).

Kuanza kufanya mazoezi

Awamu ya 1: Badilisha kuwa nguo za mazoezi.

Awamu ya 2: Toka mlango (jaribu kutembea).

Awamu ya 3: Hifadhi kwa mazoezi, mazoezi kwa dakika tano, na uondoke.

Awamu ya 4: Zoezi kwa dakika kumi na tano angalau mara moja kwa wiki.

Awamu ya 5: Zoezi mara tatu kwa wiki.

Karibu lengo lolote kubwa la maisha linaweza kubadilishwa kuwa tabia ya dakika mbili. I

nataka kuishi maisha yenye afya na ndefu> ninahitaji kukaa katika sura> ninahitaji kufanya mazoezi

> Ninahitaji kubadilika kuwa nguo zangu za mazoezi. Nataka kuwa na ndoa yenye furaha> i

Ninahitaji kuwa mwenzi mzuri> Ninapaswa kufanya kitu kila siku kutengeneza yangu

Maisha ya Mshirika ni rahisi> Ninapaswa kupanga mpango wa wiki ijayo.

Wakati wowote unapojitahidi kushikamana na tabia, unaweza kuajiri wawili-

Utawala wa dakika. Ni njia rahisi ya kufanya tabia zako kuwa rahisi.

Muhtasari wa Sura

Tabia zinaweza kukamilika kwa sekunde chache lakini endelea kuathiri yako tabia kwa dakika au masaa baadaye.

Tabia nyingi hufanyika kwa wakati unaoamua -chaguzi ambazo ni kama uma ndani barabara -na labda kukutumia katika mwelekeo wa siku yenye tija au moja isiyozaa.

Sheria ya dakika mbili inasema, "Unapoanza tabia mpya, inapaswa Chukua chini ya dakika mbili kufanya. "

Kadiri unavyoboresha mwanzo wa mchakato, uwezekano mkubwa zaidi inakuwa kwamba unaweza kuteleza katika hali ya umakini mkubwa ambao unahitajika kufanya mambo mazuri.

Sawazisha kabla ya kuongeza. Hauwezi kuboresha tabia ambayo haipo.

14

Jinsi ya kufanya tabia nzuri ziweze kuepukika na mbaya

Tabia haiwezekani

I

Victor Hugo alikuwa akikabiliwa na tarehe ya mwisho isiyowezekana. Miezi kumi na mbili N majira ya joto ya 1830,

Hapo awali, mwandishi huyo wa Ufaransa alikuwa ameahidi mchapishaji wake kitabu kipya. Lakini badala ya

Kuandika, alitumia mwaka huo kutafuta miradi mingine, wageni wa burudani, na kuchelewesha kazi yake. Alifadhaika, mchapishaji wa Hugo alijibu kwa kuweka tarehe ya mwisho chini ya miezi sita mbali. Kitabu kilipaswa kumaliza ifikapo Februari 1831.

Hugo aligundua mpango wa kushangaza wa kupiga kuchelewesha kwake. Alikusanya yote Nguo zake na kumuuliza msaidizi wa kuwafungia mbali kwenye kifua kikubwa. Aliachwa Na chochote cha kuvaa isipokuwa shawl kubwa. Kukosa mavazi yoyote yanayofaa kwenda Nje, alibaki kwenye masomo yake na aliandika kwa hasira wakati wa msimu wa baridi na msimu wa baridi

ya 1830. Hunchback ya Notre Dame ilichapishwa wiki mbili mapema Januari 14, 1831.*

Wakati mwingine mafanikio ni kidogo juu ya kufanya tabia nzuri kuwa rahisi na zaidi kuhusu

Kufanya tabia mbaya ngumu. Hii ni ubadilishaji wa sheria ya 3 ya mabadiliko ya tabia: fanya iwe ngumu. Ikiwa unajikuta unajitahidi kufuata kila wakati mipango yako, basi unaweza kuchukua ukurasa kutoka kwa Victor Hugo na kufanya mbaya yako Tabia ngumu zaidi kwa kuunda kile wanasaikolojia huita kifaa cha kujitolea. Kifaa cha kujitolea ni chaguo unalofanya kwa sasa ambalo linadhibiti yako vitendo katika siku zijazo. Ni njia ya kufunga katika tabia ya baadaye, kukufunga kwa mema tabia, na kukuzuia kutoka kwa mbaya. Wakati Victor Hugo alifunga nguo zake Kwa hivyo aliweza kuzingatia uandishi, alikuwa akiunda kifaa cha kujitolea.* Kuna njia nyingi za kuunda kifaa cha kujitolea. Unaweza kupunguza Kuongeza kupita kiasi kwa kununua chakula katika vifurushi vya mtu binafsi badala ya saizi ya wingi. Unaweza kuuliza kwa hiari kuongezwa kwenye orodha iliyopigwa marufuku kwenye kasinon na mkondoni tovuti za poker kuzuia spreeds za kamari za baadaye. Nimesikia hata wanariadha ambao lazima "kufanya uzito" kwa mashindano ya kuchagua kuacha pochi zao nyumbani Wakati wa wiki kabla ya uzani-ili wasijaribiwe kununua chakula cha haraka.

Kama mfano mwingine, rafiki yangu na mtaalam wa tabia ya Nir Eyal alinunua Timer ya kuuza, ambayo ni adapta ambayo aliingiza kati ya router yake ya mtandao Na duka la nguvu. Saa 10 p.m. kila usiku, timer ya duka hukata nguvu kwa router. Wakati mtandao unaenda, kila mtu anajua ni wakati wa kulala. Vifaa vya kujitolea ni muhimu kwa sababu vinakuwezesha kuchukua faida nia nzuri kabla ya kuathiriwa na majaribu. Wakati wowote ninapoangalia Kukata kalori, kwa mfano, nitauliza mhudumu agawanye chakula changu na sanduku nusu ya ni kwenda kabla ya chakula kutumiwa. Ikiwa nilingojea hadi chakula kitoke na kuambiwa Mimi mwenyewe "Nitakula nusu," haingefanya kazi kamwe. Jambo la muhimu ni kubadilisha kazi ili inahitaji kazi zaidi kutoka kwa Tabia nzuri kuliko kuanza juu yake. Ikiwa unahisi kuhamasishwa kupata sura, Panga kikao cha yoga na ulipe kabla. Ikiwa unafurahi kuhusu biashara unayotaka kuanza, tuma barua pepe mjasiriamali unayemheshimu na kuanzisha simu ya ushauri. Wakati unafika wa kuchukua hatua, njia pekee ya dhamana ni kufuta mkutano, ambayo inahitaji juhudi na inaweza kugharimu pesa. Vifaa vya kujitolea huongeza tabia mbaya ambayo utafanya jambo sahihi katika Baadaye kwa kufanya tabia mbaya kuwa ngumu kwa sasa. Walakini, tunaweza kufanya hata

Bora. Tunaweza kufanya tabia nzuri zisizoweza kuepukika na tabia mbaya zisizowezekana.

Jinsi ya kugeuza tabia na kamwe usifikirie juu yake

Tena

John Henry Patterson alizaliwa huko Dayton, Ohio, mnamo 1844. Alitumia utoto wake

Kufanya kazi kwenye shamba la familia na mabadiliko ya kufanya kazi kwenye miti ya baba yake.

Baada ya

Kuhudhuria chuo kikuu huko Dartmouth, Patterson alirudi Ohio na akafungua ndogo

Duka la usambazaji kwa wachimbaji wa makaa ya mawe.

Ilionekana kama fursa nzuri. Hifadhi ilikabiliwa na ushindani mdogo na

Alifurahia mkondo thabiti wa wateja, lakini bado walijitahidi kupata pesa. Hiyo

Ilikuwa wakati Patterson aligundua wafanyikazi wake walikuwa wakiiba kutoka kwake.

Katikati ya miaka ya 1800, wizi wa wafanyikazi ulikuwa shida ya kawaida. Risiti zilihifadhiwa

kwenye droo wazi na inaweza kubadilishwa kwa urahisi au kutupwa. Hakukuwa na video

Kamera za kukagua tabia na hakuna programu ya kufuatilia shughuli. Isipokuwa wewe

walikuwa tayari kuteleza juu ya wafanyikazi wako kila dakika ya siku, au kwa

Simamia shughuli zote mwenyewe, ilikuwa ngumu kuzuia wizi.

Kama Patterson alivyozidi juu ya shida yake, alipata tangazo

Kwa uvumbuzi mpya unaoitwa Ritty's Cashier isiyoweza kuharibika. Iliyoundwa na wenzake

Mkazi wa Dayton James Ritty, ilikuwa daftari la kwanza la pesa. Mashine

ilifunga moja kwa moja pesa na risiti ndani baada ya kila ununuzi.

Patterson alinunua mbili kwa dola hamsini kila moja.

Wizi wa mfanyikazi kwenye duka lake ulipotea mara moja. Katika miezi sita ijayo,

Biashara ya Patterson ilienda kutoka kupoteza pesa hadi kupata \$ 5,000 kwa faida - ya

sawa na zaidi ya \$ 100,000 leo.

Patterson alivutiwa sana na mashine hiyo hivi kwamba alibadilisha biashara. Yeye

Kununua haki za uvumbuzi wa Ritty na kufungua Msajili wa Fedha wa Kitaifa

Kampuni. Miaka kumi baadaye, Msajili wa Fedha wa Kitaifa ulikuwa na zaidi ya elfu moja

wafanyikazi na alikuwa njiani kwenda kuwa mmoja wa waliofanikiwa zaidi

Biashara za wakati wake.

Njia bora ya kuvunja tabia mbaya ni kuifanya iwezekane kufanya. Ongeza

Friction mpaka hauna chaguo la kuchukua hatua. Uzuri wa pesa

kujandikisha ni kwamba iliboresha tabia ya kiadili kwa kufanya kuiba kivitendo

haiwezekani. Badala ya kujaribu kubadilisha wafanyikazi, ilifanya walipendelea

tabia moja kwa moja.

Vitendo vingine -kama kusanidi rejista ya pesa -hulipa tena na tena. Hizi

Chaguo za wakati mmoja zinahitaji juhudi kidogo mbele lakini uunda thamani inayoongezeka kwa wakati. Nimevutiwa na wazo kwamba chaguo moja linaweza kutoa mapato

tena na tena, na nilichunguza wasomaji wangu juu ya vitendo vyao vya kupenda wakati huo ambavyo

kusababisha tabia bora ya muda mrefu. Jedwali kwenye ukurasa unaofuata linashiriki majibu maarufu.

Ninatangaza kwamba ikiwa mtu wa kawaida angefanya nusu tu ya wakati wa

Vitendo kwenye orodha hii - hata ikiwa hawakutoa wazo lingine kwa tabia zao -

Wengi wangejikuta wakiishi maisha bora mwaka kutoka sasa. Wakati huu wa wakati

Vitendo ni njia moja kwa moja ya kuajiri sheria ya 3 ya mabadiliko ya tabia.

Wanafanya iwe rahisi kulala vizuri, kula afya, kuwa na tija, kuokoa pesa, na

Kwa ujumla kuishi bora.

Vitendo vya wakati huo ambavyo hufunga kwa tabia nzuri

Lishe

Nunua kichujio cha maji ili kusafisha maji yako ya kunywa.

Tumia sahani ndogo kupunguza ulaji wa caloric.

Kulala

Nunua godoro nzuri.

Pata mapazia ya weusi.

Ondoa runinga yako kutoka chumbani kwako.

Uzalishaji

Jiondoe kutoka kwa barua pepe.

Zima arifa na mazungumzo ya kikundi cha bubu.

Weka simu yako kimya.

Tumia vichungi vya barua pepe kusafisha kikasha chako.

Futa michezo na programu za media za kijamii kwenye simu yako.

Furaha

Pata mbwa.

Sogeza kwa kitongoji cha kirafiki, cha kijamii.

Afya ya jumla

Chanjo.

Nunua viatu vizuri ili kuzuia maumivu ya mgongo.

Nunua mwenyekiti anayeunga mkono au dawati la kusimama.

Fedha

Jiandikishe katika mpango wa akiba moja kwa moja.

Sanidi malipo ya bili moja kwa moja.

Kata huduma ya cable.

Uliza watoa huduma kupunguza bili zako.

Kwa kweli, kuna njia nyingi za kugeuza tabia nzuri na kuondoa mbaya

zile. Kawaida, zinajumuisha kuweka teknolojia ya kukufanyia kazi. Teknolojia

inaweza kubadilisha vitendo ambavyo hapo zamani vilikuwa ngumu, vya kukasirisha, na ngumu kuwa

Behaviors ambazo ni rahisi, zisizo na uchungu, na rahisi. Ni ya kuaminika zaidi na yenye ufanisi njia ya kuhakikisha tabia sahihi.

Hii ni muhimu sana kwa tabia ambazo hufanyika mara kwa mara kwa

kuwa wa kawaida. Vitu ambavyo lazima ufanye kila mwezi au kila mwaka - kama rebalancing

Kwingineko yako ya uwekezaji -huwa hajawahi kurudiwa mara kwa mara kuwa

tabia, kwa hivyo wanafaidika haswa kutoka kwa teknolojia "kukumbuka" kuwafanya

kwa ajili yako.

Mifano zingine ni pamoja na:

Dawa: Maagizo yanaweza kujazwa kiotomatiki.

Fedha za Kibinafsi: Wafanyikazi wanaweza kuokoa kwa kustaafu na moja kwa moja kupunguzwa kwa mshahara.

Kupika: Huduma za utoaji wa chakula zinaweza kufanya ununuzi wako wa mboga.

Uzalishaji: Kuvinjari kwa media ya kijamii kunaweza kukatwa na wavuti blocker.

Unapoelekeza maisha yako mengi iwezekanavyo, unaweza kutumia yako

Jaribio kwenye mashine za kazi haziwezi kufanya bado. Kila tabia ambayo tunakabidhi

Mamlaka ya teknolojia huokoa wakati na nguvu ya kumwaga katika hatua inayofuata ya

ukuaji. Kama mtaalam wa hisabati na mwanafalsafa Alfred North Whitehead aliandika,

"Maendeleo ya maendeleo kwa kupanua idadi ya shughuli tunaweza kufanya

bila kufikiria juu yao. ?

Kwa kweli, nguvu ya teknolojia inaweza kufanya kazi dhidi yetu pia. Kuumwa

Kuangalia inakuwa tabia kwa sababu lazima uweke bidii zaidi ili kuacha kuangalia

kwenye skrini kuliko kuendelea kufanya hivyo. Badala ya kubonyeza kitufe cha mapema Sehemu inayofuata, Netflix au YouTube itakuonyesha. Yote unayopaswa kufanya ni macho yako wazi.

Teknolojia inaunda kiwango cha urahisi kinachokuwezesha kutenda kwenye yako

Whims ndogo na tamaa. Kwa maoni tu ya njaa, unaweza kuwa nayo

Chakula kilichotolewa kwa mlango wako. Kwa wazo kidogo la kuchoka, unaweza kupotea

anga kubwa ya media ya kijamii. Wakati juhudi zinahitajika kuchukua hatua juu ya tamaa zako

inakuwa sifuri vizuri, unaweza kujikuta unaingia kwenye msukumo wowote

inatokea kwa sasa. Upande wa chini wa automatisering ni kwamba tunaweza kujikuta

Kuruka kutoka kwa kazi rahisi hadi kazi rahisi bila kupata wakati wa ngumu zaidi, lakini

Mwishowe thawabu zaidi, fanya kazi.

Mara nyingi mimi hujikuta nikielekea kwenye media za kijamii wakati wowote wa kupumzika. Ikiwa i

Jisikie kuchoka kwa sehemu tu ya sekunde, ninafikia simu yangu. Ni rahisi kuandika

mbali na vizuizi vidogo kama "kuchukua mapumziko," lakini baada ya muda wanaweza

kukusanya katika suala kubwa. Tug ya mara kwa mara ya "dakika moja zaidi" inaweza

Nizuie kufanya chochote cha matokeo. (Sio mimi tu

Wastani wa mtu hutumia zaidi ya masaa mawili kwa siku kwenye media za kijamii. Je! Unaweza nini

fanya na masaa mia sita ya ziada kwa mwaka?)

Katika mwaka nilikuwa naandika kitabu hiki, nilijaribu wakati mpya

Mkakati wa Usimamizi. Kila Jumatatu, msaidizi wangu angeweka tena nywila

Akaunti zangu zote za media za kijamii, ambazo ziliniweka kwenye kila kifaa. Wiki nzima i

ilifanya kazi bila kuvuruga. Siku ya Ijumaa, alinitumia nywila mpya. I

Alikuwa na wikendi nzima ya kufurahiya kile media ya kijamii ilipaswa kutoa hadi Jumatatu

Asubuhi wakati angefanya tena. (Ikiwa hauna msaidizi, fanya mazoezi

na rafiki au mtu wa familia na kuweka upya nywila za kila mmoja kila wiki.)

Moja ya mshangao mkubwa ni jinsi nilivyozoea haraka. Ndani ya wiki ya kwanza

ya kujifunga nje ya media ya kijamii, niligundua kuwa sikuhitaji kuiangalia

Karibu mara nyingi kama nilivyokuwa, na kwa kweli sikuhitaji kila siku. Ilikuwa

Imekuwa rahisi sana kwamba imekuwa chaguo -msingi. Mara tabia yangu mbaya ikawa

haiwezekani, niligundua kuwa nilikuwa na motisha ya kufanya kazi zaidi

Kazi zenye maana. Baada ya kuondoa pipi ya akili kutoka kwa mazingira yangu, ni

ikawa rahisi kula vitu vyenye afya.

Wakati wa kufanya kazi kwa niaba yako, automatisering inaweza kufanya tabia zako nzuri

Haiwezekani na tabia zako mbaya haziwezekani. Ni njia ya mwisho ya kufunga katika siku zijazo

Tabia badala ya kutegemea Willpower kwa wakati huu. Kwa kutumia Vifaa vya kujitolea, maamuzi ya kimkakati ya wakati, na teknolojia, unaweza Unda mazingira ya kuepukika -nafasi ambayo tabia nzuri sio tu

Matokeo unayotarajia lakini matokeo ambayo yamehakikishwa.

Muhtasari wa Sura

Ubadilishaji wa sheria ya 3 ya mabadiliko ya tabia ni kufanya kuwa ngumu.

Kifaa cha kujitolea ni chaguo unalofanya kwa sasa ambalo hufungia ndani tabia bora katika siku zijazo.

Njia ya mwisho ya kufunga katika tabia ya baadaye ni kugeuza tabia zako.

Chaguo za wakati mmoja -kama kununua godoro bora au kujiandikisha katika

Mpango wa akiba moja kwa moja -ni vitendo moja ambavyo vinaelekeza maisha yako ya baadaye tabia na kutoa mapato yanayoongezeka kwa wakati.

Kutumia teknolojia kurekebisha tabia zako ni za kuaminika zaidi na

Njia bora ya kuhakikisha tabia sahihi.

Jinsi ya kuunda tabia nzuri

Sheria ya 1: Ifanye iwe wazi

1.1: Jaza alama ya alama. Andika tabia zako za sasa ili kuwajua.

1.2: Tumia nia ya utekelezaji: "Nitafanya [tabia] kwa [wakati] katika [eneo]."

1.3: Tumia tabia ya kuweka: "Baada ya [tabia ya sasa], nita [tabia mpya]."

1.4: Tengeneza mazingira yako. Fanya tabia za tabia nzuri ziwe wazi na zinaonekana.

Sheria ya 2: Ifanye iwe ya kuvutia

2.1: Tumia majaribu ya kujaribu. Jozi hatua unayotaka kufanya na hatua unayohitaji kufanya.

2.2: Jiunge na utamaduni ambapo tabia yako unayotaka ni tabia ya kawaida.

2.3: Unda ibada ya motisha. Fanya kitu unachofurahiya mara moja kabla ya tabia ngumu.

Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi

3.1: Punguza msugvano. Punguza idadi ya hatua kati yako na tabia yako nzuri.

3.2: Prime mazingira. Andaa mazingira yako ili kufanya vitendo vya baadaye iwe rahisi.

3.3: Mtaalam wakati wa kuamua. Boresha chaguo ndogo ambazo zinatoa athari za nje.

3.4: Tumia sheria ya dakika mbili. Kupunguza tabia zako hadi ziweze kufanywa kwa dakika mbili au chini.

3.5: Ongeza tabia zako. Wekeza katika teknolojia na ununuzi wa wakati ambao hufunga katika tabia ya baadaye.

Sheria ya 4: Ifanye iwe ya kuridhisha

Jinsi ya kuvunja tabia mbaya

Ubadilishaji wa Sheria ya 1: Fanya ione kane

1.5: Punguza mfiduo. Ondoa tabia za tabia zako mbaya kutoka kwa mazingira yako.

Ubadilishaji wa Sheria ya 2: Ifanye iwe haifanyi kazi

2.4: Jaza tena akili yako. Onyesha faida za kuzuia tabia zako mbaya.

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe ngumu

3.6: Ongeza msugvano. Ongeza idadi ya hatua kati yako na tabia zako mbaya.

3.7: Tumia kifaa cha kujitolea. Punguza uchaguzi wako wa baadaye kwa wale wanaofaidika.

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe hairidhishi

Unaweza kupakua toleo linaloweza kuchapishwa la karatasi hii ya kudanganya kwa:
atomichabits.com/cheatsheet

Sheria ya 4

Fanya iwe ya kuridhisha

15

Sheria ya Kardinali ya mabadiliko ya tabia

I

Mfanyikazi wa afya ya umma anayeitwa Stephen Luby aliondoka mji wake wa

N mwishoni mwa miaka ya 1990,

Omaha, Nebraska, na akanunua tikiti ya njia moja kwenda Karachi, Pakistan.

Karachi ilikuwa moja ya miji yenye watu wengi ulimwenguni. Kufikia 1998, zaidi ya tisa

Watu milioni waliita nyumbani. Ilikuwa kituo cha kiuchumi cha Pakistan na a

kitovu cha usafirishaji, na viwanja vya ndege vyenye kazi zaidi na bandari katika

mkoa. Katika sehemu za kibiashara za mji, unaweza kupata miji yote ya kawaida

Vistawishi na barabara za katikati mwa jiji. Lakini Karachi pia alikuwa mmoja wa mdogo

Miji inayoweza kufikiwa ulimwenguni.

Zaidi ya asilimia 60 ya wakaazi wa Karachi waliishi katika makazi na makazi duni.

Jirani hizi zilizojaa sana zilijazwa na nyumba za muda mfupi

Pamoja kutoka kwa bodi za zamani, vizuizi vya cinder, na vifaa vingine vilivyotupwa. Huko

haikuwa mfumo wa kuondoa taka, hakuna gridi ya umeme, hakuna usambazaji wa maji safi. Wakati

Kavu, mitaa ilikuwa mchanganyiko wa vumbi na takataka. Wakati wa mvua, wakawa

Shimo la matope la maji taka. Wakoloni wa mbu walifanikiwa katika mabwawa ya maji yaliyotulia, na Watoto walicheza kati ya takataka.

Hali zisizo za kawaida husababisha magonjwa na magonjwa yaliyoenea.

Vyanzo vya maji vilivyochafuliwa vilisababisha magonjwa ya kuhara, kutapika, na maumivu ya tumbo. Karibu theluthi moja ya watoto wanaoishi huko walikuwa na lishe.

Na watu wengi wamejaa kwenye nafasi ndogo, virusi na bakteria

Maambukizi yanaenea haraka. Ilikuwa shida hii ya afya ya umma ambayo ilikuwa imeleta Stephen Luby kwenda Pakistan.

Luby na timu yake waligundua kuwa katika mazingira na usafi duni,

Tabia rahisi ya kuosha mikono yako inaweza kuleta mabadiliko ya kweli katika afya ya wakazi. Lakini hivi karibuni waligundua kuwa watu wengi walikuwa tayari wanajua

Kuosha mikono ilikuwa muhimu.

Na bado, licha ya ufahamu huu, wakaazi wengi walikuwa wakiosha mikono yao mtindo wa haphazard. Watu wengine wangeendesha mikono yao chini ya maji

haraka. Wengine wangeosha mkono mmoja tu. Wengi wangesahau kuosha

Mikono yao kabla ya kuandaa chakula. Kila mtu alisema kunyoa mikono ni muhimu,

Lakini watu wachache walifanya tabia kutoka kwake. Shida haikuwa maarifa.

Shida ilikuwa msimamo.

Hiyo ilikuwa wakati Luby na timu yake walishirikiana na Procter & Gamble kusambaza

Jirani iliyo na sabuni ya usalama. Ikilinganishwa na bar yako ya kawaida ya sabuni,

Kutumia usalama ilikuwa uzoefu wa kufurahisha zaidi.

"Nchini Pakistan, usalama ulikuwa sabuni ya kwanza," Luby aliniambia. "Utafiti

Washiriki kawaida walisema ni kiasi gani walipenda. " Sabuni iliyojaa

Urahisi, na watu waliweza kuvuta mikono yao na suds. Ilinuka sana.

Mara moja, kunyoa mikono ikawa ya kufurahisha zaidi.

"Ninaona lengo la kukuza mikono sio kama mabadiliko ya tabia lakini kama tabia

kupitishwa, "Luby alisema." Ni rahisi sana kwa watu kupitisha bidhaa ambayo

hutoa ishara nzuri ya hisia nzuri, kwa mfano ladha ya mint ya

dawa ya meno, kuliko ilivyo kupitisha tabia ambayo haitoi hisia za kufurahisha

Maoni, kama kuchimba meno ya mtu. Timu ya uuzaji huko Procter & Gamble

alizungumza juu ya kujaribu kuunda uzoefu mzuri wa kunyoa mikono. "

Ndani ya miezi, watafiti waliona mabadiliko ya haraka katika afya ya watoto katika

Jirani. Kiwango cha kuhara kilipungua kwa asilimia 52; Pneumonia na 48

asilimia; na Impetigo, maambukizi ya ngozi ya bakteria, kwa asilimia 35.

Athari za muda mrefu zilikuwa bora zaidi. "Tulirudi kwa baadhi ya

Kaya huko Karachi miaka sita baadaye, "Luby aliniambia." Zaidi ya asilimia 95 ya

kaya ambao walikuwa wamepewa sabuni bure na kutiwa moyo kuosha yao

Mikono ilikuwa na kituo cha kunyoa mikono na sabuni na maji yanayopatikana wakati masomo yetu

Timu ilitembelea. . . . Hatukutoa sabuni yoyote kwa kikundi cha kuingilia kati

miaka mitano, lakini wakati wa kesi walikuwa wamekaa sana kuosha yao

Mikono, kwamba walikuwa wamedumisha mazoezi. " Ilikuwa mfano wenye nguvu wa

Sheria ya Nne na ya mwisho ya Mabadiliko ya Tabia: Ifanye iwe ya kuridhisha.

Tuna uwezekano mkubwa wa kurudia tabia wakati uzoefu unaridhisha.

Hii ni mantiki kabisa. Hisia za raha -hata zile ndogo kama kuosha

Mikono yako na sabuni ambayo harufu nzuri na inaangaza vizuri - ni ishara ambazo zinaambia

Ubongo: "Hii inahisi vizuri. Fanya hii tena, wakati ujao." Radhi inafundisha ubongo wako

Kwamba tabia inafaa kukumbuka na kurudia.

Chukua hadithi ya kutafuna gum. Kutafuna gum ilikuwa imeuzwa kibiashara

Katika miaka yote ya 1800, lakini haikuwa mpaka Wrigley azinduliwe mnamo 1891 kwamba ni

ikawa tabia ya ulimwenguni. Toleo za mapema zilifanywa kutoka kwa uchungu

Resins -Chewy, lakini sio kitamu. Wrigley alibadilisha tasnia hiyo kwa kuongeza

ladha kama matunda ya spearmint na juisi, ambayo ilifanya bidhaa iwe ladha na ya kufurahisha

kutumia. Kisha wakaenda hatua zaidi na kuanza kusukuma gamu ya kutafuna kama a

Njia ya kinywa safi. Matangazo yaliwaambia wasomaji "kuburudisha ladha yako."

Ladha za kitamu na hisia za mdomo safi zilitoa vipande kidogo vya haraka

kuimarisha na kufanya bidhaa hiyo kuridhisha kutumia. Matumizi yamejaa,

Na Wrigley akawa kampuni kubwa zaidi ya kutafuna ulimwenguni.

Dawa ya meno ilikuwa na trajectory sawa. Watengenezaji walifurahia mafanikio makubwa

Wakati waliongeza ladha kama spearmint, peppermint, na mdalasini kwao

Bidhaa. Ladha hizi haziboresha ufanisi wa dawa ya meno. Wao

Unda tu "kinywa safi" jisikie na fanya uzoefu wa kunyoa yako

meno ya kufurahisha zaidi. Mke wangu kweli aliacha kutumia Sensodyne kwa sababu yeye

Sipendi ladha ya baadaye. Alibadilisha chapa na ladha yenye nguvu ya mint,

ambayo ilithibitika kuwa ya kuridhisha zaidi.

Kinyume chake, ikiwa uzoefu hauridhishi, tuna sababu kidogo ya kurudia

IT. Katika utafiti wangu, niligundua hadithi ya mwanamke ambaye alikuwa na narcissistic

Jamaa ambaye alimfukuza karanga. Katika jaribio la kutumia muda kidogo na hii Egomaniac, alifanya wepesi na boring iwezekanavyo wakati wowote alikuwa karibu. Ndani ya mikutano michache, alianza kumzuia kwa sababu alimkuta hivyo Kutokujali.

Hadithi kama hizi ni ushahidi wa sheria ya kardinali ya mabadiliko ya tabia: nini inalipwa inarudiwa. Kinachoadhibiwa huepukwa. Unajifunza nini cha kufanya Baadaye kulingana na kile ulicholipwa kwa kufanya (au kuadhibiwa kwa kufanya) katika Zamani. Mhemko mzuri hukuza tabia. Mhemko hasi huwaangamiza.

Sheria tatu za kwanza za mabadiliko ya tabia -zinaonekana wazi, zifanye kuvutia, Na ifanye iwe rahisi - kuongeza tabia mbaya ambayo tabia itafanywa wakati huu.

Sheria ya Nne ya Mabadiliko ya Tabia - inaifanya iwe ya kuridhisha - inaongeza tabia mbaya ambayo

Tabia itarudiwa wakati ujao. Inakamilisha kitanzi cha tabia.

Lakini kuna hila. Hatutafuti aina yoyote ya kuridhika. Sisi wanatafuta kuridhika mara moja.

Mismatch kati ya haraka na kucheleweshwa

Thawabu

Fikiria wewe ni mnyama anayezunguka tambarare za Afrika - twiga au tembo au simba. Kwa siku yoyote, maamuzi yako mengi yana athari ya haraka.

Wewe daima unafikiria juu ya kula au mahali pa kulala au jinsi ya kuzuia a Predator. Unajikita kila wakati kwenye siku za usoni au za siku zijazo. Wewe kuishi katika kile wanasayansi huita mazingira ya kurudi mara moja kwa sababu yako Vitendo huleta mara moja matokeo wazi na ya haraka.

Sasa rudi kwa ubinafsi wako wa kibinadamu. Katika jamii ya kisasa, chaguo nyingi

Unafanya leo hautafaidika mara moja. Ukifanya kazi nzuri kazini,

Utapata malipo katika wiki chache. Ikiwa unafanya mazoezi leo, labda hautaweza

Kuwa mzito mwaka ujao. Ikiwa utaokoa pesa sasa, labda utakuwa na vya kutosha

Kustaafu miongo kadhaa kutoka sasa. Unaishi katika kile wanasayansi huita kurudi-kucheleweshwa mazingira kwa sababu unaweza kufanya kazi kwa miaka kabla ya matendo yako kutoa Malipo yaliyokusudiwa.

Ubongo wa mwanadamu haukubadilika kwa maisha katika mazingira ya kucheleweshwa.

Mabaki ya kwanza ya wanadamu wa kisasa, wanaojulikana kama Homo sapiens sapiens, ni

Takriban miaka mia mbili elfu. Hao walikuwa wanadamu wa kwanza

Kuwa na ubongo sawa na yetu. Hasa, neocortex - mpya zaidi
sehemu ya ubongo na mkoa unaowajibika kwa kazi za juu kama lugha-
ilikuwa takriban ukubwa sawa miaka mia mbili iliyopita kama leo. Wewe ni
Kutembea karibu na vifaa sawa na mababu zako wa Paleolithic.

Ni hivi karibuni tu - wakati wa miaka mia tano iliyopita au hivyo - jamii hiyo ina
ilihamia kwa mazingira ya kucheleweshwa sana.* Ikilinganishwa na umri wa
Ubongo, jamii ya kisasa ni mpya. Katika miaka mia moja iliyopita, tunayo
Kuona kuongezeka kwa gari, ndege, runinga, kompyuta ya kibinafsi,
Mtandao, smartphone, na Beyoncé. Ulimwengu umebadilika sana hivi karibuni
miaka, lakini asili ya mwanadamu imebadilika kidogo.

Sawa na wanyama wengine kwenye savannah ya Kiafrika, mababu zetu walitumia zao
Siku zinazojibu vitisho vikali, kupata chakula kinachofuata, na kuchukua makazi kutoka
dhoruba. Ilifanya akili kuweka thamani kubwa juu ya kuridhika mara moja. Mbali
Baadaye ilikuwa chini ya wasiwasi. Na baada ya maelfu ya vizazi katika
Mazingira ya kurudi mara moja, akili zetu zilibadilika kupendelea malipo ya haraka kwa
zile za muda mrefu.

Wachumi wa tabia hurejelea tabia hii kama kutokubaliana kwa wakati. Hiyo ni,
jinsi ubongo wako unakagua thawabu hauendani kwa wakati wote.* Unathamini
sasa zaidi ya siku zijazo. Kawaida, tabia hii inatutumikia vizuri. Thawabu
Hiyo ni hakika hivi sasa inastahili zaidi ya moja ambayo inawezekana tu
katika siku zijazo. Lakini mara kwa mara, upendeleo wetu kuelekea sababu za kuridhisha mara
moja
shida.

Je! Kwa nini mtu angevuta sigara ikiwa anajua inaongeza hatari ya saratani ya mapafu?

Je! Kwa nini mtu angeongeza wakati wanajua inaongeza hatari yao ya kunona?

Kwa nini mtu angefanya ngono isiyo salama ikiwa wanajua inaweza kusababisha ngono

Ugonjwa uliopitishwa? Mara tu ukielewa jinsi ubongo unapeana thawabu,

Majibu huwa wazi: Matokeo ya tabia mbaya hucheleweshwa wakati

Zawadi ni za haraka. Uvutaji sigara unaweza kukuua katika miaka kumi, lakini inapunguza
mafadhaiko

Na hurahisisha matamano yako ya nikotini sasa. Kuongeza nguvu ni hatari mwishowe lakini
hamu katika wakati huu. Ngono -sare au la - hutoa raha mara moja.

Ugonjwa na maambukizo hayataonekana kwa siku au wiki, hata miaka.

Kila tabia hutoa matokeo mengi kwa wakati wote. Kwa bahati mbaya, hizi

Matokeo mara nyingi huwekwa vibaya. Na tabia zetu mbaya, matokeo ya haraka

Kawaida huhisi vizuri, lakini matokeo ya mwisho huhisi vibaya. Na tabia nzuri, ni

Reverse: Matokeo ya haraka hayafurahishi, lakini matokeo ya mwisho huhisi

Nzuri. Mchumi wa Ufaransa Frédéric Bastiat alielezea shida hiyo wazi

Wakati aliandika, "Karibu kila wakati hufanyika kwamba wakati matokeo ya haraka

ni nzuri, matokeo ya baadaye ni mabaya, na kinyume chake. . . . Mara nyingi,

Tamu matunda ya kwanza ya tabia, machungu zaidi ni matunda yake ya baadaye. "

Weka njia nyingine, gharama za tabia zako nzuri ziko sasa. Gharama za

Tabia zako mbaya ziko katika siku zijazo.

Tabia ya ubongo ya kuweka kipaumbele wakati wa sasa inamaanisha kuwa huwezi kutegemea
nia nzuri. Unapofanya mpango -kupoteza uzito, kuandika kitabu, au kujifunza

Lugha -Kwa kweli unafanya mipango ya ubinafsi wako wa baadaye. Na wakati wewe

tafakari ni nini unataka maisha yako kuwa kama, ni rahisi kuona thamani katika kuchukua

vitendo na faida za muda mrefu. Sote tunataka maisha bora kwa maisha yetu ya baadaye.

Walakini, wakati wakati wa uamuzi unafika, kuridhisha papo hapo kawaida

mafanikio. Haufanyi tena chaguo kwa siku zijazo wewe, ambaye ndoto za kuwa

Fitter au tajiri au mwenye furaha zaidi. Unachagua kwa sasa wewe, ambaye anataka kuwa

Kamili, imejaa, na kuburudishwa. Kama kanuni ya jumla, raha ya haraka zaidi

Unapata kutoka kwa kitendo, kwa nguvu zaidi unapaswa kuhoji ikiwa inaambatana

na malengo yako ya muda mrefu.*

Na uelewa kamili wa nini husababisha ubongo wetu kurudia tabia zingine

Na epuka wengine, wacha tutasishe sheria ya kardinali ya mabadiliko ya tabia: ni nini

Mara moja thawabu inarudiwa. Kinachoadhibiwa mara moja huepukwa.

Upendeleo wetu kwa kuridhika mara moja huonyesha ukweli muhimu kuhusu

Mafanikio: Kwa sababu ya jinsi tunavyokuwa na waya, watu wengi watatumia siku nzima kufukuza

hits haraka za kuridhika. Barabara iliyosafiri kidogo ni barabara ya kucheleweshwa

kuridhisha. Ikiwa uko tayari kungojea thawabu, utakabiliwa kidogo

Ushindani na mara nyingi hupata malipo makubwa. Kama msemu unavyokwenda, maili ya mwisho
ni

Daima hujaa kila wakati.

Hii ndio hasa utafiti umeonyesha. Watu ambao ni bora kuchelewesha

Kuridhisha ina alama za juu za SAT, viwango vya chini vya unyanyasaji wa dutu, chini

Uwezo wa fetma, majibu bora kwa mafadhaiko, na ustadi bora wa kijamii. Tuko

Wote waliona mchezo huu katika maisha yetu wenyewe. Ukichelewesha kutazama runinga na kupata

Kazi yako ya nyumbani imefanywa, kwa ujumla utajifunza zaidi na kupata darasa bora. Ikiwa wewe Usinunue dessert na chips dukani, mara nyingi utakula chakula bora wakati unafika nyumbani. Wakati fulani, kufanikiwa katika karibu kila uwanja kunahitaji kupuuza thawabu ya haraka kwa niaba ya malipo ya kuchelewesha.

Hili ndilo shida: watu wengi wanajua kuwa kuchelewesha kuridhisha ndio wenye busara

Njia. Wanataka faida za tabia nzuri: kuwa na afya, tija, kwa

Amani. Lakini matokeo haya hayapatikani juu ya akili wakati wa kuamua.

Kwa kushukuru, inawezekana kujifundisha kuchelewesha kuridhika - lakini unahitaji

Fanya kazi na nafaka ya asili ya mwanadamu, sio dhidi yake. Njia bora ya kufanya hivyo ni

Ongeza raha kidogo ya haraka kwa tabia ambazo hulipa kwa muda mrefu

Na maumivu kidogo ya haraka kwa ambayo hayafanyi.

Jinsi ya kugeuza kuridhisha mara moja kwa faida yako

Jambo muhimu katika kupata tabia ya kushikamana ni kuhisi kufanikiwa - hata ikiwa iko katika njia ndogo. Hisia ya mafanikio ni ishara kwamba tabia yako ililipa na kwamba

Kazi ilistahili juhudi.

Katika ulimwengu mzuri, thawabu ya tabia nzuri ni tabia yenyewe. Katika halisi

ulimwengu, tabia nzuri huwa zinahisi kuwa za thamani tu baada ya kukupa

na kitu. Mapema, yote ni dhabihu. Umeenda kwenye mazoezi mara kadhaa,

Lakini hauna nguvu au mzuri au haraka - angalau, sio kwa maana yoyote inayoonekana.

Ni miezi tu baadaye, mara tu utakapomwaga pauni chache au mikono yako hupata

Ufafanuzi, kwamba inakuwa rahisi kufanya mazoezi kwa hiari yake. Hapo mwanzo,

Unahitaji sababu ya kukaa kwenye wimbo. Hii ndio sababu thawabu za haraka ni muhimu.

Wanakufanya uwe na msisimko wakati thawabu zilizocheleweshwa hujilimbikiza nyuma.

Kile tunazungumza hapa - tunapojadili mara moja

thawabu -ni mwisho wa tabia. Mwisho wa uzoefu wowote ni muhimu

Kwa sababu huwa tunakumbuka zaidi ya awamu zingine. Unataka mwisho wa

tabia yako ya kuridhisha. Njia bora ni kutumia uimarishaji, ambayo

inahusu mchakato wa kutumia thawabu ya haraka kuongeza kiwango cha

tabia. Tabia ya Kuweka, ambayo tulishughulikia katika Sura ya 5, inaunganisha tabia yako kwa

Cue ya haraka, ambayo inafanya iwe wazi wakati wa kuanza. Uimarishaji unafunga yako

Tabia ya thawabu ya haraka, ambayo inafanya kuwa ya kuridhisha unapomaliza.

Uimarishaji wa haraka unaweza kusaidia sana wakati wa kushughulika na tabia ya kuepusha, ambayo ni tabia unayotaka kuacha kufanya. Inaweza kuwa changamoto kushikamana na tabia kama "hakuna ununuzi wa kijinga" au "hakuna pombe mwezi huu" Kwa sababu hakuna kinachotokea wakati unaruka vinywaji vya saa ya furaha au usinunue jozi hiyo ya viatu. Inaweza kuwa ngumu kuhisi kuridhika wakati hakuna hatua katika nafasi ya kwanza. Unachofanya ni kupinga majaribu, na hakuna kuridhisha sana kuhusu hiyo.

Suluhisho moja ni kugeuza hali kichwani mwake. Unataka kujiepusha inayoonekana. Fungua akaunti ya akiba na uweke lebo kwa kitu unachotaka - labda

"Jacket ya ngozi." Wakati wowote unapopitisha ununuzi, weka kiwango sawa cha pesa katika akaunti. Ruka latte yako ya asubuhi? Transfer \$ 5. Kupitisha mwingine Mwezi wa Netflix? Sogeza \$ 10 zaidi. Ni kama kuunda mpango wa uaminifu mwenyewe. Thawabu ya haraka ya kujiona kuokoa pesa kuelekea Jacket ya ngozi huhisi bora zaidi kuliko kunyimwa. Unaifanya iwe ya kuridhisha kufanya chochote.

Mmoja wa wasomaji wangu na mkewe walitumia usanidi kama huo. Walitaka kuacha Kula sana na anza kupika pamoja zaidi. Waliandika akiba yao Akaunti "Safari ya kwenda Ulaya." Wakati wowote waliporuka kwenda kula, wao kuhamishwa \$ 50 kwenye akaunti. Mwisho wa mwaka, waliweka pesa hizo kuelekea likizo.

Inafaa kuzingatia kuwa ni muhimu kuchagua thawabu za muda mfupi ambazo Sisitiza kitambulisho chako badala ya ile inayopingana nayo. Kununua koti mpya ni sawa ikiwa unajaribu kupunguza uzito au kusoma vitabu zaidi, lakini haifanyi kazi ikiwa Unajaribu kuweka bajeti na kuokoa pesa. Badala yake, kuchukua bafu ya Bubble au kwenda Kwa matembezi ya burudani ni mifano nzuri ya kujipa thawabu na wakati wa bure, ambayo inalingana na lengo lako la mwisho la uhuru zaidi na kifedha uhuru. Vivyo hivyo, ikiwa thawabu yako ya mazoezi ni kula bakuli la barafu cream, basi unapiga kura kwa vitambulisho vinavyogombana, na huishia kuwa safisha. Badala yake, labda thawabu yako ni massage, ambayo ni ya kifahari na Piga kura kuelekea kutunza mwili wako. Sasa thawabu ya muda mfupi imeunganishwa na Maono yako ya muda mrefu ya kuwa mtu mwenye afya. Mwishowe, kama thawabu za ndani kama mhemko bora, nguvu zaidi, na kupunguzwa Mkazo unaingia, utajali sana na kufukuza thawabu ya sekondari.

Kitambulisho chenyewe kinakuwa kiimarishaji. Unafanya kwa sababu ni wewe ni nani
Na inahisi vizuri kuwa wewe. Tabia zaidi inakuwa sehemu ya maisha yako, chini
Unahitaji kutia moyo nje kufuata. Motisha inaweza kuanza tabia.
Kitambulisho kinadumisha tabia.

Hiyo ilisema, inachukua muda kwa ushahidi kukusanya na kitambulisho kipya kwa
Kuibuka. Uimarishaji wa haraka husaidia kudumisha motisha katika muda mfupi
Wakati unasubiri tuzo za muda mrefu zifike.

Kwa muhtasari, tabia inahitaji kufurahisha ili iweze kudumu. Vipande rahisi vya
uimarishaji -kama sabuni ambayo inanuka sana au dawa ya meno ambayo ina kuburudisha
ladha ya mint au kuona \$ 50 ikigonga akaunti yako ya akiba -inaweza kutoa haraka
raha unahitaji kufurahiya tabia. Na mabadiliko ni rahisi wakati inafurahisha.

Muhtasari wa Sura

Sheria ya 4 ya mabadiliko ya tabia ni kuifanya iwe ya kuridhisha.

Tuna uwezekano mkubwa wa kurudia tabia wakati uzoefu uko
kuridhisha.

Ubongo wa mwanadamu ulibadilika ili kuweka kipaumbele tuzo za haraka juu ya kucheleweshwa
thawabu.

Utawala wa Kardinali wa Mabadiliko ya Tabia: Kinacholipwa Mara Moja
inarudiwa. Kinachoadhibiwa mara moja huepukwa.

Ili kupata tabia ya kushikamana unahitaji kuhisi kufanikiwa mara moja - hata
Ikiwa iko katika njia ndogo.

Sheria tatu za kwanza za mabadiliko ya tabia -zinaonekana wazi, zifanye
kuvutia, na kuifanya iwe rahisi - kuongeza tabia mbaya ambayo tabia itakuwa
ilifanya kazi wakati huu. Sheria ya Nne ya Mabadiliko ya Tabia -ifanye
kuridhisha -huongeza tabia mbaya ambayo tabia itarudiwa ijayo
wakati.

16

Jinsi ya kushikamana na tabia nzuri kila siku

I

, benki huko Abbotsford, Canada, iliajiri mfanyabiashara wa hisa wa miaka ishirini na tatu
N 1993

Aitwaye Trent Dyrsmid. Abbotsford alikuwa kitongoji kidogo, kilichowekwa ndani

Kivuli cha Vancouver kilicho karibu, ambapo mikataba mingi mikubwa ilikuwa kufanywa. Kwa kuzingatia eneo hilo, na ukweli kwamba Dyrsmid alikuwa rookie, hakuna mtu Inatarajiwa sana kwake. Lakini alifanya maendeleo ya brisk shukrani kwa kila siku rahisi tabia.

Dyrsmid alianza kila asubuhi na mitungi miwili kwenye dawati lake. Moja ilijazwa na Sehemu 120 za karatasi. Nyingine ilikuwa tupu. Mara tu alipokaa kila siku, yeye ingepiga simu ya mauzo. Mara tu baada ya, angehamisha kipande cha karatasi moja kutoka Jalada kamili kwa jar tupu na mchakato ungeanza tena. "Kila asubuhi i ingeanza na sehemu 120 za karatasi kwenye jar moja na ningeendelea kupiga simu Mpaka nilikuwa nimewahamisha wote kwenye jar ya pili, "aliniambia.

Ndani ya miezi kumi na nane, Dyrsmid alikuwa akileta dola milioni 5 kwa kampuni hiyo. Na Umri wa miaka ishirini na nne, alikuwa akifanya \$ 75,000 kwa mwaka-sawa na \$ 125,000 leo. Muda kidogo baada ya hapo, alipata kazi ya takwimu sita na kampuni nyingine.

Ninapenda kurejelea mbinu hii kama mkakati wa kipande cha karatasi na, kwa miaka, Nimesikia kutoka kwa wasomaji ambao wameitumia kwa njia tofauti. Mwanamke mmoja akabadilisha hairpin kutoka chombo kimoja kwenda kingine wakati wowote alipoandika ukurasa wake

kitabu. Mtu mwingine aliamisha marumaru kutoka bin moja kwenda nyingine baada ya kila seti ya kushinikiza-ups.

Kufanya maendeleo ni ya kuridhisha, na hatua za kuona -kama sehemu za karatasi zinazohamia au hairpins au marumaru -kutoa ushahidi wazi wa maendeleo yako. Kama matokeo, Wanaimarisha tabia yako na huongeza kuridhika kidogo kwa haraka kwa yeyote shughuli. Vipimo vya kuona huja katika aina nyingi: majarida ya chakula, magogo ya mazoezi, Kadi za Uaminifu za Punch, Baa ya Maendeleo kwenye Upakuaji wa Programu, Hata Ukurasa nambari katika kitabu. Lakini labda njia bora ya kupima maendeleo yako ni na Tabia ya tabia.

Jinsi ya kuweka tabia zako kwenye wimbo

Tracker ya tabia ni njia rahisi ya kupima ikiwa ulifanya tabia. Zaidi

Fomati ya kimsingi ni kupata kalenda na kuvuka kila siku unashikamana na yako

utaratibu. Kwa mfano, ikiwa unatafakari Jumatatu, Jumatano, na Ijumaa, kila moja

Kati ya tarehe hizo zinapata X. Kadri wakati unavyoendelea, kalenda inakuwa rekodi ya yako

Tabia ya tabia.

Watu wengi wamefuatilia tabia zao, lakini labda maarufu zaidi alikuwa

Benjamin Franklin. Kuanzia umri wa miaka ishirini, Franklin alibeba kijitabu kidogo Kila mahali alipoenda na kuitumia kufuata fadhila kumi na tatu za kibinafsi. Orodha hii pamoja na malengo kama "kupoteza wakati wowote. kila wakati kuajiriwa katika kitu muhimu" na "Epuka mazungumzo ya kupendeza." Mwisho wa kila siku, Franklin angefunguliwa Kijitabu chake na kurekodi maendeleo yake.

Jerry Seinfeld ameripotiwa kutumia tracker ya tabia kushikamana na safu yake ya uandishi utani. Katika mwandishi wa maandishi, anaelezea kuwa lengo lake ni kwa "Kamwe usivunja mnyororo" wa kuandika utani kila siku. Kwa maneno mengine, yeye sio Kuzingatia jinsi utani mzuri au mbaya au jinsi anahisi alivyohisi. Yeye ni alilenga tu kuonyesha na kuongeza kwenye safu yake.

"Usivunje mnyororo" ni mantra yenye nguvu. Usivunje mlolongo wa mauzo simu na utaunda kitabu cha biashara kilichofanikiwa. Usivunje mnyororo wa Workouts na utafaa haraka kuliko vile unavyotarajia. Usivunje mnyororo wa Kuunda kila siku na utaishia na kwingineko ya kuvutia. Tabia Kufuatilia ni nguvu kwa sababu inaleta sheria nyingi za mabadiliko ya tabia. IT Wakati huo huo hufanya tabia iwe wazi, ya kuvutia, na ya kuridhisha. Wacha tuvunje kila mmoja.

Faida #1: Ufuatiliaji wa tabia ni dhahiri.

Kurekodi hatua yako ya mwisho huunda trigger ambayo inaweza kuanzisha ijayo yako. Tabia Kufuatilia asili huunda safu ya taswira za kuona kama safu ya X kwenye yako Kalenda au orodha ya milo kwenye logi yako ya chakula. Unapoangalia kalenda na Tazama kingo yako, utakumbushwa kuchukua hatua tena. Utafiti umeonyesha kuwa watu ambao hufuatilia maendeleo yao kwa malengo kama kupoteza uzito, kuacha sigara, na Kupunguza shinikizo la damu kuna uwezekano mkubwa wa kuboresha kuliko wale ambao hawafanyi.

Utafiti mmoja wa zaidi ya watu mia kumi na sita waligundua kuwa wale ambao waliweka a Logi ya chakula ya kila siku ilipoteza uzito mara mbili kama wale ambao hawakufanya. Kitendo tu cha

Kufuatilia tabia kunaweza kusababisha hamu ya kuibadilisha.

Ufuatiliaji wa tabia pia hukufanya uwe mwaminifu. Wengi wetu tuna maoni potofu ya yetu tabia mwenyewe. Tunadhani tunatenda vizuri kuliko sisi. Upimaji hutoa njia moja

Ili kuondokana na upofu wetu kwa tabia yetu wenyewe na kugundua kinachoendelea kila siku. Mtazamo mmoja kwenye sehemu za karatasi kwenye chombo na wewe mara moja

Jua ni kazi ngapi (au haujafanya). Wakati ushahidi yuko mbele yako, una uwezekano mdogo wa kujidanganya.

Faida #2: Ufuatiliaji wa tabia unavutia.

Njia bora zaidi ya motisha ni maendeleo. Tunapopata ishara kwamba sisi Tunasonga mbele, tunahamasishwa zaidi kuendelea na njia hiyo. Katika Kwa njia hii, ufuatiliaji wa tabia unaweza kuwa na athari ya kuongeza motisha. Kila ndogo Win hulisha hamu yako.

Hii inaweza kuwa na nguvu sana siku mbaya. Wakati unajisikia chini, Ni rahisi kusahau juu ya maendeleo yote ambayo tayari umefanya. Ufuatiliaji wa tabia Inatoa uthibitisho wa kuona wa bidii yako - ukumbusho wa hila wa jinsi ulivyo njoo. Pamoja, mraba tupu unayoona kila asubuhi inaweza kukuhimiza kupata Ilianza kwa sababu hautaki kupoteza maendeleo yako kwa kuvunja safu.

Faida #3: Ufuatiliaji wa tabia ni wa kuridhisha.

Hii ndio faida muhimu zaidi ya wote. Kufuatilia kunaweza kuwa aina yake mwenyewe ya thawabu. Inaridhisha kuvuka kitu kwenye orodha yako ya kufanya, kukamilisha kiingilio Katika logi yako ya Workout, au kuweka alama X kwenye kalenda. Inajisikia vizuri kutazama yako Matokeo yanakua - saizi ya kwingineko yako ya uwekezaji, urefu wa kitabu chako Nakala -na ikiwa inajisikia vizuri, basi una uwezekano mkubwa wa kuvumilia. Ufuatiliaji wa tabia pia husaidia kuweka jicho lako kwenye mpira: umezingatia mchakato badala ya matokeo. Haujarekebishwa kupata pakiti sita, wewe ni Kujaribu tu kuweka kishindo hai na kuwa aina ya mtu ambaye hafanyi hivyo kukosa mazoezi.

Kwa muhtasari, ufuatiliaji wa tabia (1) huunda taswira ya kuona ambayo inaweza kukukumbusha kutenda,

(2) inatia motisha kwa sababu unaona maendeleo unayofanya na Sitaki kuipoteza, na (3) huhisi kuridhisha wakati wowote unaporekodi mwingine Mfano mzuri wa tabia yako. Kwa kuongezea, ufuatiliaji wa tabia hutoa Visual dhibitisho kwamba unapiga kura kwa aina ya mtu unayetaka kuwa, ambayo ni aina ya kupendeza ya kuridhisha mara moja na ya ndani.*

Unaweza kuwa unajiuliza, ikiwa ufuatiliaji wa tabia ni muhimu sana, kwa nini nimesubiri hivyo muda mrefu kuzungumza juu yake?

Pamoja na faida zote, nimeacha mjadala huu hadi sasa kwa sababu rahisi:

Watu wengi hupinga wazo la kufuatilia na kupima. Inaweza kuhisi kama mzigo

Kwa sababu inakulazimisha kuwa tabia mbili: tabia unayojaribu kujenga na tabia ya kuifuatilia. Kuhesabu kalori kunasikika kama shida wakati uko tayari Kujitahidi kufuata lishe. Kuandika kila simu ya mauzo inaonekana kuwa ngumu wakati Una kazi ya kufanya. Inajisikia rahisi kusema, "Nitakula kidogo." Au, "Nitajaribu Vigumu. ? Au, "Nitakumbuka kuifanya." Watu bila shaka wananiambia mambo kama, "i Kuwa na jarida la uamuzi, lakini ninatamani ningeitumia zaidi. " Au, "Nilirekodi mazoezi yangu Kwa wiki, lakini basi acha. " Nimekuwa huko mwenyewe

Fuatilia kalori zangu. Nilifanikiwa kuifanya kwa chakula kimoja kisha nikakata tamaa. Kufuatilia sio kwa kila mtu, na hakuna haja ya kupima maisha yako yote. Lakini karibu kila mtu anaweza kufaidika nayo katika hali fulani - hata ikiwa ni ya muda mfupi tu. Je! Tunaweza kufanya nini kufanya ufuatiliaji iwe rahisi?

Kwanza, wakati wowote inapowezekana, kipimo kinapaswa kujiendesha. Labda Kushangaa na ni kiasi gani tayari unafuatilia bila kujua. Yako Taarifa ya kadi ya mkopo inafuatilia ni mara ngapi unaenda kula. Usajili wako wa Fitbit Unachukua hatua ngapi na unalala muda gani. Kalenda yako inarekodi jinsi Sehemu nyingi mpya unazosafiri kwenda kila mwaka. Mara tu ukijua wapi kupata data, Ongeza barua kwenye kalenda yako ili kuipitia kila wiki au kila mwezi, ambayo ni zaidi vitendo kuliko kuifuatilia kila siku.

Pili, ufuatiliaji wa mwongozo unapaswa kuwa mdogo kwa tabia zako muhimu zaidi. Ni Afadhali kufuatilia tabia moja kuliko kufuatilia mara kumi.

Mwishowe, rekodi kila kipimo mara baada ya tabia hiyo kutokea. Kukamilika kwa tabia hiyo ni cue ya kuiandika. Njia hii hukuruhusu Kuchanganya njia ya makazi iliyotajwa katika kifungu cha 5 na ufuatiliaji wa tabia. Njia ya kufuatilia tabia + ya tabia ni:

Baada ya [tabia ya sasa], nitafuatilia tabia yangu].

Baada ya kunyongwa simu kutoka kwa simu ya mauzo, nitahamisha kipande cha karatasi moja juu.

Baada ya kumaliza kila seti kwenye mazoezi, nitairekodi katika mazoezi yangu Jarida.

Baada ya kuweka sahani yangu kwenye safisha, nitaandika kile nilichokula.

Mbinu hizi zinaweza kufanya kufuatilia tabia zako iwe rahisi. Hata kama wewe sio aina ya mtu ambaye anafurahiya kurekodi tabia yako, nadhani utapata wiki chache za Vipimo kuwa na ufahamu. Inafurahisha kila wakati kuona jinsi ulivyo

Umetumia wakati wako.

Hiyo ilisema, kila tabia ya tabia huisha wakati fulani. Na, muhimu zaidi kuliko Kipimo chochote kimoja, ni kuwa na mpango mzuri wa wakati tabia zako zinatoka Kufuatilia.

Jinsi ya kupona haraka wakati tabia zako zinavunjika

Haijalishi uko sawa na tabia zako, haiwezekani kwamba maisha yatakuwa kukukatiza wakati fulani. Ukamilifu hauwezekani. Kabla ya muda mrefu, a

Dharura itaibuka - unaugua au lazima kusafiri kwa kazi au yako

Familia inahitaji wakati wako zaidi.

Wakati wowote hii inanitokea, ninajaribu kujikumbusha juu ya sheria rahisi: kamwe kukosa mara mbili.

Ikiwa nitakosa siku moja, ninajaribu kurudi ndani haraka iwezekanavyo. Kukosa moja

Workout hufanyika, lakini sitakosa mbili mfululizo. Labda nitakula

Pizza nzima, lakini nitaifuata na chakula kizuri. Siwezi kuwa kamili, lakini naweza

Epuka kupotea kwa pili. Mara tu mkondo mmoja utakapomalizika, mimi huanza kwenye ijayo.

Kosa la kwanza sio ambalo linakuharibu. Ni ond ya kurudiwa

makosa ambayo yanafuata. Kukosa mara moja ni ajali. Kukosa mara mbili ni mwanzo wa a tabia mpya.

Hii ni sifa ya kutofautisha kati ya washindi na waliopotea. Mtu yeyote anaweza kuwa na

Utendaji mbaya, Workout mbaya, au siku mbaya kazini. Lakini wakati umefanikiwa

Watu wanashindwa, wanarudi haraka. Kuvunja kwa tabia haijalishi ikiwa

Kurudisha kwake ni haraka.

Nadhani kanuni hii ni muhimu sana kwamba nitashikamana nayo hata kama siwezi kufanya

tabia vile vile au kabisa kama ningependa. Mara nyingi, tunaanguka katika yote- au-

Hakuna mzunguko na tabia zetu. Shida sio kuteleza; Shida ni

Kufikiria kwamba ikiwa huwezi kufanya kitu kikamilifu, basi haifai kuifanya kabisa.

Hutambui jinsi ilivyo muhimu kuonyesha tu juu ya mbaya (au busy)

siku. Siku zilizopotea zilikuumiza zaidi ya siku zilizofanikiwa kukusaidia. Ukianza na

\$ 100, basi faida ya asilimia 50 itakuchukua hadi \$ 150. Lakini unahitaji tu 33

Kupoteza kwa asilimia kukurudisha hadi \$ 100. Kwa maneno mengine, kuzuia upotezaji wa asilimia

33

ni ya thamani kama kufikia faida ya asilimia 50. Kama Charlie Munger anasema, "The

Utawala wa kwanza wa kujumuisha: Kamwe usisumbue bila lazima. "

Hii ndio sababu mazoezi "mabaya" mara nyingi ndio muhimu zaidi. Uvivu

Siku na Workout mbaya hudumisha faida ya kiwanja uliyokua kutoka hapo awali siku nzuri. Kufanya tu kitu-squats kumi, vijiko vitano, kushinikiza, Chochote kweli - ni kubwa. Usiweke sifuri. Usiruhusu hasara kula ndani yako

Kuongeza.

Kwa kuongezea, sio kila wakati juu ya kile kinachotokea wakati wa mazoezi. Ni

Kuhusu kuwa aina ya mtu ambaye hajakosa mazoezi. Ni rahisi kutoa mafunzo

Wakati unajisikia vizuri, lakini ni muhimu kujitokeza wakati haujisikii kama -

Hata kama unafanya chini ya unavyotarajia. Kwenda kwenye mazoezi kwa dakika tano kunaweza kukosa

Boresha utendaji wako, lakini inathibitisha kitambulisho chako.

Mzunguko wa kila kitu-au-chochote cha mabadiliko ya tabia ni shimo moja tu ambalo linaweza kumaliza

Tabia zako. Hatari nyingine inayowezekana - haswa ikiwa unatumia tracker ya tabia

-Na kupima kitu kibaya.

Kujua ni lini (na wakati sio) kufuatilia tabia

Sema unaendesha mgahawa na unataka kujua ikiwa mpishi wako anafanya

kazi nzuri. Njia moja ya kupima mafanikio ni kufuatilia wateja wangapi hulipa kwa

chakula kila siku. Ikiwa wateja zaidi wataingia, chakula lazima iwe nzuri. Ikiwa ni chache

Wateja huja, kitu lazima kiwe kibaya.

Walakini, kipimo hiki moja - mapato ya Daily - tu hutoa picha ndogo

ya kile kinachoendelea. Kwa sababu tu mtu analipa chakula haimaanishi

Wanafurahiya chakula. Hata wateja ambao hawajaridhika hawawezekani kula na dashi.

Kwa kweli, ikiwa unapima mapato tu, chakula kinaweza kuwa mbaya lakini

Unaifanya kwa uuzaji au punguzo au njia nyingine.

Badala yake, inaweza kuwa nzuri zaidi kufuatilia wateja wangapi wanamaliza chakula chao

Au labda asilimia ya wateja ambao huacha ncha ya ukarimu.

Upande wa giza wa kufuatilia tabia fulani ni kwamba tunaendeshwa na

nambari badala ya kusudi nyuma yake. Ikiwa mafanikio yako yamepimwa na

Mapato ya robo mwaka, utaboresha mauzo, mapato, na uhasibu kwa

Mapato ya robo mwaka. Ikiwa mafanikio yako yanapimwa na nambari ya chini kwa kiwango,

utaongeza kwa nambari ya chini kwa kiwango, hata ikiwa hiyo inamaanisha kukumbatia

Lishe ya ajali, utakaso wa juisi, na vidonge vya kupoteza mafuta. Akili ya mwanadamu inataka

"kushinda"

Mchezo wowote unachezwa.

Shimo hili linaonekana katika maeneo mengi ya maisha. Tunazingatia kufanya kazi kwa muda mrefu Badala ya kufanya kazi yenye maana kufanywa. Tunajali zaidi juu ya kupata kumi Hatua elfu kuliko tunavyofanya juu ya kuwa na afya. Tunafundisha kwa vipimo sanifu Badala ya kuisitiza kujifunza, udadisi, na mawazo mazito. Kwa kifupi, sisi Boresha kwa kile tunachopima. Tunapochagua kipimo kibaya, tunapata tabia mbaya.

Hii wakati mwingine hujulikana kama sheria ya Goodhart. Ametajwa baada ya Mchumi Charles Goodhart, kanuni inasema, "Wakati hatua inakuwa lengo, ni

huacha kuwa hatua nzuri. " Upimaji ni muhimu tu wakati unakuongoza na anaongeza muktadha wa picha kubwa, sio wakati inakutumia. Kila nambari ni Sehemu moja tu ya maoni katika mfumo wa jumla.

Katika ulimwengu wetu unaoendeshwa na data, huwa tunapitia idadi na undervalue Kitu chochote cha ephemeral, laini, na ngumu kumaliza. Tunafikiria vibaya Mambo ambayo tunaweza kupima ni sababu pekee ambazo zipo. Lakini kwa sababu tu unaweza Pima kitu haimaanishi ni jambo la muhimu zaidi. Na kwa sababu tu Hauwezi kupima kitu haimaanishi sio muhimu hata kidogo.

Yote hii kusema, ni muhimu kuweka ufuatiliaji wa tabia mahali pake sahihi. Inaweza Jisikie kuridhisha kurekodi tabia na kufuatilia maendeleo yako, lakini kipimo ni Sio kitu pekee ambacho ni muhimu. Kwa kuongezea, kuna njia nyingi za kupima maendeleo, na wakati mwingine inasaidia kuhamisha mtazamo wako kuwa kitu kabisa tofauti.

Hii ndio sababu ushindi usio na maana unaweza kuwa mzuri kwa kupoteza uzito. Nambari Kwenye kiwango kinaweza kuwa mkaidi, kwa hivyo ikiwa utazingatia tu nambari hiyo, yako Kuhamasisha kutakuwa na sag. Lakini unaweza kugundua kuwa ngozi yako inaonekana bora au unaamka

Hapo mapema au gari lako la ngono liliongezeka. Yote haya ni njia halali za kufuatilia yako Uboreshaji. Ikiwa hausikii kuhamasishwa na nambari kwenye kiwango, Labda ni wakati wa kuzingatia kipimo tofauti - ambacho kinakupa zaidi ishara za maendeleo.

Haijalishi jinsi unavyopima uboreshaji wako, ufuatiliaji wa tabia hutoa rahisi Njia ya kufanya tabia zako ziwe za kuridhisha zaidi. Kila kipimo hutoa kidogo ya ushahidi kwamba unaenda katika mwelekeo sahihi na muda mfupi wa

Radhi ya haraka kwa kazi iliyofanywa vizuri.

Muhtasari wa Sura

Moja ya hisia za kuridhisha zaidi ni hisia ya kufanya maendeleo.

Tracker ya tabia ni njia rahisi ya kupima ikiwa umefanya tabia -

kama kuweka alama X kwenye kalenda.

Wafuatiliaji wa tabia na aina zingine za kuona zinaweza kufanya yako

Tabia za kuridhisha kwa kutoa ushahidi wazi wa maendeleo yako.

Usivunje mnyororo. Jaribu kuweka tabia yako hai.

Kamwe usikose mara mbili. Ukikosa siku moja, jaribu kurudi kwenye wimbo kama haraka iwezekanavyo.

Kwa sababu tu unaweza kupima kitu haimaanishi kuwa ndio zaidi

Jambo muhimu.

17

Jinsi mwenzi wa uwajibikaji anaweza kubadilika

Kila kitu

A

Rubani katika Vita vya Kidunia vya pili, Roger Fisher alihudhuria Shule ya Sheria ya Harvard Fter kutumikia kama

na alitumia miaka thelathini na nne utaalam katika mazungumzo na usimamizi wa migogoro.

Alianzisha Mradi wa Mazungumzo ya Harvard na alifanya kazi na wengi

nchi na viongozi wa ulimwengu juu ya maazimio ya amani, migogoro ya mateka, na kidiplomasia maelewano. Lakini ilikuwa katika miaka ya 1970 na 1980, kama tishio la vita vya nyuklia

Iliongezeka, kwamba Fisher aliendeleza wazo lake la kupendeza zaidi.

Wakati huo, Fisher alilenga katika kubuni mikakati ambayo inaweza kuzuia

Vita vya nyuklia, na alikuwa amegundua ukweli unaosumbua. Rais yeyote aliyeketi angefanya

kuwa na ufikiaji wa kuzindua nambari ambazo zinaweza kuua mamilioni ya watu lakini hazitawahi

Kwa kweli kuona mtu yeyote anakufa kwa sababu kila wakati angekuwa maelfu ya maili.

"Maoni yangu yalikuwa rahisi sana," aliandika mnamo 1981. "Weka nambari hiyo [ya nyuklia]

nambari katika kidonge kidogo, na kisha kuingiza kofia hiyo karibu na moyo wa

kujitolea. Mjitolea angebeba pamoja naye kisu kikubwa, kizito kama yeye

aliandamana na Rais. Ikiwa Rais alitaka kuchoma silaha za nyuklia,

Njia pekee angeweza kufanya hivyo itakuwa kwake kwanza, kwa mikono yake mwenyewe, kuua

mwanadamu mmoja. Rais anasema, 'George, samahani lakini makumi ya mamilioni lazima afe. ??'Lazima aangalie mtu na atambue kifo ni nini - ni nini Kifo kisicho na hatia ni. Damu kwenye carpet ya White House. Ukweli umeletwa nyumbani. "Wakati nilipendekeza hii kwa marafiki kwenye Pentagon walisema, 'Mungu wangu, hiyo ni ya kutisha. Kulazimika kuua mtu kunaweza kupotosha uamuzi wa rais. Yeye Haiwezi kushinikiza kitufe. '?

Katika majadiliano yetu yote juu ya sheria ya 4 ya mabadiliko ya tabia tunayo ilifunua umuhimu wa kutengeneza tabia nzuri mara moja kuridhisha. Fisher's Pendekezo ni ubadilishaji wa sheria ya 4: Fanya iwe mara moja kutoridhisha. Kama tu tunavyoweza kurudia uzoefu wakati mwisho ni Kuridhisha, sisi pia tuna uwezekano mkubwa wa kuzuia uzoefu wakati mwisho ni

chungu. Maumivu ni mwalimu mzuri. Ikiwa kutofaulu ni chungu, inarekebishwa. Ikiwa a Kukosa haina uchungu, hupuuzwa. Ya haraka zaidi na zaidi Gharama kubwa ni kwamba, utajifunza haraka kutoka kwake. Tishio la hakiki mbaya analazimisha fundi kuwa mzuri kazini kwake. Uwezo wa mteja kamwe Kurudi hufanya mikahawa kuunda chakula kizuri. Gharama ya kukata makosa Mishipa ya damu hufanya daktari wa upasuaji anatomy ya kibinadamu na kukata kwa uangalifu. Wakati

Matokeo yake ni makubwa, watu hujifunza haraka.

Wakati maumivu ya haraka, uwezekano mdogo wa tabia. Ikiwa unataka kuzuia tabia mbaya na kuondoa tabia zisizo na afya, kisha kuongeza gharama ya papo hapo Kwa hatua ni njia nzuri ya kupunguza tabia zao.

Tunarudia tabia mbaya kwa sababu zinatutumikia kwa njia fulani, na hiyo inawafanya ngumu kuachana. Njia bora najua kushinda shida hii ni Ongeza kasi ya adhabu inayohusiana na tabia hiyo. Hakuwezi kuwa pengo kati ya hatua na matokeo.

Mara tu hatua zinapopata matokeo ya haraka, tabia huanza mabadiliko. Wateja hulipa bili zao kwa wakati wanaposhtakiwa ada ya kuchelewa. Wanafunzi wanajitokeza darasani wakati daraja lao limeunganishwa na mahudhurio. Tutaruka Kupitia hoops nyingi ili kuzuia maumivu kidogo ya haraka. Kuna, kwa kweli, ni kikomo cha hii. Ikiwa utategemea adhabu kwa Badilisha tabia, basi nguvu ya adhabu lazima ifanane na jamaa nguvu ya tabia ambayo inajaribu kusahihisha. Kuwa na tija, gharama ya

Kuchelewesha lazima iwe kubwa kuliko gharama ya hatua. Kuwa na afya, gharama ya Uvivu lazima uwe mkubwa kuliko gharama ya mazoezi. Kupata faini kwa kuvuta sigara katika Mkahawa au kushindwa kuchakata huongeza matokeo kwa hatua. Tabia tu mabadiliko ikiwa adhabu ni chungu ya kutosha na inatekelezwa kwa uhakika. Kwa ujumla, zaidi ya kawaida, inayoonekana, halisi, na mara moja matokeo, Inawezekana zaidi ni kushawishi tabia ya mtu binafsi. Ulimwenguni zaidi, Isiyonekana, isiyoeleweka, na kuchelewesha matokeo, kuna uwezekano mdogo wa kushawishi tabia ya mtu binafsi.

Kwa kushukuru, kuna njia moja kwa moja ya kuongeza gharama ya haraka kwa yoyote Tabia mbaya: Unda mkataba wa tabia.

Mkataba wa tabia

Sheria ya ukanda wa kwanza ilipitishwa New York mnamo Desemba 1, 1984. Katika Wakati, asilimia 14 tu ya watu nchini Merika mara kwa mara walivaa ukanda wa kiti- Lakini hiyo yote ilikuwa karibu kubadilika.

Ndani ya miaka mitano, zaidi ya nusu ya taifa lilikuwa na sheria za ukanda wa kiti. Leo, amevaa a

Ukanda wa kiti unaweza kutekelezwa na sheria katika arobaini na tisa ya majimbo hamsini. Na sio tu

Sheria, idadi ya watu waliovaa mikanda ya kiti imebadilika sana vile vile. Mnamo mwaka wa 2016, zaidi ya asilimia 88 ya Wamarekani walijifunga kila wakati walipoingia gari. Katika zaidi ya miaka thelathini, kulikuwa na mabadiliko kamili katika tabia ya mamilioni ya watu.

Sheria na kanuni ni mfano wa jinsi serikali inaweza kubadilisha yetu tabia kwa kuunda mkataba wa kijamii. Kama jamii, kwa pamoja tunakubali kukaa kwa sheria fulani na kisha kuzitekeleza kama kikundi. Wakati wowote kipande kipya cha Sheria zinaathiri tabia - sheria za ukanda wa kuona, kupiga marufuku kuvuta sigara ndani Migahawa, kuchakata lazima - ni mfano wa kuchagiza mkataba wa kijamii Tabia zetu. Kikundi kinakubali kutenda kwa njia fulani, na ikiwa hautafuata Pamoja, utaadhibiwa.

Kama vile serikali zinavyotumia sheria kushikilia raia kuwajibika, unaweza kuunda Mkataba wa tabia ya kujiwajibika. Mkataba wa tabia ni ya maneno au makubaliano yaliyoandikwa ambayo unasema kujitolea kwako kwa tabia fulani na Adhabu ambayo itatokea ikiwa hautafuata. Halafu unapata moja au

Watu wawili kufanya kama washirika wako wa uwajibikaji na kusaini kwenye mkataba na wewe.

Bryan Harris, mjasiriamali kutoka Nashville, Tennessee, alikuwa mtu wa kwanza

Niliona kuweka mkakati huu kwa vitendo. Muda kidogo baada ya kuzaliwa kwa mtoto wake, Harris Aligundua alitaka kumwaga pauni chache. Aliandika mkataba wa tabia kati

Yeye mwenyewe, mkewe, na mkufunzi wake wa kibinafsi. Toleo la kwanza lilisomeka, "Bryan's #1

Lengo kwa Q1 ya 2017 ni kuanza kula kwa usahihi tena kwa hivyo anahisi bora, anaonekana

Afadhali, na ana uwezo wa kugonga lengo lake la muda mrefu la pauni 200 kwa mafuta ya mwili 10%. "

Chini ya taarifa hiyo, Harris aliweka ramani ya barabara kwa kufikia bora yake

Matokeo:

Awamu #1: Rudi kwenye lishe kali ya "polepole-carb" katika Q1.

Awamu #2: Anzisha mpango madhubuti wa ufuatiliaji wa macronutrient katika Q2.

Awamu ya #3: Safisha na udumishe maelezo ya lishe yake na Workout mpango katika Q3.

Mwishowe, aliandika kila moja ya tabia ya kila siku ambayo ingemfanya apate lengo lake.

Kwa mfano, "Andika chakula chote ambacho yeye hutumia kila siku na uzani mwenyewe kila siku. ?

Na kisha aliorodhesha adhabu ikiwa ameshindwa: "Ikiwa Bryan hafanyi hizi mbili

Vitu basi matokeo yafuatayo yatatekelezwa: atalazimika kuvaa

Kila siku ya kazi na kila Jumapili asubuhi kwa robo yote. Mavazi ni

hufafanuliwa kama sio kuvaa jeans, mashati, hoodies, au kaptula. Pia atampa Joey

(mkufunzi wake) \$ 200 kutumia kama anavyoona inafaa ikiwa anakosa siku moja ya chakula. "

Chini ya ukurasa, Harris, mkewe, na mkufunzi wake wote walitia saini mkataba.

Mwitikio wangu wa kwanza ni kwamba mkataba kama huu ulionekana kuwa rasmi sana na

Sio lazima, haswa saini. Lakini Harris alinishawishi kwamba kusaini

Mkataba ulikuwa ishara ya uzito. "Wakati wowote ninaruka sehemu hii," alisema, "i

Anza kuteleza karibu mara moja. "

Miezi mitatu baadaye, baada ya kupiga malengo yake kwa Q1, Harris aliboresha malengo yake.

Matokeo yaliongezeka, pia. Ikiwa alikosa wanga wake na protini

Malengo, ilibidi alipe mkufunzi wake \$ 100. Na ikiwa alishindwa kujipima, alikuwa

Ili kumpa mke wake \$ 500 kutumia kama alivyoona inafaa. Labda uchungu zaidi, ikiwa alisahau

Kukimbia vijiko, ilibidi avae kazi kila siku na avae kofia ya Alabama the Robo iliyobaki - mpinzani mkali wa timu yake mpendwa ya Auburn. Mkakati ulifanya kazi. Na mke wake na mkufunzi akifanya kama uwajibikaji washirika na kwa mkataba wa tabia kufafanua nini cha kufanya kila siku, Harris alipoteza uzito.*

Ili kufanya tabia mbaya zisitoshe, chaguo lako bora ni kuwafanya kuwa chungu ndani wakati. Kuunda mkataba wa tabia ni njia moja kwa moja ya kufanya hivyo.

Hata kama hutaki kuunda mkataba kamili wa tabia, kuwa na tu

Mshirika wa uwajibikaji ni muhimu. Comedian Margaret Cho anaandika utani au wimbo kila siku. Yeye hufanya changamoto ya "wimbo kwa siku" na rafiki, ambayo husaidia Wote wawili hukaa kuwajibika. Kujua kuwa mtu anaangalia inaweza kuwa Mhamasishaji mwenye nguvu. Una uwezekano mdogo wa kuchelewesha au kukata tamaa kwa sababu huko

ni gharama ya haraka. Ikiwa hautafuata, labda watakuona kama isiyoaminika au ya uvivu. Ghafla, sio tu unashindwa kuunga mkono yako ahadi kwako mwenyewe, lakini pia kushindwa kutekeleza ahadi zako kwa wengine.

Unaweza hata kugeuza mchakato huu. Thomas Frank, mjasiriamali katika Boulder, Colorado, huamka saa 5:55 kila asubuhi. Na ikiwa hana, ana Tweet iliyopangwa kiatomati ambayo inasema, "Ni 6:10 na siko kwa sababu mimi ni wavivu! Jibu kwa hii kwa \$ 5 kupitia PayPal (kikomo 5), ukidhani kengele yangu haikufanya Utendaji. "

Daima tunajaribu kuwasilisha ulimwengu wetu bora. Tunachanganya yetu nywele na brashi meno yetu na kujivaa kwa uangalifu kwa sababu tunajua haya Tabia zinaweza kupata majibu mazuri. Tunataka kupata darasa nzuri na kuhitimu kutoka shule za juu ili kuvutia waajiri na wenzi wetu na wetu marafiki na familia. Tunajali maoni ya wale wanaotuzunguka kwa sababu Husaidia ikiwa wengine wanapenda sisi. Hii ni kwa nini kupata mshirika wa uwajibikaji au

Kusaini mkataba wa tabia kunaweza kufanya kazi vizuri.

Muhtasari wa Sura

Ubadilishaji wa Sheria ya 4 ya Mabadiliko ya Tabia ni kuifanya kutoridhisha.

Tuna uwezekano mdogo wa kurudia tabia mbaya ikiwa ni chungu au hairidhishi.

Mshirika wa uwajibikaji anaweza kuunda gharama ya haraka ya kutofanya kazi. Sisi

Ujali sana juu ya kile wengine wanafikiria juu yetu, na hatutaki wengine

Kuwa na maoni duni juu yetu.

Mkataba wa tabia unaweza kutumika kuongeza gharama ya kijamii kwa tabia yoyote. IT

Hufanya gharama za kukiuka ahadi zako za umma na zenye uchungu.

Kujua kuwa mtu mwingine anakuangalia unaweza kuwa na nguvu

motisha.

Jinsi ya kuunda tabia nzuri

Sheria ya 1: Ifanye iwe wazi

1.1: Jaza alama ya alama. Andika tabia zako za sasa ili kuwajua.

1.2: Tumia nia ya utekelezaji: "Nitafanya [tabia] kwa [wakati] katika [eneo]."

1.3: Tumia tabia ya kuweka: "Baada ya [tabia ya sasa], nita [tabia mpya]."

1.4: Tengeneza mazingira yako. Fanya tabia za tabia nzuri ziwe wazi na zinaonekana.

Sheria ya 2: Ifanye iwe ya kuvutia

2.1: Tumia majaribu ya kujaribu. Jozi hatua unayotaka kufanya na hatua unayohitaji kufanya.

2.2: Jiunge na utamaduni ambapo tabia yako unayotaka ni tabia ya kawaida.

2.3: Unda ibada ya motisha. Fanya kitu unachofurahiya mara moja kabla ya tabia ngumu.

Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi

3.1: Punguza msuguno. Punguza idadi ya hatua kati yako na tabia yako nzuri.

3.2: Prime mazingira. Andaa mazingira yako ili kufanya vitendo vya baadaye iwe rahisi.

3.3: Mtaalam wakati wa kuamua. Boresha chaguo ndogo ambazo zinatoa athari za nje.

3.4: Tumia sheria ya dakika mbili. Kupunguza tabia zako hadi ziweze kufanywa kwa dakika mbili au chini.

3.5: Ongeza tabia zako. Wekeza katika teknolojia na ununuzi wa wakati ambao hufunga katika tabia ya baadaye.

Sheria ya 4: Ifanye iwe ya kuridhisha

4.1: Tumia uimarishaji. Jipe malipo ya haraka unapokamilisha tabia yako.

4.2: Fanya "kufanya chochote" kufurahisha. Wakati wa kuzuia tabia mbaya, panga njia ya kuona faida.

4.3: Tumia tracker ya tabia. Fuatilia tabia yako ya tabia na "usivunje mnyororo."

4.4: Kamwe usikose mara mbili. Unaposahau kufanya tabia, hakikisha unarudi kwenye wimbo mara moja.

Jinsi ya kuvunja tabia mbaya

Ubadilishaji wa Sheria ya 1: Fanya ionekane

1.5: Punguza mfiduo. Ondoa tabia za tabia zako mbaya kutoka kwa mazingira yako.

Ubadilishaji wa Sheria ya 2: Ifanye iwe haifanyi kazi

2.4: Jaza tena akili yako. Onyesha faida za kuzuia tabia zako mbaya.

Ubadilishaji wa Sheria ya 3: Fanya iwe ngumu

3.6: Ongeza msugvano. Ongeza idadi ya hatua kati yako na tabia zako mbaya.

3.7: Tumia kifaa cha kujitolea. Punguza uchaguzi wako wa baadaye kwa wale wanaofaidika.

Ubadilishaji wa Sheria ya 4: Fanya iwe hairidhishi

4.5: Pata mshirika wa uwajibikaji. Uliza mtu aangalie tabia yako.

4.6: Unda mkataba wa tabia. Fanya gharama za tabia yako mbaya ya umma na chungu.

Unaweza kupakua toleo linaloweza kuchapishwa la karatasi hii ya kudanganya kwa:
atomichabits.com/cheatsheet

Mbinu za hali ya juu

Jinsi ya kwenda kutoka kuwa mzuri tu hadi kuwa

Kweli kubwa

18

Ukweli juu ya talanta (wakati jeni ni muhimu

Na wakati hawana)

M

kufahamiana na Michael Phelps, ambaye anachukuliwa sana kuwa mmoja wa

Watu wowote ni

Wanariadha wakubwa katika historia. Phelps ameshinda medali zaidi za Olimpiki sio tu

kuliko mtu yeyote wa kuogelea lakini pia zaidi ya Olimpiki yoyote katika mchezo wowote.

Watu wachache wanajua jina Hicham El Guerrouj, lakini alikuwa mzuri

Mwanariadha katika haki yake mwenyewe. El Guerrouj ni mkimbiaji wa Moroko ambaye anashikilia mbili

Medali za dhahabu za Olimpiki na ni mmoja wa wakimbiaji wakubwa wa umbali wa kati wa wote

wakati. Kwa miaka mingi, alishikilia rekodi ya ulimwengu katika maili, mita 1,500, na

Mbio za mita 2,000. Kwenye Michezo ya Olimpiki huko Athene, Ugiriki, mnamo 2004, alishinda

Dhahabu katika mbio za mita 1,500 na mbio za mita 5,000.

Wanariadha hawa wawili ni tofauti kwa njia nyingi. (Kwa wanaoanza, moja

walishindana juu ya ardhi na nyingine katika maji.) Lakini haswa, hutofautiana

kwa kiwango kikubwa. El Guerrouj ni futi tano, urefu wa inchi tisa. Phelps ni sita Miguu, urefu wa inchi nne. Licha ya tofauti hii ya inchi saba, watu hao wawili zinafanana kwa heshima moja: Michael Phelps na Hicham El Guerrouj huvaa Urefu sawa huingiza suruali zao.

Je! Hii inawezekanaje? Phelps ana miguu fupi kwa urefu wake na sana Torso ndefu, ujenzi kamili wa kuogelea. El Guerrouj ana miguu mirefu sana na mwili mfupi wa juu, sura bora ya kukimbia umbali.

Sasa, fikiria ikiwa wanariadha hawa wa kiwango cha ulimwengu wangepadilisha michezo. Alipewa yake

riadha ya kushangaza, Je! Michael Phelps angeweza kuwa Olimpiki-caliber mkimbiaji wa umbali na mafunzo ya kutosha? Haiwezekani. Katika Usawa wa Peak, Phelps Uzito wa pauni 194, ambayo ni asilimia 40 nzito kuliko El Guerrouj, ambaye ilishindana kwa pauni 138 ya mwisho. Wakimbiaji mrefu ni wakimbiaji mzito, na Kila pound ya ziada ni laana linapokuja umbali wa kukimbia. Dhidi ya wasomi Ushindani, Phelps zingetengwa tangu mwanzo.

Vivyo hivyo, El Guerrouj anaweza kuwa mmoja wa wakimbiaji bora katika historia, lakini ni

Kwa shaka atawahi kufuzu kwa Olimpiki kama mtu wa kuogelea. Tangu 1976, The Wastani wa urefu wa medali za dhahabu za Olimpiki kwenye kukimbia kwa mita 1,500 ni tano miguu, inchi kumi. Kwa kulinganisha, urefu wa wastani wa medali za dhahabu za Olimpiki katika Kuogelea fremu ya wanaume ya mita 100 ni miguu sita, inchi nne. Kuogelea huwa mrefu na kuwa na migongo mirefu na mikono, ambayo ni bora kwa kuvuta maji. El Guerrouj angekuwa katika shida kubwa kabla ya kugusa dimbwi.

Siri ya kuongeza tabia yako ya mafanikio ni kuchagua uwanja sahihi wa mashindano. Hii ni kweli na mabadiliko ya tabia kama ilivyo na michezo na biashara. Tabia ni rahisi kufanya, na kuridhisha zaidi kushikamana na, lini Wanalingana na mwelekeo wako wa asili na uwezo. Kama Michael Phelps katika Dimbwi au Hicham El Guerrouj kwenye wimbo, unataka kucheza mchezo ambapo Tabia mbaya ziko kwa faida yako.

Kukumbatia mkakati huu unahitaji kukubalika kwa ukweli rahisi ambao watu wamezaliwa na uwezo tofauti. Watu wengine hawapendi kujadili ukweli huu. On Uso, jeni zako zinaonekana kuwa sawa, na haifurahishi kuzungumza juu ya mambo wewe haiwezi kudhibiti. Pamoja, misemo kama uamuzi wa kibaolojia hufanya iwe sauti kama Watu fulani wamepangwa kwa mafanikio na wengine wameshindwa. Lakini

Huu ni maoni mafupi ya ushawishi wa jeni juu ya tabia.

Nguvu ya genetics pia ni udhaifu wao. Jeni haiwezi kuwa kwa urahisi iliyopita, ambayo inamaanisha wanatoa faida kubwa kwa kupendeza hali na shida kubwa katika hali mbaya. Ikiwa wewe

Unataka kuweka mpira wa kikapu, kuwa na urefu wa futi saba ni muhimu sana. Ikiwa unataka Fanya utaratibu wa mazoezi ya mazoezi, kuwa na urefu wa futi saba ni kizuizi kizuri. Yetu Mazingira huamua utaftaji wa jeni zetu na matumizi ya asili yetu talanta. Wakati mazingira yetu yanabadilika, ndivyo sifa zinazoamua mafanikio.

Hii ni kweli sio tu kwa tabia ya mwili lakini kwa wale wa akili pia.

Mimi ni smart ikiwa unaniuliza juu ya tabia na tabia ya mwanadamu; Sio sana wakati Inakuja kwa Knitting, roketi ya roketi, au chords za gita. Uwezo ni sana inategemea muktadha.

Watu walio juu ya uwanja wowote wa ushindani sio tu waliofunzwa vizuri, wao pia inafaa kwa kazi hiyo. Na hii ndio sababu, ikiwa unataka kuwa mzuri kweli, Chagua mahali sahihi pa kuzingatia ni muhimu.

Kwa kifupi: jeni haziamua hatima yako. Wanaamua maeneo yako ya fursa. Kama daktari wa daktari anavyosema, "jenzi zinaweza kutabiri, lakini wao Usichukue mapema. " Maeneo ambayo umetabiriwa kwa maumbile ni maeneo ambayo tabia zina uwezekano wa kuridhisha. Ufunguo ni kuelekeza Jaribio lako kuelekea maeneo ambayo yanakufurahisha na yanafanana na ustadi wako wa asili, na Panga tamaa yako na uwezo wako.

Swali dhahiri ni, "Je! Ninaonaje tabia mbaya iko wapi katika yangu neema? Je! Ninatambuaje fursa na tabia ambazo ni sawa kwangu? "

Mahali pa kwanza tutatafuta jibu ni kwa kuelewa utu wako.

Jinsi utu wako unavyoathiri tabia zako

Jeni zako zinafanya kazi chini ya uso wa kila tabia. Hakika, chini ya uso wa kila tabia. Jeni zimeonyeshwa kushawishi kila kitu kutoka idadi ya masaa unayotumia kutazama runinga kwa uwezekano wako kuoa

Au talaka kwa tabia yako ya kupata madawa ya kulevya, pombe, au nikotini. Kuna Sehemu ya maumbile yenye nguvu ya jinsi ulivyo mtiifu au waasi wakati unakabiliwa mamlaka, jinsi ulivyo katika mazingira magumu au sugu kwa matukio yanayokusumbua, jinsi ya kufanya kazi

au tendaji unakuwa, na hata jinsi unavyovutiwa au kuchoka wakati wa kuhisi wakati wa Uzoefu wa hisia kama kuhudhuria tamasha. Kama Robert Plomin, tabia Mtaalam wa maumbile katika Chuo cha King huko London, aliniambia, "Sasa ni mahali ambapo sisi wameacha kupima ili kuona ikiwa sifa zina sehemu ya maumbile kwa sababu sisi Kwa kweli haiwezi kupata moja ambayo haishawishiwi na jeni zetu. " Iliyunganishwa pamoja, nguzo yako ya kipekee ya sifa za maumbile inakuletea Utu maalum. Utu wako ni seti ya sifa ambazo ni Sambamba na hali hadi hali. Uchambuzi wa kisayansi uliothibitishwa zaidi wa Tabia za utu zinajulikana kama "Big tano," ambayo inawavunja hadi tano Spectrums za tabia.

1. Uwazi wa Uzoefu: Kutoka kwa Curious na Uvumbuzi upande mmoja hadi waangalifu na thabiti kwa mwingine.

2. Uangalifu: kupangwa na ufanisi kwa rahisi na hiari.

3. Uwezekano wa kuwajua kama extroverts dhidi ya waingiaji).

4. Kukubaliana: Kirafiki na huruma kwa changamoto na kugunduliwa.

5. Neuroticism: wasiwasi na nyeti kwa ujasiri, utulivu, na thabiti.

Tabia zote tano zina uvumbuzi wa kibaolojia. Extroversion, kwa mfano, inaweza kufuatiliwa kutoka kwa kuzaliwa. Ikiwa wanasayansi wanacheza kelele kubwa katika uuguzi

Wadi, watoto wengine huelekea kwake wakati wengine hugeuka. Wakati watafiti

Waliwafuata watoto hawa kupitia maisha, waligundua kuwa watoto ambao waligeukia kuelekea

Kelele zilikuwa na uwezekano mkubwa wa kukua kuwa waendeshaji. Wale ambao waligeuka walikuwa na uwezekano mkubwa wa kuwa wahusika.

Watu ambao wako juu kwa kukubaliana ni wenye fadhili, wanajali, na wa joto. Wao

Pia huwa na viwango vya juu vya asili vya oxytocin, homoni ambayo inacheza

Jukumu muhimu katika dhamana ya kijamii, huongeza hisia za uaminifu, na inaweza kufanya kama

Antidepressant ya asili. Unaweza kufikiria kwa urahisi jinsi mtu aliye na zaidi

oxytocin inaweza kuwa na mwelekeo wa kujenga tabia kama kuandika maelezo ya asante au

Kuandaa hafla za kijamii.

Kama mfano wa tatu, fikiria neuroticism, ambayo ni tabia ya utu wote

Watu wanamiliki kwa digrii mbali mbali. Watu ambao wako juu katika neuroticism huwa wasiwasi na wasiwasi zaidi kuliko wengine. Tabia hii imeunganishwa na hypersensitivity ya amygdala, sehemu ya ubongo inayohusika Kugundua vitisho. Kwa maneno mengine, watu ambao ni nyeti zaidi kwa tabia hasi Katika mazingira yao wana uwezekano mkubwa wa kupata alama za juu katika neuroticism. Tabia zetu hazijaamuliwa tu na haiba yetu, lakini hakuna shaka Kwamba jeni zetu zinatuunganisha kwa mwelekeo fulani. Mapendeleo yetu yenye mizizi Fanya tabia fulani iwe rahisi kwa watu wengine kuliko kwa wengine. Sio lazima Omba msamaha kwa tofauti hizi au unahisi hatia juu yao, lakini lazima fanya kazi nao. Mtu ambaye ana alama ya chini juu ya dhamiri, kwa mfano, itakuwa chini ya uwezekano wa kuagiza kwa asili na inaweza kuhitaji kutegemea sana Ubunifu wa mazingira kushikamana na tabia nzuri. (Kama ukumbusho wa chini Wasomaji wa dhamiri kati yetu, muundo wa mazingira ni mkakati ambao tumejadili Katika sura ya 6 na 12.)

Kuchukua ni kwamba unapaswa kujenga tabia ambazo zinafanya kazi kwa utu wako.* Watu wanaweza kurushwa kufanya kazi kama mjenzi wa mwili, lakini ikiwa unapendelea mwamba Kupanda au baiskeli au kusonga mbele, kisha sura tabia yako ya mazoezi karibu na yako Maslahi. Ikiwa rafiki yako anafuata lishe ya chini-carb lakini unaona kuwa mafuta ya chini hufanya kazi kwako, basi nguvu zaidi kwako. Ikiwa unataka kusoma zaidi, usiwe na aibu Ikiwa unapendelea riwaya za mapenzi za mvuke juu ya kutokuwa na ukweli. Soma chochote kinachovutia

Wewe. Sio lazima ujenge tabia ambayo kila mtu anakuambia ujenge. Chagua Tabia inayokufaa zaidi, sio ile ambayo ni maarufu sana. Kuna toleo la kila tabia ambayo inaweza kukuletea furaha na kuridhika. Pata IT. Tabia zinahitaji kufurahisha ikiwa zitashikamana. Hili ndilo wazo la msingi nyuma ya sheria ya 4.

Kurekebisha tabia zako kwa utu wako ni mwanzo mzuri, lakini huu sio mwisho ya hadithi. Wacha tuelekeze mawazo yetu katika kutafuta na kubuni hali ambapo Uko katika faida ya asili.

Jinsi ya kupata mchezo ambapo tabia mbaya ziko kwa faida yako Kujifunza kucheza mchezo ambapo tabia mbaya iko katika neema yako ni muhimu kwa kudumisha motisha na kuhisi kufanikiwa. Kwa nadharia, unaweza kufurahiya karibu

chochote. Kwa mazoezi, una uwezekano mkubwa wa kufurahiya vitu ambavyo vinakuja kwa urahisi wewe. Watu ambao wana talanta katika eneo fulani huwa na uwezo zaidi Kazi hiyo na kisha husifiwa kwa kufanya kazi nzuri. Wanakaa kwa nguvu kwa sababu Wanafanya maendeleo ambapo wengine wameshindwa, na kwa sababu wanapata thawabu na malipo bora na fursa kubwa, ambazo hazifanyi tu Furaha zaidi lakini pia inawahimiza kutoa kazi ya hali ya juu zaidi. Ni mzunguko mzuri.

Chagua tabia sahihi na maendeleo ni rahisi. Chagua tabia mbaya na maisha ni mapambano.

Je! Unachagua tabia sahihi? Hatua ya kwanza ni kitu ambacho tumefunika katika Sheria ya 3: Fanya iwe rahisi. Katika hali nyingi, wakati watu huchagua tabia mbaya, ni inamaanisha walichukua tabia ambayo ilikuwa ngumu sana. Wakati tabia ni rahisi, Una uwezekano mkubwa wa kufanikiwa. Unapofanikiwa, wewe ni zaidi uwezekano wa kuhisi kuridhika. Walakini, kuna kiwango kingine cha kuzingatia. Kwa muda mrefu-Run, ikiwa utaendelea kuendeleza na kuboresha, eneo lolote linaweza kuwa changamoto. Wakati fulani, unahitaji kuhakikisha kuwa unacheza mchezo sahihi kwa yako Ujuzi. Je! Unagundua tabia hiyo?

Njia ya kawaida ni jaribio na kosa. Kwa kweli, kuna shida Na mkakati huu: Maisha ni mafupi. Huna wakati wa kujaribu kila kazi, tarehe Kila bachelor inayostahiki, au cheza kila chombo cha muziki. Kwa kushukuru, kuna Njia bora ya kusimamia conundrum hii, na inajulikana kama uchunguzi/unyonyaji biashara-mbali.

Mwanzoni mwa shughuli mpya, inapaswa kuwa na kipindi cha uchunguzi. Katika Mahusiano, inaitwa uchumba. Katika chuo kikuu, inaitwa Sanaa ya Liberal. Katika biashara, Inaitwa upimaji wa mgawanyiko. Lengo ni kujaribu uwezekano mwingi, utafiti mpana anuwai ya maoni, na tupa wavu mpana.

Baada ya kipindi hiki cha kwanza cha utafutaji, badilisha umakini wako kwa suluhisho bora Umepata - lakini endelea kujaribu mara kwa mara. Usawa sahihi Inategemea ikiwa unashinda au unapoteza. Ikiwa unashinda kwa sasa, wewe Kunyonya, kutumia, kutumia. Ikiwa unapoteza kwa sasa, unaendelea kuchunguza, chunguza, chunguza.

Katika muda mrefu labda ni bora zaidi kufanya kazi kwenye mkakati ambao unaonekana kutoa matokeo bora kuhusu asilimia 80 hadi 90 ya wakati na endelea kuchunguza na asilimia 10 hadi 20 iliyobaki. Google kwa furaha inauliza wafanyikazi kutumia

Asilimia 80 ya kazi kwenye kazi yao rasmi na asilimia 20 kwenye miradi ya

Chaguo lao, ambalo limesababisha uundaji wa bidhaa za blockbuster kama Adwords na gmail.

Njia bora pia inategemea ni muda gani unayo. Ikiwa unayo

Muda mwingi - kama mtu mwanzoni mwa kazi yao - hufanya zaidi

hisia ya kuchunguza kwa sababu mara tu unapopata jambo sahihi, bado una nzuri

Kiasi cha wakati wa kuitumia. Ikiwa umeshinikiza kwa wakati - sema, unapokuja

Tarehe ya mwisho ya mradi - unapaswa kutekeleza suluhisho bora ulilopata

Hadi sasa na upate matokeo kadhaa.

Unapochunguza chaguzi tofauti, kuna safu ya maswali unayoweza kuuliza

wewe mwenyewe kuendelea kuwa nyembamba juu ya tabia na maeneo ambayo yatakuwa mengi

Kukuridhisha:

Ni nini huhisi kama kufurahisha kwangu, lakini fanya kazi kwa wengine? Alama ya ikiwa wewe

zinafanywa kwa kazi sio ikiwa unaipenda lakini ikiwa unaweza kushughulikia

maumivu ya kazi rahisi kuliko watu wengi. Unafurahiya lini

wewe mwenyewe wakati watu wengine wanalalamika? Kazi inayokuumiza kidogo

kuliko inaumiza wengine ni kazi ambayo ulifanywa kufanya.

Ni nini kinachonifanya nipoteze wakati? Mtiririko ni hali ya akili unayoingia

Unapokuwa umezingatia sana kazi iliyopo hivi kwamba ulimwengu wote unaisha

mbali. Mchanganyiko huu wa furaha na utendaji wa kilele ndio wanariadha na

Watendaji hupata uzoefu wakati wako "katika ukanda." Haiwezekani

kupata hali ya mtiririko na sio kupata kazi hiyo inaridhisha angalau kwa wengine

digrii.

Je! Ninapata wapi mapato makubwa kuliko mtu wa kawaida? Sisi ni

Kujilinganisha kila wakati na wale wanaotuzunguka, na tabia ni zaidi

uwezekano wa kuridhisha wakati kulinganisha kuna faida yetu. Nilipoanza

Kuandika katika Jamesclear.com, orodha yangu ya barua pepe ilikua haraka sana. Sikuwa kabisa

hakika kile nilikuwa nikifanya vizuri, lakini nilijua kuwa matokeo yalionekana kuwa yanakuja

haraka kwangu kuliko kwa wenzangu, ambayo ilinichochea kutunza

Kuandika.

Ni nini huja kawaida kwangu? Kwa muda mfupi tu, puuza kile ulicho nacho

kufundishwa. Puuza kile jamii imekuambia. Puuza kile wengine wanatarajia

wewe. Angalia ndani yako mwenyewe na uulize, "Ni nini huhisi asili kwangu? Nina lini

nilihisi hai? Je! Nimehisi lini kama mimi halisi? ? Hakuna hukumu za ndani au watu-kupendeza. Hakuna upendeleo wa pili au kujikosoa. Hisia tu za ushiriki na starehe. Wakati wowote unapohisi kuwa wa kweli na wa kweli, wewe zinaelekezwa katika mwelekeo sahihi.

Kwa kuwa mkweli, baadhi ya mchakato huu ni bahati nzuri tu. Michael Phelps na Hicham El Guerrouj walikuwa na bahati ya kuzaliwa na seti adimu ya uwezo ambao unathaminiwa sana na jamii na kuwekwa katika mazingira bora kwa uwezo huo. Sisi sote kuwa na wakati mdogo kwenye sayari hii, na wakubwa kweli kati yetu ndio ambao Sio tu kufanya kazi kwa bidii lakini pia uwe na bahati nzuri ya kufunuliwa na fursa Hiyo inatupendelea.

Lakini vipi ikiwa hutaki kuiacha kwa bahati nzuri?

Ikiwa huwezi kupata mchezo ambao tabia mbaya zimewekwa kwa faida yako, tengeneza moja. Scott Adams, katuni nyuma ya Dilbert, anasema, "Kila mtu ana angalau wachache maeneo ambayo wanaweza kuwa katika 25% ya juu na juhudi fulani. Kwa upande wangu, naweza Chora bora kuliko watu wengi, lakini mimi sio msanii. Na mimi sio funnier yoyote kuliko mchekeshaji wa wastani wa kusimama ambaye huwa hafanyi kuwa kubwa, lakini ninafurahi kuliko

watu wengi. Uchawi ni kwamba watu wachache wanaweza kuchora vizuri na kuandika utani. Ni Mchanganyiko wa hizi mbili ambazo hufanya kile mimi hufanya nadra sana. Na unapongeza katika yangu

asili ya biashara, ghafla nilikuwa na mada ambayo wachache wa katuni waliweza kutumaini kuelewa bila kuishi. ?

Wakati huwezi kushinda kwa kuwa bora, unaweza kushinda kwa kuwa tofauti. Na Kuchanganya ustadi wako, unapunguza kiwango cha ushindani, ambayo inafanya hivyo rahisi kusimama. Unaweza kupitisha hitaji la faida ya maumbile (au kwa miaka ya mazoezi) kwa kuandika tena sheria. Mchezaji mzuri anafanya bidii kushinda Mchezo kila mtu mwingine anacheza. Mchezaji mzuri huunda mchezo mpya unaopendelea nguvu zao na huepuka udhaifu wao.

Kwenye chuo kikuu, nilibuni mwenyewe kubwa, biomechanics, ambayo ilikuwa mchanganyiko ya fizikia, kemia, biolojia, na anatomy. Sikuwa na akili ya kutosha kusimama

Kati ya fizikia ya juu au majors ya biolojia, kwa hivyo niliunda mchezo wangu mwenyewe. Na Kwa sababu ilinifaa - nilikuwa nikichukua tu kozi nilizopendelewa nazo -

Kusoma nilihisi kama chini ya kazi. Ilikuwa pia rahisi kuzuia mtego wa

Kujilinganisha na kila mtu mwingine. Baada ya yote, hakuna mtu mwingine alikuwa akichukua vivyo hivyo

Mchanganyiko wa madarasa, kwa hivyo ni nani angeweza kusema ikiwa walikuwa bora au mbaya zaidi?

Utaalam ni njia yenye nguvu ya kushinda "ajali" ya genetics mbaya.

Kadiri unavyojua ustadi maalum, ni ngumu zaidi kwa wengine kushindana

na wewe. Wajenzi wengi wa mwili ni nguvu kuliko wrestler wa wastani wa mkono, lakini

Hata mjenzi mkubwa wa mwili anaweza kupoteza wakati wa kugombana kwa mkono kwa sababu mkono unagongana

Champ ina nguvu maalum. Hata kama wewe sio kipawa cha asili zaidi,

Mara nyingi unaweza kushinda kwa kuwa bora katika jamii nyembamba sana.

Maji ya kuchemsha yatapunguza viazi lakini ngumu yai. Hauwezi kudhibiti

Ikiwa wewe ni viazi au yai, lakini unaweza kuamua kucheza mchezo ambapo ni

Afadhali kuwa ngumu au laini. Ikiwa unaweza kupata mazingira mazuri, unaweza

Badilisha hali kutoka kwa moja ambapo tabia mbaya iko dhidi yako kwenda mahali ambapo

Wako kwa faida yako.

Jinsi ya kupata zaidi kutoka kwa jeni lako

Jeni zetu haziondoi hitaji la kufanya kazi kwa bidii. Wanaifafanua. Wanatuambia

Nini cha kufanya kazi kwa bidii. Mara tu tunapogundua nguvu zetu, tunajua wapi pa kutumia

wakati wetu na nguvu. Tunajua ni aina gani ya fursa za kutafuta na

ni aina gani ya changamoto za kuzuia. Kadiri tunavyoelewa asili yetu,

bora mkakati wetu unaweza kuwa.

Tofauti za kibaolojia zinafaa. Hata hivyo, ni tija zaidi kuzingatia

Ikiwa unatimiza uwezo wako mwenyewe kuliko kujilinganisha na

mtu mwingine. Ukweli kwamba una kikomo cha asili kwa uwezo wowote maalum una

Hakuna cha kufanya na ikiwa unafikia dari ya uwezo wako.

Watu wanashikwa na ukweli kwamba wana mipaka ambayo mara chache hutumia

Jaribio linalohitajika kupata karibu nao.

Kwa kuongezea, jeni haziwezi kukufanya kufanikiwa ikiwa haufanyi kazi hiyo.

Ndio, inawezekana kwamba mkufunzi aliyekakwa kwenye mazoezi ana jeni bora, lakini ikiwa wewe

Sijaweka majibu sawa, haiwezekani kusema ikiwa umeshughulikiwa

bora au mbaya zaidi mkono wa maumbile. Mpaka unafanya kazi kwa bidii kama wale unaowavutia, usifanye

Fafanua mafanikio yao kama bahati.

Kwa muhtasari, moja ya njia bora za kuhakikisha tabia zako zinabaki kuridhisha juu
Kuendesha kwa muda mrefu ni kuchagua tabia ambazo zinalingana na utu wako na ustadi wako.
Fanya kazi kwa bidii juu ya vitu ambavyo huja rahisi.

Muhtasari wa Sura

Siri ya kuongeza tabia yako ya mafanikio ni kuchagua haki
uwanja wa ushindani.

Chagua tabia sahihi na maendeleo ni rahisi. Chagua tabia mbaya na maisha
ni mapambano.

Jeni haziwezi kubadilishwa kwa urahisi, ambayo inamaanisha wanatoa nguvu
faida katika hali nzuri na shida kubwa katika
hali mbaya.

Tabia ni rahisi wakati zinalingana na uwezo wako wa asili. Chagua
Tabia zinazokufaa.

Cheza mchezo unaopendelea nguvu zako. Ikiwa huwezi kupata mchezo huo
Inakupenda, unda moja.

Jeni haziondoi hitaji la kufanya kazi kwa bidii. Wanaifafanua. Wao
Tuambie nini cha kufanya kazi kwa bidii.

19.

Sheria ya Goldilocks: Jinsi ya kukaa motisha ndani

Maisha na kazi

I

, Disneyland alikuwa amefunguliwa tu huko Anaheim, California, wakati mtoto wa miaka kumi
N 1955

Kijana aliingia na akauliza kazi. Sheria za kazi zilikuwa huru wakati huo na kijana
Imesimamiwa kutua nafasi za kuuza vitabu vya mwongozo kwa \$ 0.50 kila moja.

Ndani ya mwaka mmoja, alikuwa amebadilika kwenda Duka la Uchawi la Disney, ambapo alijifunza
hila kutoka kwa wafanyikazi wakubwa. Alijaribu utani na kujaribu

Njia rahisi juu ya wageni. Hivi karibuni aligundua kuwa kile alichopenda haikuwa hivyo

Kufanya uchawi lakini kufanya kwa jumla. Aliweka macho yake juu ya kuwa

Comedian.

Kuanzia miaka yake ya ujana, alianza kucheza katika vilabu kidogo karibu

Los Angeles. Umati wa watu ulikuwa mdogo na kitendo chake kilikuwa kifupi. Alikuwa mara chache hatua kwa zaidi ya dakika tano. Watu wengi katika umati walikuwa busy sana kunywa au kuzungumza na marafiki kulipa kipaumbele. Usiku mmoja, aliokoa Utaratibu wake wa kusimama kwa kilabu tupu.

Haikuwa kazi ya kupendeza, lakini hakuna shaka kuwa alikuwa anaendelea kuwa bora. Yake Njia za kwanza zingechukua dakika moja au mbili. Na shule ya upili, nyenzo zake alikuwa amepanuka ili kujumuisha kitendo cha dakika tano na, miaka michache baadaye, dakika kumi

onyesha. Katika kumi na tisa, alikuwa akifanya kila wiki kwa dakika ishirini kwa wakati mmoja. Yeye ilibidi kusoma mashairi matatu wakati wa onyesho ili tu kufanya utaratibu wa kutosha, Lakini ustadi wake uliendelea kuendelea.

Alitumia muongo mwingine kujaribu, kurekebisha, na kufanya mazoezi. Alichukua Ayubu kama mwandishi wa runinga na, polepole, aliweza kutua sura yake mwenyewe Kwenye maonyesho ya mazungumzo. Kufikia katikati ya miaka ya 1970, alikuwa amefanya kazi yake kuwa wa kawaida

Mgeni kwenye onyesho la usiku wa leo na Jumamosi Usiku Live.

Mwishowe, baada ya karibu miaka kumi na tano ya kazi, kijana huyo aliibuka umaarufu. Yeye iligundua miji sitini katika siku sitini na tatu. Halafu miji sabini na mbili katika siku themanini. Halafu miji themanini na tano katika siku tisini. Alikuwa na watu 18,695 walihudhuria onyesho moja

Ohio. Tikiti zingine 45,000 ziliuzwa kwa onyesho lake la siku tatu huko New York. Yeye aliomba juu ya aina yake na kuwa mmoja wa mafanikio zaidi Comedians wa wakati wake.

Jina lake ni Steve Martin.

Hadithi ya Martin inatoa mtazamo wa kuvutia juu ya kile inachukua kushikamana nacho tabia kwa muda mrefu. Vichekesho sio kwa hofu. Ni ngumu kufikiria a hali ambayo inaweza kugonga woga ndani ya mioyo ya watu wengi kuliko kutekeleza peke yake kwenye hatua na kushindwa kupata kicheko kimoja. Na bado Steve Martin alikabili hii Hofu kila wiki kwa miaka kumi na nane. Kwa maneno yake, "Miaka 10 alitumia kujifunza, 4 Miaka ilitumia kusafisha, na miaka 4 kama mafanikio ya porini. "

Je! Ni kwanini watu wengine, kama Martin, wanashikamana na tabia zao - iwe kufanya mazoezi ya utani au kuchora katuni au kucheza gita -wakati wengi wetu mapambano ya kukaa motisha? Je! Tunawezaje kubuni tabia ambazo zinatuvuta badala ya zile ambazo zinaisha? Wanasayansi wamekuwa wakisoma swali hili kwa miaka mingi.

Wakati bado kuna mengi ya kujifunza, moja ya matokeo thabiti zaidi ni kwamba Njia ya kudumisha motisha na kufikia viwango vya kilele vya hamu ni kufanya kazi kwenye kazi ya "ugumu unaoweza kudhibitiwa."

Ubongo wa mwanadamu unapenda changamoto, lakini tu ikiwa iko katika eneo bora la ugumu. Ikiwa unapenda tenisi na jaribu kucheza mechi kubwa dhidi ya miaka minne-Mzee, utakuwa kuchoka haraka. Ni rahisi sana. Utashinda kila nukta. Katika Tofauti, ikiwa unacheza mchezaji wa tenisi wa kitaalam kama Roger Federer au Serena Williams, utapoteza motisha haraka kwa sababu mechi ni ngumu sana.

Sasa fikiria kucheza tenisi dhidi ya mtu ambaye ni sawa. Kama mchezo Inaendelea, unashinda alama chache na unapoteza chache. Una nafasi nzuri ya Kushinda, lakini tu ikiwa unajaribu. Umakini wako unasikitisha, vizuizi hukauka, Na unajikuta umewekeza kikamilifu katika kazi uliyonayo. Hii ni changamoto ya Ugumu unaoweza kudhibitiwa na ni mfano bora wa sheria ya Goldilocks.

Sheria ya Goldilocks inasema kwamba wanadamu wanapata motisha ya kilele wakati Kufanya kazi kwa kazi ambazo ziko sawa kwenye uwezo wao wa sasa. Sio pia Vigumu. Sio rahisi sana. Sawa tu.

Sheria ya Goldilocks

Kielelezo 15: Uhamasishaji wa kiwango cha juu hufanyika wakati unakabiliwa na changamoto ya ugumu unaoweza kudhibitiwa. Katika utafiti wa saikolojia hii inajulikana kama sheria ya Yerkes-Dodson, ambayo inaelezea

Kiwango bora cha kuamka kama katikati kati ya uchovu na wasiwasi.

Kazi ya ucheshi ya Martin ni mfano bora wa sheria ya Goldilocks katika mazoezi. Kila mwaka, alipanua utaratibu wake wa ucheshi - lakini kwa dakika moja au mbili. Alikuwa akiongeza nyenzo mpya, lakini pia alihifadhi utani kadhaa ambao ulikuwa Imehakikishiwa kupata kicheko. Kulikuwa na ushindi wa kutosha kumtunza Kuhamasishwa na makosa ya kutosha kumfanya afanye kazi kwa bidii.

Unapoanza tabia mpya, ni muhimu kuweka tabia kama rahisi iwezekanavyo ili uweze kushikamana nayo hata wakati hali sio kamili. Hii ni Wazo tuliloshughulikia kwa undani wakati wa kujadili sheria ya 3 ya mabadiliko ya tabia. Mara tu tabia imeanzishwa, hata hivyo, ni muhimu kuendelea mapema kwa njia ndogo. Maboresho haya kidogo na changamoto mpya zinakuweka kushiriki. Na ukigonga eneo la Goldilocks sawa, unaweza kufikia mtiririko jimbo.*

Hali ya mtiririko ni uzoefu wa kuwa "katika ukanda" na kuzamishwa kikamilifu katika shughuli. Wanasayansi wamejaribu kumaliza hisia hii. Waligundua hiyo kufikia Hali ya mtiririko, kazi lazima iwe karibu asilimia 4 zaidi ya uwezo wako wa sasa. Katika maisha halisi kawaida haiwezekani kumaliza ugumu wa hatua katika hii

njia, lakini wazo la msingi la sheria ya Goldilocks linabaki: kufanya kazi kwenye changamoto za Ugumu unaoweza kudhibitiwa tu - kitu kwenye eneo la uwezo wako -huonekana Muhimu kwa kudumisha motisha.

Uboreshaji unahitaji usawa maridadi. Unahitaji kutafuta mara kwa mara Changamoto ambazo zinakusukuma kwa makali yako wakati unaendelea kufanya maendeleo ya kutosha

kukaa motisha. Tabia zinahitaji kubaki riwaya ili wakae

ya kuvutia na ya kuridhisha. Bila anuwai, tunapata kuchoka. Na kuchoka labda ni

Villain mkubwa juu ya kutaka kujitangaza.

Jinsi ya kukaa umakini wakati unapata kuchoka

Malengo yako

Baada ya kazi yangu ya baseball kumalizika, nilikuwa nikitafuta mchezo mpya. Nilijiunga na Timu ya uzani na siku moja kocha wasomi alitembelea mazoezi yetu. Alikuwa amefanya kazi na maelfu ya wanariadha wakati wa kazi yake ndefu, pamoja na Wa -Olimpiki wachache. I Nilijitambulisha na tukaanza kuzungumza juu ya mchakato wa uboreshaji.

"Kuna tofauti gani kati ya wanariadha bora na kila mtu mwingine?" Niliuliza.

"Je! Watu waliofaulu kweli hufanya nini zaidi?"

Alitaja mambo ambayo unaweza kutarajia: genetics, bahati, talanta. Lakini basi yeye alisema kitu ambacho sikutarajia: "Wakati fulani inakuja kwa nani anayeweza kushughulikia uchovu wa mafunzo kila siku, kufanya vifijo sawa na tena na juu. ?

Jibu lake lilinishangaza kwa sababu ni njia tofauti ya kufikiria juu ya kazi maadili. Watu huzungumza juu ya kupata "juu" kufanya kazi kwa malengo yao. Ikiwa ni biashara au michezo au sanaa, unasikia watu wakisema vitu kama, "Yote inakuja Shauku. ? Au, "Lazima uiue." Kama matokeo, wengi wetu tunafadhaika

Tunapopoteza umakini au motisha kwa sababu tunafikiria kuwa watu waliofaulu wanayo Hifadhi zingine zisizo na msingi za shauku. Lakini kocha huyu alikuwa akisema hivyo Watu waliofaulu wanahisi ukosefu sawa wa motisha kama kila mtu mwingine.

Tofauti ni kwamba bado wanapata njia ya kujitokeza licha ya hisia za

kuchoka.

Mastery inahitaji mazoezi. Lakini unapofanya mazoezi zaidi, zaidi boring na kawaida inakuwa. Mara tu faida za mwanzo zimetengenezwa na sisi Jifunze nini cha kutarajia, riba yetu inaanza kufifia. Wakati mwingine hufanyika haraka kuliko hiyo. Unachohitajika kufanya ni kugonga mazoezi siku chache mfululizo au kuchapisha a Wanandoa wa machapisho ya blogi kwa wakati na kuruhusu siku moja kuteleza hajisikii sana. Mambo yanaenda vizuri. Ni rahisi kurekebisha kuchukua siku kwa sababu uko ndani Mahali pazuri.

Tishio kubwa kwa mafanikio sio kutofaulu lakini uchovu. Tunapata kuchoka na tabia kwa sababu wanaacha kutufurahisha. Matokeo yanatarajiwa. Na kama Tabia zetu zinakuwa za kawaida, tunaanza kupunguza maendeleo yetu kutafuta riwaya. Labda hii ndio sababu tunashikwa kwenye mzunguko usio na mwisho, kuruka kutoka kwa moja Workout kwa nyingine, lishe moja kwa nyingine, wazo moja la biashara kwa lingine. Haraka Tunapopata kuzamisha kidogo katika motisha, tunaanza kutafuta mkakati mpya - hata ikiwa zamani alikuwa akifanya kazi. Kama Machiavelli alivyosema, "Wanaume wanatamani riwaya kwa kiwango ambacho wale ambao wanafanya vizuri wanatamani mabadiliko kama Kama wale ambao wanafanya vibaya. "

Labda hii ndio sababu bidhaa nyingi zinazounda tabia ni zile ambazo Toa aina zinazoendelea za riwaya. Michezo ya video hutoa riwaya ya kuona. Porn hutoa riwaya ya kijinsia. Chakula cha Junk hutoa riwaya ya upishi. Kila moja ya hizi Uzoefu hutoa mambo ya mshangao ya kila wakati.

Katika saikolojia, hii inajulikana kama thawabu ya kutofautisha.* Mashine za Slot ni Mfano wa kawaida wa ulimwengu. Kamari hupiga jackpot kila wakati na basi lakini sio kwa muda wowote wa kutabirika. Kasi ya thawabu inatofautiana. Hii Tofauti husababisha spike kubwa zaidi ya dopamine, huongeza kumbukumbu ya kumbukumbu, na Kuharakisha malezi ya tabia.

Zawadi zinazoweza kubadilika hazitaunda tamaa - ambayo ni, huwezi kuchukua thawabu Watu hawajali ndani, wape kwao kwa muda tofauti, na tunatumai itakuwa badilisha akili zao - lakini ni njia yenye nguvu ya kukuza matamania sisi Tayari uzoefu kwa sababu wanapunguza kuchoka.

Sehemu tamu ya hamu hufanyika kwa mgawanyiko wa 50/50 kati ya mafanikio na kutofaulu. Nusu ya wakati unapata kile unachotaka. Nusu ya wakati haufanyi. Unahitaji Kutosha "kushinda" tu kupata kuridhika na kutosha "kutaka"

Tamaa ya uzoefu. Hii ni moja ya faida ya kufuata sheria ya Goldilocks. Ikiwa Tayari unavutiwa na tabia, unafanya kazi kwenye changamoto zinazoweza kudhibitiwa Ugumu ni njia nzuri ya kuweka mambo ya kupendeza.

Kwa kweli, sio tabia zote zilizo na sehemu ya malipo ya kutofautisha, na haungefanya unataka wao. Ikiwa Google iliwasilisha matokeo muhimu ya utaftaji wakati mwingine, i ingebadilika kwa mshindani haraka sana. Ikiwa Uber alichukua nusu yangu tu Safari, nina shaka nitatumia huduma hiyo muda mrefu zaidi. Na ikiwa nilivuta meno yangu Kila usiku na wakati mwingine tu niliishia na mdomo safi, nadhani nitairuka.

Zawadi zinazoweza kubadilika au la, hakuna tabia itakayovutia milele. Wakati fulani, Kila mtu anakabiliwa na changamoto sawa katika safari ya kujitangaza: unayo kupendana na uchovu.

Sote tuna malengo ambayo tunapenda kufanikisha na ndoto ambazo tungetaka kama kutimiza, lakini haijalishi unajaribu kuwa bora zaidi, ikiwa wewe fanya kazi tu wakati ni rahisi au ya kufurahisha, basi hautawahi kuwa

thabiti ya kutosha kufikia matokeo ya kushangaza.

Ninaweza kuhakikisha kuwa ikiwa utaweza kuanza tabia na kuendelea kushikamana nayo, hapo itakuwa siku ambazo unahisi kama kuacha. Unapoanza biashara, kutakuwa na Siku ambazo haujisikii kama kujitokeza. Unapokuwa kwenye mazoezi, kutakuwa na Seti ambazo haujisikii kumaliza. Wakati wa kuandika, kutakuwa na siku Kwamba haujisikii kama kuandika. Lakini inakua wakati inakasirisha au chungu au Kuondoka kufanya hivyo, hiyo ndio hufanya tofauti kati ya mtaalamu na amateur.

Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.

Wataalamu wanajua ni nini muhimu kwao na wanaifanyia kazi kwa kusudi;

Amateurs hutolewa kwa kweli na dharura za maisha.

David Kaini, mwandishi na mwalimu wa kutafakari, anawahimiza wanafunzi wake

Epuka kuwa "watafakariji wa hali ya hewa." Vivyo hivyo, hutaki kuwa sawa-

Mwanariadha wa hali ya hewa au mwandishi wa hali ya hewa ya haki au hali ya hewa inayofaa.

Wakati tabia

ni muhimu kwako, lazima uwe tayari kushikamana nayo katika hali yoyote.

Wataalamu huchukua hatua hata wakati hali sio sawa. Wanaweza wasifurahie

Ni, lakini wanapata njia ya kuweka majibu ndani.

Kumekuwa na seti nyingi ambazo sijahisi kama kumaliza, lakini sijawahi

alijuta kufanya mazoezi. Kumekuwa na nakala nyingi ambazo sijisikii kama Kuandika, lakini sijawahi kujuta kuchapisha kwenye ratiba. Kumekuwa na mengi Siku nimehisi kama kupumzika, lakini sijawahi kujuta kuonyesha na kufanya kazi Kitu ambacho kilikuwa muhimu kwangu.

Njia pekee ya kuwa bora ni kupendezwa kabisa kwa kufanya kitu kimoja tena na tena. Lazima upendane na uchovu.

Muhtasari wa Sura

Sheria ya Goldilocks inasema kwamba wanadamu wanapata motisha ya kilele Wakati wa kufanya kazi kwenye kazi ambazo ziko sawa kwenye makali ya sasa uwezo.

Tishio kubwa kwa mafanikio sio kutofaulu lakini uchovu.

Kadiri tabia zinakuwa za kawaida, huwa hazina kupendeza na chini kuridhisha. Tunapata kuchoka.

Mtu yeyote anaweza kufanya kazi kwa bidii wakati wanahisi motisha. Ni uwezo wa Endelea wakati kazi haifurahishi ambayo hufanya tofauti.

Wataalamu wanashikilia ratiba; Amateurs wacha maisha yawe njiani.

20

Upande wa chini wa kuunda tabia nzuri

H

Katika chess, ni baada tu ya harakati za kimsingi za Abits huunda msingi wa Mastery.

Vipande vimekuwa moja kwa moja kwamba mchezaji anaweza kuzingatia kiwango kinachofuata cha mchezo. Kila chunk ya habari ambayo inakaririwa inafungua nafasi ya akili

Kwa mawazo yenye bidii zaidi. Hii ni kweli kwa juhudi yoyote. Wakati unajua harakati rahisi sana kwamba unaweza kuzifanya bila kufikiria, wewe ni

Huru ya kuzingatia maelezo ya hali ya juu zaidi. Kwa njia hii, tabia ni uti wa mgongo wa utaftaji wowote wa ubora.

Walakini, faida za tabia huja kwa gharama. Mara ya kwanza, kila kurudia

Huendeleza ufasaha, kasi, na ustadi. Lakini basi, kama tabia inakuwa moja kwa moja, wewe

Kuwa nyeti kidogo kwa maoni. Unaanguka katika marudio yasiyokuwa na akili. Inakuwa

Rahisi kuruhusu makosa yateleze. Wakati unaweza kuifanya "nzuri ya kutosha" kwenye autopilot, wewe

Acha kufikiria jinsi ya kufanya vizuri zaidi.

Upande wa tabia ni kwamba tunaweza kufanya vitu bila kufikiria. Upande wa chini ya tabia ni kwamba unazoea kufanya mambo kwa njia fulani na kuacha kulipa Kuzingatia makosa kidogo. Unadhani unakuwa bora kwa sababu wewe ni kupata uzoefu. Kwa kweli, unaimarisha tu tabia zako za sasa- sio kuwaboresha. Kwa kweli, utafiti fulani umeonyesha kuwa mara moja ustadi umekuwa Kubwa kuna kawaida kuna kupungua kidogo kwa utendaji kwa wakati.

Kawaida, kuzamisha hii ndogo katika utendaji sio sababu ya wasiwasi. Hautitaji mfumo wa kuendelea kuboresha jinsi unavyopiga meno yako vizuri au kufunga yako viatu au tengeneza kikombe chako cha chai cha asubuhi. Na tabia kama hizi, nzuri ya kutosha Kawaida nzuri ya kutosha. Nguvu kidogo unayotumia kwenye uchaguzi mdogo, ndivyo wewe zaidi Inaweza kuitumia kwenye kile kinachofaa.

Walakini, wakati unataka kuongeza uwezo wako na kufikia viwango vya wasomi

Ya utendaji, unahitaji mbinu bora zaidi. Hauwezi kurudia sawa vitu kwa upofu na kutarajia kuwa ya kipekee. Tabia ni muhimu, lakini sio ya kutosha kwa Mastery. Unachohitaji ni mchanganyiko wa tabia moja kwa moja na

mazoezi ya makusudi.

Tabia + Mazoezi ya makusudi = Mastery

Ili kuwa kubwa, ujuzi fulani unahitaji kuwa moja kwa moja. Mpira wa kikapu

Wacheza wanahitaji kuwa na uwezo wa kung'ara bila kufikiria kabla ya kuendelea

Mastering kuweka na mkono wao wa nondominant. Waganga wa upasuaji wanahitaji kurudia ya kwanza

Kuingia mara nyingi hivi kwamba wangeweza kuifanya kwa macho yao kufungwa, ili wao

Inaweza kuzingatia mamia ya vigezo ambavyo huibuka wakati wa upasuaji. Lakini baada ya moja

Tabia imekuwa vizuri, lazima urudi kwenye sehemu yenye bidii ya kazi na

Anza kujenga tabia inayofuata.

Mastery ni mchakato wa kupunguza umakini wako kwa sehemu ndogo ya mafanikio,

Kuirudia hadi umeweka ndani ustadi, na kisha kutumia tabia hii mpya kama

Msingi wa kusonga mbele kwa mpaka unaofuata wa maendeleo yako. Kazi za zamani

Kuwa rahisi mara ya pili kuzunguka, lakini haina kuwa rahisi kwa jumla kwa sababu

Sasa unamimina nishati yako kwenye changamoto inayofuata. Kila tabia inafungua

Kiwango kinachofuata cha utendaji. Ni mzunguko usio na mwisho.

Kujua tabia moja

Kujua shamba

Kielelezo 16: Mchakato wa Mastery unahitaji kwamba uboreshaji wa safu ya kuendelea juu ya mwenzake, kila jengo la tabia juu ya mwisho hadi kiwango kipya cha utendaji kimekuwa kufikiwa na ustadi wa hali ya juu umewekwa ndani.

Ingawa tabia zina nguvu, unachohitaji ni njia ya kuendelea kufahamu

Utendaji wako kwa wakati, kwa hivyo unaweza kuendelea kusafisha na kuboresha. Ni

Hasa wakati unapoanza kuhisi kama umejua ustadi-

Haki wakati mambo yanaanza kujisikia moja kwa moja na unakuwa

Inafurahisha - kwamba lazima uepoke kuingia kwenye mtego wa kutosheleza.

Suluhisho? Anzisha mfumo wa kutafakari na kukagua.

Jinsi ya kukagua tabia zako na kufanya marekebisho

Mnamo 1986, Los Angeles Lakers walikuwa na moja ya timu zenye vipaji zaidi vya mpira wa kikapu

Umewahi kukusanyika, lakini mara chache hukumbukwa hivyo. Timu ilianza

1985-1986 Msimu wa NBA na rekodi ya kushangaza 29-5. "Pundits walikuwa

akisema kwamba tunaweza kuwa timu bora katika historia ya mpira wa kikapu, "Kocha mkuu

Pat Riley alisema baada ya msimu. Kwa kushangaza, Lakers walijikwaa mnamo 1986

Playoffs na kupata ushindi wa mwisho wa msimu katika Fainali za Mkutano wa Magharibi.

"Timu bora katika historia ya mpira wa kikapu" haikucheza hata kwa NBA

Mashindano.

Baada ya pigo hilo, Riley alikuwa amechoka kusikia juu ya wachezaji wake wa talanta ngapi

alikuwa na juu ya ahadi ngapi timu yake ilishikilia. Hakutaka kuona taa za

Uzuri ikifuatiwa na kufifia polepole katika utendaji. Alitaka Lakers

Cheza hadi uwezo wao, usiku baada ya usiku. Katika msimu wa joto wa 1986, aliunda a

Panga kufanya hivyo, mfumo ambao aliita mpango bora wa juhudi au

CBE.

"Wakati wachezaji wanajiunga na Lakers kwanza," Riley alielezea, "tunafuatilia zao

Takwimu za mpira wa kikapu njia yote kurudi shule ya upili. Ninaita hii kuchukua yao

Nambari. Tunatafuta kipimo sahihi cha kile mchezaji anaweza kufanya, kisha tujengee

katika mpango wetu wa timu, kwa kuzingatia wazo kwamba atatunza na kisha

kuboresha juu ya wastani wake. "

Baada ya kuamua kiwango cha msingi cha utendaji wa mchezaji, Riley aliongeza ufunguo

Hatua. Aliuliza kila mchezaji "kuboresha mazao yao kwa angalau asilimia 1 juu ya

kozi ya msimu. Ikiwa wangepanikiwa, itakuwa CBE, au kazi bora

Juhudi. ? Sawa na timu ya baiskeli ya Uingereza ambayo tulijadili katika kifungu cha 1, Lakers walitafuta utendaji wa kilele kwa kupata bora kidogo kila siku.

Riley alikuwa mwangalifu kusema kwamba CBE haikuwa tu juu ya alama au takwimu lakini juu ya kutoa "bidii yako bora kiroho na kiakili na

kimwili. " Wacheza walipata sifa kwa "Kuruhusu mpinzani kukukimbilia wakati

Unajua kuwa mchafu utaitwa dhidi yake, kupiga mbizi kwa mipira huru, kwenda

Baada ya kurudi nyuma ikiwa unaweza kupata au la, kusaidia mwenzake wa timu

Wakati mchezaji anayemlinda amemwona, na mwingine 'shujaa mwingine'

vitendo. ?

Kama mfano, wacha tuseme kwamba uchawi Johnson - mchezaji wa nyota wa Lakers kwenye

Wakati -ulikuwa na alama 11, kurudi mara 8, misaada 12, kuiba 2, na zamu 5 kwenye mchezo.

Uchawi pia ulipata sifa ya tendo la "shujaa usiojulikana" kwa kupiga mbizi baada ya mpira huru (+1).

Mwishowe, alicheza jumla ya dakika 33 katika mchezo huu wa kufikiria.

Nambari chanya (11 + 8 + 12 + 2 + 1) Ongeza hadi 34. Halafu, tunatoa

Turnovers 5 (34-5) kupata 29. Mwishowe, tunagawanya 29 kwa dakika 33 zilizochezwa.

$29/33 = 0.879$

Nambari ya CBE ya Uchawi hapa itakuwa 879. Nambari hii ilihesabiwa kwa wote

ya michezo ya mchezaji, na ilikuwa wastani wa CBE kwamba mchezaji aliulizwa

Boresha kwa asilimia 1 kwa msimu. Riley alilinganisha kila mchezaji wa sasa

CBE sio tu maonyesho yao ya zamani lakini pia yale ya wachezaji wengine kwenye

ligi. Kama Riley alivyosema, "Tunaweka washiriki wa timu pamoja na wapinzani wa ligi

ambao hucheza msimamo huo na wana ufafanuzi sawa wa jukumu. "

Mwandishi wa michezo Jackie MacMullan alibaini, "Riley aliwapiga tarumbeta wa juu katika

ligi katika uandishi wa ujasiri kwenye ubao kila wiki na kuipima

dhidi ya wachezaji wanaolingana kwenye orodha yake mwenyewe. Wachezaji wakuu, wa kuaminika

Kwa ujumla walipimwa alama katika miaka ya 600, wakati wachezaji wasomi walifunga angalau

800. Uchawi

Johnson, ambaye aliwasilisha mara tatu mara tatu katika kazi yake, mara nyingi alifunga bao

1,000. ?

Lakers pia walisisitiza maendeleo ya mwaka zaidi kwa kufanya kihistoria

Ulinganisho wa data ya CBE. Riley alisema, "Tuliandaa mwezi wa Novemba

1986, karibu na Novemba 1985, na ilionyesha wachezaji kama walikuwa wakifanya

Bora au mbaya kuliko wakati huo huo msimu uliopita. Kisha tukawaonyesha jinsi

Takwimu zao za utendaji wa Desemba 1986, zimefungwa dhidi ya Novemba. "

Lakers walizindua CBE mnamo Oktoba 1986. Miezi nane baadaye, walikuwa

Mabingwa wa NBA. Mwaka uliofuata, Pat Riley aliongoza timu yake kwa taji lingine kama

Lakers wakawa timu ya kwanza katika miaka ishirini kushinda NBA ya nyuma-nyuma

Mashindano. Baadaye, alisema, "Kuendeleza juhudi ni muhimu zaidi

kitu kwa biashara yoyote. Njia ya kufanikiwa ni kujifunza jinsi ya kufanya mambo

Haki, basi wafanye vivyo hivyo kila wakati. "

Programu ya CBE ni mfano bora wa nguvu ya kutafakari na kukagua.

Lakers tayari walikuwa na talanta. CBE iliwasaidia kupata zaidi kutoka kwa nini

Walikuwa, na walihakikisha tabia zao zinaboreshwa badala ya kupungua.

Tafakari na ukaguzi huwezesha uboreshaji wa muda mrefu wa tabia zote

Kwa sababu inakufanya ujue makosa yako na hukusaidia kufikiria inawezekana

njia za uboreshaji. Bila kutafakari, tunaweza kutoa udhuru, kuunda

maelewano, na uongo sisi wenyewe. Hatuna mchakato wa kuamua

Ikiwa tunafanya vizuri au mbaya ikilinganishwa na jana.

Watendaji wa juu katika nyanja zote hujihusisha na aina anuwai za tafakari na ukaguzi,

Na mchakato sio lazima uwe ngumu. Mkimbiaji wa Kenya Eliud Kipchoge ni

Mmoja wa wanariadha wakubwa wa wakati wote na medali ya dhahabu ya Olimpiki. Yeye

bado anachukua maelezo baada ya kila mazoezi ambayo anakagua mafunzo yake kwa siku hiyo

na utafutaji wa maeneo ambayo yanaweza kuboreshwa. Vivyo hivyo, kuogelea kwa medali ya dhahabu

Katie Ledecky anarekodi ustawi wake kwa kiwango cha 1 hadi 10 na ni pamoja na maelezo juu ya

Lishe yake na jinsi alilala vizuri. Yeye pia anarekodi nyakati zilizotumwa na zingine

Swimmers. Mwisho wa kila wiki, kocha wake huenda juu ya maelezo yake na anaongeza yake mawazo.

Sio wanariadha tu. Wakati Comedian Chris Rock anaandaa safi

nyenzo, atatokea kwanza kwenye vilabu vidogo vya usiku mara kadhaa na mtihani

mamia ya utani. Yeye huleta notepad kwenye hatua na rekodi ambazo bits huenda juu

Vizuri na wapi anahitaji kufanya marekebisho. Mistari michache ya muuaji ambayo inaishi ataunda uti wa mgongo wa onyesho lake jipya.

Ninajua ya watendaji na wawekezaji ambao huweka "jarida la uamuzi" ambalo

Wanarekodi maamuzi makubwa wanayofanya kila wiki, kwa nini walifanya, na

wanatarajia nini matokeo kuwa. Wanakagua uchaguzi wao mwishoni mwa kila mwezi au mwaka kuona ni wapi walikuwa sahihi na wapi walienda vibaya.*

Uboreshaji sio tu juu ya tabia ya kujifunza, pia ni juu ya kuzifanya vizuri.

Tafakari na hakiki inahakikisha unatumia wakati wako kwenye vitu sahihi na

Fanya marekebisha ya kozi wakati wowote inahitajika - kama Pat Riley kurekebisha juhudi ya wachezaji wake usiku wa manane. Hautaki kuendelea kufanya tabia ikiwa ni inakuwa haifai.

Binafsi, mimi huajiri njia mbili za msingi za tafakari na hakiki. Kila moja

Desemba, mimi hufanya ukaguzi wa kila mwaka, ambao ninatafakari juu ya mwaka uliopita. I

tally tabia yangu kwa mwaka kwa kuhesabu ni nakala ngapi nilichapisha, vipi

Workouts nyingi nilizoweka, ni maeneo ngapi mapya nilitembelea, na zaidi.* Halafu, mimi

Tafakari juu ya maendeleo yangu (au ukosefu wake) kwa kujibu maswali matatu:

1. Ni nini kilienda vizuri mwaka huu?

2. Je! Haikuenda vizuri mwaka huu?

3. Nimejifunza nini?

Miezi sita baadaye, wakati majira ya joto yanazunguka, mimi hufanya ripoti ya uadilifu.

Kama kila mtu, mimi hufanya makosa mengi. Ripoti yangu ya uadilifu inanisaidia kutambua

Ambapo nilienda vibaya na kunichochea kurudi kwenye kozi. Ninatumia kama wakati wa

Pitia tena maadili yangu ya msingi na uzingatia ikiwa nimekuwa nikiishi kulingana na

pamoja nao. Hii ndio wakati ninatafakari juu ya kitambulisho changu na jinsi ninaweza kufanya kazi kuelekea

kuwa aina ya mtu ninayetaka kuwa.*

Ripoti yangu ya uadilifu ya kila mwaka inajibu maswali matatu:

1. Je! Ni maadili gani ya msingi ambayo yanaongoza maisha yangu na kufanya kazi?

2. Ninaishije na kufanya kazi na uadilifu sasa hivi?

3. Ninawezaje kuweka kiwango cha juu katika siku zijazo?

Ripoti hizi mbili hazichukui muda mrefu sana - masaa machache kwa mwaka - lakini wao ni vipindi muhimu vya uboreshaji. Wanazuia slaidi ya polepole ambayo hufanyika

Wakati sitatilia maanani kwa karibu. Wanatoa ukumbusho wa kila mwaka wa kutazama tena yangu kitambulisho kinachohitajika na fikiria jinsi tabia zangu zinanisaidia kuwa aina ya

mtu ninatamani kuwa. Zinaonyesha wakati ninapaswa kuboresha tabia zangu na kuchukua

Changamoto mpya na wakati ninapaswa kupiga juhudi zangu nyuma na kuzingatia misingi.

Tafakari pia inaweza kuleta hali ya mtazamo. Tabia za kila siku zina nguvu

Kwa sababu ya jinsi wanavyoongezeka, lakini wana wasiwasi sana juu ya kila chaguo la kila siku ni kama kujiangalia kwenye kioo kutoka inchi mbali. Unaweza kuona kila kutokamilika na kupoteza picha kubwa. Kuna maoni mengi sana.

Kinyume chake, kamwe kukagua tabia zako ni kama kamwe kutazama kwenye kioo. Wewe Sijui dosari zinazoweza kurekebisha kwa urahisi - mahali kwenye shati lako, chakula kidogo kwenye yako

meno. Kuna maoni kidogo sana. Tafakari ya mara kwa mara na hakiki ni kama kutazama wewe mwenyewe kwenye kioo kutoka umbali wa mazungumzo. Unaweza kuona muhimu Mabadiliko unapaswa kufanya bila kupoteza picha kubwa. Unataka Angalia safu nzima ya mlima, usizingatie kila kilele na bonde.

Mwishowe, Tafakari na Mapitio hutoa wakati mzuri wa kutazama tena moja ya zaidi Vipengele muhimu vya mabadiliko ya tabia: kitambulisho.

Jinsi ya kuvunja imani zinazokuzuia

Hapo mwanzo, kurudia tabia ni muhimu kujenga ushahidi wa yako

kitambulisho kinachohitajika. Unapoendelea kwenye kitambulisho hicho kipya, hata hivyo, hizo hizo Imani zinaweza kukuzuia kutoka kiwango kinachofuata cha ukuaji. Wakati wa kufanya kazi dhidi ya Wewe, kitambulisho chako huunda aina ya "kiburi" ambacho kinakuhimiza kukataa yako matangazo dhaifu na kukuzuia kukua kweli. Hii ni moja ya kubwa zaidi chini ya tabia ya ujenzi.

Wazo takatifu zaidi ni sisi - ambayo ni, kwa undani zaidi imefungwa na yetu

Utambulisho -Kwa nguvu zaidi tutatetea dhidi ya kukosoa. Unaona hii ndani

kila tasnia. Mwalimu wa shule ambaye anapuuza njia za ubunifu za kufundishia na

Vijiti na mipango yake ya masomo ya kweli na ya kweli. Meneja mkongwe ambaye ni

amejitolea kufanya vitu "njia yake." Daktari wa upasuaji ambaye anatupilia mbali maoni ya wenzake wadogo. Bendi ambayo hutoa alamu ya kwanza inayopiga akili na

Kisha hukwama kwenye rut. Wenye nguvu tunashikilia kitambulisho, inakuwa ngumu zaidi kukua zaidi yake.

Suluhisho moja ni kuzuia kutengeneza sehemu yoyote ya kitambulisho chako

Sehemu kubwa ya wewe ni nani. Kwa maneno ya mwekezaji Paul Graham,

"Weka kitambulisho chako kidogo." Kadiri unavyoruhusu imani moja ikufafanue, chini

Uwezo unaoweza kuzoea wakati maisha yanakupa changamoto. Ukifunga kila kitu ndani

kuwa mlinzi wa uhakika au mwenzi kwenye kampuni au kitu kingine chochote, basi upotezaji wa

Sehemu hiyo ya maisha yako itakuangusha. Ikiwa wewe ni vegan na kisha uendelea a

Hali ya kiafya inayokulazimisha kubadilisha lishe yako, utakuwa na shida ya kitambulisho Kwenye mikono yako. Wakati unashikamana sana na kitambulisho kimoja, unakuwa brittle. Poteza jambo hilo moja na unajipoteza.

Kwa maisha yangu mengi ya ujana, kuwa mwanariadha ilikuwa sehemu kubwa ya kitambulisho changu.

Baada ya kazi yangu ya baseball kumalizika, nilijitahidi kupata mwenyewe. Unapotumia yako Maisha yote yanajielezea kwa njia moja na ambayo hupotea, wewe ni nani sasa?

Maveterani wa kijeshi na wajasiriamali wa zamani wanaripoti hisia kama hizo. Ikiwa yako kitambulisho kimefungwa kwa imani kama "mimi ni askari mkubwa," nini kinatokea wakati Kipindi chako cha huduma kinaisha? Kwa wamiliki wengi wa biashara, kitambulisho chao ni Kitu kando ya mistari ya "mimi ndiye Mkurugenzi Mtendaji" au "mimi ndiye mwanzilishi." Ikiwa unayo Tumia kila wakati wa kuamka kufanya kazi kwenye biashara yako, utahisije baada ya unauza kampuni?

Ufunguo wa kupunguza upotezaji huu wa kitambulisho ni kujielezea upya hivyo

Unapata kuweka mambo muhimu ya kitambulisho chako hata ikiwa jukumu lako fulani mabadiliko.

"Mimi ni mwanariadha" inakuwa "mimi ndiye mtu wa mtu ambaye ni kiakili

Mgumu na anapenda changamoto ya mwili. "

"Mimi ni askari mkubwa" hubadilika kuwa "mimi ndiye mtu wa mtu ambaye ni

Nidhamu, ya kuaminika, na nzuri kwenye timu. "

"Mimi ndiye Mkurugenzi Mtendaji" hutafsiri kuwa "mimi ndiye mtu wa mtu anayeunda na Huunda vitu. "

Inapochaguliwa kwa ufanisi, kitambulisho kinaweza kubadilika badala ya brittle. Kama Maji yanayotiririka karibu na kizuizi, kitambulisho chako kinafanya kazi na kinachobadilika hali badala ya dhidi yao.

Nukuu ifuatayo kutoka kwa Tao Te Ching inajumuisha maoni kikamilifu:

Wanaume huzaliwa laini na laini;

Wamekufa, ni ngumu na ngumu.

Mimea huzaliwa zabuni na ya kupendeza;

Wamekufa, ni brittle na kavu.

Kwa hivyo mtu yeyote ni mgumu na anayebadilika ni mwanafunzi wa kifo.

Yeyote aliye laini na anayejitolea

ni mwanafunzi wa maisha.

Ngumu na ngumu itavunjwa.

Laini na laini itashinda.

-L t

Ao zu

Tabia hutoa faida nyingi, lakini upande wa chini ni kwamba wanaweza kutufunga katika mifumo yetu ya zamani ya kufikiria na kutenda -hata wakati ulimwengu uko Kuhama karibu nasi. Kila kitu ni dhaifu. Maisha yanabadilika kila wakati, kwa hivyo Unahitaji kuangalia mara kwa mara ili kuona ikiwa tabia na imani zako za zamani bado ziko Kukuhudumia.

Ukosefu wa kujitambua ni sumu. Tafakari na ukaguzi ni dawa.

Muhtasari wa Sura

Upande wa tabia ni kwamba tunaweza kufanya vitu bila kufikiria.

Kando ni kwamba tunaacha kuzingatia makosa kidogo.

Tabia + Mazoezi ya makusudi = Mastery

Tafakari na hakiki ni mchakato ambao hukuruhusu kubaki fahamu ya utendaji wako kwa wakati.

Wenye nguvu tunashikilia kitambulisho, inakuwa ngumu zaidi zaidi yake.

Hitimisho

Siri ya matokeo ya mwisho

T

Mfano wa zamani wa Ugiriki unaojulikana kama Kitendawili cha Sorites,* ambayo inazungumza juu ya

Hapa kuna

Athari hatua moja ndogo inaweza kuwa na wakati wa kurudiwa mara ya kutosha. Moja

Uundaji wa kitendawili huenda kama ifuatavyo: Je! Sarafu moja inaweza kumfanya mtu kuwa tajiri?

Ikiwa

Unampa mtu rundo la sarafu kumi, hautadai kuwa yeye ni tajiri.

Lakini vipi ikiwa utaongeza mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Wakati fulani, wewe

italazimika kukubali kuwa hakuna mtu anayeweza kuwa tajiri isipokuwa sarafu moja inaweza

kumfanya

Kwa hivyo.

Tunaweza kusema sawa juu ya tabia ya atomiki. Je! Mabadiliko moja ndogo yanaweza kubadilisha yako

Maisha? Haiwezekani ungesema hivyo. Lakini vipi ikiwa utafanya mwingine? Na mwingine? Na mwingine? Wakati fulani, itabidi ukubali kuwa maisha yako yalikuwa kubadilishwa na mabadiliko moja ndogo.

Grail takatifu ya mabadiliko ya tabia sio uboreshaji wa asilimia 1, bali elfu yao. Ni rundo la tabia ya atomiki inayojifunga, kila moja a Kitengo cha msingi cha mfumo wa jumla.

Hapo mwanzo, maboresho madogo mara nyingi yanaweza kuonekana kuwa hayana maana kwa sababu

Wanaoshwa na uzito wa mfumo. Kama sarafu moja haitafanya

Wewe tajiri, mabadiliko moja chanya kama kutafakari kwa dakika moja au kusoma ukurasa mmoja Kila siku haiwezekani kutoa tofauti inayoonekana.

Hatua kwa hatua, ingawa, unapoendelea kuweka mabadiliko madogo juu ya moja Mwingine, mizani ya maisha huanza kusonga. Kila uboreshaji ni kama kuongeza nafaka ya mchanga kwa upande mzuri wa kiwango, polepole kuweka vitu kwa niaba yako.

Mwishowe, ikiwa unashikamana nayo, unapiga hatua ya kupendeza. Ghafla, inahisi rahisi kushikamana na tabia nzuri. Uzito wa mfumo unakufanyia kazi badala yake kuliko dhidi yako.

Kwa kipindi cha kitabu hiki, tumeangalia hadithi kadhaa kuhusu juu watendaji. Tumesikia juu ya medali za dhahabu za Olimpiki, wasanii wanaoshinda tuzo, viongozi wa biashara, waganga wanaoookoa maisha, na waandaaji wa nyota ambao wote wametumia

Sayansi ya tabia ndogo ya kujua ufundi wao na viti vyao juu ya uwanja wao.

Kila mmoja wa watu, timu, na kampuni ambazo tumeshughulikia zimekabiliwa na tofauti hali, lakini mwishowe ziliendelea kwa njia ile ile: kupitia a Kujitolea kwa uboreshaji mdogo, endelevu, usio na mwisho.

Kufanikiwa sio lengo la kufikia au mstari wa kumaliza kuvuka. Ni mfumo wa Boresha, mchakato usio na mwisho wa kusafisha. Katika sura ya 1, nilisema, "Ikiwa unayo Shida kubadilisha tabia zako, shida sio wewe. Shida ni mfumo wako.

Tabia mbaya zinajirudia tena na tena kwa sababu hautaki

Badilisha, lakini kwa sababu unayo mfumo mbaya wa mabadiliko. "

Wakati kitabu hiki kinakaribia, natumai kinyume ni kweli. Na sheria nne ya mabadiliko ya tabia, unayo seti ya zana na mikakati ambayo unaweza kutumia Jenga mifumo bora na sura tabia bora. Wakati mwingine tabia itakuwa ngumu Kumbuka na utahitaji kuifanya iwe wazi. Wakati mwingine hautahisi kama Kuanzia na utahitaji kuifanya iwe ya kuvutia. Katika hali nyingi, unaweza kugundua kuwa a Tabia itakuwa ngumu sana na utahitaji kuifanya iwe rahisi. Na wakati mwingine, wewe Sijisikii kushikamana nayo na utahitaji kuifanya iwe ya kuridhisha.

Behaviors hawana nguvu hapa. Behaviors ni ngumu hapa.

Haionekani

Dhahiri

Haifanyi kazi

Kuvutia

Vigumu

Rahisi

Kutoridhisha

Kuridhisha

Unataka kushinikiza tabia zako nzuri kuelekea upande wa kushoto wa wigo kwa kuzifanya ziwe wazi, za kuvutia, rahisi, na za kuridhisha. Wakati huo huo, unataka kushikamana na tabia zako mbaya kuelekea

Upande wa kulia kwa kuwafanya wasionekane, hawafanyi kazi, ngumu, na isiyoridhisha.

Huu ni mchakato unaoendelea. Hakuna mstari wa kumaliza. Hakuna kudumu

Suluhisho. Wakati wowote unapotafuta kuboresha, unaweza kuzunguka kwa nne

Sheria za tabia zinabadilika hadi utapata chupa inayofuata. Fanya iwe wazi.

Fanya iwe ya kuvutia. Fanya iwe rahisi. Fanya iwe ya kuridhisha. Pande zote na pande zote. Daima

Kutafuta njia inayofuata ya kupata asilimia 1 bora.

Siri ya kupata matokeo ambayo mwisho ni kuacha kufanya maboresho.

Inashangaza kile unachoweza kujenga ikiwa hautaacha. Inashangaza

Biashara unaweza kujenga ikiwa hautaacha kufanya kazi. Inashangaza mwili wewe

Inaweza kujenga ikiwa hautaacha mafunzo. Ni ajabu maarifa unayoweza kujenga

Ikiwa hautaacha kujifunza. Ni jambo la kushangaza sana unaweza kujenga ikiwa hautafanya

Acha kuokoa. Inashangaza urafiki ambao unaweza kujenga ikiwa hautaacha

Kujali. Tabia ndogo haziongezei. Wao hua.

Hiyo ndiyo nguvu ya tabia ya atomiki. Mabadiliko madogo. Matokeo ya kushangaza.

Kiambatisho

Unapaswa kusoma nini baadaye?

T

Mengi kwa kuchukua wakati wa kusoma kitabu hiki. Imekuwa raha

Hank wewe hivyo

Kushiriki kazi yangu na wewe. Ikiwa unatafuta kitu cha kusoma baadaye, ruhusu mimi kutoa maoni.

Ikiwa ulifurahiya tabia ya atomiki, basi unaweza kupenda uandishi wangu mwingine pia. Yangu Nakala za hivi karibuni zimetumwa katika jarida langu la bure la kila wiki. Wasajili pia ni Kwanza kusikia juu ya vitabu na miradi yangu mpya zaidi. Mwishowe, kwa kuongeza yangu mwenyewe

kazi, kila mwaka mimi hutuma orodha ya kusoma ya vitabu vyangu vya kupenda kutoka kwa waandishi wengine

juu ya anuwai ya masomo.

Unaweza kujiandikisha:

Jamesclear.com/newsletter

Masomo kidogo kutoka kwa sheria nne

I

, Nimeanzisha mfano wa hatua nne kwa tabia ya mwanadamu: cue, tamaa,

N Kitabu hiki

majibu, thawabu. Mfumo huu sio tu unatufundisha jinsi ya kuunda tabia mpya

lakini pia inaonyesha ufahamu wa kupendeza juu ya tabia ya mwanadamu.

Awamu ya shida

1. Cue

2. Kutamani

Awamu ya Suluhisho

3. Jibu

4. Thawabu

Katika sehemu hii, nimeandaa masomo kadhaa (na vipande vichache vya kawaida hisia) ambazo zinathibitishwa na mfano. Kusudi la mifano hii ni

Fafanua jinsi mfumo huu ni muhimu na upana wa aina hii wakati unaelezea

tabia ya kibinadamu. Mara tu ukielewa mfano, utaona mifano yake kila mahali.

Uhamasishaji unakuja kabla ya hamu. Kutamani huundwa wakati unapeana maana kwa cue. Ubongo wako huunda hisia au hisia kuelezea yako hali ya sasa, na hiyo inamaanisha kutamani kunaweza kutokea tu baada ya kugundua fursa.

Furaha ni kutokuwepo kwa hamu. Unapona cue, lakini fanya

Sio hamu ya kubadilisha hali yako, unaridhika na hali ya sasa.

Furaha sio juu ya kufanikiwa kwa raha (ambayo ni furaha au kuridhika),

Lakini juu ya ukosefu wa hamu. Inafika wakati hauna hamu ya kujisikia tofauti.

Furaha ni hali unayoingia wakati hutaki tena kubadilisha hali yako.

Walakini, furaha ni ya muda mfupi kwa sababu hamu mpya inakuja kila wakati. Kama Caed Budris anasema, "Furaha ni nafasi kati ya hamu moja kutimizwa na hamu mpya ya kuunda. " Vivyo hivyo, mateso ni nafasi kati ya kutamani a mabadiliko katika hali na kuipata.

Ni wazo la raha kwamba tunafukuza. Tunatafuta picha ya raha ambayo

Tunatoa katika akili zetu. Wakati wa hatua, hatujui itakuwa nini

kama kupata picha hiyo (au hata ikiwa itaturidhisha). Hisia ya kuridhika

Inakuja tu baadaye. Hivi ndivyo mtaalam wa neva wa Austria Victor Frankl alimaanisha

Wakati alisema kuwa furaha haiwezi kufuatwa, lazima iweze. Tamaa inafuatwa.

Radhi inatoka kwa hatua.

Amani hufanyika wakati hautabadilisha uchunguzi wako kuwa shida.

Hatua ya kwanza katika tabia yoyote ni uchunguzi. Unaona cue, habari kidogo,

tukio. Ikiwa hautamani kutenda kwa kile unachokiona, basi uko na amani.

Kutamani ni juu ya kutaka kurekebisha kila kitu. Uangalizi bila kutamani ni

utambuzi kuwa hautaji kurekebisha chochote. Tamaa zako hazifanyi kazi

Rampant. Hautamani mabadiliko katika hali. Akili yako haitoi

shida kwako kutatua. Unaangalia tu na upo.

Na kubwa ya kutosha kwa nini unaweza kushinda yoyote jinsi. Friedrich Nietzsche,

Mwanafalsafa na mshairi wa Ujerumani, aliandika kwa furaha, "Yeye ambaye ana kwanini cha kuishi

Kwa maana inaweza kubeba karibu yoyote jinsi. " Maneno haya yana ukweli muhimu kuhusu

tabia ya kibinadamu. Ikiwa motisha na hamu yako ni kubwa ya kutosha (hiyo ni, kwa nini ni

Unaigiza), utachukua hatua hata wakati ni ngumu sana. Kutamani sana
Inaweza kuchukua nguvu hatua kubwa -hata wakati msuguanu uko juu.
Kuwa na hamu ya kujua ni bora kuliko kuwa smart. Kuhamasishwa na kudadisi
Hesabu kwa zaidi ya kuwa smart kwa sababu husababisha hatua. Kuwa smart mapenzi
Kamwe usitoe matokeo peke yake kwa sababu haikufanya uchukue hatua. Ni hamu, sio
akili, hiyo inasababisha tabia. Kama Naval Ravikant anasema, "hila ya kufanya
Chochote ni kwanza kulima hamu yake. "

Hisia huendesha tabia. Kila uamuzi ni uamuzi wa kihemko
kiwango. Chochote sababu zako za kimantiki ni za kuchukua hatua, unahisi tu
kulazimishwa kuchukua hatua juu yao kwa sababu ya hisia. Kwa kweli, watu walio na uharibifu wa
Vituo vya kihemko vya ubongo vinaweza kuorodhesha sababu nyingi za kuchukua hatua lakini bado
Haitachukua hatua kwa sababu hawana hisia za kuziendesha. Hii ndio sababu
Kutamani huja kabla ya majibu. Hisia inakuja kwanza, na kisha tabia.

Tunaweza tu kuwa wenye busara na mantiki baada ya kuwa na kihemko.
Njia ya msingi ya ubongo ni kuhisi; Njia ya sekondari ni kufikiria. Yetu ya kwanza
Jibu - sehemu ya haraka, isiyo na ufahamu wa ubongo -imeboreshwa kwa hisia
na kutarajia. Jibu letu la pili - sehemu ya polepole na fahamu ya ubongo
- ni sehemu ambayo hufanya "fikira."

Wanasaikolojia hurejelea hii kama mfumo 1 (hisia na hukumu za haraka) dhidi ya
Mfumo 2 (Uchambuzi wa busara). Hisia inakuja kwanza (mfumo 1); mantiki
huingilia tu baadaye (Mfumo 2). Hii inafanya kazi nzuri wakati hizi mbili zinaunganishwa, lakini
Inasababisha mawazo yasiyokuwa na maana na ya kihemko wakati sio.
Jibu lako linaelekea kufuata hisia zako. Mawazo na vitendo vyetu ni
Mizizi katika kile tunachopata kuvutia, sio lazima katika kile kilicho na mantiki. Watu wawili

inaweza kugundua seti moja ya ukweli na kujibu tofauti sana kwa sababu zinaendesha
Ukweli huo kupitia kichujio chao cha kipekee cha kihemko. Hii ndio sababu moja kwa nini
Kuvutia hisia kawaida ni nguvu zaidi kuliko ya kupendeza kwa sababu. Ikiwa a
Mada inamfanya mtu ahisi kihemko, mara chache hawatapendezwa na data.
Hii ndio sababu hisia zinaweza kuwa tishio kwa kufanya maamuzi ya busara.
Weka njia nyingine: watu wengi wanaamini kuwa majibu ya busara ni ile
Hiyo inawafaidi: ile inayokidhi tamaa zao. Kukaribia hali
Kutoka kwa msimamo wa kihemko zaidi hukuruhusu kuweka majibu yako kwenye
data badala ya hisia.

Mateso yanaendeleza maendeleo. Chanzo cha mateso yote ni hamu ya a mabadiliko katika hali. Hii pia ndio chanzo cha maendeleo yote. Hamu ya kubadilisha yako Jimbo ndilo lina nguvu ya kuchukua hatua. Inataka zaidi ambayo inasukuma ubinadamu Kutafuta maboresho, kukuza teknolojia mpya, na kufikia kwa kiwango cha juu. Kwa kutamani, hatujaridhika lakini tunaendeshwa. Bila kutamani, tumeridhika Lakini kukosa tamaa.

Matendo yako yanaonyesha jinsi unataka kitu vibaya. Ukiendelea kusema Kitu ni kipaumbele lakini hautawahi kuchukua hatua juu yake, basi hautaki kabisa. Ni Wakati wa kuwa na mazungumzo ya uaminifu na wewe mwenyewe. Matendo yako yanaonyesha kweli yako motisha.

Thawabu iko upande mwingine wa dhabihu. Jibu (Sadaka ya Nishati) Daima hutangulia thawabu (ukusanyaji wa rasilimali). "Mkimbaji ni juu" tu Inakuja baada ya kukimbia ngumu. Thawabu inakuja tu baada ya nishati kutumika. Kujidhibiti ni ngumu kwa sababu sio ya kuridhisha. Thawabu ni matokeo Hiyo inakidhi tamaa yako. Hii hufanya kujidhibiti haifai kwa sababu kuzuia Tamaa zetu kawaida hazizitatua. Kupinga majaribu hayakidhi hamu yako; Inapuuza tu. Inaunda nafasi ya kutamani kupita. Ubinafsi- Udhibiti unahitaji wewe kutolewa hamu badala ya kuiridhisha.

Matarajio yetu huamua kuridhika kwetu. Pengo kati ya matamano yetu Na thawabu zetu huamua jinsi tunavyoridhika baada ya kuchukua hatua. Ikiwa Mismatch kati ya matarajio na matokeo ni mazuri (mshangao na furaha), Halafu tuna uwezekano mkubwa wa kurudia tabia katika siku zijazo. Ikiwa mismatch ni hasi (tamaa na kufadhaika), basi tuna uwezekano mdogo wa kufanya hivyo. Kwa mfano, ikiwa unatarajia kupata \$ 10 na kupata \$ 100, unajisikia vizuri. Ikiwa wewe Tarajia kupata \$ 100 na kupata \$ 10, unahisi tamaa. Matarajio yako yanabadilika Kuridhika kwako. Uzoefu wa wastani uliotanguliwa na matarajio ya hali ya juu ni tamaa. Uzoefu wa wastani uliotanguliwa na matarajio ya chini ni furaha. Wakati wa kupenda na kutaka ni sawa, unahisi kuridhika.

Kuridhika = kupenda - kutaka

Kuridhika = kupenda - kutaka

Huu ndio hekima nyuma ya nukuu maarufu ya Seneca, "Kuwa masikini sio Kidogo sana, inataka zaidi. " Ikiwa unataka nafasi yako unayopenda, utakuwa daima

bila kuridhika. Unaweka uzito zaidi juu ya shida kuliko

Suluhisho.

Furaha ni jamaa. Nilipoanza kushiriki uandishi wangu hadharani ilichukua

mimi miezi mitatu kupata wanachama elfu moja. Wakati mimi kugonga hatua muhimu, mimi

niliwaambia wazazi wangu na rafiki yangu wa kike. Tulisherehekea. Nilihisi msisimko na motisha. A

Miaka michache baadaye, niligundua kuwa watu elfu moja walikuwa wakisajili kila siku.

Na bado sikufikiria hata kumwambia mtu yeyote. Ilihisi kawaida. Nilikuwa nikipata matokeo

Mara tisini haraka kuliko hapo awali lakini wanapata raha kidogo juu yake. Haikuwa hivyo

Hadi siku chache baadaye kwamba niligundua jinsi ilivyokuwa ya upuuzi kwamba sikuwa

nikisherehekea

Kitu ambacho kingeonekana kama ndoto ya bomba miaka michache iliyopita.

Ma maumivu ya kutofaulu yanahusiana na urefu wa matarajio. Wakati hamu ni

Juu, inaumiza kutopenda matokeo. Kushindwa kupata kitu unachotaka kuumiza

zaidi ya kushindwa kupata kitu ambacho haukufikiria sana juu ya kwanza

mahali. Hii ndio sababu watu wanasema, "Sitaki kupata matarajio yangu."

Hisia huja kabla na baada ya tabia. Kabla ya kutenda, kuna

Kuhisi ambayo inakuchochea kutenda - kutamani. Baada ya kutenda, kuna hisia

Hiyo inakufundisha kurudia hatua katika siku zijazo - thawabu.

Cue> kutamani (hisia)> majibu> thawabu (hisia)

Jinsi tunavyohisi kushawishi jinsi tunavyotenda, na jinsi tunavyotenda kushawishi jinsi tunavyohisi.

Tamaa huanzisha. Radhi inaendelea. Kutaka na kupenda ni madereva wawili wa

tabia. Ikiwa haifai, hauna sababu ya kuifanya. Tamaa na tamaa ni

nini huanzisha tabia. Lakini ikiwa haifurahishi, hauna sababu ya kuirudia.

Radhi na kuridhika ndizo zinazodumisha tabia. Kuhisi motisha hukupata

kutenda. Kuhisi kufanikiwa hukufanya urudie.

Matumaini yanapungua na uzoefu na hubadilishwa na kukubalika. Ya kwanza

Wakati fursa inatokea, kuna tumaini la kile kinachoweza kuwa. Matarajio yako

(Tamaa) ni msingi wa ahadi tu. Mara ya pili kuzunguka, matarajio yako

imewekwa katika ukweli. Unaanza kuelewa jinsi mchakato unavyofanya kazi na yako

Matumaini yanauzwa polepole kwa utabiri sahihi zaidi na kukubalika kwa

uwezekano wa matokeo.

Hii ndio sababu moja kwa nini tunafahamu kila wakati kuwa na utajiri wa hivi karibuni au

mpango wa kupunguza uzito. Mipango mpya hutoa tumaini kwa sababu hatuna yoyote

Uzoefu wa kutuliza matarajio yetu. Mikakati mpya inaonekana ya kupendeza zaidi kuliko zile za zamani kwa sababu wanaweza kuwa na tumaini lisilo na mipaka. Kama Aristotle alivyosema,

"Vijana hudanganywa kwa urahisi kwa sababu ni haraka kutumaini." Labda hii inaweza kuwa Iliyorekebisha kwa "Vijana hudanganywa kwa urahisi kwa sababu inatarajia tu." Hakuna Uzoefu wa mizizi ya matarajio. Hapo mwanzo, tumaini ndio unayo.

Jinsi ya kutumia maoni haya kwa biashara

O
, Nimeongea katika kampuni za Bahati 500 na kuongezeka kwa kuanza kuhusu
Ver miaka

jinsi ya kutumia sayansi ya tabia ndogo kuendesha biashara bora zaidi na
Jenga bidhaa bora. Nimekusanya mikakati mingi ya vitendo katika
Sura fupi ya ziada. Nadhani utaona kuwa nyongeza muhimu sana kwa
Maoni kuu yaliyotajwa katika tabia ya atomiki.

Unaweza kupakua sura hii kwa: atomichabits.com/business

Jinsi ya kutumia maoni haya kwa uzazi

O
Maswali ya kawaida nasikia kutoka kwa wasomaji ni kitu kando ya
Ne ya

Mistari ya, "Ninawezaje kupata watoto wangu kufanya mambo haya?" Mawazo katika tabia ya
atomiki

zimekusudiwa kutumika kwa upana kwa tabia zote za wanadamu (vijana ni wanadamu,
pia), ambayo inamaanisha unapaswa kupata mikakati mingi muhimu katika maandishi kuu.
Hiyo ilisema, uzazi unakabiliwa na changamoto zake mwenyewe. Kama sura ya ziada, nina
Weka pamoja mwongozo mfupi juu ya jinsi ya kutumia maoni haya haswa kwa uzazi.

Unaweza kupakua sura hii kwa: atomichabits.com/parenting

Shukrani

I
juu ya wengine wakati wa kuunda kitabu hiki. Kabla ya mtu mwingine yeyote, i
Wametegemea sana

Lazima umshukuru mke wangu, Kristy, ambaye amekuwa muhimu sana katika mchakato huu wote.

Amecheza kila jukumu ambalo mtu anaweza kuchukua katika uandishi wa kitabu: mwenzi, Rafiki, shabiki, mkosoaji, mhariri, mtafiti, mtaalamu. Sio kuzidisha kusema hivi Kitabu hakingekuwa sawa bila yeye. Inaweza kuwa haipo kabisa. Kama Kila kitu katika maisha yetu, tulifanya pamoja.

Pili, nashukuru kwa familia yangu, sio tu kwa msaada wao na kutia moyo kwenye kitabu hiki lakini pia kwa kuniadini bila kujali ni mradi gani mimi kutokea kufanya kazi. Nimefaidika na miaka mingi ya msaada kutoka kwa yangu wazazi, babu, na ndugu. Hasa, nataka mama yangu na baba yangu Jua kuwa ninawapenda. Ni hisia maalum kujua kuwa wazazi wako ni wako Mashabiki wakubwa.

Tatu, kwa msaidizi wangu, Lyndsey Nuckols. Katika hatua hii, kazi yake inadharau Maelezo Kama ameulizwa kufanya karibu kila kitu mtu anaweza kufikiria biashara ndogo. Kwa kushukuru, ustadi wake na talanta ni nguvu zaidi kuliko yangu Mtindo wa Usimamizi wa Maoni. Sehemu zingine za kitabu hiki ni zake nyingi kama Wao ni wangu. Ninashukuru sana kwa msaada wake.

Kama yaliyomo na uandishi wa kitabu, nina orodha ndefu ya watu kwa Asante. Kuanza, kuna watu wachache ambao nimejifunza sana hivi kwamba Ingekuwa uhalifu kutowataja kwa jina. Leo Babauta, Charles Duhigg, Nir Eyal, na BJ Fogg kila mmoja ameshawishi mawazo yangu juu ya tabia katika njia zenye maana. Kazi na maoni yao yanaweza kupatikana kunyunyizwa katika hii yote maandishi. Ikiwa ulifurahiya kitabu hiki, ninakutia moyo kusoma uandishi wao pia. Katika hatua mbali mbali za uandishi, nilifaidika na mwongozo wa faini nyingi wahariri. Asante kwa Peter Guzzardi kwa kunitembea kupitia hatua za mwanzo za Mchakato wa uandishi na kwa mateke kwenye suruali wakati nilihitaji sana. Nina deni kwa Blake Atwood na Robin Dellabough kwa kubadilisha mbaya yangu na wazimu Rasimu ya kwanza ya kwanza kuwa maandishi magumu, yanayoweza kusomeka. Na ninamshukuru Anne

Barngrover kwa uwezo wake wa kuongeza darasa kidogo na mtindo wa ushairi kwa uandishi wangu.

Napenda kuwashukuru watu wengi ambao wanasoma matoleo ya mapema ya maandishi, Ikiwa ni pamoja na Bruce Ammons, Darcey Ansell, Tim Ballard, Vishal Bhardwaj, Charlotte Blank, Jerome Burt, Sim Campbell, Al Carlos, Kesi ya Nick, Julie Chang, Jason Collins, Debra Croy, Roger Dooley, Tiago Forte, Matt Gartland,

Andrew Gierer, Randy Giffen, Jon Giganti, Adam Gilbert, Stephan Guyenet, Jeremy Hendon, Jane Horvath, Joakim Jansson, Josh Kaufman, Anne Kavanagh, Chris Klaus, Zeke Lopez, Cady Macon, Cyd Madsen, Kiera McGrath, Amy Mitchell, Anna Moise, Stacey Morris, Tara-Nicholle Nelson, Taylor Pearson, Max Shank, Trey Shelton, Jason Shen, Jacob Zangelidis, na Ari Zelmanow.

Kitabu kilinufaika sana na maoni yako.

Kwa timu huko Avery na Penguin Random House ambaye alifanya kitabu hiki a Ukweli, asante. Nina deni la shukrani maalum kwa mchapishaji wangu, Megan Newman, kwa uvumilivu wake usio na mwisho wakati niliendelea kusukuma tarehe za mwisho. Yeye

alinipa nafasi nilihitaji kuunda kitabu nilichojivunia na kushinikiza yangu maoni katika kila hatua. Kwa Nina, kwa uwezo wake wa kubadilisha uandishi wangu wakati bado Kuhifadhi ujumbe wangu wa asili. Kwa Lindsay, Farin, Casey, na mengine yote Timu ya PRH kwa kueneza ujumbe wa kitabu hiki kwa watu wengi kuliko nilivyoweza milele kufikia peke yangu. Kwa Pete Garceau, kwa kubuni kifuniko kizuri kwa hii kitabu.

Na kwa wakala wangu, Lisa Dimona, kwa mwongozo wake na ufahamu katika kila hatua ya Mchakato wa kuchapisha.

Kwa marafiki wengi na wanafamilia ambao waliuliza "Je! Kitabu kikoje kwenda? ? na nikatoa neno la kutia moyo wakati nilijibu bila huruma "Polepole" - asante. Kila mwandishi anakabiliwa na wakati mdogo wa giza wakati wa kuandika a kitabu, na neno moja la aina inaweza kutosha kukufanya uonyeshe tena ijayo siku.

Nina hakika kuna watu ambao nimesahau, lakini ninaweka orodha iliyosasishwa ya Mtu yeyote ambaye ameathiri mawazo yangu kwa njia zenye maana katika [Jamesclear.com/thanks](https://jamesclear.com/thanks).

Na mwishowe, kwako. Maisha ni mafupi na umeshiriki baadhi ya thamani yako Wakati na mimi kwa kusoma kitabu hiki. Asante.

-May 2018

Vidokezo

I

, Nimejumuisha orodha ya kina ya maelezo, marejeleo, na nukuu za

N sehemu hii

Kila sura katika kitabu. Ninaamini kuwa wasomaji wengi watapata orodha hii kuwa ya kutosha. Walakini, pia ninagundua kuwa fasihi ya kisayansi inabadilika kwa wakati na Marejeleo ya kitabu hiki yanaweza kuhitaji kusasishwa. Kwa kuongezea, ninatarajia kabisa kwamba nimefanya makosa mahali fulani katika kitabu hiki - ama katika kuashiria wazo kwa mtu mbaya au kutompa mtu sifa mahali ambapo inastahili. (Ikiwa wewe Amini hii ndio kesi, tafadhali nitumie barua pepe kwa james@jamesclear.com ili niweze Kurekebisha suala haraka iwezekanavyo.)

Mbali na maelezo hapa chini, unaweza kupata orodha kamili ya vifungu vilivyosasishwa na Marekebisho katika atomichabits.com/endnotes.

Utangulizi

Sote tunashughulika na vikwazo: vipi kuhusu bahati, unaweza kuuliza? Bahati ya bahati, hakika. Tabia sio kitu pekee kinachoshawishi mafanikio yako, lakini labda ndio jambo muhimu zaidi ambalo ni

ndani ya udhibiti wako. Na mkakati wa kujiboresha tu ambao hufanya akili yoyote ni kuzingatia kile unachoweza kudhibiti.

Mjasiriamali na mwekezaji wa Naval Ravikant: Naval Ravikant (@Naval), "Kuandika kitabu kizuri, lazima uwe kitabu," Twitter, Mei 15, 2018, <https://twitter.com/naval/status/996460948029362176>.

"Stimulus, majibu, thawabu": B. F. Skinner, Tabia ya Viumbe (New York: Appleton-Century-Crofts, 1938).

"Cue, utaratibu, thawabu": Charles Duhigg, Nguvu ya Tabia: Kwa nini tunafanya kile tunachofanya maishani na biashara (New York: Nyumba ya Random, 2014).

Sura ya 1

Medali moja tu ya dhahabu kwenye Michezo ya Olimpiki: Matt Slater, "Jinsi GB Baiskeli ilienda kutoka kwa kutisha hadi Uchawi," BBC Sport, Aprili 14, 2008, <http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/olympics/cycling/7534073.stm>.

Tour de France: Tom Fordyce, "Tour de France 2017: Je! Chris Froome Briteni alimpenda sana Sportsman?" BBC Sport, Julai 23, 2017, <https://www.bbc.com/sport/cycling/40692045>.

Mmoja wa wazalishaji wa baiskeli ya juu huko Uropa alikataa kuuza baiskeli: Richard Moore, Mastermind: Jinsi Dave Brailsford alirudisha gurudumu (Glasgow: Backpage Press, 2013).

"Kanuni yote ilitoka kwa wazo": Matt Slater, "Olimpiki Baiskeli: Manukuu ya Ushirika wa Timu ya GB," BBC, Agosti 8, 2012, <https://www.bbc.com/sport/olmpics/19174302>.

Brailsford na makocha wake walianza kwa kufanya marekebisho madogo: Tim Harford, "faida za marginal lakini wachezaji wa michezo hubadilisha," Tim Harford, Aprili 2017, <http://timharford.com/2017/04/marginal-gains-matter-but-gamechanger-transform>.

Walichora hata ndani ya lori la timu nyeupe: Eben Harrell, "Jinsi 1% Maboresho ya Utendaji yalisababisha Dhahabu ya Olimpiki," Harvard Biashara Mapitio, Oktoba 30, 2015, <https://hbr.org/2015/10/how-1-performance-improvements-led-to-olympic-gold>; Kevin Clark, "Jinsi timu ya baiskeli iligeuza Falcons kuwa mabingwa wa NFC," Ringer, Septemba 12, 2017,

<https://www.theringer.com/nfl/2017/9/12/16293216/atlanta-falcons-thomas-dimitroff-cyclingteam-sty>.

Miaka mitano tu baada ya Brailsford kuchukua madaraka: Kitaalam, Wapanda farasi wa Uingereza walishinda asilimia 57 ya barabara na kufuatilia medali za baiskeli kwenye Olimpiki ya 2008

Medali kumi na nne za dhahabu zilipatikana katika barabara na
Fuatilia matukio ya baiskeli

Brits ilishinda nane kati yao.

Brits iliinua bar: "Rekodi za Ulimwengu na Olimpiki zilizowekwa kwenye Olimpiki ya msimu wa joto wa 2012," Wikipedia, Desemba 8, 2017,

https://en.wikipedia.org/wiki/world_and_lympic_records_set_at_the_2012_summer_lympics#cycling.

Bradley Wiggins alikua baiskeli wa kwanza wa Uingereza: Andrew Longmore, "Bradley Wiggins," Encyclopaedia Britannica, <https://www.britannica.com/biography/bradley-wiggins>, mwisho uliobadilishwa Aprili 21, 2018.

Chris Froome alishinda: Karen Spark, "Chris Froome," Encyclopaedia Britannica, <https://www.britannica.com/biography/chris-froome>, iliyopita Oktoba 23, 2017.

Wakati wa kipindi cha miaka kumi kutoka 2007 hadi 2017: "Medali zilishinda na timu kubwa ya baiskeli ya Uingereza kwenye Mashindano ya Dunia, Michezo ya Olimpiki na Michezo ya Paralympic tangu 2000," Baiskeli ya Uingereza, https://www.britishcycling.org.uk/gbcyclingteam/article/gbrst_gb-cyclingteam-gbcycling-team-medal-history-0

Utaishia mara thelathini na saba bora: Jason Shen, mjasiriamali na mwandishi, alipokea kuangalia mapema kitabu hiki

Baada ya kusoma sura hii, alisema: "Ikiwa faida zilikuwa sawa, utatabiri kuwa

3.65x bora mbali

Lakini kwa sababu ni muhimu, uboreshaji ni 10x kubwa zaidi. " Aprili 3, 2018.

Tabia ni riba ya kiwanja: Watu wengi wamebaini jinsi tabia zinavyozidisha kwa muda

Hapa kuna nakala kadhaa na vitabu ninavyopenda juu ya mada hii: Leo Babauta, "Nguvu ya Tabia Uwekezaji, "Mazoea ya Zen, Januari 28, 2013, <https://zenhabits.net/bank>; Morgan Housel, " Msingi wenye nguvu, "Mfuko wa Ushirikiano, Oktoba 31, 2017,

<http://www.collaborativefund.com/blog/the-freakishly-strong-base>; Darren Hardy, Athari ya kiwanja (New York: Vanguard Press, 2012).

Kukamilisha kazi moja ya ziada: kama Sam Altman anasema, "faida ndogo ya uzalishaji, iliyojumuishwa zaidi ya miaka 50, inafaa sana." "Uzalishaji," Sam Altman

Aprili 10, 2018,

<http://blog.samaltman.com/productivity>.

Tabia ni upanga wenye kuwili mara mbili: napenda kumpa mkopo Jason Hreha na tabia ya awali ya kuelezea kwangu kwa njia hii

Jason Hreha (@jhreha), "Ni upanga wenye kuzeeka mara mbili," Twitter, Februari 21, 2018, <https://twitter.com/jhreha/status/966430907371433984>.

Kazi zaidi unaweza kushughulikia bila kufikiria: Michael (@mmay3r), "Msingi wa tija ni tabia

Kadiri unavyofanya moja kwa moja, ndivyo utakavyoachiliwa zaidi baadaye

Athari hii

misombo, "Twitter, Aprili 10, 2018, <https://twitter.com/mmay3r/status/983837519274889216>.

Kila kitabu unachosoma sio tu kinachofundisha: Wazo hili - kwamba kujifunza maoni mapya huongeza thamani ya maoni yako ya zamani - ni jambo ambalo nilisikia kwanza kutoka kwa Patrick O'Shaughnessy, ambaye anaandika, "Hii ndio sababu

misombo ya maarifa

Vitu vya zamani ambavyo vilikuwa 4/10 kwa thamani vinaweza kuwa 10/10, kufunguliwa na kitabu kingine katika siku zijazo. " <http://investorfieldguide.com/reading-tweet-storm>.

Saratani hutumia asilimia 80 ya maisha yake bila kutambulika: "Jinsi ya kuishi maisha marefu, ya

hali ya juu, na Peter Attia, M.D.," Mwongozo wa Shamba la Mwekezaji, Machi 7, 2017, <http://investorfieldguide.com/attia>.

San Antonio Spurs: Matt Moore, "Fainali za NBA: Mwamba, Nyundo na Uvutaji wa Ukuu wa Spurs katika Mchezo 7," CBS Sports, Juni 21, 2013, <https://www.cbssports.com/nba/news/nba-finals-a-rock-->

Hammer-na-cracking-of-spurs-jesty-in-game-7.

Uhamasishaji wa mchoro huu ulitoka kwa tweet inayoitwa "Udanganyifu wa Linear Vs Exponential" na @MlichaelW

Mei 19, 2018

<https://twitter.com/mlichaelw/status/997878086132817920>.

Mbegu ya kila tabia: aya hii iliongozwa na nukuu kutoka kwa Bw.

Mircea, akaunti kwenye Twitter, ambaye aliandika, "Kila tabia ilianza maisha yake kama uamuzi mmoja." <https://twitter.com/misttermircea>.

Lengo haliwezi kuwa linalowatofautisha washindi kutoka kwa Waliopotea: Kofia ya Kofia kwa Kocha wa CrossFit Ben Bergeron kwa kuhamasisha nukuu hii wakati wa mazungumzo niliyokuwa nayo mnamo Februari 28, 2017.

Unaanguka kwa kiwango cha mifumo yako: Mstari huu ulitokana na nukuu ifuatayo kutoka Archilochus: "Hatujainuka hadi kiwango cha matarajio yetu, tunaanguka kwa kiwango cha mafunzo yetu."

Sura ya 2

Unaweza kuwafikiria kama tabaka za vitunguu: ncha ya kofia kwa Simon Sinek. Mfumo wake wa "Golden Circle" ni sawa katika muundo, lakini unajadili mada tofauti. Kwa zaidi, angalia Simon Sinek, anza na

Kwa nini: Viongozi wakuu wanahamasisha kila mtu kuchukua hatua (London: kwingineko/Penguin, 2013), 37.

Niliamua kuacha kutafuna kucha zangu: nukuu zilizotumiwa katika sehemu hii zinawasilishwa kama mazungumzo ya kusoma uwazi, lakini hapo awali ziliandikwa na Clark. Tazama: Brian Clark, "Nguvu

Kuongeza kisaikolojia ambayo hukusaidia kufanya na kuvunja tabia, "Zaidi, Novemba 14, 2017, <https://further.net/pride-habits>.

Utafiti umeonyesha kuwa mara tu mtu: Christopher J. Bryan et al., "Kuhamasisha wapiga kura kwa kuvuta kibinafsi," *Utaratibu wa Chuo cha Kitaifa cha Sayansi* 108, hapana. 31 (2011): 12653-12656.

Kuna shinikizo la ndani: Leon Festinger, *Nadharia ya Dissonance ya Utambuzi* (Stanford, CA: Press ya Chuo Kikuu cha Stanford, 1957).

Utambulisho wako ni kweli "Uwezo wako wa kurudia": kitaalam, kitambulisho ni neno la lugha ya marehemu ya Kilatini. Pia, shukrani kwa Tamar Shippony, msomaji wa Jamesclear.com, ambaye Hapo awali aliniambia juu ya etymology ya kitambulisho cha neno, ambayo aliangalia juu katika Kamusi ya Urithi wa Amerika.

Tunabadilika kidogo: Hii ni sababu nyingine tabia ya atomiki ni aina bora ya mabadiliko. Ikiwa utabadilisha kitambulisho chako haraka sana na kuwa mtu tofauti sana mara moja, basi unahisi Kama unapoteza hisia zako za ubinafsi. Lakini ikiwa unasasisha na kupanua kitambulisho chako polepole, utajikuta umezaliwa upya kuwa mtu mpya kabisa na bado unajulikana. Polepole - na tabia, Piga kura kwa kura - umezoea kitambulisho chako kipya. Tabia za atomiki na uboreshaji wa taratibu ni funguo za mabadiliko ya kitambulisho bila upotezaji wa kitambulisho.

Sura ya 3

Edward Thorndike alifanya majaribio: Peter Grey, *Saikolojia*, 6th ed. (New York: Thamani, 2011), 108-109.

"Kwa kitendo fulani rahisi, kama vile kuvuta kitanzi cha kamba": Edward L. Thorndike, "Ushauri wa Wanyama: Utafiti wa majaribio wa michakato ya ushirika katika wanyama," *Mapitio ya Saikolojia: Vidokezo vya Monograph* 2, hapana. 4 (1898), doi: 10.1037/h0092987.

"Tabia zinazofuatwa na athari za kuridhisha": Hii ni toleo fupi la nukuu ya asili kutoka Thorndike, ambayo inasomeka: "Majibu ambayo hutoa athari ya kuridhisha katika hali fulani

Kuwa na uwezekano mkubwa wa kutokea tena katika hali hiyo, na majibu ambayo hutoa athari mbaya huwa chini ya uwezekano wa kutokea tena katika hali hiyo. " Kwa zaidi, angalia Peter Grey, *Saikolojia*, 6 ed. (New York: Thamani, 2011), 108-109.

Shughuli ya Neurological katika ubongo ni ya juu: Charles Duhigg, *Nguvu ya Tabia: Kwa nini tunafanya kile tunachofanya katika maisha na biashara* (New York: Nyumba ya Random, 2014), 15; Ann M. Graybiel, "Mtandao-

Kiwango cha neuroplasticity katika njia za cortico-basal ganglia, "Parkinsonism na shida zinazohusiana 10, no. 5 (2004), doi: 10.1016/j.parkreldis.2004.03.007.

"Tabia ni, suluhisho za kuaminika": Jason Hreha, "Kwa nini akili zetu fahamu ni suckers kwa riwaya," *Revue*, <https://www.getrevue.co/profile/jason/issues/why-our-conscious-minds-are->

Suckers-for-novelty-54131, kupatikana Juni 8, 2018.

Kama tabia zinaundwa: John R. Anderson, "Upataji wa Ujuzi wa Utambuzi," Mapitio ya Saikolojia 89, hapana. 4 (1982), doi: 10.1037/0033-295x.89.4.369.

Ubongo unakumbuka zamani: Shahram Heshmat, "Kwa nini tunakumbuka mambo kadhaa, lakini usahau wengine," Saikolojia leo, Oktoba 8, 2015,

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201510/why-do-we-remember-creator-things-forget-others>.

Akili ya fahamu ni Bottleneck: William H. Gladstones, Michael A. Regan, na Robert B. Lee, "Idara ya Makini: Nadharia ya Chaneli Moja," Jarida la Robo la Jarida la

Sehemu ya Saikolojia ya Majaribio A 41, hapana. 1 (1989), doi: 10.1080/14640748908402350.

Akili ya Ufahamu inapenda kuchukua kazi: Daniel Kahneman, akifikiria, haraka na polepole (New York: Farrar, Straus na Giroux, 2015).

Tabia hupunguza mzigo wa utambuzi: John R. Anderson, "Upataji wa ustadi wa utambuzi," Mapitio ya kisaikolojia 89, hapana. 4 (1982), doi: 10.1037/0033-295x.89.4.369.

Hisia za raha na tamaa: Antonio R. Damasio, Agizo la Ajabu la Vitu: Maisha, Hisia, na Utengenezaji wa Tamaduni (New York: Vitabu vya Pantheon, 2018); Lisa Feldman Barrett,

Jinsi hisia zinafanywa (London: Vitabu vya Pan, 2018).

Sura ya 4

Mwanasaikolojia Gary Klein: Hapo awali nilisikia juu ya hadithi hii kutoka kwa Daniel Kahneman, lakini ilitibitishwa na Gary Klein katika barua pepe mnamo Machi 30, 2017

Klein pia anashughulikia hadithi hiyo katika kitabu chake mwenyewe, ambayo hutumia nukuu tofauti kidogo: Gary a

Klein, Vyanzo vya Nguvu: Jinsi Watu hufanya Maamuzi (Cambridge, MA: MIT Press, 1998), 43-44. wachambuzi wa jeshi wanaweza kutambua ni blip gani kwenye skrini ya rada: Gary a

Klein, Vyanzo vya Nguvu: Jinsi Watu hufanya Maamuzi (Cambridge, MA: MIT Press, 1998), 38-40. Curators wa Makumbusho wamejulikana kutambua: Hadithi ya Getty Kourou, iliyofunikwa katika kitabu cha Malcolm Gladwell Blink, ni mfano maarufu

Sanamu, hapo awali iliaminika kuwa ya zamani

Ugiriki, ilinunuliwa kwa dola milioni 10

Mzozo uliozunguka sanamu ulitokea baadaye wakati mtaalam mmoja aligundua kama kughushi juu ya mtazamo wa kwanza.

Wanasaikolojia wenye uzoefu wanaweza kuangalia skanning ya ubongo: Siddhartha Mukherjee, "Algorithm itakuona sasa," New Yorker, Aprili 3, 2017, [https://www.newyorker.com/magazine/2017/04/03/ai-dhidi-ya MD](https://www.newyorker.com/magazine/2017/04/03/ai-dhidi-ya-MD).

Ubongo wa mwanadamu ni mashine ya utabiri: daktari wa Ujerumani Hermann von Helmholtz aliendeleza wazo la ubongo kuwa "mashine ya utabiri."

Karani alibadilisha kadi halisi ya mkopo ya mteja: Helix van Boron, "Ni kitu gani kibaya zaidi ambacho umefanya wakati ubongo wako uko kwenye autopilot," Reddit, Agosti 21, 2017, https://www.reddit.com/r/askreddit/comments/6v1t91/whats_the_dumbest_thing_youve_done_while_your/dlxa5y9.

Aliendelea kuwauliza wafanyikazi wenzangu ikiwa walikuwa wameosha mikono yao: Swordofthellama, "Je! Umechukua tabia gani za kushangaza kutoka kwa safu yako ya kazi," Reddit, Januari 4, 2016, https://www.reddit.com/r/askreddit/comments/3zckq6/what_strange_habits_have_you_picked_up_from_your/cyl3nta.

Hadithi ya mtu ambaye alikuwa ametumia miaka kufanya kazi kama walinzi wa maisha: Swearimachick, "Je! Umechukua tabia gani za kushangaza kutoka kwa safu yako ya kazi," Reddit, Januari 4, 2016, https://www.reddit.com/r/askreddit/comments/3zckq6/what_strange_habits_have_you_picked_up_from_your/cyl681q.

"Mpaka utakapofahamu": Ingawa nukuu hii ya Jung ni maarufu, nilikuwa na shida ya kufuatilia chanzo cha asili

Labda ni mfano wa kifungu hiki: "Kisaikolojia

Sheria inasema kwamba wakati hali ya ndani haijafahamu, hufanyika nje, kama hatima

Hiyo ni kusema, wakati mtu huyo anabaki bila kugawanyika na hajui ndani yake

Kinyume chake, ulimwengu lazima ubadilishe migogoro na kubomolewa kwa nusu ya kupinga. " Kwa zaidi, ona c

Jung, Aion: Inatafiti juu ya uzushi wa kibinafsi (Princeton, NJ: Presseton University Press, 1959), 71.

Kuelekeza-na-simu kunapunguza makosa: Alice Gordenker, "Jr Ishara," Japan Times, Oktoba 21, 2008, <https://www.japantimes.co.jp/news/2008/10/21/reference/jr-estures/#.wvig49mvzu1>.

Mfumo wa Subway wa MTA huko New York City: Allan Richarz, "Kwanini Wafanyikazi wa Reli ya Japan hawawezi kuacha kuashiria mambo," Atlas Obscura, Machi 29, 2017, <https://www.atlasobscura.com/articles/point-and-calling-japan-trains>.

Sura ya 5

Watafiti huko Uingereza walianza kufanya kazi: Sarah Milne, Sheina Orbell, na Paschal Sheeran, "Kuchanganya hatua za kuhamasisha na za kawaida kukuza ushiriki wa mazoezi: Ulinzi Nadharia ya Kuhamasisha na Kusudi la Utekelezaji, "Jarida la Uingereza la Saikolojia ya Afya 7 (Mei 2002): 163-184.

Kusudi la utekelezaji ni bora: Peter Gollwitzer na Paschal Sheeran, "Kusudi la Utekelezaji na Mafanikio ya Malengo: Uchambuzi wa Meta wa Athari na Michakato," Maendeleo katika Saikolojia ya Jamii ya Jamii 38 (2006): 69-119.

Kuandika wakati halisi na tarehe ya lini utapata risasi ya mafua: Katherine L

Milkman, John Beshears, James J.

Choi, David Laibson, na Brigitte c

Madrian, "Kutumia nia ya utekelezaji

Inasababisha kuongeza viwango vya chanjo ya mafua, "Utaratibu wa Chuo cha kitaifa cha Sayansi 108, Hapana

26 (Juni 2011): 10415-10420.

Kurekodi wakati wa miadi yako ya koloni: Katherine I

Milkman, John Beshears, James J.

Choi, David Laibson, na Brigitte c

Madrian, "Upangaji husababisha kama njia ya kuongezeka
Viwango vya uchunguzi wa kuzuia, "Dawa ya Kuzuia 56, hapana

1 (Januari 2013): 92-93.

Kuongezeka kwa wapiga kura: David w

Nickerson na Todd Rogers, "Je! Una mpango wa kupiga kura? Kusudi la utekelezaji, zamu ya
wapiga kura, na mpango wa kikaboni," Sayansi ya Saikolojia 21, Hapana

2

(2010): 194-199.

Programu zingine za serikali zilizofanikiwa: "Watengenezaji wa sera ulimwenguni kote
wanakumbatia sayansi ya tabia," Mchumi, Mei 18, 2017,
[https://www.economist.com/news/international/21722163-experimental-iterative-data-driven-approac
h-gaining-ground -polingmaker-karibu.](https://www.economist.com/news/international/21722163-experimental-iterative-data-driven-approach-gaining-ground-polingmaker-karibu)

Watu ambao hufanya mpango maalum wa lini na wapi: Edwin Locke na Gary Latham, "Kuunda
nadharia muhimu ya kuweka malengo na uhamasishaji wa kazi: Odyssey wa miaka 35," American
American

Mwanasaikolojia 57, hapana

9 (2002): 705-717, doi: 10.1037 // 0003-066x.57.9.705.

Matumaini kawaida ni ya juu: Hengchen Dai, Katherine I

Milkman, na Jason Riis, "Athari mpya ya kuanza: alama za muda zinahamasisha tabia ya
kutamani," Dataset ya Psycextra, 2014,

Doi: 10.1037/e513702014-058.

Mwandishi Jason Zweig alibaini: Jason Zweig, "Ongeza IQ yako ya kifedha: Majadiliano yaliyojaa
thamani na Jason Zweig," mahojiano na Shane Parrish, Mradi wa Maarifa, Farnam Street, Audio,
[https://www.fs.blog/2015/10/jason-zweig-knowledge-project.](https://www.fs.blog/2015/10/jason-zweig-knowledge-project)

Njia nyingi za kutumia nia ya utekelezaji: Kwa muda wa kuweka tabia, nina deni kwa S

J

Scott, ambaye aliandika kitabu kwa jina moja

Kutoka kwa kile ninachoelewa, wazo lake ni tofauti kidogo,
Lakini napenda neno hilo na nilidhani inafaa kutumia katika sura hii

Waandishi wa zamani kama vile Courtney Carver na Julien Smith pia wametumia tabia ya kuweka tabia, lakini kwa tofauti muktadha.

Mwanafalsafa wa Ufaransa Denis Diderot: "Denis Diderot," New World Encyclopedia, http://www.newworldencyclopedia.org/entry/denis_diderot, iliyopita Oktoba 26, 2017.

alipata vazi la Scarlet: Encyclopædia Britannica, vol

8 (1911), S.V.

"Denis Diderot." Robe ya Scarlet ya Diderot mara nyingi huelezewa kama zawadi kutoka kwa rafiki

Walakini, sikuweza kupata chanzo cha asili
kudai ilikuwa zawadi au kutajwa yoyote ya rafiki ambaye alitoa vazi hilo

Ukitokea kujua wanahistoria wowote wanaobobea katika ununuzi wa vazi, jisikie huru kuwaelekeza njia yangu ili tuweze

Fafanua siri ya chanzo cha vazi maarufu la Scarlet la Diderot.

"Hakuna uratibu zaidi, hakuna umoja zaidi, hakuna uzuri zaidi": Denis Diderot, "hujuta kwa gauni langu la zamani la mavazi," Trans

Mitchell Abidor, 2005,
<https://www.marxists.org/reference/archive/diderot/1769/regrets.htm>.

Athari ya Diderot inasema: Juliet Schor, American aliyepinduliwa: Kwa nini tunataka kile ambacho hatuitaji (New York: Harperperennial, 1999).

Ambayo iliundwa na BJ Fogg: Katika sura hii, nilitumia tabia ya kuweka stacking kurejelea kuunganisha tabia mpya na ya zamani

Kwa wazo hili, ninatoa sifa kwa BJ Fogg

Katika kazi yake, Fogg hutumia neno

Kushikilia kuelezea njia hii kwa sababu tabia yako ya zamani hufanya kama "nanga" ambayo inaweza mpya mahali

Haijalishi unapendelea muda gani, naamini ni mkakati mzuri sana

Wewe

anaweza kujifunza zaidi juu ya kazi ya Fogg na njia yake ndogo ya tabia huko <https://www.tinyhabits.com>.

"Moja ndani, moja nje": Dev Basu (@devbasu), "Kuwa na sera moja-moja wakati wa kununua vitu," Twitter, Februari 11, 2018, <https://twitter.com/devbasu/status/96277814195000704>.

ilikuwa hatua pekee ambayo ilitokea katika chumba hicho: "Mbinu zinazojumuisha udhibiti wa kichocheo hata zimetumika kwa mafanikio kusaidia watu walio na usingizi

Kwa kifupi, wale ambao walikuwa na shida

Kulala waliambiwa waende chumbani kwao na kulala kitandani wakati walikuwa wamechoka

Ikiwa hawangeweza kulala, waliambiwa waamke na ubadilishe vyumba

Ushauri wa ajabu, lakini zaidi

Wakati, watafiti waligundua kuwa kwa kuhusisha kitanda na 'ni wakati wa kulala' na sio na shughuli zingine (kusoma kitabu, kulala tu hapo, nk), washiriki waliweza hatimaye kuweza Kulala haraka kwa sababu ya mchakato unaorudiwa: ikawa karibu moja kwa moja kulala kitandani kwa sababu trigger iliyofanikiwa ilikuwa imeundwa. " Kwa zaidi, angalia Charles m

Morin et al.,

"Matibabu ya kisaikolojia na tabia ya kukosa usingizi: Sasisho la ushahidi wa hivi karibuni (1998-2004)," kulala 29, hapana

11 (2006), doi: 10.1093/kulala/29.11.1398; na Gregory Ciotti, "The

Njia bora ya kubadilisha tabia zako? Dhibiti mazingira yako, "Akili ya Sparring, <https://www.sparringmind.com/changing-mabits>.

Tabia zinaweza kuwa rahisi kubadilika katika mazingira mapya: S

Thompson, J.

Michaelson, s

Abdallah, v

Johnson, d

Morris, k

Riley, na a

Simms, 'Wakati wa Mabadiliko' kama fursa za kushawishi

Tabia: Ripoti kwa Idara ya Mazingira, Chakula na Masuala ya Vijijini (London: Defra, 2011),
<http://randd.defra.gov.uk/document.aspx?>

Hati = MudatOfChangeEV0506FinalReport Nov2011 (2) .pdf.

Unapotoka nje ya mazingira yako ya kawaida: tafiti anuwai zimegundua kuwa ni rahisi kubadilisha
tabia yako wakati mazingira yako yanabadilika

Kwa mfano, wanafunzi hubadilisha yao

Tabia za kutazama runinga wakati zinahamisha shule

Wendy Wood na David t

Neal, "Afya kupitia Tabia: Uingiliaji wa Kuanzisha na Kudumisha Mabadiliko ya Tabia ya Afya,"
Sayansi ya mwenendo na sera 2, hapana

1 (2016), doi: 10.1353/bsp.2016.0008; W

Kuni, l

Tam, na m

G

Witt, "Mabadiliko ya hali, kuvuruga tabia," Jarida la Utu na
Saikolojia ya Jamii 88, hapana

6 (2005), doi: 10.1037/0022-3514.88.6.918

Haujapambana na tabia za zamani za mazingira: labda hii ndio sababu asilimia 36 ya mabadiliko
yaliyofanikiwa katika tabia yalikusishwa na kuhamia mahali mpya

Melissa Guerrero-Witt, Wendy Wood, na
Leona Tam, "Mabadiliko ya Hali, Tabia za Kuvuruga," Dataset ya Psyceextra 88, Hapana

6 (2005), doi: 10.1037/e529412014-144.

ilikuwa hatua pekee ambayo ilitokea katika chumba hicho: "Mbinu zinazojumuisha udhibiti wa
kichocheo hata zimetumika kwa mafanikio kusahaidia watu walio na usingizi

Kwa kifupi, wale ambao walikuwa na shida

Kulala waliambiwa waende chumbani kwao na kulala kitandani wakati walikuwa wamechoka

Ikiwa hawangeweza kulala, waliambiwa waamke na ubadilishe vyumba

Ushauri wa ajabu, lakini zaidi

Wakati, watafiti waligundua kuwa kwa kuhusisha kitanda na 'ni wakati wa kulala' na sio na shughuli
zingine (kusoma kitabu, kulala tu hapo, nk), washiriki waliweza hatimaye kuweza

Kulala haraka kwa sababu ya mchakato unaorudiwa: ikawa karibu moja kwa moja kulala kitandani
kwa sababu trigger iliyofanikiwa ilikuwa imeundwa. " Kwa zaidi, angalia Charles m

Morin et al.,

"Matibabu ya kisaikolojia na tabia ya kukosa usingizi: Sasisho la ushahidi wa hivi karibuni
(1998-2004)," kulala 29, hapana

11 (2006), doi: 10.1093/kulala/29.11.1398; na Gregory Ciotti, "The

Njia bora ya kubadilisha tabia zako? Dhibiti mazingira yako, "Akili ya Sparring,
<https://www.sparringmind.com/changing-mabits>.

Tabia zinaweza kuwa rahisi kubadilika katika mazingira mapya: S

Thompson, J.

Michaelson, s

Abdallah, v

Johnson, d

Morris, k

Riley, na a

Simms, 'Wakati wa Mabadiliko' kama fursa za kushawishi

Tabia: Ripoti kwa Idara ya Mazingira, Chakula na Masuala ya Vijijini (London: Defra, 2011),
<http://randd.defra.gov.uk/document.aspx?>

Hati = MudatOfChangeEV0506FinalReport Nov2011 (2) .pdf.

Unapotoka nje ya mazingira yako ya kawaida: tafiti anuwai zimegundua kuwa ni rahisi kubadilisha
tabia yako wakati mazingira yako yanabadilika

Kwa mfano, wanafunzi hubadilisha yao

Tabia za kutazama runinga wakati zinahamisha shule

Wendy Wood na David t

Neal, "Afya kupitia Tabia: Uingiliaji wa Kuanzisha na Kudumisha Mabadiliko ya Tabia ya Afya,"
Sayansi ya mwenendo na sera 2, hapana

1 (2016), doi: 10.1353/bsp.2016.0008; W

Kuni, I

Tam, na m

G

Witt, "Mabadiliko ya hali, kuvuruga tabia," Jarida la Utu na Saikolojia ya Jamii 88, hapana

6 (2005), doi: 10.1037/0022-3514.88.6.918

Haujapambana na tabia za zamani za mazingira: labda hii ndio sababu asilimia 36 ya mabadiliko yaliyofanikiwa katika tabia yalihusishwa na kuhamia mahali mpya

Melissa Guerrero-Witt, Wendy Wood, na

Leona Tam, "Mabadiliko ya Hali, Tabia za Kuvuruga," Dataset ya Psycextra 88, Hapana

6 (2005), doi: 10.1037/e529412014-144.

Sura ya 7

Utafiti wa ufuatiliaji umebaini kuwa asilimia 35 ya washiriki wa huduma: Lee N. Robins et al., "Vietnam Veterans miaka mitatu baada ya Vietnam: Jinsi Utafiti wetu ulibadilisha maoni yetu ya Heroin," Amerika

Jarida juu ya madawa ya kulevya 19, hapana. 3 (2010), doi: 10.1111/j.1521-0391.2010.00046.x.

Uundaji wa Ofisi Maalum ya Kinga ya Kuzuia Dawa za Kulevya: "Maelezo kutoka kwa Ujumbe wa Rais juu ya Udhhibiti wa Dawa za Kulevya," New York Times, Juni 18, 1971, <https://www.nytimes.com/1971/06/18/archives/excerpts-from-presiders-message-on-drug-abuse-control.html>.

Wanajeshi tisa kati ya kumi ambao walitumia heroin huko Vietnam: Lee N. Robins, Darlene H. Davis, na David N. Nurco, "Madawa ya kulevya ya Vietnam ilikuwaje?" Jarida la Amerika la Afya ya Umma 64,

hapana. 12 (Suppl.) (1974), doi: 10.2105/ajph.64.12_suppl.38.

Asilimia 90 ya watumiaji wa heroin wanasomeka: Bobby P. Smyth et al., "Lapse na kurudi tena kufuatia matibabu ya matibabu ya utegemezi wa opiate," Jarida la Matibabu la Ireland 103, hapana. 6 (Juni 2010).

"Nidhamu" watu ni bora katika kuunda maisha yao: Wilhelm Hofmann et al., "Jaribu la kila siku: Utafiti wa sampuli za uzoefu juu ya jinsi watu wanavyodhibiti matamania yao," psycextra Dataset 102, hapana. 6 (2012), doi: 10.1037/e634112013-146.

Ni rahisi kufanya mazoezi ya kujizuia wakati sio lazima utumie: "Mfano wetu wa kujidhibiti ni malaika upande mmoja na shetani kwa upande mwingine, na wanapigania.

Watu wenye nguvu kubwa kama watu ambao wana uwezo wa kupigana vita hii vizuri. Kwa kweli, watu ambao ni wazuri sana katika kujidhibiti hawajawahi kuwa na vita hivi kwanza. " Kwa

Zaidi, angalia Brian Resnick, "Hadithi ya Kujidhibiti," Vox, Novemba 24, 2016, <https://www.vox.com/science-and-health/2016/11/3/13486940/self-control-psychology-myth>.

Tabia ambayo imewekwa ndani ya akili iko tayari kutumiwa: Wendy Wood na Dennis R nger, "Saikolojia ya Tabia," Mapitio ya kila mwaka ya Saikolojia 67, hapana. 1 (2016), doi: 10.1146/annurev-psych-122414-033417.

Tabia hizo zilikuwa bado zimewekwa ndani: "Baiolojia ya motisha na tabia: Kwa nini tunatupa mpira," mtaalamu wa matibabu), 20:00, <http://www.therapistuncensored.com/biology-of-motivation-hula>, Kupatikana Juni 8, 2018.

Kuweka watu feta na mawasilisho ya kupunguza uzito: Sarah E. Jackson, Rebecca J. Beeken, na Jane Wardle, "Ubaguzi wa uzito na mabadiliko katika uzito, mzunguko wa kiuno, na Hali ya uzani," *fetma*, 2014, doi: 10.1002/aby.20891.

Kuonyesha picha za mapafu nyeusi kwa wavutaji sigara: Kelly McGonigal, Upande wa Dhiki: Kwa nini Dhiki ni nzuri kwako, na jinsi ya kupata nzuri (New York: Avery, 2016), xv.

Kuonyesha watu wa dawa za kulevya picha ya cocaine kwa milimita thelathini na tatu tu: Fran Smith, "Jinsi Sayansi inafungua Siri za Addiction," National Geographic, Septemba 2017, <https://www.nationalgeographic.com/magazine/2017/09/the-addicted-brain>.

Sura ya 8

Niko Tinbergen alifanya majaribio kadhaa: Nikolaas Tinbergen, ulimwengu wa Hering Gull (London: Collins, 1953); "Nikolaas Tinbergen," New World Encyclopedia, http://www.newworldencyclopedia.org/entry/nikolaas_tinbergen, iliyobadilishwa mwisho Septemba 30, 2016.

Goose atavuta kitu chochote cha pande zote: James L

Gould, Etholojia: Mifumo na Mageuzi ya Tabia (New York: Norton, 1982), 36-41.

Sekta ya kisasa ya chakula inategemea kunyoosha: Steven Witherly, kwanini wanadamu wanapenda chakula cha junk (New York: Universe, 2007).

Karibu kila chakula kwenye begi: "Kuonja ladha na kuunda matamania," Dakika 60, Novemba 27,

2011

<https://www.youtube.com/watch?v=A7Wh3Uq1ytc>.

Fries za Ufaransa

ni mchanganyiko wenye nguvu: Steven Witherly, kwa nini wanadamu kama chakula cha junk (New York: Universe, 2007).

Mikakati kama hii inawawezesha wanasayansi wa chakula kupata "Bliss Point": Michael Moss, Chumvi, Sukari, Mafuta: Jinsi Wakuu wa Chakula walivyotutuliza (London: Allen, 2014).

"Tumepata vizuri sana kusukuma vifungo vyetu": Nukuu hii ilionekana hapo awali katika Stephan Guyenet, "Je! Kwanini Watu Wengine 'Carboholics'?" Julai 26, 2017,

<http://www.stephanguenet.com/why-are-some-people-carboholics>

Toleo lililobadilishwa limetolewa kwa ruhusa iliyotolewa katika ubadilishanaji wa barua pepe na mwandishi mnamo Aprili 2018.

Umuhimu wa dopamine: "Umuhimu wa dopamine uligunduliwa kwa bahati mbaya

Mnamo 1954, James Olds na Peter Milner, wataalamu wawili wa neuros katika Chuo Kikuu cha McGill, waliamua kuingiza AN

Electrode ndani ya katikati ya ubongo wa panya

Uwekaji sahihi wa elektroni ulikuwa wa kawaida; Wakati huo, jiografia ya akili ilibaki kuwa siri

Lakini wazee na

Milner alipata bahati

Waliingiza sindano karibu na kiini cha accumbens (NACC), sehemu ya ubongo ambayo hutoa hisia za kufurahisha

Wakati wowote unapokula kipande cha keki ya chokoleti,

Au sikiliza wimbo unaopenda wa pop, au angalia timu yako unayopenda kushinda Mfululizo wa Dunia, ni NACC yako ambayo inakusaidia kujisikia furaha sana

Lakini Olds na Milner waligundua haraka sana

Radhi inaweza kuwa mbaya

Waliweka elektroni kwenye akili kadhaa za panya na kisha wakaendesha sasa ndogo ndani ya kila waya, na kufanya naccs zifurahi kila wakati

Wanasayansi waligundua kuwa

Viboko vilipoteza shauku katika kila kitu

Waliacha kula na kunywa

Tabia zote za uchumba zilikoma

Panya zingejifunga tu kwenye pembe za mabwawa yao, kubadilishwa na neema yao

Ndani

Siku, wanyama wote walikuwa wameangamia

Walikufa kwa kiu

Kwa zaidi, angalia Yona Lehrer, jinsi tunavyoamua (Boston: Horton Mifflin Harcourt, 2009).

Michakato ya Neurological nyuma ya Kutamani na Tamaa: James Olds na Peter Milner, "Uimarishaji mzuri unaozalishwa na kuchochea umeme kwa eneo la septal na mikoa mingine ya ubongo wa panya," Jarida

ya kulinganisha na saikolojia ya kisaikolojia 47, hapana

6 (1954), doi: 10.1037/h0058775.

Panya walipoteza wote wataishi: Qun-yong Zhou na Richard D

Palmiter, "panya zenye upungufu wa dopamine ni kali sana, adipsic, na aphagic," kiini 83, hapana

3 (2000), doi: 10.1038/35044563.

Asilimia 100 ya hesabu za kiini huamilishwa wakati wa kutaka: Kent Berridge, Mazungumzo na Mwandishi, Machi 8, 2017.

Byrne alinyakua baiskeli yake ya stationary: Wafanyikazi wa Hackster, "Netflix na Mzunguko!"

Hackster, Julai 12, 2017, <https://blog.hackster.io/netflix-and-cycle-1734d0179deb>.

"Kuondoa fetma moja ya Netflix kwa wakati mmoja": "Cycflix: Zoezi lenye Burudani," Roboro, Julai 8, 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=-nc0irlb-iy>.

"Tunaona Alhamisi usiku kama fursa ya kuona": Jeanine Poggi, "Shonda Rhimes anaonekana zaidi ya Sabuni za Usiku wa ABC," Adage, Mei 16, 2016, <http://adage.com/article/special-report-tv-mbele/shonda-rhimes-abc-soaps/303996>.

"Tabia zinazowezezekana zaidi zitaimarisha tabia zisizowezezekana": Jon E

Roeckelein, Kamusi ya nadharia, sheria, na dhana katika saikolojia (Westport, CT: Greenwood Press, 1998), 384.

3 (2000), doi: 10.1038/35044563.

Asilimia 100 ya hesabu za kiini huamilishwa wakati wa kutaka: Kent Berridge, Mazungumzo na Mwandishi, Machi 8, 2017.

Byrne alinyakua baiskeli yake ya stationary: Wafanyikazi wa Hackster, "Netflix na Mzunguko!" Hackster, Julai 12, 2017, <https://blog.hackster.io/netflix-and-cycle-1734d0179deb>.

"Kuondoa fetma moja ya Netflix kwa wakati mmoja": "Cycflix: Zoezi lenye Burudani," Roboro, Julai 8, 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=-nc0irlb-iy>.

"Tunaona Alhamisi usiku kama fursa ya kuona": Jeanine Poggi, "Shonda Rhimes anaonekana zaidi ya Sabuni za Usiku wa ABC," Adage, Mei 16, 2016, <http://adage.com/article/special-report-tv-mbele/shonda-rhimes-abc-soaps/303996>.

"Tabia zinazowezezekana zaidi zitaimarisha tabia zisizowezezekana": Jon E

Roeckelein, Kamusi ya nadharia, sheria, na dhana katika saikolojia (Westport, CT: Greenwood Press, 1998), 384.

Luncz, Giulia Sirianni, Roger Mundry, na Christophe Boesch

"Utamaduni wa gharama kubwa: Tofauti katika ufanisi wa kung'ara kati ya chimpanzee mwiu Vikundi. ? Tabia ya Wanyama 137 (2018): 63-73.

Luncz, Giulia Sirianni, Roger Mundry, na Christophe Boesch

"Utamaduni wa gharama kubwa: Tofauti katika ufanisi wa kung'ara kati ya chimpanzee mwiu

Vikundi. ? Tabia ya Wanyama 137 (2018): 63-73.

Kama ilivyorudiwa katika 'Sanaa na Hofu' inachukua kwa uaminifu tukio hilo kama Jerry aliniambia
-Kuonyesha nilibadilisha upigaji picha na kauri kama kati inachunguzwa

Kwa kweli, ingekuwa rahisi kudumisha upigaji picha kama njia ya sanaa inavyojadiliwa, lakini David Bayles (mwandishi mwenza) & mimi wote ni wapiga picha wenyewe, na wakati huo tulikuwa tukijaribu kupanua anuwai ya media inayorejelewa katika maandishi

Jambo la kushangaza kwangu

Je! Ni kwamba haijalishi ni aina gani ya sanaa iliyovutiwa - maadili ya hadithi yanaonekana kushikilia sawa sawa moja kwa moja kwenye wigo mzima wa sanaa (na hata nje ya sanaa, kwa jambo hilo). "

Baadaye katika barua pepe hiyo hiyo, Orland alisema, "Una ruhusa yetu ya kuchapisha tena kifungu chochote cha 'keramik' kwenye kitabu chako kinachokuja." Mwishowe, nilikaa kwenye kuchapisha iliyobadilishwa

Toleo, ambalo linachanganya hadithi yao ya kauri na ukweli kutoka kwa chanzo asili cha wanafunzi wa upigaji picha wa Uelsmann

David Bayles na Ted Orland, Sanaa na Hofu:

Uchunguzi juu ya hatari (na thawabu) za sanaa (Santa Cruz, CA: Picha ya Kuendelea kwa Picha, 1993), 29.

Kama Voltaire alivyoandika mara moja: Voltaire, La Bégueule

Conte maadili (1772).

Uwezo wa muda mrefu: Uwezo wa muda mrefu uligunduliwa na Terje Lømo mnamo 1966

Kwa usahihi zaidi, aligundua kuwa wakati safu ya ishara ilipitishwa mara kwa mara na ubongo, kulikuwa na

Athari ya kuendelea ambayo ilidumu baadaye ambayo ilifanya iwe rahisi kwa ishara hizo kusambazwa katika siku zijazo.

"Neurons ambazo moto pamoja waya pamoja": Donald o

Hebb, Shirika la Tabia: Nadharia ya Neuropsychological (New York: Wiley, 1949).

Katika wanamuziki, cerebellum: s

Hutchinson, "Kiasi cha wanamuziki," Cerebral Cortex 13, hapana

9 (2003), doi: 10.1093/cercor/13.9.943.

Wataalam wa hesabu, wakati huo huo, wameongeza jambo la kijivu: a

Verma, "Kuongezeka kwa hali ya kijivu katika eneo la parietali ya wataalam wa hesabu: Utafiti wa morphometry wa msingi wa voxel," Kitabu cha Mwaka cha

Neurology na Neurosurgery 2008 (2008), Doi: 10.1016/S0513-5117 (08) 79083-5.

Wakati wanasayansi walichambua akili za madereva wa tekisi huko London: Eleanor a

Maguire et al., "Mabadiliko ya muundo yanayohusiana na urambazaji katika hippocampi ya madereva wa tekisi," Utaratibu wa Kitaifa

Chuo cha Sayansi 97, hapana

8 (2000), doi: 10.1073/pnas.070039597; Katherine Woollett na Eleanor a

Maguire, "Kupata 'Ujuzi' wa Mpangilio wa London unatoa ubongo wa muundo

Mabadiliko, "Biolojia ya sasa 21, hapana

24 (Desemba 2011), doi: 10.1016/j.cub.2011.11.018; Eleanor a

Maguire, Katherine Woollett, na Hugo J.

Spika, "Madereva wa tekisi za London na basi

Madereva: MRI ya muundo na uchambuzi wa neuropsychological, "Hippocampus 16, hapana

Kama ilivyorudiwa katika 'Sanaa na Hofu' inachukua kwa uaminifu tukio hilo kama Jerry aliniambia
-Kuonyesha nilibadilisha upigaji picha na kauri kama kati inachunguzwa

Kwa kweli, ingekuwa rahisi kudumisha upigaji picha kama njia ya sanaa inavyojadiliwa, lakini David Bayles (mwandishi mwenza) & mimi wote ni wapiga picha wenyewe, na wakati huo tulikuwa tukijaribu kupanua anuwai ya media inayorejelewa katika maandishi

Jambo la kushangaza kwangu

Je! Ni kwamba haijalishi ni aina gani ya sanaa iliyovutiwa - maadili ya hadithi yanaonekana kushikilia sawa sawa moja kwa moja kwenye wigo mzima wa sanaa (na hata nje ya sanaa, kwa jambo hilo). "

Baadaye katika barua pepe hiyo hiyo, Orland alisema, "Una ruhusa yetu ya kuchapisha tena kifungu chochote cha 'keramik' kwenye kitabu chako kinachokuja." Mwishowe, nilikaa kwenye kuchapisha iliyobadilishwa

Toleo, ambalo linachanganya hadithi yao ya kauri na ukweli kutoka kwa chanzo asili cha wanafunzi wa upigaji picha wa Uelsmann

David Bayles na Ted Orland, Sanaa na Hofu:

Uchunguzi juu ya hatari (na thawabu) za sanaa (Santa Cruz, CA: Picha ya Kuendelea kwa Picha, 1993), 29.

Kama Voltaire alivyoandika mara moja: Voltaire, La Bégueule

Conte maadili (1772).

Uwezo wa muda mrefu: Uwezo wa muda mrefu uligunduliwa na Terje Lømo mnamo 1966

Kwa usahihi zaidi, aligundua kuwa wakati safu ya ishara ilipitishwa mara kwa mara na ubongo, kulikuwa na

Athari ya kuendelea ambayo ilidumu baadaye ambayo ilifanya iwe rahisi kwa ishara hizo kusambazwa katika siku zijazo.

"Neurons ambazo moto pamoja waya pamoja": Donald o

Hebb, Shirika la Tabia: Nadharia ya Neuropsychological (New York: Wiley, 1949).

Katika wanamuziki, cerebellum: s

Hutchinson, "Kiasi cha wanamuziki," Cerebral Cortex 13, hapana

9 (2003), doi: 10.1093/cercor/13.9.943.

Wataalam wa hesabu, wakati huo huo, wameongeza jambo la kijivu: a

Verma, "Kuongezeka kwa hali ya kijivu katika eneo la parietali ya wataalam wa hesabu: Utafiti wa

morphometry wa msingi wa voxel," Kitabu cha Mwaka cha

Neurology na Neurosurgery 2008 (2008), Doi: 10.1016/S0513-5117 (08) 79083-5.

Wakati wanasayansi walichambua akili za madereva wa teksi huko London: Eleanor a

Maguire et al., "Mabadiliko ya muundo yanayohusiana na urambazaji katika hippocampi ya madereva wa teksi," Utaratibu wa Kitaifa

Chuo cha Sayansi 97, hapana

8 (2000), doi: 10.1073/pnas.070039597; Katherine Woollett na Eleanor a

Maguire, "Kupata 'Ujuzi' wa Mpangilio wa London unatoa ubongo wa muundo

Mabadiliko, "Biolojia ya sasa 21, hapana

24 (Desemba 2011), doi: 10.1016/j.cub.2011.11.018; Eleanor a

Maguire, Katherine Woollett, na Hugo J.

Spika, "Madereva wa teksi za London na basi

Madereva: MRI ya muundo na uchambuzi wa neuropsychological, "Hippocampus 16, hapana

12 (2006), doi: 10.1002/hipo.20233.

"Vitendo vinakuwa moja kwa moja": George Henry Lewes, Fizikia ya Maisha ya Kawaida (Leipzig: Tauchnitz, 1860).

Kurudia ni aina ya mabadiliko: Inavyoonekana, Brian Eno anasema kitu hicho hicho katika kadi yake bora, yenye msukumo wa Mikakati ya Oblique, ambayo sikujua nilipoandika mstari huu! Akili kubwa na

Yote.

Moja kwa moja ni uwezo wa kufanya tabia: Phillippa Lally et al., "Je! Tabia zinaundwa vipi: Modeling Tabia ya Ulimwengu wa Kweli," Jarida la Ulaya la Saikolojia ya Jamii 40, Hapana

6.

(2009), doi: 10.1002/ejsp.674.

Fomu ya tabia kulingana na frequency, sio wakati: Hermann Ebbinghaus alikuwa mtu wa kwanza kuelezea kujifunza curves katika kitabu chake cha 1885 über Das Gedächtnis

Hermann Ebbinghaus, Kumbukumbu: Mchango

Kwa Saikolojia ya Majaribio (Merika: Scholar Select, 2016).

Sura ya 12

Tofauti hii ya sura ilichukua jukumu kubwa katika kuenea kwa kilimo: Jared Diamond, bunduki, vijidudu, na chuma: Fates za Jamii za Binadamu (New York: Norton, 1997).

Ni asili ya kibinadamu kufuata sheria ya juhudi ndogo: Deepak Chopra hutumia kifungu "sheria ya juhudi kidogo" kuelezea moja ya sheria zake saba za kiroho za yoga. Wazo hili halihusiani na kanuni ninajadili hapa.

Hose ya bustani ambayo imeinama katikati: mlinganisho huu ni toleo lililobadilishwa la wazo Josh Waitzkin lililotajwa katika mahojiano yake na Tim Ferriss. "Maonyesho ya Tim Ferriss, sehemu ya 2: Josh Waitzkin,"

Mei 2, 2014, Sauti, <https://soundcloud.com/tim-ferriska/the-tim-ferris-show-episode-2-josh-waitzkin>.

"Ilichukua wafanyikazi wa Amerika mara tatu kwa muda mrefu kukusanya seti zao": James Surowiecki, "Bora wakati wote," New Yorker, Novemba 10, 2014, <https://www.newyorker.com/magazine/2014/11/10/better-time>.

Kuongeza kwa kutoa: Kuongeza kwa kutoa ni mfano wa kanuni kubwa inayojulikana kama inversion, ambayo nimeandika juu ya hapo awali huko <https://jamesclear.com/inversion>. Nina deni kwa Shane

Parrish kwa priming mawazo yangu juu ya mada hii kwa kuandika juu ya kwanini "kuzuia ujinga ni rahisi kuliko kutafuta uzuri." Shane Parrish, "Kuepuka ujinga ni rahisi kuliko kutafuta Brilliance, "Farnam Street, Juni 2014, <https://www.fs.blog/2014/06/avoiding-stupidity>.

Pointi hizo za asilimia zinawakilisha mamilioni katika mapato ya ushuru: Service ya Owain et al., "Mashariki: Njia nne rahisi za kutumia Maarifa ya Tabia," Timu ya Maadili ya Tabia, 2015, http://38r8om2xjhhl25mw24492dir.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2015/07/bit-publication-east_fa_web.pdf.

Nuckols zilizopigwa katika tabia yake ya kusafisha: Oswald Nuckols ni jina, linalotumiwa na ombi.

"Wakati kamili wa kusafisha choo": Saul_panzer_ny, "[swali] ni tabia gani moja iliyobadilisha maisha yako?" Reddit, Juni 5, 2017, https://www.reddit.com/r/getnidhamu/maoni/6fgqbv/swali_what_one_habit_literally_changed_your/diieswq.

Sura ya 13

"Arsenal of Ratines": Twyla Tharp na Marko Reiter, Tabia ya ubunifu: Jifunze na utumie kwa

Maisha: Mwongozo wa Vitendo (New York: Simon na Schuster, 2006).

Asilimia 40 hadi 50 ya vitendo vyetu kwa siku yoyote hufanywa nje ya tabia: Wendy Wood, "Tabia katika kipindi chote cha maisha," 2006,

https://www.researchgate.net/publication/315552294_habits_across_the_lifespan.

Tabia unazofuata bila kufikiria: Benjamin Gardner, "Mapitio na uchambuzi wa matumizi ya 'tabia' katika kuelewa, kutabiri na kushawishi tabia inayohusiana na afya," Saikolojia ya Afya Mapitio 9, hapana. 3 (2014), doi: 10.1080/17437199.2013.876238.

Wakati wa kuamua: Kelele kwa Henri Cartier-Bresson, mmoja wa wapiga picha wakubwa wa mitaa Picha kwa wakati unaofaa.

Sheria ya dakika mbili: ncha ya kofia kwa David Allen, ambaye toleo lake la sheria ya dakika mbili linasema, "Ikiwa inachukua chini ya dakika mbili, basi ifanye sasa." Kwa zaidi, angalia David Allen, kufanya mambo (mpya York: Penguin, 2015).

Tabia ya chini ya nguvu: Mwandishi Cal Newport hutumia ibada ya kuzima ambayo hufanya ukaguzi wa barua pepe ya mwisho, huandaa orodha yake ya kufanya kwa siku inayofuata, na anasema "kuzima kamili" kumaliza kazi kwa siku hiyo.

Kwa zaidi, angalia Cal Newport, Kazi ya kina (Boston: Kidogo, Brown, 2016).

Siku zote aliacha kuchapisha kabla ya kuonekana kama shida: Greg McKeown, Umuhimu: Utaftaji wa nidhamu wa Chini (New York: Crown, 2014), 78.

Tabia ya Tabia: Gail B. Peterson, "Siku ya Kuangaza Kubwa: Ugunduzi wa B. F. Skinner wa kuchagiza," Jarida la Uchambuzi wa Jaribio la Tabia 82, hapana. 3 (2004), doi: 10.1901/jeab.2004.82?317.

Sura ya 14

Alibaki kwenye masomo yake na kuandika kwa hasira: Adèle Hugo na Charles E. Wilbour, Victor Hugo, na shahidi wa maisha yake (New York: Carleton, 1864).

Kifaa cha kujitolea ni chaguo unalofanya kwa sasa: Gharad Bryan, Dean Karlan, na Scott Nelson, "Vifaa vya Kujitolea," Mapitio ya kila mwaka ya Uchumi 2, hapana. 1 (2010),
Doi: 10.1146/annurev.economics.102308.124324.

Timer timer hupunguza nguvu kwa router: "nir eyal: teknolojia ya addictive, kuua tabia mbaya na programu za utapeli wa maisha-#260," mahojiانو na Dave Asprey, Bulletproof, Novemba 13, 2015, <https://blog.bulletproof.com/nir-eyal-life-hacking-260/>.

Hii pia inajulikana kama "Ulysses Pact": Peter Ubel, "Mkakati wa Ulysses," New Yorker, Desemba 11, 2014, <https://www.newyorker.com/business/currency/ulysses-strategy-self-control>.

Biashara ya Patterson ilienda kutoka kupoteza pesa hadi kupata faida ya \$ 5,000: "John H. Patterson - akifanya mafanikio na mtu anayeweza kuharibika," Urithi wa Ufundi wa Dayton, <http://www.daytoninnovationlegacy.org/patterson.html>, kupatikana Juni 8, 2016.

Vitendo vya wakati mmoja ambavyo vinasababisha tabia bora ya muda mrefu: James wazi (@james_clear), "Je! Ni hatua gani za wakati ambao hulipa tena na tena katika siku zijazo?" Twitter, Februari 11, 2018,

https://twitter.com/james_clear/status/962694722702790659

"Maendeleo ya Ustaarabu kwa kupanua idadi ya shughuli": Alfred North Whitehead, Utangulizi wa Hisabati (Cambridge, Uingereza: Chuo Kikuu cha Cambridge Press, 1911), 166.

Mtu wa kawaida hutumia zaidi ya masaa mawili kwa siku kwenye media ya kijamii: "GWI Social," GlobalWebindex, 2017, Q3,

<https://cdn2.hubspot.net/hubfs/304927/downloads/gwianuel20socialanuel20summaryanuel20q3anuel202017.pdf>.

Sura ya 15

Zaidi ya watu milioni tisa waliita nyumbani: "Ukubwa wa idadi ya watu na ukuaji wa miji mikubwa, sensa ya 1998," Shirika la Sensa ya Idadi ya Watu,

<http://www.pbs.gov.pk/sites/default/files//tables/Population20SizeAnuel20andAnuel20growthanuel20ofanuel20Majoranuel20cities.pdf>.

Zaidi ya asilimia 60 ya wakaazi wa Karachi: Sabiah Askari, Masomo juu ya Karachi: Karatasi zilizowasilishwa katika Mkutano wa Karachi 2013 (Newcastle on Tyne, Uingereza: Wasomi wa Cambridge, 2015).

Ilikuwa shida hii ya afya ya umma ambayo ilimleta Stephen Luby kwenda Pakistan: Atul Gawande, orodha ya kuangalia: Jinsi ya kupata mambo sawa (Gurgaon, India: Penguin Random House, 2014).

"Huko Pakistan, SafeGuard ilikuwa sabuni ya kwanza": Nukuu zote katika sehemu hii ni kutoka kwa mazungumzo ya barua pepe na Stephen Luby mnamo Mei 28, 2018.

Kiwango cha kuhara kilipungua kwa asilimia 52: Stephen P

Luby et al., "Athari ya Kunyoosha kwa Afya ya Mtoto: Jaribio lililodhibitiwa nasibu," Lancet 366, Hapana

9481 (2005), doi: 10.1016/s0140-

6736 (05) 66912-7.

"Zaidi ya asilimia 95 ya kaya": Anna Bowen, Mubina Agboatwalla, Tracy Ayers, Timothy Tobery, Maria Tariq, na Stephen P

Luby

"Maboresho endelevu katika viashiria vya kunyoosha mikono zaidi ya
Miaka 5 baada ya jaribio la nguzo-ya-msingi, ya msingi wa jamii ya kukuza mikono huko Karachi, Pakistan, "Tiba ya Kitropiki na Afya ya Kimataifa 18, Hapana

3 (2013): 259-267.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc4626884/>

Kutafuna gum ilikuwa imeuzwa kibiashara katika miaka yote ya 1800: Mary Bellis, "Jinsi tunavyo Bubble Gum Leo," Thoundco, Oktoba 16, 2017, <https://www.thoughtco.com/history-of-bubble-na-chewing-gum-1991856>.

Wrigley alibadilisha tasnia: Jennifer p

Mathews, Chicle: Gum ya kutafuna ya Amerika, kutoka Maya wa zamani hadi William Wrigley (Tucson: Chuo Kikuu cha Arizona Press, 2009), 44-46.

Wrigley ikawa kampuni kubwa zaidi ya kutafuna: "William Wrigley, Jr.," Encyclopædia Britannica, <https://www.britannica.com/biografia/william-wrigley-jr>, walipatikana Juni 8, 2018.

Dawa ya meno ilikuwa na trajectory kama hiyo: Charles Duhigg, Nguvu ya Tabia: Kwa nini Tunafanya kile Tunachofanya Katika Maisha na Biashara (New York: Nyumba isiyo ya kawaida, 2014), Chap

2.

Alianza kumzuia: Sparkly_alpaca, "Je! Ni hila gani za saikolojia ambazo unajua au umetumia?" Reddit, Novemba 11, 2016,

https://www.reddit.com/r/askreddit/comments/5cgqbj/what_are_the_coolest_psychology_tricks_that_you/d9wcqsr/.

Mabaki ya kwanza ya wanadamu wa kisasa: Ian McDougall, Francis H

Brown, na John g

FLAgle, "Uwekaji wa stratigraphic na umri wa wanadamu wa kisasa kutoka Kibish, Ethiopia," Nature

433, hapana

7027

(2005), doi: 10.1038/nature03258.

Neocortex

ilikuwa sawa: utafiti fulani unaonyesha kuwa saizi ya ubongo wa mwanadamu ilifikia idadi ya kisasa karibu miaka mia tatu iliyopita

Mageuzi haachi kamwe, ya

kweli, na sura ya muundo inaonekana kuwa imeendelea kufuka kwa njia zenye maana hadi ikafikia ukubwa wa kisasa na sura wakati fulani kati ya mia moja na

Miaka thelathini na tano iliyopita

Simon Neubauer, Jean-Jacques Hublin, na Philipp Gunz, "Mageuzi ya sura ya kisasa ya ubongo wa mwanadamu," Sayansi Maendeleo 4, Hapana

1 (2018): EAAO5961.

Jamii imehamia katika mazingira ya kucheleweshwa sana: Utafiti wa asili juu ya mada hii ulitumia maneno yaliyocheleweshwa jamii na jamii za kurudi mara moja

James Woodburn,

"Jamii za Kienyeji," mtu 17, hapana

3 (1982), doi: 10.2307/2801707

Kwanza nilisikia juu ya tofauti kati ya mazingira ya kurudi mara moja na mazingira ya kuchelewesha kurudi katika hotuba

kutoka kwa Mark Leary

Mark Leary, kuelewa siri za tabia ya mwanadamu (Chantilly, VA: Kufundisha, 2012).

Ulimwengu umebadilika sana katika miaka ya hivi karibuni: mabadiliko ya haraka ya mazingira ya karne za hivi karibuni yamepita uwezo wetu wa kibaolojia kuzoea

Kwa wastani, inachukua kama elfu ishirini na tano

Miaka ya mabadiliko ya maana ya maumbile kuchaguliwa kwa idadi ya wanadamu

Kwa zaidi, angalia Edward o

Wilson, Sociobiology (Cambridge, MA: Belknap Press, 1980), 151.

Akili zetu zilibadilika kupendelea malipo ya haraka kwa wale wa muda mrefu: Daniel Gilbert, "wanadamu walifanya kazi kujibu shida za muda mfupi," mahojiano na Neal Conan, Majadiliano ya Taifa, NPR, Julai 3, 2006,

<https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyid=5530483>.

Ugonjwa na maambukizo hayataonekana kwa siku au wiki, hata miaka: mada ya tabia isiyo ya kawaida na upendeleo wa utambuzi imekuwa maarufu sana katika miaka ya hivi karibuni

Walakini, vitendo vingi ambavyo vinaonekana

Irrational kwa ujumla ina asili ya busara ikiwa utazingatia matokeo yao ya haraka.

Frédéric Bastiat: Frédéric Bastiat na w

B

Hodgson, kile kinachoonekana na kisichoonekana: au uchumi wa kisiasa katika somo moja (London: Smith, 1859).

Baadaye wewe: Kofia ncha kwa mchumi wa tabia Daniel Goldstein, ambaye alisema, "Ni vita isiyo sawa kati ya ubinafsi wa sasa na ubinafsi wa baadaye

Namaanisha, wacha tukabiliane nayo, ubinafsi wa sasa upo

Inadhibiti.

Iko madarakani hivi sasa

Inayo mikono hii yenye nguvu, ya kishujaa ambayo inaweza kuinua donuts kinywani mwako

Na ubinafsi wa baadaye sio hata karibu

Iko katika siku zijazo

Ni dhaifu

Hata haina

wakili aliyepo

Hakuna mtu wa kushikamana na ubinafsi wa baadaye

Na kwa hivyo ubinafsi wa sasa unaweza kutangaza ndoto zake zote. " Kwa zaidi, angalia Daniel Goldstein, "Vita kati ya sasa yako

na ubinafsi wa baadaye, "Tedsalon NY2011, Novemba 2011, video, https://www.ted.com/talks/daniel_goldstein_the_battle_between_your_present_and_future_self.

Watu ambao ni bora kuchelewesha kuridhisha wana alama za juu za SAT: Walter Mischel, Ebbe B

Ebbesen, na Antonette Raskoff Zeiss, "Utambuzi na utaratibu wa kuchelewesha kwa kuchelewesha Kuridhisha, "Jarida la Ubinadamu na Saikolojia ya Jamii 21, hapana

2 (1972), doi: 10.1037/h0032198; W

Mischel, y

Shoda, na m

Rodriguez, "Kuchelewesha kuridhisha kwa watoto,"

Sayansi 244, hapana

4907 (1989), doi: 10.1126/sayansi.2658056; Walter Mischel, Yuichi Shoda, na Philip k

Peake, "Asili ya uwezo wa ujana uliotabiriwa na kuchelewesha shule ya mapema ya kuridhisha, "Jarida la Ubinadamu na Saikolojia ya Jamii 54, Hapana

4 (1988), doi: 10.1037 // 0022-3514.54.4.687; Yuichi Shoda, Walter Mischel, na Philip k

Peake, "Kutabiri

Uwezo wa utambuzi wa ujana na wa kibinafsi kutoka kwa kuchelewesha shule ya mapema ya kuridhisha: kutambua hali ya utambuzi, "Saikolojia ya Maendeleo 26, Hapana

6 (1990),

Doi: 10.1037 // 0012-1649.26.6.978.

Sura ya 16

"Ningeanza na sehemu 120 za karatasi kwenye jar moja": Trent Dyrsmid, barua pepe kwa mwandishi, Aprili 1, 2015.

Benjamin Franklin: Benjamin Franklin na Frank Woodworth Pine, Autobiografia ya Benjamin Franklin (New York: Holt, 1916), 148.

Usivunje mlolongo wa kuunda kila siku: kupiga kelele kwa rafiki yangu Nathan Barry, ambaye hapo awali alinichochea na mantra, "Unda kila siku."

Watu ambao hufuatilia maendeleo yao juu ya malengo kama kupoteza uzito: Benjamin Harkin et al., "Je! Ufuatiliaji wa malengo unakuza kufikia malengo? Uchambuzi wa meta ya ushahidi wa majaribio,"

Bulletin ya kisaikolojia 142, hapana

2 (2016), doi: 10.1037/bul0000025.

Wale ambao waliweka logi ya chakula ya kila siku walipoteza uzito mara mbili kama wale ambao hawakufanya: Miranda Hitti, "Kuweka diary ya chakula husaidia kupunguza uzito," WebMD, Julai 8, 2008,

<http://www.webmd.com/diet/news/20080708/keeping-food-diary-helps-lose-weight>; Kaiser

Permanente, "Kuweka diary ya chakula huongeza uzito wa lishe, utafiti unaonyesha," Sayansi

Kila siku, Julai 8, 2008, <https://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080708080738.htm>; Jack f

Hollis et al., "Kupunguza uzito wakati wa hatua kubwa ya uingiliaji wa kupunguza uzito

Jaribio la matengenezo, "Jarida la Amerika la Tiba ya Kuzuia 35, hapana

2 (2008), doi: 10.1016/j.amepre.2008.04.013; Lora e

Burke, Jing Wang, na Mary Ann Sevick, "Kujiona ndani

Kupunguza Uzito: Mapitio ya kimfumo ya fasihi, "Jarida la Chama cha Dietetic cha Amerika 111, Hapana

1 (2011), doi: 10.1016/j.jada.2010.10.008.

Njia bora zaidi ya motisha ni maendeleo: mstari huu umewekwa wazi kutoka kwa Greg McKeown, ambaye aliandika, "Utafiti umeonyesha kuwa ya aina zote za motisha ya mwanadamu ile inayofaa zaidi ni

maendeleo. ? Greg McKeown, Umuhimu: Utaftaji wa nidhamu wa chini (Fedha, 2014).

Makosa ya kwanza sio ile inayokuharibu: kwa kweli, utafiti umeonyesha kuwa kukosa tabia mara moja haina athari yoyote kwa tabia mbaya ya kukuza tabia kwa muda mrefu, bila kujali ni lini

Makosa hufanyika

Kadiri unavyorudi kwenye wimbo, uko sawa

Tazama: Phillippa Lally et al., "Je! Tabia zinaundwa vipi: muundo wa tabia katika ulimwengu wa kweli," Jarida la Ulaya

ya Saikolojia ya Jamii 40, hapana

6 (2009), doi: 10.1002/ejsp.674.

Kukosa mara moja ni ajali: "Kukosa mara moja ni ajali

Kukosa mara mbili ni mwanzo wa tabia mpya. " Ninaapa nilisoma mstari huu mahali pengine au labda niliibadilisha kutoka kwa kitu kama hicho, lakini licha ya yangu

juhudi bora utaftaji wangu wote wa chanzo unakuja tupu

Labda nilikuja nayo, lakini nadhani yangu bora ni kwamba ni ya fikra isiyojulikana badala yake.

"Wakati hatua inakuwa lengo": ufafanuzi huu wa sheria ya Goodhart uliundwa na mtaalam wa madini wa Uingereza Marilyn Strathern

"'Kuboresha Viwango': ukaguzi katika Chuo Kikuu cha Uingereza

Mfumo, "Mapitio ya Ulaya 5 (1997): 305?321,

<https://www.cambridge.org/core/journals/european-review/article/improving-ratings-audit-in-the-british-university->

Mfumo/FC2EE640C0C44E3DB87C29FB666E9AAB

Goodhart mwenyewe aliripotiwa kuendeleza wazo hilo wakati mwingine karibu 1975 na kuiandika

rasmi mnamo 1981

Charles Goodhart,

"Shida za Usimamizi wa Fedha: U.K.

Uzoefu, "katika Anthony s

Courakis (ed.), Mfumuko wa bei, unyogovu, na sera ya uchumi huko Magharibi (London: Rowman na Littlefield, 1981), 111-146.

Sura ya 17

"Wakati nilipendekeza hii kwa marafiki katika Pentagon": Roger Fisher, "Kuzuia Vita vya Nyuklia," Bulletin of the Atomic Science 37, hapana. 3 (1981), doi: 10.1080/00963402.1981.11458828.

Sheria ya Ukanda wa Kiti cha Kwanza: Michael Goryl na Michael Cynecki, "Matumizi ya Mfumo wa Kuzuia katika idadi ya watu wa trafiki," Jarida la Utafiti wa Usalama 17, no. 2 (1986), doi: 10.1016/0022-4375 (86) 90107-6.

Kuvaa ukanda wa kiti kunaweza kutekelezwa na sheria: New Hampshire ndio ubaguzi pekee, ambapo mikanda ya kiti inahitajika tu kwa watoto. "New Hampshire," Chama cha Usalama Barabarani cha Magavana,

<https://www.ghsa.org/state-ya-malates/newanuel20Hampshire>, kupatikana Juni 8, 2016.

Zaidi ya asilimia 88 ya Wamarekani walijifunga: "Matumizi ya ukanda wa kiti huko U.S. inafikia asilimia 90 ya kihistoria," Utawala wa Usalama Barabarani wa Barabara kuu, Novemba 21, 2016, [https://www.nhtsa.gov/press-](https://www.nhtsa.gov/press-Matoleo/kiti-utumiaji-sisi-kufikia-kihistoria-90-asilimia)

[Matoleo/kiti-utumiaji-sisi-kufikia-kihistoria-90-asilimia](https://www.nhtsa.gov/press-Matoleo/kiti-utumiaji-sisi-kufikia-kihistoria-90-asilimia).

Bryan Harris: Bryan Harris, Mazungumzo ya barua pepe na mwandishi, Oktoba 24, 2017.

Yeye hufanya Changamoto ya "Wimbo kwa Siku": Courtney Shea, "Vidokezo vya Comedian Margaret Cho kwa Mafanikio: Ikiwa unacheka, usifanye ucheshi," Globe na Barua, Julai 1, 2013, <https://www.theglobeandmail.com/life/comedian-margaret-chos-tips-for-success-if-youre-funny-dont-comedy/article12902304/?service=mobile>.

Thomas Frank, mjasiriamali huko Boulder, Colorado: Thomas Frank, "Jinsi Buffer ananilazimisha kuamka saa 5:55 asubuhi kila siku," Habari ya Chuo, Julai 2, 2014, <https://collegeinfo geek.com/early-laking-with-buffer/>.

Sura ya 18

Phelps ameshinda medali zaidi za Olimpiki: "Michael Phelps Wasifu," Wasifu, <https://www.biography.com/people/michael-phelps-345192>, mwisho uliobadilishwa Machi 29, 2018.

El Guerrouj: Doug Gillan, "El Guerrouj: Mkubwa zaidi wakati wote," IAFF, Novemba 15, 2004, <https://www.iaaf.org/news/news/el-guerrouj-the-greatest-of-all-all>.

Zinatofautiana sana kwa urefu: urefu na uzani kwa Michael Phelps na Hicham El Guerrouj walitolewa kutoka kwa maelezo yao ya wanariadha wakati wa Olimpiki ya Majira ya joto ya 2008

"Michael Phelps," ESPN,

2008, <http://www.espn.com/olympics/summer08/fanguide/athlete?athlete=295471>; "Hicham el Guerrouj," ESPN, 2008, [http://www.espn.com/olympics/summer08/fanguide/athlete?](http://www.espn.com/olympics/summer08/fanguide/athlete?athlete=29886)
mwanariadha = 29886.

Urefu sawa wa suruali yao: David Epstein, jeni la michezo: Ndani ya sayansi ya utendaji wa riadha wa ajabu (St

Louis, MO: Vitabu vya Turtleback, 2014).

Wastani wa medali za dhahabu za Olimpiki kwenye kukimbia kwa mita 1,500: Alex Hutchinson, "Mchezo wa ajabu wa Shrinking," Ulimwengu wa Runner, Novemba 12, 2013, <https://www.runnersworld.com/sweat-science/the-incredible-shrinking-marathoner>.

Urefu wa wastani wa medali za dhahabu za Olimpiki katika mita 100 ya wanaume: Alvin Chang, "Unataka kushinda dhahabu ya Olimpiki? Hapa kuna urefu gani kwa upigaji upinde, kuogelea, na zaidi," Vox, Agosti 9, 2016, <http://www.vox.com/2016/8/9/12387684/olympic-heights>.

"Jeni zinaweza kutabiri, lakini hazitabiriki": Gabor Maté, "Dr

Gabor Maté - paradigms mpya, Ayahuasca, na kufafanua madawa ya kulevya, "Maonyesho ya Tim Ferriss, Februari 20, 2018, <https://tim.blog/2018/02/20/gabor-mate/>.

Jeni zimeonyeshwa kushawishi kila kitu: "Tabia zote ni za kupendeza" ni kidogo ya kuzidisha, lakini sio kwa mengi

Tabia halisi za tabia ambazo hutegemea kwa dhati yaliyotolewa na nyumba au utamaduni, kwa kweli, sio wa kuheshimiana kabisa; Unazungumza na lugha gani, unaabudu dini gani, wewe ni wa chama gani cha siasa

Lakini tabia za tabia ambazo zinaonyesha msingi

Vipaji na hisia ni muhimu: jinsi ulivyo na lugha, jinsi ya kidini, jinsi ya ukombozi au ya kihafidhina

Ujuzi wa jumla ni wa kupendeza, na ndivyo pia njia kuu tano katika

ambayo utu unaweza kutofautiana

Uwazi wa uzoefu, dhamiri, uboreshaji wa kuingiliana, antagonism-adreability, na neuroticism

Na sifa ambazo ni maalum kwa kushangaza

Kugeuka kuwa ya kupendeza, pia, kama vile utegemezi wa nikotini au pombe, idadi ya masaa ya televisheni yalitazamwa, na uwezekano wa talaka

Thomas J.

Bouchard, "Ushawishi wa maumbile

Tabia za Kisaikolojia za Binadamu, "Maagizo ya Sasa katika Sayansi ya Saikolojia 13, Hapana

4 (2004), doi: 10.1111/j.0963-7214.2004.00295.x; Robert Plomin, Asili na Kulea: Utangulizi kwa genetics ya tabia ya kibinadamu (Stamford, CT: Wadsworth, 1996); Robert Plomin, "Kwa nini Sisi ni tofauti," Edge, Juni 29, 2016, <https://soundcloud.com/EdgefoundationInc/Edge2016-Robert-Plomin>.

Kuna sehemu kubwa ya maumbile: Daniel Goleman, "Utafiti mkubwa wa utu hugundua kuwa sifa zinarithiwa zaidi," New York Times, Desemba 2, 1986,

<http://www.nytimes.com/1986/12/02/science/Major-Personality-Study-finds-that-traits-are-mostly-inherited.html?PageWanted=ALL>.

Robert Plomin: Robert Plomin, simu na mwandishi, Agosti 9, 2016.

Uwezo zaidi wa kuwa wasuluhishi: Jerome Kagan et al., "Kufanya kazi tena kwa watoto wachanga: kulinganisha kwa kitaifa," Saikolojia ya Maendeleo 30, Hapana

3 (1994), doi: 10.1037 // 0012-1649.30.3.342; Michael

V

Ellis na Erica s

Robbins, "Katika Maadhimisho ya Mazingira: Mazungumzo na Jerome Kagan," Jarida la Ushauri na Maendeleo 68, Hapana

6 (1990), doi: 10.1002/j.1556-6676.1990.tb01426.x; Brian r

Kidogo, mimi, mimi mwenyewe, na sisi: Sayansi ya Utu na Sanaa ya Ustawi (New York: Maswala ya Umma, 2016); Susan Kaini, utulivu: nguvu ya Watafiti katika ulimwengu ambao hauwezi kuacha kuongea (London: Penguin, 2013), 99-1100. Watu ambao wako juu katika kukubalika: w

G

Graziano na r

M

Tobin, "misingi ya utambuzi na ya motisha inayokubaliwa," katika m

D

Robinson, e

Watkins, na e

Harmon-

Jones, ed., Kitabu cha Utambuzi na Mhemko (New York: Guilford, 2013), 347-364.

Pia huwa na viwango vya juu vya asili vya oxytocin: Mitsuhiro Matsuzaki et al., "Oxytocin: Lengo la matibabu kwa shida za akili," Jarida la Sayansi ya Kisaikolojia 62, NO

10 (2017),

Doi: 10.1038/npp.2017.108.

Google inawauliza wafanyikazi: Bharat Mediratta na Julie Bick, "Njia ya Google: Toa Chumba cha

Wahandisi," New York Times, Oktoba 21, 2007,

<https://www.nytimes.com/2007/10/21/jobs/21pre.html>.

"Mtiririko ni hali ya akili": Mihaly Csikszentmihalyi, Kupata Mtiririko: Saikolojia ya Ushirikiano na Maisha ya Kila Siku (New York: Vitabu vya Msingi, 2008).

"Kila mtu ana angalau maeneo machache": Scott Adams, "Ushauri wa Kazi," Dilbert Blog, Julai 20, 2007, http://dilbertblog.typepad.com/the_dilbert_blog/2007/07/career-advice.html.

10 (2017),

Doi: 10.1038/npp.2017.108.

Google inawauliza wafanyikazi: Bharat Mediratta na Julie Bick, "Njia ya Google: Toa Chumba cha Wahandisi," New York Times, Oktoba 21, 2007,

<https://www.nytimes.com/2007/10/21/jobs/21pre.html>.

"Mtiririko ni hali ya akili": Mihaly Csikszentmihalyi, Kupata Mtiririko: Saikolojia ya Ushirikiano na Maisha ya Kila Siku (New York: Vitabu vya Msingi, 2008).

"Kila mtu ana angalau maeneo machache": Scott Adams, "Ushauri wa Kazi," Dilbert Blog, Julai 20, 2007, http://dilbertblog.typepad.com/the_dilbert_blog/2007/07/career-advice.html.

Sura ya 19

Waalimu waliofanikiwa zaidi: Steve Martin, mzaliwa wa kusimama: Maisha ya Jumua (Leicester, Uingereza: Charnwood, 2008).

"Miaka 4 kama mafanikio ya porini": Steve Martin, mzaliwa wa kusimama: Maisha ya Jumua (Leicester, Uingereza: Charnwood, 2008), 1.

"Ugumu unaoweza kudhibitiwa": Nicholas Hobbs, "Mwanasaikolojia kama Msimamizi," Jarida la Saikolojia ya Kliniki 15, hapana. 3 (1959), doi: 10.1002/1097-4679 (195907) 15: 33.0.co; 2?4; Gilbert Brim,

Tamaa: Jinsi tunavyosimamia mafanikio na kutofaulu katika maisha yetu yote (Lincoln, NE: iuniverse.com, 2000); Mihaly csikszentmihalyi, Kupata mtiririko: saikolojia ya ushiriki na Maisha ya kila siku (New York: Vitabu vya Msingi, 2008).

Katika Utafiti wa Saikolojia hii inajulikana kama Sheria ya Yerkes-Dodson: Robert Yerkes na John Dodson, "Uhusiano wa Nguvu ya Kichocheo na Uharaka wa Uundaji wa Tabia," Jarida la Kulinganisha

Neurology na Saikolojia 18 (1908): 459-482.

Asilimia 4 zaidi ya uwezo wako wa sasa: Steven Kotler, Kuongezeka kwa Superman: Kuamua Sayansi ya Utendaji wa Binadamu (Boston: Mavuno Mpya, 2014). Katika kitabu chake, Kotler

anataja: "Chip

Conley, AI, Septemba 2013. Uwiano wa kweli, kulingana na mahesabu yaliyofanywa na [Mihaly] Csikszentmihalyi, ni 1:96. "

"Wanaume wanatamani riwaya kwa kiwango kama hicho": Niccolò Machiavelli, Peter Bondanella, na Mark Musa, Machiavelli (London: Penguin, 2005).

Thawabu inayobadilika: C. B. Ferster na B. F. Skinner, "Ratiba za Uimarishaji," 1957, Doi: 10.1037/10627-000. Kwa zaidi, angalia B. F. Skinner, "Historia ya Uchunguzi katika Njia ya Sayansi," Amerika

Mwanasaikolojia 11, hapana. 5 (1956): 226, doi: 10.1037/h0047662.

Tofauti hii inasababisha spike kubwa zaidi ya dopamine: sheria inayolingana inaonyesha kuwa kiwango cha ratiba ya thawabu huathiri tabia: "sheria inayolingana," Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/matching_law.

Sura ya 20

Kawaida kuna kupungua kidogo kwa utendaji: k

Anders Nokia na Robert Pool, Peak: Siri kutoka kwa Sayansi Mpya ya Utaalam (Boston: Vitabu vya Mariner, 2017), 13.

"Pundits walikuwa wakisema": Pat Riley na Byron Laursen, "Uwezi wa muda na Mbinu zingine za Usimamizi: Kocha wa Los Angeles Lakers anaambia wote," Jarida la Los Angeles Times, Aprili 19, 1987, http://articles.latimes.com/1987-04-19/magazine/tm-1669_1_laker.

Mfumo ambao aliita Programu ya Jaribio Bora la Kazi au CBE: Kitabu cha MacMullan kinadai kwamba Riley alianza mpango wake wa CBE wakati wa msimu wa 1984-1985 NBA

Utafiti wangu unaonyesha kuwa Lakers

Alianza kufuatilia takwimu za wachezaji binafsi wakati huo, lakini mpango wa CBE kama ilivyoelezewa hapa ulitumiwa kwa mara ya kwanza mnamo 1986-1987.

Ikiwa wangepanikiwa, itakuwa CBE: Larry Bird, Earvin Johnson, na Jackie Macmullan, wakati mchezo ulikuwa wetu (Boston: Horton Mifflin Harcourt, 2010).

"Kuendeleza juhudi": Pat Riley na Byron Laursen, "Uaminifu wa muda na mbinu zingine za usimamizi: Kocha wa Los Angeles Lakers anaambia wote," Jarida la Los Angeles Times, Aprili 19, 1987, http://articles.latimes.com/1987-04-19/magazine/tm-1669_1_laker.

Eliud Kipchoge: Cathal Dennehy, "Maisha rahisi ya mmoja wa wanariadha bora zaidi ulimwenguni," Ulimwengu wa Runner, Aprili 19, 2016,

<https://www.runnersworld.com/elite-runners/the-simple-life-of-of-of->

Wanajeshi bora zaidi

"Eliud Kipchoge: logi kamili ya mafunzo inayoongoza kwa Jaribio la Rekodi ya Dunia ya Marathon,"

Sweat Elite, 2017, <http://www.sweatelite.co/eliud-kipchoge-full->

mafunzo-logi-kuongoza-marathon-world-record-attempt/.

Kocha wake anaenda juu ya maelezo yake na anaongeza mawazo yake: Yuri Suguiyama, "Mafunzo ya Katie Ledecky," Chama cha Makocha wa Kuogelea wa Amerika, Novemba 30, 2016,

<https://swimmingcoach.org/training-mkatie-ledecky-by-yuri-suguiyama-curl-burke-swim-club-2012/>.

Wakati Comedian Chris Rock anaandaa nyenzo mpya: Peter Sims, "uvumbuzi kama Chris Rock," Harvard Biashara Mapitio, Januari 26, 2009, <https://hbr.org/2009/01/innovate-dike-chris-rock>.

Mapitio ya kila mwaka: Ninapenda kumshukuru Chris Guillebeau, ambaye alinichochea kuanza mchakato wangu wa ukaguzi wa kila mwaka kwa kushiriki hadharani ukaguzi wake wa kila mwaka kila mwaka katika <https://chrisguillebeau.com>.

"Weka kitambulisho chako kidogo": Paul Graham, "Weka kitambulisho chako kidogo," Februari 2009, <http://www.paulgraham.com/identity.html>.

Hitimisho

Hakuna mtu anayeweza kuwa tajiri isipokuwa sarafu moja inaweza kumfanya afanye hivyo: Desiderius Erasmus na van Loon Hendrik Willem, Sifa ya Folly (New York: Nyeusi, 1942), 31

Kofia ncha kwa Gretchen Rubin

Mimi kwanza

Soma juu ya mfano huu katika kitabu chake, bora kuliko hapo awali, na kisha ufuatilie hadithi ya asili

Kwa zaidi, angalia Gretchen Rubin, bora kuliko hapo awali (New York: Hodder, 2016).

Masomo kidogo kutoka kwa sheria nne

"Furaha ni nafasi kati ya hamu moja": Caed (@caedbudris), "Furaha ni nafasi kati ya hamu kutimizwa na hamu mpya ya kuunda," Twitter, Novemba 10, 2017,

<https://twitter.com/caedbudris/status/929042389930594304>.

Furaha haiwezi kufuatwa, lazima itoke: Nukuu kamili ya Frankl ni kama ifuatavyo: "Usilenga kufanikiwa

Kadiri unavyoilenga na kuifanya iwe lengo, ndivyo utakavyokosa

Kwa mafanikio, kama

Furaha, haiwezi kufuatwa; Lazima iweze kutokea, na inafanya hivyo tu kama athari isiyotarajiwa ya kujitolea kwa mtu kwa sababu kubwa kuliko wewe au kama bidhaa ya mtu

Jisalimishe kwa mtu mwingine isipokuwa wewe mwenyewe. " Kwa zaidi, angalia Viktor e

Frankl, Utaftaji wa Man kwa Maana: Utangulizi wa Logotherapy (Boston: Beacon Press, 1962).

"Yeye ambaye ana sababu ya kuishi anaweza kubeba karibu yoyote jinsi": Friedrich Nietzsche na Oscar Levy, Twilight of the Idols (Edinburgh: Foulis, 1909).

Hisia inakuja kwanza (Mfumo 1): Daniel Kahneman, akifikiria, haraka na polepole (New York: Farrar, Straus na Giroux, 2015).

Kuvutia hisia kawaida ni nguvu zaidi kuliko ya kupendeza kwa sababu: "Ikiwa unataka kushawishi, rufaa kwa riba, badala ya sababu" (Benjamin Franklin).

Kuridhika = Kupenda - Kutaka: Hii ni sawa na Sheria ya Tano ya David Meister ya Biashara: Kuridhika = Mtazamo - Matarajio.

"Kuwa masikini sio kidogo sana, ni kutaka zaidi": Lucius Annaeus Seneca na Anna Lydia Motto, Waraka wa Maadili (Chico, CA: Scholars Press, 1985).

Kama Aristotle alivyosema: inajadiliwa ikiwa kweli Aristotle alisema hivi

Nukuu hiyo imehusishwa naye kwa karne nyingi, lakini sikuweza kupata chanzo cha msingi cha kifungu hicho.

Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Kielelezo

Nambari za ukurasa kwenye faharisi hii zinarejelea toleo lililochapishwa la kitabu hiki. Kiunga kilichotolewa kitakuchukua mwanzoni mwa ukurasa huo wa kuchapisha. Unaweza kuhitaji kusonga mbele kutoka eneo hilo kupata

Rejea inayolingana juu ya msomaji wako wa e.

kukubali kuwa una uwezo fulani, 218-19

Uwajibikaji, 209-10

Kitendo dhidi ya Motion, 142?43

Adams, Scott, 23, 225

ulevi

Athari za mazingira kwenye ReadDiction, 92

Uvutaji sigara, 125-26

Shida ya Vita ya Vietnam, 91-92

Kuongeza na mkakati wa kutoa, 154

"Mkusanyiko wa faida za pembezoni," 13-14

Mfano wa upanuzi wa kilimo wa kufanya kile kinachohitaji juhudi kidogo, 149-51

Njia rahisi ya Allen Carr ya kuacha kuvuta sigara (Carr), 125-26

Amateurs dhidi ya wataalamu, 236

tabia ya wanyama

ndani ya mazingira ya kurudi mara moja, 187

Utafiti wa kutoroka wa paka, 43-44

Greylag bukini na kuchochea sana, 102

Hering gulls na nguvu ya kuisimua, 101-102

Njia za kuhisi na kuelewa ulimwengu, 84

Sanaa na Hofu (Bayles na Orland), 142n

Asch, Solomon, 118-20

wanariadha

Programu bora ya juhudi za kazi (CBE), 242-44

Kulinganisha mabingwa wa michezo tofauti, 217-18

Mfano wa Tafakari na Mapitio, 244-45

Kushughulikia uchovu wa mafunzo, 233?34

Mfano wa Los Angeles Lakers wa Tafakari na Mapitio, 242?44

Matumizi ya mila ya motisha, 132?33

Tabia za atomiki

Athari za kuongezeka kwa stacking, 251-52

hufafanuliwa, 27

Moja kwa moja, 144-46

Kuendesha tabia

Mfano wa Usajili wa Fedha, 171-72

Jedwali la vitendo vya wakati mmoja ambavyo hufunga kwa tabia nzuri, 173

Mfano wa Thomas Frank wa kuandaa mkataba wa tabia, 210

Kutumia teknolojia, 173-75

ufahamu

Tabia ya alama, 64-66

ya tabia zisizo na ufahamu, 62

Kuelekeza-na-simu mfumo wa usalama wa Subway, 62-63

Tabia mbaya

Kuvunja (Jedwali), 97, 137, 179, 213

Kupunguza mfiduo wa njia zinazowasababisha, 94-95

Mabadiliko ya tabia

Utawala wa Kardinali wa Mabadiliko ya Tabia, 186, 189

Sheria nne za, 53-55, 186, 252-53 (tazama pia sheria maalum zilizohesabiwa)

Kujifunza curves, 145-46

Tabaka tatu za, 29-31

Faida za Tabia, 46-47, 239

"Bora wakati wote" (kifungu), 154

Mawazo ya kibaolojia

Tabia za "Big tano", 220-22

Jeni, 218-21, 226-27

Boredom, 233-36

Brailsford, Dave, 13-14

ubongo

Chaguzi za kazi na tofauti za ubongo, 143-44

Matanzi ya maoni yanayotokana na dopamine, 105-108

Mageuzi ya kufanana ya, 187

Kama tabia zinaundwa, 45-46

Sheria ya Hebb, 143

Maoni sahihi ya vitisho, 189n

Uwezo wa muda mrefu, 143

Mabadiliko ya mwili katika ubongo kwa sababu ya kurudia, 143-44

Mfumo 1 dhidi ya Mfumo 2 Kufikiria, 232n, 261

"Kutaka" dhidi ya tuzo za "Kupenda", 106-108, 263

wakati wa mafanikio

Mfano wa kuyeyuka kwa barafu, 20-21

Baiskeli ya Uingereza, 13-15, 25, 243

Budris, Cated, 260

kujenga tabia

Mchakato wa hatua nne

1. Cue, 47-48

2. Kutamani, 48

3. Jibu, 48-49

4. Thawabu, 49

Awamu ya shida na awamu ya suluhisho, 51-53

Masomo kutoka, 259-64

Maombi ya Biashara ya Mikakati ya Tabia, 265

Byrne, Ronan, 108-109

Mfano wa Usajili wa Fedha ya Kuendesha Tabia, 171-72

Utafiti wa kutoroka wa paka, 43-44

Kubadilisha mawazo yako kutoka "lazima" hadi "kupata," 130-31

Cho, Margaret, 210

kuchagua fursa sahihi

Kuchanganya ujuzi wako ili kupunguza ushindani, 225-26

Chunguza/utumie biashara, 223-25

Umuhimu wa, 222?23

utaalam, 226

Clark, Brian, 33

Vifaa vya kujitolea, 170-71

Athari ya kuongeza mabadiliko madogo

Mfano wa Njia ya Ndege, 17

Uzoefu wa Chuo cha Mwandishi, 6-7

Matokeo mabaya, 19

Mabadiliko ya asilimia 1, 15-16, 17-18

Matokeo mazuri, 19

hali, 132?33

Matokeo ya tabia nzuri na mbaya, 188-90, 206-207

muktadha, 87-90

matamania

Kama maana kwamba kuna kitu kinakosekana, 129

Wakati wa, 259, 263-64

na nia ya msingi, 127-28, 130

Cue-ikiwa ikiwa, 93-94

COUES

kuokota kiotomatiki, 59-62

Kufanya utabiri baada ya kugundua, 128-29

Tabia za kuona dhahiri, 85-87

Kama sehemu ya mchakato wa hatua nne za kujenga tabia, 47-48

Chagua Vifungu vya Kuweka Tabia, 77-79

utamaduni

Kuiga tabia na viwango vya jamii, 115-18

Mfano wa usawa wa NERD ndani ya kikundi, 117-18

Mfano wa Familia ya Polgar ya jukumu la, 113-14, 122

Udadisi, 261

Damiio, Antonio, 130

Darwin, Charles, 115

Jarida la Uamuzi, 245

Wakati wa kuamua, 160-62

Tamaa, 129-30, 263-64

Diderot, Denis, 72-73

Athari ya Diderot, 73

"Usivunje mnyororo," 196-97

Matanzi ya maoni yanayotokana na dopamine, 105-108

Upande wa tabia, 239?40

Dyrsmid, Trent, 195

Mhemko, 129-30, 261-62, 263-64

Nishati na uwezekano wa hatua, 151-52

mazingira

na muktadha, 87-90

Kuunda mazingira ambayo kufanya jambo sahihi ni rahisi iwezekanavyo, 155

Nafasi zilizojitolea kwa shughuli tofauti, 87-90

Kucheleweshwa kurudi, 187-90

Mfano wa mita ya umeme ya Uholanzi ya tabia dhahiri, 85

Athari za mazingira kwenye ulevi, 92

kurudi mara moja, 187-90

Usawa wa Lewin kwa Tabia ya Binadamu, 83

Massachusetts General Hospital Cafeteria Mfano wa mabadiliko ya muundo, 81-82

priming mazingira yako, 156-58

Kurekebisha mazingira yako, 86-87

Mapendekezo ya ununuzi wa msukumo, 83

Mfano wa shida ya madawa ya kulevya ya Vietnam, 91-92

Utafiti wa Mazoezi ya Kusudi la Utekelezaji, 69-70

Matarajio, 262-63, 264

Chunguza/utumie biashara, 223-25

Eyal, Nir, 170

Kushindwa, 263

Matanzi ya maoni

katika tabia zote za kibinadamu, 45

Dopamine inayoendeshwa, 105-108

Ubunifu wa tabia zote ambazo zinaunda kitambulisho cha mtu, 40

tabia, 49-51

Hisia, 129-30, 261-62, 263-64

Sheria ya 1 ya mabadiliko ya tabia (ifanye iwe wazi)

Tabia ya alama, 64-66

Kuweka tabia, 74-79, 110-11

Ufuatiliaji wa tabia, 197

Kusudi la utekelezaji, 69-72

Kufanya tabia za tabia mbaya zisionekane, 94-95

Fisher, Roger, 205-206

Hali ya mtiririko, 224, 232?33

Fogg, BJ, 72, 74

Sayansi ya Chakula

"Bliss Point" kwa kila bidhaa, 103

Tamaa ya chakula kisicho na chakula, 102-103

Tofauti ya nguvu ya vyakula vya kusindika, 103

Orosensation, 103

Sheria nne za mabadiliko ya tabia, 53-55, 186, 252-55. Tazama pia sheria maalum zilizohesabiwa

Mchakato wa hatua nne za kujenga tabia

1. Cue, 47-48

2. Kutamani, 48

3. Jibu, 48-49

4. Thawabu, 49

Kitanzi cha tabia, 49-51

Masomo kutoka, 259-64

Awamu ya shida na awamu ya suluhisho, 51-53

Sheria ya 4 ya mabadiliko ya tabia (ifanye ya kuridhisha)

Mkataba wa tabia, 207-10

Ufuatiliaji wa tabia, 198-99

Kuridhisha papo hapo, 188-93

Kufanya tabia za tabia mbaya zisizoridhisha, 205-206

Sabuni ya usalama katika mfano wa Pakistan, 184-85

Frankl, Victor, 260

Franklin, Benjamin, 196

Athari za Mara kwa mara kwa Tabia, 145-47

msugvano

Kuhusishwa na tabia, 152-58

Mfano wa Bustani ya Kupunguza, 153

Mfano wa Kiwanda cha Kijapani cha kuondoa muda na bidii, 154-555

Ili kuzuia tabia isiyohitajika, 157-58

"Tabia ya Gateway," 163

Jeni, 218?21, 226-27

Malengo

Athari kwa furaha, 26

Asili ya kupita, 25

iliyoshirikiwa na washindi na waliopotea, 24-25

Athari za muda mfupi za, 26-27

Mifumo ya dhidi ya 23-25

Sheria ya Goldilocks

Hali ya mtiririko, 224, 232?33

Ukanda wa Goldilocks, 232

Mfano wa tenisi, 231

Tabia nzuri

Kuunda (Jedwali), 96, 136, 178, 212

Utawala wa dakika mbili, 162-67

Goodhart, Charles, 203

Sheria ya Goodhart, 203

Graham, Paul, 247-48

Greylag bukini na kuchochea sana, 102

Guerrouj, Hicham El, 217-18, 225

Bunduki, vijidudu, na chuma (almasi), 149-51

Mkataba wa tabia

Mfano wa Kupunguza Uzito wa Bryan Harris, 208-209

hufafanuliwa, 208

Mfano wa sheria ya ukanda wa kiti, 207-208

Mfano wa Alarm ya Thomas Frank, 210

Mstari wa tabia, 145-47

Kitanzi cha tabia, 49-51

Tabia

ya kuepusha, 191-92

Faida za, 46-47, 239

Kuvunja Tabia mbaya (Jedwali), 97, 137, 179, 213

Katika ulimwengu wa biashara, 265

Kubadilisha akili yako kuweka juu, 130-31

Kuunda tabia nzuri (meza), 96, 136, 178, 212

Upande wa, 239?40

Athari kwa siku yako yote, 160, 162

kuondoa tabia mbaya, 94-95

kama mfano wa kitambulisho, 36-38

Uundaji wa, 44-46, 145-47

Mchakato wa hatua nne za kujenga tabia, 47-53, 259-64

"Tabia ya Gateway," 163

kitambulisho-msingi, 31, 39?40

Kuiga tabia za wengine

Karibu, 116-18

nyingi, 118?21

Nguvu, 121-22

Umuhimu wa, 40-41

Matokeo ya msingi, 31

na uzazi, 267

Tabia za kuonyesha tena faida zao, 131?32

Matokeo ya muda mfupi na ya muda mrefu ya, 188-90

kushikamana na, 230-31

Kufaa kwa utu wako, 221-22

Utawala wa dakika mbili, 162-67

Kutumia nia ya utekelezaji kuanza, 71-72

Tabia ya Tabia, 8

Tabia ya Tabia, 165-67

Tabia ya alama, 64-66

Tabia ya Kuweka

Kuchanganya Jaribu Kuunganisha na, 110-11

alielezea, 74-79

Ufuatiliaji wa tabia, 196-200, 202-204

Kuosha mikono katika mfano wa Pakistan wa mabadiliko ya tabia ya kuridhisha, 184-85

Furaha

kama kutokuwepo kwa hamu, 259-60

na malengo, 26

uhusiano wa, 263

Harris, Bryan, 208-209

Hebb, Donald, 143

Sheria ya Hebb, 143

Hering gulls na nguvu ya kisisimua, 101-102

Matumaini, 264

Hreha, Jason, 45

Hugo, Victor, 169-70

Hunchback ya Notre Dame (Hugo), 169-70

Punguzo la hyperbolic (wakati wa kutokubaliana), 188-89

kitambulisho

kukubali taarifa za kibinafsi za blanketi kama ukweli, 35

na mabadiliko ya tabia, 29?32, 34?36

tabia ambayo ni mbaya na ubinafsi, 32?33

Tabia kama mfano wa, 36-38, 247-49

Tabia za msingi wa kitambulisho, 31, 39?40

Kuruhusu imani moja ikufafanue, 247-49

Kiburi katika nyanja fulani ya kitambulisho cha mtu, 33?34

Kuimarisha kitambulisho chako unachotaka kwa kutumia sheria ya dakika mbili, 165

Mchakato wa hatua mbili za kubadilisha kitambulisho chako, 39-40

Kusudi la utekelezaji, 69-72

Maboresho, kufanya madogo, 231?32, 233, 253

Kuridhisha papo hapo, 188-93

Johnson, Uchawi, 243?44

Kundi, 165

Jung, Carl, 62

Kamb, Steve, 117-18

Kubitz, Andrew, 109

Lao Tzu, 249

Tao te Ching, 249

Latimore, ed, 132

Lewes, George H., 144

Uwezo wa muda mrefu, 143

Mfano wa Los Angeles Lakers wa Tafakari na Mapitio, 242?44

Luby, Stephen, 183-85

Macmullan, Jackie, 243-44

Martin, Steve, 229-30, 231

Massachusetts General Hospital ya Mfano wa Mabadiliko ya Ubunifu wa Mazingira, 81-82

Massimino, Mike, 117

Mastery, 240-42

Mate, Gabor, 219

McKeown, Greg, 165

Vipimo

umuhimu wa, 202-204

Visual, 195-96

Mike (Mwongozo wa Kusafiri wa Kituruki/Mvutaji wa zamani), 125-26

Milner, Peter, 105

Mabadiliko ya akili

kutoka "lazima" hadi "kupata," 130-31

Tamaduni za Kuhamasisha, 132?33

Tabia za kuonyesha tena faida zao, 131?32

Hoja dhidi ya hatua, 142?43

motisha

Sheria ya Goldilocks, 231?33

motisha ya kiwango cha juu, 232

Tamaduni, 132?33

na kuchukua hatua, 260-61

Murphy, Morgan, 91

Mchanganyiko mbaya, 19

Nietzsche, Friedrich, 260

Shughuli zisizo na ufahamu, 34n

Ushindi usio na maana, 203-204

Riwaya, 234

Nuckols, Oswald, 156

Uchunguzi, 260

Vizuizi vya kupata kile unachotaka, 152

Wazee, James, 105

Olwell, Patty, 93

Mabadiliko ya asilimia 1

Programu bora ya juhudi za kazi (CBE), 242-44

Athari inayojumuisha ya kufanya mabadiliko, 15-16, 17-18

Kitendawili cha Sorites, 251-52

Hali ya waendeshaaji, 9-10

fursa, kuchagua haki

Kuchanganya ujuzi wako ili kupunguza ushindani, 225-26

Chunguza/utumie biashara, 223-25

Umuhimu wa, 222?23

utaalam, 226

matokeo

na mabadiliko ya tabia, 29-31

Tabia za msingi wa matokeo, 31

maumivu, 206-207

Mkakati wa kipande cha karatasi ya vipimo vya maendeleo ya kuona, 195-96

Maombi ya uzazi ya mikakati ya tabia, 267

Patterson, John Henry, 171-72

Phelps, Michael, 217-18, 225

Upigaji picha wa darasa la mazoezi ya mazoezi, 141-42, 144

Plateau ya uwezo wa mwisho, 21-23

raha

Kutarajia dhidi ya uzoefu, 106-108

Picha ya, 260

Kurudia tabia wakati ni uzoefu wa kuridhisha wa hisia, 184-86, 264

Salama mfano wa sabuni, 184-85

Plomin, Robert, 220

Kuelekeza-na-simu mfumo wa usalama wa Subway, 62-63

Ushirikiano mzuri, 19

Nguvu ya Tabia (Duhigg), 9, 47n

utabiri, kutengeneza

Baada ya kugundua tabia, 128-29

Ubongo wa mwanadamu kama mashine ya utabiri, 60-61

Premack, David, 110

Kanuni ya Premack, 110

Kiburi

Mfano wa Manicure, 33

katika nyanja fulani ya kitambulisho cha mtu, 33- 34

priming mazingira yako kufanya hatua inayofuata iwe rahisi, 156-58

Awamu ya shida ya kitanzi cha tabia, 51-53

Mchakato na mabadiliko ya tabia, 30-31

Wataalamu dhidi ya Amateurs, 236

Maendeleo, 262

Athari za ukaribu juu ya tabia, 116-18

Kuacha kuvuta sigara, 32, 125-26

Rasilimali za kusoma

Jarida la Tabia ya Atomiki, 257

Maombi ya Biashara ya Mikakati ya Tabia, 265

Maombi ya uzazi ya mikakati ya tabia, 267

Kupona wakati tabia zinavunjika, 200-202

Tafakari na hakiki

Ripoti ya Mapitio ya Mwaka na Uadilifu ya Mwandishi, 245-46

Faida za, 246-47

Mfano bora wa juhudi za kazi (CBE), 242-44

Mfano wa Chris Rock, 245

Mfano wa Eliud Kipchoge, 244-45

Kubadilika na kubadilika, 247-49

Umuhimu wa, 244-45

Katie Ledecky Mfano, 245

Tabia za kuonyesha tena faida zao, 131?32

Uimarishaji, 191-93

marudio

kama mazoezi ya tabia mpya, 144

Moja kwa moja, 144-46

Kujua tabia, 143

Upigaji picha wa darasa la mazoezi ya mazoezi, 141-42, 144

Kujibu vitu kulingana na hisia, 261-62

thawabu

Baada ya dhabihu, 262

Mara moja dhidi ya kucheleweshwa, 187-90

Kusudi la, 49

Uimarishaji, 191-93

Kujifundisha kuchelewesha kuridhika, 190-93

Zawadi zinazoweza kubadilika, 235

"Kutaka" dhidi ya "Kupenda," 106-108, 263

Riis, Jacob, 21

Riley, Michael, 60

Riley, Pat, 242-44

Ritty, James, 171-72

Robins, Lee, 91-92

Sadaka, 262

kuridhika

kama kukamilika kwa kitanzi cha tabia, 186

na matarajio, 262-63

Uzoefu wa kupendeza wa hisia, 184-86

Sheria ya 2 ya mabadiliko ya tabia (ifanye kuvutia)

ABC Alhamisi Usiku wa TV Mfano, 109

Tamaa ya idhini, heshima, na sifa, 121-22

Ufuatiliaji wa tabia, 198

Matoleo yaliyoundwa sana ya ukweli, 104

Kufanya tabia za tabia mbaya zisizo na shughuli, 126

Kuchochea kwa kawaida, 102

Jaribio la Kujadili, 108-11

Seinfeld, Jerry, 196-97

Kujidhibiti

kudhibiti mazingira kufikia, 92-93

Cue-ikiwa ikiwa, 93-94

Ugumu wa, 262

Kuendesha na kuvuta sigara mfano wa kudhibiti mazingira yako, 93

Kama mkakati wa muda mfupi, 95

akili

Salama mfano wa sabuni, 184-85

Mfano wa dawa ya meno ya mabadiliko ya tabia ya kuridhisha, 186

Maono, 84, 85-87

Wrigley kutafuna gum mfano, 185

Kuonyesha, Kujua sanaa ya, 163-64, 201-202, 236

Skinner, B. F., 9-10, 235n

Kuvuta sigara, kuacha, 32, 125-26

Vyombo vya habari vya kijamii, 174-75

kanuni za kijamii

Majaribio ya mstari wa kijamii wa Asch, 118-20

Upande wa kwenda pamoja na kikundi, 120-21

mawazo ya kundi, 115

Kuiga tabia za wengine

Karibu, 116-18

nyingi, 118?21

Nguvu, 121-22

Awamu ya suluhisho ya kitanzi cha tabia, 51-55

Kitendawili cha Sorites, 251-52

Kuanzisha tabia, 71-72

Steele, Robert, 91

Stern, Hawkins, 83

mafanikio

Kukubali ambapo nguvu zako ziko, 218-19

Umuhimu wa kuhisi kufanikiwa, 190

mateso, 262

Mapendekezo ya ununuzi wa msukumo, 83

Kuchochea kwa kawaida, 102

Surowiecki, James, 154

Mfumo 1 dhidi ya Mfumo 2 Kufikiria, 232n, 261

Mifumo

Mabadiliko ya kutatua shida, 25

kama mzunguko wa uboreshaji unaoendelea, 26-27

dhidi ya malengo, 23?24

Teknolojia

Kwa kugeuza tabia, 173-75

Vyombo vya habari vya kijamii, 174-75

Jaribio la Kujadili, 108-11

Sheria ya 3 ya mabadiliko ya tabia (fanya iwe rahisi)

Mfano wa upanuzi wa kilimo wa kutumia juhudi kidogo, 149-51

Mahitaji ya nishati na uwezekano wa hatua, 151-52

Friction inayohusishwa na tabia, 152-55

Mfano wa bustani ya bustani ya kupunguza msuguano, 153

"Tabia ya Gateway," 163

Kiwanda cha Kijapani Mfano wa kuongeza kwa kutoa, 154-55

Kufanya tabia za tabia mbaya kuwa ngumu, 169-70

Vitendo vya wakati huo ambavyo husababisha tabia bora, 172-74

Kanuni ya hatua ndogo, 151n

Kurudia kama ufunguo wa malezi ya tabia, 146-47

Utawala wa dakika mbili, 162-67

Twyla tharp mfano wa ibada ya kila siku, 159-60

Thorndike, Anne, 81-82

Thorndike, Edward, 43?44

Kukosekana kwa wakati, 188-89

Tinbergen, Niko, 101-102

Mfano wa dawa ya meno ya mabadiliko ya tabia ya kuridhisha, 186

Kufuatilia tabia

Moja kwa moja, 199

Kuchanganya tabia ya kuweka na ufuatiliaji wa tabia, 200

Mwongozo, 199-200

umuhimu wa, 202-204

Trajectory ya njia yako ya sasa, 18

Mchakato wa hatua mbili za kubadilisha kitambulisho chako, 39-40

Uelsmann, Jerry, 141-42

Ulysses Pact (Mkataba wa Ulysses), 170n

Kusudi la msingi na matamano, 127- 28, 130

Bonde la tamaa, 20, 22

Zawadi zinazoweza kubadilika, 235

Shida ya ulevi wa vita vya Vietnam, 91-92

Maono

Athari kwa tabia ya mwanadamu, 84

Tabia za kuona dhahiri, 85-87

Vipimo vya kuona, 195-96

Kupunguza uzito

Ushindi usio na maana, 203-204

Kutumia mkataba wa tabia kuhakikisha, 208-209

Sheria ya Yerkes-Dodson, 232

Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Kuhusu mwandishi

Kazi ya James wazi imeonekana katika New York Times, wakati, na

Mjasiriamali, na kwenye CBS asubuhi ya leo, na hufundishwa katika vyuo karibu na Ulimwengu. Tovuti yake, Jamesclear.com, inapokea mamilioni ya wageni kila mwezi, na mamia ya maelfu hujiunga na jarida lake la barua pepe. Yeye ndiye Muumba wa

Tabia ya Tabia, jukwaa la mafunzo ya Waziri Mkuu kwa mashirika na
Watu ambao wana nia ya kujenga tabia bora katika maisha na kazi.

Ni nini kifuatacho

Orodha yako ya kusoma?

Gundua yako ijayo

Kusoma sana!

Pata chaguo za kibinafsi za kitabu na habari za kisasa kuhusu mwandishi huyu.

Jisajili sasa.

* Wasomaji wanaovutiwa wanaweza kujifunza zaidi katika [Habitsacademy.com](https://habitsacademy.com).

* Kama kitabu hiki kilikuwa kinachapisha, habari mpya kuhusu baiskeli ya Uingereza
Timu imetoka. Unaweza kuona mawazo yangu katika atomichabits.com/cycling.

* Nilijitenga na kuhesabu hii. Washington, D.C., ni kama maili 225

kutoka New York City. Kudhani unaruka kwenye 747 au Airbus A380,

Kubadilisha kichwa kwa digrii 3.5 unapoondoka Los Angeles uwezekano husababisha

Pua ya ndege kuhama kati ya futi 7.2 hadi 7.6, au inchi 86 hadi 92. A

Mabadiliko madogo sana katika mwelekeo yanaweza kusababisha mabadiliko ya maana sana
katika marudio.

* Masharti hayafahamu, hayana fahamu, na ufahamu wote yanaweza kutumiwa
eleza kukosekana kwa ufahamu au mawazo. Hata katika duru za kitaaluma, hizi
Maneno mara nyingi hutumiwa kwa kubadilishana bila nitpicking nyingi (kwa mara moja).

Kutokujua ni neno ambalo nitatumia kwa sababu ni pana ya kutosha

inajumuisha michakato yote ya akili ambayo hatuwezi kupata kwa uangalifu

Na wakati ambao sisi sio tu makini na kile kinachotuzunguka.

Ufahamu ni maelezo ya kitu chochote ambacho haufikirii kwa uangalifu
kuhusu.

* Hakika, kuna mambo kadhaa ya kitambulisho chako ambacho huwa kinabaki

Haijabadilishwa kwa wakati -kama kutambua kama mtu ambaye ni mrefu au mfupi. Lakini hata

Kwa sifa na sifa zaidi, ikiwa unazona katika chanya

au nuru hasi imedhamiriwa na uzoefu wako katika maisha yote.

* Wasomaji wa Nguvu ya Tabia ya Charles Duhigg watatambua masharti haya.

Duhigg aliandika kitabu kizuri na nia yangu ni kuchukua mahali alipoacha

Kuunganisha hatua hizi katika sheria nne rahisi ambazo unaweza kutumia ili kujenga tabia bora katika maisha na kazi.

* Charles Duhigg na Nir Eyal wanastahili kutambuliwa maalum kwa ushawishi wao

Picha hii. Uwakilishi huu wa kitanzi cha tabia ni mchanganyiko wa lugha

Hiyo ilijulikana na kitabu cha Duhigg, Nguvu ya Tabia, na muundo ambao

ilijulikana na kitabu cha Eyal, kilichofungwa.

* Wakati nilitembelea Japan, niliona mkakati huu kuokoa maisha ya mwanamke. Mwanawe mchanga

aliingia Shinkansen, moja ya treni maarufu za Japani ambazo zinasafiri

Zaidi ya maili mia mbili kwa saa, kama milango ilikuwa ikifunga. Aliachwa

Nje kwenye jukwaa na akapiga mkono wake kupitia mlango ili kumshika. Na

mkono wake ulikwama mlangoni, gari moshi lilikuwa karibu kuchukua, lakini kabla yake

Kuondolewa mfanyikazi alifanya ukaguzi wa usalama kwa kuashiria-na-wito

Na chini ya jukwaa. Katika chini ya sekunde tano, aligundua mwanamke huyo na

Imesimamiwa kuzuia gari moshi kuondoka. Mlango ulifunguliwa, yule mwanamke - sasa

Machozi - kwa mtoto wake, na dakika moja baadaye treni iliondoka salama.

* Wasomaji wanaovutiwa wanaweza kupata template kuunda alama zao za tabia katika atomichabits.com/scorecard.

* Mbali na malipo yake kwa maktaba, Catherine the Great aliuliza Diderot kwa

Weka vitabu hadi alipohitaji na atoe kumlipa mshahara wa kila mwaka

kutenda kama maktaba yake.

* Fogg inahusu mkakati huu kama mapishi ya "tabia ndogo," lakini nitaiita tabia hiyo

Kuweka formula katika kitabu chote.

* Ikiwa unatafuta mifano zaidi na mwongozo, unaweza kupakua tabia

Kuweka template katika atomichabits.com/habitstacking.

* Dopamine sio kemikali pekee inayoshawishi tabia zako. Kila tabia

inajumuisha mikoa kadhaa ya ubongo na neurochemicals, na mtu yeyote anayedai kwamba

"Tabia zote ni juu ya dopamine" ni kuruka juu ya sehemu kubwa za mchakato. IT

ni moja tu ya jukumu muhimu katika malezi ya tabia. Walakini, nitafanya

moja nje ya mzunguko wa dopamine katika sura hii kwa sababu hutoa dirisha ndani
Vipimo vya kibaolojia vya hamu, kutamani, na motisha ambayo iko nyuma
kila tabia.

* Nimefurahiya niliweza kutoshea kumbukumbu ya Mchezo wa Thrones kwenye kitabu hiki.

* Hii ni orodha tu ya nia ya msingi. Ninatoa orodha kamili zaidi na

Mifano zaidi ya jinsi ya kuzitumia kwa biashara katika atomichabits.com/business.

* Hadithi kama hiyo inaambiwa katika Sanaa ya Kitabu na Hofu na David Bayles na Ted
Orland. Imebadilishwa hapa kwa ruhusa. Tazama maelezo ya mwisho kwa kamili
maelezo.

* Hii ni kanuni ya msingi katika fizikia, ambapo inajulikana kama kanuni
ya hatua ndogo. Inasema kwamba njia iliyofuatwa kati ya alama yoyote mbili itakuwa
Daima kuwa njia inayohitaji nishati kidogo. Kanuni hii rahisi inasisitiza
sheria za ulimwengu. Kutoka kwa wazo hili moja, unaweza kuelezea sheria za mwendo
na uhusiano.

* Kuongeza kifungu kwa kutoa pia hutumiwa na timu na biashara kwa
Eleza kuondoa watu kutoka kwa kikundi ili kuifanya timu iwe na nguvu
Kwa jumla.

* Kuwa sawa, hii bado inasikika kama usiku wa kushangaza.

* Nilibuni jarida la tabia haswa ili kufanya uchapishaji iwe rahisi. Ni pamoja na a
"Mstari mmoja kwa siku" sehemu ambayo unaandika sentensi moja tu kuhusu yako
siku. Unaweza kujifunza zaidi katika atomichabits.com/journal.

* Kejeli ya jinsi hadithi hii inavyofanana na mchakato wangu wa kuandika kitabu hiki ni
Hajapotea juu yangu. Ingawa mchapishaji wangu alikuwa mwenye makao zaidi, na yangu
Chumbani kilibaki kamili, nilihisi kama nilipaswa kujiweka kwenye kukamatwa kwa nyumba kumaliza
maandishi.

* Hii pia inajulikana kama "Ulysses Pact" au "Mkataba wa Ulysses." Ametajwa
Baada ya Ulysses, shujaa wa Odyssey, ambaye aliwaambia mabaharia wake wamfungue kwenye
mlingoti
ya meli ili aweze kusikia wimbo wa enchanting wa Sirens lakini asingekuwa

Kuwa na uwezo wa kuelekeza meli kuelekea kwao na kupasuka kwenye miamba. Ulysses aligundua

faida za kufunga katika vitendo vyako vya baadaye wakati akili yako iko mahali pazuri

Badala ya kusubiri kuona ni wapi tamaa zako zinakuchukua kwa wakati huu.

* Kuhama kwa mazingira ya kuchelewesha kurudi nyuma kunaanza karibu na ujio wa Kilimo miaka elfu kumi iliyopita wakati wakulima walianza kupanda mazao
Kutarajia miezi ya mavuno baadaye. Walakini, haikuwa hadi karne za hivi karibuni
Kwamba maisha yetu yalijaa chaguzi za kuchelewesha-kurudi: upangaji wa kazi,
Upangaji wa kustaafu, mipango ya likizo, na kila kitu kingine kinachochukua yetu kalenda.

* Kukosekana kwa wakati pia hujulikana kama punguzo la hyperbolic.

* Hii inaweza kuondoa maamuzi yetu pia. Ubongo hupunguza
hatari ya kitu chochote kinachoonekana kama tishio la haraka lakini karibu hakuna uwezekano wa kutokea kweli: ndege yako inaanguka wakati wa mtikisiko kidogo, a Kuvunja Burgre
Uko. Wakati huo huo, inapunguza kile kinachoonekana kuwa tishio la mbali lakini ni Uwezekano mkubwa sana: mkusanyiko thabiti wa mafuta kutokana na kula chakula kisicho na afya, kuoza polepole kwa misuli yako kutoka kukaa kwenye dawati, polepole ya kuteleza Clutter wakati unashindwa kuunda.

* Wasomaji wanaovutiwa wanaweza kupata template ya tracker ya tabia huko atomichabits.com/tracker.

* Unaweza kuona mikataba halisi ya tabia inayotumiwa na Bryan Harris na kupata tupu Kiolezo katika atomichabits.com/contract.

* Ikiwa una nia ya kuchukua mtihani wa utu, unaweza kupata viungo kwa zaidi Vipimo vya kuaminika hapa: atomichabits.com/personality.

* Ikiwa ni Harry Potter kurudia, nahisi wewe.

* Nina nadharia ya pet juu ya kile kinachotokea tunapofikia hali ya mtiririko. Hii haijathibitishwa. Ni nadhani yangu tu. Wanasaikolojia kawaida hurejelea ubongo kama Kufanya kazi kwa njia mbili: Mfumo 1 na Mfumo 2. Mfumo 1 ni wa haraka na wa kawaida. Kwa ujumla, michakato unaweza kufanya haraka sana (kama tabia) ni

inasimamiwa na mfumo 1. Wakati huo huo, mfumo 2 unadhibiti michakato ya mawazo ambayo ni Kufanya kazi zaidi na polepole - kama kuhesabu jibu la shida ngumu ya hesabu. Kwa upande wa mtiririko, napenda kufikiria Mfumo 1 na Mfumo 2 kama unaishi ncha tofauti za wigo wa mawazo. Moja kwa moja ya utambuzi Mchakato ni, zaidi inaelekea kwenye mfumo 1 upande wa wigo. Zaidi Kazi yenye bidii ni, ndivyo inavyoelekea kwenye mfumo wa 2. Mtiririko, naamini, unakaa makali ya wembe kati ya mfumo 1 na mfumo wa 2. Unatumia kikamilifu yako yote Ujuzi wa moja kwa moja na kamili unaohusiana na kazi wakati pia unafanya kazi kwa bidii Inuka kwa changamoto zaidi ya uwezo wako. Njia zote mbili za ubongo zinahusika kikamilifu. Ufahamu na usio na ufahamu unafanya kazi kikamilifu katika kusawazisha.

* Ugunduzi wa thawabu tofauti ulitokea kwa bahati mbaya. Siku moja katika maabara, Mwanasaikolojia maarufu wa Harvard B. F. Skinner alikuwa akipungua juu ya pellets za chakula Wakati wa jaribio moja na kufanya zaidi ilikuwa mchakato unaotumia wakati kwa sababu Alilazimika kubonyeza pellets kwenye mashine. Hali hii ilimwongoza "kuuliza Mimi mwenyewe kwa nini kila vyombo vya habari vya lever vililazimika kuimarishwa. " Aliamua tu Toa chipsi kwa panya mara kwa mara na, kwa mshangao wake, kutofautisha utoaji wa Chakula haikupunguza tabia, lakini kwa kweli iliongezea.

* Niliunda templeti kwa wasomaji wanaopenda kutunza jarida la uamuzi. Ni Imejumuishwa kama sehemu ya Jarida la Habit huko atomichabits.com/journal.

* Unaweza kuona ukaguzi wangu wa mwaka uliopita huko Jamesclear.com/annual-review.

* Unaweza kuona ripoti zangu za uadilifu za zamani huko Jamesclear.com/integrity.

* Sorites imetokana na neno la Kiyunani la Kigiriki, ambayo inamaanisha chungu au rundo.