

Ushbu kitob google
translator orqali
tarjima qilingan

<https://t.me/Atomodatlarkitob>

Mundarija

[Kirish](#)

[Asosiy tamoyillar](#)

[bitta](#)

[2](#)

[3](#)

[Birinchi qonun](#)

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[7](#)

[Ikkinchi qonun](#)

[sakkiz](#)

[9](#)

[10](#)

[uchinchi qonun](#)

[o'n bir](#)

[12](#)

[o'n uch](#)

[14](#)

[To'rtinchi qonun](#)

[15](#)

[o'n olti](#)

[17](#)

[o'n sakkiz](#)

[o'n to'qqiz](#)

[yigirma](#)

[Xulosa](#)

[Ilovalar](#)

[rahmat](#)

[Nashriyotdan](#)

БЕСТСЕЛЛЕР NEW YORK TIMES

АТОМНЫЕ

ПРИВЫЧКИ

ПРОДАНО БОЛЕЕ 1 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

КАК ПРИОБРЕСТИ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЛОХИХ

ДЖЕЙМС КЛИР



Jeyms Clear

**Atom odatlari. Qanaqasiga
yaxshi odatlarni egallash
va yomonlikdan xalos bo'ling**

"Piter"

2018 yil

BBC 88.5

D tozalang.

Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomonlikdan qutulish / D. Aniq - "Piter", 2018 - (O'ziga psixolog (Piter)

ISBN 978-5-4461-1216-6

Bir tanga odamni boy qilishi mumkinmi? Albatta yo'q, deysiz.

Ammo yana bittasini qo'shsak nima bo'ladi? Va yana? Va yana? Bir nuqtada, miqdor sifatga o'tadi. Endi bir kichik o'zgarishni tasavvur qiling

butun hayotni tubdan o'zgartiradi. Ajoyib eshitiladi! Ammo, vaziyatda bo'lgani kabi

tangalar, murakkab foiz ta'siri tetiklenir. Va endi u kichik, lekin

muntazam harakat katta natijalarga olib keldi. Atom odatlari -

katta kuch bilan kichik o'zgarishlar! Siz uzoq vaqtdan beri harakat qildingiz

o'zgartiradi, lekin u ishlamaydi. O'zingizni mag'lub qilmang! Bu sizning aybingiz emas, bu tizimda.

Jejms Klir odatlar, motivatsiya va iroda kuchi haqidagi afsonalarni rad etadi.

Ilmiy ma'lumotlar, tadqiqot natijalari, shaxsiy tajriba va

muvaffaqiyatli odamlarning tajribasi, u qanday qilib yaxshilik qilishni sodda va aniq tushuntiradi

odatlar muqarrar, yomon odatlar esa mumkin emas. Variantlar yo'q!

UDC 316.6

BBC 88.5

ISBN 978-5-4461-1216-6

© Clear D., 2018

© Piter, 2018

Tarkib

[Kirish](#)

[6](#)

[Asosiy tamoyillar](#)

[12](#)

[bitta](#)

[12](#)

[2](#)

[23](#)

[3](#)

[32](#)

[Birinchi qonun](#)

41

4

41

5

46

6

54

7

60

Ikkinchi qonun

64

sakkiz

64

9

72

10

78

uchinchi qonun

85

o'n bir

85

12

90

[o'n uch](#)

[96](#)

[14](#)

[103](#)

[To'rtinchi qonun](#)

[111](#)

[15](#)

[111](#)

[o'n olti](#)

[118](#)

[17](#)

[124](#)

[o'n sakkiz](#)

[131](#)

[o'n to'qqiz](#)

[138](#)

[yigirma](#)

[143](#)

[Xulosa](#)

[150](#)

[Ilovalar](#)

[152](#)

[rahmat](#)

[156](#)

[Nashriyotdan](#)

[158](#)

4

Jeyms Clear

Atom odatlari

Qanday qilib yaxshilikka erishish mumkin

odatlardan xalos bo'ling va yomon odatlardan xalos bo'ling

"O'zingizning psixologingiz" seriyasi

Nashr qilish huquqi Avery bilan kelishuv asosida olingan, Penguin Publishing Group, Penguin Random House LLC bo'limi. Barcha huquqlar himoyalangan. Buning bir qismi yo'q

Kitoblarni mualliflik huquqi egalarining yozma ruxsatisiz har qanday shaklda ko'paytirish mumkin emas

Ushbu kitobdagi ma'lumotlar ko'rib chiqilgan manbalardan olingan

ishonchli nashriyot sifatida. Biroq, mumkin bo'lgan insoniy yoki texnik xatolarni hisobga olgan holda, nashriyot taqdim etilgan ma'lumotlarning mutlaq aniqligi va to'liqligiga kafolat bera olmaydi va kitobdan foydalanish bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar uchun javobgar emas.

Noshir materiallarning mavjudligi, havolalar uchun javobgar emas

ushbu kitobda topishingiz mumkin. Kitobni nashrga tayyorlash vaqtida Internet manbalariga barcha havolalar haqiqiy edi.

© 2018 James Clear tomonidan

© Rus tiliga tarjima MChJ "Piter" nashriyoti, 2020

© Piter nashriyoti MChJ tomonidan ishlab chiqilgan rus tilidagi nashr, 2020 yil

© "O'z psixologingiz" seriyasi, 2020 yil

* * *

5

Kirish

Mening hikoyam

O'rta maktabning ikkinchi yilining so'nggi kunida men beysbol tayoqchasi bilan yuzimga urilishidan jarohat oldim. Sinfdoshim hilpiraganida ko'rshapalaklar sirpanib ketdi

uni mening qo'limdan, mening yo'nalishda uchib va to'g'ri ko'zlari orasiga urdi. Ta'sir payti esimda yo'q.

Zarba shunchalik kuchli ediki, burun ikki joyidan singan va taqa shakliga ega bo'lgan. Bundan tashqari, men kranioserebral jarohat oldim - boshning yumshoq to'qimalarining kontuziyasi

va bosh suyagidagi bir nechta yoriqlar. Ta'sirdan so'ng darhol shish paydo bo'la boshladi.

miya. Shunday qilib, bir soniya ichida men singan burun, bir nechta yoriqlar oldim

bosh suyagi va ikkala ko'z bo'shlig'ining sinishida.

Ko'zimni ochsam, odamlar menga yordam berish uchun yugurishayotganini ko'rdim. Pastga tushirish

Qarang, kiyimlarimdagi qizil dog'larni payqadim. Sinfdoshlarimdan biri yirtib tashladi

Mayka va uni menga uzatdi. Oqib chiqayotgan qonni to'xtatish uchun foydalanardim

singan burun. Men hayratda va sarosimaga tushib, jarohatlar qanchalik jiddiy ekanini tushunmadim

oldi.

O'qituvchim yelkama qo'l qo'ydi va biz hamshiraning kabinetiga uzoq yo'lni boshladik, daladan o'tib, tepalikdan pastga tushdik va nihoyat maktabga kirdik. Kimningdir qo'llari qo'llab-quvvatlandi

meni yiqilishiga yo'l qo'ymasdan. Biz shoshilmadik va sekin yurdik. Buni hech kim tushunmadi

yo'qotish uchun bir daqiqa emas.

Nihoyat hamshiraning kabinetiga kelganimizda u menga savollar bera boshladi.

- Hozir qaysi yil?

"1998 yil", deb javob berdim. Aslida 2002 yil edi.

- AQSh prezidenti kim?

"Bill Klinton", dedim men. To'g'ri javob kichik Jorj Bush edi.

- Onangning ismi nima?

"Hm... Mmm..." deb duduqlandim. O'n soniya o'tdi. "Petti," dedim beparvolik bilan, eslashim uchun o'n soniya vaqt ketganiga e'tibor bermaslikka harakat qildim.

o'z onasining ismi.

Bu esimda qolgan oxirgi savol. Mening tanam bardosh bera olmadi

tez tarqaladigan miya shishi bilan va tez yordam kelishidan oldin hushimdan ketdim

Yordam bering. Bir necha daqiqadan so'ng meni maktab binosidan olib chiqishdi va mahalliy kasalxonaga olib borishdi. Kasalxonaga kelganimdan ko'p o'tmay tanam ishlamay qoldi. U yutish va nafas olish kabi asosiy funktsiyalar bilan kurashdi. Bu birinchi tutilish edi

O'sha kuni. Keyin nafas olishni butunlay to'xtatdim. Shifokorlar meni mashinaga ulashganda mexanik shamollatish, ular mahalliy shifoxona etarli emas degan xulosaga kelishdi

Bunday og'ir ishni hal qilish uchun yaxshi jihozlangan va meni Cincinnatidagi kattaroq kasalxonaga olib borish uchun vertolyot chaqirildi.

Meni tez yordam bo'limidan gurneyda olib chiqishdi va olib ketishdi

yo'l bo'ylab vertolyot maydonchasi. Aravacha tekis bo'lmagan yo'lak bo'ylab g'uldirardi - yolg'iz

hamshiralardan biri uni oldiga aylantirdi, ikkinchisi esa har birini qo'lda boshqardi mening nafasim. Bir necha daqiqa oldin shifoxonaga vertolyotda yetib kelgan onam yonimga o'tirdi. Parvoz paytida u qo'limdan ushlab turdi, lekin men o'zimga kelmadim va o'z-o'zidan nafas ololmadi.

Samolyotda onam menga hamroh bo'lganida, otam akam va singlimga qarash va ularga dahshatli xabarni aytish uchun uyga ketdi. U o'zini tutishga qiynaldi

6

singlisiga o'sha oqshom uning sakkizinchi sinfni bitirishiga bag'ishlangan tantanaga kela olmasligini tushuntirganda yig'lab yubordi. Ota akasi va singlisini qarindoshlariga olib bordi, o'tirdi

mashinada va onasiga qo'shilish uchun Cincinnati shahriga jo'nab ketdi.

Biz bilan vertolyot kasalxona tomiga qo'nganida, u allaqachon saytda kutib turgan edi.

meni travma bo'limiga olib borgan yigirmaga yaqin shifokor va hamshiralar jamoasi. Bu vaqtga kelib, miya shishi menda juda kuchli bo'lib qoldi

bir nechta post-travmatik tutilishlar. Buzilgan suyaklarni tuzatish kerak edi, ammo mening ahvolimda har qanday jarrohlik aralashuv kontrendikedir. Ko'proq keyin

bitta tutilish - uchinchisi - o'sha kuni meni sun'iy komaga tushirishdi va hali ham ventilyatorga ulanganman.

Родителям уже приходилось бывать в этой больнице. Десятью годами ранее они были в

этом здании на первом этаже – тогда моей трехлетней сестре поставили диагноз «лейкемия».

В то время мне было пять лет, а моему брату только исполнилось шесть месяцев. Через два с

половиной года, после нескольких сеансов химиотерапии, люмбальных пункций и многократ-ной трепанобиопсии, моя маленькая сестра наконец вышла из больницы – счастливая, здоровая, победившая рак. И теперь, через десять лет спокойной жизни, мои родители снова оказались в том же месте, но уже с другим ребенком.

После того как меня ввели в состояние комы, больница пригласила священника и социального работника, чтобы успокоить моих родителей. Это был тот же самый священник, который разговаривал с ними в тот вечер десять лет назад, когда они узнали, что у моей сестры рак.

Kun tunga aylanganda, mening hayotim faqat maishiy texnika bilan ta'minlandi. Ota-onalar kasalxona yotog'ida bezovta uxladilar - endi charchoqdan uxlab qolishdi, keyin uyg'onishdi

ularning tashvishlaridan. Keyinchalik, onam menga bu eng yomonlaridan biri ekanligini aytdi

uning hayotidagi tunlar.

mening tiklanishim

Yaxshiyamki, ertasi kuni ertalab nafas olish funksiyasi tiklandi va shifokorlar meni sun'iy komadan chiqarishga qaror qilishdi. O'zimga kelganimda

hidlash qobiliyatini yo'qotganligini aniqladi. Sinov sifatida hamshiralardan biri mendan keskin so'radi

burun orqali nafas oling va ochiq olma sharbati paketini hidlang. Mening hid hissim qaytdi, lekin

- atrofdagilarni hayratda qoldirdi - burun orqali o'tkir nafas chiqarish havoning ketishiga olib keldi.

ko'zlarimdagi yoriqlar orqali va deyarli chap ko'zim chiqib ketdi. Ko'z olmasi

ko'z bo'shlig'idan chiqib ketgan va faqat ko'z qopqog'i va ko'zni miya bilan bog'laydigan optik asab tomonidan ushlab turilgan.

Oftalmologning aytishicha, havo chiqishi bilan ko'z asta-sekin o'z joyiga qaytadi

ko'z rozetkalari, lekin u qancha vaqt ketishini aniq ayta olmadi. Jarrohlik

bir hafta o'tgach tayinlandi va bu vaqt ichida men biroz tuzalishim kerak edi. Men boks musobaqasida yomon jang qilganga o'xshaydim, lekin ular menga kasalxonadan chiqishga ruxsat berishdi. Men burun singan, yarim o'nlab yuz suyaklari yorilib uyga keldim

bosh suyagining bir qismi va chap ko'zning orbitasidan chiqadi.

Keyingi oylar juda qiyin bo'ldi. Men hayotimda hamma narsa ekanligini his qildim

pauza qilingan. Bir necha hafta davomida men ikki tomonlama ko'rishim bor edi; tom ma'noda

Men hech narsaga diqqatimni jamlay olmadim. Oxir-oqibat, ko'z o'z joyiga qaytdi, lekin bu

Jarayon bir oydan ortiq davom etdi. Tutqich va ko'rish muammolari tufayli men yana qila olaman

faqat sakkiz oy ichida mashina haydash. Jismoniy terapiyada men asosiy harakatlarni, masalan, tekis chiziqda yurishni o'rgandim. Men jarohatga yo'l qo'ymaslikka qaror qildim

meni sindirish, lekin rehabilitatsiya yo'lida men kabi his qilgan ko'p vaziyatlar bor edi

umidsizlik va umidsizlik.

7

Men hali ham qancha qiyinchiliklarni engishim kerakligini anglab yetganim bir yil o'tib, beysbol maydoniga qaytganimda paydo bo'ldi. Beysbol har doim juda muhim qismi bo'lib kelgan

mening hayotim. Dadam Sent-Luis Kardinallari uchun Kichik Liga beysbol o'ynagan, men ham.

professional o'ynashni orzu qilgan. Oylik rehabilitatsiyadan so'ng men hech narsaga intilmadim

beysbolga qaytish kabi.

Но возвращение было далеко не простым. Когда начался сезон, я был единственным юниором, исключенным из бейсбольной команды колледжа. Меня направили в юниорскую

команду, где играли те, кто находился на втором году обучения. Я играл в бейсбол с четырех лет, и для человека, который посвятил спорту столько времени и усилий, исключение из

команды было унижительным. Я прекрасно помню тот день, когда это случилось. Я сидел в

машине, плакал и тщетно пытался найти по радио песню, которая бы хоть немного улучшила

мое настроение.

После года сомнений и неверия в собственные силы я смог, наконец, войти в команду выпускников, однако на поле выходил редко. В общей сложности я сыграл в составе этой

команды одиннадцать иннингов, то есть немногим больше, чем одну полноценную игру.

Несмотря на отсутствие блестящей карьеры в команде старшеклассников, я по-прежнему

Men buyuk futbolchi bo'lishimga ishongandim. Va men tushundimki, bu yagona odam

Men ijobiy o'zgarishlarga erisha olardim, men o'zim edim. Buriilish nuqtasi ikki keldi

Denison universitetiga o'qishga kirganimda jarohat olganimdan keyin yillar o'tib. Bu yangilikning boshlanishi edi

hayot, va men birinchi marta ajoyib kuchni kashf etgan joy kollej bo'ldi

kichik odatlar.

Men odatlar haqida qanday bilib oldim

Kollejga borish hayotimdagi eng yaxshi qarorlardan biri edi. Men joy oldim

beysbol jamoasida va yangi o'yinchi sifatida ro'yxatning eng oxirida bo'lishiga qaramay, baxtli edi. O'rta maktab yillarimdagi qiyinchiliklarga qaramay, kollej sport jamoasi a'zosi bo'lishga muvaffaq bo'ldim.

Har holda, yaqin kelajakda to'laqonli o'yin boshlash niyatim yo'q edi.

beysbol jamoasi, shuning uchun men hayotimni tartibga solishga e'tibor qaratdim.

Sinfdoshlarim kech qolib, ko'p vaqtlarini video o'yinlar o'ynashga sarflashdi; Men esa sog'lom uyqu odatlarini rivojlantirdim va har kecha erta yotdim. Bo'lish

Talabalar turar joyining shinam muhitida bunga alohida e'tibor qaratdim

xonani toza va tartibli saqlang. Bu odatlardagi o'zgarishlar minimal edi, lekin ular menga hayotimni nazorat qilish hissini berdi. Menga yana ishonch hissi paydo bo'ldi. VA

O'zimga bo'lgan ishonchim o'qishimga ham ta'sir qildi - men bu borada odatlarimni yaxshiladim

maydoni va o'qishning birinchi yilida eng yuqori ballga erisha oldi.

Odat - bu muntazam ravishda, aksariyat hollarda avtomatik ravishda takrorlanadigan xatti-harakatlar yoki harakat. Har bir semestr davomida men kichik, ammo izchil odatlarni to'pladim, bu oxir-oqibat shunday natijalarga olib keldi.

Mashg'ulot boshida orzu qilishga ham jur'at eta olmadim. Masalan, umrimda birinchi marta buni odat qilib oldim

barni ko'tarish uchun haftada bir necha marta va keyingi yillarda sezilarli darajada qo'shildi vaznda 77 kg og'irlikdagi yengil yigitlikdan sportchiga aylandi.

90 kg (90 kg) buklangan odam (olti futda 193 sm va balandligi to'rt dyuym).

Ikkinchi mavsumim kelganida, men ko'zalar orasida etakchi bo'ldim. Yuqoriga qaytish

uchinchi yili jamoa sardori etib saylandim, mavsum yakunida esa terma jamoada o'ynashga tayinlandim. Ammo umuman olganda, uyqu, o'qish va kuch mashqlari sohasidagi yangi odatlarim faqat mashg'ulotning so'nggi yilida haqiqiy meva bera boshladi.

sakkiz

Beysbol tayoqchasi bilan yuzimga urilganidan, kasalxonaga yotqizilganidan va komaga tushib qolganimdan olti yil o'tgach, men Denison universitetida eng yaxshi erkak sportchi sifatida e'tirof etildim va amerikalik universitet o'yinchisi bo'ldim.

ESPN butun mamlakat bo'ylab bor-yo'g'i 33 nafar futbolchiga beriladigan sharaftir. Oxirigacha

O'rta maktabda men kollej rekordlar kitobiga sakkiz xil toifada kiritilganman. Xuddi shu yili Universitetning oliy mukofoti – rektor medali bilan taqdirlandim.

Umid qilamanki, agar mening hikoyam ularga takabbur bo'lib tuyulsa, o'quvchilar meni kechiradilar.

Rostini aytsam, sport faoliyatimda afsonaviy yoki tarixiy yutuqlar bo'lmagan. Men hech qachon professional futbolchi bo'lmaganman. Biroq, o'sha yillarga nazar tashlab, men

O'ylaymanki, men juda muhim natijaga erishdim, o'z salohiyatimni yuzaga chiqardim. Va men bunga aminman

ushbu kitobda keltirilgan kontseptsiya mening o'quvchilarimga ularnikini ham ochishga yordam beradi.

Biz hayotimiz davomida qiyinchiliklarga duch kelamiz. Travma shunday qiyinchilikka aylandi

men uchun va rehabilitatsiya tajribasi eng muhim saboqdir: bir qarashda ahamiyatsiz va ahamiyatsiz bo'lib ko'rinadigan o'zgarishlar, agar siz uzoq vaqt davomida ma'lum odatlarga sodiq qolsangiz, ta'sirchan natijalarga olib kelishi mumkinligini angladim.

Biz hammamiz muvaffaqiyatsizlik va muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechiramiz, lekin uzoq muddatda bizning sifatimiz

hayot bizning odatlarimiz sifatiga bog'liq. Odatlarga rioya qilsangiz, barqaror natijalarga erishasiz. Ammo agar siz ularni yaxshi tomonga o'zgartirsangiz, oldingizda cheksiz imkoniyatlar ochiladi.

imkoniyatlar.

Ehtimol, bir kunda aql bovar qilmaydigan muvaffaqiyatlarga erisha oladigan odamlar bordir. Lekin

лично я таких людей не знаю, и уж точно не являюсь одним из них. В моем путешествии от

состояния искусственной комы до позиции игрока в американской университетской команде

не было какого-то одного поворотного момента; таких моментов было много. Это была постепенная эволюция, длинная серия небольших побед и крошечных достижений. Единственным

способом добиться прогресса – и моим единственным выбором – была стратегия малых шагов.

И я избрал ту же самую стратегию несколько лет спустя, когда начал собственный бизнес и

приступил к работе над этой книгой.

Как и почему я написал эту книгу

В ноябре 2012 года я начал публиковать статьи на сайте e.jamesclear.com. В течение многих

лет я делал заметки о своих экспериментах с привычками и, наконец, почувствовал готовность

поделиться некоторыми результатами с другими людьми. Я начинал с публикации новой статьи

каждый понедельник и четверг. В течение нескольких месяцев эта простая привычка привела

к появлению у меня первой тысячи подписчиков, а к концу 2013 года их стало более тридцати

тысяч человек.

В 2014 году количество подписчиков превысило 100 тысяч, что сделало его одним из

самых быстрорастущих ресурсов в Сети. Я ощущал себя самозванцем, когда двумя годами

ранее начинал вести блог, но теперь постепенно приобретаю известность как эксперт по привычкам – новое качество, которое, с одной стороны, заставляет меня испытывать приятное

возбуждение, но, с другой стороны, создает для меня определенный дискомфорт. Я никогда

не считал себя настоящим знатоком этой темы, скорее кем-то, кто экспериментировал вместе

с читателями.

В 2015 году число моих подписчиков достигло двухсот тысяч, а я подписал контракт с

издательством Penguin Random House и начал работу над книгой, которую вы сейчас читаете.

Вместе с моей аудиторией росли мои возможности и расширялись деловые связи. Меня все

чаще просили выступить в крупнейших компаниях с докладом о науке формирования привычек, изменения поведения и непрерывного совершенствования. Я выступал с докладами на

конференциях в США и Европе.

9

В 2016 году мои статьи стали регулярно публиковаться в таких известных СМИ, как

Time, Entrepreneur и Forbes. Невероятно, но за год мои публикации прочитали более восьми

миллионов человек. Тренеры Национальной футбольной лиги, Национальной баскетбольной

ассоциации и Главной лиги бейсбола начали читать мои статьи и делиться моими наблюдениями со своими командами.

В начале 2017 года я запустил новый проект – Академию привычек, которая стала ведущей площадкой по обучению для компаний и частных лиц, заинтересованных в формировании

лучших привычек в жизни и работе¹. Компании из рейтинга Fortune Global 500 и растущие

стартапы начали записывать в Академию своих руководителей и обучать персонал. В целом

ее окончили более десяти тысяч руководителей, менеджеров, тренеров и преподавателей, и

работа с ними дала мне огромное количество информации о том, сколько усилий нужно приложить для того, чтобы заставить привычки работать в реальной жизни.

Сейчас, в 2018 году, когда я заканчиваю работу над этой книгой, на сайт jamesclear.com заходят миллионы посетителей в месяц, а у моей еженедельной рассылки более пятисот тысяч

подписчиков; это количество существенно превосходит мои ожидания. Когда я начинал этот

проект, не осмеливался и мечтать о таком.

Чем будет полезна эта книга

Предприниматель и инвестор Навал Равикант сказал: «Чтобы написать великую книгу, сначала надо самому превратиться в нее». Изначально я проникся идеями, впоследствии

изложенными в этой книге, потому что убедился в их правильности на собственном опыте.

Мне пришлось довериться небольшим привычкам, чтобы реабилитироваться после травмы, добиться результатов в тренажерном зале, показать высокий класс игры в бейсбол, стать писателем, создать успешный бизнес и просто стать взрослым и ответственным человеком. Маленькие привычки помогли мне реализовать свой потенциал; поскольку вы читаете эту книгу, я

полагаю, что вы также хотите реализовать свои возможности.

Keyingi sahifalarda men siz bilan bir hafta yoki bir oy emas, balki butun umr uchun yaxshiroq odatlarni shakllantirishning bosqichma-bosqich rejasini baham ko'raman. Bu erda hamma narsa aytilgan bo'lsa-da va

ilmiy asosga ega, bu kitob akademik tadqiqot emas; bu ko'proq ish qo'llanmasi. Avvalo, kerakli bilim va amaliy maslahatlarni olasiz.

odatlarni qanday shakllantirish va o'zgartirish haqida, tushunarli va tushunarli

Men murojaat qilgan ilmiy fanlar - biologiya, nevrologiya, falsafa, psixologiya va boshqalar ko'p yillar davomida mavjud. Aslida, men o'quvchilarimga sintezni taklif qilaman

olimlar yillar oldin ishlab chiqqan eng yaxshi g'oyalar va so'nggi yillarda qilingan eng muhim kashfiyotlar. Menimcha, mening hissam men tanlaganimda yotadi

eng muhim g'oyalar va ularni amaliyotda eng samarali qo'llash uchun birlashtirgan. Ushbu kitobda topadigan barcha dono g'oyalar mening o'tmishdoshlarimga minnatdorchilik bildirishim kerak. Hamma ahmoqona narsalarni mening xatolarim deb hisoblash mumkin.

Ushbu kitob mening to'rt bosqichli odatlar modeliga - stimul, istak, javob va mukofotga asoslangan va bulardan kelib chiqadigan to'rtta xatti-harakatlar qonuni o'zgaradi.

to'rt bosqich. Psixologiya bo'yicha maxsus bilimga ega bo'lgan kitobxonlar uchun, ba'zilari

bu atamalar operant konditsionerlik nazariyasidan tanish bo'lishi mumkin; birinchi marta bular

atamalar 1930-yillarda B. F. Skinner tomonidan taklif qilingan va keng tarqalgan

Charlz Duhigging "Odatning kuchi" kitobi tufayli nisbatan yaqinda ishora-muntazam-mukofot kombinatsiyasida.

1 Qo'shimcha ma'lumotni veb-saytda topishingiz mumkin habitsacademy.com.

10

Ученые-бихевиористы, в том числе Скиннер, понимали, что если предложить правильное

вознаграждение или наказание, можно заставить человека вести себя определенным образом.

Однако несмотря на то что модель Скиннера великолепно объясняла механизм воздействия

внешних стимулов на поведение, ей не доставало убедительного объяснения того, как мысли, чувства и убеждения влияют на него. Внутренние состояния – настроения и эмоции – также

играют существенную роль. В последние десятилетия ученые начали осознавать взаимосвязь

между мыслями, чувствами и поведением. В этой книге мы остановимся на результатах данных

исследований.

В целом я предлагаю читателям интегрированную модель когнитивных и поведенческих исследований. Я полагаю, что это одна из первых моделей поведения человека, которая в

tashqi stimullarning odatlariga va ichki tajribalarga ta'sirini teng ravishda hisobga oladi. Nisbatan norasmiy taqdimotga qaramay, men aminmanki, tafsilotlar - va yo'llar

xulq-atvorni o'zgartirishning to'rtta qonunini qo'llash - o'quvchilarga mutlaqo yangi narsalarni taklif qiladi

odatlarga qarang.

Insonning xatti-harakati doimo o'zgarib turadi: vaziyatdan vaziyatga, lahzadan lahzaga, soniyadan soniyaga. Ammo bu kitob birinchi navbatda o'zgarishsiz qolgan narsalar haqida. Bular inson xulq-atvorining asoslari. Siz ishonishingiz mumkin bo'lgan abadiy tamoyillar

uzoq muddatda. Siz biznesni rivojlantirishingiz, yaratishingiz mumkin bo'lgan g'oyalar

oila, hayotingizni quring. Shakllantirishning yagona to'g'ri yo'li yo'q

eng yaxshi odatlar, lekin bu kitob men bilgan eng yaxshi odatlarni tasvirlaydi, bu yondashuv

o'zgarishlarni qaysi pozitsiyadan va aynan nimadan boshlashingizdan qat'iy nazar samarali bo'ladi

o'zgartirishni xohlaydi. Men taklif qilayotgan strategiya intilayotgan har bir kishi uchun mos keladi

Sizning maqsadlaringiz birinchi o'rinda bo'lishidan qat'i nazar, asta-sekin o'z-o'zini takomillashtirish

- sog'liq, pul, shaxsiy samaradorlik, munosabatlar yoki yuqoridagilarning barchasi bilan. E'tibor xulq-atvorni o'zgartirishga qaratilgan ekan, bu kitob sizning harakatlaringiz uchun qo'llanma bo'ladi.

o'n bir

Asosiy tamoyillar

Nima uchun kichik o'zgarishlar

katta natijalarga olib keladi

bitta

Atom odatlarining ajoyib kuchi

Britaniya velosiped sporti federatsiyasi taqdiri 2003-yilda bir kechada o'zgardi. Buyuk Britaniyadagi barcha professional velosport bilan shug'ullanadigan tashkilot yollangan

Deyv Braylsford bosh murabbiy sifatida. O'sha paytda Buyuk Britaniyada professional velosport taxminan yuz yil davomida o'rtacha natijalarni ko'rsatgan. 1908 yildan beri britaniyalik velosportchilar Olimpiadada faqat bitta g'alaba qozonishgan.

oltin medalni qo'lga kiritdi, eng yirik velosport - "Tur de Frans"da esa natija ko'rsatdi

bundan ham battar. 110 yil davomida hech bir britaniyalik velosportchi bu musobaqada g'olib bo'lmagan.

Darhaqiqat, britaniyalik velosportchilarning natijalari shunchalik achinarli edi

Yevropadagi eng yirik velosiped ishlab chiqaruvchilardan biri o'z mahsulotlarini Britaniya jamoasiga sotishdan bosh tortdi, chunki u savdolar tushib ketishidan qo'rqdi: boshqa

professional velosportchilar Britaniya jamoasining muvaffaqiyatsizliklari velosipedlarning sifati bilan bog'liq deb o'ylashlari mumkin.

Braylsfordga britaniyalik velosportni yangi bosqichga olib chiqish vazifasi yuklangan edi.

Daraja. Uning oldingi murabbiylardan asosiy farqi strategiyaga sodiqligi bo'lib, uni "maksimal natijaga erishish" deb atagan; bu strategiya

Siz hamma narsada minimal yaxshilanish imkoniyatini topish falsafasiga asoslangan edi

qilmoq. Braylsford shunday dedi: "Bu g'oyadan butun tamoyil tug'ilgan: agar siz yiqilib tushsangiz va

Bu boradagi barcha tashvishlaringiz velosiped sifatini yaxshilashga yordam beradi

1% ga, keyin barcha tushishlarning ta'sirini qo'shib, siz juda muhim natijalarga erishasiz yaxshilanishlar."

Braylsford va uning jamoasi yordam berish uchun kichik o'zgarishlar bilan boshladi

milliy jamoa professional jamoa maqomiga yaqinlashish. Ular egarni qayta ishlab chiqdilar

velosipedlarni qulayroq qilish uchun va tortishish qobiliyatini yaxshilash uchun shinalarga spirtli ichimliklarni ishqalay boshladi. Ular velosipedchilardan elektr toki bilan kurtka kiyishni iltimos qilishdi

Harakat paytida mushaklarning ideal haroratini ta'minlash uchun isitiladi va har bir sportchining muayyan yukga qanday munosabatda bo'lishini kuzatish uchun biologik sensorlardan foydalaniladi. Jamoa shamol tunnelidagi turli matolarni ko'rib chiqdi va ochiq havoda poyga uchun kostyumlar mantiqiy degan xulosaga keldi.

yopiq velosiped uchun kostyumlarni almashtiring, chunki ular engilroq va ko'proq soddalashtirilgan shakl.

Lekin ular shu bilan to'xtab qolishmadi. Braylsford va uning jamoasi ilgari e'tibordan chetda qolgan yoki barcha sohalarda kamida 1% yaxshilanishni izlashda davom etishdi.

yaxshilanishlar nuqtai nazaridan unchalik istiqbolli emasdek tuyuldi. Ular qaysi biri mushaklarning tezroq tiklanishini aniqlash uchun turli turdagi massaj jellarini sinab ko'rdi.

Ular har bir sportchiga qo'llarini qanday qilib to'g'ri yuvish kerakligini o'rgatgan shifokorni yollashdi

respirator virusli kasalliklar. Ular matras va yostiqning optimal turini tanladilar har bir sportchi uchun tungi dam olishni ta'minlash. Ular hatto rasm chizishgan jamoaga tegishli bo'lgan oq rangga bo'yalgan yuk mashinasining ichki qismi; bu eng ko'p aniqlash imkonini berdi odatda e'tiborga olinmaydigan kichik axloqsizlik zarralari, lekin

12

mukammal sozlangan velosiped mexanizmining ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qachon

bu va boshqa yuzlab kichik yaxshilanishlar amalda qo'llanildi, natijalar uzoq kutilmadi.

Braylsford tayinlanganidan atigi besh yil o'tib, Britaniya jamoasi etakchilik qildi

2008 yilgi Pekin Olimpiadasida shosse va trek poygalarida barchani hayratda qoldirib, oltin medallarning 60 foizini qo'lga kiritgan sportchilar. To'rt yil o'tgach, London Olimpiadasida britaniyaliklar to'qqizta Olimpiada va ettita o'rinni egallab, yanada yaxshi natija ko'rsatishdi. jahon rekordlari.

O'sha yili Bredli Uiggins "Tour de Frans"da g'olib chiqqan birinchi britaniyalik velosportchiga aylandi. Bir yil o'tib, uning jamoadoshi Kris Frum ham bu g'alabani qo'lga kiritdi

poygaga chiqdi va keyin 2015, 2016 va 2017 yillarda bir qator g'alabalar bilan muvaffaqiyatini mustahkamladi: unga rahmat

jamoaga olti yil ichida beshta Tur de Fransda g'alaba qozondi!

10 yil ichida - 2007 yildan 2017 yilgacha - britaniyalik velosipedchilar 178 ta g'alaba qozonishdi.

jahon chempionatlari, Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida oltmish oltin medalni qo'lga kiritdi va besh marta Tur de Fransda g'olib chiqdi; bu muvaffaqiyat eng katta

velosport tarixida katta ahamiyatga ega.

Qanday qilib bu mumkin bo'ldi? Qanday qilib oddiy sportchilar jamoasi bunga erishdi

birinchi qarashda bergan kichik o'zgarishlar tufayli jahon chempioni bo'lish juda kamtarona ta'sir. Nima uchun kichik o'zgarishlar bunday ajoyiblikka olib keladi natijalar va bu yondashuvni o'z hayotingizga qanday qo'llashingiz mumkin?

Nima uchun kichik odatlar katta natijalarga olib keladi

Bitta hal qiluvchi lahzaning ahamiyatini ortiqcha baholash va rolni kamaytirib qo'yish juda oson

kundalik ravishda sodir bo'ladigan kichik o'zgarishlar. Ko'pincha biz o'zimizni ishontiramizki, sezilarli muvaffaqiyat sezilarli kuch talab qiladi. Bo'lishi muhim emas

parhez, biznes boshlash, kitob yozish, tanlovda g'olib chiqish yoki biror narsaga erishish haqida

другой цели – мы подвергаем себя серьезному давлению, чтобы достичь потрясающих улучшений, о которых все будут говорить.

Вместе с тем, улучшение на 1 % не очень заметно – а в каких-то случаях незаметно

вообще, – но при этом оно может быть намного важнее, особенно в долгосрочной перспективе.

Эффект, которого можно достичь с течением времени благодаря незначительным изменениям

может быть поразительным. Арифметика в данном случае такова: если сможете совершенствоваться всего на 1 % каждый день в течение одного года, к концу этого периода вы станете в

37 раз лучше самого себя – каким вы были в начале этого пути. И наоборот – если в течение

года будете каждый день становиться на 1 % хуже, вы деградируете практически до нулевой

отметки. То, что начинается как небольшая победа или незначительное поражение, постепенно

приобретает более существенные формы.

2 Ushbu kitob nashrga tayyorlanar ekan, Britaniya velosiped sporti federatsiyasi haqida yangi ma'lumotlar paydo bo'ldi. meniki bilan

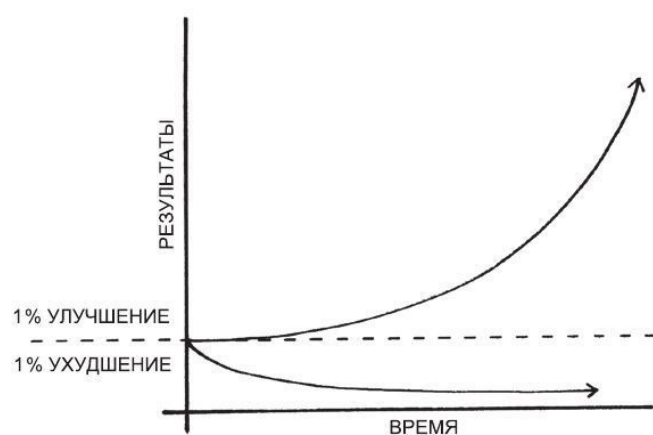
Ushbu mavzu bo'yicha fikrlarni bu erda o'qishingiz mumkin: atomichbits.com/cycling.

o'n uch

НА 1% ЛУЧШЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На 1% хуже каждый день в течение года. $0,99^{365} = 0,03$

На 1% лучше каждый день в течение года. $1,01^{365} = 37,78$



D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Guruch. bitta. Har kuni bir foiz yaxshilanish. Kichkina odatlarning uzoq muddatli ta'siri. Misol uchun, agar siz yaxshilashingiz mumkin bo'lsa

har kuni atigi 1% ga, bir yilda siz asl natijadan 37 baravar yuqori natijaga erishasiz

ko'rsatkichlar

Odatlar o'z-o'zini takomillashtirish jarayonining hosilasidir. Xuddi shu tarzda

bank hisobvarag'idagi pul miqdori foizlarni hisoblash hisobiga ortadi, ijobiy

Odatlarning ta'siri ular takrorlanganda to'planadi. Kundalik, siz mumkin

казаться, что эффект весьма незначительный, однако по истечении нескольких месяцев или

года вы увидите поистине ошеломляющий результат. Только оглядываясь назад через два года, пять или даже десять лет, вы осознаете очевидную ценность хороших привычек и отрицательное воздействие плохих.

Это довольно сложная концепция для того, чтобы применять ее в повседневной жизни.

Мы часто пренебрегаем небольшими изменениями, поскольку они кажутся незначительными

в конкретный момент времени. Если сейчас вы сэкономите немного денег, то не станете мил-лионером. Если сходите в спортзал три дня подряд, не приобретете великолепную спортивную форму. Если сегодня вечером выделите час времени на занятия китайским, не выучите

язык. Мы совершаем небольшие изменения, но результаты никогда не приходят быстро – и

bu ko'pincha bizni odatiy holga qaytaradi. Afsuski, o'zgarishning sekin tezligi yomon odatlarga ergashishimizni osonlashtiradi. Agar

bugun siz arzimasi va yuqori kaloriyali ovqatlarni iste'mol qilasiz, tarozi sezilarli o'zgarishlarni ko'rsatmaydi.

14

Agar bugun kech ishlasangiz va oilangizga e'tibor bermasangiz, yaqinlaringiz sizni kechiradi.

Agar siz uzoq vaqt "belanchak" qilsangiz va yangi loyihani ertaga qoldirsangiz, qoida tariqasida,

uni o'z vaqtida bajarish uchun ko'p vaqtingiz bor. Oqibatlari

yagona yechimni baholash juda qiyin.

Ammo agar biz xatolarning atigi 1 foizini kundandak takrorlasak, noto'g'ri qarorlarni doimiy ravishda takrorlasak, mayda kamchiliklarni takrorlasak, asosli tushuntirishlar va bahonalar topsak.

bizning harakatlarimiz, kundalik va ahamiyatsiz tuyulgan tanlovlarimiz olib kelishi mumkin

крайне негативным результатам. Это аккумуляция множества неверных шагов – отклонение

на 1 % здесь и там – в конечном счете приводит к серьезным проблемам.

Эффект, вызванный изменением привычек, подобен результату изменения маршрута самолета всего на несколько градусов. Представьте, что вы летите из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк. Если после вылета из Лос-Анджелеса пилот скорректирует курс всего на 3,5° южнее, вы приземлитесь в Вашингтоне вместо Нью-Йорка. Такое незначительное изменение вряд ли

будет заметно при взлете – нос самолета сдвинется всего на несколько футов, – но когда оно

будет масштабировано с учетом размеров США, полет завершится в сотне миль от первоначального пункта назначения³.

Аналогичным образом небольшое изменение ежедневных привычек может направить

жизнь в совсем другом направлении. Результат выбора в пользу совершенствования или ухудшения на 1 % кажется незначительным в данный момент времени, однако в долгосрочном

периоде, сопоставимом с жизнью человека, совокупность таких ситуаций выбора определяет

разницу между тем, кто вы есть в данный момент времени, и тем, кем вы могли бы быть. Успех

– продукт ежедневных привычек, а не масштабных изменений, совершаемых один раз в жизни.

Исходя из этого, не очень важно, насколько вы успешны или неуспешны в данный

момент. Самое важное – это то, насколько привычки способны привести вас на путь успеха. Вы

должны в гораздо большей степени беспокоиться о траектории развития, а не о достигнутых на

данный момент результатах. Если вы миллионер, но при этом ваши ежемесячные траты пре-вышают доходы, то вы находитесь на неправильной траектории развития. Если ваши привычки

тратить деньги не изменятся, вы придете к плохому результату. И наоборот, если вы измени-тесь и начнете каждый месяц экономить даже небольшую сумму, то встанете на путь, который

приведет к финансовой свободе, даже если вы будете двигаться медленнее, чем хотелось бы.

Достижения представляют собой отложенную проекцию привычек. Ваше финансовое состояние – результат привычек в отношении денег. Ваш вес – результат пищевых привычек.

Ваши знания – результат привычек в отношении обучения. Беспорядок и хаос в доме – результат привычек в отношении уборки. Вы получаете то, что регулярно повторяете.

Если вы хотите предсказать, к чему придете в конце жизни, вам достаточно лишь проследить траекторию крошечных достижений и крошечных потерь – и вы увидите, в какую картину сложатся ваши ежедневные привычки через десять или двадцать лет. Вы каждый месяц

тратите меньше, чем зарабатываете? Посещаете спортзал каждую неделю? Читаете книги и

узнаете что-то новое каждый день? Эти крошечные сражения с самим собой определяют ваше

будущее «я».

Время увеличивает разрыв между успехом и провалом. Оно многократно увеличивает те результаты, к которым вы прикладываете усилия. Хорошие привычки делают время союзником. Плохие привычки делают его врагом.

Привычки – это обоюдоострый меч. Плохие привычки могут привести к деградации и упадку так же легко, как хорошие привычки могут способствовать развитию; именно поэтому

3 Men o'zimni tirishdim va kerakli hisob-kitoblarni qildim. Washington taxminan 362 km uzoqlikda joylashgan

Nyu York. Aytaylik, siz Boeing 747 yoki Airbus A380 samolyotlarida uchayapsiz va Los-Anjelesdan chiqishda yo'nalishni 3,5 darajaga o'zgartirdingiz.

Ushbu o'zgarish samolyotning burnini dastlabki yo'nalishdan 2-2,5 metrga og'ishiga olib keladi. Bir oz og'ish maqsadda juda sezilarli o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

15

Позитивное воздействие	Негативное воздействие
<p>Продуктивность накапливается. Выполнение одной дополнительной задачи является небольшим достижением в конкретный день, но в рамках всей карьеры это достижение имеет гораздо больший вес. Эффект от автоматизации рутинной задачи или овладения новым навыком может оказаться еще более значительным. Чем больше задач вы можете выполнить, не задумываясь, тем больше у вас свободы для того, чтобы сконцентрироваться на других сферах</p>	<p>Стресс накапливается. Недовольство от задержки в пробке. Тяжесть родительских обязанностей. Беспокойство о том, как свести концы с концами. Переживания из-за повышенного кровяного давления. Взятые по отдельности, все эти хорошо знакомые нам причины стресса поддаются воздействию и нейтрализации. Но если связанные с ними переживания длятся годами, небольшие стрессы могут привести к серьезным проблемам со здоровьем</p>
<p>Знания накапливаются. Изучение новой идеи не сделает вас гением, но интерес к саморазвитию и обучению на протяжении всей жизни может привести к серьезным трансформациям. Кроме того, каждая книга, которую вы читаете, не только учит чему-то новому, но и позволяет вам посмотреть на хорошо знакомые вещи с других точек зрения. Как говорит Уоррен Баффет, «именно так работает знание. Оно наслаивается, как сложные проценты»</p>	<p>Негативные мысли накапливаются. Чем больше вы думаете о себе как о никчемном, глупом или безобразном человеке, тем больше привыкаете интерпретировать жизнь и окружающий мир именно таким образом. Вы попадаете в ловушку этих мыслей. Все вышесказанное относится и к тому, каким образом вы думаете о других. Если вы привыкнете воспринимать окружающих как злых, нечестных или эгоистичных людей, вы вскоре начнете видеть эти качества в каждом человеке</p>

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

tafsilotlarga e'tibor berish juda muhimdir. Siz odatlar qanday ishlashini va ularni o'zingizning farovonligingiz uchun qanday boshqarishingiz mumkinligini tushunishingiz kerak; bu oldini olishga yordam beradi

bu "qilich" pichog'ining xavfli tomoni.

1-jadval.Odatlar siz uchun yoki sizga qarshi ishlashi mumkin.

o'n olti

Позитивное воздействие	Негативное воздействие
Отношения накапливаются. Люди отражают ваше поведение и поступки, и они возвращаются к вам. Чем больше вы помогаете другим, тем больше другие будут стремиться помочь вам. Если вы будете вести себя более дружелюбно в процессе общения с окружающими, со временем сможете создать широкую и мощную сеть контактов и связей	Агрессия накапливается. Мятежи, протесты, массовые выступления редко являются результатами одного-единственного события. И наоборот, целая серия микроагрессий и ежедневные обострения медленно накапливаются до тех пор, пока какое-то событие не становится последней каплей, после чего насилие начинает распространяться подобно природному пожару

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Qanday taraqqiyot haqiqatan ham ko'rinadi

Tasavvur qiling-a, sizning oldingizda stolda muz kubi bor. Xona sovuq va siz

og'izdan bug' chiqadi. Havo harorati minus 4 ° Selsiy. Xonadagi harorat asta-sekin

ko'tarila boshlaydi.

Minus 3.5.

Minus 2.5.

minus 2.

Muz kubi hali ham sizning oldingizda stolda.

Minus 1,5.

minus 1.

minus 0,5.

Hozircha hech qanday o'zgarishlar bo'lmagan.

Keyin harorat 0 ga ko'tariladi. Muz eriy boshlaydi. Yarim daraja qadam

Tashqi tomondan, u oldingi barcha qadamlardan farq qilmadi, keng ko'lamli o'zgarishlarni keltirib chiqardi. Katta miqyosdagi o'zgarishlar ko'pincha takroriy harakatlar natijasidir

yutuq uchun potentsialni to'plashga yordam beradi. Bu tamoyil hamma joyda amal qiladi. Saraton xujayralari hayotlarining 80 foizida aniqlanmaydi va keyin ularni egallaydi

butun tanani bir necha oy ichida. Bambuk birinchi besh yil ichida deyarli ko'rinmas, chunki balandlikka yetguncha er ostida katta ildiz tizimini hosil qiladi

olti hafta davomida yigirma ikki metr.

Xuddi shunday, odatlar ko'pincha siz erishishdan oldin ko'rinmas ko'rinadi

muhim nuqta va hayotingizning yangi bosqichiga o'ting. Amalga oshirishning dastlabki bosqichlarida

Har qanday vazifani bajarishda siz ko'pincha o'zingizni "Ko'ngilsizliklar vodiysida" topasiz. erishishni kutasiz

chiziqli asosda taraqqiyot, shuning uchun birinchi kunlarda, haftalarda va hatto oylarda qanday behuda o'zgarishlar bo'lishi siz uchun katta umidsizlikka aylanadi. Da

siz umuman harakat qilmayotganingizni his qilasiz. Bu aslida belgi

ma'lum bir natijani to'plash bilan bog'liq har qanday jarayon: eng ambitsiyali

natijalar kechiktirilgan ta'sirga ega.

Bu uzoq muddatli odatlarni shakllantirish juda qiyin bo'lgan asosiy sabablardan biridir. Odamlar bir qator kichik o'zgarishlarni amalga oshiradilar, ammo sezilarli natijalarni ko'rmaydilar va tajribani to'xtatishga qaror qilishadi. Masalan, siz

o'ylab ko'ring: "Men har kuni bir hafta davomida yuguraman, lekin nima uchun men hech qanday o'zgarishlarni ko'rmayapman

sening tanang?" Bir nuqtada bu fikrlar g'alaba qozonadi, chunki taslim bo'lish juda oson.

yaxshi odatlardan yomonlarga. Ammo sezilarli o'zgarishlarga olib kelishi uchun odatlar etarlicha uzoq vaqt davomida mavjud bo'lishi kerak - keyin siz

Men Yashirin potentsial platosi deb atagan bu platoni yengib o'ta olasiz.

Yaxshi odatni shakllantirish uchun o'zingiz bilan kurashishingiz kerak bo'lsa

yoki yomonni yo'q qiling, bu sizning o'zingizni yaxshilash qobiliyatini yo'qotganingizni anglatadi. Ko'pincha bu siz hali yashirin potentsial platosini kesib o'tmaganligingiz bilan bog'liq. Shikoyatlar

Mashaqqatli mehnatga qaramay muvaffaqiyatga erisha olmaganingiz tajribaga o'xshaydi

muz kubining yigirma beshdan o'ttiz birgacha bo'lgan haroratda erimasligi haqida

daraja. Sizning mehnatingiz behuda emas; u asta-sekin shakllanadi. Barcha o'zgarishlar

o'ttiz ikki daraja haroratga erishgandan keyin sezilarli bo'ladi.

Yashirin potentsial platosidan o'tib ketganingizda, atrofingizdagilar aytadilar

Sizning tezkor muvaffaqiyatingiz haqida. Gap shundaki, faqat yon tomondan ko'zga tashlanadi

voqealar, lekin barcha dastlabki harakatlar emas. Biroq, bugungi sakrash uzoq vaqtdan beri boshqalarga hech narsa qilmayotgandek tuyulgan mehnatingiz natijasi ekanligini yaxshi bilasiz.

Bu tektonik bosimning o'ziga xos analogidir, ammo odamlarga nisbatan qo'llaniladi. Ikki tektonik plitalar millionlab yillar davomida tegishi mumkin, ularning chekkalari siljiydi va

bir-biriga teginish, ularning bir-biriga bosimi asta-sekin ortadi. Keyin ichkariga

yaxshi kunlardan birida, plitalar avvalgidek yana bir-biriga nisbatan harakatlanadi

asrlar davomida, lekin bu safar bosim juda ko'p bo'ladi. Bunday holda, bo'ladi zilzila. O'zgarish jarayoni yillar davom etishi mumkin - hamma narsa sodir bo'lguncha deyarli bir vaqtning o'zida.

Ustalik sabr-toqatni talab qiladi. San-Antonio Spurs, eng muvaffaqiyatli jamoalardan biri Milliy Basketbol Assotsiatsiyasi kiyinish xonasida tarafdoridan iqtibos keltirdi

Yakob Riisning ijtimoiy islohotlari: "Menga endi hech narsa yordam bera olmayotganday tuyulsa, men ketaman

men esa toshni yuzlab marta urgan toshbo'ronchiga qarayman, birorta ham yorilish yo'q uning yuzasida paydo bo'ladi. Ammo yuz birinchi zarba uni ikkiga bo'lganida, men bu toshni oxirgi zarba emas, balki undan oldingi barcha zarbalar sindirganini tushunaman.

Barcha buyuk narsalar kichikdan boshlanadi. Har bir odat bitta, kichik qaror bilan boshlanadi. Ammo bu qaror qayta-qayta takrorlansa, odat daraxtdek o'sadi. Uning ildizlari shoxlanadi va kurtaklari o'sadi. Yo'q qilish vazifasi

yomon odatlarni ichimizdagi qudratli eman daraxtini yulib tashlash zarurati bilan solishtirish mumkin. Yaxshi odatni shakllantirish vazifasi esa o'sish bilan taqqoslanadi

bir kunda gullaydigan ajoyib gul.

Ammo bizni etarlicha uzoq bo'lishimiz uchun hal qiluvchi omil nima

Yashirin potentsial platosini engib o'tish va o'tish uchun bitta odatga amal qildi

yangi daraja? Ba'zi odamlarni istalmagan odatlarga qaytishga nima majbur qiladi, boshqalari esa yaxshi odatlarning umumiy ta'siridan zavqlanadilar?

o'n sakkiz



D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo’lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Guruch. 2. Biz ko'pincha taraqqiyotning chiziqli bo'lishini kutamiz. Hech bo'lmaganda umid qilamiz

tez bo'lishini. Biroq, aslida, bizning harakatlarimiz ko'pincha kechiktirilgan ta'sirga ega. Ko'pincha, bizning dastlabki ma'lumotlarimizning haqiqiy qiymatini ko'rishimiz uchun

ish oylar yoki yillar davom etadi. Aynan shuning uchun biz tez-tez vodiya o'zimizni topamiz

bir necha hafta yoki oydan keyin tushkunlikka tushganimizda, umidsizlik

hech qanday ko'rinadigan natijasiz mashaqqatli mehnat. Biroq, bu ish behuda emas.

Effekt asta-sekin kuchayadi. Hammasi tugashiga ko'p vaqt qolmadi

oldingi sa'y-harakatlarning ahamiyati va qadri ayon bo'ladi.

Maqsadlarni unuting va tizimga e'tibor qarating

Ma'lumki, biz orzu qilgan narsaga erishishning eng yaxshi yo'li

hayotda - sog'lom bo'lish, muvaffaqiyatli biznes qurish, ijobiy fikrlashni shakllantirish va tashvishlarni kamaytirish, ko'proq vaqt o'tkazish imkoniyati.

do'stlar aniq va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'ymoqda.

Ko'p yillar davomida men xuddi shunday odatlarni shakllantirdim. Ularning har biri edi erishiladigan maqsad. Men o'z oldimga shunday baholar qo'ymoqchiman

maktabda olishni xohladi, sport zalida ko'tarmoqchi bo'lgan og'irlik, biznesdan olishni istagan daromadga nisbatan. Ulardan ba'zilariga men erishdim, lekin ko'plari muvaffaqiyatsizlikka uchradi.

Oxir-oqibat, mening natijalarim o'z oldimga qo'ygan maqsadlarimga juda oz aloqasi borligini, lekin men amal qilgan tizimga juda bog'liqligini tushuna boshladim.

o'n to'qqiz

Tizim va maqsadlar o'rtasidagi farq nima? Men bu farqni birinchi marta angladim

karikaturachi, Dilbert komiks muallifi Skott Adamsga rahmat. Maqsadlar siz erishmoqchi bo'lgan natijalar bilan bog'liq. Tizimlar bunga olib keladigan jarayonlar bilan bog'liq natijalar.

- Agar siz murabbiy bo'lsangiz, maqsadingiz musobaqada g'alaba qozonish bo'lishi mumkin. Sizning tizimingiz o'yinchilarni yollash, yordamchilarni boshqarish va mashg'ulotlarni o'tkazish usulidir.

- Agar siz tadbirkor bo'lsangiz, maqsadingiz millionlab dollarlik biznes yaratish bo'lishi mumkin. Sizning tizimingiz yangi mahsulot g'oyalarini sinab ko'rish, xodimlarni yollash va reklama kampaniyalarini o'tkazish usuli bo'ladi.

- Agar musiqachi bo'lsangiz, maqsadingiz yangi asar ijro etish bo'lishi mumkin. Sizning

tizim - bu siz qanchalik tez-tez mashq qilishingiz, qiyinchiliklarni qanday engishga harakat qilishingiz va ustozingizdan qanday fikr-mulohazalarni olishingizdir.

Endi qiziqarli savol: agar siz maqsadlarni butunlay e'tiborsiz qoldirib, faqat tizimga e'tibor qaratsangiz, muvaffaqiyatga erishasizmi? Misol uchun, agar siz murabbiy bo'lsangiz

basketbol va musobaqada g'alaba qozonish maqsadini e'tiborsiz qoldiring, lekin faqat diqqatni qarating

Jamoa har kuni mashg'ulotlarda nima qiladi, natijaga erishasizmi?

Menimcha ha.

Har bir sport turidagi maqsad o'yinni maksimal raqam bilan yakunlashdir

ochko, lekin butun o'yinni tabloga qarab o'tkazish hech bo'lmaganda g'alati bo'lardi.

G'alaba qozonishning yagona yo'li - har kuni yaxshiroq bo'lishga intilish. gapirish

Superkubokning uch karra g'olibi Bill Uolshning so'zlariga ko'ra, "Hisob o'zini o'zi hal qiladi".
Bu

Haqiqat hayotning boshqa sohalariga ham tegishli. Agar siz eng yaxshi natijalarga erishmoqchi bo'lsangiz, maqsadni belgilash haqida unuting. Tizimga e'tibor qarating.

Endi nima demoqchiman? Maqsadlar mutlaqo foydasizmi? Albatta, bu emas

shunday. Maqsadlar yo'nalishni belgilash uchun juda yaxshi, lekin tizimlar eng yaxshisidir.

taraqqiyotga erishish uchun variant. Agar siz maqsadlar haqida o'ylashga ko'p vaqt sarflasangiz va tizimlarni yaratish uchun etarli vaqt bo'lmasa, sizda juda ko'p muammolar bo'lishi mumkin.

Muammo №1: G'oliblar va mag'lublar bir xil maqsadlarga ega.

Maqsadni qo'yish foydasiga tizimli tarafkashlik jiddiy ta'sir ko'rsatadi

g'oliblar. Biz g'alaba qozongan odamlarga - "omon qolganlarga" e'tibor qaratamiz

Bir xil maqsadlarga ega bo'lgan, ammo muvaffaqiyatga erisha olmagan barcha odamlarni hisobga olmagan holda, biz katta maqsadlar har doim muvaffaqiyatga olib keladi, deb xato qilamiz.

Olimpiya o'yinlarining har bir ishtirokchisi oltin medalni qo'lga kiritishga intiladi. Har bir abituriyent ishga kirishni xohlaydi. Va agar muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz odamlarning maqsadlari bir xil bo'lsa, demak, maqsadlar g'oliblarni ajratib turadigan xususiyat bo'la olmaydi.

yutqazganlardan. Demak, Tur de Fransda g'alaba qozonish maqsadi yetakchilik qilgan omil emas edi

Britaniyalik velosipedchilar g'alaba qozonishdi. O'ylaymanki, ular poygada g'alaba qozonishni xohlashdi

oldingi yil - boshqa har qanday professional jamoa kabi. Ularda allaqachon bu maqsad bor edi.

Ularning nihoyat g'alaba qozonishlari ketma-ket kichik yaxshilanishlar tizimining natijasi edi.

Muammo №2: Maqsadga erishish - bu hozirgi paytda muhim bo'lgan o'zgarish.

Tasavvur qiling-a, sizning xonangizda dahshatli tartibsizlik bor va siz oldingizga qo'yasiz maqsad uni olib tashlashdir. Agar siz butun kuchingizni tozalashga sarflasangiz, tez orada sizda bo'ladi

yigirma

toza xona - bu vaqtda. Biroq, agar siz eski odatlaringizni saqlasangiz

va dangasalikka moyillik va har xil axlatlarning to'planishi, bu esa dastlab sabab bo'lgan.

xonada tartibsizlik, tez orada siz yana bir chaqnash umidida o'zingizni xuddi shu tartibsizlikda topasiz

tozalikka bo'lgan ishtiyoq. Siz o'zgarmaganingiz uchun bir xil natijaga erishasiz

систему, которая стоит за ним. Вы работали с симптомом, а не с причиной.

Достижение цели меняет жизнь только на данный конкретный момент. Это, казалось бы, парадоксальная оборотная сторона улучшений. Мы думаем, что нам необходимо изменить

результаты, но проблема заключается совсем не в них. В действительности нам нужно изменить системы, которые приводят нас к этим результатам. Когда вы пытаетесь решить проблему

на уровне результатов, то находите лишь временное решение. Для того чтобы измениться в

лучшую сторону, нужно решать проблему на уровне систем. Приведите в порядок исходные

значения, и результаты приведут себя в порядок сами.

Проблема № 3. Цели ограничивают счастье.

За каждой целью скрывается следующее убеждение: «Как только я достигну своей цели, я

Men baxtli bo'laman." Maqsad haqida o'ylash bilan bog'liq muammo shundaki, siz baxtni hayotingizning keyingi bosqichiga qoldirasiz. Men o`Zim

Men bu tuzoqqa shunchalik ko'p tushganmanki, men hisobni yo'qotdim. Ko'p yillar davomida baxt faqat mening kelajakdagi shaxsim bo'lishi mumkin bo'lgan narsa edi. Men o'zimga va'da berdim, bir kun men nihoyat yigirma kilogramm mushakni qo'yganimda yoki mening biznesim haqida

deb yozadi New York Times, men dam olishim va zavqlanishim mumkin.

Bundan tashqari, maqsadlar bizning ichimizda "yoki-yoki" ziddiyatini keltirib chiqaradi: yoki siz ularga erishasiz va

muvaffaqiyatga erishing yoki muvaffaqiyatsiz bo'ling va umidsizlikka sabab bo'ling

o'zi va uning atrofida. Siz ruhiy jihatdan o'zingizni vakillikning juda tor chegaralariga olib borasiz

о счастье. Это ошибка. Маловероятно, что ваш жизненный путь будет в точности соответствовать тому маршруту, который вы мысленно построили, когда ставили цели. Не имеет смысла

ограничивать возможность получить удовлетворение от жизни только одним сценарием, когда

в реальности существует множество различных путей к успеху.

Мышление, в первую очередь ориентированное на систему, приводит к абсолютно противоположным результатам. Если вы в большей степени ориентированы на процесс, чем на

результат, вам не нужно ждать момента, когда вы сможете разрешить себе быть счастливым.

Вы сможете чувствовать удовлетворение в любой момент, когда ваша система будет работать.

А система может быть успешной в самых разнообразных формах, а не только в одной, которую

вы нарисовали в воображении.

Проблема № 4. Цели находятся в конфликте с долгосрочным прогрессом.

Maqsadga yo'naltirilgan fikrlash oxir-oqibat yo-yo effektiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, ko'plab yuguruvchilar bir nechta yugurish uchun qattiq ishlaydi

oylar, lekin ular marraga yetib borishi bilan mashg'ulotlarni to'xtatadilar. Da

Ularda endi motivator yo'q - yaqinlashib kelayotgan musobaqa haqidagi fikrlar. Agar sizning barcha mehnatingiz faqat bitta aniq maqsadga qaratilgan bo'lsa, unda nima yordam beradi

erishganingizdan keyin sizning keyingi rivojlanishingiz? Shuning uchun ko'p odamlar maqsadga erishgandan so'ng eski odatlarga qaytishlari bilan duch kelishadi.

Maqsadni belgilash o'yinda g'alaba qozonishga qaratilgan. Tizimni qurish yo'naltirilgan

g'alabadan keyin ham o'ynashni davom ettirish. Uzoq muddatli fikrlash fikrlash emas

maqsadli toifalarda. U bitta yutuqga qaratilmagan. U cheksiz takomillashtirish va doimiy takomillashtirish tsikliga qaratilgan. Oxir oqibat, bu sizning taraqqiyotingizni belgilaydigan jarayonga sodiqlikdir.

21

Atom odat tizimi

Agar siz odatlaringizni o'zgartirishda qiynalayotgan bo'lsangiz, unda muammo ekanligini unutmang

sizda emas. Muammo sizning tizimingizda. Yomon odatlar qayta-qayta takrorlanadi

o'zgartirishni xohlamasligingiz uchun emas, balki birinchi navbatda noto'g'ri tizimni o'zgartirishingiz kerakligi uchun.

Maqsadlaringiz darajasiga ko'tarilishingiz shart emas. Siz o'zingizni darajaga qadar o'rganishingiz kerak

tizimingizdan.

Bitta aniq maqsadga emas, balki butun tizimga e'tibor qaratish ulardan biridir

ushbu kitobning asosiy mavzulari. Va bu atom so'zining chuqur ma'nolaridan biridir. Ehtimol, siz atom odatining kichik o'zgarishlar, nozik yutuqlar va 1% yaxshilanishlar haqida ekanligini tushungan bo'lsangiz kerak. Ammo siz hech qanday eski yadro deb atay olmaysiz

kichik bo'lsa ham odat. Atom odatlari - bu katta tizimning bir qismi bo'lgan kichik odatlar. Atomlar molekularning qurilish bloklari bo'lgani kabi, atom odatlari ham sezilarli natijalarning qurilish bloklari hisoblanadi.

Odatlarni hayotimizning atomlari deb atash mumkin. Ularning har biri fundamental takomillashtirishga hissa qo'shadigan asosiy birlikdir. Bir qarashda, bular

sezilmaydigan muntazam jarayonlar ahamiyatsiz ko'rinadi, lekin ular tez orada bir-biri bilan bog'lanadi

boshqa va ko'paytiriladigan yanada muhim natijalarga erishishga hissa qo'shadi

ko'rsatkichlar, dastlabki "investitsiyalar" dan ko'p marta katta. Odatlar

sezilmas va ayni paytda juda muhim. Aynan shu so'z birikmasi atom odatlarining ma'nosi - muntazam amaliyot yoki muntazam harakat

u faqat ahamiyatsiz va bajarilishda oddiy, balki aql bovar qilmaydigan kuch manbaiga aylanadi; u qo'shimcha o'sish tizimining tarkibiy qismidir.

XULOSA

- Odatlarni jarayonda to'plangan aralash foiz bilan solishtirish mumkin

o'z-o'zini takomillashtirish. Uzoq muddatda kunlik atigi 1% yaxshilanish

sezilarli natijalar beradi.

- Odatlar ikki qirrali qilichdir. Ular siz uchun ham, sizga qarshi ham ishlashi mumkin.

shuning uchun tafsilotlarni tushunish juda muhimdir.

- Ko'pincha kichik o'zgarishlar muhim nuqtaga etguningizcha hech qanday ta'sir ko'rsatmaydi. Har qanday qo'shimcha jarayonning eng muhim natijalari kechiktiriladi. Siz sabrli bo'lishingiz kerak.

- Atom odat - bu katta odatning bir qismi bo'lgan kichik odat.

tizimlari. Xuddi atomlar molekularning qurilish bloklari bo'lgani kabi, atom odatlari sezilarli natijalarning qurilish bloklari hisoblanadi.

- Agar siz yaxshiroq natijalarga erishmoqchi bo'lsangiz, maqsad qo'yish haqida unuting. Buning o'rniga

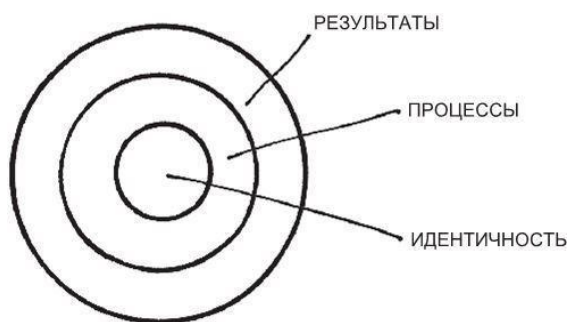
tizingizga e'tibor qarating.

- Maqsadlaringiz darajasiga ko'tarilishingiz shart emas. Siz o'zingizga chuqurroq kirishingiz kerak

tizingiz darajasi.

22

ТРИ УРОВНЯ ИЗМЕНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

2

Odatlar shaxsiyatni qanday shakllantiradi (va aksincha)

Почему так просто повторять плохие привычки и так сложно – хорошие? Немногие вещи

способны оказать столь же серьезное влияние на жизнь, как совершенствование ежедневных

привычек. И все же весьма вероятно, что в это же время через год вы, скорее всего, будете

придерживаться существующих привычек, чем начнете делать что-то новое.

Очень часто для нас представляет сложность придерживаться хороших привычек

дольше, чем в течение нескольких дней, даже если мы прилагаем искренние усилия, которые

сопровождаются временным взрывом мотивации. Такие привычки, как утренняя гимнастика, медитация, ведение дневника или готовка, кажутся приемлемыми в течение одного-двух дней, а затем превращаются в проблему.

Так или иначе, после того как привычки сформировались, кажется, что они останутся с

siz abadiy - ayniqsa istalmaganlar. Eng yaxshisiga qaramay

niyatlar, ba'zan ichish kabi yomon odatlar kabi his qiladi

arzimas ovqat, cheksiz televizor o'tirish, kechiktirish va chekish, g'alaba qozonish

deyarli imkonsiz.

Odatlarni o'zgartirish biz uchun ikkita sababga ko'ra muammoli bo'lib qoladi: (1) biz

noto'g'ri narsalarni o'zgartirishga harakat qilmoqdamiz va (2) biz odatlarni noto'g'ri yo'l bilan o'zgartirishga harakat qilyapmiz. Ushbu bob birinchi nuqtaga bag'ishlangan va keyingi boblarda men batafsilroq to'xtalib o'taman

ikkinchisida.

Birinchi xato shundaki, biz noto'g'ri narsani o'zgartirishga harakat qilmoqdamiz. Kimga

nimani nazarda tutayotganimni tushuning, o'zgarish uch darajada sodir bo'lishi mumkinligini tasavvur qiling.

Siz bu darajalarni piyoz qatlamlari bilan solishtirishingiz mumkin.

Guruch. 3.Xulq-atvorni o'zgartirishning uchta darajasi: maqsadni o'zgartirish, jarayonni o'zgartirish va shaxsni o'zgartirish

Первый слой – это изменение долгосрочных целей. Этот уровень связан с достижением определенных результатов: похудеть, написать книгу, выиграть соревнование. Большая

часть целей, которые вы себе ставите, связаны с этим уровнем изменений.

Второй слой – это изменение процесса. Этот уровень связан с перестройкой привычек и систем: новая система упражнений в спортзале, расчистка стола для более результативной работы, освоение новой медитативной практики. Большая часть привычек, которые вы

формируете, связана с этим уровнем.

Третий и самый глубокий слой – это изменение идентичности. Этот уровень связан с изменением ваших убеждений: мировоззрения, представления о себе, суждений о себе

и других людях. Большая часть убеждений, представлений и предрасположенностей связана

с этим уровнем.

Natijalar siz olgan narsadir. Jarayonlar siz qiladigan narsadir. Identifikatsiya - bu siz ishonadigan narsadir. Uzoq davom etadigan odatlarni shakllantirishni boshlaganingizda, ya'ni kichik yaxshilanishlar tizimini qurishni boshlaysiz - muammo bir darajaning boshqalarga qaraganda "yaxshiroq" yoki "yomonroq" ekanligida emas. O'zgarishlarning barcha darajalari foydalidir, ularning har biri o'z yo'lida. Muammo o'zgarish yo'nalishida.

Ko'p odamlar odatlarini o'zgartirish jarayonini diqqatni qaratishdan boshlaydilar

ular erishmoqchi bo'lgan natijalar. Bu bizni asosli odatlarga olib boradi

natijalar bo'yicha. Shu bilan bir qatorda, shaxsiyatga asoslangan odatlarni shakllantirishdir. Ushbu yondashuv bilan biz qanday odam bo'lishni xohlayotganimizga e'tibor qaratishdan boshlaymiz.

Tamaki chekishni rad etgan ikki kishini tasavvur qiling. Birinchisiga sigaret taklif qilishsa, u: "Yo'q, rahmat. Men chekishni tashlashga harakat qilaman ». Bu javob ko'rinadi

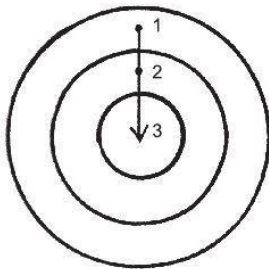
juda oqilona, lekin aslida bu odam o'zini hali ham shunday deb biladi

o'z xatti-harakatlarini o'zgartirishga harakat qiladigan chekuvchi. U o'zining xatti-harakatidan umid qiladi

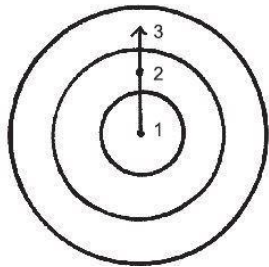
o'zgaradi, lekin uning e'tiqodlari bir xil bo'lib qoladi.

24

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ БАЗИРУЮТСЯ
НА РЕЗУЛЬТАТАХ



ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ БАЗИРУЮТСЯ
НА ИДЕНТИЧНОСТИ



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Guruch. 4. Natijalarga asoslangan odatlarni shakllantirishda asosiy e'tibor siz erishmoqchi bo'lgan narsaga qaratiladi. Shaxsiyatga asoslangan odatlarni shakllantirishda - siz nima bo'lishni xohlaysiz

25

Ikkinchi kishi rad etadi: "Yo'q, rahmat. Men chekmayman". Bu kichik farq kabi ko'rinishi mumkin, ammo bu bayonot uning shaxsidagi o'zgarishlardan dalolat beradi.

Chekish uning o'tmishdagi hayotining bir qismi edi, lekin hozirgi emas. U endi aniqlamaydi

o'zlarini "chekuvchi" tushunchasi bilan.

Ko'pchilik o'z shaxsiyatini o'zgartirishni xayoliga ham keltirmaydi

Maqsad - biror narsada yaxshiroq bo'lish. Ular shunchaki o'ylashadi: "Men ozg'in bo'lishni xohlayman

(natija), shuning uchun men ushbu parhezga rioya qilaman va tez orada nozik bo'laman (jarayon).

Ular o'zlariga maqsadlar qo'yadi va o'z harakatlariga turtki bo'lgan e'tiqodlari haqida o'ylamasdan, ularga erishish uchun qilishlari kerak bo'lgan harakatlar ro'yxatini belgilaydilar.

Ular hech qachon o'zlarini idrok etish usullarini o'zgartirmaydilar va ularning qolgan o'zgarmas shaxsiyati o'zlarini o'zgartirish rejalarini "sabotaj qilish" mumkinligini tushunmaydilar.

Har bir harakat tizimining orqasida e'tiqod tizimi mavjud. Demokratik tuzum erkinlik, ko'pchilikning hukmronligi, ijtimoiy tenglik kabi e'tiqodlarga asoslanadi. Diktatura tizimi tubdan boshqacha e'tiqodlar to'plamiga asoslanadi - mutlaq kabi

hokimiyat va to'liq itoatkorlik. Demokratiyada ko'proq odamlarni ovoz berish uchun ko'plab variantlarni tasavvur qilishingiz mumkin

jamiyat. Ammo xulq-atvorning bunday o'zgarishi hech qachon diktatura sharoitida bo'lmaydi. Unday emas

ushbu tizim bilan bir xil. Saylovda ovoz berish - bu mumkin bo'lmagan xatti-harakatlar

ma'lum e'tiqodlar to'plami.

Ushbu naqsh ham shaxsga, ham tashkilotga yoki umuman jamiyatga tegishli. Tizimni tashkil etuvchi bir qator e'tiqod va tamoyillar mavjud - o'ziga xoslik har doim odatlardan orqada.

Shaxsning o'ziga xosligi bilan ziddiyatli xatti-harakatlar uzoq davom etmaydi. Siz

siz ko'proq pulga ega bo'lishga intishingiz mumkin, lekin agar siz o'zingizning qalbingizda ko'proq odam bo'lsangiz

yaratganidan ko'ra iste'mol qilsa, siz topganingizdan ko'proq sarflashda davom etasiz. Siz .. qila olasiz; siz ... mumkin

sog'lig'ingizni yaxshilashga intiling, lekin agar siz o'zingizning konforingizni qo'yishda davom etsangiz

sport yutuqlaridan yuqori bo'lsa, unda siz mashg'ulotlardan ko'ra dam olishni afzal ko'rasiz. Ularning orqasidagi e'tiqodlarni o'zgartirmasdan odatlarni o'zgartirish juda qiyin va

bu inson xatti-harakatlarining sababidir. Sizda yangi maqsadlar va yangi rejalar bo'lishi mumkin, lekin agar siz o'z mohiyatingizni o'zgartirmasangiz, bu etarli emas.

Kolorado shtatining Boulder shahridan kelgan tadbirkor Brayan Klarkning hikoyasi yaxshi.

misol. "Men eslay olsam, men tirnoqlarimni tishlayapman", dedi u menga.

Klark. "Bolaligimda asabiylashganimda tirnoqlarimni tishlay boshlaganman, keyin bu mashg'ulot yomon odatga aylangan. Bir kuni men tirnoqlarimni ozgina bo'lguncha tishlamaslikka qaror qildim

qayta o'sadi. Doimiy iroda tufayli men muvaffaqiyatga erishdim".

Shundan so'ng Klark kutilmagan ish qildi.

"Men umrimda birinchi marta xotinimdan manikyurga yozilishni so'radim", dedi u. "Agar tirnoqlarni parvarish qilish uchun pul sarflashni boshlasam, ularni tishlashni bas qilaman deb o'yladim. Va bu haqiqatan ham ishladi, lekin pul tufayli emas. Aslida, manikyurdan keyin biror narsa o'zgardi

Men hayotimda birinchi marta chindan ham chiroyli ko'rinadigan mixlarni ko'rdim. Hatto usta

yomon odatidan tashqari, ular haqiqatan ham sog'lom va chiroyli ekanliklarini aytdi

ularni kemirmoq. Men birdan ular bilan faxrlanib qoldim. Va men hech qachon bo'lishga intilmagan bo'lsam ham

chiroyli mixlar egasi, bu hamma narsani o'zgartirgan haqiqat edi. O'shandan beri men ularni hech qachon kemirmaganman; Men eski odatga qaytishga birorta ham urinmadim - barchasi, chunki endi men faxrlanaman

manikyur qilingan mixlar.

Ichki motivatsiyaning eng yuqori shakli bu odat shaxsiyatning bir qismiga aylangan vaziyatdir. O'zingiz haqingizda shunday deyishingiz mumkin: men bunga intilgan odamman. Qilsam maylimi

aytish uchun (va u butunlay boshqacha eshitaladi!): Men mohiyatan shunday odamman.

26

Shaxsiyatingizning har qanday jihati bilan qanchalik g'ururlansangiz, bu jihatni yaxshilaydigan odatlarga ega bo'lishga shunchalik g'ayratli bo'lasiz.

jihati. Agar siz sochingizning ko'rinishi bilan faxrlansangiz, siz sochni parvarish qilish va parvarish qilish bilan bog'liq barcha odatlarni rivojlantirasiz. Agar siz o'lcham bilan faxrlansangiz

bicepsingiz, mashg'ulotni hech qachon o'tkazib yubormasligingizga ishonch hosil qiling. Agar mag'rur bo'lsangiz

qanday chiroyli sharflar to'qishingizga qarab, siz bir nechtasini sarflaysiz

haftada soat. Mag'rurlik o'yinga tushganda, biz qo'limizdan kelganini qilamiz

tegishli odatlarni shakllantirish.

Haqiqiy xatti-harakatlarning o'zgarishi - bu shaxsiyatning o'zgarishi. Siz motivatsiyaga asoslangan odatni shakllantirishni boshlashingiz mumkin, ammo odatni saqlab qolishning yagona sababi shundaki, bu odat sizning shaxsiyatingizning bir qismiga aylanadi. Erkak kishi o'zini bir yoki ikkitasiga ishontirishi mumkin

sport zaliga boring yoki to'g'ri ovqatlanishga harakat qiling, lekin xatti-harakatlarning o'zgarishi ortida e'tiqodlarda o'zgarish bo'lmasa, bu o'zgarishlarni uzoq muddatda saqlab qolish siz uchun qiyin bo'ladi.

nuqtai nazar. Barcha yaxshilanishlar, agar ular shaxsiyatning bir qismi bo'lmasa, vaqtinchalik.

- Maqsad kitob o'qish emas, maqsad kitobsevar bo'lish.
- Maqsad marafonda yugurish emas, maqsad yuguruvchi bo'lish.
- Maqsad cholg'u chalishni o'rganish emas, maqsad musiqachi bo'lish.

Odatda xulq-atvor shaxsiyatning aksidir. Siz nima qilaysiz, odatda

o'zingizni shaxs sifatidagi tasavvuringizning ko'rsatkichi - ongli yoki ongsiz4.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, agar inson o'z shaxsiyatining ma'lum bir tomoniga ishonsa

o'ziga xoslik, u bu jihat haqidagi g'oyalariga muvofiq harakat qilishga ko'proq moyil bo'ladi. Misol uchun, o'zini "saylovchi" deb tanishtirgan odamlar, oddiygina ovoz berishni aytganlarga qaraganda, saylovda qatnashish ehtimoli ko'proq edi.

- ular foydalanmoqchi bo'lgan huquq. Xuddi shunday, sportni o'z shaxsiyatiga kiritgan odam o'zini mashq qilish zarurligiga ishonirishi shart emas. To'g'ri ish qilish oson. Axir, qachon xulq-atvor va shaxsiyat

birlashgan holda, siz endi xatti-harakatni o'zgartirishga intilmaysiz. Siz faqat shunga muvofiq harakat qilasiz

o'zingizni shaxs sifatida qanday o'ylaysiz.

Odatni shakllantirishning boshqa barcha jihatlari singari, bu ham o'ziga xos tarzda ikki qirrali qilichdir. Siz uchun ishlash, identifikatsiyani o'zgartirish kuchli haydovchi bo'lishi mumkin

силой для самосовершенствования. Но работая против вас, такое изменение может стать настоящим бедствием. Как только вы сформировали представление о своей личной идентичности, приверженность ей начинает отрицательно сказываться на вашей способности к изменениям. Многие люди идут по жизни в своем роде в «ментальном сне», слепо следуя установкам

личностной идентичности.

- Я ужасно ориентируюсь на местности.
- Я плохо соображаю по утрам.
- Я плохо запоминаю имена.
- Я всегда опаздываю.
- Я не разбираюсь в современных технологиях.
- У меня очень плохо с цифрами

4 Термины «неосознанный», «бессознательный» и «подсознательный» могут быть использованы для описания отсутствия

осознанности или мысли. Даже при использовании в академических кругах эти слова часто являются взаимозаменяемыми

ko'p qiyinchiliksiz (istisno sifatida). Men "ongsiz" atamasini ishlataman, chunki u biz amalga oshira olmaydigan fikrlash jarayonlarini ham, biz shunchaki e'tibor bermaydigan vaziyatlarni ham tavsiflash uchun etarlicha kengdir.

bizni o'rab turgan narsalarga e'tibor berish. "Behush" - bu biz ongli ravishda o'ylamaydigan hamma narsaning belgisi.

27

va boshqa minglab variantlar.

Agar siz bu gaplarni yildan-yilga takrorlasangiz, osongina kirib ketasiz

bu ruhiy tushkunlik va bu bayonotlarni o'zgarmas haqiqat sifatida qabul qiling. Vaqt o'tishi bilan siz

siz ba'zi harakatlarning bajarilishiga qarshilik ko'rsatishni boshlaysiz, chunki ular nimaga mos kelmaydi

"siz qandaysiz." Siz ma'lum bir ichki bosimni boshdan kechirasiz

sizning o'zingizning imidjingizga ta'sir qiladi va sizni o'zingizga mos ravishda harakat qilishga majbur qiladi

e'tiqodlar. Siz o'zingiz bilan ziddiyatni oldini olish uchun qo'lingizdan kelganini qilasiz.

Muayyan fikr yoki harakat shaxs bilan qanchalik kuchli bog'langan bo'lsa, uni amalga oshirish shunchalik qiyin bo'ladi

o'zgartirish. Qoidaga ko'ra, inson o'zining madaniy munosabatlariga ishonish uchun qulaydir (guruh

shaxsiyat) va o'zi haqidagi g'oyalariga mos keladigan narsani qiling (shaxsiy

identifikatsiya), hatto noto'g'ri bo'lsa ham. Ijobiylikka eng katta to'siq

har qanday darajadagi o'zgarish - shaxs, jamoa, jamiyat - bu o'ziga xoslik to'qnashuvi. Yaxshi odatlar mantiqiy bo'lishi mumkin, ammo agar ular o'ziga xoslik bilan ziddiyatli bo'lsa, siz bu odatlarni amalga oshira olmaysiz.

В любой день вы можете оставить эти привычки, потому что слишком заняты, или слишком устали, или испытываете сильный стресс... или по тысяче других причин.

Однако в долгосрочной перспективе реальная причина, которая мешает вам приобрести и сохранить определенные привычки, заключается в том, что этому препятствует ваше представление о самом

себе. Это причина, по которой вы не можете идентифицировать себя с иной версией своей

личности. Чтобы добиться прогресса, необходимо разорвать эту связь. Чтобы стать лучшей

версией самого себя, необходимо постоянно работать со своими убеждениями, развивать и

расширять свою идентичность.

Это приводит нас к очень важному вопросу: если убеждения и мировоззрение играют такую важную роль в поведении, откуда же они появляются изначально? Как на самом деле

формируется личностная идентичность? И как вы можете усилить новые аспекты вашей идентичности, которые положительно воздействуют на вас, чтобы постепенно избавиться от тех

аспектов, которые мешают вам?

Двухэтапный процесс изменения идентичности

Идентичность формируется на базе привычек. Вы не рождаетесь с заранее сформированными убеждениями. Каждое убеждение, включая представления о самом себе, формируются на базе опыта.

Если говорить точнее, привычки – это воплощение идентичности. Если вы каждый день

застилаете постель, то воплощаете идентичность организованного человека. Если вы каждый

день пишете, то воплощаете идентичность творческой личности. Если вы каждый день занимаетесь спортом, то воплощаете идентичность человека, любящего спорт.

Чем чаще вы повторяете те или иные действия, тем больше вы усиливаете идентичность, которая ассоциируется с таким поведением. На самом деле слово идентичность изначально

происходит от латинских слов *essentitas*, что означает бытие, и *identidem*, что означает повторяющийся. То есть, говоря буквально, идентичность – это «повторяющееся бытие».

Неважно, что именно представляет собой идентичность в конкретный момент времени; вы видите себя тем или иным человеком, потому что имеете определенные доказательства.

5 Разумеется, есть такие аспекты идентичности, которые остаются неизменными на протяжении времени – например, идентификация себя как человека высокого или низкого роста. Но даже говоря о стабильных качествах и характеристиках, важно отметить, что именно ваш жизненный опыт определяет, в каком свете – позитивном или негативном – вы видите эти

качества и характеристики.

28

Если вы на протяжении двадцати лет каждое воскресенье ходите в церковь, это может служить

подтверждением того, что вы религиозный человек. Если каждый вечер уделяете час занятиям

биологией, это доказательство вашей прилежности. Если регулярно ходите в спортзал и не

пропускаете визит, даже когда идет снег, это доказательство вашей приверженности спорту.

Чем больше у вас доказательств того или иного представления о себе, тем больше вы будете

верить в его истинность.

Большую часть своей юности я не воспринимал себя как писателя. Если бы вы спросили

моих учителей в школе или преподавателей в колледже, они в лучшем случае охарактеризовали бы меня как весьма среднего писателя; разумеется, ни о каких выдающихся способностях

не было и речи. Когда началась моя писательская карьера, в течение нескольких первых лет я

публиковал новую статью каждый понедельник и четверг. По мере того как я получал новые

доказательства, развивалось и мое представление о себе как о писателе, то есть формировалась

моя идентичность. Я не был писателем в начале моей карьеры. Я стал им постепенно, благодаря своим привычкам.

Разумеется, привычки – не единственные действия, которые влияют на идентичность, но

благодаря своей частоте они, как правило, являются самыми важными. Любой опыт, который

вы приобретаете в течение жизни, влияет на ваше представление о себе, однако маловероятно, что вы будете считать себя футболистом, если один раз ударите по мячу, или художником, если

сделаете один рисунок. Вместе с тем, если вы будете повторять эти действия, доказательства

будут постепенно накапливаться и ваше представление о себе начнет меняться. Эффект одно-кратного опыта, как правило, малозначителен, тогда как эффект привычек только усиливается

с течением времени, а это значит, что именно привычки дают те доказательства, которые в

конечном счете формируют личностную идентичность. Таким образом, процесс формирования привычек, по сути, является процессом становления личности.

Это постепенная эволюция. Мы не меняемся по щелчку пальцев или просто потому, что

захотели стать кем-то абсолютно другим. Мы меняемся постепенно, день за днем, привычка

за привычкой. Мы постепенно переживаем микроэволюции самих себя.

Каждая привычка подобна предположению: «О, возможно, именно это я собой и представляю». Вы закончили читать книгу: возможно, вы – человек, который любит читать. Вы

идете в спортзал: возможно, вы – человек, любящий спорт. Вы играете на гитаре: возможно, вы – человек, который любит музыку.

Каждое действие, которое вы совершаете, – это решение относительно того, что вы представляете собой как личность. Один конкретный случай не в состоянии изменить убеждения, но эти решения постепенно накапливаются, и таким образом постепенно формируется новая

идентичность. Это одна из причин того, что значимые изменения не требуют радикальных и

быстрых перемен. Незначительные привычки постепенно приводят к значимым различиям, формируя свидетельства новой идентичности. А если изменение значимо, его действительно

можно считать великим. В этом и заключается парадокс небольших улучшений.

Если резюмировать все вышесказанное, можно увидеть, что привычки – это путь к изменению идентичности. Самый практичный способ изменить то, кто вы есть, – изменить то, что

вы делаете.

1. Каждый раз, когда вы пишете текст, – вы писатель.
2. Каждый раз, когда вы играете на скрипке, – вы музыкант.
3. Каждый раз, когда вы начинаете тренировку, – вы спортсмен.
4. Каждый раз, когда вы вдохновляете сотрудников, – вы лидер.

Каждая привычка не только приводит к определенным результатам, но и учит вас чему-то

гораздо более важному: доверять самому себе. Вы начинаете верить, что действительно можете

29

справиться с теми или иными задачами. Когда решения накапливаются и личностная идентичность начинает меняться, история, которую вы рассказываете самому себе, тоже начинает

меняться.

Albatta, bu tamoyil ham teskari yo'nalishda ishlaydi. Har safar yomon odat foydasiga tanlov qilsangiz, bu shaxsiy qaror.

shaxs. Yaxshi xabar shundaki, siz mukammal bo'lishga intishingiz shart emas. Har qanday tanlov holatida bo'lgani kabi, har ikkala variant uchun ham ovozlari bo'ladi. "Saylovda g'alaba qozonish" uchun yakdil qaror kerak emas – buning o'zi kifoya

oddiy ko'pchilik ovoz. Ba'zi ovozlari yomon tomonga berilsa, yaxshi bo'ladi

xatti-harakatlar yoki samarasiz odatlar. Sizning maqsadingiz shunchaki ko'pchilik ovozlarni olishdir.

Yangi identifikatsiya yangi tasdiqlarni talab qiladi. Agar ovoz berishda davom etsangiz

siz har doim ovoz berganingizdek, har doimgidek natijalarga erishasiz.

Hech narsani o'zgartirmasangiz, jiddiy o'zgarishlarga erisha olmaysiz.

Это простой двухступенчатый процесс:

1. Решите, каким человеком хотите быть.
2. Докажите себе, что вы и есть такой человек, с помощью малых достижений.

Сначала решите, каким вы хотите быть. Этот тезис применим на любом уровне – человека, команды, общества, нации. Что вы хотите олицетворять собой? Каковы ваши принципы

и ценности? Кем вы хотите стать?

Это очень серьезные вопросы, и многие люди не знают, с чего начать, но они знают, каких

результатов хотят добиться: иметь рельефный пресс, или меньше нервничать, или вдвое увеличить размер своей зарплаты. Это прекрасно. Начните именно с этого и двигайтесь в обратном направлении: от результатов, которых хотите добиться, к тому человеку, который может

добиться этих результатов. Спросите себя: какой человек может добиться того, к чему я стремлюсь? какой человек мог бы похудеть на двадцать килограммов? какой человек мог бы выучить

новый иностранный язык? какой человек мог бы начать успешный бизнес?

Например: какой человек мог бы написать книгу? Возможно, это кто-то последовательный и надежный. Итак, акценты смещаются с собственно написания книги (результат) на развитие в себе таких качеств, как последовательность и надежность (идентичность).

Процесс развития в себе необходимых качеств может привести к таким убеждениям, как:

- Я преподаватель, который поддерживает студентов.
- Я врач, который дает каждому пациенту время и эмпатию, которые ему нужны.
- Я руководитель, который отстаивает интересы сотрудников.

Как только у вас появится понимание того, каким человеком вы хотите быть, вы можете

yangi shaxsiyatni mustahkamlash va rivojlantirish uchun kichik qadamlar tashlashni boshlang. Menda bor

45 kilogrammdan ortiq vazn yo'qotgan tanishim o'ziga savol beradi: sog'lom turmush tarzini olib boradigan odam bunday vaziyatda nima qiladi? U kun bo'yi buni takrorladi.

savol, uni o'ziga xos tarzda harakat qilish uchun qo'llanma sifatida ishlatish. Sog'lom odam

turmush tarzi, siz yurasizmi yoki taksiga o'tirasizmi? U burrito yoki salat buyuradimi? U ancha vaqt sog'lom odam sifatida harakat qildi va oxir-oqibat shunday odamga aylandi. U to'g'ri ish qildi.

Identifikatsiya odatlari tushunchasi bizning birinchi kirishimizdir

одной ключевой темой этой книги: петлей обратной связи. Привычки формируют идентичность, а идентичность формирует привычки. Это дорога с двусторонним движением. Формирование всех привычек представляет собой петлю обратной связи (концепция, на которой мы

остановимся подробнее в следующей главе), но очень важно, чтобы на эту петлю в первую оче-30

редь оказывали влияние ваши ценности, принципы и идентичность, а не результаты, которых

вы хотите добиться. Фокус всегда должен быть на той личности, какой вы хотите стать, а не

на получении определенного результата.

Реальная причина того, что привычки имеют значение

Изменение идентичности – путеводная звезда для изменения привычек. Прочитав эту

книгу, вы получите пошаговые инструкции, которые помогут сформировать лучшие привычки

у самого себя, вашей семьи, команды, компании, а также в любом другом сообществе людей. Но

самым главным вопросом для вас будет следующий: вы становитесь тем человеком, которым

хотите стать? Первый шаг – ответ на вопрос, не что или как, а кто. Вы должны знать, кем

хотите стать. Иными словами, ваш запрос на изменения можно сравнить с лодкой, у которой

нет руля. И именно поэтому мы начинаем с этого вопроса.

У вас достаточно сил, чтобы изменить убеждения и самого себя. Идентичность не высечена в камне. В каждый момент времени у вас есть выбор. Сегодня вы можете выбрать ту

идентичность, которую хотите развивать, с помощью тех привычек, которые выберете сегодня.

И это приведет нас к истинному назначению этой книги и пониманию причин того, почему

привычки имеют значение.

Формирование лучших привычек – не набор лайфхаков для повседневной жизни. Эта книга не о том, что надо чистить зубы каждый вечер, принимать холодный душ каждое утро или

носить одну и ту же одежду каждый день. Эта книга о том, как достичь внешних показателей

успеха, например зарабатывать больше денег, сбросить вес или уменьшить стресс. Привычки

могут помочь вам добиться всех этих целей, но по существу привычки не связаны с обладанием

чем-либо; они связаны со становлением и развитием личности человека.

В конечном счете, привычки имеют значение потому, что они помогают вам стать тем человеком, каким вы хотите быть. Привычки – каналы, через которые вы развиваете глубинные убеждения о самом себе. Можно сказать без преувеличений: вы становитесь тем, что представляют собой ваши привычки.

РЕЗЮМЕ

- Существует три уровня изменений: уровень результатов, уровень процессов и уровень

идентичности.

- Odatlarni o'zgartirishning eng samarali usuli - nimaga emas, balki boshqa narsaga e'tibor qaratishdir

siz erishmoqchisiz, lekin kim bo'lishni xohlayotganingiz haqida.

- Shaxsiyat odatlarga asoslanadi. Har bir harakat sizning tanlovingiz, buning foydasiga

siz bo'lishni xohlagan odam.

- O'zingizning takomillashtirilgan versiyangiz bo'lish uchun siz doimiy ravishda bo'lishingiz kerak

e'tiqodlarni sozlash va shaxsiyatni rivojlantirish va shakllantirish.

- Odatlar muhimligining asl sababi ularda emas

yordami bilan siz yaxshiroq natijalarga erishishingiz mumkin (garchi bu to'g'ri bo'lsa-da), va bunda ular o'zingiz haqingizda g'oyalaringizni o'zgartirishi mumkin.

31

3

To'rtta oson qadam

yaxshiroq odatlarni shakllantirish

1898 yilda psixolog Edvard Torndik asos solgan tajriba o'tkazdi

odatlar qanday shakllantirilishi va qanday tamoyillar boshqarilishini tushunish

xulq-atvor. Torndike hayvonlarning xulq-atvorini o'rganishga qiziqqan va tadqiqotini mushuklar bilan boshlagan.

U har bir mushukni "muammolar qutisi" deb nomlanuvchi qurilma ichiga joylashtirdi.

Quti shunday ishlab chiqilganki, mushuk eshikdan faqat "iltimani tortib, tutqichni bosish yoki platformaga qadam bosish kabi oddiy harakatlarni bajarish" orqali chiqishi mumkin edi. Misol uchun, bitta qutida bosilganda eshikni ochadigan tutqich bor edi

qutining yon tomoni. Eshik ochilishi bilan oq, mushuk qutidan sakrab chiqishi mumkin edi va ovqat idishiga yuguring.

Ko'pchilik mushuklar qutiga joylashtirilgandan so'ng darhol qochib ketishni xohlashdi. Ular burunlarini hamma burchaklarga tiqdilar, panjalarini teshiklarga tiqib, tirnashdi.

qutidagi narsalar. Tajribadan bir necha daqiqa o'tgach, mushukning tortmasi tasodifan bosildi

dastagida eshik ochildi va ular qochib ketishdi.

Torndike har bir mushukning xatti-harakatlarini bir necha sinovlar davomida kuzatib bordi. Boshida

hayvonlar quti atrofida tasodifan harakat qilishdi. Ammo mushuk muvaffaqiyat qozonishi bilan oq

qo'lni bosib va eshikni oching, o'quv jarayoni boshlandi. Asta-sekin har bir mushuk

Men harakatni bog'lashni o'rgandim - tutqichni mukofot bilan bosish - qochish qobiliyati tortmasi va tasmaga kiring.

Yigirma yoki o'ttiz marta urinishdan keyin bu xatti-harakat juda avtomatik bo'lib qoldi

va mushuk bir necha soniya ichida qutini tark etishi mumkinligini bilishadi. Masalan, Torndike shunday deb yozgan edi: "12-raqamli mushuk quyidagi vaqtni oldi

harakatni bajarish: 160 soniya, 30 soniya, 90 soniya, 60, 15, 28, 20, 30, 22, 11, 15, 20, 12, 10, 14, 10, 8, 8, 5, 10, 8, 6, 6, 7".

Dastlabki uchta urinishda mushuk o'rtacha 1,5 daqiqada qutidan sakrab chiqdi. V

oxirgi uchta urinishida unga o'rtacha 6,3 soniya kerak bo'ldi. Amaliyot bilan, har biri

mushuk kamroq xato qila boshladi va uning harakatlari tezroq va avtomatikroq bo'ldi. Mushuk bir xil xatolarni takrorlamadi - aksincha, u darhol qabul qildi

to'g'ri qaror.

Ushbu tadqiqotlarga asoslanib, Torndik o'quv jarayonini quyidagicha ta'riflagan:

yo'l: "Qachonki, ma'lum bir harakatdan keyin yoqimli oqibatlar paydo bo'ladi

uni takrorlash tendentsiyasi va agar noxush oqibatlar yuzaga kelsa, rad etish mavjud

takrorlar." Uning ishi hayotda odatlar qanday shakllanayotganini muhokama qilish uchun ajoyib boshlanish nuqtasidir. Shuningdek, u ba'zi asosiy savollarga javob beradi

savollar. Masalan: odatlar nima? Va nima uchun miya ularni umuman shakllantirish uchun bezovta qiladi?

Nima uchun miya odatlarni shakllantiradi?

Odat - bu avtomatik bo'lish uchun etarlicha marta takrorlangan xatti-harakatlardir. Uni shakllantirish jarayoni sinov va xato bosqichidan boshlanadi.

Har safar yangi hayotiy vaziyatga duch kelganingizda, miya qaror qabul qilishi kerak. Bunday vaziyatga qanday munosabatda bo'lish kerak? Muammoga birinchi marta duch kelganingizda 32

Men u bilan qanday kurashish kerakligini bilmayman. Torndikning mushuki kabi, siz

Ishlayotganligini bilish uchun avval barcha elementlarni sinab ko'ring.

Bu davrda miyadagi nevrologik faollik juda yuqori. Siz vaziyatni sinchkovlik bilan tahlil qilasiz va o'z harakatlaringiz haqida asosli qarorlar qabul qilasiz. sezasiz

juda ko'p yangi ma'lumotlar va uni tushunishga harakat qilish. Miya aniqlash bilan band eng samarali harakat dasturi.

Иногда вы неожиданно наталкиваетесь на решение, подобно кошке, которая случайно

нажимает на рычаг. Вы ощущаете беспокойство и обнаруживаете, что пробежка помогает

вам успокоиться. Вы интеллектуально истощены после долгого рабочего дня и замечаете, что

видеоигры помогают вам восстановиться. Вы исследуете, исследуете, исследуете и – вдруг! –

получаете вознаграждение.

После того как вы получите неожиданное вознаграждение, вы измените свою стратегию

на будущее. Мозг незамедлительно начнет фиксировать те события, которые предшествовали

вознаграждению. Погоди-ка – это было приятно. Что я делал непосредственно перед этим

моментом?

Это и есть та самая петля обратной связи, которая стоит за всеми поступками человека: пробовать, ошибаться, учиться, пробовать иным образом. С практикой бесполезные действия

to'xtating va foydali harakatlar tuzatildi. Bu odat shakllanishi.

Agar muammoga qayta-qayta duch kelsangiz, miya uni hal qilish jarayonini avtomatlashtirishni boshlaydi. Odatlar - bu muammolarni hal qiladigan va sizga muntazam ta'sir qiladigan avtomatik echimlar to'plami. Xulq-atvor olimi Jeyson Grexa

shunday deb yozgan edi: "Oddiy so'z bilan aytganda, odatlar - bu atrofimizdagi dunyoda takrorlanadigan muammolarni engish uchun mo'ljallangan ishonchli echimlar".

Odat paydo bo'lganda, miyadagi faollik darajasi pasayadi. o'rgandingiz

Muvaffaqiyatni bashorat qiladigan diqqatga sazovor joylarga mahkamlang va hech biriga munosabat bildirmang

boshqa imtiyozlar. Kelajakda bu holat yana takrorlansa, buni aniq bilib olasiz

qilinishi kerak. Endi uni turli nuqtai nazardan tahlil qilishingiz shart emas. Miya

Sinov va xato jarayonini "o'tkazib yuboradi" va o'z qoidasini yaratadi: agar bu sodir bo'lsa, buni qilish kerak. Ushbu aqliy stsenariylar mos ravishda avtomatik ravishda amalga oshiriladi

vaziyatlar. Endi, agar siz stressni his qilsangiz, yugurish vasvasasiga tushasiz. Ishdan qaytishingiz bilan video pristavkaning joystikini ushlang.

Bir paytlar harakat talab qilingan tanlov endi avtomatik ravishda amalga oshiriladi. Odat shakllangan.

Odatlar - bu tajriba orqali ishlab chiqilgan aqliy yorliqlar. Muayyan ma'noda, odat - bu muammoni hal qilish uchun o'tmishda qilingan harakatlar xotirasi. Agar tashqi sharoitlar mos bo'lsa, siz shunchaki ushbu xotiraga murojaat qilishingiz va shunga o'xshashni avtomatik ravishda qo'llashingiz mumkin

yechim. Miyaning o'tmishdagi voqealarni eslab qolishining asosiy sababi shundaki kelajakda qaysi harakat yo'nalishi eng samarali bo'lishini bashorat qilish zarurati.

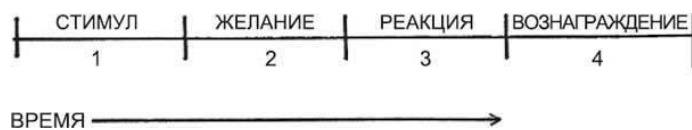
Odatning shakllanishi nihoyatda muhim jarayondir, chunki ongli aqliy faoliyat miyadagi "tor bo'yin" hisoblanadi. Miya bir vaqtning o'zida faqat bitta muammoga e'tibor berishi mumkin. Shunday qilib, u doimo diqqatni eng muhim vazifaga qaratishini ta'minlash uchun ishlaydi. Qachon

ong ma'lum vazifalarni bajarishni ongsizlik sohasiga o'tkazishga, ya'ni ularning avtomatik bajarilishiga o'tishga intiladi. Har safar odat paydo bo'lganda shunday bo'ladi. Odatlar kognitiv yukni kamaytiradi va miyangizni bo'shatadi, shunda siz boshqa vazifalarga e'tiboringizni qarata olasiz.

Odatlarning aniq samaradorligiga qaramay, ba'zi odamlar hali ham qila olmaydi

ularning afzalliklarini tushunish. Ularning argumentlari quyidagicha: "Odatlar hosil qilmaydi

33



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

mening hayotim zerikarli? Men o'zimni zavqlantira olmaydigan turmush tarziga bag'ishlashni xohlamayman. Agar juda ko'p bo'lsa, hayotdan dinamizm va o'z-o'zidan yo'qolmaydimi?

muntazammi? Darhaqiqat. Bunday savollar yolg'on dixotomiyani keltirib chiqaradi. Ular sizni qiladi

odatlarni shakllantirish va erkinlik o'rtasida tanlov qilish zarur deb o'ylash. Aslida

Bu hodisalar istisno qilmaydi, balki bir-birini to'ldiradi.

Odatlar erkinlikni cheklamaydi. Ular uni yaratadilar. Darhaqiqat, bunday qilmaydigan odamlar

nazorat qilish odatlari, ko'pincha minimal erkinlikka ega. Shunday qilib, yaxshi moliyaviy yo'q

odatlar, siz doimo har bir dollar uchun kurashasiz. Sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq yaxshi odatlarsiz siz doimo energiya etishmasligini boshdan kechirasiz. Yo'q

yaxshi o'qish odatlariga ega bo'lsangiz, o'zingizni doimo orqada qolgandek his qilasiz. Agar siz doimo oddiy vazifalarni bajarish uchun qaror qabul qilishga majbur bo'lsangiz: qachon mashq qilishim kerak, xat yozish uchun qaerga borishim kerak, qachon to'lash kerak?

bo'sh bo'lishga vaqtingiz yo'q. Faqat hayotning asoslarini osonlashtirib, yaratishingiz mumkin

erkin fikrlash va ijodkorlik uchun aqliy makon.

Va aksincha - barcha odatlar avtomatizmga va hayotning asosiy savollariga olib kelinganda

nazoratda bo'lsa, ong yangi muammolarga e'tibor qaratishda erkindir va

yangi muammolarni hal qilish. Hozirgi vaqtda odatlarni shakllantirish kelajakda ko'proq pul sarflash imkonini beradi.

haqiqatan ham qilmoqchi bo'lgan narsangiz uchun vaqt.

Odatlar qanday ishlashi haqidagi fan

Odatni shakllantirish jarayonini to'rtta oddiy bosqichga bo'lish mumkin: rag'batlantirish, istak, javob berish va mukofot. Ushbu asosiy jarayon komponentlarini ajratib ko'rsatish yordam beradi

odat nima ekanligini, u qanday ishlashini va uni qanday yaxshilash mumkinligini tushunishimiz kerak.

Guruch. 5.Barcha odatlar bir xil tartibda ushbu to'rt bosqichdan o'tadi: rag'batlantirish, istak, javob va mukofot.

Ushbu to'rt bosqichli jarayon har bir odatning markazida bo'lib, miya o'tadi

bir xil tartibda bu bosqichlar orqali.

Birinchi bosqich - rag'batlantirish. Rag'bat miyani muayyan xatti-harakatni boshlashga undaydi. Bu mukofotni bashorat qiladigan ma'lumot. Bizning tarixdan oldingi

ajdodlar oziq-ovqat, suv va jinsiy aloqa kabi birlamchi mustahkamlovchilarning joylashishini bashorat qiluvchi stimullarga e'tibor berishgan. Bu kunlarda biz ko'p vaqtimizni o'tkazamiz

pul va kabi ikkilamchi kuchaytirgichlarni bashorat qiluvchi stimullarni o'rganish

shon-shuhrat, kuch va maqom, maqtov va ma'qullash, sevgi va do'stlik, o'z-o'zidan qoniqish hissi.

(Albatta, bu izlanishlar ham bilvosita ehtiyojlarni ro'yobga chiqarishga yordam beradi

omon qolish va ko'payish, bu biz qilayotgan har bir narsaning asosiy motivlaridir.) 6 Charlz Duhiggning "Odat kuchi" kitobini o'qiganlar bu atamalarni tan oladilar. Duhigg ajoyib kitob va mening vazifamni yozdi

to'xtagan joyidan davom etish va shu bosqichlar asosida to'rtta oddiy qadamni shakllantirishdir.

hayotda va ishda yaxshiroq odatlarni shakllantirish uchun qo'llashingiz mumkin bo'lgan qonunlar.

34

Мозг постоянно анализирует наше внутреннее и внешнее окружение в поисках информации о том, где находятся подкрепления. Поскольку стимул является первым показателем того, что мы находимся в непосредственной близости от подкрепления, он естественным образом

приводит к возникновению желания.

Желания – второй шаг, и они являются основным фактором мотивации, который стоит за

любой привычкой. Без определенного уровня мотивации или желания – то есть без стремления

к изменениям – у нас нет никакой причины действовать. То, чего мы хотим, – это не привычка

как таковая, а изменения, которые она приносит с собой. Так, вы не хотите курить сигарету, вы стремитесь испытать чувство удовлетворения, которое приносит курение. Аналогичным

образом вас мотивирует не процесс чистки зубов, а ощущение свежести и чистоты во рту. Вы не

televizorni yoqmoqchimisiz, o'yin-kulgini xohlaysiz. Har bir istak istak bilan bog'liq ichki holatni o'zgartirish. Bu juda muhim nuqta, biz uni batafsil ko'rib chiqamiz.

kelajakda.

Istaklar odamdan odamga farq qiladi. Nazariy jihatdan, har qanday ma'lumotni olish

istakni uyg'otishi mumkin, lekin amalda odamlar bir xil stimullar bilan turtki bo'lmaydi. Shunday qilib, masalan, o'yin avtomatlarining ovozi o'yinchida kuchli istak to'lqinini keltirib chiqarishi mumkin. Uchun

kim kamdan-kam o'ynaydi, kazinoda tangalar qo'ng'irog'i va banknotlarning xiralashishi shunchaki begona shovqin bo'ladi.

Rag'batlantirish ma'lum bir tarzda talqin qilinmaguncha ma'nosizdir.

Kuzatuvchining fikrlari, his-tuyg'ulari va his-tuyg'ulari rag'batni istakga aylantiradi.

Uchinchi bosqich - bu reaksiya. Reaksiya muntazam odat bo'lib, unga ko'ra biz

fikr shaklida yoki harakat shaklida harakat qilish. Reaksiya sodir bo'ladimi yoki yo'qmi, bizning motivatsiyamiz va reaksiyani tashkil etuvchi xatti-harakatlarning qanchalik murakkabligi bilan bog'liq. Agar ma'lum bir harakat talab qilinsa

inson sarflashga tayyor bo'lganidan ko'ra ko'proq jismoniy yoki aqliy kuch sarflasa, u buni qilmaydi. Bizning javobimiz imkoniyatlarga ham bog'liq. Bu oddiy eshitiladi, lekin

Agar biz muayyan harakatlarni bajara olmasak, odat haqiqatan ham shakllanmaydi. Agar siz basketbol o'ynashni xohlasangiz, lekin etarlicha balandlikka sakray olmasangiz

uloqtiring, keyin omadingiz yo'q - buni qila olmaysiz.

Oxir oqibat, javob mukofotlanadi. Kuchaytirish - bu eng yuqori nuqta

har qanday odatning maqsadi. Rag'batlantirish - bu mustahkamlash haqida ma'lumot. Istak - intilish

mukofot olish. Reaksiya kuchayib bormoqda. Biz mustahkamlovchilarni qidiramiz, chunki ular ikkita maqsadga xizmat qiladi: (1) bizni qondirish va (2) bizni o'rgatish.

Kuchaytirishning birinchi maqsadi istaklarni qondirishdir. Ha, mustahkamlashning o'zi

foyda keltirsin. Oziq-ovqat va suv bizni omon qolishimiz uchun zarur bo'lgan energiya bilan ta'minlaydi.

Rag'batlantirish ko'proq pul va hurmat keltiradi. Fit tutish

salomatlikni yaxshilaydi va qarama-qarshi jins uchun muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi. Ammo mustahkamlashning bevosita foydasi shundaki, u ochlikni qondirish istagini qondiradi yoki

ma'lum bir maqomga ega bo'lish yoki ma'qullash. Hech bo'lmaganda ma'lum bir narsa uchun mustahkamlash lahzasi qoniqish va istakdan xalos bo'lishga olib keladi.

Ikkinchidan, mustahkamlash bizga kelajak uchun qanday harakatlarni eslab qolishni o'rgatadi. Miya

- armaturalarni aniqlash uchun qurilma. Hayot davomida hissiy asab tizimi doimiy ravishda qaysi harakatlar istaklarni qondirishini va zavq keltirishini kuzatib boradi. Qoniqish va umidsizlik hissi bu qayta aloqa mexanizmining bir qismidir.

miyaga foydali va foydasiz harakatlarni ajratishga yordam beradigan aloqa. mustahkamlash fikr-mulohaza zanjirini yoping va odatni shakllantirish tsiklini yakunlang.

Agar to'rt bosqichdan birida xatti-harakatlar qoniqarsiz bo'lsa, u odat bo'lib qolmaydi. Rag'batni olib tashlang va odat shakllanishi hech qachon boshlanmaydi. Istakni kamaytiring va siz harakat qilish uchun etarli motivatsiyaga ega bo'lmaysiz. Agar u yoki boshqasi bo'lsa

harakatlar siz uchun juda qiyin bo'ladi, siz ularni bajara olmaysiz. Va agar mukofot 35 bo'lsa



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak"

harakat istakni qanoatlantirmasa, bizda bu harakatlarni qayta bajarish uchun hech qanday sabab bo'lmaydi

Kelajak. Dastlabki uchta qadamsiz, ma'lum bir xatti-harakatlar sodir bo'lmaydi. Barcha to'rt qadamsiz

bu xatti-harakat boshqa hech qachon sodir bo'lmaydi.

Guruch. 6. Odatning shakllanishining to'rt bosqichini eng yaxshi tarzda tasvirlash mumkin qayta aloqa zanjirlari. Ular har birida ishlaydigan cheksiz halqa hosil qiladi

hayotimizning bir lahzasi. Ushbu "odat halqasi" doimo atrofimizdagi dunyoni skanerlaydi, keyin nima bo'lishini bashorat qiladi, turli xil reaksiyalarni boshdan kechiradi va ulardan o'rganadi.

natijalar 7.

Demak, rag'batlantirish istakni uyg'otadi, bu bizni javob berishga undaydi, bu esa, o'z navbatida, istakni qondiradigan mukofotni keltirib chiqaradi va oxir-oqibat, rag'batlantirish bilan bog'liq bo'ladi. Bu to'rt bosqich birgalikda nevrologik halqa hosil qiladi.

fikr-mulohaza - rag'batlantirish, istak, reaksiya, mukofot; rag'batlantirish, istak, reaksiya, mukofot - bular oxir-oqibat avtomatik darajada odatlarni shakllantiradi.

Ushbu tsikl odat davri sifatida tanilgan.

7 Charlz Duhigg va Nir Eyal ushbu asarni yaratishda qilgan ishlari uchun alohida minnatdorchilikka loyiqdirlar.

odatiy halqa tasvirlari. Bu "Odat kuchlari" kitobida keltirilgan tavsiflarning kombinatsiyasi.

Charlz Duhigg va Eyalning ilgakka kitobida berilgan tasvir.

36

Фаза проблемы		Фаза решения	
1. Стимул	2. Желание	3. Реакция	4. Вознаграждение

Фаза проблемы		Фаза решения	
1. Стимул	2. Желание	3. Реакция	4. Вознаграждение
Вы слышите звук нового сообщения на телефоне	Вы хотите узнать содержание этого сообщения	Вы хватаете телефон и читаете текст	Вы удовлетворяете желание прочитать сообщение. Действие — схватить телефон — начинает ассоциироваться со звуком сообщения

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Bu to'rt bosqichli jarayon vaqti-vaqti bilan sodir bo'lmaydi; aksincha, bu shakllanadigan va faol bo'lib qoladigan cheksiz teskari aloqa zanjiridir

hayotimizning har bir daqiqasi - hozir ham. Miya doimo atrof-muhitni skanerdan o'tkazadi, keyingi daqiqada nima sodir bo'lishini bashorat qiladi, turli xil reaksiyalarni boshdan kechiradi va natijalardan o'rganadi. Bir butun sifatida butun jarayon soniyaning bir qismida sodir bo'ladi va

biz buni sezmasdan qayta-qayta takrorlaymiz.

Ushbu to'rt bosqichni ikki bosqichga bo'lishimiz mumkin: muammo bosqichi va hal qilish bosqichi.

Muammo bosqichi rag'batlantirish va istakni, ya'ni biz biladigan vaziyatni o'z ichiga oladi

ba'zi o'zgarishlar talab qilinadi. Qaror bosqichi reaksiya va mukofotni o'z ichiga oladi, ya'ni.

biz harakat qiladigan va biz izlayotgan o'zgarishlarga erishadigan vaziyat.

Barcha xatti-harakatlar muayyan muammoni hal qilish istagidan kelib chiqadi. Ba'zida muammo shundaki, siz yaxshi narsani sezasiz va uni olishni xohlaysiz. Ba'zan - ichida

siz og'riyotganingizni va undan xalos bo'lishni xohlayotganingizni. Har holda, shakllanishning maqsadi

har qanday odat - siz duch kelgan muammoni hal qilish.

Jadval 2. Bosqichlar

Quyidagi jadvalda bu vaziyatning bir nechta misollari ko'rsatilgan

haqiqiy hayotdagi kabi ko'rinishi mumkin.

Tasavvur qiling-a, siz qorong'i xonaga kirasiz va kalitni bosasiz. Siz bu oddiy odatni shunchalik ko'p takrorladingizki, buni o'ylamasdan qilasiz.

Siz bir vaqtning o'zida, bir soniyada barcha to'rt bosqichdan o'tasiz. Istak sizni darhol harakat qilishga majbur qiladi.

Biz kattalar bo'lganimizda, biz hayotimizni boshqaradigan odatlarni kamdan-kam sezamiz. Ko'pchiligimiz nima haqida o'ylamaymiz

Biz har doim ertalab bir xil poyabzalni bog'laymiz yoki keyin tushdi mashinasini o'chirib qo'yamiz

har foydalanish yoki uyga kelganingizda har doim qulay kiyimga o'tish. Keyin

o'n yillik aqliy dasturlash, biz avtomatik ravishda bu aqliy amal

va xulq-atvor namunalari.

3-jadval Muammolar va yechimlar

Фаза проблемы		Фаза решения	
1. Стимул	2. Желание	3. Реакция	4. Вознаграждение
Вы отвечаете на электронную почту	Вы начинаете испытывать стресс и ощущение, что перегружены работой. Вы хотите взять ситуацию под контроль	Вы грызете ногти	Вы удовлетворяете желание снизить стресс. Действие — грызть ногти — начинает ассоциироваться с ответами на электронные письма
Вы просыпаетесь	Вы хотите почувствовать себя бодрым и полным сил	Вы выпиваете чашку кофе	Вы удовлетворяете потребность почувствовать себя бодрым и полным сил. Действие — пить кофе — начинает ассоциироваться с пробуждением
Вы идете по улице недалеко от офиса и внезапно ощущаете запах пышек	Вы хотите съесть пышку	Вы покупаете пышку и съедаете ее	Вы удовлетворяете потребность съесть пышку. Действие — покупка пышки — начинает ассоциироваться с прогулкой по улице вблизи офиса
Вы сталкиваетесь с серьезным препятствием в работе над проектом	Вы чувствуете, что оказались в тупике, и хотите избавиться от ощущения фрустрации	Вы достаете телефон и проверяете социальные сети	Вы удовлетворяете потребность избавиться от ощущения фрустрации. Действие — проверка социальных сетей — начинает ассоциироваться с возникновением трудностей в работе
Вы входите в темную комнату	Вы хотите видеть окружающие предметы	Вы нажимаете на выключатель	Вы удовлетворяете потребность видеть. Действие — нажатие на выключатель — начинает ассоциироваться с пребыванием в темной комнате

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

38

Первый закон (Стимул)	Заметность
Второй закон (Желание)	Привлекательность
Третий закон (Реакция)	Простота
Четвертый закон (Вознаграждение)	Удовлетворение

Первый закон, обратная трактовка (Стимул)	Незаметность
Второй закон, обратная трактовка (Желание)	Непривлекательность
Третий закон, обратная трактовка (Реакция)	Сложность
Четвертый закон, обратная трактовка (Вознаграждение)	Отсутствие удовлетворения

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Xulq-atvorni o'zgartirishning to'rtta qonuni

Keyingi boblarda biz to'rt bosqich - rag'batlantirish, istak, javob, mukofot - deyarli har bir harakatimizga qanday ta'sir qilishini qayta ko'rib chiqamiz. Ammo buni amalga oshirishdan oldin, biz ushbu to'rt bosqichni yaxshi odatlarni shakllantirish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan amaliy ko'rsatmalarga aylantirishimiz kerak.

va yomonlarini yo'q qiling.

Men bu tavsiyalarni xulq-atvorni o'zgartirishning to'rtta qonuni deb atadim. Ko'rib chiqish mumkin

har bir qonun xulq-atvorga ta'sir qiluvchi dastakka o'xshaydi. Agar tutqichlar to'g'ri bo'lsa

pozitsiyalar, yaxshi odat shakllanishi qiyinchiliksiz. Agar ular noto'g'ri pozitsiyada bo'lsa, unda yaxshi odatni shakllantirish deyarli mumkin emas.

Qanday qilib tushunish uchun ushbu qonunlarning teskari talqinidan foydalanishingiz mumkin

yomon odatlarni yo'q qilish mumkin.

Ushbu to'rtta qonunni to'liq deb aytish men uchun mas'uliyatsizlik bo'ladi.

har qanday odamning xulq-atvorini o'zgartirish uchun qoidalar to'plami, lekin ishonchim komilki, ular bunga yaqin.

Tez orada ko'rib turganingizdek, xulq-atvorni o'zgartirishning to'rtta qonuni deyarli hamma uchun amal qiladi.

hayot sohasi: sportdan siyosatga, san'atdan tibbiyotgacha, teatr yaratishdan

rahbariyatga topshirish. Ushbu qonunlar qanday qiyinchilikka duch kelmasligingizdan qat'iy nazar qo'llanilishi mumkin. Har biri uchun butunlay boshqacha strategiya ishlab chiqishning hojati yo'q

odatlar.

4-jadval Qanday qilib yaxshi odatni shakllantirish kerak

5-jadval Yomon odatni qanday tashlash kerak

Xulq-atvoringizni o'zgartirmoqchi bo'lsangiz, o'zingizga quyidagi savollarni berib ko'ring: 1. Qanday qilib buni aniq qilishim mumkin?

2. Qanday qilib uni jozibali qilishim mumkin?

39

3. Buni qanday oddiy qilishim mumkin?

4. Qanday qilib uni qoniqarli qilishim mumkin?

Siz o'ylagan bo'lsangiz kerak: nega men rejalashtirganimni qilmayapman?

qilish? nega men vazn yo'qotmayapman, chekishni tashlamayapman, nafaqaga pul yig'mayapman yoki qo'shimcha ish bilan shug'ullanmayman? nega men juda muhim narsa haqida gapiryapman, lekin hech qachon

Bunga vaqtim yo'qmi? Bu savollarga javoblarni ushbu to'rttadan birida topish mumkin

qonunlar. Yaxshi odatlarni shakllantirish va yomonlarini yo'q qilish kaliti

bu asosiy qonunlarni tushunish va ularni ma'lum bir narsaga qo'llash qobiliyatidir

vaziyatlar. Har bir maqsad inson tabiatiga zid bo'lsa, barbod bo'lishga mahkumdir.

Odatlar hayot tizimlari tomonidan shakllanadi. Keyingi boblarda biz navbatma-navbat turamiz

Keling, ushbu qonunlarni ko'rib chiqamiz va ularni yaratishda qanday qo'llash mumkinligini ko'rsatamiz

yaxshi odatlar tabiiy va yomon odatlar shakllanadigan tizim

odatlar o'ladi.

XULOSA

- Odat - bu takrorlash orqali avtomatik holga kelgan xatti-harakatlardir

takrorlash.

- Har bir odatning pirovard maqsadi hayot muammolarini imkon qadar kam kuch va harakat bilan hal qilishdir.

- Har bir odatni qayta aloqa zanjiri sifatida ifodalash mumkin

to'rt bosqichni o'z ichiga oladi: rag'batlantirish, istak, reaksiya, mukofot.

- Xulq-atvorni o'zgartirishning to'rtta qonuni - bu yaxshi odatlarni shakllantirish uchun foydalanishingiz mumkin bo'lgan oddiy qoidalar to'plami. Bu qonunlar: (1) buni ravshan qiladi, (2) jozibador qiladi, (3) osonlashtiradi, (4) qiziqarli qiladi.

40

Birinchi qonun

Buni aniq qiling

4

Yomon ko'rinadigan odam

Bir kuni psixolog Gari Klein menga kelgan ayol haqida hikoya qildi

oilaviy bayramga mehmonlar. U ko'p yillar tez yordam brigadasida ishlagan; zo'rg'a yetib keldi

bayramda u qaynotasiga qaradi va juda xavotirda edi.

"Menga sizning tashqi ko'rinishingiz yoqmaydi", dedi u.

O'zini juda zo'r his qilayotgan qaynotasi: "Menga qarashing menga ham yoqmaydi", deb hazil qildi.

Yo'q, u turib oldi. "Siz darhol shifokorga murojaat qilishingiz kerak."

Oradan bir necha soat o'tgach, erkak koronar arteriya bloklangani va yurak xuruji xavfi borligini ko'rsatgan tekshiruvdan so'ng operatsiya stolida edi.

miokard. Agar opasining sezgisi bo'lmaganida, o'lib qolishi mumkin edi.

U nimani ko'rdi? Qanday qilib u yurak xuruji xavfini bashorat qila oldi?

Arterial blokirovka sodir bo'lganda, tana qonni hayotiy organlarga etkazib berishga e'tibor qaratadi, bu esa qonning teriga yaqin bo'lgan periferik joylardan chiqib ketishiga olib keladi. Natijada, yuz sohasidagi qon taqsimoti sxemasi o'zgaradi. Keyin

Yurak muammolari bo'lgan odamlar bilan ko'p yillar davomida ishlagan ayol ongsiz ravishda ushbu naqshni vizual ravishda tanib olish qobiliyatini shakllantirdi. U qaynotasining yuzida aniq nimani ko'rganini tushuntira olmadi, lekin u qandaydir muammo borligini aniq bilardi.

Xuddi shunday holatlar boshqa hududlarda ham uchrab turadi. Misol uchun, harbiy ekspertlar mumkin

radar ekranidagi qaysi tasvir dushman samolyoti va qaysi biri ekanligini aniqlang

o'zlarining, hatto bir xil tezlikda, bir xil balandlikda uchib, qarashsa ham

radar ekрани deyarli bir xil. Ko'rfaz urushi paytida leytenant qo'mondon Maykl Rayli samolyotni urib tushirishni buyurib, butun jangovar kemani qutqardi.

radar ekranida u aynan jangovar kemaning o'z samolyotlariga o'xshab ko'rinardi. U

to'g'ri qaror qabul qildi, lekin hatto keksalar ham uning qandayligini tushuntira olmadilar

muvaffaqiyatga erishdi.

Ma'lumki, muzey xodimlari chinakam san'at asarini ajrata oladilar

va professional tarzda tayyorlangan nusxa, garchi ular aniq tafsilotlarni ayta olmasalar ham ularni bir xulosaga kelishga majbur qildi. Tajribali radiologlar boshning rasmiga qarashlari mumkin

miyaning va insult rivojlanishi mumkin bo'lgan hududni ko'rsatadi, garchi o'qitilmagan ko'rinish uchun

har qanday belgilar ko'rinmas bo'ladi. Men hatto mijozning homiladorligini faqat sochlariga tegizish orqali taxmin qilgan sartaroshlar haqida eshitdim.

Inson miyasi bashorat qiluvchi qurilmadir. U doimo atrof-muhitimizni kuzatib boradi va olingan ma'lumotlarni tahlil qiladi. Agar biror hodisaga duch kelsak

qayta-qayta - masalan, tibbiyot mutaxassisi yurak xuruji bilan og'rigan bemorlarning yuzlarini tez-tez ko'radi yoki harbiy ekspert radar ekranida samolyotni kuzatadi - miya muhim nuqtalarni sezishni, tafsilotlarni tasniflashni va kataloglash orqali tegishli stimolni ajratib olishni boshlaydi. bu

keyingi foydalanish uchun ma'lumot.

Etarlicha amaliyot bilan, biz bu haqda o'ylamasdan, ma'lum natijalarni bashorat qiladigan stimullarni payqashimiz mumkin. Miya tajriba orqali olingan ma'lumotlarni avtomatik ravishda shifrlaydi. Biz har doim aniq nimani o'rganganimizni tushuntira olmaymiz, lekin

41

o'rganish har doim sodir bo'ladi va bizning ma'lum bir vaziyatda tegishli stimullarni sezish qobiliyatimiz barcha odatlarning asosidir.

Biz miya va tananing avtomatik ravishda qanchalik ko'p ishlashini kam baholaymiz. Shunday qilib, biz sochlarning o'sishini, yurakning qonni pompalasini, o'pkaning nafas olishini va oshqozonni hazm qilishni buyurmaymiz.

ovqat. Biroq, tana bularning barchasini avtopilotda bajaradi. Biz bundan ham ko'proqmiz bizning ongli o'zimiz.

Ochlik haqida o'ylang. Och qolganingizni qanday bilasiz? Siz ko'rishingiz shart emas

Ovqatlanish vaqti kelganini bildirish uchun kukilar vitrini. Ishtaha va ochlik nazorat qilinadi

ongsiz. Tanada ketma-ket bo'lgan teskari aloqa halqalarining butun to'plami mavjud

ovqatlanish vaqti kelganida xabar bering va atrofda sodir bo'layotgan hamma narsani kuzatib boring

va sizning ichingizda. Istaklar tanada aylanib yuradigan gormonlar va kimyoviy moddalar ta'siri ostida paydo bo'lishi mumkin. To'satdan siz ochlikni his qilishingiz mumkin, hatto bu tuyg'uga nima sabab bo'lganini tushunmasangiz ham.

Bu odatlar haqidagi eng hayratlanarli tushunchalardan biri: odat paydo bo'lishi uchun stimuldand xabardor bo'lishingiz shart emas. Imkoniyatni ko'rishingiz mumkin va

harakatni unga ongli ravishda e'tibor bermasdan bajarish. Odatlar shunday qiladi

juda foydali.

Ammo bu odatlarni xavfli qiladi. Odatlar shakllanganda, bajariladigan harakatlar avtomatik ravishda ong osti nazorati ostida bo'ladi - va siz eskilariga ergashasiz.

nima bo'layotganidan darhol xabardor bo'lmasdan naqshlar. Kimdir buni sizning e'tiboringizga havola qilmaguncha, siz kulayotganingizda, kechirim so'raganingizda, og'zingizni qo'lingiz bilan yopganingizni sezmasligingiz mumkin.

savol bering, yoki boshqa odamlar uchun jumalarni tugatish odatingiz bor. Va tez-tez

siz ushbu naqshlarni takrorlasangiz, o'zingizdan aniq nima deb so'rashingiz ehtimoli shunchalik kam bo'ladi

nega qilyapsan.

Menga univermag kassiri haqida hikoya qilishdi, unga kesishni buyurdilar

xaridorlarning sovg'a kartalari ishlatilganidan keyin ularning qismlarida. Bir kuni

kassir bir nechta mijozlarga ketma-ket xizmat ko'rsatdi, ular xaridlar uchun sovg'a bilan to'lashdi

kartalar. Navbat navbatdagi mijozga kelganida, kassir uni ushlab oldi

kredit karta, qaychi va avtopilotda harakat qilib, kartani oldin yarmiga kesib tashlang

lol qolgan mijozga qaradi va nima qilganini tushundi.

Ilgari tadqiqotim davomida tanishgan yana bir ayol bo'lgan

bolalar bog'chasi o'qituvchisi, keyin esa ofisga ishga ketdi. Garchi u hozir bo'lsa ham kattalar bilan ishlagan, uning eski odatlari hali ham o'zini his qilgan va u

hamkasblaridan hojatxonadan foydalangandan so'ng qo'llarini yuvdilar, deb so'rashda davom etdi. Men ham ko'p yillar harbiy xizmatda bo'lgan va birdaniga buyruq bera oladigan odam haqida eshitdim:

"Qadam!", Yugurayotgan bolani ko'rish.

Vaqt o'tishi bilan odat paydo bo'ladigan ogohlantirishlar shunchalik odatiy holga aylanadiki, ular deyarli ko'rinmas holga keladi: oshxona stolidagi shirinliklar, divan yonidagi televizor pulti, cho'ntagingizda telefon. Ushbu ogohlantirishlarga bizning javoblarimiz allaqachon shunday

miyada chuqur kodlangan bo'lib, ba'zida bizga harakatga chaqiruv kelib chiqadigandek tuyuladi

yo'qdan. Shu sababli, xatti-harakatni o'zgartirish jarayonini harakatni anglashdan boshlashimiz kerak. Yangi odatlarni samarali shakllantirishdan oldin, biz

hozirgi odatlarimizni nazorat qilish. Bu tuyulganidan ko'ra qiyinroq bo'lishi mumkin, chunki odat hayotga chuqur singib ketgandan so'ng, u behush va avtomatik bo'lib qoladi. Agar biror odat haqida xabardor bo'lmasangiz, uni yaxshi tomonga o'zgartirish qiyin. Aytgandek

Psixolog Karl Yung, siz ongsizni ongsiz holatga keltirmaguningizcha, u boshqaradi

sizning hayotingiz va uni taqdir deb ataysiz.

42

Odatlar ko'rsatkichlari kartasi

Yaponiya temir yo'l tizimi dunyodagi eng yaxshilaridan biri hisoblanadi. Agar siz qachondir Tokioga ketayotgan poyezdda o'zingizni ko'rsangiz, haydovchilarning juda g'alati odati borligini payqadingiz. Poyezdni boshqarayotganda haydovchi juda g'alati marosimni bajaradi

- u

turli ob'ektlarga ishora qiladi va uning harakatlarini ovoz chiqaradi. Poyezd semaforiga yaqinlashganda, u unga ishora qiladi va "Yashil signal!" Poyezd stantsiyaga kelganda

va undan uzoqlashadi, u spidometrغا ishora qiladi va aniq tezlikni chaqiradi. Qachon kelsa jo'nash vaqti, u soatga ishora qiladi va vaqtni aytadi. Boshqa xodimlar

platformada shunga o'xshash harakatlarni bajaring. Har bir poyezd jo'nab ketishidan oldin ular perronning chetiga ishora qilib, "Hamma bir chetga o'ting!" deyishadi. Ular har bir vaziyatni yozib olishadi, unga e'tibor berishadi va baland ovozda gapirishadi⁸.

"Ko'rsatish va nom" deb nomlanuvchi bu jarayon nosozliklar sonini kamaytirish uchun mo'ljallangan maxsus xavfsizlik tizimidir. Bir qarashda, u shunday ko'rinadi

ahmoq, lekin hayratlanarli darajada yaxshi ishlaydi. Ushbu tizim xatolarni 85% ga va baxtsiz hodisalarni 30% ga kamaytiradi.

Nyu-York metrosi ushbu tizimning "Faqat ko'rsatish" deb nomlangan o'zgartirilgan versiyasini joriy qildi va "ikki yillik faoliyati davomida, soni

noto'g'ri joylarda to'xtashlar 57% ga kamaydi.

Nuqta va nom tizimi juda samarali, chunki uning qo'llanilishi ongsiz odat darajasidan xabardorlik darajasiga qadar harakatning xabardorligini oshiradi.

Mashinistlar ko'zlarini, qo'llarini, og'zini va quloqlarini ishlatishga majbur bo'lganligi sababli, ular ko'proq

biror narsa sodir bo'lishidan oldin muammoni sezishi mumkin.

Xotinim ham xuddi shunday qiladi. Bir joyga bormoqchi bo'lganimizda, u qo'ng'iroq qiladi

o'zingiz bilan olib ketishingiz kerak bo'lgan eng muhim narsalarni baland ovozda. "Men kalitlarni oldim. Men hamyonni oldim. Men ko'zoynakni oldim. Men erimni oldim".

Avtomatik xatti-harakatlar qanchalik ko'p bo'lsa, biz shunchalik kam bo'lamiz

ongli ravishda o'ylab ko'ring. Va agar biz u yoki bu harakatni ming marta bajargan bo'lsak, biz

tafsilotlarga e'tibor berishni to'xtating. O'ylaymizki, keyingi safar boshqacha bo'lmaydi

oldingisidan. Biz doimo qiladigan ishni qilishga shunchalik odatlanganmizki, biz to'xtamaymiz va to'xtamaymiz

Biz o'zimizga savol beramiz: hozirgi paytda buni qilish to'g'rimi? Ko'pchiligimiz

o'tkazib yuborish va xatolar faqat harakatlardan xabardorlik etishmasligidan kelib chiqadi.

Odatni o'zgartirishdagi eng katta qiyinchiliklardan biri bu qobiliyatdir

hozirgi paytda nima qilayotganimizni biling. Bu nima uchun yomon odatlarning oqibatlari bizni doimo kutib turishini tushuntirishga yordam beradi. Bizga ham o'z hayotimiz uchun "Nuqta va nom" tizimi kerak. Bu odat rekord kartaning manbai - oddiy

xatti-harakatingizdan xabardor bo'lish uchun foydalanishingiz mumkin bo'lgan mashq.

O'z kartangizni yaratish uchun kundalik odatlar ro'yxatini tuzing.

Quyida bunday ro'yxat qanday boshlanishi mumkinligiga misol keltirilgan.

- Uyg'oning.
- Tishlaringizni yuving.

8 Yaponiyada bo'lganimda, men bir ayol bilan vaziyatda xuddi shunday strategiyani kuzatdim. Kichkina o'g'li kirdi

Yaponiyaning eng mashhur poyezdlaridan biri bo'lgan Shinkansen soatiga ikki yuz mildan ortiq tezlikda harakatlanadi va

shu payt eshiklar yopildi. U platformada qoldi va o'g'lini ushlamoqchi bo'lgan qo'li siqildi

eshik. Shunday qilib, u qo'lini bo'shata olmadi va poezd ketmoqchi edi; ketishdan oldin

xodimlardan biri "Nuqta va nom" tizimidan foydalangan holda xavfsizlik tekshiruvini o'tkazgan holda platforma bo'ylab yurdi. Kamroq

besh soniyadan keyin u ayolni payqab qoldi va ketishni kechiktira oldi. Eshik ochildi, ayol - hammasi yig'lab o'g'lining oldiga yugurdi va poezd yo'lga tushdi.

43

- Signalni o'chiring.
- Tishlaringizni tish ipi bilan yuving.
- Telefonni tekshiring.

- Dezodorantdan foydalaning.
- Hojatxonaga boring.
- Quritish uchun sochiqni osib qo'ying.
- O'zingizni torting.
- Kiyinib olmoq.
- Dush qabul qilmoq.
- Choy tayyorlash va hokazo.

To'liq ro'yxatni olganingizdan so'ng, har bir harakatni ko'rib chiqing va so'rang

Savol: bu yaxshi, yomon yoki neytral odatmi? Agar odat yaxshi bo'lsa, uning yoniga "+" qo'ying. Agar odat yomon bo'lsa - "-". Agar odat neytral bo'lsa, qo'ying

"=". Masalan, yuqoridagi ro'yxat quyidagicha ko'rinishi mumkin:

- Uyg'onish =
- Tishlaringizni + tozalang
- Signalni o'chirish =
- Tishlaringizni tish ipi + bilan yuving
- Telefonni tekshiring -
- Dezodorant + dan foydalaning
- Hojatxonaga boring =
- Quritish uchun sochiqni osib qo'ying =
- + bilan torting
- Kiyinish =
- Dush oling +
- Choy + tayyorlang

Har bir odatning yoniga qo'ygan belgilaringiz aniq vaziyat va maqsadlarga bog'liq bo'ladi. Kilo yo'qotmoqchi bo'lgan odam uchun yeryong'oqli simit

har kuni ertalab nonushta qilish yomon odat bo'lar edi. Kilogramm olishga va mushaklarni qurishga harakat qilayotgan kishi uchun shunga o'xshash xatti-harakatlar yaxshi odat bo'lishi mumkin. Hamma narsa bog'liq

siz intilgan narsadan.

Odatlarni hisobga olish boshqa sababga ko'ra qiyin bo'lishi mumkin. "Yaxshi odat" va "yomon odat" atamalari mutlaqo to'g'ri emas. Yaxshi va yomon odatlar yo'q. Faqat samarali odatlar mavjud. Bu ularning hal qilishda samarali ekanligini anglatadi

u yoki bu muammo. Barcha odatlar bizga bir xil xizmat qiladi - hatto yomon odatlar ham.

shuning uchun biz ularni takrorlaymiz. Ushbu mashq uchun siz odatlaringizni uzoq muddatda sizga qanday foyda keltirishi mumkinligiga qarab tasniflashingiz kerak. Umuman olganda, yaxshi odatlar uzoq muddatda ijobiy natijalar beradi. Yomon odatlar salbiy oqibatlariga olib keladi. Chekish hozirgi paytda stressni kamaytirishi mumkin

vaqt (va shuning uchun siz chekasiz), lekin uzoq muddatda bu xatti-harakat og'riyapti

sog'likka zarar etkazish.

Agar siz hali ham u yoki bu narsani tasniflashda qiynalayotgan bo'lsangiz

odat, men juda yaxshi ko'rgan savoldan foydalaning: bu xatti-harakat menga yordam beradimi-9 Ushbu mashqga qiziqqan o'quvchilar atomichbits veb-saytida o'zlarining odat kartalarini yaratish uchun shablonni olishlari mumkin. com/scorecard.

44

Men o'zim xohlagan odamga aylanishni xohlaymanmi? Bu odat yoqlab yoki qarshi "ovoz" beradi

men intilgan shaxs? Istalgan shaxsni mustahkamlovchi odatlar odatda yaxshi odatlardir. U bilan ziddiyatli odatlar yoqadi

odatda yomon.

Odatlarni qayd qilish kartasini yaratganingizdan so'ng, darhol biror narsani o'zgartirishga urinmang. Sizing birinchi maqsadingiz hozirgi vaziyatni suratga olishdir. Fikrlarni tomosha qiling va

hukm yoki ichki tanqidsiz harakatlar. Xatolar uchun o'zingizni xafa qilmang.

Muvaffaqiyatlaringiz bilan maqtanmang.

Agar siz har kuni ertalab bir bar shokolad iste'mol qilsangiz, uni tomosha qilayotgandek tan oling.

boshqa birov uchun. "Oh, uning bunday ishlarni qilishi qanday qiziq." Agar siz doimo ortiqcha ovqatlansangiz, yonayotganingizdan ko'ra ko'proq kaloriya olganingizga ishonch hosil qiling. Agar siz sarflasangiz

Internetda ko'p vaqt o'tkzangiz, hayotingizni boshqacha tarzda o'tkazayotganingizga e'tibor bering

xohlaysiz.

Yomon odatlarni o'zgartirish uchun birinchi qadam - ular haqida xabardor bo'lish. Agar o'zingizni his qilsangiz

Agar sizga yordam kerak bo'lsa, hayotingizda Point va Nameni sinab ko'rishingiz mumkin. Bajarmoqchi bo'lgan harakatingizni va uning natijasini ovoz chiqarib ayting. Agar siz qisqartirishni xohlasangiz

yuqori kaloriyali ovqatlarni iste'mol qilish, lekin doimiy ravishda boshqa pechenye tutib, baland ovozda ayting: "Men bu pecheneni iste'mol qilmoqchiman, lekin menga kerak emas. Agar uni iste'mol qilsam, bu vazn ortishiga olib keladi va sog'ligimga putur etkazadi».

Yomon odatlarni baland ovozda nomlaganingizda, bu ularning oqibatlarini yanada aniqroq qiladi.

ko'zlaringda. Bu harakatga og'irlik qo'shadi va oldingisini o'ylamasdan davom ettirishga imkon bermaydi.

xatti-harakatlar liniyasi. Agar siz shunchaki eslab qolishga harakat qilsangiz ham, bu yondashuv foydalidir

vazifalar ro'yxatidan vazifa. Faqat baland ovozda ayting: "Men ertaga tushdan keyin pochta bo'limiga borishim kerak",

va bu ertaga buni amalga oshirish imkoniyatini oshiradi. o'zingizni majburlaysiz

bu harakat zarurligini tan oling - va bu juda muhim bo'lishi mumkin.

Xulq-atvorni o'zgartirish jarayoni doimo xabardorlikdan boshlanadi. kabi strategiyalar

"Nuqta va nom" va odat qaydnomasini yaratishga qaratilgan

odatlarni tanib olishga va ularni shakllantiruvchi stimullardan xabardor bo'lishga yordam beradi; bu sizga imkon beradi

reaktsiyalarni sizga foyda keltiradigan tarzda o'zgartiring.

XULOSA

- Etarlicha mashq bajarilsa, miya bu haqda o'ylamasdan, ma'lum oqibatlarni bashorat qiluvchi stimullarni tuzatishga kirishadi.

- Odat avtomatik bo'lib qolgach, biz e'tiborni to'xtatamiz

biz qiladigan narsaga.

- Xulq-atvorni o'zgartirish jarayoni doimo xabardorlikdan boshlanadi. Biz o'z odatlarimizni o'zgartirishni boshlashdan oldin ular haqida xabardor bo'lishimiz kerak.

- "Ko'rsat va nom" tizimi ogohlikni oshiradi – ongsiz odatdan tortib, ularning so'zlashuvi orqali o'z harakatlaridan xabardorlik darajasigacha.

- Odatlarni qayd qilish kartasi oddiy mashq bo'lib, undan foydalanishingiz mumkin

xulq-atvorni yanada ongliroq qilish.

45

5

Yangi odatni shakllantirishning eng yaxshi usuli

2001-yilda Buyuk Britaniya tadqiqotchilari ikki haftalik kursda yaxshi mashq qilish odatlarini rivojlantirishga yordam berish uchun 248 kishidan iborat guruh bilan ishlay boshladilar. Ishtirokchilar uch guruhga bo'lingan.

Birinchi guruh nazorat edi. Guruh a'zolarining vazifasi shu edi

qanchalik tez-tez mashq qilishlarini yozib oling.

Ikkinchi guruh motivatsion edi. Uning ishtirokchilaridan nafaqat yozib olish so'ralgan

ularning natijalari, shuningdek, jismoniy mashqlar foydalari haqida ba'zi materiallarni o'qing.

Tadqiqotchilar, shuningdek, ishtirokchilarga jismoniy mashqlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishi va yurak mushaklari salomatligini yaxshilashini tushuntirdi.

Va nihoyat, uchinchi guruh. Uning ishtirokchilariga ikkinchi guruh bilan bir xil ma'lumot berildi, bu esa xuddi shunday motivatsiya darajasini ta'minladi. Bundan tashqari, ular kelgusi haftada qachon va qayerda mashq qilishlarini rejalashtirishlari so'ralgan. Shunday qilib, guruhning har bir a'zosi quyidagi jumlani bajarishi kerak edi: "Keyingisida

haftada men [PLACE] da [TIME, DAY] da faol sport bilan shug'ullanish uchun 20 daqiqa vaqt ajrataman."

Birinchi va ikkinchi guruhlarda ishtirokchilarning 35 dan 38 foizigacha kamida sport bilan shug'ullanishgan

xaftada bir marotaba. (Qizig'i shundaki, motivatsion taqdimot sezilarli darajada emas edi

ikkinchi guruhning xulq-atvoriga ta'siri.) Uchinchi guruhga kelsak, ishtirokchilarning 91%

haftada kamida bir marta mashq qilish - o'rtacha ikki barobardan ko'proq

ko'rsatkich.

Ular tugatgan jumlaning tadqiqotchilar maqsad deb atashadi

ma'lum bir odat.

Odatni shakllantirishni boshlashi mumkin bo'lgan stimullar telefoningiz cho'ntagingizda tebranish hissidan tortib shokoladli pechene hidigacha juda ko'p turli shakllarda bo'ladi.

tez yordam sirenasining ovozigacha, lekin ikkita eng muhim rag'bat har doim joy va vaqt. Amalga oshirish niyatlari ushbu ikkala rag'batdan ham foydalanadi.

Oddiy qilib aytganda, amalga oshirish uchun maqsad formati quyidagicha:

"X vaziyat yuzaga kelganda, mening javobim Y reaksiyasi bo'ladi."

Yuzlab tadqiqotlar amalga oshirish niyatlari juda samarali ekanligini isbotladi

Grippga qarshi emlash uchun ma'lum vaqt va sanani yozasizmi yoki kolonoskopiya uchun ma'lum vaqtni yozasizmi, maqsadlaringizga sodiq qolish. Bularning hammasi

harakatlar chiqindilarni ajratish, o'rganish, erta yotish yoki chekishni tashlash kabi odatlarni saqlab qolish imkoniyatini oshiradi.

Tadqiqotchilar, hattoki, saylovchilarning saylovdagi ishtiroki qachon oshganini aniqladilar

odamlar quyidagilarga javob berish orqali amalga oshirish niyatlarini shakllantirishga majbur bo'ladilar

Savollar: Saylov uchastkasiga qaysi tomonga borasiz? soat nechada rejalashtirasiz

ketmoqmi? u erda qanday avtobus bo'lishi mumkin? Muvaffaqiyatli amalga oshirilgan boshqa davlat dasturlari fuqarolarga soliq deklaratsiyasini o'z vaqtida topshirish bo'yicha aniq reja tuzishni eslatdi yoki yo'l harakati chiptalarini qachon va qayerda to'lash bo'yicha ko'rsatmalar berdi.

Asosiy shart aniq: qachon va qayerda bo'lishlari uchun aniq reja tuzadigan odamlar

yangi odatlari bilan bog'liq tadbirlarni amalga oshiradilar, osu-46 ehtimoli ko'proq

niyatlarini amalga oshiring. Ko'pincha odamlar o'zlari bilmagan holda odatlarini o'zgartirishga harakat qilishadi.

asosiy narsalar. Biz o'zimizga "sog'lom ovqatlanishga o'taman" yoki "ko'proq yozaman" deymiz, lekin bu harakatlarni qachon va qayerda amalga oshirishni rejalashtirayotganimizni hech qachon aytmaymiz. Biz buni tasodifga qoldiramiz va umid qilamizki, biz bu zarurligini "eslab qolamiz"

qiling yoki kerakli vaqtda motivatsiyani his eting. Amalga oshirish niyati imkon beradi

“ko‘proq ishlayman”, “samaradorroq bo‘laman” yoki “saylovga boraman” kabi noaniq va‘dalardan voz keching va ularni aniq harakatlar rejasiga aylantiring.

Ko‘p odamlar motivatsiya yo‘q deb o‘ylashadi, lekin aslida ular etishmaydi

aniqlik. Qaerda va qachon muayyan harakatlar qilish kerakligi har doim ham aniq emas. Ba‘zi odamlar butun hayotini ba‘zi o‘zgarishlar qilish uchun to‘g‘ri daqiqani kutish bilan o‘tkazadilar.

Amalga oshirish niyati shakllantirilgandan so‘ng, siz ilhomning harakat qilishini kutishingiz shart emas. Bugun bitta bob yozsam bo‘ladimi? Bugun ertalab yoki tushlikda meditatsiya qilish yaxshiroqmi? Harakat qilish vaqti kelganida, siz qaror qabul qilishingiz shart emas. Faqat oldindan rejalashtirilgan rejaga amal qiling.

Ushbu strategiyani odatlarga qo‘llashning eng oson yo‘li quyidagi jumlaning to‘ldirishidir:

“Men [PLACE] da [TIME] da [harakat qilaman].”

- Meditatsiya. Men ertalab soat 7 da oshxonamda bir daqiqa meditatsiya qilaman.
- Tadqiqotlar. Kechki soat 6 da yotoqxonada 20 daqiqa ispan tilini o‘rganaman.
- Sport faoliyati. Men soat 17:00 da sport zalida bir soat mashq qilaman.
- Nikoh. Ertalab soat 8 da oshxonada sherigimga bir piyola choy tayyorlayman.

Agar odatni qachon shakllantirishni boshlashingizga ishonchingiz komil bo‘lmasa, tanlashga harakat qiling

haftaning, oyning yoki yilning birinchi kuni. Odamlar o‘zgarishlarni boshlash ehtimoli ko‘proq

bu davrda, chunki bu kunlarda yaxshilanishga umid kuchliroq. Agar umidimiz bo‘lsa, harakat qilish uchun sababimiz bor. Yangi boshlanish har doim motivatsiyani oshiradi.

Amalga oshirish niyatining boshqa afzalliklari ham bor. Nimani xohlayotganingiz va unga qanday erishishni rejalashtirayotganingiz haqida aniq ma‘lumot berish sizga "yo‘q" deyishga yordam beradi.

taraqqiyotni sekinlashtiradigan, e‘tiborni chalg‘itadigan va sizni yo‘ldan ozdiradigan narsalar. Biz tez-tez

kichik qiyinchiliklarga "ha" deb ayting, chunki biz nima qila olishimizni to‘liq tushunmaymiz

ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vaqt. Agar orzular noaniq bo'lsa, kun davomida kichik so'rovlarni bajarish osonroq bo'ladi va muvaffaqiyatga erishish uchun bajarilishi kerak bo'lgan vazifalarga hech qachon yaqinlashmang.

Bu dunyoda yashash uchun odatlaringizga vaqt va joy bering. Sizning vazifangiz -

vaqt va joyni shunchalik ravshan qilib qo'yingki, yetarlicha takrorlash bilan siz

to'g'ri vaqtda to'g'ri ishni qilish uchun shoshilinch ehtiyoj sezasiz.

vaqt, garchi endi nima uchun bunday qilayotganingizni tushuntira olmasangiz ham. Yozuvchi ta'kidlaganidek

Jeyson Tsvayg, "Shubhasiz, siz hech qachon biron bir ishsiz ko'proq ishlashni boshlamaysiz

ongli fikr. Biroq, qo'ng'iroqda hurlagan it kabi, siz ham shunday qilishingiz mumkin

Siz odatdagidek ishlayotgan kunning paytlarida tashvishlanishni boshdan kechirasiz.

Kundalik hayotda niyatni amalga oshirish uchun foydalanishning ko'plab usullari mavjud.

hayotda va ishda. Menga Stenford professori tomonidan o'rgatilgan eng sevimli yondashuvim

BJ Fogg universiteti "Habit Overlay" deb nomlangan strategiyadir.

47

Odatlarni qoplash: Odatlarni yaxshilash uchun oddiy reja

Fransuz faylasufi Deni Didro deyarli butun umrini qashshoqlikda o'tkazdi, lekin uning ahvoli 1765 yilda keskin o'zgardi.

Didroning qizi turmushga chiqmoqchi bo'lib, to'y uchun puli yo'q edi. qaramay

qashshoqlik haqida Didro barcha davrlarning eng keng qamrovli ensiklopediyalaridan biri bo'lgan Entsiklopediya loyihasining muallifi va asoschilaridan biri sifatida keng tanilgan.

Rossiya imperatori Yekaterina II Didroning moliyaviy muammolaridan xabar topgach, uning yuragi to'lib ketdi.

hamdardlik. U kitobni juda yaxshi ko'rar edi va Entsiklopediyani zavq bilan o'qidi.

Ketrin Didroning shaxsiy kutubxonasini ming funtga sotib olishni taklif qildi - hozirda shunday

150 ming dollardan ortiq¹⁰. Shunday qilib, Didro to'satdan pulga ega bo'ldi. Rahmat

uning yangi boyligi, u nafaqat to'y uchun pul to'ladi, balki o'ziga binafsha libos sotib oldi.

Didroning binafsha libosi juda chiroyli edi. Shu qadar go'zalki, u o'zining boshqa narsalari fonida uning qanday joysiz ko'rinishini darhol payqadi. U buni orasida yozgan

nafis mantiya va boshqa narsalar «qo'shilish yo'q edi, birlik yo'q edi, yo'q edi

go'zallik."

Ko'p o'tmay, Didro garderobini yangilash kerakligini his qildi. Keyin u

eski gilamni Damashqda tayyorlangan gilamga almashtirdi. U uyni qimmatbaho haykallar bilan bezatdi.

Kaminni osib qo'yish uchun oyna sotib oldim va oshxona stolini almashtirdim. U eski somon stulni uloqtirib, charm sotib oldi. Bir sotib olish boshqasiga olib keldi, masalan

domino effekti.

Didroning xatti-harakati g'ayrioddiy emas edi. Aslida, trend qachon bir

sotib olish boshqasiga olib keladi, nomi bor - "Didero effekti". Didro effekti shundan iboratki, yangi mahsulotni sotib olish ko'pincha yangi xaridlarga olib keladigan iste'mol spiralini yaratadi.

Ushbu naqshni hayotning barcha sohalarida kuzatishingiz mumkin. Siz yangi ko'ylak sotib olasiz va

endi unga yangi poyabzal va sirg'alar kerak. Siz yangi divan xarid qilyapsiz va to'satdan yashash xonangizni to'liq ta'mirlash kerakmi, degan savol tug'iladi. siz o'yinchoq sotib olasiz

bolangiz uchun va tez orada u uchun barcha mumkin bo'lgan aksessuarlarni oling. Bu xaridlarning zanjirli reaksiyasi.

Ko'pgina xulq-atvor namunalari ushbu tsikldan keyin sodir bo'ladi. Keyinchalik nima qilishni tez-tez hal qilasizmi?

ular hozirgina qilgan ishlariga asoslanadi. Tualetga borish qo'lingizni yuvish va quritishga olib keladi, bu esa o'z navbatida iflos sochiqlarni yuvish kerakligini eslatadi, shuning uchun siz xaridlar ro'yxatiga kir yuvish kukuni qo'shasiz va hokazo. Harakatlarning hech biri.

boshqalardan ajratilgan holda amalga oshiriladi. Har biri keyingisini qo'zg'atadigan stimulg'a aylanadi.

Nima uchun bu muhim?

Yangi odat shakllanishi boshlanganda, siz munosabatlardan foydalanishingiz mumkin

sizning foydangizga harakatlar. Yangi odatni shakllantirishning eng yaxshi usullaridan biri bu

Siz kun bo'yi takrorlanayotgan hozirgi odatningizni aniqlash va "qoplamoq"

uning yangi xatti-harakati haqida. Ushbu usul odat tusiga kirish deb ataladi.

Odatlarni qoplash - bu amalga oshirish niyatining maxsus shakli. Ning o'rniga

yangi odatni ma'lum vaqt va joy bilan birlashtirasiz, siz uni mavjud odat bilan birlashtirasiz. Bu usul BJ Fogg tomonidan o'zining cro-10 dasturining bir qismi sifatida yaratilgan. Kutubxona uchun pul to'lashdan tashqari, Buyuk Ketrin Didrodan kitoblarni kerak bo'lguncha saqlashni so'radi va

yillik maoshini kutubxonachi qilib tayinladi.

48

bachadon bo'yni odatlari; u deyarli har qanday odat uchun yaqqol turtki berish uchun ishlatilishi mumkin¹¹.

Odatlarni qoplash formulasi:

"[HOZIRGI odatlardan] keyin

Men [YANGI odatlarni] qilaman."

Masalan:

- Meditatsiya. Ertalabki qahva ichganimdan so'ng, meditatsiya qilish uchun bir daqiqa vaqt ajrataman.

- Sport faoliyati. Ish poyabzalimni yechganimdan so'ng, darhol sport poyabzalimni kiyaman. kostyum.

- Minnatdorchilik. Kechki ovqatga o'tirganimdan so'ng, men bugun sodir bo'lgan bir voqeani aytib beraman, men minnatdorman.

- Nikoh. Kechqurun yotganimdan keyin sherigimni o'paman.

- Xavfsizlik. Yugurish poyabzalimni kiyganimdan so'ng, men do'stim yoki qarindoshimga qaerga yugurishim va qancha vaqt ketishi haqida xabar yuboraman.

Asosiy nuqta shundaki, siz kerakli xatti-harakatni allaqachon mavjud bo'lgan narsa bilan bog'laysiz

muntazam ravishda bajaring. Asosiy tuzilmani o'zlashtirganingizdan so'ng, boshlashingiz mumkin

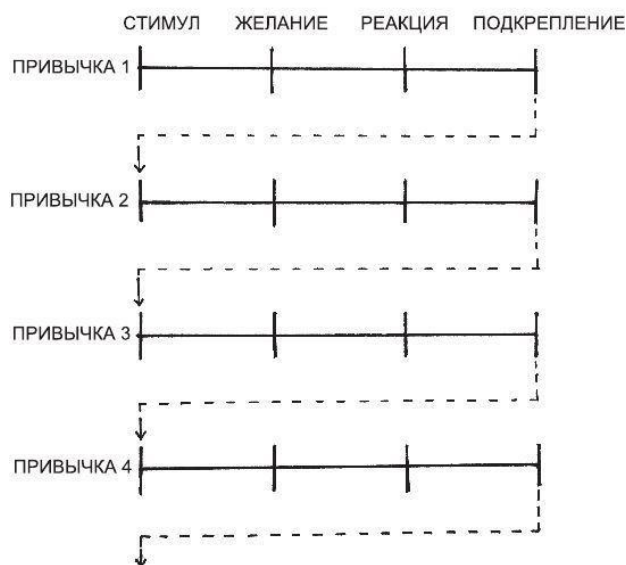
kichik odatlarni zanjirlarga bog'lab, jiddiyroq qoplamalar qiling. Bu imkon beradi

Siz bir harakat boshqa harakat uchun rag'batga aylanganda paydo bo'ladigan tabiiy daqiqadan foyda ko'rasiz - Didro effektining ijobiy versiyasi.

11 Fogg ushbu strategiyani "Kichik odat usuli" deb ataydi, lekin men uni butun kitob davomida formula sifatida ko'rib chiqaman.

odatlarni o'rnatish.

НАЛОЖЕНИЕ ПРИВЫЧЕК



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak"

Guruch. 7. Odatlarni qo'shib qo'yish siz shakllanish imkoniyatini oshiradi

yangi odat, mavjud bo'lgan yangi xulq-atvor namunasini qo'shish. Bu jarayon

bir nechta odatlarni birlashtirgan holda takrorlanishi mumkin, ularning har biri keyingi uchun rag'batlantiruvchi rol o'ynaydi

Kundalik ertalabki marosimning bir qismi sifatida odatlarni qo'shish quyidagicha ko'rinishi mumkin:

1. Ertalabki qahvani ichganimdan keyin 60 soniya meditatsiya qilaman.
2. 60 soniyalik meditatsiyadan so'ng, men bugungi kun uchun qilinadigan ishlar ro'yxatini yozaman.
3. Bugungi ishlar ro'yxatini yozganimdan so'ng, darhol birinchisini bajarishga kirishaman.

paragraf.

Kechki marosim uchun odatni ham rejalashtirishingiz mumkin: 1. Kechki ovqatdan so'ng, kir tovoqni darhol idish yuvish mashinasiga qo'yaman.

2. Kirli idishlarni olib tashlaganimdan keyin darhol stolni artib tashlayman.

3. Stolni artib bo'lgach, ertasi kuni ertalab kofe chashka tayyorlayman.

50

Bundan tashqari, mavjud marosimlar o'rtasida yangi harakatlar kiritishingiz mumkin. Misol uchun, sizda shunday ertalabki marosim bo'lishi mumkin: uyg'oning > to'shagingizni yig'ing > dush oling. Aytaylik, siz kechqurun ko'proq kitob o'qish odatini shakllantirmoqchisiz. Siz marosimingizni kengaytirib, buni sinab ko'rishingiz mumkin: Wake > Lay

to'shak > Kitobni yostiqqa qo'ying > Dush oling. Endi siz kechqurun yotganingizda

to'shak, kitob sizni kutmoqda.

Umuman olganda, odatlarni yuklash sizga oddiy qoidalar to'plamini yaratishga imkon beradi kelajakda xatti-harakatingizni boshqaring. Siz buni har doimgi o'yin rejasi bilan solishtirishingiz mumkin

barmoqlaringiz uchida va buning yordamida siz keyingi qanday harakat qilish kerakligini bilasiz. Qanaqasiga

Agar siz ushbu yondashuvni qo'llab-quvvatlasangiz, keyingi qadamlaringizni boshqarish uchun muntazam ravishda odat qoplamalarini qo'llashingiz mumkin:

- Sport faoliyati. Men zinapoyalarni ko'rganimda, liftdan foydalanish o'rniga zinapoyaga chiqaman.
- Ijtimoiy ko'nikmalar. Men ziyofatga kelganimda, men bilan birga bo'lmagan hammaga o'zimni tanishtiraman.

belgisi.

- Moliya. 100 dollardan ortiq narsani sotib olmoqchi bo'lsam, men 24 soat kutaman

sotib olishdan oldin.

- Sog'lom ovqatlanish. Ovqatni o'zim pishirganimda, birinchi navbatda likopchaga qo'yaman.

sabzavotlar. • Minimalizm. Men yangi narsa sotib olsam, eskilaridan birini yo'q qilaman. ("Qancha

ketdi, juda ketdi.")

- Kayfiyat. Telefon jiringlaganda, men chuqur nafas olaman va oldin tabassum qilaman javob bering.

- Unutuvchanlik. Jamoat joyidan chiqsam, stol va stullarni tekshirib ko'raman, hech narsani unutganim yo'q.

Ushbu strategiyadan qanday foydalanmasligingizdan qat'iy nazar, yangi odatlarni muvaffaqiyatli yaratish siri keyingi harakatni boshlash uchun to'g'ri stimulni tanlashdir. Vaqt va joyni aniq belgilaydigan amalga oshirish niyatidan farqli o'laroq

muayyan xulq-atvor, odatlarni yuklash allaqachon bilvosita vaqt va joyni nazarda tutadi.

Qachon va qayerda odatni kundalik marosimlaringizga qo'shishni tanlaganingiz juda muhimdir.

Agar siz ertalabki marosimlaringizga meditatsiyani qo'shmoqchi bo'lsangiz, lekin ertalab tartibsiz va bolalaringiz doimo xonaga yugurib kirsam, unda joy va vaqt to'g'ri kelmasligi mumkin. Siz uchun eng yaxshi vaqt haqida o'ylab ko'ring. Boshqa biror narsa bilan shug'ullanishingiz mumkin bo'lgan paytda o'zingizni odat yaratishga majburlamang.

Bundan tashqari, stimul yangi odat bilan bir xil chastotaga ega bo'lishi kerak. Agar Siz odatni har kuni qilishni xohlaysiz, lekin siz uni odatning ustiga qo'yasiz

faqat dushanba kunlari amalga oshiriladi, bu to'g'ri tanlov bo'lishi dargumon.

Yangi odatni boshlash uchun to'g'ri stimulni topishning bir usuli

hozirgi odatlar ro'yxati ustida miya hujumi. Boshlanish nuqtasi sifatida oldingi bobdagi odatlarni qayd etish kartasidan foydalanishingiz mumkin. Shu bilan bir qatorda, mumkin

ikkita ustun ro'yxatini tuzing. Chap ustunda siz amalga oshirayotgan odatlaringizni sanab o'ting

har kuni albatta.

Masalan:

12 Agar sizga ko'proq misollar va ko'rsatmalar kerak bo'lsa, odatning qoplamasi shablonini quyidagi manzildan yuklab olishingiz mumkin

atomichabits.com/habitstacking.

- Turmoq.
- Ish kunini boshlang.
- Dush qabul qilmoq.
- Tushlik qiling.
- Tishlaringizni yuving.
- Ish kunini tugatish.
- Kiyinib olmoq.
- Kiyimni almashtiring.
- Kofe tayyorlang.
- Tushlik qiling.
- Nonushta qil.
- Chiroqlarni o'chiring.
- Bolalarni maktabga olib boring.
- Uxlagani yotish.

Sizning ro'yxatingiz uzoqroq bo'lishi mumkin, lekin siz asosiy fikrni olasiz. Ikkinchisida ustun, har kuni siz bilan sodir bo'ladigan narsalarni yozing. Masalan:

- Quyosh chiqadi.
- Siz SMS olmoqdasiz.
- Siz ma'lum bir qo'shiqni tinglayapsiz.
- Quyosh botmoqda.

Ushbu ikkita ro'yxat bilan qurollangan holda siz eng yaxshi joyni qidirishni boshlashingiz mumkin

hayot tarziga yangi odatni kiritish.

Odatning qoplamasi, agar stimuly juda aniq bo'lsa va harakat qilish uchun darhol sabab bo'lsa yaxshi ishlaydi. Ko'p odamlar juda noaniq stimullarni tanlaydilar. Men o'zim ham xuddi shunday xatoga yo'l qo'yganman. Men odat hosil qilmoqchi bo'lganimda

muntazam ravishda surish mashqlarini bajaring, so'ngra rag'batni quyidagicha shakllantiring: "Tushlik tanaffusida

Men o'nta surish mashqini bajaraman". Bir qarashda bu mantiqiy tuyuldi. Lekin tez orada rag'batlantirish juda noaniq ekanligini angladim. Kechki ovqatdan oldin push-up qilishim kerakmi? Keyin

tushlik? Ularni qayerda qilish kerak? Bir necha ziddiyatli kundan so'ng, men qayta shakllantirdim

vazifa: "Tushlikka borish uchun noutbukimni yopsam, yonida o'nta push-up qilaman ish stoli." Ishonchsizlik yo'qoldi.

"Ko'proq o'qish" yoki "yaxshiroq ovqatlanish" kabi odatlar yaxshi g'oyalar, lekin

bu maqsadlar o'z-o'zidan bizga qachon va qanday harakat qilish haqida ko'rsatmalar bermaydi.

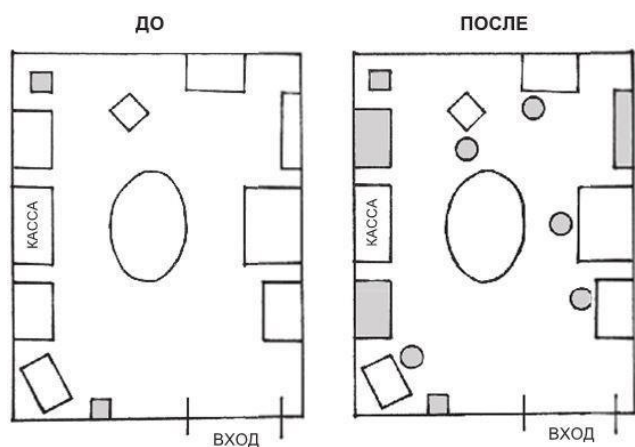
Aniq va aniq maqsadlar qo'ying:eshikni yopganimdan keyin...; i dan keyin

Xulq-atvorni o'zgartirishning birinchi qonuni: buni aniq qiling. Amalga oshirish niyati va odatlarni qoplash kabi strategiyalar odatlar uchun aniq rag'batlarni yaratish va qachon va qayerda harakat qilish uchun aniq rejani shakllantirishning eng amaliy usullaridan biridir.

XULOSA

- Xulq-atvorni o'zgartirishning birinchi qonuni: "Buni ravshan qiling".

- Ikkita eng universal stimul - bu vaqt va joy.
- Amalga oshirish niyatini yaratish - bu yangi odatni ma'lum bir vaqt va joy bilan bog'lash uchun foydalanishingiz mumkin bo'lgan strategiya.
- Amalga oshirish niyatining formulasi: "Men [PLACE] da [TIME] da [ACT] qilaman."
- Odatning qoplamasi - ulanish uchun foydalanishingiz mumkin bo'lgan strategiya mavjud odat bilan yangi odat.
- Odatlarni qoplash formulasi: "[HOZIRGI odatlar] dan keyin [YANGI] qilaman ODAT]".



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak"

Motivatsiya bo'rttirilgan: atrof-muhitning ahamiyati

Enn Torndik, Massachusets kasalxonasining birlamchi tibbiy yordam shifokori

Boston, bir qarashda aqldan ozgan g'oyani amalga oshirishga muvaffaq bo'ldi. Uning ta'kidlashicha, u bir necha ming odamlarning - shifoxona xodimlari va tashrif buyuruvchilarning ovqatlanish odatlarini ularning irodasi va motivatsiyasiga ta'sir qilmasdan, eng oddiy tarzda yaxshilashi mumkin. Aslida

u ular bilan umuman gaplashishni rejalashtirmagan edi. Torndike va uning hamkasblari kasalxona kafesida "tanlov arxitekturasini" o'zgartirish bo'yicha olti oylik tadqiqot o'tkazdilar. Ular boshlashdi

ichimliklar joylashishiga yondashuvning o'zgarishi bilan. Dastlab, muzlatgichlar joylashgan

kassaga eng yaqin kafe, faqat soda bilan to'ldirilgan. Variant sifatida tadqiqotchilar

har bir muzlatgichga oddiy suv qo'shildi. Bunga qo'shimcha ravishda ular savat qo'yishdi

oziq-ovqat saqlanadigan bufetlar yonida shisha suv bilan. soda

hali ham muzlatgichlarda qoldi, lekin suv endi imkon qadar mavjud edi

ichimliklar oling.

Keyingi uch oy ichida shifoxonada soda savdosi 11,4 foizga kamaydi. Shu bilan birga, suv savdosi 25,8 foizga oshdi. Tadqiqotchilar ishlab chiqarishdi

kafe ovqatlanish tartibidagi o'xshash o'zgarishlar va shunga o'xshash natijalarni ko'rdi. Hech kim hech qachon

kafeda ovqatlanganlar bilan gaplashmadi.

Guruch. sakkiz. Ichimliklar va mahsulotlarning joylashuvi o'zgarishidan oldin kafe shunday ko'rinardi (chapda) va

undan keyin (o'ngda). Ikkala raqamdagi kulrang soyalar shisha suv joylashgan joylarni belgilaydi. Suv miqdori ko'payganligi sababli, iste'molchilarning xatti-harakatlari tabiiy ravishda, qo'shimcha motivatsiyasiz o'zgardi.

54

Odamlar ko'pincha mahsulotni nima bo'lishi uchun emas, balki qaerdaligi uchun tanlaydilar.

bor. Oshxonaga kirsam, stol ustida bir tovoq pechene ko'rsam, darhol olib ketaman

yarim o'nlab va ovqatlanishni boshlang, hatto oldin men bu haqda o'ylamagan bo'lsam ham va men boshdan kechirmaganman

ochlik. Agar ofisdagi umumiy stol doimo donuts va simit bilan yorilib ketsa, bu juda qiyin bo'ladi

vaqti-vaqti bilan ularni gazak qilmang. Odatlar joylashuvga qarab farq qiladi

biz qayerdamiz va biz ko'rgan stimullardan.

Atrof-muhit inson xatti-harakatlarini boshqaradigan ko'rinmas qo'ldir. Bizning shaxsiyatimizning o'ziga xosligiga qaramay, ba'zi xatti-harakatlar takrorlanadi va

yana ma'lum tashqi sharoitlarda. Shunday qilib, cherkovda odamlar odatda pichirlab gapirishadi. Qorong'i ko'chada odamlar ehtiyotkorlik va ehtiyotkorlik bilan harakat qilishadi. Shunday qilib, eng ko'p

o'zgarishlarning umumiy shakli ichki emas, balki tashqi omillar tufayli yuzaga keladi: biz

atrofimizdagi dunyoni o'zgartiradi. Har bir odat kontekstga bog'liq.

1936 yilda psixolog Kurt Lyuin yashiradigan oddiy tenglamani tuzdi

o'zida eng muhim haqiqat: xulq-atvor (B - Behavior) - bu shaxsiyat (P - Shaxs) va atrof-muhit (E - Atrof-muhit) funktsiyasi yoki $B = f(P, E)$.

Tez orada Levin tenglamasi biznes vakillari tomonidan sinovdan o'tkazildi. 1952 yilda iqtisodchi Xokins Stern o'zi "Impulse sotib olish taklifi" deb nomlangan hodisani tasvirlab berdi, bu mijoz mahsulotni birinchi marta ko'rgan va darhol o'tkir his-tuyg'ularni his qilgan paytda o'zini namoyon qiladi.

uni sotib olish istagi. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, odamlar har doim ham xohlagan narsalarini sotib olishmaydi.

ularni sotib oling; ko'pincha bu to'g'ri taqdimot tufayli.

Misol uchun, ko'z darajasida joylashgan mahsulotlar joylashganlarga qaraganda tez-tez sotib olinadi

quyida. Shuning uchun qimmatbaho brendlarning tovarlari doimo do'kon javonlarida joylashgan

eng oson kirish joylari; chunki ular maksimal foyda keltiradi, ko'proq esa

arzonroq muqobillar uzoqroqda, borish qiyinroq joylarda. Xuddi shu printsip oxirgi postlar va oxirida joylashgan hisoblagichlarga nisbatan qo'llaniladi: bu hisoblagichlar -

Barcha chakana savdo tarmoqlarida "pul ishlab chiqaruvchi mashinalar", chunki bu tomonidan aniq

ular eng ko'p xaridorlardan o'tadi. Masalan, Coca-Cola sotuvining 45 foizi peshtaxtalar va qatorlar oxiridagi peshtaxtalardan tushadi.

Mahsulot yoki xizmat qanchalik aniq bo'lsa, uni sotib olish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Odamlar Bud Light pivosini ichishadi, chunki u har bir barda sotiladi va Starbucksga borishadi

chunki har bir burchakda qahvaxonalar bor. Biz saqlaymiz deb o'ylashni yaxshi ko'ramiz vaziyat nazorat ostida. Soda yoki suvni tanlaganimizda, biz buni qilyapmiz deb o'ylaymiz

sizning xohishingizga ko'ra tanlov. Biroq, haqiqat juda ko'p

har kuni qiladigan harakatlarimiz qasddan tanlov natijasi emas, balki eng mavjud variantlardan ta'sirlanadi.

Har bir tirik mavjudot atrofdagi dunyoni idrok etish va tushunishning o'ziga xos usullariga ega. Burgutlar uzoq masofani mukammal ko'rishga qodir. ilonlar his qiladi

hidlash, o'zining favqulodda sezgir tili bilan "havoni tatib ko'rish". akulalar mumkin

yaqin atrofdagi baliqlardan keladigan suvda deyarli sezilmaydigan elektr zaryadlari va tebranishlarni his qilish. Hatto bakteriyalarda ham atrof-muhitdagi zaharli moddalarni aniqlashga imkon beruvchi xemoreseptorlar, mayda sezgi hujayralari mavjud.

Odamlarda idrok hissiy nerv sistemasining nazorati ostidadir. Biz dunyoni ko'rish, eshitish, hidlash, teginish va ta'm orqali idrok qilamiz. Biroq, boshqa usullar ham mavjud

stimullarni idrok etish. Ulardan ba'zilari ongli, lekin ko'plari ongsiz.

Misol uchun, siz bo'rondan oldin havo harorati qanday tushib ketganini yoki oshqozon bilan bog'liq muammolar bilan ichakdagi og'riqlar qanday kuchayganini yoki toshloq joylarda yurish paytida muvozanatni yo'qotishingizni sezishingiz mumkin. Tanadagi retseptorlar ko'p sonli ichki ogohlantirishlarni, masalan, qondagi tuz miqdori yoki chanqaganda ichish zarurligini sezadi.

Qanday bo'lmasin, insonning barcha hissiy qobiliyatlari orasida eng muhimi bu ko'rishdir. Inson tanasida o'n bir millionga yaqin retseptorlar mavjud. O'nga yaqin

ularning millionlablari ko'rinib turibdi. Ba'zi ekspertlarning fikricha, miya resurslarining yarmi bunga sarflanadi. Biz ko'proq qaram ekanligimizga asoslanib

boshqa har qanday ma'nodan ko'ra ko'zdan ko'ra, biz uchun vizual stimullar xatti-harakatlarning eng kuchli katalizatorlari ekanligi ajablanarli emas. Shu sababli, siz ko'rgan narsangizdagi kichik o'zgarish siz qilayotgan ishingizda katta farq qilishi mumkin. Natijada, siz samarali stimullar bilan to'ldirilgan muhitda yashash va ishlash qanchalik muhimligini tasavvur qilishingiz va samarasiz bo'lganidan qochishingiz mumkin.

Yaxshiyamki, menda bu mavzuda yaxshi yangilik bor. Siz qurbon bo'lishingiz shart emas sizning atrofingizdan. Siz uning me'mori ham bo'lishingiz mumkin.

Muvaffaqiyatga erishish uchun atrof-muhitni qanday o'zgartirish kerak

1970-yillarda energiya inqirozi va neft embargosi davrida

Gollandiyalik tadqiqotchilar mamlakatning energiya iste'moliga jiddiy e'tibor berishni boshladilar.

Ular Amsterdam chekkasida uy egalari pul sarflayotganini aniqladilar

Uylar taxminan bir xil bo'lishiga qaramay, qo'shnilariga qaraganda 30% kamroq energiya hajmi va bir xil narxda elektr olish.

Ma'lum bo'lishicha, bu hududdagi uylar faqat bir narsada: elektr hisoblagichning joylashuvi bilan ajralib turardi. Ba'zi uylarda u podvalda joylashgan edi. Boshqalarida, yuqorida

qabulxonada. Siz taxmin qilganingizdek, zalda hisoblagich joylashgan uylar iste'mol qilingan

kamroq elektr energiyasi. Energiya iste'moli aniq va oson nazorat qilinadigan bo'lsa, odamlar o'zlarining xatti-harakatlarini o'zgartirdilar.

Har bir odat rag'bat tomonidan qo'zg'atiladi va biz buni ko'proq sezamiz aniq rag'batlantirish. Afsuski, biz yashayotgan va ishlayotgan muhit ko'pincha soddalashadi Bizga ba'zi narsalarni qilmaslik vazifasi yuklangan, chunki unda aniq rag'bat yo'q muayyan xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. O'ynashni mashq qilmaslik ancha oson gitara, agar u shkafga yashiringan bo'lsa. Kitob javonida kitob o'qimaslik ancha oson mehmon xonasining uzoq burchagida joylashgan. Vitaminlar mavjud bo'lganda ularni qabul qilmaslik ancha oson ko'rinmas omborxonada. Odatni yaratuvchi stimullar ko'rinmas bo'lganda yoki ko'zdan yashirin bo'lsa, e'tibordan chetda qolish osonroq.

Taqqoslash uchun, aniq vizual stimullarni yaratish bizning e'tiborimizni qaratadi odatlarni shakllantirish yo'nalishi. 1990-yillarning boshlarida Amsterdamdagi Schiphol aeroportida tozalash xodimlari har birining markaziga yaqin joylashgan edi.

urinal pashshaga o'xshash kichik stiker. Katta ehtimol bilan, erkaklar siydik kanaliga yaqinlashganda, ular o'zlariga hasharotdek tuyulgan narsalarni nishonga olishdi. Stiker aniqroq mo'ljal olishga yordam berdi va siydik yo'li atrofida chayqalishni sezilarli darajada kamaytirdi.

Keyingi tahlillar shuni ko'rsatdiki, stikerlardan foydalanish xarajatlarni kamaytirishga yordam berdi

yiliga 8% ga tozalash.

Men aniq stimullarning kuchini his qildim. Shunday qilib, men do'kondan olma sotib oldim, muzlatgichning pastki qismidagi meva-sabzavot idishiga solib, ularni unutib qo'ydim. TO

Men olma haqida o'ylaganimda, ular yomonlashdi. Men ularni bunday ko'rmadim

Oxir-oqibat, men o'zimning maslahatlarimni olib, muhitimni o'zgartirishga qaror qildim.
MEN

katta mevali idish sotib olib, oshxona stolining o'rtasiga qo'ydi. Keyingi safar olma sotib olganimda, men ularni guldonga solib qo'ydim va endi ular doimo mening ko'rish sohamda edi.

Va sehrli tarzda, men ularni har kuni eyishni boshladim, chunki ular ko'rinadigan joyda edi.

56

Atrofingizni o'zgartirish va rag'batlantirishga yordam beradigan ba'zi usullar

Istalgan odatlar uchun ko'proq:

- Dori-darmoningizni har kuni qabul qilmoqchi bo'lsangiz, yoniga bir shisha tabletkka qo'ying hammomdagi kran bilan.
- Agar siz gitarangizni tez-tez chalishni istasangiz, yashash xonangizning o'rtasiga gitara stendini qo'ying.
- Agar siz ko'proq rahmat maktublarini yubormoqchi bo'lsangiz, ofis jihozlaringizni to'g'ridan-to'g'ri stolingizda saqlang.
- Agar siz ko'proq suv ichmoqchi bo'lsangiz, har kuni ertalab bir nechta shishani to'ldiring va qo'ying

ularni uyning eng ko'p tashrif buyuradigan xonalariga olib boring.

Agar siz odatni hayotingizning muhim qismiga aylantirmoqchi bo'lsangiz, rag'batlantirishni muhim qismga aylantiring.

muhit. Eng bardoshli xatti-harakatlar ko'plab rag'batlarga ega. Sigaret chekuvchining sigaret chekishi uchun qancha turli sabablar borligini eslang: boshqarish

mashina, chekuvchi do'st, ishdagi stress va boshqalar.

Xuddi shu strategiya yaxshi odatlarga nisbatan qo'llanilishi mumkin. Atrofingizdagi stimullarni "tarqatib" siz vaqt o'tishi bilan odatni eslab qolish imkoniyatini oshirasiz.

kun. Eng yaxshi tanlov eng aniq tanlov ekanligiga ishonch hosil qiling. To'g'ri qaror qabul qiling

yaxshi odatlar uchun rag'batlar sizning ko'z o'ngingizda bo'lsa, bu oddiy va tabiiy bo'ladi.

Atrof-muhit o'zgarishi nafaqat ta'sir qilgani uchun kuchli vositadir

biz dunyo bilan qanday munosabatda bo'lamiz, lekin biz buni kamdan-kam qilganimiz uchun. Ko'pchilik

odamlar boshqalar ular uchun yaratgan dunyoda yashaydilar. Ammo biz bo'sh joyni o'zgartirishimiz mumkin

ijobiy rag'batlarga ta'sir qilishimizni oshirish uchun biz yashayotgan va ishlayotgan joy

va salbiy ta'sirlarni kamaytirish. Atrof-muhitni o'zgartirish sizga boshqaruvni qaytarib olishga imkon beradi

vaziyatni yengib o'ting va hayotingizning me'moriga aylaning. Faqatgina emas, balki o'z dunyongizning yaratuvchisi bo'ling

iste'molchi.

Rag'batlantiruvchi kontekst

Odat uchun "tetik" bo'ladigan stimuly birinchi navbatda paydo bo'lishi mumkin

juda o'ziga xos, ammo vaqt o'tishi bilan bu odat yagona emas, balki bog'liq bo'la boshlaydi

rag'batlantirish, lekin u yoki bu xatti-harakatlarga hamroh bo'lgan to'liq kontekst bilan.

Misol uchun, ko'p odamlar yolg'iz ichishdan ko'ra, kompaniyada spirtli ichimliklarni ko'proq ichishadi. Tetik kamdan-kam hollarda faqat bitta rag'batdir, balki butun vaziyat: odam

do'stlarining ichimliklar buyurtma qilayotganini ko'radi, barda musiqa eshitadi, pivo quyilishini tomosha qiladi

barreldan.

Biz odatlarni aqliy jihatdan ular o'zini namoyon qiladigan joylar bilan bog'laymiz: uy, ofis, sport zali. Har bir joy ma'lum odatlar va marosimlar bilan aloqani shakllantiradi. Biz ish stolidagi narsalar, oshxonadagi yoki stol ustidagi narsalar bilan ma'lum bir aloqa o'rnatamiz

yotoqxonada.

Xulq-atvor atrof-muhitdagi narsalar bilan emas, balki ularga bo'lgan munosabat bilan belgilanadi. Aslida

aslida, bu atrof-muhitning xatti-harakatlarimizga ta'sirini baholashning juda samarali usuli.

Atrofingizdagi makon bilan o'zaro munosabatlaringiz nuqtai nazaridan o'ylab ko'ring. Bir kishi uchun

divan har oqshom bir soat kitob o'qiydigan joy bo'ladi. Boshqa birov uchun -

ishdan keyin televizor ko'radigan va muzqaymoq yeyadigan joy. Turli odamlar bo'lishi mumkin

turli xil xotiralar - va shuning uchun bir xil narsa bilan bog'liq bo'lgan turli xil odatlar

xuddi shu joy.

Xo'sh, bu yaxshi xabarmi? Siz o'zingizni ma'lum bir odatni ma'lum bir kontekst bilan bog'lashga o'rgatishingiz mumkin.

57

Bir tadqiqotda olimlar uyquasi buzilgan odamlarga faqat charchoqni his qilganlarida yotishni buyurgan. Agar ular uxlay olmasalar, ular boshlaguncha boshqa xonada qolishlari kerak edi

uyquni his qilish. Vaqt o'tishi bilan odamlar yotoqxonaga kontekstini bilan bog'lashni boshladilar

uyqu bilan, va ular yotoqxonaga yotqizilgandan keyin tezda uxlab qolishlari osonlashdi. Ularning miyasi

uyquni o'rgandim, telefonda Internetga kirmaslik, televizor ko'rmaslik va yo'q

doimiy ravishda soatga qarash - bu amalga oshirilishi mumkin bo'lgan yagona harakat

yotoqxonada.

Kontekstning kuchi biz uchun yana bir muhim strategiyani ochadi: yangi muhitda odatlarni o'zgartirish osonroq. Bu sizga yashirin tetik va rag'batlardan xalos bo'lishga imkon beradi

bizni eski odatlarga qaytaring. Yangi joyga boring - boshqa kafe, park skameykasi, xonangizning siz kamdan-kam foydalanadigan burchagi - va u erda yangilarini yarating.

marosimlar.

Yangi odatni yangi kontekst bilan bog'lash, yangisini yaratishdan ko'ra osonroqdir.

eski stimullar oldida odat. Agar siz erta uxlashingiz qiyin bo'lishi mumkin

har oqshom yotoqxonada televizor ko'rishga odatlangan. Agar siz odatda video o'yinlar o'ynasangiz, yashash xonasida chalg'itmasdan o'qish qiyin bo'lishi mumkin. Ammo tashqariga chiqsangiz

standart muhitingizdan tashqarida, keyin siz xatti-harakatlar sozlamalari ta'siridan qutulasiz.

Eski muhitning ogohlantirishlariga qarshi kurashish shart emas, bu sizga imkon beradi qiyinchiliksiz yangi odatlarni shakllantirish.

Ko'proq ijodiy fikrlashni xohlaysizmi? Kattaroq xonaga, tomdagi verandaga o'ting

yoki ajoyib arxitekturaga ega binoda. Tanaffus qiling va har kuni ishlayotgan va hozirgi fikrlash tarzingiz bilan bog'liq bo'lgan joyni qoldiring.

Sog'lom ovqatlanishga o'tishni xohlaysizmi? Siz avtopilotda xarid qilayotgandirsiz

oddiy supermarket. Boshqa do'konga borishga harakat qiling. Agar miya supermarketda nima borligini avtomatik ravishda bilmasa, keraksiz ovqatlardan qochish siz uchun osonroq bo'ladi.

Agar siz butunlay yangi makonga o'ta olmasangiz, qayta o'ylab ko'ring yoki

joriy maydonni qayta formatlash. Ish, o'qish, sport, o'yin-kulgi va ovqat pishirish uchun alohida joy yarating. Men foydali deb bilgan shior:

Bitta joy, bitta vazifa.

Faoliyatimni tadbirkor sifatida boshlaganimda, men ko'pincha divanda ishladim

oshxona stoli. Kechqurun ishni to'xtatish men uchun qiyin edi. Hech qanday aniqlik yo'q edi

ish vaqtining oxiri va shaxsiy vaqtning boshlanishi o'rtasidagi ajratish. Oshxona stoli bormi?

mening ofisimmi yoki men ovqatlangan joyim? Men dam olgan divan edi, yoki

elektron pochta xabarlarini yuborgan joyim? Bularning barchasi bir joyda sodir bo'ldi.

Bir necha yil o'tgach, men o'zim turgan uyga ko'chib o'tishga muvaffaq bo'ldim

alohida ofis xonasi. To'satdan ish sodir bo'lgan narsaga aylandi

"Bu erda" va shaxsiy hayot - "bu erda emas" sodir bo'lgan narsa. Menga o'chirish osonroq mening miyamning professional qismi, chunki ish o'rtasida aniq ajralish bor edi

va shaxsiy hayot. Har bir xonaning o'zining asosiy maqsadi bor edi. Oshxona ovqat pishirish uchun, ofis ish uchun edi.

Har doim bitta odat kontekstini aralashtirib yubormaslikka harakat qiling

boshqa. Agar siz kontekstlarni aralashtirishni boshlasangiz, siz avtomatik ravishda odatlarni aralashtirishni boshlaysiz.

- va bu holda, sizga ergashish osonroq bo'lganlar g'alaba qozonadi. Bu sabablardan biri

nima uchun zamonaviy texnologiyalarning moslashuvchanligi ularning kuchli va zaif tomonidir

tomoni. Siz telefoningizdan turli xil vazifalarni bajarish uchun foydalanishingiz mumkin

uni deyarli hamma narsaga qodir qiladi. Lekin siz telefoningizdan foydalanayotganingiz uchun

deyarli hamma narsani bajaring, uni bitta vazifa bilan bog'lash siz uchun qiyin bo'ladi. Siz xohlaysiz

58

samarali bo'ling, lekin siz telefoningizni har safar olganingizda ijtimoiy tarmoqlarni ko'rib chiqish, shaxsiy elektron pochta tekshirish va video o'yinlarni o'ynash uchun ham foydalanishingiz mumkin. Ma'lum bo'lishicha

rag'batlantirishning bir turi.

Siz shunday deb o'ylayotgandirsiz: "Siz hech narsani tushunmayapsiz. Men Nyu-Yorkda yashayman. Mening kvartiram smartfonning o'lchamiga teng. Menga har bir xonada bir nechta rollarni birlashtirish kerak."

Bu adolatli izoh. Agar sizning joyingiz cheklangan bo'lsa, xonani faoliyat zonalari bo'yicha ajrating: o'qish stoli, yozuv stoli, ovqatlanish stoli. Siz .. qila olasiz; siz ... mumkin

raqamli bo'shliqlar bilan ham xuddi shunday qiling. Men kompyuterdan faqat kitob yozish uchun, planshetdan faqat o'qish uchun va telefondan foydalanadigan yozuvchini bilaman.

- faqat ijtimoiy tarmoqlarni ko'rish va xabar almashish uchun. Har bir odat kerak mening uyim.

Agar siz ushbu strategiyaga sodiq qolsangiz, har bir kontekst ma'lum bir odat va fikrlash tarzi bilan bog'lanadi. Odatlar bashorat qilinadigan sharoitlarda muvaffaqiyatli rivojlanadi. Stolingizga o'tirganingizda, siz avtomatik ravishda diqqatni jamlaysiz. Senga

buning uchun ajratilgan bo'shliqda bo'lganingizda dam olish osonroq bo'ladi. Agar uxlash yotoqxonadagi yagona mashg'ulotingiz bo'lsa, uxlash tezroq keladi.

Agar siz xulq-atvoringiz barqaror va bashorat qilinadigan bo'lishini istasangiz, sizga barqaror va kerak

bashorat qilinadigan muhit.

Har bir narsaning o'z o'rnini va maqsadi bo'lgan barqaror muhit

faqat yangi odatlarni shakllantirish.

XULOSA

- Kontekstdagi kichik o'zgarishlar vaqt o'tishi bilan xatti-harakatlarning sezilarli o'zgarishiga olib kelishi mumkin.
- Har bir odat rag'bat bilan boshlanadi. Biz e'tibor berishga ko'proq moyilmiz aniq rag'batlantirish.
- Atrofingizdagi yaxshi odatlar uchun rag'batlarni ko'rinadigan qilib qo'ying.
- Asta-sekin, odatlar faqat bitta rag'batlantirish bilan bog'liq boshlanadi, lekin va u yoki bu xatti-harakatlarga hamroh bo'lgan butun kontekst bilan. Kontekst stimulg'a aylanadi.

- Yangi muhitda yangi odatlarni shakllantirish osonroq, chunki eski stimullarga qarshi kurashish shart emas.

59

7

O'z-o'zini nazorat qilish siri

1971 yilda, Vetnam urushining o'n oltinchi yilida, ikki amerikalik kongressmen, Konnektikutlik Robert Stil va Illinoyslik Morgan Merfi Amerika jamoatchiligini larzaga keltirgan kashfiyot qildi. Harbiy qismlarga tashrif buyurganlarida, ular Vetnamdagi amerikalik askarlarning 15% dan ortig'i geroinga qaram bo'lganligini aniqladilar. Ko'proq

keyingi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, Vyetnamdagi Amerika kontingentining 35% hech qachon

geroinni sinab ko'rdi va deyarli 20% odatlanib qoldi - ya'ni muammo ular o'ylaganidan ham jiddiyroq bo'lib chiqdi.

Ushbu kashfiyot Vashingtonda faollikni keltirib chiqardi, jumladan, Prezident Richard Nikson tomonidan giyohvandlikning oldini olish bo'yicha maxsus qo'mita tashkil etilishi, uning maqsadi giyohvandlikning oldini olish, shuningdek,

giyohvandlikka chalingan askarlarni vatanga qaytgandan keyin rehabilitatsiya qilish va taqdirini kuzatish.

Li Robins qo'mita tadqiqotchilaridan biri edi. Giyohvandlik haqidagi barcha taxminlarni bekor qilgan tadqiqotda u faqat 5% ekanligini aniqladi.

Giyohvand askarlar rehabilitatsiyadan qaytganidan keyin birinchi yil ichida yana geroin olishni boshladilar va faqat 12% uch yil ichida buni qildilar. Boshqa

Boshqacha aytganda, o'n nafar askardan to'qqiz nafari giyohvandlikdan keyin qutulgan

Vetnamni tark etdi.

Ushbu kashfiyot o'sha davr narkologlarining barcha g'oyalariga mutlaqo zid edi, unga ko'ra geroinga qaramlik doimiy va qaytarib bo'lmaydigan kasallik hisoblangan.

Biroq, bu g'oyalardan farqli o'laroq, Robins bu qaramlikni aniqladi

atrof-muhitning to'liq o'zgarishi bilan o'z-o'zidan yo'qolishi mumkin. Vetnamda askarlar butun vaqtlarini heroin iste'molini qo'zg'atuvchi stimullar bilan o'tkazdilar: bu

olish oson, va ular o'zlari urush doimiy stress ta'siri ostida edi; ular allaqachon heroin iste'mol qilgan hamkasblari bilan do'stlik munosabatlarini o'rnatdilar

uydan ming mil. Ammo askar AQShga qaytishi bilanoq, u o'zini bu rag'batlardan mahrum bo'lgan muhitda topdi. Kontekst o'zgargan sari odat ham o'zgardi.

Bu holatni odatdagi giyohvandlik holati bilan solishtiring. U uyda yoki do'stlari davrasida qaram bo'lib qoladi, keyin u rehabilitatsiyadan o'tadigan klinikaga tushadi va

"tozalangan" - uni shakllantirgan stimullardan mahrum bo'lgan muhitda bo'lganida

odat bo'lib, keyin birinchi marta giyohvandlikni qo'zg'atgan barcha ogohlantirishlar bilan eski muhitga qaytadi. Shuning uchun, bu odatda kuzatilishi ajablanarli emas

Biz ko'rgan narsalarga to'g'ridan-to'g'ri qarama-qarshi bo'lgan juda ko'p misollar

Vetnam kampaniyasi doirasida. Qoidaga ko'ra, 90% geroinga qaram bo'ladi

rehabilitatsiyadan qaytganidan keyin giyohvandlik.

Vetnam tadqiqotlari yomon odatlar haqidagi ko'plab madaniy e'tiqodlarimizga zid keladi, chunki ular nosog'lom xatti-harakatlarning axloqiy zaiflik bilan stereotip bog'lanishini shubha ostiga qo'yadi. Agar siz ortiqcha vaznga ega bo'lsangiz, cheksangiz yoki azob cheksangiz

Giyohvandlik, sizga butun umringiz davomida bu o'z-o'zini nazorat qila olmaslik deb aytilgan va ba'zida sizni yomon odam ekanligingizni aytishgan. Bir oz intizom degan fikr

barcha muammolarni hal etishga qodir bo'lgan madaniyatimiz chuqur ildiz otgan.

Biroq, so'nggi tadqiqotlar mutlaqo teskari faktlarni ko'rsatmoqda.

Olimlar ajoyib ko'rinadigan odamlarning xatti-harakatlarini tahlil qilganda

O'z-o'zini nazorat qilish, bu odamlar doimo kurashayotganlardan farq qilmaydi

yomon odatlar bilan. "Intizomli" odamlar structur-60 bilan ishlashda yaxshiroq

hayotingizni qahramonlik irodasini va o'zini tuta bilishni talab qilmaydigan tarzda yashash.

Boshqacha qilib aytganda, ular muayyan vaziyatlarni engish uchun kamroq vaqt sarflashadi.

O'zini o'zi boshqarish qobiliyati rivojlangan odamlar, qoida tariqasida, uni qo'llashga eng kam ehtiyoj sezadilar. Chidamlilik va o'z-o'zini nazorat qilish, ulardan foydalanishga hojat bo'lmasa, mashq qilish osonroq.

juda tez-tez. Shunday qilib, haqiqatan ham, qat'iyatlilik, xarakterning mustahkamligi va iroda kuchi

muvaffaqiyat uchun juda muhim, ammo bu fazilatlarni rivojlantirishning yo'li - bu ko'proq intizomli shaxs bo'lish emas, balki sizning atrofingizdagi yanada tartibli muhitni yaratishdir.

Bu paradoksal fikr miyada odat paydo bo'lish jarayonida nima sodir bo'lishini tushunishni boshlaganingizda yanada mantiqiy bo'ladi. Unda allaqachon kodlangan odat, tegishli vaziyat yuzaga kelishi bilanoq, istalgan vaqtda "foydalanishga tayyor". Texasning Ostin shahridagi shifokor Patti Allvell chekishni boshlaganida, u tez-tez do'sti bilan minib yurganida chekardi. U oxir-oqibat chekishni to'xtatdi va

ko'p yillar davomida chekilgan. U ham minishni to'xtatdi. Bir necha o'n yillar o'tgach, u yana o'tirdi

ot va tez orada u ko'p yillar davomida birinchi marta chekishni xohlayotganini payqadi. Hammasini rag'batlantirish

hali ham dolzarb edi, ular uzoq vaqt davomida paydo bo'lmadi.

Agar odat miyaga singib ketgan bo'lsa, harakatga chaqirish har safar paydo bo'ladi

tashqi muhitda tegishli rag'batlar mavjud. Bu xatti-harakatni o'zgartirish texnikasi salbiy oqibatlarga olib kelishining sabablaridan biridir. Agar siz xijolat qilsangiz

doimiy ravishda ularga vazn yo'qotish taqdimotlarini ko'rsatib, ortiqcha vaznga ega bo'lgan odamlar, keyin

ular stressni his qilishlari mumkin va buning natijasida ularning aksariyati o'zlarining sevimli strategiyasiga - ortiqcha ovqatlanishga qaytadilar. Chekuvchilarning o'pkasini ko'rsatganingizda

qorayish bilan, bu tashvish darajasining oshishiga olib keladi, buning natijasida ko'pchilik

odamlar sigaretani olishadi. Shunday qilib, agar siz ogohlantirishlarga beparvo bo'lsangiz, siz o'zingiz saqlamoqchi bo'lgan xatti-harakatni qo'zg'atishingiz mumkin.

Aytishimiz mumkinki, yomon odatlar avtokatalitikdir: jarayon o'z-o'zidan oziqlanadi. Ular odam bosmoqchi bo'lgan his-tuyg'ularni kuchaytiradi. Masalan, siz

o'zingizni yomon his qilaysiz va shuning uchun siz tez ovqatlanishni boshlaysiz. Siz uni iste'mol qilganingizdan boshlab, o'zingizni yomon his qila boshlaysiz. Televizor ko'rish uyquni keltirib chiqaradi, shuning uchun siz uni ko'proq ko'rasiz, chunki boshqa narsa uchun kuchingiz yo'q. O'zingizdan xavotir ol

salomatlik sizni tashvishga soladi, bu esa o'z navbatida sizni tinchlantirish uchun chekishni xohlaydi, lekin bu sog'lig'ining yomonlashishiga yordam beradi, bu esa yaqin kelajakda tashvishingizni oshiradi. Bu qandaydir pastga qarab yo'qolgan spiral

"yomon odatlar poyezdi" ni boshqarish.

Olimlar bu hodisani "rag'batlantiruvchi istak" deb atashadi: tashqi qo'zg'atuvchi yomon odatni takrorlashga majbur qiladi. Biror narsani sezganingizdan so'ng, siz uni xohlay boshlaysiz. Bu jarayon har doim sodir bo'ladi - ko'pincha biz buni sezmaymiz.

uning. Olimlar faqat o'ttiz uch millisekundda tasvirni ko'rsatishini aniqladilar

Giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchilarga kokain, u miyada mustahkamlash istagini va sabablarini rag'batlantiradi

preparatni qabul qilish istagi. Bu juda qisqa vaqt, bu vaqt ichida miya buni qilmaydi

ko'rganlarini ongli ravishda ro'yxatdan o'tkazishga ulgurdi - giyohvandlar sizga ko'rganlarini hatto aytib bera olmaydilar - va shunga qaramay, ularning barchasi giyohvand moddalarni bir xil tarzda olishni xohlaydi.

Bu asosiy nuqta: siz odatdan xalos bo'lishingiz mumkin, lekin uni unutishga qodir emassiz. Agar fikrlash shakllari odatga xos bo'lsa

miyada mustahkamlangan, ularni butunlay olib tashlash deyarli mumkin emas - ular bo'lmasa ham

uzoq vaqt davomida ishlatilgan. Bu shunchaki vasvasaga qarshi turish samarasiz strategiya bo'lishini anglatadi. Tafakkurni saqlab qolish juda qiyin va

hayotga falsafiy munosabat, murakkablik va ziddiyatlarga to'la. Bu ham oladi

juda ko'p energiya. Shuning uchun, qisqa muddatda biz 61 qarshi strategiyani tanlashimiz mumkin

doimiy vasvasa. Biroq, uzoq muddatda biz muqarrar ravishda o'zimiz yashayotgan muhitning mahsuliga aylanamiz. Rostini aytsam, men hech qachon ko'rmaganman

salbiy muhitda yaxshi odatlarga doimiy rioya qiladigan shaxs.

Yomon odatlarni ularning boshlang'ich nuqtasida yo'q qilish yanada ishonchli yondashuv bo'ladi.

Yomon odatni yo'q qilishning eng amaliy usullaridan biri ta'sir qilishni kamaytirishdir.

uni qo'zg'atadigan stimul.

- Ishingizni yakunlay olmasangiz, telefoningizni boshqa xonada qoldiring

bir necha soat.

- Agar siz doimo biror narsani etishmayotgandek bo'lsangiz, ko'rishni to'xtating

ijtimoiy tarmoqlardagi boshqa odamlarning profillari - bu hasad va hasadni keltirib chiqaradi.

- Agar siz televizor ko'rishga juda ko'p vaqt sarflasangiz, televizorni uzoqroqqa qo'yning

yotoqxonadan.

- Agar gadjetlarga juda ko'p pul sarflasangiz, eng so'nggi texnologiyalar haqidagi sharhlarni o'qishni to'xtating.

- Agar siz juda ko'p video o'yin o'ynasangiz, har foydalanishdan keyin quvvatni o'chiring.

konsol va uni shkafga qo'yning.

Bu amaliyot xulq-atvor o'zgarishining birinchi qonunini teskari talqin qilishdan boshqa narsa emas. Biror narsani ravshan qilish o'rniga, siz uni noma'lum qilishingiz mumkin. MEN

Men ko'pincha bunday kichik o'zgarishlar qanchalik samarali bo'lishidan hayron qolaman.

Bitta stimulni olib tashlang va butun odat u bilan ketadi.

O'z-o'zini nazorat qilish uzoq muddatli strategiya emas, balki qisqa muddatli strategiyadir. qarshilik ko'rsatishingiz mumkin

bir yoki ikki marta vasvasaga duchor bo'ling, lekin istaklarni engish uchun har safar irodangizni mushtga to'play olmaysiz. Buning o'rniga, kuchingizni atrof-muhitingizni tartibga solishga sarflang. V

bu o'z-o'zini nazorat qilish siri. Yaxshi odatlar uchun rag'batlarni aniq va yomon odatlar uchun rag'batlarni ko'rinmas holga keltiring.

XULOSA

- Xulq-atvorni o'zgartirishning birinchi qonunining teskari talqini: "Buni qiling *aniq emas*".

- Odat shakllanganidan keyin uni unutish deyarli mumkin emas.

- O'zini nazorat qilish qobiliyati yuqori bo'lgan odamlar kamroq vaqt sarflashadi

qiyin vaziyatlar bilan shug'ullanish. Vasvasaga qarshi turishdan ko'ra undan qochish osonroqdir.

- Yomon odatlardan voz kechishning eng amaliy usullaridan biri bu

uni keltirib chiqaradigan stimulning namoyon bo'lishini kamaytirish.

- O'z-o'zini nazorat qilish uzoq muddatli emas, qisqa muddatli strategiyadir.

6-jadval Qanday qilib yaxshi odatni shakllantirish kerak

Первый закон	Придайте очевидности
11	Заполните учетную карточку привычек. Запишите текущие привычки, чтобы осознать их
12	Используйте реализационные намерения: «Я буду [ДЕЙСТВИЕ] в [ВРЕМЯ] в [МЕСТО]»
13	Используйте наложение привычек: «После [ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА] я сделаю [НОВАЯ ПРИВЫЧКА]»
14	Измените свое окружение. Сделайте стимулы хороших привычек заметными и очевидными
Второй закон	Добавьте привлекательности
Третий закон	Упростите
Четвертый закон	Привнесите удовольствие

Обратная трактовка первого закона	Сделайте это неочевидным
15	Сократите воздействие соответствующих стимулов. Удалите стимулы плохих привычек из своего окружения
Обратная трактовка второго закона	Сделайте непривлекательным
Обратная трактовка третьего закона	Усложните
Обратная трактовка четвертого закона	Уберите удовольствие

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

7-jadval Yomon odatdan qanday qutulish mumkin

Ushbu jadvallarning chop etiladigan versiyasini veb-saytdan yuklab olishingiz mumkin. atomichbits.com/cheatsheet.

63

Ikkinchi qonun

Attraksion qo'shing

sakkiz

Odatni qanday qilib jozibali qilish kerak

1940-yillarda golland olimi Niko Tinbergen odamlarni nimaga undashi haqidagi tushunchani o'zgartirgan bir qator tajribalar o'tkazdi. Oxir-oqibat o'z ishi uchun Nobel mukofotiga sazovor bo'lgan Tinbergen shimoliy qirg'oqlarda tez-tez ko'rish mumkin bo'lgan seld chayqalarini, shuningdek, kulrang va oq qushlarni o'rgangan.

Amerika.

Voyaga yetgan seld balig'ining tumshug'ida kichik qizil nuqta bor va Tinbergen kuzatganki, yangi chiqqan jo'jalar oziq-ovqat kerak bo'lganda bu joyni peshlaydi.

Tajribalaridan birini boshlash uchun u soxta karton tumshug'lari to'plamini yaratdi -

faqat tanasiz bosh. Ota-onalar uchib ketishganda, u uyaga borib, jo'jalarni taklif qildi

gaga tartibi. Gagalar aniq soxta edi va u umuman jo'jalar deb taxmin qildi

ularni rad eting.

Biroq mitti qafalar karton tumshug'idagi qizil dog'ni ko'rgach, xuddi onasinikidek cho'kishdi. Ular bu qizil dog'larni shubhasiz afzal ko'rishdi, go'yo jo'jalar tug'ilishda genetik jihatdan dasturlashtirilgan. Tez orada

Tinbergen aniqladiki, qizil nuqta qanchalik katta bo'lsa, jo'jalar uni tezroq peshlaydi. Oxirida

Nihoyat, u uchta katta qizil nuqta bilan tumshug'ini yaratdi. Uni uyaning ustiga qo'yganida, jo'jalar zavqdan aqldan ozishdi. Ular xuddi shunday bo'lganidek, katta qizil nuqtalarni tishladilar

ular ko'rgan eng katta tumshug'i edi.

Tinbergen va uning hamkasblari boshqa hayvonlarda ham xuddi shunday xatti-harakatlarni topdilar. Masalan, kulrang g'oz yerga uya qo'yadigan qushdir. Vaqti-vaqti bilan ona harakat qilganda

uyada tuxumlardan biri dumalab chiqadi va yaqin atrofdagi o'tlarga joylashadi. Bu sodir bo'lganda, g'oz tuxumning yoniga yuguradi va tumshug'i va bo'ynidan foydalanib, uni yana uyasiga olib keladi.

Tinbergen g'oz yaqin atrofdagi har qanday yumaloq narsalarni, masalan, bilyard to'pi yoki lampochkani uyasiga sudrab borishini aniqladi. Ob'ekt qanchalik katta bo'lsa, reaksiya shunchalik kuchli bo'ladi. Bitta g'oz voleybol to'pini uyaga aylantirib, unga o'tirish uchun ajoyib harakat qildi. Qizil nuqtalarni mexanik ravishda peshlagan chayqalar singari, kulrang g'oz ham instinktiv qoidaga amal qildi: "Yaqinda dumaloq narsalarni ko'rganimda, men

uni yana uyaga aylantirishi kerak. Ob'ekt qanchalik yumaloq bo'lsa, men shunchalik ko'p qarzdorman

olishga harakat qiling."

Go'yo har bir jonivorning miyasi muayyan xatti-harakatlar qoidalari bilan oldindan yuklangan va ular bu qoidaning bo'rttirilgan versiyasiga duch kelganlarida, archadek yonib ketadilar. Olimlar bu haddan tashqari bo'rttirilgan signallarni g'ayritabiiy stimullar deb atashadi. G'ayritabiiy stimul - bu haqiqatning bezatilgan versiyasi, masalan

uchta qizil nuqta bo'lgan tumshug'i yoki voleybol o'lchamidagi tuxum va u ko'proq sabab bo'ladi

odatdagidan kuchliroq reaksiya.

Odamlar, shuningdek, haqiqatning bezatilgan versiyalariga moyil bo'lishadi. nosog'lom

oziq-ovqat, masalan, mukofot tizimlarini g'azabga soladi. Yuz minglab yillar o'tgandan keyin

yovvoyi tabiatda ov qilish va oziq-ovqat qidirish, inson miyasi tuz, shakar va yog'ga katta ahamiyat berish uchun rivojlangan. Bunday ovqatlar ko'pincha kaloriyalarda yuqori va juda qizil-64 edi

Qadimgi ajdodlarimiz savannada sayr qilganlarida. Keyingi o'ljangiz qayerdan kelganini bilmasangiz, iloji boricha ko'proq ovqat iste'mol qilish omon qolishning ajoyib strategiyasidir.

Biroq, bugungi kunda biz kaloriyalarga boy muhitda yashayapmiz. Oziq-ovqat juda ko'p, lekin miya uni etishtirishda davom etadi, go'yo bu etarli emas. Tuz, shakar va yog'ning ortib borayotgan qiymati endi yo'q

sog'liq uchun foyda keltiradi, lekin orzu davom etadi, chunki zavq miyada markazlashadi

taxminan ellik ming yil davomida o'zgarmagan. Zamonaviy oziq-ovqat sanoati bizning paleolit instinktlarimiz o'zlarining evolyutsion taqdiridan tashqariga chiqishiga tayanadi.

Oziq-ovqat fanining asosiy maqsadi yanada jozibali yaratishdir

mahsulot iste'molchilari uchun. Qog'oz paket, quti yoki kavanozdagi deyarli har bir oziq-ovqat bo'lgan

qo'shimcha lazzat bo'lsa ham, har qanday tarzda yaxshilandi. Kompaniyalar kartoshka siqilishining eng qoniqarli darajasini topish uchun millionlab dollar sarflashadi.

chiplar yoki sodadagi pufakchalarning ideal miqdori. Butun bo'limlar mahsulot og'izda qanday bo'lishini aniqlash bilan band, bu sifat ma'lum

sug'orish kabi. Misol uchun, frantsuz kartoshkalari kuchli kombinatsiyaga ega - ular oltin jigarrang

va tashqi tomondan qarsillab, ichi engil va silliq.

Boshqa qayta ishlangan mahsulotlar dinamik kontrastni kuchaytiradi, bu esa

qarsillab va kabi ta'm sezgilarini birlashtirgan ovqatni nazarda tutadi

qaymoqli. Pitsa po'stlog'i yoki ustiga eritilgan pishloqning goeey tuzilishini tasavvur qiling

nozik to'ldirish bilan birlashtirilgan Oreo cookie-ning siqilishi. Tabiiy, qayta ishlanmagan holda

mahsulotlar, siz bir xil his-tuyg'ularni qayta-qayta boshdan kechirishga moyil bo'lasiz. Sizga qanday yoqadi

ketma-ket o'n ettinchi marta tatib ko'rgan karamning ta'mi? Bir necha daqiqadan so'ng miya

qiziqish yo'qoladi va o'zingizni to'la his qila boshlaysiz. Ammo yuqori dinamikaga ega mahsulotlar

kontrast nisbati tajribani yangi va qiziqarli qilib, sizni ko'proq ovqatlanishga undaydi.

Oxir oqibat, bu strategiyalar oziq-ovqat bo'yicha olimlarga har bir oziq-ovqat uchun "baxt nuqtasini" topishga imkon beradi - tuz, shakar va yog'ning aniq kombinatsiyasi miyani hayajonlantiradi va sizni ko'proq narsa uchun qaytib keladi.

yana va yana. Natija, albatta, ortiqcha ovqatlanishdir, chunki ortiqcha yoqimli ovqatlar inson miyasini yanada jozibador qiladi. Ovqatlanish xulq-atvori va semirishga ixtisoslashgan nevrolog Stefan Guilaney aytganidek, "biz

o'z tugmalarimizni bosishda juda yaxshi bo'lamiz."

Zamonaviy oziq-ovqat sanoati va u yaratgan ortiqcha ovqatlanish odatlari

Bu xulq-atvorni o'zgartirishning ikkinchi qonunining bir misoli: diqqatni jalb qilish. Imkoniyat qanchalik jozibali bo'lsa, odat bo'lish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Atrofga qarang: jamiyat haqiqatning yuqori texnologiyali versiyalari va boshqalar bilan to'ldirilgan

ajdodlarimiz rivojlangan dunyodan ham jozibali. Do'konlar kiyim-kechaklarni sotish uchun gipertrofiyalangan son va ko'krakli manekenlarni o'rnatadilar.

Ijtimoiy tarmoqlar bir necha daqiqada ko'proq "layk" va maqtovlarni taklif qiladi - biz ofisda yoki uyda to'plaganimizdan ham ko'proq. Onlayn porno rag'batlantiruvchi sahnalarni real hayotda takrorlash imkonsiz tezlikda bog'laydi.

Reklamalar mukammal yoritish, professional kombinatsiya bilan yaratilgan

Photoshop-da bo'yanish va tahrirlash - oxirgi rasmdagi model bo'lmasa ham

odamga o'xshaydi. Bu zamonaviy dunyoning g'ayritabiiy stimullari. Ular oshirib yuborishadi

tabiatan biz uchun jozibador bo'lgan xususiyatlar va buning natijasida instinktlar paydo bo'ladi

haddan tashqari xarid qilish va porno tomosha qilish odatlariga, ijtimoiy media odatlariga, oziq-ovqat odatlariga va boshqalarga olib keladi.

Tarixga asoslanib, kelajak imkoniyatlari bugungi imkoniyatlardan ko'ra jozibadorroq bo'ladi. Trend mukofotlar uchun

65

ko'proq konsentratsiyali va rag'batlar yanada jozibador bo'ladi. Nosog'lom oziq-ovqat

tabiiy oziq-ovqatlarga qaraganda ko'proq konsentrlangan kaloriya shaklidir. Kuchli

alkogol pivoga qaraganda ko'proq konsentrlangan alkogoldir. Video o'yinlar stol o'yinlariga qaraganda ko'proq konsentratsiyalangan o'yin shaklidir. Tabiiy odatlar bilan solishtirganda, bu zavqli odatlarga qarshi turish qiyin. Bizda ajdodlarimizning miyasi bor, lekin ular

hech qachon bunday vasvasalarga duch kelmasligi kerak edi.

Agar siz xatti-harakat ehtimolini oshirmoqchi bo'lsangiz, uni jozibali qilishingiz kerak. Ikkinchi qonunni muhokama qilish davomida bizning maqsadimiz qanday qilishni o'rganishdir

jozibali odatlar. Ularning har birini o'ta oddiy stimulg aylantera olmasangiz ham, har qanday odatni yanada jozibali qilishingiz mumkin. Buning uchun siz boshlashingiz kerak

istak nima ekanligini va u qanday ishlashini tushunish.

Biz barcha odatlar uchun umumiy bo'lgan biologik belgini o'rganishdan boshlaymiz, dopaminning chiqarilishi.

Dopamin tomonidan boshqariladigan fikr-mulohazalar

Olimlar dopamin deb ataladigan neurotransmitterni o'lchash orqali istakning aniq momentini kuzatishi mumkin. Dofaminning ahamiyati 1954 yilda ma'lum bo'ldi

nevrologlar Jeyms Olds va Piter Milner ishtiyoq va istak ortidagi nevrologik jarayonlarni ochib beradigan tajriba o'tkazdilar. Kalamushlar miyasiga elektrodni o'rnatish orqali tadqiqotchilar dofaminning tarqalishini blokladilar. Olimlarni hayratda qoldirganidek, kalamushlar butun yashash istagini yo'qotdilar. Ular ovqat eyishni xohlamadilar. Ular turmush qurishni xohlamadilar. Ular barcha istaklarini yo'qotdilar. Bir necha kundan keyin hayvonlar tashnalikdan o'ldi.

Keyingi tadqiqotlarda boshqa olimlar ham uni inhibe qildilar

miyaning dofaminli joylari, ammo bu safar oz miqdorda shakar tomchilari to'yib ovqatlanmagan kalamushlarning og'ziga AOK qilindi. Ularning kichkina kalamush yuzlari mazali taomdan mamnun kulib yorishdi

moddalar. Dofamin bloklangan bo'lsa ham, ular shakarni xuddi shunday yoqtirardi

oldin; ular endi buni xohlamadilar. Lazzatlanish qobiliyati saqlanib qoldi, lekin

dofaminsiz, orzu o'ldi. Va istaksiz, harakat to'xtadi.

Boshqa tadqiqotchilar bu jarayonni o'zgartirib, mustahkamlashni to'ldirganlarida

dofamin bilan miya tizimi, hayvonlar dahshatli tezlikda odatlarga amal boshladi. Bir tadqiqotda sichqonlar har safar burunlarini qutiga solganlarida kuchli dozada dofamin olishgan. Bir necha daqiqa ichida ularda shunday kuchli istak paydo bo'ldiki, ular burunlarini soatiga sakkiz yuz marta qutiga yopishtira boshladilar. (Odamlar unchalik farq qilmaydi: o'rtacha o'yin mashinasini sevuvchilar dastani soatiga olti yuz marta tortadi.) Odatlar dofamin bilan bog'liq fikr-mulohazadir. Har bir xatti-harakat

Bu juda odat tusiga kiradi - giyohvand moddalarni iste'mol qilish, arzimas ovqat iste'mol qilish, video o'yinlar o'ynash, ijtimoiy tarmoqlarni ko'rish - dopaminning yuqori darajalari bilan bog'liq.

Xuddi shu narsani ovqat iste'mol qilish, suv ichish, jinsiy aloqada bo'lish va ijtimoiy muloqotga intilish kabi asosiy odatiy xatti-harakatlar haqida ham aytish mumkin.

Ko'p yillar davomida olimlar dofamin faqat zavq bilan bog'liq deb taxmin qilishgan, ammo endi biz bilamizki, u ko'plab nevrologik jarayonlarda, jumladan motivatsiya, o'rganish va xotira, jazo va nafrat, ixtiyoriy harakatda markaziy rol o'ynaydi.

13 Dofamin odatlarga ta'sir qiluvchi yagona kimyoviy modda emas. Har bir xatti-harakat bir nechta o'z ichiga oladi

miya hududlari va neyrokimyoviy moddalar va "odatlar dofamin bilan bog'liq" deb da'vo qilgan har bir kishi asosiy narsani yo'qotadi.

jarayonning qismlari. Bu odatlarni shakllantirishning muhim elementlaridan biridir. Biroq, ushbu bobda men ta'kidlayman

dofamin sxemasi, chunki u istak, harakat va motivatsiyaning biologik asosiga oyna ochadi.

har bir odat.

66

Odatlar haqida gap ketganda, asosiy narsa bu: dofamin

nafaqat zavqlanishni boshdan kechirganingizda, balki siz ham bo'shatiladi

kuting. Qimor o'yinlariga qaramlar g'alaba qozongandan keyin emas, balki pul tikishdan oldin dofaminning ko'payishini boshdan kechirishadi. Kokainga qaram bo'lganlar kukunni olgandan keyin emas, balki uni ko'rganlarida dofamin ko'tarilishi mumkin. Qachonki siz imkoniyat yoqimli bo'lishini bashorat qilsangiz, daraja

dopamin keskin ko'tariladi. Qachonki dofamin ko'tarilsa, siz motivatsiyaga ega bo'lasiz. Bizni harakat qilishga undaydigan narsa mukofotni kutish emas, balki uni olishdir.

Qizig'i shundaki, siz olganingizda miyada faollashtirilgan mukofot tizimi

mukofot - bu siz kutganingizda faollashadigan bir xil tizim

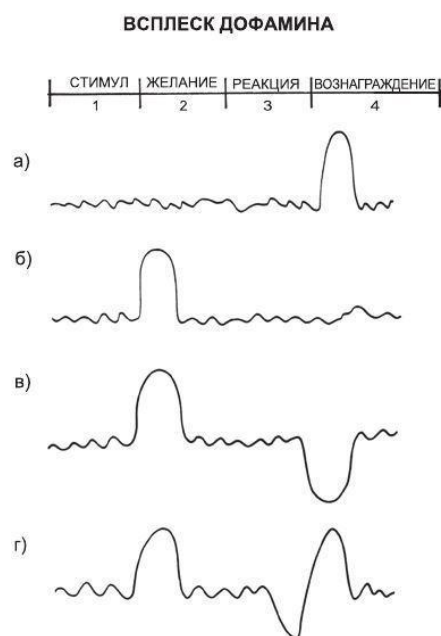
sovrin. Bu ko'pincha natijani kutishning sabablaridan biridir

yutug'idan yaxshiroq. Bolalikda Rojdestvo tongini o'ylash yanada yoqimli bo'lishi mumkin

ochiq sovg'alar. Voyaga etganida, yaqinlashib kelayotgan ta'til haqida orzu qilish, ta'tilda bo'lishdan ko'ra ko'proq foydali bo'lishi mumkin. Olimlar buni "orzu" va "qabul qilingan" o'rtasidagi farq deb atashadi

qoniqish".

67



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Guruch. 9.Odatni o'rganishdan oldin (a), mukofot birinchi marta olinganda dofamin chiqariladi. Keyingi safar (b) dopamin harakat boshlanishidan oldin darhol ko'tariladi

qo'zg'atuvchi tan olingandan keyin. Bu ko'tarilish istak hissi va har safar shunday harakat qilish istagi paydo bo'lishiga olib keladi. Odatni o'rganganingizdan so'ng, dopamin darajasi bo'lmaydi

Mukofot olganingizda o'sing, chunki siz buni allaqachon kutmoqdasiz. Biroq, agar ko'rsangiz rag'batlantiring va mukofot kuting, lekin uni olmang, dofamin darajaga tushadi

Siz xafa bo'lganingizni his qilasiz (c). Dopamin reaksiyasining sezgirligi bo'lishi mumkin mukofot kechikib topshirilganda aniq ko'rinadi (d).

68

Yangi boshlanuvchilar uchun stimuly aniq qilinadi va istak paydo bo'lishi bilan dopamin ko'tariladi. Bu reaksiya bilan ta'qib qilinadi, lekin mukofot kutilgandek tez kelmaydi, va

dopamin pasayishni boshlaydi. Va nihoyat, mukofot kutilganidan biroz kechroq olinganida, dopaminning yangi ko'tarilishi kuzatiladi. Bu miyaning: "Qarang! Men buni bilardim

to'g'ri edi. Keyingi safar ushbu harakatni takrorlashni unutmang."

Miyada orzu qilish uchun mo'ljallangan yana ko'plab neyron zanjirlar mavjud

olgan narsasini sevishdan ko'ra mukofot olish. U o'z ichiga oladi

asosiy istak markazlari: miya poyasi, yadro yadrosi, ventral tegmentum

bosh miya, telensefalonning striatumi, amigdala va prefrontal korteks qismlari.

Taqqoslash uchun, miyaning simpatiya markazlari ancha kichikroq. Ular ko'pincha "gedonik" deb ataladi

issiq nuqtalar" va ular miya bo'ylab mayda orollarda tarqalgan. Misol uchun, tadqiqotchilar 100% yadro yadrosining istak vaqtida faollashishini aniqladilar. Shu bilan birga, qabul qilingandan qoniqish paytida strukturaning atigi 10% faollashadi.

Miyaning ishtiyoq va istak uchun mas'ul bo'lgan sohalarga juda ko'p qimmatli joy ajratishi ularning hal qiluvchi rolining yana bir dalilidir.

jarayonlar. Istak - bu xatti-harakatlarning harakatlantiruvchi kuchi. Har bir harakat, uning oldidagi intizorlik tufayli amalga oshiriladi. Reaksiyaga olib keladigan istak.

Bu fikrlar xulq-atvor o'zgarishining ikkinchi qonunining ahamiyatini ochib beradi. Biz odatlarni jozibador qilishimiz kerak, chunki bu birinchi navbatda foydali tajribani kutishdir.

burilish bizni harakat qilishga undaydi. Bu erda strategiya deb nomlanadi

yoqimli va foydali kombinatsiyasi.

Qanday qilib biznesni zavq bilan birlashtirish va odatlarni yanada jozibador qilish kerak

Dublinlik (Irlandiya) elektrotexnika fakulteti talabasi Ronan Byorn tomosha qilishdan zavq oldi

Netflix, lekin shu bilan birga, u tez-tez mashq qilish kerakligini bilar edi. Bern muhandislik mahoratidan foydalangan holda velosipedini buzdi va uni noutbuk va televizorga uladi.

Keyin u faqat Netflix ishlashiga imkon beradigan kompyuter dasturini yozdi

velosipedda ma'lum tezlikda yurgan taqdirda. Agar u sekinlashsa

juda uzoq vaqt davomida tomosha qilinayotgan har qanday ko'rsatuv to'xtatilgan

yana pedal chalishni boshlamadi. Muxlislardan birining so'zlariga ko'ra, u "semizlikdan xalos bo'lgan

Bir vaqtning o'zida Netflix-ning bitta xizmati."

U odat qilish uchun yoqimli va foydali birikmasidan ham foydalangan

mashqlar yanada jozibador. Bu siz xohlagan amalni bog'lash orqali ishlaydi

qilmoq, bajariladigan ish bilan. Birn misolida, u Netflix-ni tomosha qilishni (u nima qilishni xohladi) statsionar velosipedda mashq qilish bilan (nima qilishi kerak) birlashtirdi.

Kompaniyalar vasvasalarni birlashtirishda usta. Masalan, ABC nomi bilan mashhur bo'lgan Amerika teleradiokompaniyasi 2014-2015 yillardagi telemavsumda kechqurun ishga tushirilganda.

Payshanba kuni o'z televideniesida u biznesni zavq bilan uyg'unlashtirishni ommaviy ravishda targ'ib qildi. Har payshanba kuni kompaniya ssenariy muallifi Shonda tomonidan yaratilgan uchta shouni efirga uzatdi.

Qofiyalar: Greyning anatomiyasi, janjal va qotillikdan qanday qutulish mumkin. Ular qo'ng'iroq qilishdi

bu "ABCda TGIT" (TGIT "Xudoga shukur, bu payshanba" degan ma'noni anglatadi). Shouni targ'ib qilishdan tashqari, ABC tomoshabinlarni popkorn tayyorlashga, qizil sharob ichishga va zavqlanishga undadi.

kechqurun.

ABC uchun rejalashtirish bo'limi boshlig'i Endryu Kubits kampaniya ortidagi g'oyani shunday tasvirlab berdi: "Biz

Payshanba oqshomini tomoshabinlar uchun imkoniyat sifatida ko'ring - haqiqatdan tanaffus qilishni, zavqlanishni, qizil sharob ichishni va popkorn iste'mol qilishni xohlaydigan juftliklar yoki ayollar.

69

Ushbu strategiyaning go'zalligi shundaki, ABC ularga kerakli narsalarni bog'ladi

tomoshabinlardan (ularning ko'rsatuvlarini tomosha qilish), tomoshabinlar allaqachon qilishni xohlagan harakatlar bilan (dam olish, sharob ichish va popkorn yeyish).

Vaqt o'tishi bilan odamlar ABC ko'rishni o'zini xotirjam va qiziqarli his qilish bilan bog'lashni boshladilar. Agar siz har payshanba kuni soat 20:00 da qizil sharob ichsangiz va popkorn iste'mol qilsangiz, oxir-oqibat "payshanba kuni 20:00" dam olish va o'yin-kulgini anglatadi. Mukofot bog'langan

rag'batlantirish bilan va televizorni yoqish odati yanada jozibali bo'ladi.

Iloji bo'lsa, xatti-harakatingizni jozibali deb topasiz

bir vaqtning o'zida sevimli narsalaringizdan birini qiling. Mashhurlarning so'nggi voqealari haqida eshitishni xohlashingiz mumkin, lekin siz formaga kirishingiz kerak.

Biznes va zavq uyg'unligi bilan siz tabloidlarni o'qishingiz va sport zalida realiti-showlarni tomosha qilishingiz mumkin. Ehtimol, siz pedikyur qilishni xohlaysiz, lekin pochta qutingizni tozalashingiz kerak. Yechim: muddati o'tgan ish xatlari bilan ishlashda pedikyur qiling.

Yoqimli va foydali kombinatsiyasi psixologik foydalanish usullaridan biridir

Premak printsipli sifatida tanilgan nazariya. Professor Devid Premakning ishi sharafiga nomlangan ushbu tamoyil: "Ehtimoliy xatti-harakatlar ehtimol bo'lmagan xatti-harakatlarni kuchaytiradi". Boshqacha qilib aytganda, agar siz muddati o'tgan ish xatlariga javob berishni xohlamasangiz ham, javob berasiz

Agar bu yo'lda siz haqiqatda bo'lgan narsani qila olasiz degani bo'lsa, buni qilishga majbur

Siz hatto yoqimli va foydalini birlashtirish strategiyasini strategiya bilan birlashtira olasiz

Sizning xatti-harakatlaringizni tartibga soluvchi qoidalar to'plamini yaratish uchun 5-bobda muhokama qilingan odatlarni bir-birining ustiga qo'ying.

Bir-biriga o'xshash odatlar + odat birikmasi formulasi:

"[HOZIRGI odatlardan] keyin,

Men [Menga kerak bo'lgan odatlarni] qilaman."

"[Menga kerak bo'lgan odatlardan] keyin,

Men [O'ZIM HOXLADIGAN odatlarimni] qilaman."

Agar siz yangiliklarni o'qishni istasangiz, lekin yana bir bor rahmat aytishingiz kerak bo'lsa:

- Ertalabki kofeimni ichganimdan so'ng, sodir bo'lgan voqeadan minnatdorman.

kecha (majburiy).

- Minnatdorchilik bildirganimdan so'ng, yangiliklarni o'qiyman (xohlayman).

Agar siz sportni tomosha qilishni istasangiz, lekin hali ham tijorat takliflari bilan qo'ng'iroq qilishingiz kerak bo'lsa:

- Tushlik tanaffusdan qaytganimdan keyin uchta potentsial mijozga qo'ng'iroq qilaman (majburiy).

- Men uchta potentsial mijozga qo'ng'iroq qilganimdan so'ng, ESPNni tomosha qilaman

(xohlayman).

Agar siz Facebook-ni tekshirmoqchi bo'lsangiz, lekin ko'proq amaliyotga muhtoj bo'lsangiz:

- Telefonimni chiqarganimdan so'ng, men o'nta burpi qilaman (majburiy).
- Men o'nta burpi qilganimdan so'ng, men Facebookni tekshiraman (xohlayman).

Umid qilamanki, siz qo'ng'iroq qilishni intiqlik bilan kutasiz

uchta mijoz yoki o'nta burpi qiling, chunki bu siz o'qiy olishingizni anglatadi

70

so'nggi sport yangiliklari yoki Facebook-ni tekshiring. Demoqchi bo'lgan narsani qiling xohlaganingizni qiling.

Biz ushbu bobni g'ayritabiiy ogohlantirishlarni muhokama qilish bilan boshladik

harakat qilish istagini kuchaytiradigan haqiqatning bezatilgan versiyalari. Kombinatsiya

yaxshi bilan yaxshilik har qanday odatning yaxshilangan versiyasini yaratishning bir usuli - uni allaqachon xohlagan narsangiz bilan bog'lash orqali. Haqiqatan ham chidab bo'lmas odatni rivojlantirish

qiyin vazifa, lekin bu oddiy strategiya deyarli har qanday qilish uchun foydalanish mumkin ular u boshqacha bo'lishidan ko'ra ko'proq jozibali.

XULOSA

- Xulq-atvorni o'zgartirishning ikkinchi qonuni: "Jozobni qo'shing."
- Imkoniyat qanchalik jozibador bo'lsa, shunchalik ko'p narsaga olib keladi odat shakllanishi.

- Odatlar dofaminga asoslangan fikr-mulohazalardir. Dofamin ko'tarilganda, harakat qilish uchun motivatsiya mavjud.
- Mukofotni olish emas, balki uni kutish harakatga undaydi. Kutish qanchalik kuchli bo'lsa, dopaminning ko'tarilishi shunchalik kuchli bo'ladi.
- Yoqimli bilan foydalining uyg'unligi - bu odatlarni yanada jozibador qilish usullaridan biridir. Strategiya, siz amalga oshirishni xohlagan harakatni amalga oshirishingiz kerak bo'lgan harakat bilan bog'lashdir.

71

9

Odatlarni shakllantirishda oila va do'stlarning roli

1965 yilda venger Laslo Polgar ismli ayolga bir qator g'alati xatlar yozgan.

Klara.Laslo mashaqqatli mehnat tarafdori edi. Aslida, hammasi shu edi

u nimaga ishondi: u tug'ma iste'dod g'oyasini butunlay rad etdi. Laszlo buni ta'kidladi

diqqat bilan rejalashtirilgan mashqlar va yaxshi odatlarni rivojlantirish orqali, bola mumkin

har qanday sohada dahoga aylanish. Uning shiori shunday edi: "Daho tug'ilmaydi, lekin o'tib ketadi

ta'lim va tarbiya.

Laslo bu g'oyaga shu qadar qattiq ishondiki, uni o'z farzandlarida sinab ko'rmoqchi bo'ldi va u Klaraga xat yozdi, chunki unga "bunday tajribani o'tkazishga tayyor xotin kerak edi". Klara o'qituvchi edi va u Laszlo kabi qat'iy bo'lmagan bo'lsa-da, u to'g'ri tayyorgarlik bilan har kim o'z mahoratini rivojlantirishi mumkinligiga ishondi.

Laslo shaxmatni tajriba o'tkazish uchun qulay maydon bo'lishiga qaror qildi va rivojlandi

farzandlarini shaxmat vunderkindisi qilib tarbiyalash rejasi. Bolalar qoladi

o'sha paytda Vengriyada kamdan-kam uchraydigan uyda ta'lim. Uy kitoblar bilan to'ladi

shaxmat haqida va mashhur shaxmatchilarning suratlari. Bolalar doimo o'ynashlari kerak bir-birlari bilan va ular topa oladigan eng yaxshi turnirlarda raqobatlashadilar. Oila kerak o'zi o'ynagan har bir ishtirokchining turnir tarixi ko'rsatilgan karta indeksini diqqat bilan yuritadi

ularning bolasi. Bolalarning hayoti shaxmatga bag'ishlanadi.

Laszlo Klara bilan muvaffaqiyatli uchrashdi va bir necha yil o'tgach, Polgarlar uchta qizning ota-onasi bo'lishdi: Syuzan, Sofiya va Judit.

Eng yoshi kattasi Syuzan to'rt yoshida shaxmat o'ynay boshlagan. Keyinchalik yarim yil davomida u kattalarni mag'lub etdi.

O'rtancha bola Sofiya bundan ham yaxshiroq ish qildi. O'n to'rt yoshida u edi jahon chempioni, bir necha yil o'tgach esa - grossmeyster.

Eng kichigi Judit opa-singillarini ortda qoldirdi. Besh yoshida u allaqachon otasini mag'lub etgan. O'n ikki yoshida u eng yaxshi 100 nafar shaxmatchi qatoriga kirgan eng yosh o'yinchiga aylandi.

tinchlik. O'n besh yoshu to'rt oyligida Judit eng yosh grossmeysterga aylandi

avvalgi rekordchi Bobbi Fisherdan bir baravar yoshroq. Yigirma etti yil davomida u jahon chempioni bo'lib qoldi.

Polgar opa-singillarining bolaligi hech bo'lmaganda atipik edi. Va agar so'rasangiz

u haqida ular, ularning turmush tarzi jozibador edi, deb da'vo qiladi, hatto

zavq. Turli intervyularda opa-singillar bolaliklari haqida mashaqqatli vaqtdan ko'ra ko'proq qiziqarli vaqt sifatida gapirishadi. Ular shaxmat o'ynashni yaxshi ko'rardilar. Ular o'zlarini ulardan uzoqlashtira olmadilar. Aytishlaricha, bir marta Laslo Sofiyani yarim tunda hammomda o'ynab qo'ygan

shaxmat. Uni uyquga qaytarmoqchi bo'lib, u: "Sofiya, raqamlarni tinch qo'ying!" Nimaga

u javob berdi: "Dada, ular meni yolg'iz qoldirishmaydi!"

Polgar opa-singillar shaxmatni hamma narsadan ustun qo'yadigan muhitda ulg'ayganlar – ularni maqtashdi

o'yindagi muvaffaqiyat uchun, mukofotlanadi. Ularning dunyosida shaxmatga bo'lgan moyillik kurs uchun teng edi. VA

tez orada ko'rib turganimizdek, sizning muhitingizda odatiy deb hisoblangan har qanday odatlar siz uchun eng jozibali xatti-harakatlardan biri bo'ladi.

72

Ijtimoiy me'yorlarning jozibali jozibasi

Odamlar pada hayvonlari. Biz moslashishni, boshqalar bilan bog'lanishni xohlaymiz

va tengdoshlarning hurmati va roziligiga sazovor bo'ling. Bunday tendentsiyalar omon qolish uchun zarurdir. Insoniyat tarixining ko'p qismida ajdodlarimiz qabila bo'lib yashagan.

Qabiladan ajralish - yoki bundan ham yomoni, surgun qilish - o'lim jazosi edi.

"Yolg'iz bo'ri o'ladi, lekin uning to'dasi yashaydi" 14.

Shu bilan birga, hamkorlik qilgan va yaqin aloqalar o'rnatganlar xavfsizlik, ko'payish imkoniyatlari va resurslardan foydalanish imkoniyatlaridan bahramand bo'lishdi. Charlz Darvin

ta'kidladi: "Insoniyatning uzoq tarixi davomida hamkorlik qilishni va eng samarali improvizatsiya qilishni o'rganganlar omon qolishdi." Natijada, eng chuqur biri

insoniy istaklar tegishli bo'lish istagiga aylandi. Va bu asosiy afzal ko'radi

zamonaviy xulq-atvorimizga kuchli ta'sir.

Biz eng qadimgi odatlarimizni tanlamaymiz, biz ularni nusxalaymiz. Do'stlar va oila, cherkov yoki maktab, mahalliy hamjamiyat va jamoa qoldirgan skriptga amal qiling

umuman. Bu muhit va guruhlarining har biri o'ziga xos talab va standartlarga ega: qachon turmush qurish va turmush qurish, nechta farzandli bo'lish, qanday bayramlarni nishonlash,

farzandingizning tug'ilgan kuniga qancha pul sarflash. Ko'p jihatdan, bu ijtimoiy normalar sizning kundalik xatti-harakatlaringizni boshqaradigan ko'rinmas qoidalardir. Siz ularni doimo yodingizda tutasiz, garchi siz ulardan bexabar bo'lsangiz ham. Ko'pincha siz o'zingizning madaniyatingizning odatlariga o'ylamasdan, savol bermasdan va ba'zan ularni eslamasdan ergashasiz. Qanaqasiga

frantsuz faylasufi Mishel de Montaigne "jamiyatdagi hayotning odatlari va an'analari" deb yozgan edi.

bizga hamroh bo'l."

Ko'pincha guruhda bo'lish o'zini yuk kabi his qilmaydi. Hamma xohlaydi

tegishlilikni his qilish. Agar siz sizni mukofotlaydigan oilada o'sgan bo'lsangiz

shaxmat o'ynash qobiliyati, ularni o'ynash sizga juda jozibali mashg'ulot bo'lib tuyuladi. Agar

siz ishda hamma qimmatbaho kostyumlar kiyasiz, siz sotib olishga moyil bo'lasiz

kamida bitta shunga o'xshash kostyum. Agar barcha do'stlaringiz insayderlar uchun hazilni baham ko'rsalar yoki

yangi iborani ishlatib, siz ham uni ishlatmoqchi bo'lasiz, shuning uchun ular sizning xabardor ekanligingizni bilishadi.

Xulq-atvor moslashishga yordam berganda jozibali bo'ladi.

Xususan, biz uchta guruhning odatlariga taqlid qilamiz:

- Yaqin atrof-muhit.
- Ko'pchilik.
- Hokimiyat.

Har bir guruh xatti-harakatlarni o'zgartirishning ikkinchi qonunidan foydalanish imkoniyatini taklif qiladi

va odatlarni yanada jozibador qiladi.

Ichki doiraga taqlid qilish

Yaqinlik effekti xulq-atvorga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu jismoniy holat uchun to'g'ri keladi

muhit, biz 6-bobda muhokama qilganimizdek, balki ijtimoiy muhit uchun ham.

Biz atrofimizdagi odamlardan odatlarni qabul qilamiz. Ota-onalarimizdan nusxa ko'chirish bahslashish, tengdoshlar bir-biriga qanday noz-karashma qilish, hamkasblar qanday natijalarga erishish. Agar

do'stlaringiz marixuana chekadi, siz ham sinab ko'rasiz. Xotinning odatiga ega bo'lsa

yotishdan oldin eshik qulflangan yoki yo'qligini ikki marta tekshiring, siz ham unga ergashasiz. MEN

Men ko'pincha boshqalarning xatti-harakatlariga e'tibor bermasdan taqlid qilardim. Suhbat davomida

14 Kitobda "Taxtlar o'yini"ga havola qila olganimdan xursandman.

73

avtomatik ravishda boshqa odamning pozasini qabul qiladi. Kollejda men o'zim kabi gapira boshladim

Xona qo'shnilari.

Boshqa mamlakatlarga sayohat qilib, men ongsiz ravishda mahalliy urg'uga taqlid qilaman

buni qilishni to'xtatishni eslatish uchun. Qoidaga ko'ra, biz kimgadir qanchalik yaqin bo'lsak, shunchalik yaqin bo'lamiz

Biz uning ba'zi odatlariga taqlid qilishimiz ehtimoli ko'proq. Bitta kashshof tadqiqot 12 000 kishini kuzatib bordi

o'ttiz ikki yoshda va "odamning semirib ketish ehtimoli ortadi" deb topildi

Agar uning ortiqcha vaznli do'sti bo'lsa, 57% ga. Bu ham teskari tartibda ishlaydi. Boshqa

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, agar munosabatlardagi bir kishi vazn yo'qotsa, uning sherigi ham vazn yo'qotadi

bu vaqtning uchdan bir qismi vazn yo'qotadi. Do'stlar va oila bizga teng miqdorda ko'rinmas bosim o'tkazadi, bu bizni o'z yo'nalishiga tortadi.

Albatta, agar siz yomon ta'sir o'tkazsangiz, tengdoshlarning bosimi yomon bo'ladi. Astronavt Maykl Massimino Massachusets shtatida aspirant bo'lganida

Texnologiya institutida u robototexnika bo'yicha qisqa kursga yozildi. Kursdagi o'n kishidan to'rttasi kosmonavt bo'ldi. Agar sizning maqsadingiz kosmosda bo'lish bo'lsa, unda bu

Xona orzu qilishi mumkin bo'lgan eng yaxshi muhitni namoyish etdi. Xuddi shunday

Bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, eng yaxshi do'stingizning IQ darajasi o'n bir yoshda qanchalik baland

yoki o'n ikki yoshda, aql-zakovat rivojlanishining tabiiy darajasidan qat'i nazar, o'n besh yoshda sizning IQingiz qanchalik yuqori bo'ladi. Biz atrofimizdagilarning fazilatleri va tajribalarini o'zlashtiramiz.

Yaxshi odatlarni shakllantirish uchun qila oladigan eng samarali ishlardan biri bu sizning xatti-harakatlaringiz normal bo'lgan muhitning bir qismiga aylanishdir. Boshqalar ularga ergashayotganini ko'rsangiz, yangi odatlarga erishish mumkin bo'lib tuyuladi.

har kuni. Agar sizning atrofingizda yaxshi shaklga ega bo'lgan odamlar bo'lsa, siz jismoniy mashqlarni umumiy odat deb hisoblaysiz. Agar sizni jazz ixlosmandlari qurshab olgan bo'lsa, har kuni jazz o'ynash oqilona ekanligiga ko'proq ishonasiz. Atrof-muhit "oddiy" bo'lgan narsa uchun taxminlarni belgilaydi. O'zingizni bor odamlar bilan o'rab oling

o'zingizda shakllantirmoqchi bo'lgan odatlar. Siz birga o'sasiz.

Odatlarni yanada jozibador qilish uchun siz keyingi bosqichga o'tishingiz mumkin.

(1) siz hohlagan xatti-harakat normal bo'lgan muhitning bir qismi bo'ling va

(2) sizda allaqachon guruh bilan umumiy narsa bor. Stiv Kamb, Nyu-Yorklik tadbirkor Nerd Fitness kompaniyasini boshqaradi, u "geeks, underdogs va

mutantlar vazn yo'qotish, kuchli va sog'lom bo'lish uchun. Uning mijozlari orasida video o'yin muxlislari, kino fanatiklari va o'rtacha Jou bor, ularning barchasi formaga kirishni xohlaydi. Ko'pchilik

odamlar birinchi marta sport zaliga borganlarida yoki o'zgartirishga harakat qilganlarida o'zlarini joyida his qilishadi

oziq-ovqat, lekin agar siz hech bo'lmaganda guruhning boshqa a'zolariga o'xshasangiz - aytaylik, sizga ham yoqadi

Yulduzli urushlar - o'zgarish qiziqarliroq, chunki u o'xshaydi

siz kabi odamlar allaqachon shunday qilishadi.

Hech narsa sizni qabilaning bir qismi bo'lishdan ko'ra ko'proq rag'batlantirmaydi. Bu aylanadi

birgalikda shaxsiy qidiruv. Ilgari siz yolg'iz edingiz. Sizning shaxsingiz yagona edi.

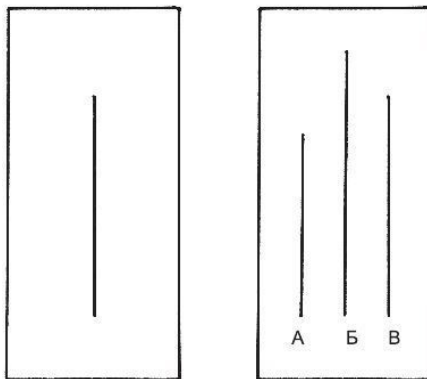
shaxs. Shuning uchun maqsadga erishgandan keyin guruhda qolish juda muhim.

odatlarni saqlab qolish qiymati. Yangi shaxsning mustahkamlanishi va yangi xulq-atvorning uzoq umr ko'rishi do'stlik va jamoaga bog'liq.

Ko'pchilikka taqlid qilish

74

СООТВЕТСТВИЕ СОЦИАЛЬНЫМ НОРМАМ



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

1950-yillarda psixolog Solomon Asch hozirda mavjud bo'lgan bir qator tajribalarni o'tkazdi

vaqt har yili juda ko'p sonli talabalarga o'rgatiladi. Tajribani boshlash uchun sub'ekt bir guruh notanish odamlar bilan xonaga kirdi. Boshqa ishtirokchilar tadqiqotchi tomonidan tanlangan aktyorlar bo'lib, sub'ektlar bilmagan ayrim savollarga qanday javob berishni ko'rsatgan.

Guruhga chiziq chizilgan bitta karta, keyin esa bir nechta chizikli ikkinchi karta ko'rsatiladi. Har bir odamdan ikkinchi chiziqni tanlash so'ralgan

uzunligi birinchi kartadagi chiziqqa o'xshash karta. Bu juda oddiy edi

vazifa. Tajribada foydalanilgan ikkita kartaga misol: 1-rasm. 10. Sulaymon Ash ijtimoiy muvofiqlik bo'yicha o'zining mashhur tajribalarida foydalangan ikkita kartaning tasviri. Birinchi kartadagi chiziqning uzunligi (chapda) ko'rinishidan B chizig'iga to'g'ri keladi, lekin bir guruh aktyorlar ularning uzunligi turlicha ekanligini da'vo qilganda, sub'ektlar ko'zlariga ishonganlaridan ko'ra, olomonga ergashib, fikrlarini tez-tez o'zgartirdilar.

Tajriba har doim bir xil tarzda boshlangan. Avval bir nechta oddiy testlar qaerda

hamma to'g'ri chiziqni tanlaydi. Bir necha turdan so'ng ishtirokchilarga avvalgilaridek yaqqol ko'rinib turadigan test ko'rsatildi, faqat xonadagi aktyorlar ataylab noto'g'ri javobni tanlaganlar. Misol uchun, ular chiziqlarni taqqoslash haqidagi savolga "A" deb javob berishadi (10-rasm). Har bir inson, chiziqlar bir xil bo'lganiga rozi bo'ladi, garchi ular aniq farq qilsa-da.

75

Aldovdan bexabar sub'ektlar darhol sarosimaga tushib qolishdi. Ularning

ko'zlari katta ochildi. Ular asabiylashib kulishdi. Boshqalarning reaksiyalarini tekshirish

ishtirokchilar. Ishtirokchilar birin-ketin ishtirok etar ekan, ularning hayajonlari ortdi

bir xil noto'g'ri javob berdi. Ko'p o'tmay, sub'ektlar ishonish yoki ishonmasliklariga shubha qila boshladilar

o'z ko'zimga. Vaqt o'tishi bilan ular chuqur tubdan noto'g'ri deb hisoblagan javobni berishdi. Asch bu tajribani ko'p marta va ko'p jihatdan amalga oshirdi. U buni kashf qildi

aktyorlar soni ortib borgani sari sub'ektlarning moslashishga tayyorligi ham ortib bordi. Agar mavzu aktyor bilan yolg'iz bo'lsa, bu tanlovga hech qanday ta'sir ko'rsatmadi. U

faqat manekenli xonada bo'lishni tasavvur qildim. Xonada ikkita aktyor va bir mavzu bo'lganida, ta'sir hali ham kichik edi. Lekin kabi

aktyorlar soni uch yoki to'rttaga, keyin esa sakkiztaga ko'paydi, sub'ektlar tobora o'zlariga shubhalana boshladilar. Tajriba oxirida sub'ektlarning deyarli 75% javobga rozi bo'lishdi.

guruh, u aniq noto'g'ri bo'lsa-da.

Qachonki biz qanday davom etishni bilmasangiz, biz guruhga murojaat qilamiz

xatti-harakatlarimizga yo'naltirilgan. Biz doimo atrof-muhitni skanerlaymiz va o'zimizga savol beramiz: nima?

hamma ham qiladimi? Biz Amazon, Yelp yoki TripAdvisor-da sharhlarni tekshiramiz, chunki

Biz boshqalarning "eng yaxshi" xarid qilish, ovqatlanish va sayohat qilish odatlariga taqlid qilmoqchimiz. Bu odatda aqlli strategiya. Raqamlarda dalillar bor.

Ammo boshqa tomon ham mumkin.

Qabilaning normal xulq-atvori ko'pincha shaxsning istalgan xatti-harakatini bekor qiladi. Misol uchun, bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, shimpanze bir guruh a'zosi sifatida yong'oqlarni sindirishning samarali usulini o'rganadi va keyin yangi guruhga joylashadi.

kamroq samarali strategiyadan foydalanadi, keyin esa samaraliroq usuldan qochadi, shunchaki

shimpanzelarning qolgan qismi bilan assimilyatsiya qilish.

Odamlar o'xshash. Guruh me'yorlariga rioya qilish uchun juda katta ichki bosim mavjud. Qabul qilinganlik uchun mukofot ko'pincha g'alaba qozongan mukofotdan kattaroqdir.

tortishuvda, chunki siz aqlli ko'rinasiz yoki haqiqatni topasiz. Aksariyat hollarda biz

Biz yolg'iz to'g'ri bo'lishdan ko'ra olomon ichida xato qilishni afzal ko'ramiz.

Inson aqli boshqalar bilan qanday til topishishni biladi. U buni xohlaydi. Bu bizning tabiatimiz

holat. Siz unga qarshi harakat qilishingiz mumkin - siz guruhni e'tiborsiz qoldirishingiz yoki to'xtashingiz mumkin

boshqalarning fikri haqida qayg'urish - lekin bu mehnat talab qiladi. O'zingga qarshi borish

muhit, qo'shimcha harakatlar talab etiladi.

Odatlarning o'zgarishi qabilaga qarshi chiqish zarurligini nazarda tutsa, o'zgarish yoqimsiz bo'ladi. Odatlarni o'zgartirish qabilaga moslashishni anglatganda, o'zgarish juda jozibali.

Hokimiyatga taqlid qilish

Hamma joyda odamlar hokimiyat, obro' va mavqega intiladi. Biz hammamiz medallar kiyishni xohlaymiz va

ko'krakdagi medallar. Hamma prezident yoki yirik kompaniya asoschisi maqomiga ega bo'lishni xohlaydi. Biz bo'lishni xohlaymiz

tan olingan, imtiyozli va taqdirlangan. Bu tendentsiya behuda bo'lib tuyulishi mumkin, ammo umuman olganda bu oqilona. Tarixiy jihatdan, buyuk kuch va maqomga ega bo'lgan odam ko'proq resurslarga ega bo'ladi, omon qolish haqida kamroq qayg'uradi va yanada jozibali sherik bo'lib chiqadi.

Bizni hurmat, ma'qullash, hayrat va maqomga sazovor bo'lgan xatti-harakatlar o'ziga jalb qiladi. Biz sport zalida tortishish mashqlarini bajara oladigan yoki murakkab akkordlarni ijro eta oladigan musiqachi yoki eng iqtidorli bolalarning ota-onasi bo'lishni xohlaymiz, chunki bu narsalar bizni olomondan ajralib turadi. Biz bilanoq

moslashish, ajralib turish yo'llarini izlashni boshlang.

76

Bu biz yuqori samarali odamlarning odatlariga g'amxo'rlik qilishimizning sabablaridan biridir. Biz

Muvaffaqiyatli odamlarning xatti-harakatlarini nusxalashga harakat qilamiz, chunki biz ham muvaffaqiyatga erishmoqchimiz.

Bizning kundalik odatlarimizning ko'pchiligi biz hayratga soladigan odamlarga taqlid qilishdir. Siz

sohangizdagi eng muvaffaqiyatli firmalarning marketing strategiyalarini takrorlang. oshpaz

sevimli novvoyingizdan retsept. Sevimli yozuvchingizning hikoya uslubini oling. Siz xo'jayinning muloqot uslubiga taqlid qilasiz. Biz hasad qiladigan odamlarga taqlid qilamiz.

Yuqori maqomga ega bo'lgan odamlar boshqalarning roziligi, hurmati va maqtovidan zavqlanadilar. VA

bu shuni anglatadiki, agar xatti-harakatlar bizga ma'qullash, hurmat va maqtov olib kelishi mumkin bo'lsa, biz

biz uni jozibador deb bilamiz.

Shuningdek, biz maqomimizni pasaytiradigan xatti-harakatlardan qochishga moyilmiz. To'siqni tartibga keltiring va maysazorni o'rib oling, chunki biz beparvo bo'lishni xohlamaymiz

qo'shni. Onamiz ziyoratga kelganda, biz uyni tozalaymiz, chunki bizni hukm qilishni xohlamaymiz. Biz doimo boshqalar men haqimda nima deb o'ylashlari va xatti-harakatlarimizni o'zgartirishi haqida o'ylaymiz

javobga qarab.

Bobning boshida aytib o'tilgan Polgar opa-singillari ijtimoiy muhitning xatti-harakatlarga kuchli va doimiy ta'sirining isbotidir. Opa-singillar shaxmat o'ynashardi

har kuni ko'p soatlab, o'nlab yillar davomida bu ajoyib ishni davom ettirdi. Lekin

bu odatlar va xatti-harakatlar qisman qadrlanganligi sababli o'z jozibadorligini saqlab qoldi

ular voyaga yetgan muhit. Ular davom ettirish uchun ko'p sabablar bor edi, dan

grossmeyster kabi turli maqomlarga yetishdan oldin ota-ona maqtovi.

XULOSA

- Biz yashayotgan muhit qanday xulq-atvor biz uchun jozibador bo'lishini belgilaydi.
- Biz atrof-muhit tomonidan maqtovga sazovor bo'lgan va ma'qullanadigan odatlarni qabul qilishga moyilmiz, chunki bizda qabilaga moslashish va tegishli bo'lishni xohlaymiz.

unga.

- Biz uchta ijtimoiy guruhning odatlariga taqlid qilishga moyilmiz: yaqin doira (oila va do'stlar), ko'pchilik (qabila) va hokimiyat (maqom va obro'li odamlar).

- Rivojlanish uchun qila oladigan eng samarali ishlardan biri

Eng yaxshi odatlar - bu (1) siz xohlagan xatti-harakat bo'lgan muhitning bir qismi bo'lishdir normal va (2) sizda allaqachon guruh bilan umumiy narsa bor.

- Qabilaning normal xulq-atvori ko'pincha shaxsning istalgan xatti-harakatini bekor qiladi.

shaxsiyat. Ko'pincha biz olomon ichida haq bo'lgandan ko'ra, olomonda xato qilganimizni afzal ko'ramiz.

yolg'iz.

- Agar xatti-harakat ma'qullash, hurmat va maqtovg'a olib kelsa, biz uni jozibali deb topamiz.

77

10

Yomon odatlarning sabablarini qanday topish va yo'q qilish

2012 yil oxirida men eski kvartirada bir necha blok narida o'tirgan edim

Istanbulning mashhur ko'chasi - Istiqlol. Turkiya bo'ylab to'rt kunlik sayohatimning yarmida Mayk mendan bir necha fut narida eskirgan stulda dam olayotgan edi.

Mayk haqiqiy rahbar emas edi. U Meyndan kelgan oddiy yigit edi

Turkiyada besh yil yashab, shu yerda bo'lganimda menga atrofni ko'rsatishni taklif qildi va men

kelishilgan. O'sha oqshom meni u va uning turk do'stlari bilan kechki ovqatga taklif qilishdi.

Biz yetti kishi edik va faqat men chekmaganman. Men turklardan biridan qanday qilib so'radim

u chekishni boshladi. "Do'stlar", dedi u. Hamma narsa har doim do'stlardan boshlanadi. Bitta do'st chekadi, keyin siz ham sinab ko'ring.

Haqiqatan ham hayajonli tomoni shundaki, xonadagi odamlarning yarmi chekishni tashlashga muvaffaq bo'ldi. Mayk bir necha yil oldin chekishni to'xtatdi va hamma joyda chekishni tashlashga qasam ichdi

Allen Karrning "Chekishni tashlashning oson yo'li" kitobiga rahmat.

"Siz chekishning ruhiy yukidan xalos bo'ldingiz", dedi u. - Unda shunday deyilgan:

“O'zingizga yolg'on gapirishni bas qiling. Siz chekishni xohlamasligingizni bilasiz. Nimani bilasiz

unchalik yoqmaydi.” Bu endi qurbon emasligingizni his qilishga yordam beradi. Siz boshlaysiz

chekishning hojati yo'qligini tushunish.

Men hech qachon chekishni sinab ko'rmaganman, lekin kitobni qiziqib ko'rib chiqdim. Muallif foydalanadi

chekuvchilarga chekish istagidan xalos bo'lishga yordam beradigan qiziqarli strategiya. U

chekish bilan bog'liq har bir rag'batni muntazam ravishda takrorlaydi va unga yangi burilish beradi

ma'nosi.

Carr quyidagilarni yozadi:

- Siz tashlab ketyapman deb o'ylaysiz, lekin unday emassiz, chunki sigaret siz uchun hech narsa emas.

degani emas.

- Chekishni muloqot qilish uchun kerak deb o'ylaysiz, lekin unday emas. Siz

Chekmasdan ham muloqot qila olasiz.

- Siz chekish stressni engillashtiradi deb o'ylaysiz, lekin unday emas. Chekish sizni tinchlantirmaydi

nervlarni, lekin ularni yo'q qiladi.

U bu iboralarni va shunga o'xshashlarni qayta-qayta takrorlaydi. "Uni aniq saqlang

bosh”, deb yozadi u. "Sizda yo'qotadigan hech narsa yo'q va nafaqat sog'liq, kuch yoki pul nuqtai nazaridan, balki ishonch, o'zingizni hurmat qilish, erkinlik va eng muhimi, kelajakdagi hayotingizning uzunligi va sifati bo'yicha ham ajoyib ijobiy natijalarga erishasiz."

Siz ushbu kitobni oxirigacha o'qiganingizdan so'ng, chekish sizni eng ko'p his qiladi

dunyodagi ahmoq narsa. Va agar siz undan hech qanday foyda kutmasangiz, siz

chekish uchun sabab yo'q. Bu xulq-atvorni o'zgartirishning ikkinchi qonunining teskari talqini: "Qilish

Faqat fikringizni o'zgartiring va chekishni tashlashingiz mumkin. Ammo keling, diqqatimizni qarataylik

daqqa.

Istak qayerdan keladi?

Har bir xulq-atvorda istakning yuzaki darajasi va uning asosida chuqurroq motivlar mavjud. Men tez-tez shunday istakni boshdan kechiraman: "Men xohlayman

78

taco ye." Agar siz mendan nega uni iste'mol qilmoqchi ekanligimni so'rasangiz, men javob bermayman: "Chunki

Omon qolishim uchun oziq-ovqat kerak." Ammo haqiqat chuqurroq joyda yotadi, men ovqatlanishga turtkiman

tacos, chunki u omon qolish uchun ovqatlanishi kerak. Asosiy maqsad - oziq-ovqat olish va suv, hatto mening alohida istagim tacos bo'lsa ham.

Ba'zi bir asosiy motivlarga quyidagilar kiradi: 15

- Energiyani tejash.
- Oziq-ovqat va suv olish.
- Sevgi va ko'payish izlash.
- Boshqa odamlar bilan aloqa va aloqalarni o'rnatish.
- Jamoatchilik e'tirofiga sazovor bo'lish va ma'qullash.

- noaniqlikni kamaytirish.
- Maqom va obro'ga erishish.

Istak - bu faqat chuqurroq motivning o'ziga xos ko'rinishi.

Miya chekish, Instagramni tekshirish yoki video o'yin o'ynash istagi bilan rivojlanmagan. Chuqur darajada siz faqat noaniqlik va tashvishlarni kamaytirishni, ijtimoiy tan olinishi va ma'qullanishini yoki maqomga erishmoqchisiz.

Deyarli har qanday odat hosil qiluvchi mahsulotga qarang va buni ko'ring

yangi turtki yaratmaydi, aksincha, inson tabiatining asosiy motivlariga yopishib oladi.

- Sevgi topish va naslchilik = Tinder yordamida.
- Boshqalar bilan aloqa va aloqa o'rnatish = Facebook-ni kezish.
- Jamoatchilikning tan olinishi va ma'qullanishi = Instagram'da e'lon qilish.
- Noaniqlikni kamaytirish = Google qidiruvi.
- Maqom va obro'ga erishish = video o'yinlarni o'ynash.

Odatlar - asosiy istaklarning zamonaviy echimlari. Eski illatlarning yangi versiyalari.

Inson xatti-harakatlarining asosiy motivlari o'zgarishsiz qoladi. O'ziga xos odatlar tarix davriga qarab farq qiladi.

Bu erda muhim qism: bir xil murojaat qilishning turli xil usullari mavjud

asosiy motiv. Bir kishi sigaret chekish orqali stressdan xalos bo'lishni o'rganishi mumkin. Boshqa

odam yugurish orqali tashvishini yo'qotishni o'rganadi. Hozirgi odatlar siz duch keladigan muammolarni hal qilishning eng yaxshi usuli emas; ular shunchaki siz foydalanishni o'rgangan usullardir. Yengish kerak bo'lgan muammoga yechimni bog'laganingizdan so'ng, siz unga qaytib kelasiz.

Odatlar uyushmalardir. Ular takrorlanishni bashorat qilishimiz kerakligini aniqlaydilar

odatlar yoki yo'q. 1-qonunni muhokama qilishda aytganimizdek, miya doimo so'riladi

atrof-muhitdagi ma'lumotlar va ogohlantirishlar. Har safar sezganingizda

rag'batlantirish, miya simulyatsiyani boshlaydi va keyingi bosqichda qanday harakat qilish haqida bashorat yaratadi

moment.

Rag'batlantiruvchi: Siz pechning issiq ekanligini sezasiz.

Prognoz: "Agar tegsam, kuyib ketaman, yaxshisi, bunday qilmaganim ma'qul".

Rag'batlantirish: Siz svetoforming yashil rangga o'tganini ko'rasiz.

Prognoz: "Agar gazga qadam qo'ysam, chorrahadan eson-omon o'tib, yaqinlashaman manzilga, shuning uchun men buni qilishim kerak."

15 Bu faqat asosiy motivlarning to'liq bo'lmagan ro'yxati. Men to'liqroq ro'yxatni va ularni biznesga qanday qo'llash haqida ko'proq misollarni taklif qilaman atomichbits.com/business.

79

Siz rag'batni ko'rasiz, uni o'tgan tajribaga asoslanib tasniflaysiz va tegishli javobni aniqlaysiz.

Bularning barchasi bir zumda sodir bo'ladi, lekin ayni paytda odatlarda hal qiluvchi rol o'ynaydi, chunki

har bir harakatdan oldin bashorat borligi. Hayot bizga javob berib, javob berganga o'xshaydi harakatlar, lekin aslida buni oldindan aytish mumkin. Kun bo'yi siz qanday deb o'ylaysiz

hozirgina ko'rgan va o'tgan tajribaga asoslanib harakat qiling. Siz keyingi daqiqada nima bo'lishini cheksiz bashorat qilasiz.

Xulq-atvor ushbu bashoratlarga juda bog'liq. Boshqacha aytganda, u kuchli bog'liqdir

biz bilan sodir bo'layotgan voqealarni qanday izohlaymiz, lekin bu maqsad emas

voqealarning o'zi haqiqat. Ikki kishi bir xil sigaretaga qarashi mumkin: biri chekish istagini his qiladi, ikkinchisi esa hiddan jirkanadi. Xuddi shu stimul

prognozingizga qarab yaxshi yoki yomon odatni uyg'oting. Odatlar aslida ulardan oldingi bashorat tufayli yuzaga keladi.

Bu biz odatda istak deb ta'riflaydigan his-tuyg'ularga olib keladi - tuyg'u, intilish, istak. Tuyg'ular va his-tuyg'ular idrok etilgan va yaratilgan stimullarni o'zgartiradi

bashoratlarni amalga oshirish mumkin bo'lgan niyatga aylantiradi. Ular bizni hozirgi paytda qanday his qilayotganimizni tushuntirishga yordam beradi. Misol uchun, siz issiqlik yoki sovuqlik va idrok darajasini qayd

siz bundan bexabar bo'lishingiz mumkin. Agar harorat bir darajaga tushsa, siz hech narsa qilolmaysiz. Agar harorat o'n darajaga tushib qolsa, siz sovuq va his qilasiz

issiq kiyinasiz. Sovuqlik hissi sizni harakatga undagan rag'bat edi. Siz

buni har doim his qildim, lekin faqat boshqasida yaxshiroq bo'lishingizni bashorat qilganingizda

shart, ba'zi choralar ko'ring.

Istak - biror narsa etishmayotganligini his qilish. Bu sizning ichki holatingizni o'zgartirish istagi. Harorat tushganda, tanangiz o'rtasida farq bor

hozir his qilayotgani va nimani his qilishni xohlayotgani. Bu oqim orasidagi bo'shliq

holat va kerakli narsa sizni harakatga undaydi.

Istak - bu hozir turgan joyingiz va kelajakda qayerda bo'lishni xohlayotganingiz o'rtasidagi farq. Hatto eng kichik harakat ham boshqacha his qilish motivatsiyasi bilan bog'liq

hozirgi vaqtda. Ortiqcha ovqatlansangiz, cheksangiz yoki ijtimoiy tarmoqlarni ko'rib chiqsangiz, siz chindan ham xohlayotganingiz kartoshka chiplari, sigaret yoki ko'p miqdorda emas.

yoqtiradi. Aslida, siz o'zingizni boshqacha his qilishni xohlaysiz.

Tuyg'ular va his-tuyg'ular bizga hozirgi holatni saqlab qolish yoki o'zgartirishlar kiritish kerakligini aytadi.

Ular bizga qanday qilib eng yaxshi davom etishni tanlashga yordam beradi. Nevrologlar buni aniqladilar qachon his-tuyg'ular va

his-tuyg'ular zaiflashadi, biz aslida qaror qabul qilish qobiliyatini yo'qotamiz. Bizda nimaga ergashish va nimadan qochish kerakligi haqida hech qanday rag'bat yo'q. Neyrobiolog Antonio tushuntirganidek

Damasio, "narsalarni yaxshi, yomon yoki befarq deb belgilash bizga hissiyotlarni beradi."

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, siz his qilayotgan aniq istak va siz amal qiladigan odatlar aslida asosiy narsani hal qilishga urinishdir

asosiy motivlar. Qachonki odat muvaffaqiyatli motivga aylansa, siz rivojlanasiz

buni yana qilish istagi. Vaqt o'tishi bilan siz ijtimoiy tarmoqlarni tekshirish sizni sevishini his qilishingizni va YouTube-ni tomosha qilishni o'zingiznikini unutib qo'yishini taxmin qilishni o'rganasiz.

qo'rquvlar. Odatlar biz ularni ijobiy his-tuyg'ular bilan bog'laganimizda jozibador bo'ladi va

Biz bundan o'z foydamiz uchun foydalana olamiz, zararga emas.

Miyani qanday qilib qayta dasturlash kerak

qiyin odatlardan zavqlaning

Agar siz ularni ijobiy tajribalar bilan bog'lashni o'rgansangiz, qiyin odatlarni yanada jozibador qilishingiz mumkin. Ba'zan buning uchun faqat fikrlashda kichik o'zgarishlar kerak bo'ladi.

80

Misol uchun, biz tez-tez bir kun ichida bajarilishi kerak bo'lgan hamma narsa haqida gapiramiz. Erta turish kerak

ish. Men biznes taklifi bilan yana qo'ng'iroq qilishim kerak. Kerak

oila uchun kechki ovqat tayyorlang.

Endi tasavvur qiling-a, siz faqat bitta so'zni o'zgartirdingiz: buni qilish kerak emas. Da

buni qilish uchun sizda "imkoniyat bor".

Ishga kirishish imkoningiz bor. Sizda boshqasini qilish imkoniyati bor

tijorat taklifi bilan qo'ng'iroq qiling. Sizda oila uchun kechki ovqat tayyorlash imkoniyati mavjud.

Bitta so'zni o'zgartirish orqali siz har bir voqeaga qarashingizni o'zgartirasiz. Idrok qilishni to'xtating

bu xatti-harakatni yuk sifatida va imkoniyatga aylantiring.

Muhim nuqta shundaki, haqiqatning ikkala versiyasi ham to'g'ri. Siz qilishingiz kerak bu narsalar va siz ularni bajarish qobiliyatiga egasiz. Biz har kimga dalil topa olamiz biz tanlagan fikrlash tarzi.

Men bir marta nogironlar aravachasida yuradigan odam haqida eshitganman. Qachon

Undan cheklash qiyinmi, deb so'rashganida, u shunday javob berdi: "Men nogironligim bilan cheklanmayman

aravacha - men uning tufayli bo'shman. Agar u bo'lmasa, men to'shakka mixlanib qolardim va hech qachon

Men uyimdan chiqa olmadim". Dunyoni idrok etishdagi bu o'zgarish uning uslubini butunlay o'zgartirdi

har kuni yashagan.

Ularning kamchiliklarini emas, balki afzalliklarini ta'kidlash uchun odatlarni qayta ko'rib chiqish

fikringizni qayta dasturlash va odatni yanada jozibador qilishning tez va oson usulidir.

Jismoniy mashqlar. Ko'p odamlar jismoniy mashqlar bilan bog'lanadi

kuch va shinalarni talab qiladigan qiyin ish. Siz ham osongina ko'rib chiqishingiz mumkin

ularni ko'nikmalarni rivojlantirish va o'zingizni qayta kashf qilishning bir usuli sifatida. O'zingizga aytish o'rniga: "Men

ertalab yugurish kerak", deb ayting, "Endi chidamlilikni rivojlantirish va tezroq olish vaqti.

Moliya. Pulni tejash ko'pincha qurbonlik bilan bog'liq. Biroq, agar siz bitta oddiy haqiqatni tushunsangiz, uni cheklovlar bilan emas, balki erkinlik bilan bog'lashingiz mumkin: hayot hozirgi vositalardan past.

sotib olish qobiliyati quyida.

Meditatsiya. Uch soniyadan ko'proq vaqt davomida meditatsiya qilishga harakat qilgan har bir kishi buni qanday qilishni biladi

chalg'ituvchi fikr sizning boshingizga tushganda umidsizlikka tushing. Meditatsiyaning har bir uzilishi nafasga qaytishni mashq qilish imkoniyatini berishini tushunganingizda, umidsizlikni shodlikka aylantirishingiz mumkin. Sizning chalg'iganingiz yaxshi, chunki siz

meditatsiya bilan shug'ullanish uchun sizni chalg'itishingiz kerak.

O'yindan oldingi hayajon. Ko'p odamlar katta taqdimot qilishdan yoki muhim tadbirga borishdan oldin tashvishlanishadi. Ular tez-tez uchraydi

nafas olish va yurak urishi, qo'zg'alish kuchayadi. Agar biz bu his-tuyg'ularni salbiy talqin qilsak, biz tahdid va taranglikni his qilamiz. Agar biz bu his-tuyg'ularni ijobiy talqin qilsak, unda

Biz moslashuvchan va munosib javob bera olamiz. Siz "Men asabiyman" so'zini "Men"ga o'zgartirishingiz mumkin

hayajonlandim va diqqatimni jamlashimga yordam beradigan adrenalinni olaman.

Fikrlashdagi bu kichik o'zgarishlar sehrli emas, lekin ular o'zgarishga yordam beradi

ma'lum bir odat yoki vaziyat bilan bog'laydigan his-tuyg'ularingiz.

Agar siz uni bir qadam oldinga tashlamoqchi bo'lsangiz, motivatsion marosimni yaratishingiz mumkin. Siz

shunchaki odatlarni o'zingiz yoqtirgan narsa bilan qayta-qayta bog'lang, keyin sizga ozgina motivatsiya kerak bo'lganda bu rag'batdan foydalanishingiz mumkin. Misol uchun, agar siz doimo

jinsiy aloqadan oldin xuddi shu qo'shiqni ijro etish, siz musiqani u bilan bog'lashni boshlaysiz. Qachon

sozlashni xohlaysiz, shunchaki o'ynash tugmasini bosib.

Pitsburglik bokschi va yozuvchi Ed Latimor ham xuddi shunday strategiyadan foydalangan

u haqida bilish. "Buni tushunish g'alati", deb yozgan u. – Yozish paytida naushnik taqqanimda diqqatim va konsentratsiyam kuchayadi. Musiqa tinglashim shart emas". O'ziga qo'shimcha

o'zi bilmagan holda shartli refleksni rivojlantirdi. Birinchidan, u quloqchidlarni taqib, o'ziga yoqqan musiqani yoqdi va diqqat bilan ishladi. Buni besh, o'n, yigirma marta qilgandan so'ng, minigarnaturalar u avtomatik ravishda bog'langan stimulgay aylandi

ortib borayotgan e'tibor bilan. Istak tabiiy ravishda ergashdi.

Sportchilar chiqishga tayyorgarlik ko'rish uchun shunga o'xshash strategiyalardan foydalanadilar. In

beysbol faoliyatim davomida har biridan oldin cho'zish va otish bo'yicha maxsus marosimni ishlab chiqdim

o'yin. Butun ketma-ketlik taxminan o'n daqiqa davom etdi va men bu marosimni har safar bir xil tartibda takrorladim. Garchi bu o'yin oldidan meni jismonan isitgan bo'lsa-da, bundan ham ko'proq

muhimi, bu meni to'g'ri ruhiy holatga keltirdi. Men marosimni bog'lay boshladim

raqobat va e'tibor hissi bilan. Oldindan rag'batlantirilmagan bo'lsam ham

Ritualni tugatganimda, men allaqachon "O'yin rejimi" ga o'tdim.

Siz ushbu strategiyani deyarli har qanday maqsad uchun moslashingiz mumkin. Xohlaganingizni ayting

umuman o'zingizni baxtli his eting. Sizni o'zingizga aylantiradigan narsani toping, masalan, ko'pikli vanna yoki itning o'zaro munosabati - va keyin qisqa ketma-ketlikni yarating.

o'zingiz yoqtirgan narsani qilishdan oldin har safar qiladigan harakatlar.

Balki siz uchta chuqur nafas olib, tabassum qilasiz.

Uchta chuqur nafas. Tabassum. Itni uylang. Takrorlang.

Oxir-oqibat, siz nafas-tabassum ketma-ketligini yaxshilik bilan bog'lashni boshlaysiz

kayfiyat. Bu sizning baxtli bo'lishingiz uchun rag'batga aylanadi. Sizdan so'ng

bunday yozishmalarni o'rnating, uni istalgan vaqtda kerakli vaqtda ishlatishingiz mumkin

hissiy holatingizni o'zgartiring. Ishda stressmi? Uchta chuqur nafas oling va

tabassum. Hayot haqida qayg'urasizmi? Uchta chuqur nafas va tabassum. Odat paydo bo'lgandan so'ng, rag'bat asl vaziyatga ozgina aloqasi bo'lsa ham, istakni qo'zg'atishi mumkin.

Yomon odatlarning sabablarini topish va ulardan xalos bo'lishning kaliti - bu qayta ko'rib chiqish

ular bilan bog'liq uyushmalar. Bu oson emas, lekin agar siz o'zingizni qayta dasturlashingiz mumkin bo'lsa

bashorat qilish, siz qiyin odatni jozibali odatga aylantirishingiz mumkin.

XULOSA

- Xulq-atvorni o'zgartirishning ikkinchi qonunini teskari talqin qilish: "Yoqimsiz qilish".
- Har bir xulq-atvorda istakning yuzaki darajasi va uning asosida chuqurroq motivlar mavjud.
- Odatlar asosiy istaklarga zamonaviy yechimdir.
- Odatlar aslida ulardan oldingi bashorat tufayli yuzaga keladi. Bu bashoratlar ma'lum bir tuyg'uga olib keladi.
- Yomon odatni tark etishning foydasini ta'kidlab, uni yoqimsiz ko'ring.
- Odatlar ijobiy his-tuyg'ular bilan bog'langanda jozibali, salbiy bilan bog'langanda esa yoqimsiz bo'ladi. Motivatsiyani yarating

qiyin odat oldidan o'zingiz yoqtirgan narsani qilish orqali marosim.

8-jadval Qanday qilib yaxshi odatni shakllantirish kerak

Первый закон	Придайте очевидности
1.1	Заполните учетную карточку привычек. Запишите текущие привычки, чтобы осознать их
1.2	Используйте реализационные намерения: «Я буду [ДЕЙСТВИЕ] в [ВРЕМЯ] в [МЕСТО]»
1.3	Используйте наложение привычек: «После [ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА] я сделаю [НОВАЯ ПРИВЫЧКА]»
1.4	Измените свое окружение. Сделайте стимулы хороших привычек заметными и очевидными
Второй закон	Добавьте привлекательности
2.1	Сочетайте приятное с полезным. Соедините действие, которое вы хотите сделать, с действием, которое вам необходимо сделать
2.2	Окружите себя людьми, для которых нужное вам поведение является нормой
2.3	Создайте мотивационный ритуал. Делайте то, что вам нравится, непосредственно перед трудной привычкой
Третий закон	Упростите
Четвертый закон	Привнесите удовольствие

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

9-jadval Yomon odatdan qanday qutulish mumkin

83

Обратная трактовка первого закона	Сделайте неочевидным
15	Сократите воздействие соответствующих стимулов. Удалите стимулы плохих привычек из своего окружения
Обратная трактовка второго закона	Сделайте это непривлекательным
2.4	Измените свой образ мышления. Выделите преимущества избавления от вредных привычек
Обратная трактовка третьего закона	Усложните
Обратная трактовка четвертого закона	Уберите удовольствие

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Siz ushbu odat bo'yicha qo'llanmaning chop etiladigan versiyasini quyidagi manzildan yuklab olishingiz mumkin: atomichbits.com/

[aldash varaqasi](#).

84

uchinchi qonun

Soddalashtiring

o'n bir

Sekin-asta boring, lekin hech qachon orqaga qaytmang

Darsning birinchi kunida fotograf va Florida universiteti professori Jerri Uol-Smann talabalarni ikki guruhga ajratdi.

Tomoshabinlarning chap tomonidagi har bir kishi, u tushuntirdi, "miqdor" guruhida bo'ladi. Ular faqat bajarilgan ish hajmiga qarab baholanadi. Darsning oxirgi kunida u hisoblab chiqdi

har bir talaba tomonidan taqdim etilgan fotosuratlar soni. Yuzta fotosurat baholandi

"a'lo" ga, to'qsonga "yaxshi", saksonga "qoniqarli" va hokazo.

Ayni paytda, tomoshabinlarning o'ng tomonidagi har bir kishi "sifat" guruhida bo'ladi. Ular faqat ish sifatiga qarab baholanadi.

Ular har bir semestrda faqat bitta suratga olishlari kerak, lekin olish uchun

"Ajoyib", deyarli mukammal bo'lishi kerak.

Semestr oxirida u eng yaxshi fotosuratlar olinganini ko'rib hayron bo'ldi

"miqdor" guruhi. Ushbu guruhdagi talabalar fotosuratlar olish, kompozitsiya va yoritish bo'yicha tajribalar o'tkazish va fotolaboratoriyada turli usullarni sinab ko'rish bilan band edilar.

va xatolaridan saboq oldilar. Yuzlab fotosuratlarini yaratish jarayonida ular o'z mahoratlarini oshirdilar. Ayni paytda, sifat guruhi o'tirib, mukammallik haqida o'ylashdi. Oxir-oqibat ular bor

sinovdan o'tmagan nazariyalar va bittadan tashqari, ularning sa'y-harakatlarini aks ettiradigan ozgina material bor edi

o'rtacha fotografiya16.

Eng yaxshi o'zgarish rejasini topishga harakat qilish oson: eng tezkor usul

vazn yo'qotish, eng yaxshi mushak qurish dasturi, yon ish uchun mukammal g'oya. Biz eng yaxshi yondashuvni topishga shunchalik e'tibor qaratganmizki, biz qabul qilmaymiz

harakat yo'q. Bir paytlar Volter yozganidek, eng yaxshisi yaxshining dushmani.

Men buni "harakatda bo'lish" va "harakat qilish" o'rtasidagi farq deb atayman. Bu ikki fikr jaranglaydi

o'xshash, lekin bir xil emas. Harakatda bo'lganingizda, siz rejalashtirasiz, dizayn qilasiz

strategiya va o'rganish. Bularning barchasi yaxshi narsalar, lekin ular ishlamaydi.

Boshqa tomondan, harakat - bu natijaga olib keladigan xatti-harakatlar turi. Men yozmoqchi bo'lgan maqolalarim uchun yigirmata fikrni yozib qo'ysam, bu harakat. Agar men haqiqatan ham

Men o'tirib, maqola yozaman - bu harakat. Agar men eng yaxshi parhezni izlayotgan bo'lsam va bu mavzu bo'yicha bir qator kitoblarni o'qigan bo'lsam

harakatdir. Agar men haqiqatan ham sog'lom ovqat iste'mol qilsam, bu harakatdir.

Ba'zida harakat foydali bo'ladi, lekin o'z-o'zidan u hech qachon natija bermaydi. Shaxsiy murabbiy bilan necha marta gaplashsangiz ham, u sizni hech qachon formaga keltirmaydi. Faqat

trening (ya'ni harakatning o'zi) siz erishmoqchi bo'lgan natijani beradi.

Agar harakat natijaga olib kelmasa, nega buni qilyapmiz? Ba'zan, chunki

Biz haqiqatan ham ko'proq rejalashtirishimiz yoki o'rganishimiz kerak. Lekin ko'pincha, chunki harakat bizga muvaffaqiyatsizlik xavfisiz taraqqiyotga erishayotganimizni his qilishimizga imkon beradi. Ko'pchiligimiz tanqiddan qochish bo'yicha mutaxassismiz. Muvaffaqiyatsiz bo'lish unchalik yoqimli emas

yoki ommaviy ravishda hukm qilinadi, shuning uchun biz bunday vaziyatlardan uzoqlashishga moyilmiz

16 Shunga o'xshash voqea Devid Beylz va Ted Orlandning "San'at va qo'rquv" kitobida tasvirlangan. Bu yerda moslashtirilgan

ularning ruxsati bilan. To'liq tushuntirish uchun eslatmalarga qarang.

85

yuz berishi mumkin. Va bu siz harakat qilishdan ko'ra harakat qilishni boshlashingizning asosiy sababi: siz muvaffaqiyatsizlikni kechiktirishni xohlaysiz.

Harakatda bo'lish va o'zingizni hali ham muvaffaqiyatga erishayotganingizga ishontirish oson. Siz o'ylaysiz:

"Hozirda men to'rtta potentsial mijoz bilan muzokaralar olib bormoqdaman. Bu yaxshi. Biz

Biz to'g'ri yo'nalishda ketyapmiz". Yoki: "Men kitob uchun ba'zi g'oyalarni o'ylab topdim

yo'zmoqchi. Ularning barchasi birlashadi."

Harakat sizni biror narsa qilayotgandek his qiladi. Lekin aslida siz shunchaki

biror narsa qilishga tayyorlaning. Tayyorgarlik kechiktirish shakliga aylanganda, biror narsani o'zgartirish kerak. Siz shunchaki rejalashtirishni xohlamaysiz. Siz mashq qilmoqchisiz.

Agar siz odatni o'zlashtirmoqchi bo'lsangiz, asosiysi mukammallikdan emas, takrorlashdan boshlashdir. Yangi odatning har bir xususiyatini rejalashtirish shart emas. Faqat unga kerak

mashq qilish. Bu uchinchi qonunning birinchi xulosasi: siz faqat takrorlashingiz kerak.

Yangi odatni shakllantirish uchun aslida qancha vaqt ketadi?

Odatning shakllanishi - bu xulq-atvor ko'proq bo'ladigan jarayon

takrorlash orqali ko'proq avtomatik. U yoki bu faoliyatni qanchalik tez-tez takrorlasangiz, bu faoliyatda samaraliroq bo'lish uchun miyaning tuzilishi shunchalik o'zgaradi. Neyrobiologlar buni uzoq muddatli potentsiallik deb atashadi

so'nggi faoliyat modellari asosida miyadagi neyronlar o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlash. Har bir takrorlash bilan hujayradan hujayraga signal uzatish yaxshilanadi va asab aloqalari yaxshilanadi

yanada bardoshli bo'ladi. Neyropsixolog Donald Xebb tomonidan birinchi marta 1949 yilda tasvirlangan hodisa odatda Xeb qonuni sifatida tanilgan: "Birgalikda yonadigan neyronlar birga yonadi".

Odatning takrorlanishi miyada aniq jismoniy o'zgarishlarga olib keladi. Musiqachilarning serebellumi boshqa odamlarga qaraganda kattaroqdir - miyaning gitara torini olish yoki skripka kamoni tortish kabi tana harakatlari uchun mas'ul bo'lgan qismi.

Ayni paytda, matematiklar pastki parietal lobda kulrang moddaning ko'payishiga ega, bu esa hisob-kitoblar va hisob-kitoblarda asosiy rol o'ynaydi. Uning miqdori bevosita kasbiy faoliyatga sarflangan vaqtga bog'liq; yoshi kattaroq va tajribali matematik, bu

kulrang moddalar miqdori ortdi.

Olimlar Londondagi taksi haydovchilarining miyasini tahlil qilganda, buni aniqladilar

Gippokamp, fazoviy xotira mexanizmlarida ishtirok etadigan miya maydoni, ular bor edi

boshqa kasblarga qaraganda ancha ko'p. Bu yanada hayajonli edi

haydovchi nafaqaga chiqqanda hipokampus hajmi qisqardi. Muntazam kuch mashqlariga javob beradigan tana mushaklari singari, miyaning ba'zi joylari moslashadi

ular qo'llanilganidek va atrofiyalar, chunki ular endi ishlatilmaydi.

Albatta, odatlarni shakllantirishda takrorlashning ahamiyati ancha oldin tan olingan

nevrologlar bu muammo bilan qanday shug'ullanishni boshladilar. 1860 yilda ingliz faylasufi

Jorj G. Lyuis ta'kidlaganidek: "Yangi tilni o'rganish, cholg'u asbobini chalishni o'rganish yoki notanish harakatlarni bajarishda katta qiyinchilik bor, chunki har bir hissiy idrok o'tishi kerak bo'lgan kanallar hali mavjud emas.

tashkil etilgan. Ammo tez-tez takrorlash o'tkazish yo'lini qisqartirishi bilanoq, bu qiyinchilik yo'qoladi, harakatlar shu qadar avtomatik bo'ladiki, ular aql bilan amalga oshirilishi mumkin

boshqa ishlar bilan band». Sog'lom fikr va ilmiy dalillar bir narsaga to'g'ri keladi: takrorlash bu o'zgarish shaklidir.

Har safar harakatni takrorlaganingizda, ushbu odat bilan bog'liq bo'lgan ma'lum bir neyron zanjirni faollashtirasiz. Bu shuni anglatadiki, takrorlash yangi odatni dasturlash uchun eng muhim qadamlardan biridir. Shuning uchun talabalar, 86



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

tonna suratga olganlar o'z mahoratini oshirdi, shunchaki

mukammal fotosuratlar haqida nazariya bor edi, yo'q. Bir guruh faol amaliyot bilan shug'ullanadi, ikkinchisi passiv o'rganish. Ba'zilar harakatda, boshqalari harakatda.

Barcha odatlar mashaqqatli amaliyotdan avtomatik xulq-atvorga o'xshash traektoriyani kuzatib boradi, bu jarayon avtomatizm deb ataladi. Avtomatizm - bu qobiliyat

har bir keyingi qadam haqida o'ylamasdan, ongsiz harakatlarni amalga oshiring

yuqori. Bu shunday ko'rinadi:

Guruch. o'n bir. Boshida (A nuqtasi) odat ko'p kuch va konsentratsiyani talab qiladi. Keyin

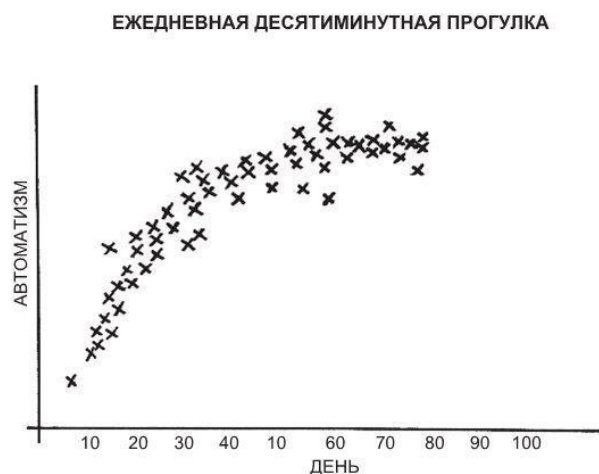
bir necha takrorlash (B nuqtasi) osonroq bo'ladi, lekin baribir ba'zi ongli e'tibor talab qiladi. Etarli amaliyot bilan (B nuqtasi), odat ongli emas, balki avtomatik bo'ladi. Bu ostonadan – odat chizig'idan – harakatni ozmi-ko'pmi o'ylamasdan bajarish mumkin. Yangi odat shakllandi

Keyinchalik, siz darajani kuzatib boradigan grafik qanday ko'rinishini ko'rasiz.

kundalik o'n daqiqalik yurish kabi haqiqiy odat uchun avtomatizm. Shakl

Olimlar o'rganish egri chizig'i deb ataydigan bu naqshlar xatti-harakatlarning o'zgarishi haqidagi muhim haqiqatni ochib beradi: odatlar vaqtga emas, balki chastotaga qarab shakllanadi.

87



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Guruch. 12. Har kuni o'n daqiqa piyoda. Ushbu grafik har kuni nonushta qilgandan keyin o'n daqiqa yurish odatiga ega bo'lgan odamni ko'rsatadi. E'tibor bering, takrorlanishlar ko'paygan sari, xatti-harakatlarga qadar avtomatizm ham oshadi

imkon qadar oddiy va avtomatik bo'lmaydi

Men eshitadigan eng keng tarqalgan savollardan biri: yangi odatni rivojlantirish uchun qancha vaqt ketadi? Odamlar haqiqatan ham qancha deb so'rashlari kerak

yangi odatni shakllantirish uchun nima qilish kerak? Ya'ni, odat avtomatik bo'lishi uchun qancha takrorlash kerak?

Нет ничего волшебного в том, как проходит время при формировании привычки.

Неважно, прошел ли двадцать один день, тридцать или триста дней. Важна скорость, с которой

вы выполняете действие. Можно сделать что-то дважды за тридцать дней, а можно двести. Различие в частоте. Ваши текущие привычки усваивались в течение сотен,

если не тысяч повторений. Новые требуют такого же уровня частоты. Вам нужно совершить достаточно успешных

попыток, пока поведение не будет прочно закреплено в уме и вы не пересечете линию привычки. На практике не имеет значения, сколько времени требуется для того, чтобы привычка

стала автоматической. Важно то, что вы предпринимаете действия, необходимые для достижения прогресса. Является ли действие полностью автоматическим, не так важно.

Чтобы выработать привычку, нужно ее практиковать. И самый эффективный способ добиться успеха в практике – это придерживаться третьего закона изменения поведения: упростите. В следующих главах вы узнаете, как именно это сделать.

88

РЕЗЮМЕ

- Третий закон изменения поведения: « Упростите».
- Наиболее эффективной формой обучения является практика, а не планирование.
- Сосредоточьтесь на действии, а не на движении.
- Формирование привычки – это процесс, посредством которого поведение становится

все более автоматическим благодаря повторению.

- Количество времени, которое вы потратили на реализацию привычки, не так важно, в

отличие от частоты ее выполнения.

89



Д. Клир. «Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих»

12

Закон наименьшего усилия

В своей книге «Ружья, микробы и сталь», отмеченной разными наградами, антрополог и

биолог Джаред Даймонд указывает на простой факт: у континентов разная форма. На первый

взгляд это утверждение кажется довольно очевидным и неважным, но выясняется, что оно

оказывает глубокое влияние на поведение человека.

Основная ось Америки проходит с севера на юг. То есть территория Северной и Южной

Америки склонна быть длинной и худой, а не широкой и толстой. То же самое в целом справедливо и для Африки. Между тем территория, которая включает в себя Европу, Азию и Ближний

Восток, противоположна. Этот массивный участок земли ориентирован скорее в направлении

восток-запад. По мнению Даймонда, эта разница в форме на протяжении веков играла значительную роль в распространении сельского хозяйства.

Когда сельское хозяйство начало распространяться по всему земному шару, людям было

легче расширяться по маршрутам восток-запад, чем по маршрутам север-юг. Это связано с

тем, что места на одной и той же широте, как правило, имеют одинаковый климат, такое же

количество солнечного света и осадков, а также одинаковые сезонные изменения.

Эти факторы позволили людям в Европе и Азии одомашнить несколько видов зерновых

культур и выращивать их на всем протяжении континента от Франции до Китая.

Рис. 13. Основная ось Европы и Азии – восток-запад. Основная ось Америки и Африки – север-юг. Это приводит к более широкому диапазону климатов сверху вниз по Америке, чем

90

вдоль Европы и Азии. В результате сельское хозяйство распространилось в Европе и Азии

почти в два раза быстрее, чем в других точках планеты. Поведение людей на протяжении сотен

или тысяч лет было ограничено степенью сопротивления окружающей среды

Для сравнения, климат сильно меняется при путешествии с севера на юг. Только представьте, насколько отличается погода во Флориде по сравнению с Канадой. Вы можете быть

самым талантливым фермером в мире, но это не поможет вам выращивать флоридские апельсины в Канаде. Снег – плохая замена почве. Для распространения зерновых культур с севера

на юг фермерам необходимо будет находить и одомашнивать новые растения всякий раз, когда

меняется климат.

В результате сельское хозяйство распространилось по Азии и Европе в два-три раза быстрее, чем по Северной и Южной Америке. На протяжении веков эта небольшая разница оказала

огромное влияние. Увеличение производства продовольствия способствовало более быстрому

росту населения. Благодаря большому количеству людей эти культуры смогли сформировать

сильные армии, были лучше оснащены для того, чтобы развивать новые технологии. Изменения начинались с малого – урожай, который распространялся немного дальше, население, которое росло немного быстрее, – но со временем изменения между культурами усугублялись

существенными различиями.

Распространение сельского хозяйства служит примером 3-го закона изменения поведения в глобальном масштабе. Общепринятая точка зрения гласит, что мотивация является ключом к изменению привычек. Может быть, если бы вы действительно этого хотели, вы бы уже

это сделали. Но правда в том, что наша настоящая мотивация – лениться и делать то, что

удобно. Несмотря на то что последний вышедший бестселлер расскажет вам, что это умная, а не глупая стратегия.

Энергия драгоценна, и мозг запрограммирован сохранять ее, когда это возможно. Человеческой природе свойственно следовать закону наименьшего усилия, который гласит, что

при выборе между двумя похожими вариантами люди естественным образом тяготеют к варианту, требующему наименьшего объема работы¹⁷. Например,

расширение фермы на восток, где можно выращивать те же культуры, а не на север, где климат отличается. Из всех возможных действий, которые можно предпринять, мы реализуем то, которое приносит наибольшую

ценность при наименьших усилиях. Мы мотивированы делать то, что легко.

Каждое действие требует определенного количества энергии. Чем больше ее требуется, тем меньше вероятность того, что это произойдет. Если ваша цель – сотня отжиманий в день, на

это потребуется много энергии! Вначале, когда вы мотивированы и взволнованы, вы можете

собрать силы для того, чтобы начать. Но через несколько дней такие огромные усилия кажутся

утомительными. Между тем привычка делать одно отжимание в день почти не требует энергии

для того, чтобы начать. И чем меньше энергии требует привычка, тем выше вероятность ее

возникновения.

Посмотрите на любое поведение, которое наполняет большую часть вашей жизни, и увидите, что оно может быть выполнено с очень низким уровнем мотивации. Такие привычки, как

прокрутка ленты новостей на телефонах, проверка электронной почты и просмотр телевизора, занимают так много времени, потому что их можно выполнять практически без усилий. Они

удивительно удобны.

В каком-то смысле любая привычка – это просто препятствие на пути к получению того, чего вы на самом деле хотите. Диета – препятствие для приведения себя в хорошую физиче-17 Это основополагающий принцип в физике, где он известен как принцип наименьшего действия. В нем говорится, что

путь, пройденный между любыми двумя точками, всегда будет путем, требующим наименьшей затраты энергии. Этот простой

принцип лежит в основе законов Вселенной. Исходя из этой идеи вы можете описать законы движения и относительности.⁹¹

скую форму. Медитация – препятствие для ощущения спокойствия. Ведение дневника – препятствие для ясного мышления. На самом деле вам не нужна сама привычка. То, что вы действительно хотите, – это результат, который дает привычка. Чем больше препятствие, то есть

чем сложнее привычка, тем больше напряжения возникает между вами и желаемым конечным

состоянием. Вот почему так важно сделать привычки настолько легкими, чтобы следовать им, даже если они вам не нравятся. Если вы сможете сделать хорошие привычки более удобными, у вас будет больше шансов им следовать.

Но как насчет всех случаев, когда кажется, что мы делаем противоположное? Если мы все

такие ленивые, то как объяснить, что люди выполняют сложные задачи, такие как воспитание

ребенка, открытие бизнеса или восхождение на Эверест?

Конечно, вы способны делать очень сложные вещи. Проблема в том, что иногда вы чувствуете, что делаете тяжелую работу, и иногда хотите сдаться. В трудные дни очень важно, чтобы как можно больше вещей работало в вашу пользу, чтобы вы могли преодолеть трудности, которые жизнь естественным образом ставит перед вами. Чем меньше напряжения вы испытываете, тем легче вашему сильному «я» проявиться. Идея, которая скрывается за «упростите», не означает «делать только простые вещи». Она состоит в том, чтобы максимально упростить

в данный момент то, что принесет плоды в долгосрочной перспективе.

Как добиться большего меньшими усилиями

Представьте, что вы держите садовый шланг, у которого перегиб посередине. Вода течет, но слабо. Если вы хотите увеличить скорость подачи воды через шланг, есть два варианта.

Первый – повернуть вентиль и увеличить поток воды. Второй – просто выправить шланг и

позволить воде течь естественным путем.

Попытка повысить свою мотивацию для поддержания трудной привычки – все равно что стараться заставить течь воду через изогнутый шланг. Можно сделать это, но потребуется

больше усилий, что увеличит напряжение в вашей жизни. Между тем сделать привычки простыми и легкими – все равно что выправить шланг. Вместо того чтобы пытаться преодолеть

напряжение в жизни, вы уменьшаете его.

Один из наиболее эффективных способов сделать это – практиковать изменение окружающей среды. В главе 6 мы обсуждали это как способ сделать стимулы более очевидными, но

вы также можете оптимизировать свою среду, чтобы упростить действия. Например, при принятии решения о том, где практиковать новую привычку, лучше всего выбрать место, которое

вам знакомо. Привычки легче сформировать, когда они вписываются в жизненный поток. Вы

с большей вероятностью пойдете в спортзал, если он находится по пути на работу, потому что

остановка не приводит к большему напряжению в вашем образе жизни. Для сравнения: если

тренажерный зал находится в стороне от вашей обычной дороги от работы до дома – даже пусть

и в нескольких кварталах, – вам нужно «свернуть со своего пути», чтобы добраться туда.

Возможно, еще более эффективным будет снижение напряжения дома или в офисе.

Слишком часто мы пытаемся выработать привычки в условиях, когда его слишком много.

Мы стараемся придерживаться строгой диеты, когда ужинаем с друзьями. Пытаемся написать

книгу в условиях хаоса домашнего хозяйства. Стараемся сосредоточиться, используя смартфон, наполненный тем, что отвлекает нас. Так не должно быть. Мы можем устранить проблемные зоны, которые мешают нам. Это именно то, что в Японии начали делать производители

электроники в 1970-х годах.

В статье, опубликованной в The New Yorker под названием «Лучше все время», Джеймс

Шуровьески пишет: «Японские фирмы акцентировали внимание на том, что стало известно

как “бережливое производство”, неустанно стремясь избавиться от всех видов убытков производственного процесса, вплоть до перепроектирования рабочих пространств, чтобы работ-92

никам не приходилось тратить время, петляя и поворачивая, добираясь до своих станков. В

результате японские заводы стали более эффективными, а японская продукция – надежнее

американской. В 1974 году звонков в сервис цветных телевизоров американского производства было в пять раз больше, чем в аналогичный сервис японского производства. К 1979 году

американским рабочим требовалось в три раза больше времени, чтобы монтировать их ком-плектующие».

Мне нравится называть эту стратегию сложением путем вычитания 18. Японские компании искали каждую проблемную зону в производственном процессе и устраняли ее. Вычитая потраченные впустую усилия, добавляли клиентов и доход.

Точно так же, когда мы устраняем проблемные зоны, которые отнимают наше время и энергию, мы можем достичь большего

меньшими усилиями. (Это одна из причин, по которым уборка может быть такой приятной: мы одновременно движемся вперед и облегчаем когнитивную нагрузку, которую окружающая

среда накладывает на нас.)

Если вы посмотрите на вызывающую привыкание продукцию, то заметите, что одна из вещей, которые эти товары и услуги делают лучше всего, – это устранение незначительного напряжения из вашей жизни. Службы доставки еды снижают напряжение от покупки

продуктов. Приложения для знакомств снижают напряжение, связанное с живым общением.

Службы совместного пользования автомобилями снижают стресс, связанный с передвижением по городу. Обмен текстовыми сообщениями уменьшает проблему, связанную с отправкой письма по почте.

Подобно японскому производителю телевизоров, перепроектировавшему рабочее пространство, чтобы уменьшить потерю времени из-за лишних движений, успешные компании

разрабатывают свои продукты, чтобы автоматизировать, устранить или упростить как можно

больше шагов. Они уменьшают количество полей в каждой форме. Число кликов, необходимых для создания учетной записи. Доставляют свои продукты с понятными инструкциями или

просят клиентов сократить выбор.

Когда были выпущены первые колонки с голосовым помощником – такие как Google Home, Amazon Echo и Apple HomePod, – я спросил друга, что ему нравится в приобретенном

продукте. Он ответил, что проще сказать: «Включи музыку в стиле кантри», чем вытаскать

телефон, открыть музыкальное приложение и выбрать плейлист. Конечно, всего несколько лет

назад неограниченный доступ к музыке в кармане был поразительно легким действием по сравнению с поездкой в магазин и покупкой CD-диска. Бизнес – это бесконечное стремление к

тому, чтобы добиться того же результата более простым способом.

Подобные стратегии эффективно использовались правительствами. Когда британское

правительство хотело повысить налоговые ставки, оно перешло от отправки граждан на веб-страницу, куда можно было загрузить налоговую форму, к прямой ссылке на эту форму. Сокращение одного шага в процессе увеличило частоту откликов с 19,2 % до 23,4 %. Для такой

страны, как Великобритания, эти процентные пункты представляют собой миллионы налого-вых поступлений.

Основная идея состоит в том, чтобы создать окружающую среду, в которой делать правильные вещи настолько просто, насколько это возможно. Большая часть борьбы за выработку

лучших привычек сводится к поиску способов уменьшить напряжение, связанное с хорошими

привычками, и увеличить его в случае плохих привычек.

18 Фраза «сложение путем вычитания» также используется командами и предприятиями, чтобы описать отстранения людей

от группы для усиления команды в целом.

93

Подготовка окружающей среды для использования в будущем

Освальд Наколс – IT-разработчик из Натчеза, штат Миссисипи. Он также тот, кто понимает воздействие подготовки окружающей среды.

Наколс в своих привычках избрал стратегию, которую называет «перезагрузка комнаты».

Например, закончив смотреть телевизор, он кладет пульт обратно на подставку, раскладывает

подушки на диване и складывает одеяло. Выходя из машины, выбрасывает мусор. Всякий раз, принимая душ, вытирает унитаз, пока вода нагревается. (Как он отмечает, «идеальное время

для уборки туалета – перед приемом душа».) Цель перезагрузки каждой комнаты заключается

не просто в уборке после последнего действия, а в подготовке к следующему.

«Когда я захожу в комнату, все на своем месте», – писал Наколс. – Из-за того что я

убираю в каждой комнате ежедневно, вещи всегда на своих местах... Люди думают, что я много

работаю, но на самом деле я очень ленив. Я просто активно ленив. Это оставляет так много

времени».

Всякий раз организуя пространство по прямому назначению, вы подготавливаете облегчение выполнения следующего действия. Например, моя жена держит коробку с поздравительными открытками, отсортированными по конкретным поводам: день рождения, соболезнование, свадьба, выпускной и многое другое. При необходимости она берет соответствующую

открытку и отправляет ее. Она невероятно хорошо помнит, что нужно отправить открытку, потому что снизила напряжение, связанное с этим. В течение многих лет я был полной ее противоположностью. Если у кого-то рождался ребенок, я думал: «Я должен отправить открытку».

Но потом проходили недели, и к тому времени, когда я вспоминал, что нужно купить открытку

в магазине, было слишком поздно. Привычка оказалась не из легких.

Есть много способов изменить вашу среду так, чтобы она была готова к немедленному

использованию. Если вы хотите приготовить здоровый завтрак, накануне вечером поставьте

сковороду на плиту, кулинарный спрей – на стол и достаньте все тарелки и приборы, которые

понадобятся вам. Когда вы проснетесь, приготовить завтрак будет проще.

- Хотите больше рисовать? Положите карандаши, ручки, блокноты и принадлежности для рисования на стол в пределах досягаемости.

- Хотите заняться спортом? Подготовьте спортивную одежду, обувь, сумку и бутылку с

водой заранее.

- Хотите питаться правильно? Нарезьте кучу фруктов и овощей на выходных и упакуйте

их в контейнеры, чтобы легко достать в течение недели.

Это простые способы сформировать хорошую привычку путем наименьших усилий.

Вы также можете использовать обратный принцип и изменить окружающую среду так, чтобы затруднить плохое поведение. Например, если вы слишком много смотрите телевизор, отключайте его от сети после каждого просмотра. Подключайте его обратно только в том

случае, если можете произнести вслух название шоу, которое хотите увидеть. Эта установка

создает достаточное напряжение для предотвращения бессмысленного просмотра телевизора.

Если этого не произойдет, можно шагнуть дальше. Отключайте телевизор и вынимайте

батарейки из пульта после каждого просмотра, тогда для его включения потребуются дополнительные десять секунд. В случае если вы действительно непробиваемый,

убирайте телевизор из гостиной в шкаф после каждого просмотра. Можете быть уверены, вы будете его брать

faqat biror narsani ko'rmoqchi bo'lganingizda. Qanchalik ko'p kuchlanish bo'lsa odatni rivojlantirish ehtimoli kamroq.

94

Iloji bo'lsa, tushlikgacha telefonni boshqa xonada qoldiraman. Agar u atrofida bo'lsa men bilan ertalab hech qanday sababsiz tekshiraman. Ammo u boshqasida bo'lganda xona, men u haqida kamdan-kam o'ylayman. Va keskinlik shunchalik kuchliki, men hech qanday sababsiz uning orqasidan bormayman. Natijada, har kuni ertalab men tanaffussiz ishlashim mumkin bo'lgan uch-to'rt soat olaman.

Agar telefoningizni boshqa xonada qoldirishning o'zi kifoya qilmasa, do'stingiz yoki oila a'zolaringizdan uni bir necha soat sizdan yashirishini so'rang. Hamkasbingizdan saqlashni so'rang

ertalab stolingizga qo'ying va tushdan keyin sizga qaytarib bering.

Keraksiz holatlarning oldini olish uchun qanchalik kam kuchlanish talab qilinishi ajoyib

xulq-atvor. Pivoni muzlatgichning orqa tomoniga ko'rinmaydigan joyga yashirsam, kamroq ichaman.

Ijtimoiy media ilovalarini telefonimdan o'chirib tashlaganimda, bir necha hafta oldin bo'lishi mumkin

Men ularni qayta yuklayman va tizimga kiraman. Bu hiylalar haqiqiy giyohvandlikka barham bera olmaydi, lekin ko'pchiligimiz uchun ozgina stress yaxshi odatni qabul qilish yoki yomon odatga yopishib olish o'rtasidagi farq bo'lishi mumkin. Kümülatif ta'sirni tasavvur qiling

o'nlab bu o'zgarishlar va yaxshi xulq-atvorni engillashtirish va yomon xulq-atvorni qiyinlashtirish uchun yaratilgan muhitda yashash.

Biz ota-ona, murabbiy yoki rahbar sifatida xulq-atvorni o'zgartirishga yondashamizmi, o'zimizga bir xil savolni berishimiz kerak: qanday qilib biz to'g'ri ish qilish oson bo'lgan dunyoni yaratishimiz mumkin? Hayotni shunday shakllantiringki, harakatlaringiz bor

eng yuqori qiymat, amalga oshirish eng oson edi.

XULOSA

- Inson xatti-harakati eng kam harakat qonuniga amal qiladi. Tabiiyki, biz eng kam mehnat talab qiladigan variantga murojaat qilamiz.
- To'g'ri ishni iloji boricha oson qiladigan muhit yarating.
- Yaxshi xulq-atvor bilan bog'liq stressni kamaytiring. Tanglik past bo'lsa, odatlar oson bo'ladi.
- Yomon xulq-atvor bilan bog'liq keskinlikni oshiring. Tanglik kuchli bo'lsa, odatlar qiyin bo'ladi.
- Kelajakdagi harakatlarni osonlashtirish uchun muhitni tayyorlang.

95

o'n uch

ikki daqiqa qoidasi

Twyla Tharp bizning davrimizning eng ko'zga ko'ringan raqqosalari va xoreograflaridan biri sifatida tan olingan. 1992 yilda u Genius Grant nomi bilan ham tanilgan MakArtur stipendiyasini oldi. Faoliyatining ko'p qismida u o'zi bilan dunyo bo'ylab sayohat qildi

spektakllar. Va u muvaffaqiyatga ko'p jihatdan oddiy kundalik odatlar bilan bog'liq deb hisoblaydi.

"Men hayotimning har bir kunini ma'lum bir marosim bilan boshlayman", deb yozadi u. - Ertalab soat 5:30 da uyg'onaman, futbolka, leggings, isinish uchun paypoq, kozok va qalpoq kiyaman. Men ketyapman

Manxettendagi uyga, taksi chaqiring va haydovchidan meni sport zaliga olib borishini so'rang

91-ko'cha va Birinchi prospekt chorrahasi. Men u erda ikki soat ishlayman.

Mening marosimim har kuni ertalab sport zalida cho'zish yoki kuch mashqlari emas. Mening marosimim

bu taksi. Haydovchiga meni qaerga olib borishni aytsam, marosim tugadi.

Bu oddiy harakat, lekin buni har kuni ertalab qilish orqali men buni oson amal qiladigan odatga aylantiraman. Bu menga mashg'ulotimni bekor qilishim yoki uni hech qanday tarzda o'zgartirishimga ruxsat bermaydi. Hali ham

Bu haqda o'ylamasdan kun tartibiga rioya qilishning bir usuli.

Har kuni ertalab taksi tutish - nima osonroq bo'lishi mumkin? Va bu qanday qilishning ajoyib namunasidir

Xulq-atvorni o'zgartirishning uchinchi qonuni ishlaydi.

Tadqiqotlarga ko'ra, biz har kuni qiladigan harakatlarning 40-50 foizini tashkil qiladi

odatidan. Bu allaqachon ta'sirli ko'rsatkich, ammo odatlarning haqiqiy ta'siri yanada kattaroqdir.

Odat - bu keyingi ongli qaror uchun javobgar bo'lgan avtomatik tanlovdir. Ba'zida odat bir necha soniya davom etadi, ammo keyingi harakatlarga ta'sir qiladi, bu daqiqalar yoki hatto soatlar davom etadi.

Odat katta yo'lga chiqishga o'xshaydi. Bu bizni to'g'ri yo'lga olib boradi va hozir biz nima bo'layotganini tushunishga vaqtimiz yo'q, lekin biz allaqachon to'liq tezlikda yugurmoqdamiz.

o'zgartirish. Yangi ishni boshlashdan ko'ra, allaqachon qilayotgan ishni davom ettirish osonroq.

Biz hali ham ikki soatlik zerikarli filmni tomosha qilamiz. Biz allaqachon to'lgan bo'lsak-da, ovqatlanishni davom ettiramiz.

Biz telefonga "bir soniya" qaraymiz va yigirma daqiqa davomida biz ekranga tikilamiz. Ma'lum bo'lishicha, biz o'ylamasdan amal qiladigan odatlarimiz ko'pincha ongli ravishda qabul qiladigan qarorlarimizga ta'sir qiladi.

Har kuni kechqurun bizning oilamizda qisqa vaqt bo'ladi - 17:15 atrofida - bu kechki dam olishni belgilaydi. Xotinim ishdan uyga keladi va biz yo sport kostyumini kiyib, sport zaliga boramiz yoki divanga o'tirib, hind taomlariga buyurtma beramiz va

The Office ni tomosha qiling. Twyla Tharpning marosimi - taksi kutib olish, mening marosimim - kiyim kiyish

ishlab chiqish; mashqa qilish. Kiyim almashtirsam, mashg'ulot bo'ladi. Kiyimni almashtirgandan keyin sodir bo'ladigan hamma narsa: sport zaliga boradigan yo'l, mashqlarni tanlash, barda ko'tarilish - men uchun ancha oson, chunki men allaqachon birinchi qadamni qo'yganman.

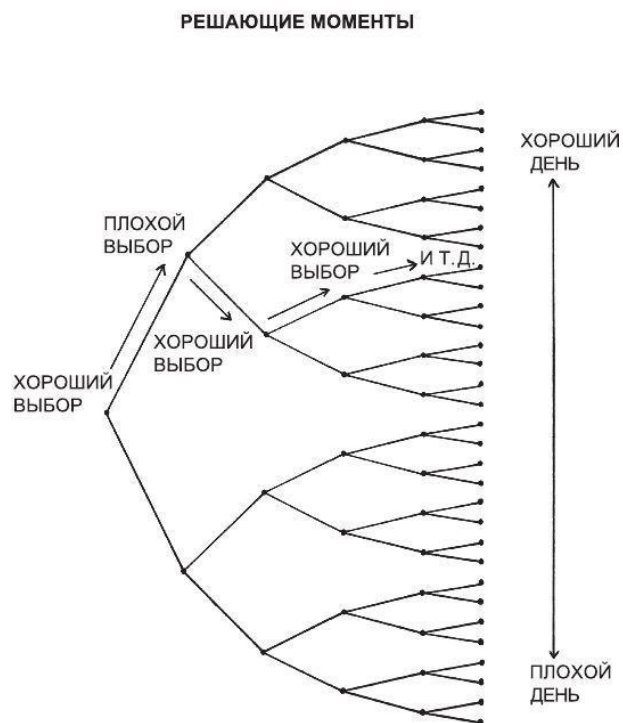
Har kuni bizning hayotimizga katta ta'sir ko'rsatadigan bir nechta qisqa daqiqalar mavjud

hayot. Men ularni hal qiluvchi daqiqalar deb atayman. Masalan, siz ovqatga buyurtma berish yoki kechki ovqatni o'zingiz tayyorlashga qaror qilgan paytingiz. Bugun nima minishingizni tanlaganingizda - keyin

mashina yoki velosiped. Uy vazifasi uchun o'tirish yoki qabul qilish haqida qaror qabul qilganda

o'yin konsolini o'ynayotgan qo'llar. Bu qarorlarning barchasi yo'lingizdagi ayriqqa o'xshaydi.

19 Umuman olganda, bu ham yomon emas.



D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Guruch. 14. Ko'pincha yaxshi kun va yomon kun o'rtasidagi farq bir necha bor

hal qiluvchi daqiqalarda qabul qilingan samarali va sog'lom qarorlar. Har bir

Bir lahzadan boshlab, u yo'lda ayriqqa o'xshaydi. Sizing kuningiz ko'plab qarorlardan iborat oxir-oqibat butunlay qarama-qarshi natijalarga olib kelishi mumkin.

Hal qiluvchi daqiqalar voqealarni rivojlantirish uchun turli xil variantlarni taklif qiladi. Misol uchun, restoranga kirgan paytingiz tushlikda nima yeyishingizni belgilaydi. Texnik jihatdan siz hali ham shundaysiz

siz buyurtmangizni nazorat qilasiz, lekin aslida siz faqat menyudagi narsalarni tanlashingiz mumkin. Steykaus ostonasidan o'tib, siz biftek yoki entrekotadan bahramand bo'lishingiz mumkin, ammo sushi emas.

Sizing tanlovingiz mavjud bo'lgan narsalar bilan cheklangan. Va u, o'z navbatida, kirishga qaror qildi

burger.

Bizni odatlar boshqaradi va ular hayotga chek qo'yadi. Shuning uchun kun davomida hal qiluvchi daqiqalarni o'z qo'lingizga olish kerak. Har bir kun ko'p-97 dan iborat

lahzalar, lekin faqat bir nechta qarorlar sizning yo'lingizni aniq belgilab beradi. Har bir ulardan oldingisidan kelib chiqadi va yaqin kelajakdagi harakat traektoriyasini belgilaydi.

ikki daqiqa qoidasi

Kichikdan boshlash arziydi deb bilsangiz ham, ba'zida kichikdan boshlash osonroq bo'lib tuyuladi.

katta. O'zgartirishni orzu qilganingizda, siz muqarrar ravishda quvonchli hayajonga tushasiz va

Natijada, siz juda oz vaqt ichida juda ko'p sakrashga harakat qilyapsiz. Ko'pchilik

“Har qanday yangi odat ikki daqiqadan oshmasligi kerak” degan ikki daqiqalik qoidadan foydalanish bu istakni engishning samarali usuli hisoblanadi.

Qarang, deyarli har qanday odat ikki daqiqalik versiyaga qisqartirilishi mumkin:

- "Har kuni yotishdan oldin o'qing" "bir sahifa o'qing" bo'ladi.
- "Yoga matini yotqizish" da "o'ttiz daqiqa davomida yoga qiling".
- "Darslar qiling" – “ochiq qaydlar”da.
- "Kirlarni yuvgandan keyin qo'ying" - "bir juft paypoq qo'ying".
- "Yugurish poyabzalimni bog'lash" uchun "uch mil yugurish".

G'oya odatlarni oddiy qilishdir. Har kim meditatsiya qilishi mumkin

bir daqiqa davomida bir sahifani o'qing yoki kiyim kiying. Va, biz allaqachon muhokama qilganimizdek, bu kuchli strategiya, chunki kerakli narsani qilishni boshlaganingizdan so'ng, davom ettirish ancha oson bo'ladi. Yangi odat siz uchun qiyinchilik tug'dirmasligi kerak. Nima uchun

unga rioya qilish qiyin bo'lishi mumkin, lekin dastlabki ikki daqiqa oson bo'lishi kerak. Senga zarur bo'lgan narsa sizni yanada samaraliroq yo'lga qo'yadigan "kirish odati" dir.

Maqsadlarni "juda oson" dan "juda qiyin" ga qadar qiyinlik bo'yicha tartiblash orqali kerakli natijaga olib keladigan kirish odatlarini aniqlashingiz mumkin. Masalan, marafonda yugurish qiyin. 5 km yugurish qiyin. O'n ming qadam yuring

o'rtacha qiyinchilikdagi harakat. O'n daqiqa yurish oson. Va yugurish poyabzalini kiying -

bu juda oddiy. Agar sizning maqsadingiz marafonda yugurish bo'lsa, unda sizning kirish odatingiz yugurish poyabzali kiyishdir. Mana, ikki daqiqa qoidasi qanday ishlaydi.

10-jadval ikki daqiqa qoidasi

98

Очень просто	Просто	Средне	Сложно	Очень сложно
Надеть беговые кроссовки	Погулять десять минут	Пройти десять тысяч шагов	Пробежать 5 км	Пробежать марафон
Написать одно предложение	Написать один абзац	Написать одну тысячу слов	Написать статью в пять тысяч слов	Написать книгу
Открыть конспект	Заниматься десять минут	Заниматься три часа	Получать одни пятерки	Получить докторскую степень

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Odamlar ko'pincha bitta sahifani o'qish yoki bir daqiqa meditatsiya qilish yoki bitta savdo qo'ng'irog'ini qilish ahmoqlik deb o'ylashadi. Lekin

Gap bir ish qilish emas, balki odat singdirishdir

boshlash. Darhaqiqat, odatni yaxshilashdan oldin uni shakllantirish kerak.

Agar siz boshlang'ichning asosiy ko'nikmalarini o'zlashtirmasangiz, keyinroq jilolay olmaysiz.

ba'zi nuanslar. Boshidanoq mukammal odatni yaratishga harakat qilish o'rniga

Birinchiidan, bitta oddiy ishni muntazam ravishda qilishni o'rganing. Boshqacha qilib aytganda, standartlashtirish optimallashtirishdan oldin bo'lishi kerak.

Qanday boshlashni o'rganganingizdan so'ng, dastlabki ikki daqiqa oddiygina oldingi marosimga aylanadi

uzoqroq harakat. Va bu odatlarni soddalashtirish uchun qandaydir hiyla emas, balki murakkab mahoratni egallashning ideal usuli. Jarayonning boshlanishi qanchalik ko'p bo'ladi

marosim bo'lsa, siz haqiqatan ham muhim narsaga e'tibor qaratishingiz ehtimoli ko'proq. Har safar mashg'ulotdan oldin isinish, siz eng yaxshi natijani tezroq ko'rsatasiz. Xuddi shu "kirish" marosimiga rioya qilish orqali siz murakkab ijodiy jarayonga osonroq kirib borasiz. Kechqurun barcha chalg'itadigan asboblarni muntazam ravishda o'z vaqtida o'chirib qo'yning

uxlagani yotish. Butun jarayonni avtomatlashtirish imkoni bo'lmasligi mumkin, lekin birinchi qadam siz

buni ongsiz ravishda qilishingiz mumkin. Osonlik bilan boshlashni o'rganing, qolganlari esa davom etadi.

Ikki daqiqalik qoida ba'zilar uchun hiyla kabi ko'rinadi. Axir, haqiqiy maqsad ikki daqiqadan ko'proq vaqt o'qish ekanligi hammaga ayon, shuning uchun siz o'zingizni his qilishingiz mumkin

o'zingizni aldab qo'yasiz. Hech kim jiddiy tarzda faqat bitta sahifani o'qimaydi, bitta push-up qiladi yoki shunchaki daftar ochmaydi. Va agar hamma bu nima ekanligini bilsa

aqliy hiyla, nega unga tushib qolasiz?

Agar ikki daqiqalik qoida sizga g'ayritabiiy tuyulsa, buni sinab ko'ring: bajaring

ikki daqiqa davomida nima rejalashtirgan bo'lsangiz, keyin to'xtating. Yugurish uchun boring, lekin ikki daqiqadan so'ng to'xtashingiz kerak bo'ladi. Meditatsiya qilishni boshlang, lekin siz

stoldan turishingiz kerak. Bu boshlash uchun strategiya emas, bu butun nuqta. sizning odatingiz

faqat bir yuz yigirma soniya davom etishiga ruxsat berilgan.

Mening o'quvchilarimdan biri ushbu strategiya yordamida yuz funtdan ortiq vazn yo'qotishga muvaffaq bo'ldi. Avvaliga u har kuni sport zaliga borardi, lekin u erda ko'proq qolishni taqiqladi

99

besh daqiqa. U sport zaliga bordi, besh daqiqa mashq qildi va ketdi. Bir necha hafta o'tgach, u to'satdan

Men o'yladim: "Xo'sh, men har kuni bu erga kelganim uchun, ehtimol qolishga harakat qilishim kerak

yana bir oz ko'proq." Bir necha yil o'tgach, u ortiqcha vazndan xalos bo'ldi.

Jurnallar yana bir misol. Fikrlarni qog'ozga yozib olish har doim foydalidir

biznes, lekin ko'pchilik bir necha kundan keyin voz kechadi yoki umuman kundalik yuritishni o'z zimmasiga olmaydi, chunki ular buni burch deb bilishadi²⁰. Buning siri - his-tuyg'ularga yo'l qo'ymaslik

majburlash. Britaniyalik taniqli biznes maslahatchisi Greg MakKeon shunday odat tusiga kirgan

kundalikni saqlang, o'zingiz xohlaganingizdan kamroq yozishni qoidaga aylantiring. U har doim yozishni to'xtatgan

qanchalik zerikarli. Ernest Xeminguey ham yozuvchilarga shunday maslahatlar bergan. "Ayni paytda qachon

hammasi zo'r yozilgan, to'xtagan ma'qul, - dedi u.

Bu kabi strategiyalar yana bir sababga ko'ra ishlaydi: ular o'ziga xoslikni yaratadilar

siz orzu qilgan. Agar siz besh kun ketma-ket sport zaliga kelsangiz - bu shunchaki bo'lsa ham

ikki daqiqa, so'ngra yangi identifikatsiya uchun ovozlarni to'plang. Siz o'ylamaysiz

shaklga kirish. Siz sog'inmaydigan odam bo'lishga e'tibor qaratasizmi?

ishlab chiqish; mashqa qilish. Siz bo'lishni xohlagan odam sifatida sizni belgilaydigan minimal narsalarni qilasiz.

Biz kamdan-kam hollarda bu tarzda o'zgarishlar haqida o'ylaymiz, chunki bizning barcha fikrlarimiz

yakuniy natija haqida. Biroq, mashg'ulotlarga umuman kelmaslikdan ko'ra, bir marta yuqoriga ko'tarilgan ma'qul. Gitarani umuman olmaslikdan ko'ra kamida bir daqiqa chalish yaxshiroqdir. Bu yaxshiroq

Kitobni hech qachon ochmagandan ko'ra bir daqiqa o'qing. Yaxshiroq qilish

umuman hech narsa qilmaslikdan ko'ra o'zingiz xohlaganingizdan kamroq ish qilish.

Kundalik odatni o'rnatganingizdan va qanday boshlashni bilganingizdan so'ng, sinab ko'rishingiz mumkin

Ikki daqiqalik qoidani odatlarni rivojlantirish va kerak deb ataladigan texnika bilan birlashtiring

yakuniy maqsadga erishish uchun odatingizni sozlang. Dastlabki ikki daqiqadan boshlang

xatti-harakatlarning oddiy versiyasi. Keyin keyingi bosqichga o'ting va jarayonni takrorlang

-

odatning dastlabki ikki daqiqasiga e'tiboringizni qarating va uni o'zlashtiring. Keyin keyingi bosqichga o'ting. Oxir-oqibat siz o'zingiz xohlagan odatga aylanasiz.

mashq qiling, lekin diqqat hali ham xatti-harakatlarning dastlabki ikki daqiqasida bo'ladi.

11-jadval Odatlarni rivojlantirishga misollar

20 Men kundalik yuritishni osonlashtiradigan maxsus daftar yaratdim. Masalan, "Kuniga bir qator" bo'limi mavjud, unda siz o'z kuningizni bitta jumla bilan tasvirlashingiz kerak. Tafsilotlar: atomichbits.com/journal.

yuz

При-вычка	Стать жаворонком	Стать веганом	Начать заниматься спортом
Фаза 1	Быть дома в 22:00 каждый день	Начать есть овощи с каждым приемом пищи	Переодеться в спортивную одежду
Фаза 2	Выключать все устройства (телевизор, телефон и т. д.) к 22:00 каждый день	Перестать есть животных на четырех ногах (говядину, свинину, баранину и т. д.)	Выйти на улицу (попытка прогуляться)
Фаза 3	Каждый вечер быть в кровати в 22:00 (читать книгу, разговаривать с партнером)	Перестать есть животных на двух ногах (курицу, индейку и т. д.)	Поехать в зал, потренироваться пять минут и уехать

При-вычка	Стать жаворонком	Стать веганом	Начать заниматься спортом
Фаза 4	Каждый вечер выключать свет в 22:00	Прекратить есть животных без ног (рыбу, моллюсков, гребешков и т. д.)	Заниматься пятнадцать минут как минимум раз в неделю
Фаза 5	Просыпаться в 6:00 каждый день	Перестать есть все продукты животного происхождения (яйца, молоко, сыр)	Заниматься три раза в неделю

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Deyarli har qanday hayot maqsadi ikki daqiqalik xatti-harakatlar namunasiga aylantirilishi mumkin.

Men sog'lom va uzoq umr ko'rishni xohlayman > Men sog'lom bo'lishim kerak > Men qilishim kerak

mashq > Men mashg'ulot kiyimimni almashtirishim kerak. Men baxtli turmush qurmoqchiman

> Men yaxshi sherik bo'lishim kerak > Men sherigim uchun yaxshi narsa qilishim kerak

har kuni > Men bizga keyingi hafta uchun menyu qilishim kerak.

Har safar yangi odatni rivojlantirmoqchi bo'lganingizda, ikkita qoidadan foydalaning

daqiqqa. Bu hatto eng qiyin odatni ham o'zlashtirishning oson yo'lidir.

101

XULOSA

- Odat bir necha soniya vaqt olishi mumkin, lekin keyingi daqiqalarda yoki hatto soatlarda xatti-harakatlarga ta'sir qiladi.

- Ko'p odatlar hal qiluvchi daqiqalarda paydo bo'ladi, ular yo'lning vilkalariga o'xshaydi.

yo'l, va hal qiluvchi daqiqada sizning tanlovingiz bu kun samarali yoki samarasiz bo'lishini aniqlaydi.

- Ikki daqiqalik qoidada shunday deyilgan: "Har qanday yangi odat ikkitadan ko'p bo'lmasligi kerak

daqiqqa."

- Qanchalik tez odatning boshlanishini marosimga aylantirsangiz, konsentratsiyangiz shunchalik yaxshi bo'ladi.

haqiqatan ham muhim narsalar haqida.

- Standartlashtirish optimallashtirishdan oldin amalga oshiriladi. Siz hali ham mavjud bo'lgan odatni yaxshilay olmaysiz

mavjud emas.

102

14

Yaxshi odatlarni qanday qilish kerak

muqarrar va yomon - imkonsiz

1830 yilning yozida Viktor Gyugo nashriyotga ishni o'z vaqtida tugatmaganligi haqida xabar beradi.

Bundan roppa-rosa bir yil avval frantsuz yozuvchisi unga yangi kitob va'da qilgan edi. Lekin o'rniga

yozish, u doimiy ravishda kechiktirib, boshqa loyihalar va ko'ngilochar mehmonlar bilan band bir yil o'tkazdi

roman yozish. Hafsalasi pir bo'lgan nashriyot yangi muddat belgiladi: kitob bo'lishi kerak edi

1831 yil fevral oyida yozilgan - olti oydan kamroq vaqt o'tgach.

Gyugo kechiktirishni engish uchun g'ayrioddiy rejani ishlab chiqdi. U hamma narsani yig'di

kiyim-kechak va xizmatkordan uni katta sandiqqa yopishni so'radi va o'ziga faqat katta ro'mol qoldirdi.

Tashqariga chiqish uchun mos kiyim yo'qligi sababli u o'z kabinetida qoldi va 1830 yilning kuzi va qishi davomida jahl bilan yozdi. Natijada Notr-Dam sobori muddatidan ikki hafta oldin, 1831-yil 14-yanvarda nashr etildi²¹.

Ba'zan muvaffaqiyat siri yaxshi odatlarni oson qilish emas, balki

yomonlarga ergashish juda qiyin ekanligini. Bu uchinchisining teskari talqini

Xulq-atvorni o'zgartirish qonuni: Buni qiyinlashtiring. Agar siz doimo rejalarinizdan chetga chiqsangiz, unda siz Viktor Gyugodan o'rnak olishingiz va o'zingizni yomonlarga ergashish imkoniyatidan xalos qilishingiz kerak.

odatlar. Psixologlar buni o'z-o'zini cheklash usuli deb atashadi.

O'z-o'zini cheklash usuli hozirgi paytda qaror qabul qilishni o'z ichiga oladi

kelajakdagi harakatlarini nazorat qiladi. Bu sizning kelajakdagi xatti-harakatlaringizni oldindan belgilash, o'zingizni yaxshi odatlarga bog'lash va o'zingizni yomon narsalardan himoya qilishning bir usuli. Viktor Gyugo qachon

romanga e'tibor qaratish maqsadida narsalarini qulflab qo'ygan, o'zini tiyish usulini qo'llagan²².

O'z-o'zini cheklash usulini qo'llashning ko'plab usullari mavjud. Masalan, emas

overeat, siz kichik paketlarda oziq-ovqat sotib olishingiz mumkin. Siz ixtiyoriy ravishda so'rashingiz mumkin

sizni kazino va onlayn poker saytlaridan qora ro'yxatga kiriting, shunda siz endi qimor o'ynay olmaysiz. Musobaqa oldidan vazn toifasida ishtirok etishi kerak bo'lgan sportchilar vazn o'lchashdan bir hafta oldin hamyonlarini uyda qoldirishlarini eshitganman.

tez ovqat sotib olish vasvasasidan xalos bo'ling.

Yana bir misol: mening do'stim va hamkasbim (shuningdek, odatlar bo'yicha mutaxassis) Nir Eyal sotib oldi

taymerli wi-fi router rozetkasi. Har kuni kechqurun soat 22:00 da taymer avtomatik ravishda o'chadi

router. Uyda Internet yo'qolganda, bu butun oila uchun belgidir: uxlash vaqti keldi.

O'z-o'zini cheklash usuli foydalidir, chunki u yaxshilikka ergashishga yordam beradi

vasvasaga tushishdan oldingi odatlar. Misol uchun, men kesishni xohlaganimda

kaloriya iste'moli, keyin men ofitsiantdan menga qismning faqat yarmini, ikkinchisini esa olib kelishni so'rayman

yarmini uyga olib ketish uchun, va u menga ovqat olib kelishidan oldin buni qilishni so'rayman. Agar men

Agar men uning kechki ovqat olib kelishini kutsam va o'zimga: "Men faqat yarmini yeyman", desam, bu ish bermaydi.

Vazifangizni shunday o'zgartirish kerakki, yaxshi odatdan qochish unga ergashishdan ko'ra qiyinroq bo'ladi. Agar siz formada bo'lishni istasangiz, to'g'ri moslikni toping.

yoga kursi va bir oy oldindan to'lash. Agar siz biznes boshlamoqchi bo'lsangiz, 21-maslahatchiga yoziling. Qiziq, bu hikoya menga ushbu kitobni yozish tarixini eslatadi. Va mening noshirim bunday emas edi

qattiq va narsalar hali ham mening shkafimda osilgan edi, men ham o'zimni tom ma'noda uy qamog'iga olishim kerak edi.

qo'lyozmani tugating.

22 Bu usul Odissey shartnomasi yoki Odissey shartnomasi deb ham ataladi. Odissey qahramoni undan so'radi

sun'iy yo'ldoshlar uni ustunga bog'lab qo'ydi, shunda u sirenalarning sehrli qo'shig'ini eshitib, kemani ular tomon yubormaydi va uni buzmaydi.

toshlar haqida. Odissey umid qilishdan ko'ra, fikringiz ravshan bo'lsa, kelajak haqida qayg'urish yaxshiroq ekanligini tushundi

vasvasaga qarshi turishingiz uchun behuda.

103

sizni hayratda qoldiradigan tadbirkor bilan munosabatlar. Harakat qilish vaqti kelganida, undan qochishning yagona yo'li uchrashuvni bekor qilishdir, bu esa kuch talab qiladi va siz

hatto pul yo'qotish.

O'z-o'zini cheklash usuli to'g'ri qadamlar qo'yish ehtimolini oshiradi.

kelajakdagi harakatlar, chunki hozirgi paytda yomon odatlarga rioya qilish qiyinroq bo'ladi. Biroq, siz bundan ham yaxshiroq qila olasiz. Siz yaxshi odatlarni muqarrar qilishingiz mumkin va

yomon odatlar mumkin emas.

Qanday qilib odatni avtomatlashtirish va bu haqda boshqa o'ylamaslik kerak

Jon Genri Patterson 1844 yilda Ogayo shtati Deyton shahrida tug'ilgan. Uning bolaligi u

ota-onasiga fermada yordam berib, otasining arra tegirmonida smenada ishlagan. Bitirgandan keyin

Dartmund kolleji, Patterson Ogayoga qaytib keldi va kichik oziq-ovqat do'konini ochdi

ko'mir konchilari.

Pattersonda muvaffaqiyat qozonish uchun barcha imkoniyatlar bordek tuyuldi. Do'konda deyarli raqobatchilar yo'q edi, u xaridorlar orasida mashhur edi, lekin daromad keltirmadi. Bu qanday qilib mumkinligini tushunishga urinib, Patterson sotuvchilar uni yirtib tashlashayotganini aniqladi.

19-asrning o'rtalarida do'konlarda o'g'irlik keng tarqalgan muammo edi. Cheklar ochiq tortmada saqlangan, ularni tuzatish yoki tashlash oson edi. O'shanda sotuvchilarni kuzatish uchun videokameralar ham, savdoni kuzatish dasturi ham yo'q edi. O'g'irlikning oldini olish uchun do'kon egasi kun bo'yi do'kon sotuvchilarni kuzatib turishi yoki o'zi peshtaxta ortida turishi kerak edi.

Patterson ushbu muammoni hal qilish yo'lida o'ylarkan, Ritty the Inorruptible Teller nomli yangi ixtiro reklamasiga duch keldi. Bu birinchi kassa apparati bo'lib, u Deytonda yashovchi Jeyms Ritti tomonidan ishlab chiqilgan. Mashina naqd pulni avtomatik ravishda qulflaydi va har bir sotilgandan keyin ichkarini tekshiradi. Patterson ikkita kassa mashinasini sotib oldi har biri ellik dollardan.

Sotuvchilar darhol o'g'irlik qilishni to'xtatdilar. Keyingi olti oy ichida biznes

Patterson yo'qotishlarni to'xtatdi va 5000 dollar foyda olishni boshladi

bugungi kunda 100 000 dollarga teng.

Patterson kassa mashinasidan juda hayajonlangan edi, u biznesni butunlay qayta tiklashga qaror qildi. U Ritti ixtirosiga bo'lgan huquqlarni sotib oldi va Milliy kassa kompaniyasini ochdi. O'n yil o'tgach, uning mingdan ortiq xodimlari bor edi va bo'lishi kerak edi

o'z davrining eng muvaffaqiyatli kompaniyalaridan biri.

Yomon odatlardan voz kechishning eng yaxshi yo'li uni amaliy bo'lmagan holga keltirishdir. Uni qiling

shunchalik noqulayki, sizda tanlov ham yo'q. Kassa apparatining dahosi

Bu o'g'irlikdan beri avtomatik ravishda sotuvchilarning xatti-harakatlarini axloqiy holga keltirganligidan iborat edi

imkonsiz bo'lib qoldi. Xodimlarning xatti-harakatlarini qandaydir tarzda o'zgartirishga urinish o'rniga

yaxshisi uchun kassa apparati to'g'ri xatti-harakatni yagona imkoniga aylantirdi

variant.

Ba'zi harakatlar - masalan, kassa apparatini o'rnatish - o'zini qayta-qayta oqlaydi.

yana. Bir martalik tanlov oz kuch talab qiladi, lekin uning qiymati oshadi

vaqt. Birgina qaror qayta-qayta bo'lishi mumkin degan fikr meni hayratga soladi

meva berdi va men uzoq muddatli yaxshi odatlarga olib keladigan eng yaxshi bir martalik harakatlar haqida o'quvchilar so'rovini o'tkazdim. Eng tez-tez berilgan javoblar quyidagi jadvalda keltirilgan.

Ishonchim komilki, agar o'rtacha odam buning yarmini qilsa ham

ro'yxat (va agar u endi uning odatlariga hech qanday ta'sir qilmasa ham), unda bir yil o'tgach, uning hayot sifati sezilarli darajada oshgan bo'lar edi. Ushbu bir martalik harakatlar -104 ga to'g'ridan-to'g'ri yo'ldir

Питание	Счастье
Купите фильтр для питьевой воды	Заведите собаку
Ешьте из маленьких тарелок, чтобы потреблять меньше калорий	Переезжайте в район с дружелюбной атмосферой и хорошими соседями
Сон	Здоровье
Купите качественный матрас	Сделайте прививки
Купите светонепроницаемые шторы	Купите качественную обувь, чтобы избежать болей в спине
Вынесите телевизор из спальни	Купите ортопедический стул или стол, за которым можно работать стоя
Продуктивность	Финансы
Отпишитесь от ненужных рассылок	Откройте накопительный счет, который будет пополняться автоматически
Выключите все уведомления и поставьте групповые чаты на беззвучный режим	Подключите автоматическую оплату счетов
Выключите звук в телефоне	Отключите кабельное телевидение
Используйте фильтры, чтобы очистить электронный ящик	Узнайте у сервис-провайдеров, как можно сократить расходы
Удалите с телефона игры и социальные сети	

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak"

xulq-atvorni o'zgartirishning uchinchi qonunini o'zgartirish. Ular etarlicha uxlashni, to'g'ri ovqatlanishni, samarali bo'lishni, pulni tejashni va umuman yaxshiroq hayot kechirishni osonlashtiradi.

Albatta, yaxshi odatlarni avtomatlashtirish va yomon odatlardan qochishning ko'plab usullari mavjud.

Ko'pincha bu usullar texnologiyadan foydalanishni o'z ichiga oladi. Ular bir vaqtlar qiyin, zerikarli va qiyin bo'lgan mashg'ulotlarni oson, og'riqsiz va oddiyga aylantirishi mumkin. Texnologiya to'g'ri xatti-harakatni kafolatlashning eng ishonchli va samarali usulidir.

12-jadval Yaxshi odatlarni "yopib qo'yadigan" bir martalik harakatlar

105

Ayniqsa, sodir bo'layotgan jarayonlarni avtomatlashtirish uchun ulardan foydalanish qulay odat bo'lib qolishlari uchun juda kam. Siz qilayotgan harakatlar

Oyiga yoki yiliga bir marta (masalan, qimmatli qog'ozlar portfelini muvozanatlash) odat tusiga kirmasligi dargumon, shuning uchun ular, ayniqsa, texnologiyalardan foydalanishdan foyda ko'radilar.

sizning o'rniga ularni "eslab qoladi".

Boshqa misollar:

- Dori. Dori-darmonlar uchun retseptlarni avtomatik yangilash.
- Shaxsiy moliya. Avtomatik ish haqi ajratmalari bilan pensiya uchun jamg'arma • Ovqat pishirish. Oziq-ovqat mahsulotlarini uyga muntazam yetkazib berish uchun to'lang.
- Hosildorlik. Maxsus bloker yordamida ijtimoiy media brauzerlarini o'chirib qo'yung.

Hayotni maksimal darajada avtomatlashtirish orqali siz energiyani shunday vazifalarga sarflashingiz mumkin

mashinalar hali bardosh bera olmaydi. Biz hokimiyatga o'tadigan har qanday odat

texnologiya bizni yanada rivojlantirish uchun kerak bo'lgan vaqt va energiyani bo'shatadi. Matematik va faylasuf Alfred Nort Uaytxed shunday deb yozgan edi: "Tivilizatsiya taraqqiyoti biz o'ylamasdan amalga oshiradigan harakatlar doirasini kengaytirishdan iborat".

Albatta, texnologiyaning kuchi ham bizga qarshi ishlashi mumkin. Seriallarni ko'p tomosha qilish

yoki video odat bo'lib qoladi, chunki siz ko'proq harakat qilishingiz kerak

ko'zingizni uzishdan ko'ra ekranga qarashni to'xtating. Keyingi epizodni tomosha qilish uchun endi tugmani bosishingiz shart emas, Netflix yoki YouTube uni avtomatik ravishda ijro etadi. Buning uchun izlashda davom etish kifoya.

Texnologiya shu qadar qulaylik darajasini yaratadiki, biz eng kichik injiqlik va istaklarimizni qondira boshlaymiz. Bir oz och - biz uyda ovqat buyurtma qilamiz. Bir oz zerikish -

ijtimoiy tarmoqlar ummoniga sho'ng'ing. Istakni amalga oshirish uchun harakatlar teng bo'lganda

nol, biz har bir lahzalik impulsiga tom ma'noda munosabat bildirga boshlaymiz. orqa tomon

avtomatlashtirish shundan iboratki, biz bir oddiy vazifadan ikkinchisiga o'tishni boshlaymiz, murakkabroq, lekin oxir-oqibat samaraliroq ish uchun vaqt topolmaymiz.

Ish paytida men ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda o'tiraman. Hech bo'lmaganda zeriksam

bir soniya ichida men telefonni ko'taraman. "Bu shunchaki tanaffus" deb chalg'iganingizni oqlash oson, lekin vaqt o'tishi bilan bu jiddiy muammoga aylanadi.

Telefonda o'tirish uchun "yana bir daqiqa" doimiy bahona tufayli vaqtim yo'q.

haqiqatan ham muhim narsalarni qiling. (Va men yolg'iz emasman. O'rtacha odam

ijtimoiy tarmoqlarda kuniga ikki soatdan ortiq vaqt sarflaydi. O'ylab ko'ring: axir, bular ichiga tashlangan

har qanday joyda yiliga olti yuz soatdan unumli foydalanish mumkin edi!) Ushbu kitobni yozgan yil davomida men vaqtni boshqarishning yangi strategiyasini sinab ko'rdim. Har dushanba kuni yordamchim barcha ijtimoiy tarmoqlardagi akkauntlarimdagi parollarni o'zgartirdi va shu sababli tizimga kira olmadim. Men butun hafta yozish va

chalg'itmadi. Juma kuni yordamchi menga yangi parollar yubordi va menda ikkitasi bor edi

dam olish kunlari ijtimoiy tarmoqlar yangiliklaridan bahramand bo'lish uchun. Va dushanba kuni u yana

parollarni o'zgartirdi. (Agar yordamchingiz bo'lmasa, do'stingiz yoki oila a'zolaringiz bilan kelishib oling va

har hafta bir-birlarining parollarini shu tarzda o'zgartiring.) Men uchun asosiy ajablanib yangi shartlarga qanchalik tez ko'nikib qolganim bo'ldi. Per

ijtimoiy tarmoqlarsiz birinchi haftada men ularni tekshirishga hojat yo'qligini angladim

tez-tez avvalgidek va, albatta, ularni har kuni tekshirish kerak emas. Ijtimoiy tarmoqlarda edi

juda oson va shuning uchun ham bu juda oson odat bo'lib qoldi. Bir marta bu yomon odat paydo bo'ldi

amalga oshirib bo'lmaydigan bo'lsa-da, men bu vaqtni muhimroq narsalarga sarflashni xohlayotganimni tushundim

106

vazifalar. Atrofigimdan ruhiy "shirinliklar"ni olib tashlashim bilanoq, men ko'p bo'lib qoldim to'g'ri "ovqatlanish" osonroq.

Jarayonni avtomatlashtirish yaxshi ish qilsa, yaxshi odatlarni muqarrar qiladi va yomon odatlarni imkonsiz qiladi. Bu kelajakni nazorat qilishning eng yaxshi usuli

iroda kuchi to'g'ri vaqtda muvaffaqiyatsizlikka uchramasligiga umid qilishdan ko'ra, xatti-harakatlar. Foydalanish usuli

o'z-o'zini cheklovchi, strategik bir martalik harakatlar va texnologiyalar, siz yaratishingiz mumkin

atrofigizdagi muhit, unda yaxshi odatlar shunchaki natija emas

Siz olishga umid qilasiz, ammo natija sizga kafolatlangan.

XULOSA

- Xulq-atvorni o'zgartirishning uchinchi qonunining teskari versiyasi: "Buni qiyinlashtiring".

- O'z-o'zini cheklash usuli hozirgi vaqtda kafolat beradigan yechimni nazarda tutadi

kelajakda to'g'ri xatti-harakatlar.

- Kelajakdagi xatti-harakatlarni nazorat qilishning eng yaxshi usuli odatlarni avtomatlashtirishdir.

- Sifatli matras sotib olish yoki ochish kabi bir martalik harakatlar

omonat hisobi, avtomatik ravishda to'ldiriladi, kelajakdagi odatlarni avtomatlashtirish va uzoq vaqt meva beradi.

- Odatlarni avtomatlashtiradigan texnologiyadan foydalanish eng ishonchli va

kelajakda to'g'ri xulq-atvorni ta'minlashning samarali usuli.

13-jadval Qanday qilib yaxshi odatni shakllantirish kerak

107

Первый закон	Придайте очевидности
11	Заполните учетную карточку привычек. Запишите текущие привычки, чтобы осознать их
12	Используйте реализационные намерения: «Я буду [ДЕЙСТВИЕ] в [ВРЕМЯ] в [МЕСТО]»
13	Используйте наложение привычек: «После [ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА] я сделаю [НОВАЯ ПРИВЫЧКА]»
14	Измените свое окружение. Сделайте стимулы хороших привычек заметными и очевидными
Второй закон	Добавьте привлекательности
2.1	Сочетайте приятное с полезным. Соедините действие, которое вы <i>хотите</i> сделать, с действием, которое вам <i>необходимо</i> сделать
2.2	Окружите себя людьми, для которых нужное вам поведение является нормой
2.3	Создайте мотивационный ритуал. Делайте то, что вам нравится, непосредственно перед трудной привычкой

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Третий закон	Упростите
3.1	Уменьшите напряжение. Сократите количество шагов между вами и хорошими привычками
3.2	Подумайте об окружающей вас обстановке. Обустройте ее таким образом, чтобы в будущем хорошим привычкам было проще следовать
3.3	Возьмите под контроль решающий момент. Оптимизируйте все небольшие решения, которые имеют огромное влияние на ваш день
3.4	Используйте правило двух минут. Сделайте так, чтобы новая привычка занимала не больше двух минут
3.5	Автоматизируйте привычки. Инвестируйте в технологии и единовременные покупки, которые гарантируют правильное поведение в будущем
Четвертый закон	Привнесите удовольствие

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

14-jadval Yomon odatdan qanday qutulish mumkin

Обратная трактовка первого закона	Сделайте это неочевидным
15	Сократите воздействие соответствующих стимулов. Удалите стимулы плохих привычек из своего окружения
Обратная трактовка второго закона	Сделайте это непривлекательным
2.4	Измените свой образ мышления. Выделите преимущества избавления от вредных привычек
Обратная трактовка третьего закона	Усложните
3.6	Усиьте напряжение. Увеличьте число шагов между вами и плохими привычками
3.7	Используйте метод самоограничения. Сделайте возможными лишь те решения, которые вас устраивают
Обратная трактовка четвертого закона	Уберите удовольствие

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Ushbu diagrammalarning chop etiladigan versiyasini atomichbits.com/cheatsheet saytidan yuklab olishingiz mumkin.

110

To'rtinchi qonun

O'yin-kulgini olib keling

15

Xulq-atvorni o'zgartirish uchun asosiy qoida

1990-yillarning oxirida tibbiyot xodimi Stiven Lyubi o'zining tug'ilgan shahri Omaxani tark etdi.

Pokistonning Karachi shahriga bir tomonlama chipta sotib olish orqali Nebraskada.

Karachi aholisi soni bo'yicha dunyodagi eng yirik shaharlardan biri edi. 1998 yilga kelib u yerda to'qqiz milliondan ortiq kishi yashagan. Bu Pokistonning iqtisodiy markazi va

eng gavjum aeroportlar va dengiz portlari bilan eng katta transport markazi

mintaqada. Shaharning biznes qismida barcha zarur shahar infratuzilmasi mavjud edi

biznes markazlari bilan bir qatorda. Biroq, Karachi ham yashash uchun eng qulay shaharlardan biri edi.

Aholining 60% dan ortig'i o'z-o'zidan paydo bo'lgan aholi punktlari va xarobalarda yashagan. Aholi zich joylashgan bu hududlarda odamlar eski qayiqlar, penobloklar va boshqa tashlab ketilgan materiallardan yasalgan vaqtinchalik uylarda to'planishdi. Chiqindilarni tozalash tizimi, elektr energiyasi va suv yo'q edi. Quruq havoda odamlar changdan bo'g'ilib ketishdi. Yomg'irda ko'chalar iflos oqardi

iflos daryolar. Chivin koloniyalari turg'un suv ko'lmaklarida ko'paygan va bolalar ular orasida o'ynashgan

chiqindi tog'lari.

Antisanitariya holatlari kasallik va epidemiyalarga olib keldi. Kasallangan

suv diareya, qusish va qorin og'rig'iga sabab bo'ldi. Barcha bolalarning deyarli uchdan bir qismi yashaydi

xarobalarda, to'g'ri ovqatlanishni olmagan. Aholining yuqori zichligi tufayli viruslar va

bakterial infeksiyalar juda tez tarqaladi. Hozirgi favqulodda vaziyat tufayli

vaziyat Stiven Louby va Pokistonga ketdi.

Lubi va uning jamoasi sanitariya sharoitlari yomon bo'lgan muhitda oddiy yuvish odati ekanligini tushunishdi

qo'llar xaroba aholisi salomatligida muhim rol o'ynashi mumkin. Biroq, tez orada shifokorlar

Ko'pchilik bu oddiy marosimning ahamiyatini bilishini aniqladi.

Va shunga qaramay, aholi qo'llarini juda beparvo va tizimsiz yuvdilar. Yolg'iz

faqat bir soniya qo'llarini suvga qo'ying. Boshqalar faqat bir qo'lini yuvdilar. Ko'pchilik unutgan

ovqat tayyorlashdan oldin qo'lingizni yuving. Ularning barchasi qo'l yuvish muhimligini aytishdi

faqat bir nechtasi buni muntazam ravishda qildi. Muammo kamchilikda emas edi

ma'lumot, lekin odat yo'qligi.

O'shanda Lubi va uning jamoasi Procter & Gamble bilan hamkorlik qilgan

xarobalarga Safequard sovunini tekin yetkazib berdi. Qo'llarini yuvish ko'ra ancha yoqimli edi

oddiy sovun.

"Pokistonda Safequard yuqori sifatli sovun hisoblanardi", dedi menga Lubi. "Biz suhbatlashgan har bir kishi undan qanchalik zavqlanganini aytdi." U osonlik bilan ko'piklandi va odamlar sovunli ko'pikdan xursand bo'lishdi. Bu ajoyib hid edi. To'satdan qo'l yuvish biroz bo'ldi

yanada qiziqarli jarayon.

"Men qo'l yuvishni targ'ib qilishdan maqsad xulq-atvorni o'zgartirish emas, balki o'zgartirish bo'lishi kerak deb o'ylayman

odatni singdirishda, - tushuntirdi Lubi. "Odamlar yalpiz ta'mili tish pastasi kabi his-tuyg'ularga kuchli va ijobiy ta'sir ko'rsatadigan mahsulotdan foydalanishni boshlashni ip ipi kabi sezgir bo'lmagan odatga kirishga urinishdan ko'ra osonroq deb bilishadi. dan marketologlar

Proc & Gamble qo'l yuvishda ijobiy tajriba yaratmoqchi edi."

111

Bir necha oy ichida xaroba bolalarining sog'lig'ida keskin yaxshilanish kuzatildi. Diareya bilan kasallanish 52 foizga, pnevmoniya bilan kasallanish 48 foizga, bakterial impetigo bilan kasallanish hollari kamaygan.

teri infeksiyasi - 35% ga.

Uzoq muddatli ta'sir yanada yaxshi edi. "Olti yildan keyin biz ba'zilariga tashrif buyurdik

Karachidagi oilalar, - dedi Lubi. - Biz bir vaqtlar sovun tarqatgan oilalarning 95% dan ortig'i

bepul va ularni qo'llarini yuvishga undagan, endi muntazam ravishda sovun va suv bo'lgan yuvinish moslamasidan foydalanar edi ... Biz bu guruhga sovunni besh yildan ortiq emas, balki vaqtida berdik.

Ular eksperiment davomida qo'llarini yuvishga shunchalik odatlanib qolishdiki, biz ketganimizdan keyin ham davom etishdi". VA

Bu xulq-atvorni o'zgartirishning 4- va yakuniy qonunining eng yorqin namunasidir: zavq keltiring.

Agar u bizga oxirgi marta olib kelgan bo'lsa, muayyan xatti-harakatni takrorlash ehtimoli ko'proq

zavq. Va bu mutlaqo mantiqiy. Rohatlanish hissi - hatto qo'lingizni xushbo'y, engil ko'pikli sovun bilan yuvishdek kichik narsa - miyaga aytadi:

"Bu yoqimli. Keyingi safar yana qiling." Xursandchilik miyaga buni ko'rsatadi

ba'zi xatti-harakatlarni eslab qolish va takrorlash kerak.

Yoki saqich tarixini olaylik. U XIX asr davomida sotilgan

asrda, lekin faqat 1891 yilda o'z mahsulotini ishlab chiqargan Wrigley kompaniyasi butun dunyo bo'ylab odamlarni muntazam ravishda saqich chaynashni o'rgatishga muvaffaq bo'ldi. Saqichning birinchi versiyalari e'tiborga loyiq bo'lmagan kauchukdan qilingan - u chaynalganga o'xshaydi, lekin qandaydir ta'msiz. Va Wrigley kauchukga lazzat qo'shish orqali sanoatda haqiqiy inqilob qildi.

yalpiz va mevalar, buning natijasida saqich mazali bo'ldi. Keyin ular davom etishdi

yanada uzoqlashdi va og'izni tozalash usuli sifatida saqichni targ'ib qila boshladi. Reklama shiori: "Ta'bingni yangila" edi.

Xushbo'y hidlar va toza nafas olish hissi tufayli saqich paydo bo'ldi

zavq manbai va tezda bozorda o'zini namoyon qildi. Talab keskin o'sdi va Wrigley aylandi

dunyodagi eng yirik saqich kompaniyasi.

Tish pastasida ham xuddi shunday yo'l bor edi. Ishlab chiqaruvchilar qachon katta muvaffaqiyatlarga erishdilar

o'z mahsulotlariga yalpiz, yalpiz va doljin ta'mini qo'shgan.

Ushbu qo'shimchalar tish pastasining samaradorligiga ta'sir qilmaydi. Ular shunchaki poklik tuyg'usini yaratadi va tishlarni cho'tkalashni yanada yoqimli qiladi. Masalan, xotanim Sensodyne dan foydalanishni to'xtatdi, chunki u keyingi ta'mni yoqtirmadi. U kuchliroq yalpiz xushbo'yli tish pastasiga o'tdi, u juda ko'p cho'tkalashni yaxshi ko'radi.

Ko'proq.

Aksincha, agar biron bir harakat bizga zavq keltirmasa, bizda hech qanday sabab yo'q

takrorlang. Tadqiqotlarim davomida men bir ayolni uchratdim

narsistik qarindoshi, uni nihoyatda bezovta qiladi. U bilan birga o'tkazishga urinish

imkon qadar kamroq vaqt, u yaqinlashishi bilanoq, u zerikarli va befarq bo'lib ko'rsatdi. Bir nechta bunday vaziyatlardan so'ng, u buni ham hisobga olib, undan qochishni boshladi

qiziqmas.

Bu kabi hikoyalar xulq-atvorni o'zgartirishning asosiy qoidasining ajoyib tasviridir:

" Biz nima uchun mukofotlanganimizni takrorlaymiz. Biz jazolangan narsadan qochamiz". Biz kelajakdagi xatti-harakatimizni mukofotlanganimizga qarab tanlaymiz (yoki

jazolangan) o'tmishdagi xatti-harakatlari uchun. Ijobiy his-tuyg'ular odatlarni rivojlantiradi. Salbiylar ularni yo'q qiladi.

Xulq-atvorni o'zgartirishning dastlabki uchta qonuni - buni ravshan qilish, jozibali qilish, sodda qilish - bu safar istalgan xatti-harakat ehtimolini oshiradi. To'rtinchi

Xulq-atvorni o'zgartirish qonuni - zavq keltiring - bu ehtimolini oshiradi

kerakli xatti-harakatlar keyingi safar takrorlanadi. Va u odat aylanish jarayonini yakunlaydi.

112

Biroq, hammasi juda oddiy emas. Axir, biz nafaqat zavq olishni xohlaymiz. Biz istaymiz

hozir zavq.

Darhol va kechiktirilgan qoniqish o'rtasidagi nomuvofiqlik

Tasavvur qiling-a, siz Afrika tekisliklarida aylanib yurgan hayvonsiz - jirafa, fil yoki sher. Har qanday kunda ko'pchilik qarorlar sodir bo'layotgan voqealarga darhol ta'sir qiladi. Siz doimo nima ovqatlanish, qaerda uxlash yoki qanday qilib yashirinish haqida o'ylaysizmi?

yirtqich. Siz doimo hozirgi yoki juda yaqin kelajakka e'tibor qaratasiz. Olimlar aytganidek, siz darhol javob muhitida yashaysiz, chunki sizning harakatlaringiz doimiydir

aniq va tezkor natijalarga olib keladi.

Va endi bizning "inson" haqiqatimizga qayting. Hozirgi jamiyatda ko'p

bugun qabul qilgan qarorlaringiz darhol foyda keltirmaydi. Agar yaxshi bo'lsangiz

ishlasangiz, bir necha hafta ichida sizga maosh to'lanadi. Agar siz bugun mashq qilsangiz

keyingi yil ortiqcha vaznga ega bo'lmaysiz. Agar siz hozir pulni saqlasangiz, sizga ega bo'ladi

bir necha o'n yillar ichida nafaqaga chiqish uchun etarli pul. Biz kechiktirilgan muhitda yashaymiz

kerakli natijalarni keltiring.

Inson miyasi kechiktirilgan javob muhitida yashash uchun mo'ljallanmagan. eng ko'p

Homo sapiens deb nomlanuvchi zamonaviy odamlarning eng qadimgi qoldiqlari taxminan 200 000 yilni tashkil etadi. Bular miyalari biznikiga nisbatan taqqoslanadigan birinchi odamlar edi.

Xususan, neokorteks miyaning eng yangi qismi bo'lib, u yuqori asabiylashish uchun javobgardir

nutq kabi vazifalar bugungi kundagidek kattalikda edi. Ha, ha, siz

Paleolit davridagi ajdodlaringiz kabi boshingizda bir xil jihozlar bilan aylanib yurasiz. Yaqinda - so'nggi 500 yil ichida - jamiyat asosan kechiktirilgan javob muhitiga aylandi. Inson miyasidan farqli o'laroq, zamonaviy jamiyat hali juda yosh. So'nggi yuz yil ichida avtomobil, samolyot, televizor, shaxsiy kompyuter, internet, smartfon va Beyonce paydo bo'ldi. So'nggi paytlarda dunyo juda o'zgardi

yillar, lekin inson tabiati zo'rg'a.

Afrika savannasidagi boshqa hayvonlar singari, ota-bobolarimiz ham kunlarini ekologik tahdidlarga javob berish, oziq-ovqat izlash va ob-havodan boshpana topish bilan o'tkazdilar. Keyin

darhol mukofot olish uchun bir nuqta bor edi. Uzoq kelajak birinchi odamlarni tashvishga solmadi. Darhol javob berish muhitida minglab avlodlar tufayli bizning miyamiz o'rganib qolgan

uzoq muddatli zavqdan bir lahzalik zavqni afzal ko'ring.

Bixevioristlar bu tendentsiyani vaqtni buzilgan idrok etish deb atashadi. Gap shundaki, miya hozirgi va kelajakdagi mukofotlarni boshqacha baholaydi²⁴. Biz kelajakdan ko'ra bugunimizni qadrlaymiz. Qoidaga ko'ra, bizning bu tendentsiyamiz o'zini oqlaydi. Hammasidan ko'proq

Biz aniq hozir oladigan mukofot adolatli mukofotdan qimmatroqdir

faqat kelajakda mumkin. Biroq, ba'zida darhol tomon moyillik

mukofot muammolarga olib keladi.

Chekish o'pka saratoni xavfini oshirishini bilishsa, nima uchun odamlar chekishadi? Nima uchun

Odamlar ortiqcha ovqatlanish semirish xavfini oshirishini bilsalar, ortiqcha ovqatlanadilarmi? Nima uchun odamlar yuqumli kasallikni yuqtirishlari mumkinligini bilgan holda, himoyalanmagan jinsiy aloqada bo'lishadi?

23 Kechiktirilgan javob muhitiga o'tish, ehtimol, 10 000 yil oldin qishloq xo'jaligining paydo bo'lishi bilan bog'liq.

dehqonlar bir necha oydan keyin hosil olish umidida ekin ekishni boshlaganlarida. Biroq, faqat

so'nggi asrlarda inson hayoti qarorlardan iborat bo'la boshladi, ularning natijalari faqat bir muncha vaqt o'tgach ayon bo'ladi.

martaba rejalashtirish, nafaqaga chiqish, ta'til va kundaliklarimizda yozilgan barcha narsalar.

24 Vaqtni egri idrok qilish giperbolik diskontlash deb ham ataladi.

113

jinsiy jihatdan? Miya mukofotlarni qanday birinchi o'ringa qo'yishini tushunganingizda, javob o'z-o'zidan keladi: yomon odatlarning oqibatlari faqat bir muncha vaqt o'tgach paydo bo'ladi, ammo zavqni hozir olish mumkin. Chekish sizni o'n yil ichida o'ldiradi, ammo endi u stressni engishga yordam beradi va nikotinga bo'lgan ishtiyoqni engillashtiradi. Ortiqcha ovqatlanish yomon

uzoq muddatli, lekin hozirgi paytda qoniqish keltiradi. Jinsiy aloqa himoyalangan

yoki yo'q - bu erda va hozir zavq bag'ishlaydi. Kasallik yoki infektsiya haqida gapirmasligi mumkin

kunlar, haftalar va hatto yillarni bilish.

Har qanday odat vaqt o'tishi bilan bir nechta meva keltiradi. Afsuski uchun

yaxshi va yomon odatlar, yaqin va kelajakdagi natijalar turlicha o'lchanadi.

Yomon odatning bevosita natijasi odatda zavq bilan bog'liq, lekin

yakuniy natija yaxshilikka olib kelmaydi. Yaxshi odatlar bilan buning aksi bo'ladi: hozirgi natijadan mamnuniyat yo'q, ammo kelajakdagi natija umid baxsh etadi. Frantsuz iqtisodchisi Frederik Bastiat bu muammoni juda to'g'ri ta'riflagan: "Deyarli har doim

shunday qilib, agar darhol ta'sir yoqimli bo'lsa, keyingi ta'sirlar halokatli va

aksincha... Ko'pincha odatning dastlabki mevalari qanchalik shirin bo'lsa, keyingi mevalari shunchalik achchiq bo'ladi."

Boshqacha qilib aytganda, yaxshi odatlarning xarajatlari hozirgi kunga tegishli. Xarajatlar

yomon odatlar kelajakka tegishli.

Miyaning hozirgi lahzani birinchi o'ringa qo'yishga moyilligi siz emasligingizni anglatadi

yaxshi niyatlaringizga tayanishingiz mumkin. Agar siz kilogramm berishni rejalashtirmoqchi bo'lsangiz, kitob yozing

yoki til o'rgansangiz, siz o'zingizning kelajak uchun rejalar tuzasiz. Va hayotingizni qanday ko'rishni xohlayotganingiz haqida o'ylaganingizda, uzoq muddatli harakatlardan foyda

ijobiy natijalar. Biz hammamiz kelajakda yaxshi yashashni xohlaymiz. Biroq, qaror qabul qilish vaqti kelganda, bir zumda qoniqish odatda o'z zimmasiga oladi. Siz

siz endi nozikroq, boyroq bo'lishni orzu qiladigan Kelajakdagi O'zligingiz haqida qaror qilmaysiz

yoki baxtliroq. Siz haqiqiy uchun tanlaysiz, kim ovqatlanishni xohlaydi, o'zingizni davolang

va dam oling. Umumiy qoida bu: biror narsadan tezroq zavqlanasiz

Agar harakat qilsangiz, bu sizning uzoq muddatli maqsadlaringizga zid keladimi yoki yo'qligini qanchalik jiddiy o'ylab ko'rishingiz kerak²⁵.

Endi miya bir xatti-harakatni takrorlashga va undan qochishga nima sabab bo'lishini to'liq tushunamiz

yana biri, keling, xatti-harakatni o'zgartirish bo'yicha asosiy qoidaning so'zlariga aniqlik kiritaylik. Shunday qilib, biz

biz darhol mukofot oladigan narsalarni takrorlaymiz. Biz olib yurgan narsamizdan qochamiz

darhol jazo.

Darhol qoniqishni afzal ko'rish tendentsiyasi muhim haqiqatni ochib beradi

Muvaffaqiyat: Biz yaratganimiz tufayli ko'pchilik butun kunini bir lahzalik zavq uchun ov qilish bilan o'tkazadi. Kamroq bosib o'tiladigan yo'l - bu kechiktirilgan qoniqish yo'lidir. Agar

agar siz kutishga tayyor bo'lsangiz, unda siz yo'lda kamroq raqobatga duch kelasiz va natijada olasiz

Ko'proq. Maqolda aytilganidek, qancha sekin yursang, shunchalik uzoqqa borasan²⁶.

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, aynan shu. Qoniqishni kechiktiradigan odamlar SAT²⁷ ballari yaxshiroq va alkogolga qaram bo'lish ehtimoli kamroq

va giyohvand moddalar, semirish ehtimoli kamroq, stressni yaxshiroq engadi va rivojlangan ijtimoiy ko'nikmalarga ega. Ha, va biz bunga yaqqol misolmiz. Agar siz 25 yoshdan kichik bo'lsangiz Va bu sizning qaror qabul qilishingizga ham zarar etkazishi mumkin. Miya hozirgi vaqtda tahdid sifatida qabul qilgan xavfni haddan tashqari oshirib yuboradi, garchi uning sodir bo'lish ehtimoli deyarli nolga teng. Masalan, sizning samolyotingiz halokatga uchraganidan qo'rqish

Bir oz notinchlik vaqti, yolg'iz qolganingizda uyingizga o'g'ri kirishi, terrorchilar avtobusni portlatib yuborishi.

sen ketaver. Shu bilan birga, u uzoq kelajakda xavf tug'diradigan narsalarni kam baholaydi, ammo buning ehtimoli ancha yuqori: sizda

agar siz arziyas ovqat iste'mol qilsangiz, yog'lar to'planadi; stolda abadiy o'tirsangiz, mushaklar zaiflashadi; va yana

Agar siz tartibga keltirmasangiz, ish joyi keraksiz narsalarning axlatxonasiga aylanadi.

26 Inglizcha asl "The last mile is always the most crowded" ma'nosi jihatidan eng yaqin narsa bu maqoldir. -

Eslatma. boshiga.

27 SAT Reasoning Testi Qo'shma Shtatlardagi universitetlarga kirish uchun standartlashtirilgan testdir. - Eslatma. boshiga.

114

Agar siz televizor ko'rsangiz va uy vazifangizni bajarsangiz, siz ko'proq narsani o'rganasiz va sizga ega bo'lasiz

yaxshiroq ball. Agar siz do'konda shirinliklar va chips sotib olmasangiz, uyda siz katta ehtimol bilan sotib olasiz

foydali ovqat iste'mol qiling. Bir nuqtada, deyarli har qanday sohada muvaffaqiyat kechiktirilgan qoniqish foydasiga darhol qoniqishni e'tiborsiz qoldirishni talab qiladi.

Muammo shu erda: ko'pchilik mamnuniyatni kechiktirish oqilona yondashuv ekanligini biladi. Ular yaxshi odatlarning afzalliklaridan bahramand bo'lishni xohlashadi: sog'lom, samarali bo'lish va uyg'unlikda yashash. Biroq, ular buni kamdan-kam eslashadi.

hal qiluvchi daqiqada. Yaxshiyamki, siz o'zingizni qoniqishni kechiktirishga o'rgatishingiz mumkin, lekin siz

unga qarshi emas, balki inson tabiati bilan ishlashga to'g'ri keladi. Buning eng yaxshi usuli - uzoq muddatli odatlarga darhol mamnuniyat qo'shishdir.

natijalar va sizga hech qanday foyda keltirmaydigan odatlardagi bir oz og'riq.

Darhol intilishni qanday qilish kerak

ittifoqdoshingizni mukofotlang

Agar siz odatni o'zlashtirmoqchi bo'lsangiz, o'zingizni muvaffaqiyatli his qilish muhim - ruxsat bering

hatto kichik darajada. Muvaffaqiyat tuyg'usi - bu odat o'z samarasini berayotganidan va ish kuchga arziydi.

Ideal dunyoda yaxshi odatning mukofoti odatning o'zidir. Haqiqiy dunyoda

yaxshi odatlar bizga biror narsa berganidan keyingina o'zini yaxshi his qiladi. Bundan oldin ular bizning qurbonimizdan boshqa narsa emas. Siz bir necha marta sport zaliga borgansiz, lekin bormadingiz

kuchliroq yoki nozikroq yoki kuchliroq bo'lib qolgan, hech bo'lmaganda hali sezilmaydi. Faqat keyinroq

oylar, Agar bir necha funt tashlab yoki qo'llaringiz haykal bo'lsa, siz osonroq bo'ladi

o'zingizni majburlamasdan mashq qiling. Eng boshida, siz bilan bormaslik uchun sabab kerak

masofalar. Shuning uchun darhol mukofotlar juda muhimdir. Kelajakda kechiktirilgan mukofotlar to'planganda, ular sizni motivatsiya qiladi.

Darhol mukofotlarni muhokama qilayotganda, biz birinchi navbatda harakatning tugashi haqida gapiramiz. Har qanday tajribani yakunlash juda muhim, chunki biz uni eslab qolishga moyilmiz.

boshqa bosqichlarga qaraganda ko'proq. Shuning uchun, harakatning tugashi sizga zavq keltirishi kerak.

Eng yaxshi usul - bu odatni saqlab qolish usuli, bu xatti-harakatlarning chastotasini oshirish uchun darhol mukofotdan foydalanishni anglatadi. Overlay qabul qilish

Biz 5-bobda ko'rib chiqqan odatlar, odatni qachon harakat qilish kerakligini ko'rsatadigan darhol ogohlantiruvchi bilan bog'laydi. Odatni kuchaytirish texnikasi odatni darhol mukofot bilan bog'laydi, bu harakatni tugatgandan so'ng sizga zavq bag'ishlaydi.

Darhol kuchaytirish, ayniqsa, chekinish odatlari, ya'ni siz to'xtatmoqchi bo'lgan xatti-harakatlar uchun foydali bo'lishi mumkin. Majburlash qiyin bo'lishi mumkin

o'zlariga "endi aqlsiz xarid qilish yo'q" yoki "endi yo'q" kabi munosabatlarga rioya qilishlari kerak

bu oyda spirtli ichimliklar ", chunki siz bar safarini bekor qilganingizda hech narsa bo'lmaydi chegirmalar bilan baxtli soatda yoki yangi poyabzal sotib olmang. Buni his qilish qiyin

birinchi navbatda hech qanday harakat bo'lmaganda qoniqish. Bunda qilayotgan hamma narsangiz

moment - vasvasaga qarshi turing va bu eng yoqimli narsa emas.

Muammoni hal qilishning bir usuli - vaziyatni o'z tomoniga aylantirish. Rad etish

sezilarli. O'zingiz xohlagan narsani, masalan, charm kurtka sotib olish uchun omonat hisobvarag'ini oching. Har safar o'zingizni o'ylamasdan inkor etasiz

sotib olsangiz, sarflanmagan summani ushbu hisobga kiritasiz. O'zingizga ertalabki latte sotib olmadingizmi?

Hisobingizga besh dollar o'tkazing. Bu oydagi Netflix obunasi bekor qilindimi? Ro'yxat

o'zimga o'n dollar. Siz shaxsiy sodiqlik dasturini yaratayotganga o'xshaysiz. Darhol havo - 115

foydali - siz charm kurtka uchun pul yig'ayotganingizni ko'rasiz - o'zingizni his qilasiz

o'zingizni biror narsadan mahrum qilganingizdan ko'ra yaxshiroq. Endi siz hech qanday harakat qilmasdan zavq olasiz.

O'quvchilarimdan biri xotini bilan birga xuddi shunday usuldan foydalangan. Ular haddan tashqari ko'p ovqatlanishni to'xtatishga va tez-tez o'z ovqatlarini tayyorlashga qaror qilishdi. Ular o'zlariga nom berishdi

"Yevropaga sayohat" omonat hisobvarag'i. Har safar ular restoranga sayohatni bekor qilganda, ular

hisob raqamiga 50 dollar o'tkazdi. Yil oxirida ular pulni sayohatlariga ishlatishdi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, kerakli o'ziga xoslikni kuchaytiradigan qisqa muddatli mukofotlardan foydalanishga arziydi, unga qarshi borishdan ko'ra. O'zingizga yangi ko'ylagi sotib oling

Agar siz ozishga yoki ko'proq kitob o'qishga harakat qilmoqchi bo'lsangiz, yaxshi fikr, lekin agar siz byudjet va pulni tejashni o'rganmoqchi bo'lsangiz, bu ishlaymaydi. Mana ko'pikli vanna bilan o'zingizni erkalash

yoki yoqimli yurish yaxshi misoldir, chunki siz o'zingizni bo'sh vaqt bilan taqdirlaysiz, bu esa ko'proq erkin va moliyaviy jihatdan mustaqil bo'lishning yakuniy maqsadi bilan bog'liq. Xuddi shu tarzda, agar mashg'ulot uchun mukofot muzqaymoq kubogi bo'lsa, unda siz o'zlikni aniqlash to'qnashuvi ustida ishlayapsiz va bularning barchasi behuda bo'lishi mumkin. Mana o'zingizni mukofotlash uchun

massaj mashg'ulotlari uchun - yaxshi fikr, chunki bu katta zavq va g'amxo'rlik

tana haqida. Keyin ma'lum bo'ladiki, qisqa muddatli mukofot sizning uzoq muddatingizga bog'liq

o'zini sog'lom odam sifatida tasavvur qilish.

Va oxir-oqibat, ijobiy, energiya va stressga chidamli bo'lish kabi yaxshi odatlarning haqiqiy foydalari namoyon bo'lganda, siz ikkinchi darajali mukofotlarni ta'qib qilishni to'xtatasiz. Sizning yangi shaxsingiz odatni kuchaytiradi. Siz biror narsa qilasiz, chunki u sizning xarakteringizga va turmush tarzingizga mos keladi va

siz ularni juda yaxshi ko'rasiz. Qanchalik ko'p odat hayotning bir qismiga aylansa, siz shunchalik kamroq bo'lasiz

tashqi motivatsiyaga bo'lgan ehtiyoj. Rag'batlantiruvchi odatni boshlaydi. O'ziga xoslik uni mustahkamlaydi. Shuning uchun, yangi o'ziga xoslikka ega bo'lish uchun vaqt kerak bo'ladi. Ayni paytda, siz kelajakdagi mukofotlarni kutayotganingizda, odatni kuchaytirishning darhol usuli sizni hozirgi paytda motivatsiya qilishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, odat sizni xohlashingiz uchun yoqimli bo'lishi kerak.

qaytib kelmoq. Sovunning yoqimli hidi yoki yalpizning ta'mi kabi kichik lazzatlar

tish pastasi yoki hozirgina hisobingizga tushgan 50 dollar sizga zavqlanishingizga yordam beradi

hozirgi odat. Qiziqarli paytlarda esa xatti-harakatingizni o'zgartirish oson.

XULOSA

- Xulq-atvorni o'zgartirishning to'rtinchi qonuni: zavq keltiring.
- Agar tajriba bizga zavq bag'ishlagan bo'lsa, biz harakatlarni takrorlashga moyilmiz.
- Inson miyasi kechiktirilgan mukofotlardan ko'ra darhol olishni afzal ko'radi.
- Xulq-atvorni o'zgartirishning asosiy qoidasi: “Biz nima uchun olganimizni takrorlaymiz

darhol mukofot. Biz darhol jazolanadigan narsalardan qochamiz”.

- Biror odatga muntazam amal qilish uchun o'zingizni darhol muvaffaqiyatli his qilishingiz kerak - ruxsat bering

hatto kichik darajada.

- Xulq-atvorni o'zgartirishning dastlabki uchta qonuni - Buni ravshan qiling, uni jozibali qiling, soddalashtiring - bu safar kerakli xatti-harakat ehtimolini oshiring. Payshanba - 116

Xulq-atvorni o'zgartirishning birinchi qonuni - zavqlanishni joriy etish - istalgan xatti-harakatning keyingi safar takrorlanishi ehtimolini oshiradi.

117

o'n olti

Har kuni yaxshi odatlar

1993 yilda Kanadaning Abbotsford shahridagi bank yigirma uch yoshli birja brokerini yolladi.

Trent Dearsmead deb nomlangan.

Abbotsford nisbatan kichik shaharcha bo'lib, yaqin atrofdagi Vankuver soyasida yashiringan, u erda katta bitimlar amalga oshiriladi. Joyni ham hisobga olgan holda

Dirsmid biznes uchun yangi bo'lganligi sababli, hech kim undan alohida narsani kutmagan edi. lekin

u oddiy kundalik odat orqali aql bovar qilmaydigan muvaffaqiyatga erishdi.

Har kuni ertalab Dirsmid stolga ikkita banka qo'ydi. Birida u 120 ta qog'oz qisqichlarini qo'ydi. Boshqasi edi

bo'sh. Kunning boshida u birinchi qo'ng'iroqni qildi. Darhol uni tarjima qildi

qog'oz qisqichini to'la bankadan bo'sh bankaga olib, qo'ng'iroq qilishni davom ettirdi.

"Har kuni ertalab men bir bankada 120 ta qog'oz qisqichi bilan boshladim va barchasini ikkinchi idishga olmaganimcha mijozlarga qo'ng'iroq qildim", dedi u menga.

O'n sakkiz oy ichida Dearsmead o'z bankiga 5 million dollar olib keldi. Yigirma to'rt yoshida u yiliga 75 000 dollar ishlab olgan, bugungi kunda 125 000 dollarga teng. Ko'p o'tmay u boshqa kompaniyaga jo'nadi va u erda unga olti raqamli ish haqi taklif qilindi.

Men ushbu texnikani asosiy strategiya deb atashni yaxshi ko'raman va yillar davomida men o'rgandim

kitobxonlar, ular qanchalik boshqacha tarzda foydalanishni topa oldilar. Bir ayol tarjima qildi

u har safar kitobning boshqa sahifasini yozishni tugatganida bir idishdan ikkinchisiga pin. Boshqa bir kishi chaqaloq to'pini bir qutidan boshqasiga o'tkazayotgan edi

u ma'lum miqdordagi push-uplarni qilgan vaqtlari.

Biz taraqqiyotni va harakat kabi vizual o'lchov birliklarini ko'rishdan mamnunmiz

qog'oz kliplar, pinlar yoki to'plar - u ketayotganini isbotlang. Natijada, ular xatti-harakatni kuchaytiradi va odatga darhol zavq bag'ishlaydi. Vizual o'lchov birliklari juda boshqacha bo'lishi mumkin: oziq-ovqat kundaligi, o'quv kundaligi, sodiqlik kartasi

shu jumladan xaridlar, kompyuterdagi rivojlanish jadvali va hatto kitobdagi sahifalar. Ammo, ehtimol, taraqqiyotni kuzatishning eng yaxshi usuli - bu odat kuzatuvchisi.

Qanday qilib yo'ldan chiqmaslik kerak

Odatlarni kuzatuvchisi - bu odatga amal qilganingizni aniqlashning oson usuli.

Eng oson yo'li - kundalikni boshlash, unda siz qilgan kunni kesib o'tishingiz kerak

zaruriy marosim. Misol uchun, agar siz dushanba, chorshanba va juma kunlari meditatsiya qilsangiz, bu kunlarning har biri X belgisi bilan belgilanadi. Vaqt o'tishi bilan kundalik qayd qilinadi.

odatlarning shakllanishi tarixi.

Ko'p odamlar odat kuzatuvchilaridan foydalanganlar, lekin, ehtimol, eng mashhuri Benjamin Franklin edi. Yigirma yoshida Franklin o'zi bilan kichik daftarni olib yura boshladi

u o'zi tanlagan o'n uchta fazilatdan birini qachon amalda qilganini kuzatib boring. Uning ichida

Ro'yxatga, masalan, bunday maqsadlar kiritilgan: "Vaqtini behuda sarflamang. Har doim foydali narsa qiling"

va "Bo'sh gaplardan saqlaning". Har kunning oxirida Franklin daftar ochdi va taraqqiyotni qayd etdi.

Jerri Seynfeld hazil yozish uchun odat kuzatuvchisidan foydalangani aytiladi.

"Komediyachi" hujjatli filmida u maqsadi shunchaki "hech qachon xalaqit bermaslik" ekanligini tushuntiradi

hazillar zanjiri, har kuni ular bilan keladi. Boshqacha aytganda, u yaxshi bo'lishni o'ylamaydi.

yoki ma'lum bir hazil yomon yoki bugungi kunda uning ilhomi qanchalik kuchli ekanligi haqida.

U faqat yozishga e'tibor qaratadi va uni ko'zdan qochirmaydi.

"Zanjirni buzmag" - bu kuchli mantra. Qo'ng'iroqlar zanjiriga xalaqit bermang, shunda siz muvaffaqiyatli biznesmenga aylanasiz. Trening zanjirini to'xtatmag, shunda siz ozg'inroq bo'lasiz

tasavvur qila olasiz. Har kuni yaratishni to'xtatmag, shunda siz mustahkam portfelga ega bo'lasiz. Odat kuzatuvchisi kuchli vositadir, chunki u bir nechta qonunlardan foydalanadi

xatti-harakatlarning o'zgarishi. Bu odatni ham ravshan, jozibali va yoqimli qiladi.

Keling, har bir jihatni alohida ko'rib chiqaylik.

Foyda №1: Kuzatuvchi odatni ravshan qiladi.

Oxirgi harakatlarni yozib olish keyingisini boshlash uchun rag'bat yaratadi. odatlarni tuzatish

tabiiy ravishda bir qator vizual stimullarni yaratadi, masalan, kundalikdagi Xs qatori yoki oziq-ovqat kundaligida iste'mol qilingan ovqatlar ro'yxati. Kundalikni ko'rib, belgilar chizig'ini ko'rsangiz, ma'lum bir harakatni takrorlashingiz kerakligini eslaysiz.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, vazn yo'qotish, chekishni tashlash va qon bosimini pasaytirish kabi maqsadlarga erishishni kuzatadigan odamlar

ularning vazifalari kuzatmaydiganlarga qaraganda. O'z ichiga olgan bir tadqiqot

1600 kishi oziq-ovqat kundaligi yuritganlar, saqlamaganlarga qaraganda ikki baravar ko'p vazn yo'qotishini ko'rsatdi. Taraqqiyotni kuzatish haqiqati motivatsiyani oshirishi mumkin.

yaxshi tomonga o'zgartirish.

Bundan tashqari, odat kuzatuvchisi sizni o'zingiz bilan halol bo'lishga majbur qiladi. Ko'pchilik

o'z xatti-harakatimizga nisbatan buzilgan nuqtai nazarga egamiz. Biz o'zimizni tutyapmiz deb o'ylaymiz

haqiqiy narsadan yaxshiroq. Taraqqiyotni baholash o'z-o'zini noto'g'ri qilishni engish va har kuni nima sodir bo'layotganini ko'rish imkonini beradi. Qog'oz qisqichiga bir qarash

bankda - va siz darhol qancha ish bajarilganligini (yoki bajarilmaganini) bilasiz. Qachonki dalillar

bizning oldimizda, biz o'zimizni aldashga kamroq moyilmiz.

Foyda №2: Kuzatuvchi odatni jozibador qiladi.

Motivatsiyaning eng samarali shakli bu taraqqiyotdir. Oldinga borayotganimizni tasdiqlaganimizda, biz davom etish uchun kuchni his qilamiz. Shunday qilib, kuzatuvchi

Odatlar sizni motivatsiyaga bog'lab qo'yishi mumkin. Har bir kichik g'alaba yonadi o'zgartirish istagi.

Bu, ayniqsa, yomon kunda foydali bo'lishi mumkin. O'zingizni singan his qilsangiz, bu oson erishgan barcha yutuqlaringizni unuting. Sizda bor odat kuzatuvchisi tufayli

mashaqqatli mehnatning ko'zga ko'rinadigan dalillari bor - siz qanchalik ko'p narsalarni boshdan kechirganingiz haqida eslatma.

Bundan tashqari, har kuni ertalab qaraydigan bo'sh kvadrat sizni itarib yuborishi mumkin. faoliyatga, chunki siz to'g'ri harakatlar zanjirini to'xtatishni xohlamaysiz.

Foyda №3: Kuzatuvchi odatni yoqimli qiladi.

Va bu, ehtimol, eng muhim afzallik. Odatni kuzatishning o'zi bo'ladi

mukofot turi. Vazifalar ro'yxatidan chiziqni kesib o'tish, mashg'ulot kundalikingizga mashg'ulotni belgilash yoki kundalikingizga X belgisini qo'yish yoqimli. Natijalar ortib borayotganini ko'rish juda yoqimli -

investitsiya portfeli o'sadi, kelajakdagi kitobning sahifalari soni ortadi va bir marta

bu zavq keltiradi, davom etishingiz ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Odat kuzatuvchisi "to'pni kuzatib borish"ga ham yordam beradi: siz natijadan ko'ra ko'proq jarayonga e'tibor qaratasiz. Siz doimo kublar kerakligi haqida o'ylamaysiz

oshqozon, siz shunchaki davom etish va sog'inmaydigan odam bo'lishga harakat qilyapsiz ishlab chiqish; mashqa qilish.

Xulosa qilib aytganda, odat kuzatuvchisi (1) harakat qilish vaqti kelganini eslatuvchi vizual stimuly yaratadi, (2) o'z-o'zidan motivatsiya qiladi, chunki

siz taraqqiyotni ko'rasiz va uni yo'qotishni xohlamaysiz va (3) bu har safar qiziqarli muvaffaqiyatga erishasiz. Qolaversa, odat kuzatuvchisi bu sizga o'ziga xos dalildir

Siz bo'lishni xohlagan odamga aylaning, bu darhol mukofotning yana bir shaklidir.

Endi siz menga o'rtacha savol berishingiz mumkin: agar odat kuzatuvchisi juda foydali bo'lsa narsa, nega oldin bu haqda sizga aytmadim?

Uning barcha afzalliklariga qaramay, men muhokamani hozirgacha kechiktirishga qaror qildim.

lahza, bitta oddiy sababga ko'ra: ko'p odamlar odatni kuzatish g'oyasidan voz kechishadi. Axir, bu ikki tomonlama yuk kabi ko'rinishi mumkin, chunki endi siz bir vaqtning o'zida ikkita odatga amal qilishingiz kerak: siz egallashni istagan asosiy odat va odat.

uni kuzatib boring. Kaloriyalarni hisoblash siz allaqachon qo'shimcha muammo bo'lib tuyulishi mumkin

parhez qilish qiyin. Har bir savdo qo'ng'irog'ini yozib olish, boshqa ishlaringiz bo'lsa, zerikarli bo'lishi mumkin. "Men kamroq ovqatlanaman" deb aytish osonroq ko'rinadi. Yoki men

Men ko'proq harakat qilaman." Yoki: "Men buni qilishim kerakligini eslayman." Odamlar gapirishda davom etadilar

Menga o'xshash narsa: "Menda qaror qabul qilish uchun maxsus bloknot bor, lekin men uni kamdan-kam ishlataman

foydalanaman." Yoki: "Men bir hafta davomida mashg'ulotlarni yozib oldim va keyin ketdim." Ha, men yaxshiroq emasman.

Men bir marta kaloriyalarni hisoblash uchun oziq-ovqat kundaligini boshladim. Men faqat bittasini yozdim

Kuzatish odatlari hamma uchun ham mavjud emas va siz hamma narsani o'lchashingiz va baholashingiz shart emas.

hayotingizning tomonlari. Ammo deyarli har birimiz trekerdan foydalanishimiz mumkin.

- vaqtincha bo'lsa ham.

Qanday qilib biz trekerdan foydalanishni soddalashtiramiz?

Boshlash uchun, iloji boricha, odatlarni kuzatishni avtomatlashtirish kerak.

Siz o'zingizning qancha harakatlaringiz haqida bilmagan holda allaqachon kuzatayotganingizni bilib hayron bo'lishingiz mumkin.

bu. Kredit kartangiz ko'chirmangiz kafeda qanchalik tez-tez ovqatlanishingizni qayd qiladi. Fitness bilaguzuk

necha qadam yurganingizni va qancha uxlaganingizni qayd qiladi. Kundalik hammasini o'z ichiga oladi

bir yilda qancha turli joylarga tashrif buyurganingiz haqida ma'lumot. Bularni qayerdan olishni bilsangiz

ma'lumotlar, keyin har hafta ularni ko'rib chiqish uchun o'zingizga kundalik eslatma yozing yoki har oy, bu ularni har kuni kuzatishdan ko'ra qulayroqdir.

Keyinchalik, siz faqat eng muhim odatlarni qo'lda kuzatishingiz kerak. Muntazam ravishda yaxshiroq

o'ntadan ko'ra bitta odatni tuzating, lekin tasodifiy.

Va nihoyat, har bir odatni amalga oshirganingizdan so'ng darhol yozib qo'yishga arziydi.

Harakatning tugallanishi uni yozib olishga undaydi. Ushbu yondashuv usulni birlashtiradi

5-bobdagi odatlarni kuzatish usuli bilan qoplash.

Odatlarni qoplash va odatlarni kuzatish formulasi:

"[HOZIRGI odatlardan] keyin

MEN [ODATLARIMNI TUZATAMAN]".

- Xaridor bilan gaplashganimdan so'ng go'shakni qo'yganimdan so'ng bitta qistirgichni almashtiraman.
- Sport zalida mashqlar to'plamini bajarganimdan so'ng, mashg'ulot kundaligimga qayd qilaman.
- Tovoqni idish yuvish mashinasiga qo'yganimdan so'ng, nima yeganimni yozaman.

28 Qiziqqan o'quvchilar odat kuzatuvchisining namunasini quyidagi manzilda topishlari mumkin: atomichbits.com/tracker.

120

Ushbu taktika kuzatish odatlarini osonlashtiradi. Agar siz bunday odam bo'lmasangiz ham uning xatti-harakatlarini tasvirlashni yaxshi ko'radi, menimcha, bir necha hafta o'z-o'zini kuzatish sizga ochib beradi

ko'zlar ko'p. Vaqtingizni qanday o'tkazayotganingizni bilish har doim qiziq.

Va endi shuni aytish kerakki, har bir odatlar zanjiri bir nuqtada uzilib qoladi.

Va bu erda eng muhimi, siz masofani bosib o'tsangiz, zaxirada harakat rejasiga ega bo'lishdir.

Agar odatni tashlasangiz, qanday qilib tezda formaga qaytishingiz mumkin

O'z odatlaringizga qanchalik muntazam rioya qilsangiz ham, muqarrar ravishda shunday bo'ladi

ularga ergashishni to'xtatgan paytingiz. Hamma narsada mukammal bo'lish mumkin emas. Erta

yoki keyinroq favqulodda vaziyat yuzaga keladi - siz kasal bo'lasiz yoki kerak bo'ladi

ish safariga boring, aks holda oilangiz sizga kerak bo'ladi.

Bu men bilan sodir bo'lganda, men oddiy qoidaga amal qilishga harakat qilaman: hech qachon

ikki marta o'tkazib yuboring.

Agar men bir kunni o'tkazib yuborsam, imkon qadar tezroq odatga qaytishga harakat qilaman.

balki. Ha, men mashg'ulotni o'tkazib yuborishim mumkin, lekin ketma-ket ikkita mashg'ulotni o'tkazib yubormayman.

Men butun pitsa yeyishim mumkin, lekin keyingi safar och qolganimda sog'lom ovqatlanaman.

Men mukammal bo'lolmayman, lekin ikkinchi o'tkazib yuborishdan qochaman. Bir zanjir bilanoq

Odatlar tugadi, men yangisini boshlayman.

Bu odatni buzadigan birinchi pas emas, balki keyingi paslar ketma-ketligi.

birinchi. Bir marta o'tkazib yuborilgan - baxtsiz hodisa. Ketma-ket ikki marta o'tkazib yuborilgan - yangi odatning boshlanishi. Mana, g'olib va mag'lub o'rtasidagi asosiy farq. Hamma ega bo'lishi mumkin

yomon ishlash, yomon mashq, ishdagi yomon kun. Muvaffaqiyatli odamlar muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, ular tezda qaytib kelishadi. Agar odatni tark etsangiz, bu muhim emas

tezda uning oldiga qaytdi.

Menimcha, bu tamoyil shunchalik muhimki, men uni bajara olmasam ham unga amal qilaman.

rejalashtirilgan harakat men xohlaganicha yaxshi yoki to'liq. Juda ko'p

Ko'pincha biz o'zimizni odatlar bilan bog'laymiz: yoki to'liq huquqli harakat yoki

hech narsa. Muammo biz tashlagan narsada emas; muammo shundaki, biz o'ylaymiz: agar men bo'lmasam

Men biror narsani mukammal qila olaman, buni umuman qilmaslik yaxshiroqdir.

Siz yomon ahvolda bo'lganingizda hech bo'lmaganda biror narsa qilish qanchalik qimmatli ekanligini tushunmaysiz

(yoki juda band) kun. Muvaffaqiyatli kunlar ilhomlantirgandan ko'ra, yo'qotilgan kunlar ko'proq azoblanadi. Agar siz 100 dollardan boshlasangiz, 50% foyda bilan kapitalingiz 150 ga oshadi

dollar. Ammo agar siz 33% yo'qotsangiz, yana 100 dollarga qaytasiz. Boshqacha qilib aytganda, 33% yo'qotishdan qochish, olish kabi muhimdir

50% foyda. Charli Munger aytganidek, "Birlashtirishning birinchi qoidasi: uni hech qachon keraksiz to'xtatmang".

Shuning uchun "yomon" mashg'ulotlar ko'pincha eng muhimi hisoblanadi. dangasa kunlar va samarasiz mashg'ulotlar oldingi yillarda olgan daromadingizni saqlab qoladi

faol kunlar. Har qanday narsani qiling - o'nta o'tirish, beshta aylana, push-up

- bu allaqachon ko'p. Nolga bormang. Yo'qotishlar sizning o'sishingizdan mahrum bo'lishiga yo'l qo'ymang.

Bundan tashqari, mashg'ulot paytida nima sodir bo'lishi har doim ham emas. Yaqinda

ularni sog'inmaydigan odam bo'l. O'zingizni his qilganingizda mashq qilish oson

mos, lekin eng muhimi, siz buni his qilmasa ham davom etasiz, va agar xohlasangiz

biz xohlaganimizdan kamroq. Besh daqiqa davomida sport zaliga borish sizning shaklingizni yaxshilamaydi, lekin yaxshilanadi

shaxsni tasdiqlang.

121

“Hammasi yoki hech narsa” tamoyili odatlarni rivojlantirishda qoqilib ketishingiz mumkin bo'lgan birinchi toshdir. Yana bir potentsial xavf (ayniqsa, odat kuzatuvchisidan foydalanayotgan bo'lsangiz) muvaffaqiyatingizni to'g'ri kuzata olmasligingizdir.

Kuzatuvchidan qachon foydalanish kerak va qachon foydalanmaslik kerak

Aytaylik, sizda restoran bor va oshpazning yaxshi oshpaz ekanligini bilmoqchisiz. Bir

Restoranning muvaffaqiyatini qandaydir tarzda baholash usullaridan biri bu har biriga qancha tashrif buyuruvchilarni hisoblashdir

kuni ular ovqatga buyurtma berib, pul qoldiradilar. Agar tashrif buyuruvchilar ko'p bo'lsa, unda, ehtimol, oziq-ovqat

yaxshi. Agar tashrif buyuruvchilar kam bo'lsa, unda nimadir noto'g'ri bo'lishi mumkin.

Biroq, faqat bitta ko'rsatkichni hisoblash - kunlik daromad - faqat cheklanganlikni ta'minlaydi

haqiqatda nima sodir bo'layotgani tasviri. Faqat kimdir kechki ovqat uchun to'langan, chunki, hali

Bu unga yoqqanini anglatmaydi. Axir, hatto norozi tashrif buyuruvchilar ham hisobni to'lashdan bosh tortishi dargumon. Asosan, agar siz faqat daromadga qarasangiz, oziq-ovqat yomonlashishi mumkin, ammo

siz reklama, chegirmalar yoki boshqa narsalar bilan tashrif buyuruvchilarni jalb qilishda davom etasiz. Balki ko'proq

samarali yo'li - qancha mehmonlar to'liq ovqat iste'mol qilganini kuzatish yoki qattiq maslahat qoldirganlarning foizini hisoblash.

Odatlarni kuzatuvchining teskari tomoni shundaki, biz ularning ortidagi maqsadga emas, balki raqamlarga e'tibor qarata boshlaymiz. Agar sizning muvaffaqiyatingiz choraklik daromad bilan o'lchanadigan bo'lsa, unda siz choraklik daromad uchun savdo, daromad va moliyaviy hisobotlarni optimallashtirasiz. Agar sizning muvaffaqiyatingiz shkaladagi raqam bilan o'lchanadigan bo'lsa, unda siz buning uchun hamma narsani qilasiz

raqamlar, hatto qattiq parhez, sharbat detoks va parhez tabletkalarni bildirsa ham.

Inson aqli har qanday o'yinda "yutishni" istaydi.

Bu aldanish hayotning turli sohalarida o'zini his qiladi. Ishimiz qanchalik foydali ekanligi haqida o'ylash o'rniga, uzoq vaqt ishlash haqida o'ylaymiz. Biz g'amxo'rlik qilamiz

sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qilish o'rniga o'n ming qadam yurish haqida.

Biz bolalarni ularga singdirish o'rniga, standartlashtirilgan testlarni yechishga o'rgatamiz

o'rganish istagi, dunyoga qiziqish, tanqidiy fikrlash. Natijada biz yaxshilanamiz

muvaqqiyatimizni o'lchaydigan ko'rsatkichlar doirasida. Agar biz noto'g'ri ko'rsatkichlarga e'tibor qaratsak, unda xatti-harakatlarimiz ham noto'g'ri bo'ladi.

Bu xato ba'zan Gudxart qonuni deb ataladi. Iqtisodchi nomi bilan atalgan

Charlz Gudxartning so'zlariga ko'ra, bu tamoyil: "Agar ko'rsatkich maqsadga aylansa, u to'xtaydi

sifat ko'rsatkichi bo'lsin. O'lchov sizga yo'l ko'rsatsa va xizmat qilsa yaxshi bo'ladi.

taraqqiyotning katta rasmiga qo'shimcha, u sizni iste'mol qilganda emas. Oxirida

har bir raqam o'zgarishlarning faqat bir qismini aks ettiradi.

Bizning ma'lumotlarga berilib ketgan dunyomizda biz raqamlarni ortiqcha baholaymiz va qisqa muddatli, noaniq va hisoblab bo'lmaydigan narsalarni kam baholaymiz. O'lchanadigan ko'rsatkichlar faqat mavjud, deb noto'g'ri ishonamiz. Lekin

Agar biror narsani o'lchashingiz mumkin bo'lsa, bu eng muhim narsa degani emas. Agar

ba'zi ko'rsatkichlarni raqamlar yordamida etkazish mumkin emas, bu uning o'ynamasligini anglatmaydi

roli yo'q.

Yuqoridagilarning barchasini hisobga olsak, odat kuzatuvchisi o'z-o'zidan yaxshi ekanligini ta'kidlash kerak.

joyda va kerakli vaqtda. Siz odatga rioya qilishni payqashingizdan zavqlanishingiz mumkin va

taraqqiyotni kuzatib boring, lekin ko'rsatkichlar va raqamlar muhim bo'lgan yagona narsa emas. Ko'proq

Bundan tashqari, taraqqiyotni o'lchashning boshqa ko'plab usullari mavjud va ba'zida diqqatni butunlay boshqa narsaga o'tkazish yaxshidir.

Shuning uchun miqyossiz g'alabali yondashuv vazn yo'qotish uchun juda samarali bo'lishi mumkin. O'lchovdagi raqam hech qanday tarzda o'zgarimasligi mumkin, shuning uchun agar siz faqat unga e'tibor qaratsangiz, unda motivatsiya shunchaki yo'qoladi. Biroq, qanday yaxshilanishini ko'rishingiz mumkin-122

teringiz qimirlagan yoki ertaroq turganingiz yoki libido faolroq bo'lgan.

Bularning barchasi muvaffaqiyatni o'lchashning turli usullari. Agar shkaladagi raqam sizni qiziqtirmasa, ehtimol yangi ko'rsatkichni topish vaqti keldi - bu ko'proq taraqqiyot haqida xabar beradi.

Yaxshilanishlaringizni qanday kuzatishingizdan qat'iy nazar, treker odatlaringizni yanada yoqimli qilish uchun ajoyib vositadir. Har safar kerakli marosimni bajarganingizni ta'kidlab, siz ko'chib o'tayotganingizning ozgina isbotini tasavvur qilayotgandek bo'lasiz.

to'g'ri yo'nalishda bo'ling va qattiq mehnat qilganingizdan zavqlaning.

XULOSA

- Eng foydali tuyg'ulardan biri bu taraqqiyot hissi.
- Odatlarni kuzatuvchisi bu odatga amal qilayotganingizni aniqlashning oson usuli, masalan, pul tikish orqali

X-ga kirish kundaligi.

- Odat izdoshlari va taraqqiyotni o'lchashning boshqa vizual shakllari sizga quvonch keltiradi

va zavqlanish, chunki ular yaxshilanishning aniq dalilidir.

- Zanjirni buzming. Yo'lingizdan chiqmaslikka harakat qiling.
- Hech qachon harakatni ikki marta o'tkazib yubormang. Agar bir kun o'tkazib yuborsangiz, harakat qilib ko'ring

imkon qadar tezroq odatga qayting.

- Odatning qaysidir jihatini o'lchash mumkin bo'lsa, bu uning eng muhimi ekanligini anglatmaydi.

Do'stlar odatlarni o'zlashtirishga qanday yordam berishi mumkin

Ikkinchi jahon urushi paytida AQSh harbiy-havo kuchlarida xizmat qilgandan so'ng, Rojer Fisher universitetda tahsil oldi

Garvard yuridik maktabi va o'ttiz to'rt yil umrini muzokaralar va nizolarni boshqarish san'atiga bag'ishladi. U Garvard muzokaralar maktabiga asos solgan va ko'plab mamlakatlar hukumatlari va rahbarlariga tinchlik rezolyutsiyalarini qabul qilish, nizolarni hal qilish va diplomatik murosallarni topish bo'yicha maslahat bergan. Biroq, bu 1970-yillarda edi

va 1980-yillarda, butun dunyo bo'ylab yadro urushi xavfi paydo bo'lganida, Fisher, ehtimol, o'zining eng yorqin g'oyasini ishlab chiqdi.

O'sha paytda Fisher oldini olish mumkin bo'lgan strategiyalarni ishlab chiqdi

yadro urushi va u bir qo'rqinchli faktga e'tibor qaratdi. Har qanday prezident kirish huquqiga ega

millionlab odamlarni o'ldirishi mumkin bo'lgan yadroviy zarba uchun raketalarni uchirish kodlariga, lekin

Prezidentning o'zi hech qachon birovning qanday o'lishini o'z ko'zlari bilan ko'rmaydi, chunki u uchun bo'lardi

zarbadan minglab kilometr uzoqlikda.

"Mening taklifim juda oddiy edi", deb yozgan Fisher 1981 yilda. - Qo'ying

uni [uchirish kodi] kichik bir kapsulaga soling va keyin bu kapsulani biron bir ko'ngillining yuragiga tikib qo'ying. Ko'ngilli prezidentni kuzatib borayotganida o'zi bilan katta, og'ir qassob pichog'ini olib yuradi. Agar prezident qachonlardir atom qurolidan foydalanishni xohlasa, u holda

birinchi navbatda o'z qo'llari bilan odamni o'ldirishi kerak edi. Prezident: "Men

Kechirasiz, Jorj, lekin o'n million odam o'lishi kerak. U haqiqiy o'lim nima ekanligini - begunoh odamning o'limini tushunishi kerak edi. Oq uy gilamida qon. Bu

uyi ostonasida qattiq haqiqat bo'lardi.

Pentagondagi do'stlarimga buni taklif qilganimda, ular: "Xudo, bu dahshatli. Agar prezident bironi o'ldirishi kerak, u butunlay boshqacha yo'l tutadi. Keyin u hech qachon tugmani bosmaydi."

Xulq-atvorni o'zgartirishning to'rtinchi qonunini muhokama qilishda biz uning qanchalik muhimligini aniqladik

yaxshi odatlar darhol zavq keltiradi. Fisherning taklifi yaxshi

to'rtinchi qonunning teskari versiyasini ko'rsatadi: "Zafatni olib tashlang".

Agar oxiri yoqimli bo'lsa, biz tajribani takrorlashga moyil bo'lganimiz kabi, oxiri og'riqli bo'lsa, biz ba'zi tajribalardan qochamiz. Og'riq

samarali o'qituvchi. Agar xato jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin bo'lsa, biz undan qochamiz

uni. Agar xato ko'p zarar keltirmasa, biz bundan qo'rqmaymiz. Xatoning oqibatlari qanchalik tez va xavfli bo'lsa, biz to'g'ri harakat qilishni o'rganishga tezroq tayyormiz. Salbiy qo'rquv

sharhlar, plumber o'z ishini yaxshi bajarishga harakat qiladi. Mehmonlar qo'rqishidan

qaytib kelmang, restoranlar ularga mazali taomlarni taklif qilishadi. Noto'g'ri qon tomirini kesishdan qo'rqib, jarroh inson anatomiyasini diqqat bilan o'rganadi va ehtiyotkorlik bilan davom etadi.

Oqibatlari qo'rqinchli bo'lsa, odamlar tezroq o'rganishadi.

Potensial harakatimizning salbiy oqibati qanchalik tez sodir bo'lsa, undan qochish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi. Agar siz o'zingizni yomon odatlar va nosog'lom xatti-harakatlardan xalos qilmoqchi bo'lsangiz, unda istalmagan harakatlaringizga darhol jazo qo'shishingiz kerak.

Biz yomon odatlarga qaytamiz, chunki ular bizga qisman xizmat qiladi va chunki

Ulardan voz kechish biz uchun qiyin. Ushbu muammoni hal qilishning eng yaxshi usuli - salbiy xatti-harakatlardan keyin jazo tezligini oshirish. Bu harakat va o'rtasida mumkin emas

uning oqibatlari katta tanaffus bo'ldi.

Bizning harakatlarimiz darhol oqibatlariga olib kelishi bilan oq, biz boshlaymiz

o'zgartirish. Kechiktirilgan to'lovga duch kelsa, mijozlar to'lovlarni o'z vaqtida to'laydilar.
talabalar

124

agar ularning bahosi davomatga bog'liq bo'lsa, ma'ruzalarda qatnashish. Bir zumda og'riqni
oldini olish uchun biz o'z yo'limizdan ketishga tayyormiz.

Albatta, bu erda cheklovlar mavjud. Agar siz xatti-harakatingizni o'zgartirish uchun jazodan
foydalanmoqchi bo'lsangiz, unda uning kuchi siz yo'q qilishni rejalashtirgan xatti-
harakatlarning kuchiga mos kelishi kerak. Samarali bo'lish uchun kechikishning oqibatlari
bo'lishi kerak

faoliyat natijasidan kattaroq bo'lishi kerak. Sog'lom bo'lish uchun dangasalikning oqibatlari
bo'lishi kerak

kuch bo'yicha mashqlar natijalaridan ustundir. Restoranda yoki chekish uchun jarimaga
tortilganingizda

saralanmagan axlat, sizning to'g'ri xatti-harakatingiz yo'qligi shaklida yangi bonus oladi

jazo. Xulq-atvor faqat jazo etarlicha og'riqli bo'lganda va darhol kelganda o'zgaradi.

Umuman olganda, ko'proq aniq, aniq, aniq va darhol

insonning xatti-harakatlarining oqibatlari, ular unga qanchalik tez ta'sir qiladi. Ular
qanchalik noaniq, o'ziga xos bo'lmagan, sezilmaydigan va kechiktirilgan bo'lsa, ularning
xatti-harakatlariga ta'siri shunchalik kam bo'ladi.

Yaxshiyamki, har qanday yomonlik uchun sizni to'lashning ajoyib usuli bor

imzo qo'yish odatiodat shartnomasi.

Odatiy shartnoma

AQShda birinchi marta xavfsizlik kamaridan foydalanishni talab qiluvchi qonun qabul qilindi.

1984 yil 1 dekabrda Nyu-Yorkda. O'sha paytda AQSh aholisining atigi 14 foizi muntazam ravishda xavfsizlik kamarini taqib yurishgan, ammo endi vaziyat keskin o'zgarishi kerak edi.

Keyingi besh yil ichida shtatlarning yarmidan ko'pi bunday qonunlarni qabul qildi.

Bugungi kunda qirq to'qqizta shahar aholisi sayohat paytida xavfsizlik kamarini taqishlari shart.

ellikta davlatdan. Va bu nafaqat qonun, balki xavfsizlik kamarlaridan foydalanishni boshlaganlar soni qanchalik ko'payganligi haqida ham. 2016 yilda so'rov natijalariga ko'ra, 88% dan ortiq

Amerikaliklar har safar mashinaga o'tirganlarida bog'lab qo'yishadi. Faqat o'ttiz yil ichida millionlab odamlarning odatlari keskin o'zgardi.

Qonunlar va qoidalar hukumatning ijtimoiy shartnoma orqali odatlarimizni qanday o'zgartirishi mumkinligiga misoldir. Jamiyat birgalikda amal qilishga rozi

muayyan qoidalar va keyin rioya qilmaslik uchun jazolanadi. Qachonki yangi qonun

bizning xatti-harakatlarimizga ta'sir qiladi - xavfsizlik kamarlaridan majburiy foydalanish bo'ladimi, taqiq

restoran ichida chekish yoki majburiy chiqindilarni saralash ijtimoiy misoldir

odatlarga ta'sir qiluvchi shartnoma. Guruh ma'lum bir tarzda harakat qilishga rozi bo'ladi va agar siz bunga rioya qilmasangiz, siz jazolanasiz.

Xuddi milliy hukumatlar qonunlar bilan qilganidek, siz ham qila olasiz

xatti-harakatingizni nazorat qilish uchun odat shartnomasini imzolang. Shartnoma

odat - bu siz rozi bo'lgan og'zaki yoki yozma kelishuvdir

ba'zi odatlarga amal qiling, agar qilmasangiz, jazolanasiz.

Buning uchun siz bir yoki ikkita odamni topishingiz va ulardan siz bilan xuddi shunday shartnoma tuzishni so'rashingiz kerak.

shartnoma.

Brayan Xarris, Tennessi shtatining Nashvill shahridan tadbirkor, men bilgan birinchi odam bu strategiyani amalga oshirdi. O'g'li tug'ilgandan ko'p o'tmay, Xarris bir necha funt tashlamoqchi ekanligini tushundi. U xotini bilan odat shartnomasi tuzdi va

Shaxsiy trener. Birinchi versiyada shunday deyilgan: "2017 yilning birinchi choragi uchun Brayan uchun №1 maqsad

yillar - o'zini yaxshi his qilishi, yaxshi ko'rinishi va ko'rinishi uchun yana to'g'ri ovqatlanishni boshlash

Shunday qilib, u o'zining 10% tana yog'ida 200 funt bo'lgan uzoq muddatli maqsadiga erisha oladi.

Ushbu va'da ostida Xarris ideal natijaga erishish rejasini tuzdi:

- 1-bosqich: Birinchi chorakda qattiq sekin uglevodli dietaga qayting.

125

- 2-bosqich: Ikkinchi chorakda qattiq makronutrient kuzatuv dasturiga rioya qiling.
- 3-bosqich: Uchinchi chorakda parhez va jismoniy mashqlar dasturini yaxshilang.

Keyin u o'z maqsadiga olib keladigan barcha kundalik odatlarni sanab o'tdi. Masalan:

"Har kuni kun davomida iste'mol qilgan barcha ovqatlaringizni yozib oling va o'zingizni torting."

Xulosa qilib aytganda, agar hamma narsa kuzatilmasa, u qanday jazoga duchor bo'lishini tasvirlab berdi.

Yuqoridagilardan: "Agar Brayan bu odatlarga amal qilmasa, u chorak oxirigacha har ish kuni va har yakshanba kuni nafis kiyinishga majbur bo'ladi. Bu ... bildiradi

jinsi shimlar, futbolkalar, hoodies va shortilar kiyimang. Shuningdek, u Jouga (murabbiy) 200 berishga rozi

dollar, agar u oziq-ovqat kundaligini saqlashni unutib qo'ysa, xohlaganingizcha foydalaning kamida bir kun."

Shartnomaning pastki qismida Xarris, uning rafiqasi va murabbiy o'z ismlarini imzoladilar.

Avvaliga menga shartnoma juda rasmiy ko'rindi, ammo bu unday emas

zarur, ayniqsa imzolarda. Ammo Xarris meni shartnomani imzolash uning niyatlari jiddiyligini ko'rsatishni anglatishiga ishontirdi. "Har safar men buni sog'inaman

qismi", dedi u, "men darhol harakat qilishni to'xtataman."

Uch oy o'tgach, birinchi chorakdagi barcha vazifalarni bajarib, Xarris uni murakkablashtirdi maqsadlar. Qoidaga rioya qilmaganlik uchun jazo ham kuchaytirildi. Agar u karbondidrat maqsadlarini bajarmagan bo'lsa

va sincaplar, u murabbiyga yuz dollar to'lashga majbur bo'ldi. Va agar siz o'zingizni tortishni unutgan bo'lsangiz, unda kerak

xotiniga besh yuz dollar berish kerak edi, u o'zi xohlaganicha sarflashga haqli edi.

Va, ehtimol, uning uchun eng shafqatsiz narsa, agar u yugurishni unutgan bo'lsa, u majburiy edi

chorak oxirigacha har kuni ish uchun kiyinish va jamoa nishoni bilan qalpoq kiyish

Alabama - sevimli Auburn jamoasining asosiy raqibi.

Strategiya ishladi. U bilan shartnoma imzolagan rafiqasi va murabbiyiga rahmat va har kuni nima qilish kerakligi haqidagi aniq ko'rsatmalar tufayli Xarris vazni yo'qotdi²⁹.

Yomon odatlar zavq keltirmasligi uchun ularni darhol qiling

ular bilan og'riq olib keldi. Odat shartnomasini imzolash - bu erishishning ajoyib usuli

Agar siz bunday to'liq huquqli shartnoma yozishni xohlamasangiz ham, sizning odatingizga sodiq qolganligingizni nazorat qilish uchun sherikni ko'rib chiqishga arziydi. Komediya Margaret Cho har kuni hazil yoki qo'shiq yozadi. Ular bir do'st bilan kelishib oldilar

"kuniga qo'shiq yozing" va bir-biringizni boshqaring. Kimdir sizni kuzatayotgani haqidagi fikr sizni kuchli motivatsiya qiladi. Siz kechiktirasiz yoki kamroq tashlab ketasiz, chunki

buning uchun ma'lum bir narxni to'lashingiz kerak bo'ladi. Agar va'dangizda turmasangiz, ehtimol do'stingiz

sizni ishonchsiz yoki dangasa deb hisoblaydi. Va ma'lum bo'lishicha, siz nafaqat o'zingizni pastga tushirasiz, balki

boshqa odamlarga bergan va'dasini bajarmadi.

Siz hatto bu jarayonni avtomatlashtirishingiz mumkin. Kolorado shtatining Boulder shahridan kelgan tadbirkor Tomas Frank ertalab soat 5:55 da uyg'onadi. Va agar u uyg'onmasa, avtomatik ravishda kiradi

uning twitterida shunday xabar paydo bo'ldi: "Allaqachon 6:10 bo'ldi va men hali uyg'onganim yo'q, chunki men kattaman.

dangasa odam! PayPal orqali \$5 olish uchun ushbu xabarga javob bering (cheklov 5), qachon Mening signalim buzmasa ekan."

Biz har doim dunyoga o'zimizning eng yaxshi tomonlarimizni ko'rsatishni xohlaymiz. Biz sochlarimizni taraymiz, tishlarimizni tozalaymiz, ehtiyotkorlik bilan kiyinamiz, chunki odamlar bu odatlarga munosabat bildirishini bilamiz.

ijobiy. Biz potentsial ish beruvchilar, turmush o'rtoqlar, do'stlar va oilalarni hayratda qoldirish uchun yaxshi baholar olishni va eng yaxshi universitetlarni bitirishni istaymiz-29

Bunday shartnoma uchun shablon:atomichbits.com/contract.

126

stvennikov. Biz boshqalarning fikriga e'tibor beramiz, boshqalarni xursand qilish biz uchun muhimdir. Shuning uchun do'stingizdan yordam so'rash yoki u bilan shartnoma imzolash odatiy hol bo'lishi mumkin

shunday kuchli vosita.

XULOSA

- Xulq-atvorni o'zgartirish to'g'risidagi to'rtinchi qonunning teskari versiyasi - "Zafatni olib tashlang".
- Yomon odat bizga og'riq keltirsa va zavq keltirmasa, bu odatga qaytmaymiz.

- Odatga rioya qilishni nazorat qiladigan do'st sizni buzg'unchi xatti-harakatlardan voz kechishga majbur qilishi mumkin. Boshqalar biz haqimizda nima deb o'ylashlari biz uchun juda muhim, biz esa unday emasmiz

Do'stlarimiz biz haqimizda yomon o'ylashlarini istaymiz.

- Odat shartnomasi sizni salbiy xatti-harakatlarning ijtimoiy oqibatlari bilan kurashishga majbur qiladi. Agar siz va'dangizni buzsangiz, boshqalar bu haqda bilishadi va bu juda katta yoqimsiz.

- Sizning xatti-harakatingizni kimdir kuzatyapti, degan fikr kuchli motivatsiyaga ega.

15-jadval Qanday qilib yaxshi odatni shakllantirish kerak

127

Первый закон	Придайте очевидности
1.1	Заполните учетную карточку привычек. Запишите текущие привычки, чтобы осознать их
1.2	Используйте реализационные намерения: «Я буду [ДЕЙСТВИЕ] в [ВРЕМЯ] в [МЕСТО]»
1.3	Используйте наложение привычек: «После [ТЕКУЩАЯ ПРИВЫЧКА] я сделаю [НОВАЯ ПРИВЫЧКА]»
1.4	Измените свое окружение. Сделайте стимулы хороших привычек заметными и очевидными
Второй закон	Добавьте привлекательности
2.1	Сочетайте приятное с полезным. Соедините действие, которое вы <i>хотите</i> сделать, с действием, которое вам <i>необходимо</i> сделать
2.2	Окружите себя людьми, для которых нужное вам поведение является нормой
2.3	Создайте мотивационный ритуал. Делайте то, что вам нравится непосредственно перед трудной привычкой
Третий закон	Упростите
3.1	Уменьшите напряжение. Сократите количество шагов между вами и хорошими привычками
3.2	Подумайте об окружающей вас обстановке. Обустройте ее таким образом, чтобы в будущем хорошим привычкам было проще следовать
3.3	Возьмите под контроль решающий момент. Оптимизируйте все небольшие решения, которые имеют огромное влияние на ваш день

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

128

3.4	Используйте правило двух минут. Сделайте так, чтобы новая привычка занимала не больше двух минут
3.5	Автоматизируйте привычки. Инвестируйте в технологии и единовременные покупки, которые гарантируют правильное поведение в будущем
Четвертый закон	Привнесите удовольствие
4.1	Используйте метод закрепления. Балуйте себя немедленным вознаграждением, как только завершите полезное действие
4.2	Сделайте «отсутствие плохой привычки» приятным. Избегая плохого поведения, придумайте способ вознаграждать себя
4.3	Используйте трекер привычки. Никогда «не прерывайте цепочку»
4.4	Никогда не пропускайте дважды. Если вы забыли совершить действие, постарайтесь войти в свой ритм как можно скорее

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

16-jadval Yomon odatdan qanday qutulish mumkin

129

Обратная трактовка первого закона	Сделайте неочевидным
1.5	Сократите воздействие соответствующих стимулов. Удалите стимулы плохих привычек из своего окружения
Обратная трактовка второго закона	Сделайте это непривлекательным
2.4	Измените свой образ мышления. Выделите преимущества избавления от вредных привычек
Обратная трактовка третьего закона	Усложните
3.6	Усиьте напряжение. Увеличьте число шагов между вами и плохими привычками
3.7	Используйте метод самоограничения. Сделайте возможными лишь те решения, которые вас устраивают
Обратная трактовка четвертого закона	Уберите удовольствие
4.5	Найдите партнера, контролирующего то, как вы следуете привычке. Попросите кого-то следить за вашим поведением
4.6	Подпишите контракт о соблюдении привычки. Пусть другие люди узнают о том, что вы не сдержали обещание

D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Ushbu diagrammalarning chop etiladigan versiyasini atomicbits.com/cheatsheet saytidan yuklab olishingiz mumkin.

130

o'n sakkiz

Iste'dod haqidagi haqiqat (qachon genlar muhim va qachon ahamiyatsiz)

Ko'p odamlar Maykl Felpsning kimligini bilishadi, bunga asosli sabab bor

tarixdagi eng buyuk sportchilardan. Felps nafaqat Olimpiya o'yinlarida ko'plab medallarni qo'lga kiritdi

suzish, balki boshqa sport turlari bo'yicha har qanday olimpiya sportchisidan ham ko'proq.

Hisham El-Gerroujning ismi unchalik mashhur emas, lekin u eng buyuk sportchi ham edi. El Guerrouj - marokashlik yuguruvchi, ikkita Olimpiada oltin medali sohibi va eng ko'p medallardan biri.

barcha davrlarning eng yaxshi o'rta masofaga yuguruvchilari.

Yillar davomida u 1 milya, 1500 metr va 2000 metrga yugurish bo'yicha Olimpiya rekordlarini qo'lga kiritdi.

2004 yilda Afinada (Gretsiya) bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida u oltin medalni qo'lga kiritdi.

1500 va 5000 metr.

Bu ikki sportchi bir-biridan juda farq qiladi va nafaqat u bilan raqobatlashgan

quruqlikda, ikkinchisi esa suvda. Xususan, ular turli balandliklarga ega. El Guerroujning o'sishi edi

175 sm, Felpsning bo'yi esa 193 sm. Ammo, deyarli 20 sm farqiga qaramay, Maykl Felps va

Hisham El Guerruj bir xil uzunlikdagi tikuvli shim kiygan.

Bu qanday mumkin? Felps bo'yi uchun nisbatan qisqa oyoqlari bor va juda

uzun torso - suzish uchun ideal. El Guerroujning oyoqlari nihoyatda uzun

va qisqa yuqori tana, yugurish uchun juda mos keladi.

Endi tasavvur qiling-a, bu jahon toifasidagi sportchilar sport intizomini o'zgartiradilar. Maykl Felps o'zining ajoyib atletikasi bilan ham etarli darajada tayyorgarlik ko'rgan holda Olimpiya o'yinlari darajasidagi yuguruvchiga aylana oladimi? Darhaqiqat. Felps o'zining cho'qqisida

vazni 88 kg ni tashkil etdi, bu 63 kg ultra yengil vaznda musobaqaga kirgan El Guerroujning vaznidan 40% yuqori edi. Uzun bo'yli yuguruvchilarning vazni ko'proq va har bir qo'shimcha kilogramm bo'ladi

yugurishda haqiqiy la'nat. Eng kuchli raqiblarga qarshi Felps boshidanoq halokatga uchragan bo'lardi.

Boshqa tomondan, El Guerrouj tarixdagi eng yaxshi yuguruvchilardan biri bo'lishi mumkin, ammo bu dargumon.

u suzuvchi sifatida Olimpiadaga chiqa oladimi? 1976 yildan beri

Olimpiada oltin medali sovrindorlarining erkaklar o'rtasida 1500 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha bo'yi 178 sm.

Erkaklar 100 metrga erkin usulda suzishda 193 sm. Odatda suzuvchilar

Ular baland bo'yli, uzun orqa va qo'llari suzish uchun ideal. El Guerruj

u hovuzga kirishidan oldin ham katta ahvolga tushib qolgan bo'lardi.

Agar siz muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini maksimal darajada oshirmoqchi bo'lsangiz, to'g'ri tanlash muhimdir

raqobat maydoni. Bu nafaqat sport va biznes uchun, balki, aytaylik, uchun ham amal qiladi

odatlar. Odatlar tabiiy moyillik va qobiliyatlarga mos kelsa, ularga amal qilish osonroq va qoniqarliroq bo'ladi. Siz qaysi o'yinni tanlashingiz kerak

Maykl Felps basseynni tanlagani yoki Hisham El Guerrouj kabi imkoniyatlar siz uchun ma'qul.

yugurish yo'lakchasi.

Ushbu strategiyani qabul qilish uchun oddiy haqiqatni qabul qilish kerak: odamlar turli xil qobiliyatlar bilan tug'iladi. Ba'zi odamlar bu haqiqatni muhokama qilishni xohlamaydilar. Birinchisi uchun

fikr, genlar to'plami sobit bo'lib tuyuladi va boshqarib bo'lmaydigan narsalar haqida gapirishning ma'nosi yo'q. Bundan tashqari, biologik determinizm kabi iboralar ba'zi odamlar muvaffaqiyatga erishish, boshqalari esa muvaffaqiyatsizlikka uchragan degan taassurot qoldiradi. Biroq, bu fikr

genlarning xulq-atvoriga ta'siri uzoqni ko'ra olmaydi.

Genetikaning kuchi bir vaqtning o'zida uning zaifligiga aylanadi. Genlar to'plami unday emas osongina o'zgartirilishi mumkin, ya'ni genlar bla-131da kuchli ustunlikka aylanadi

qulay sharoitlar va boshqa holatlarda jiddiy kamchilik. Agar Siz hohlasangiz

basketbol o'ynash, ikki metr balandlikda juda foydali bo'ladi. Agar siz kompleksni yakunlamoqchi bo'lsangiz

gimnastika mashqlari, bunday o'sish faqat xalaqit beradi. Atrof-muhit belgilaydi

genlarning mosligi va tug'ma iste'dodlarning amaliy qo'llanilishi. Uning o'zgarishi bilan

muvaffaqiyatni belgilovchi fazilatlar ham o'zgaradi.

Bu nafaqat jismoniy, balki intellektual xususiyatlarga ham tegishli.

Odatlar va insoniy xulq-atvor haqida so'rasangiz, sizga ko'p foydali narsalarni aytib beraman; lekin agar siz trikotaj, raketa dvigatellari yoki gitara akkordlari haqida so'rasangiz, vaziyat o'zgaradi. Kompetentsiya kontekstga juda bog'liq.

Raqobatning har qanday sohasida yetakchilar nafaqat puxta tayyorgarlik ko'rishadi, balki o'z oldiga qo'ygan vazifalarga ham juda mos keladi. Va agar siz haqiqatan ham erishmoqchi bo'lsangiz, shuning uchun

ajoyib yutuqlar, qo'llash uchun to'g'ri maydonni tanlash juda muhimdir

ularning iste'dodlari.

Oddiy qilib aytganda, genlar taqdirni belgilamaydi. Ular qulay imkoniyatlar ochiladigan sohani belgilaydilar. Fizik Gabor Mate kuzatdi: "Genlar moyillikni yaratadi, lekin oldindan belgilamaydi." Siz genetik jihatdan moyil bo'lgan joylar

muvaffaqiyat - bu odatlar qoniqish keltirishi mumkin bo'lgan sohalardir. Muhim

Sizni qiziqtirgan sohalarda harakat qiling va shu bilan birga tabiiy ko'nikmalarga mos keling, shunda ambitsiya qobiliyat bilan uyg'unlashadi.

Bu erda aniq savol tug'iladi: koeffitsientlar menga qayerga moyilligini qanday aniqlash mumkin

foyda? Menga mos keladigan imkoniyatlar va odatlarni qanday aniqlash mumkin? va javob izlaydi

Bu savol sizning shaxsingizni tushunishdan boshlanishi kerak.

Shaxsiyat odatlarga qanday ta'sir qiladi

Genlar har bir odat yuzasi ostida ishlaydi. Va hatto hammaning yuzasi ostida

televizor ko'rish, turmush qurish yoki ajralish ehtimoli yoki moyilligi

giyohvand moddalar, alkogol yoki nikotin. Siz hokimiyatga bo'ysunish yoki isyon ko'rsatishga qanchalik moyilligingiz, qanchalik zaif ekanligingizning kuchli genetik komponenti mavjud.

yoki stressli vaziyatlarga chidamli, faol harakat qilishga moyilligi yoki

tashqi omillarga javob bering, hatto o'zingizni g'ayratli yoki zerikib his qilasizmi

kontsertga tashrif buyurganingizda. London King's kollejining xulq-atvor genetiki bo'yicha mutaxassisi Robert Plomin menga aytganidek: "Bu shunday darajaga yetdiki, biz buni tekshirishni to'xtatdik.

shaxsiy xususiyatlar genetik komponentga egami yoki yo'qmi, chunki biz topa olmaymiz

Bizning genlarimiz ta'sir qilmaydi."

Birgalikda, genetik xususiyatlarning noyob tanlovi ma'lum bir shaxs turiga moyillikni yaratadi. Shaxsiyat - bu vaziyatlar o'rtasida izchil harakat qiladigan xususiyatlar to'plami. Ilmiy tahlilning tasdiqlangan sxemasi

"Katta beshlik" deb ataladigan shaxsiy xususiyatlar bu xususiyatlarni beshtaga ajratadi xulq-atvor spektrlari.

- Tajribaga ochiqlik: qiziquvchanlik va ixtirochilikdan ehtiyotkorlik va tizimlilikgacha.
- Vijdonlilik: uyushgan va samarali bo'lishdan beparvolik va dürtüsellikgacha.
- Ekstraversiya: baquvvat va oson harakatchanlikdan yolg'izlik va izolyatsiyaga qadar (ehtimol, siz ekstrovertlar va introvertlarga bo'linishni bilasiz).
- Moslashuvchanlik: do'stona va rahm-shafqatdan shuhratparastlik va beparvolikgacha.

- Nevrotizm: mashg'ullik va sezgirlikdan ishonch, xotirjamlik va barqarorlikgacha.

Barcha beshta xususiyat biologik asosga ega. Masalan, ekstraversiya mumkin

tug'ilgandan iz. Agar olimlar bolalar muassasasida baland tovushlarni o'ynashsa, ba'zi bolalar tovush manbasiga, boshqalari esa undan yuz o'girishadi. Qachon

Olimlar ushbu bolalarning keyingi hayot tarixini o'rganib chiqdilar, ular ularga qaragan bolalar ko'proq ekstrovert, yuz o'girgan bolalar esa ular bilan o'sib ulg'ayishlarini aniqladilar.

introvert bo'lish ehtimoli ko'proq.

Moslashuvchanligi yuqori bo'lgan odamlar boshqalarga mehribon, xushmuomala va e'tiborli.

Ular, shuningdek, o'ynaydigan gormon bo'lgan tabiiy oksitotsinning yuqori darajasi bilan ajralib turadi

ijtimoiy o'zaro munosabatlarda muhim rol o'ynaydi, ishonch hissini oshiradi va tabiiy antidepressant sifatida xizmat qilishi mumkin. Oksitotsin darajasi yuqori bo'lgan odamlar minnatdorchilik eslatmalarini yozish yoki ijtimoiy tadbirlarni tashkil qilish kabi odatlarni shakllantirishga moyil bo'lishi mumkinligini tasavvur qilish qiyin emas.

Uchinchi misol: nevtizmni olaylik - individuallik belgisi, bu har xil

har bir insonga xos daraja. Nevrotizm darajasi yuqori bo'lgan odamlar boshqalarga qaraganda ko'proq tashvish va mashg'ulotlarga moyil. Bu belgi miyaning tahdidlarni tan olish uchun mas'ul bo'lgan qismi bo'lgan amigdalaning yuqori sezuvchanligi bilan bog'liq edi.

Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, atrof-muhitning salbiy ta'siriga nisbatan sezgir bo'lgan odamlarda nevtizm yuqori darajada namoyon bo'ladi.

Odatlar nafaqat bizning shaxsiyatimiz bilan belgilanadi, balki, albatta, genlar bizni to'g'ri yo'nalishga undaydi. Bizning chuqur ildiz otgan imtiyozlarimiz tufayli ba'zi xatti-harakatlar ba'zi odamlar uchun boshqalarga qaraganda osonroqdir. Buning uchun kechirim so'rashingiz shart emas

bunday farqlar yoki o'zingizni aybdor his qilasiz, lekin ular bilan ishlashingiz kerak. Misol uchun, vijdonliligi pastroq bo'lgan odamning tabiatan intizomli bo'lish ehtimoli kamroq va unga ko'proq tayanishi mumkin.

yaxshi odatlardan chetga chiqmaslik uchun atrof-muhitni o'zgartirish. (Har ehtimolga qarshi (Atrof-muhitni o'zgartirish 6 va 12-boblarda muhokama qilingan strategiya ekanligini kamroq vijdonli o'quvchilarga eslatib o'tamiz.)

Asosiy yo'nalish: shaxsiyatingizga mos keladigan odatlarni yarating³⁰. Ba'zi odamlar bodibilding mashg'ulotlarida "to'qnashadi", lekin agar siz alpinizm, velosiped yoki eshkak eshish bilan shug'ullansangiz, mashg'ulot rejangizni qiziqishlaringiz asosida tuzing. Agar sizning

do'stlar kam uglevodli dietaga rioya qilishadi, lekin siz dieta sizga ko'proq mos keladi

kam yog'li bo'lsa, shuncha yaxshi. Agar siz ko'proq o'qishni xohlasangiz, fantastikadan ko'ra hissiy romanlarni afzal ko'rsangiz, xijolat bo'lmang. Nimani o'qing

ko'proq 31 ga o'xshaydi.

Siz boshqalar tavsiya qilgan odatlarni shakllantirishingiz shart emas. tanlang

eng mashhurlaridan ko'ra, shaxsan sizga ko'proq mos keladiganlar.

Har bir odat sizga quvonch va mamnuniyat keltiradigan xilma-xillikka ega.

Uni toping. Odatni saqlab qolish uchun u yoqimli bo'lishi kerak. Bu fikrning asosi

4-qonun.

Odatlarni shaxsiyatingizga moslashtirish yaxshi boshlanishdir, lekin bu oxiri emas. Keling, tabiiy afzalliklarga ega bo'lgan vaziyatlarni topishga va ishlashga murojaat qilaylik.

30 Agar siz shaxs testini topshirmoqchi bo'lsangiz, ishonchli testlarga havolalar quyidagi manzilda mavjud: atomichbits.com/

[shaxsiyat.](#)

31 Agar bu Garri Potter bo'lsa, men sizni tushunaman.

Sizning foydangizga koeffitsientlar bilan o'yinni qanday topish mumkin

O'yinni sizning foydangizga ko'ra o'ynashni o'rganish motivatsiyani saqlab qolish va muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhimdir. Nazariy jihatdan, siz bahramand bo'lishingiz mumkin

deyarli hamma narsadan. Amalda, siz buni osonroq bo'lgan narsadan olishingiz mumkin. Muayyan sohada iqtidorga ega bo'lgan odamlar bu borada ko'proq malakali bo'lishadi

yaxshi bajarilgan ish uchun maqtov. Ular g'ayratli bo'lib qoladilar, chunki ular erishadilar

boshqalar muvaffaqiyatsizlikka uchragan joyda muvaffaqiyat. Ularning sa'y-harakatlari yuqori maosh va yangi imkoniyatlar bilan taqdirlanadi, bu nafaqat ularning kayfiyatini ko'taradi, balki ularni yanada yaxshi ish yaratishga undaydi. O'ziga xos "fazilatli" doira paydo bo'ladi (o'rniga

shafqatsiz).

To'g'ri odatni tanlang va siz osongina oldinga siljiysiz. Tanlang

noto'g'ri odat va siz doimiy kurashda bo'lasiz.

To'g'ri odatni qanday tanlash mumkin? Birinchi qadam yuqorida aytib o'tilgan narsa bo'lishi kerak

uchinchi qonun: murakkablashtirmang. Ko'pincha, odamlar noto'g'ri odatni tanlaganlarida, ular juda qiyin narsani tanlaydilar. Odat oddiy bo'lsa, muvaffaqiyat ko'proq

ehtimol. Muvaffaqiyatga erishganingizda, o'zingizni qoniqish his qilish ehtimoli ko'proq. Biroq, bor

va yana bir daraja, bu ham e'tiborga olinishi kerak. Uzoq muddatda, agar siz

oldinga intiling va yaxshilang, har qanday soha qiyinlashishi mumkin.

Bir nuqtada, o'yiningiz sizning to'plamingizga mos kelishiga ishonch hosil qilishingiz kerak.

ko'nikmalar. Uni qanday tekshirish mumkin?

Eng ko'p qo'llaniladigan usul sinov va xatodir. Albatta, bu strategiyaning kamchiligi bor: hayot qisqa. Har bir martabani sinab ko'rishga, har qanday nomzod bilan uchrashishga yoki har qanday musiqa asbobini chalishga vaqtingiz bo'lmaydi.

Yaxshiyamki, tadqiqot dilemmasi deb ataladigan bu boshi berk ko'chadan chiqishning oddiy yo'li bor.

foydalanish.

Har qanday yangi faoliyat boshlanishida qidiruv davri bo'lishi kerak. V

odamlar o'rtasidagi munosabatlar - bu tanishuv davri. Kollejda bu liberal san'at. V

biznes alohida sinovdir. Maqsad - ko'plab variantlarni sinab ko'rish, g'oyalarning keng doirasini o'rganish va umuman "tarmoqni keng yoyish".

Bir muncha boshlang'ich tadqiqotdan so'ng, siz topgan eng yaxshi narsaga e'tibor qaratasiz

yechim, lekin vaqti-vaqti bilan tajriba qilishni davom eting. Balans g'alaba qozonish yoki yo'qotishingizga bog'liq. Agar siz hozirda g'alaba qozonayotgan bo'lsangiz - foydalaning, foydalaning, foydalaning ... Agar yutqazsangiz - izlanishda, izlanishda, izlanishda davom eting... Ehtimol, uzoq muddatda eng yaxshi natijalarni beradigan strategiya ustida ishlash yaxshidir 80 -90% vaqt va davom eting, qolgan 10-20% bo'yicha tadqiqot. Hammaga ma'lumki, Google o'z taklifini taqdim etadi

Xodimlar ish haftasining 80 foizini rasmiy ishlarga va 20 foizini loyihalarga sarflashlari kerak

Bu AdWords va Gmail kabi shov-shuvli mahsulotlarga olib keladi.

Eng yaxshi yondashuv, shuningdek, qancha vaqtingiz borligiga bog'liq. Agar

sizda juda ko'p narsa bor - masalan, karerangizning boshida - tadqiqot qilish mantiqan to'g'ri, chunki siz izlayotgan narsangizni topganingizda, sizda hali ko'p vaqtingiz bor.

foydalanish. Agar vaqt tugab qolsa - deylik, loyiha oxirgi muddati yaqinlashmoqda -

siz hozirgacha topilgan eng yaxshi yechimni qo'llashingiz va natijalarni olishingiz kerak.

Turli xil variantlarni o'rganish jarayonida turli xil savollar mavjud

Siz o'zingizdan eng ko'p mamnuniyat keltiradigan odatlar va sohalar doirasini doimiy ravishda toraytirishni so'rashingiz kerak.

Men uchun zavq va boshqalar uchun ishlash nima? Siz qanday yaratilganingiz haqida

ma'lum bir vazifani bajarish yoki yo'qligini sizga yoqdimi yoki yo'qligiga qarab emas, balki bu vazifaning qiyinchiliklariga boshqa odamlarga qaraganda yaxshiroq chidaganligingizga qarab baho berish kerak. Keyin qanday qilib zavqlanasiz, boshqa odamlar shikoyat qiladilarmi? Sizni boshqalarga qaraganda kamroq xafa qiladigan ish - bu ish

qaysi siz yaratilgansiz.

Vaqt o'tishini qachon sezmay qolasiz? Oqim - bu ruhiy holat

unda odam o'z zimmasiga olgan vazifaga shunchalik kuchli e'tibor qaratadiki, dunyoning qolgan qismi uning uchun fonga o'tadi. Aynan mana shu eyforiya va yuksak samaradorlik uyg'unligi "zonada" bo'lgan sportchilar va san'atkorlarni boshdan kechiradi. Bo'lish deyarli mumkin emas

oqim holatida va hech qanday darajada ishdan zavqlanmaydi.

Qayerda o'rtacha ko'rsatkichdan yaxshiroq natijalarga erisha olaman

Odam? Biz doimo o'zimizni boshqalar bilan taqqoslaymiz va xatti-harakat ko'proq olib keladi

Agar taqqoslash sizning foydangizga bo'lsa, qoniqasiz. Men birinchi marta yozishni boshlaganimda

Ishonchim komilki, men yaxshi ish qilganman, lekin men hamkasblarimga qaraganda tezroq natijalarga erishganimni bilardim va bu meni rag'batlantirdi.

Menga nima oson? Bir lahzaga sizga o'rgatilgan narsalarni unuting. Hech qisi yo'q

jamiyat sizga nima deydi. Boshqalar sizdan nima kutayotganiga e'tibor bermang.

O'zingizga qarang va so'rang: "Menga nima tabiiy tuyuladi? Men o'zimni his qilganimda

sizning joyingiz? Men qachon o'zimni his qildim? Hech qanday ichki baholash yoki kimnidir xursand qilishga urinishlar yo'q. Hech qanday spekulasyon yoki o'z-o'zini tanqid qilish - faqat tegishlilik va zavqlanish hissi. Agar o'zingizni kerakli joyda ekanligingizni his qilsangiz, demak siz to'g'ri yo'ldasiz.

yo'nalishi.

Ochig'ini aytganda, bu jarayonning bir qismi oddiy omaddir. Maykl Felps va Hisham

El Guerrouj noyob qobiliyatlar to'plami bilan tug'ilgani uchun baxtli edi

jamiyat va bu qobiliyatlarning namoyon bo'lishi uchun ideal muhitga kirish. Buning uchun bizning vaqtimiz

sayyora cheklangan, va haqiqiy buyuklik faqat qattiq mehnat, lekin kim tomonidan erishiladi va qulay imkoniyatlardan foydalanish baxtiga kim ega bo'ladi.

Ammo omadga tayanishni istamasangiz-chi?

Agar koeffitsientlar sizning foydangizga bo'lgan o'yinni topa olmasangiz, uni yarating.

Dilbert komikslari muallifi Skott Adams shunday deydi: "Har kimda kamida bor

u biroz harakat bilan eng yaxshi 25% ga kirishi mumkin bo'lgan bir qancha sohalar

ro'yxati. Misol uchun, men ko'pchilikdan ko'ra yaxshiroq chiza olaman, lekin meni chaqirish qiyin

rassom. Va men hech qachon yulduzga aylanmaydigan oddiy komediyachidan qiziqroq emasman, lekin

ko'pchilikdan ko'ra kulgili. Hiyla-nayrang shundaki, kam odam yaxshi chizib, hazil o'ylab topishi mumkin. Aynan shu ikki omilning uyg'unligi tufayli men qilayotgan ishim shunday javob beradi

kamdan-kam hollarda. Agar bunga biznesdagi tajribamni qo'shsangiz, to'satdan menda bu mavzuda yashamagan boshqa karikaturachilar tushuna olmaydigan mavzu paydo bo'ldi.

Agar siz boshqalardan ustun ekanligingiz uchun g'alaba qozona olmasangiz ham, g'alaba qozonishingiz mumkin.

chunki siz boshqalardan farq qilasiz. Ko'nikmalarni birlashtirish raqobat darajasini pasaytiradi, bu sizni olomondan ajralib turishingizni osonlashtiradi. O'yin qoidalarini o'zgartirish orqali siz genetik afzalliklarga (yoki yillar davomida amaliyotga) bo'lgan ehtiyojni kamaytirishingiz mumkin.

Yaxshi o'yinchi hamma o'ynagan o'yinda g'alaba qozonishga harakat qiladi. Ajoyib futbolchi

uning kuchli tomonlarini ma'qullaydigan va zaif tomonlarini chetlab o'tadigan yangi o'yin yaratadi.

135

Kollejda men o'zimning biomexanika mutaxassisligimni ishlab chiqdim.

fizika, kimyo, biologiya va anatomiyani birlashtirgan. Men unchalik aqlli emas edim

fizika yoki biologiya bo'yicha etakchi mutaxassislar orasida ajralib turish uchun u o'z o'yinini yaratdi. Va bu menga mos bo'lgani uchun men faqat o'zimga tegishli bo'lgan o'quv kurslarida qatnashdim

qiziqtirardi va o'qish odatdagidek emas edi. Bundan tashqari, menga aylanish osonroq bo'ldi o'zingizni boshqalar bilan solishtirish tuzog'i. Axir, bu erga boshqa hech kim tashrif buyurmagan

o'quv kurslarining bir xil kombinatsiyasi va ular yaxshiroq yoki yomonroq deb kim ayta oladi?

Mutaxassislik - bu yomon genetikaning "baxtsiz hodisalarini" engishning kuchli usuli. Qanaqasiga

ma'lum bir mahoratni qanchalik ko'p mashq qilsangiz, boshqalar bilan raqobat qilish shunchalik qiyin bo'ladi

siz. Ko'pgina bodibildingchilar o'rtacha qo'l jangchisidan kuchliroqdir, lekin hatto eng muskulli bodibilding ham qo'l jangida mag'lub bo'lishi mumkin, chunki bu juda katta kuch talab qiladi.

o'ziga xos kuch. Agar sizda tabiiy iste'dod bo'lmasa ham, siz ko'pincha juda tor toifadagi eng yaxshi bo'lish orqali g'alaba qozonasiz.

Qaynayotgan suvda kartoshka yumshoqroq bo'ladi, lekin tuxum qattiqlashadi. Siz kartoshka yoki tuxum ekanligingizni nazorat qila olmaysiz, lekin yumshoqroq bo'lgan o'yinni tanlashingiz mumkin.

yoki qattiq. Agar siz qulayroq muhitni topishga muvaffaq bo'lsangiz, ehtimol sizga qarshi bo'lgan vaziyatni ular sizning foydangizga aylantiradigan vaziyatga aylantira olasiz.

Qanday qilib genlaringizdan maksimal darajada foydalanish mumkin

Genlar ko'p mehnat qilish zaruratini bartaraf etmaydi - ular faqat buni ta'kidlaydilar.

Ular nimaga harakat qilish kerakligini ko'rsatadi. O'zingizning kuchli tomonlaringizni tan olganingizdan so'ng, buni bilib olasiz

vaqt va kuchingizni qayerga sarflashni biling. Qanday imkoniyatlarni bilib olasiz

E'tibor berish kerak va qanday to'siqlarni chetlab o'tish kerak. Qanchalik yaxshi tushunsangiz

tabiat, strategiyangiz qanchalik yaxshi bo'ladi.

Biologik farqlar muhim ahamiyatga ega. Biroq, o'zingizni boshqalar bilan solishtirishdan ko'ra, o'z salohiyatingizni ro'yobga chiqarishga e'tibor qaratish samaraliroqdir. Barcha qobiliyatlarning tabiiy chegaralari borligi sizning shiftga erishganingiz yoki yo'qligingiz bilan hech qanday aloqasi yo'q.

Odamlar o'zlarining cheklovlariga ega bo'lganligi sababli, ular kamdan-kam hollarda ularga yaqinlashishga harakat qilishadi.

Bundan tashqari, ishlamasangiz, genlar sizni muvaffaqiyatga olib kelmaydi. Ha, sport zalidagi mushakli sportchining eng yaxshi genlari bo'lishi mumkin. Ammo agar siz o'tmagan bo'lsangiz

Xuddi shu treningda genlar kombinatsiyasi yaxshiroq yoki yomonroq ekanligini aytish mumkin emas. Agar siz o'zingiz yoqtirgan odamlar kabi qattiq mehnat qilmasangiz, ularning muvaffaqiyatini shunchaki omadga bog'lamang.

Boshqacha qilib aytganda, agar siz odatlar uzoq muddatda yoqimli bo'lishini istasangiz

nuqtai nazar, shaxsiyatingizga mos keladigan xatti-harakatlarni tanlang va

ko'nikmalar. Sizga oson keladigan narsa ustida qattiq ishlang.

XULOSA

- Agar siz muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini maksimal darajada oshirmoqchi bo'lsangiz, raqobat uchun to'g'ri hududni tanlash muhimdir.

- To'g'ri odatni tanlang va siz osonlik bilan oldinga intilasiz. Tanlang

noto'g'ri odat va siz doimiy kurashda bo'lasiz.

- Genlar to'plamini o'zgartirib bo'lmaydi, ya'ni genlar qulay sharoitlarda kuchli ustunlikka, boshqa holatlarda esa jiddiy kamchilikka aylanadi.

136

- Odatlar tabiiy moyillik va qobiliyatlarga mos kelsa, ularga amal qilish osonroq bo'ladi. Shaxsan sizga mos keladigan odatlarni tanlang.

- Koeffitsientlar sizning foydangizga bo'lgan o'yinni tanlashingiz kerak. Agar topa olmasangiz

bunday o'yin - uni yarating.

- Genlar ko'p mehnat qilish zaruratini yo'qotmaydi – ular buni faqat ta'kidlaydilar.

Ular nimaga harakat qilish kerakligini ko'rsatadi.

137

o'n to'qqiz

Goldilocks qoidasi: qanday qolish kerak

hayotda va ishda motivatsiya

Bu 1955 yil edi, Kaliforniyaning Anaxaym shahridagi Disneylend endigina ochilgan edi. parkga kirdi

o'n yashar bola va ish so'radi. Mehnat qonuni bunday emas edi

bugungidek qattiqqo'l, shuning uchun bolani 0,5 dollarga qo'llanmalar savdosiga olib ketishdi

bo'lak.

Bir yil o'tgach, u Disney Magic Store do'koniga ko'chib o'tdi, u erda boshqa sotuvchilar dars berishdi

uning turli hiylalari. U tashrif buyuruvchilarga hazil-mutoyiba yaratdi va ularda kichik nayranglarni sinab ko'rdi.

monologlar. Tez orada u sehrgarlik qilishni emas, balki umuman ijro etishni yoqtirishini tushundi. VA

u komediyachi bo'lishga qaror qildi.

O'smirlik davrida u Los-Anjelesdagi kichik klublarda chiqish qila boshladi. Mehmonlar kam edi va uning namoyishi juda qisqa edi. U kamdan-kam hollarda besh daqiqadan ko'proq sahnada edi.

Klubdagi odamlar e'tibor berish uchun asosan ichish yoki gaplashish bilan band edi

rassomlar haqida. Bir marta u butunlay bo'sh xonada stend o'tkazdi.

Ish unchalik hayajonli emas edi, lekin bu bola albatta yaxshilanib borardi. Uning birinchi monologlari atigi bir-ikki daqiqa davom etgan. O'n to'rtgacha

yillar davomida u allaqachon besh daqiqalik materialni qo'lga kiritgan edi va bir necha yil o'tgach, uning stendlari o'n daqiqa davom etdi. O'n to'qqiz yoshida u har hafta yigirma daqiqa kontsert berdi.

Monologni etarlicha uzoq davom ettirish uchun u uchta she'rni o'qishi kerak edi, lekin u o'z mahoratini oshirdi.

Tajriba, sozlash va amaliyot bilan yana o'n yil o'tdi. U

televizion yozuvchi sifatida ishlay boshladi va asta-sekin turli tok-shoularda paydo bo'ldi. o'rtasiga qarab

1970-yillarda u "Tonight Show"da muntazam ravishda mehmon sifatida ishtirok etdi va shanba oqshomida jonli efirda.

Nihoyat, taxminan o'n besh yillik mehnatdan so'ng, yigit mashhur bo'ldi. Shunday qilib

stend-up shousi bilan oltmish uch kun ichida oltmishta shaharni ziyorat qildi. Ogayo shtatidagi konsertda

18695 tomoshabin tashrif buyurdi. Uning uch kunlik shousi uchun yana 45 000 chipta sotilgan

Nyu-York shahrida. U janrning taniqli ustasi va eng muvaffaqiyatli komikslardan biriga aylandi

o'z davrining aktyorlari.

Uning ismi Stiv Martin edi.

Martinning hikoyasi odatni uzoq vaqt saqlab qolish uchun nima qilish kerakligini juda yaxshi ko'rsatadi. Tik turish qo'rqqoqlar uchun emas. Sahnada yolg'iz chiqish va tomoshabinlarning yuzi tosh bo'lib o'tirganini ko'rishdan ko'ra odamlarda qo'rquv uyg'otadigan vaziyatni tasavvur qilish qiyin. Va shunga qaramay, Stiv Martin har hafta yuziga qaradi.

o'n sakkiz yil davomida qo'rquv. U aytganidek, "o'n yillik maktab, to'rt yillik amaliyot va to'rt yillik yovvoyi muvaffaqiyat".

Nima uchun ba'zi odamlar, masalan, Stiv Martin, o'zlarining odatiy ish uslubiga yopishib olishadi

- hazil qilish yoki komikslar chizish yoki gitara chalish - va ko'pchiligimiz tezda

motivatsiyani yo'qotadimi? Qanday qilib biz odatlarni rivojlantiramiz, shunda ular yo'qolib ketish o'rniga biz bilan qoladi?

Olimlar bu masalani ko'p yillar davomida o'rganmoqdalar. Garchi biz hali hamma narsani bilmasak ham, bu etarli

ustida ishlash orqali motivatsiyani saqlab qolish va istak cho'qqisiga chiqishingiz mumkinligini tasdiqladi

"qabul qilinadigan qiyinchilik" vazifalari.

Inson miyasi qiyinchiliklarni yaxshi ko'radi, lekin ular optimal zonada bo'lsa.

qiyinchiliklar. Agar siz tennisni yaxshi ko'rsangiz va to'rt yoshli bolaga qarshi o'ynashga harakat qilsangiz, tezda zerikasiz. Juda oson. Siz har bir ochkoni yutib olasiz.

Aksincha, agar siz Rojer kabi professional tennischiga qarshi kortga chiqsangiz

Federer yoki Serena Uilyams, siz tezda motivatsiyani yo'qotasiz, chunki o'yin siz uchun juda qiyin bo'ladi.

Aytaylik, siz teng kuchga ega bo'lgan odam bilan tennis o'ynayapsiz. Davomida

o'yinlar siz g'alaba qozonasiz va yutqazasiz. Sizda g'alaba qozonish uchun yaxshi imkoniyat bor, lekin faqat siz

albatta harakat qiling. Sizning e'tiboringiz torayadi, sizni hech narsa chalg'itmaydi, to'liq vazifani bajarishga qaratadi. Bu engib bo'lmaydigan murakkablik muammosi va

asosiy misol Goldilocks qoidalari.

Goldilocks qoidasiga ko'ra, odamlar ishlayotganda eng ko'p g'ayratli bo'ladi

Haqiqiy qobiliyatlari chegarasida bo'lgan vazifalar. Juda ko'p emas

og'ir. Juda yengil emas. Va elkasida bo'lganlar.

Stiv Martinning karerasi Goldilocks qoidasining ajoyib namunasidir. Har yili u

komediya ijrosini uzaytirdi, lekin bir-ikki daqiqaga. U har doim qo'shib qo'ydi

yangi material, lekin kulib olish uchun kafolatlangan bir nechta hazillarni saqlab qoldi. Uni motivatsiya qilish uchun etarli darajada muvaffaqiyatli chiqishlar va qattiq va qattiq mehnat qilish uchun xatolar etarli edi.

Yangi odatni o'rgatishni boshlaganingizda, xatti-harakatlaringiz muhim

iloji boricha oddiy, shuning uchun siz unga yopishib davom mumkin va

ideal bo'lmagan sharoitlarda. Biz uchinchi qonunni muhokama qilganimizda bu fikrni batafsil muhokama qildik.

xatti-harakatlarning o'zgarishi.

Odat o'rnatilgach, kichik qadamlar bilan oldinga siljishda davom etish muhimdir. Bular

kichik yaxshilanishlar va yangi muammolar qiziqishni saqlab qoladi. Va agar siz haq bo'lsangiz

Goldilocks zonasiga kiring, siz 32 oqim holatiga kirasiz.

Oqim holati - bu faoliyatga to'liq botish tajribasi.

Olimlar bu tuyg'uni o'lchashga harakat qilishdi. Ma'lum bo'lishicha, vazifa taxminan bo'lishi kerak

Inson hozirgi paytda nimaga qodir bo'lganidan 4% qiyinroq, shuning uchun u davlatga kiradi oqim. Haqiqiy hayotda harakatning qiyinligini o'lchash mumkin emas, lekin qoidaning asosiy g'oyasi

Goldilocks bir xil bo'lib qolmoqda: kirish qiyin bo'lgan muammolar ustida ishlash chegarada Sizing qobiliyatingiz - motivatsiyani saqlab qolish uchun juda muhimdir.

32 Oqim holatiga kirganimizda nima sodir bo'lishi haqida mening sevimli nazariyam bor. U tasdiqlanmagan. Bu

faqat mening taxminim. Psixologlarning fikricha, miya ikki rejimda ishlaydi: 1-tizim va 2-tizim.

1-tizim tez va instinktivdir. Umuman olganda, siz juda tez bajarishingiz mumkin bo'lgan harakatlar (odatlar kabi) 1-tizim tomonidan boshqariladi. Tizim 2 esa sekinroq va ko'proq harakat talab qiladigan fikrlash jarayonlarini boshqaradi.

- murakkab matematik masalani yechish kabi. Oqimga nisbatan men 1-tizimni vakillik qilishni yaxshi ko'raman

2-tizim fikrlash spektrining qarama-qarshi qutblari sifatida. Kognitiv jarayon qanchalik avtomatlashtirilgan bo'lsa, u shunchalik ko'p 1-tizimga o'tadi. Vazifa qancha ko'p harakat talab qilsa, u 1-tizimga o'tadi.

2. Oqim, menimcha, 1-tizim va 2-tizim o'rtasida ustaraning chetiga tushib qolishi mumkin – odam biror vazifa bilan bog'liq bo'lgan avtomatik va yashirin bilimlarni to'liq o'zlashtirganda va shu bilan birga o'z imkoniyatlari chegarasigacha ishlashga harakat qilganda.

qobiliyatlar. Ikkala miya rejimi ham to'liq yoqilgan. Ongli va ongsiz holda mukammal sinxronlashtiriladi. 139



D. Aniq. “Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Guruch. 15.Qabul qilinadigan qiyinchilikka duch kelganimizda biz eng ko'p g'ayratga ega bo'lamiz.

qiyinchiliklar. Psixologiyada bu Yerkes-Dodson qonuni sifatida tanilgan, bu qo'zg'alishning optimal darajasini zerikish va tashvish o'rtasidagi joy sifatida tavsiflaydi.

Yaxshilash nozik sozlashni talab qiladi. Sizni 100% bajarishga va motivatsiyani saqlab qolish uchun etarli darajada muvaffaqiyatga olib keladigan qiyinchiliklarni izlashingiz kerak. Harakatlar jozibadorligini yo'qotmaslik uchun o'z yangiligini yo'qotmasligi kerak. Turli-tuman bo'lmasa, biz tezda zerikamiz. Zerikish esa o'z-o'zini rivojlantirish yo'lidagi asosiy dushmandir.

Qanday qilib qachon e'tiborni yo'qotmaslik kerak

vazifalar bilan zerikish

Beysbol karerasi tugagani ma'lum bo'lgach, men o'zimga g'amxo'rlik qila boshladim

yangi sport. Shtangani ko'tara boshladim, bir kuni sport zalimizga mashhur murabbiy keldi. O'zining uzoq faoliyati davomida u minglab sportchilar va ular orasida ishlashga muvaffaq bo'ldi

Bir nechta Olimpiya chempionlari bor edi. Men o'zimni tanishtirdim va biz jarayonni takomillashtirish haqida gapira boshladik.

“Eng yaxshi sportchilarni boshqalardan nimasi ajratib turadi? Men so'radim. - Haqiqiy nima

Muvaffaqiyatli odamlar boshqalar e'tiborsiz qoldiradigan narsalarni qiladimi?

140

U kutilishi kerak bo'lgan omillarni sanab o'tdi: genetika, omad, iste'dod. Ammo keyin

u menga kutilmagan bo'lib tuyulgan narsani aytdi: “Qaysi payt hamma narsani zerikishga bo'lgan munosabat hal qiladi. G'olib - har kuni mashq qiladigan va yana bir xil to'plamlarni bajargan kishi.

va yana”.

Uning javobi meni hayratda qoldirdi, chunki ish axloqi odatda boshqacha fikrda. Odamlar aytadi

maqsadlaringizga erishish uchun "o'zingizni energiya bilan ta'minlash kerakligi" haqida. Tijoratmi, sportmi, san'atmi, odamlar doim “hammasi ishtiyoq bilan bog'liq” degan gapni aytadilar. Yoki

"Siz buni haqiqatan ham xohlashingiz kerak." Natijada, ko'pchiligimiz diqqatimizni yoki motivatsiyani yo'qotganimizda tushkunlikka tushamiz, chunki biz muvaffaqiyatli odamlarda shunday deb o'ylaymiz

xuddi shu ehtirosning bitmas-tuganmas zahiralari. Lekin o'sha murabbiy haqiqatdan ham muvaffaqiyat qozonganini aytdi

odamlar boshqalar kabi motivatsiya etishmasligidan aziyat chekishadi. Farqi shundaki, ular zerikishga qaramay ishlashda davom eting.

O'zlashtirish amaliyotni talab qiladi. Ammo qancha ko'p mashq qilsangiz, shuncha ko'p

yanada zerikarli va oddiy bo'ladi. Birinchi muvaffaqiyatlardan so'ng, biz nimani kutish va qiziqishni allaqachon bilamiz

so'nib keta boshlaydi. Sizga kerak bo'lgan yagona narsa - bir necha kun ketma-ket yoki o'z vaqtida sport zaliga borish

yangi blog xabarlarini nashr eting va bir kun kelib qolsa, tashvishlanadigan hech narsa yo'qdek tuyuladi

Bo'lmadi. Hammasi reja bo'yicha ketmoqda. Siz o'zingizga bir kun dam berasiz va osongina bahona topasiz, chunki siz yaxshi ishlayapsiz.

Muvaffaqiyat, birinchi navbatda, muvaffaqiyatsizlikka emas, balki zerikishga to'sqinlik qiladi. Odatlar bizni boshlaydi

charchash, chunki ular rozi bo'lishni to'xtatadilar. Natija oldindan taxmin qilinadigan bo'ladi. Sifatida

odatlar odatiy holga aylanadi, biz yangi hislar uchun taraqqiyotni sekinlashtira boshlaymiz.

Balki shuning uchun ham biz bir mashg'ulotdan ikkinchisiga sakrab o'tayotgan ayovsiz doiraga tushib qolganmiz

bir dietadan ikkinchisiga, bir biznes g'oyasidan ikkinchisiga. Motivatsiya zaiflashishi bilan biz yangi strategiyani izlay boshlaymiz - hatto eskisi hamon ishlayotgan bo'lsa ham. Makiavelli ta'kidlaganidek, "Odamlar yangiliklarga shunchalik ochko'zdirki, omadlilar taqdiri ayanchli odamlar kabi g'ayrat bilan buni xohlashadi".

Ehtimol, shuning uchun ko'pchilik o'ziga qaram bo'lgan ovqatlar doimo odamga yangi narsa beradi. Video o'yinlar vizual yangilikni ta'minlaydi. Porno jinsiy yangilikni beradi. Zararli taomlar pazandachilik yangiligini beradi. Hududlarning har biri doimiy taklif qiladi

ajablantiradigan elementlar.

Psixologiyada bu o'zgaruvchan mukofot sifatida tanilgan 33. Slot mashinalari eng ko'p

umumiy misol. O'yinchi vaqti-vaqti bilan jekpotni uradi, lekin oldindan aytib bo'lmaydi

interval. Mukofot darajasi har xil. Va bu dopaminning katta miqdorda chiqarilishiga olib keladi, xotirani yaxshilaydi va odat shakllanishini tezlashtiradi.

O'zgaruvchan mukofotlar hech narsaga qiziqish uyg'otmaydi - siz odamlarni qiziqitirmaydigan mukofotni ololmaysiz, uni o'zgaruvchan vaqt oralig'ida bera olmaysiz va ular o'z munosabatini o'zgartirishiga umid qila olmaysiz, lekin bu allaqachon mavjud bo'lgan jalb qilishni kuchaytirishning samarali usuli, chunki zerikishni kamaytiradi.

Maksimal istak muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik o'rtasidagi yarmida boshdan kechiriladi. yarmi

xohlagan narsangizga erishgan vaqtingiz. Ikkinchi yarmi emas. Siz o'zingizni qoniqarli his qilish uchun etarlicha "g'alaba qozonishingiz" kerak va istakni his qilish uchun etarlicha "xohlashingiz" kerak.

Bu Goldilocks qoidasining afzalliklaridan biridir. Agar siz allaqachon bu odatga qiziqqan bo'lsangiz, boshqarilishi mumkin bo'lgan muammolar ustida ishlash qiziqarli narsalarni saqlashning yaxshi usuli hisoblanadi.

33 O'zgaruvchan mukofotning kashf etilishi tasodifan sodir bo'ldi. Laboratoriyada bo'lganida, taniqli Garvard psixologi B. F. Skinner eksperiment davomida ozgina ovqatga ega bo'lgan va ko'proq tayyorlash uchun uzoq vaqt kerak bo'lar edi.

qanday qilib u mashinadagi qismlarni qo'lda bosishi kerak edi. Natijada, u o'zidan so'radi: "Har birini kuchaytirish kerakmi

dastagini bosish. U kalamushlarni vaqti-vaqti bilan mukofotlashga qaror qildi va uni hayratda qoldirib, oziq-ovqat etkazib berishning o'zgarishi

kalamushlarning xatti-harakatlarini zaiflashtirmadi, balki uni kuchaytirdi.

141

Albatta, barcha odatlar o'zgaruvchan mukofot komponentiga ega emas va siz

bo'lishi kerak. Agar Google vaqti-vaqti bilan so'rovlarni to'g'ri ko'rib chiqsa, men tezda uning raqobatchisiga o'tardim. Agar Uber mening sayohatlarimning yarmini buzgan bo'lsa, men bu xizmatdan foydalanishda davom etishimga shubha qilaman. Va agar men har kecha tozalagan bo'lsam

tishlari va ular har safar toza bo'lib qolishdi, men bu ishni tezda tark etaman deb o'ylayman.

Mukofot o'zgaruvchanmi yoki yo'qmi, hech qanday odat abadiy qiziqarli bo'lib qolmaydi. Bir nuqtada, har birimiz o'zimizni takomillashtirish yo'lida muammoga duch kelamiz: biz zerikishni sevishimiz kerak.

Barchamiz erishmoqchi bo'lgan maqsadlarimiz va erishmoqchi bo'lgan orzularimiz bor, lekin

aynan nimada yaxshiroq bo'lishga intilayotganingiz muhim emas: agar siz faqat qachon ishlasangiz

qulay yoki qiziqarli, siz sezilarli natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan qat'iyatga erisha olmaysiz.

Kafolat qilamanki, agar biror yangi ish bilan shug'ullanishni boshlasangiz va unga ko'niksangiz, albatta tashlamoqchi bo'lgan kunlarni boshdan kechirasiz. Agar siz biznes boshlagan bo'lsangiz,

ko'proq harakat qilishni xohlamaydigan kunlar. Agar siz sport zalida bo'lsangiz, sizda tugatishni xohlamaydigan to'plamlar bo'ladi. Agar siz blog yuritsangiz, umuman yozishni xohlamaydigan kunlaringiz bo'ladi. Ammo professional oldinga intiladi, hatto noqulay bo'lsa ham, og'riydi

va zerikarli. Va bu uni havaskordan ajratib turadigan narsa.

Professionallar jadvalga sodiq qoladilar, havaskorlar esa hayotni o'z yo'li bilan o'tkazishga imkon beradi.

Professionallar ular uchun nima muhimligini bilishadi va maqsadli ishlaydilar - havaskorlar yiqilib tushadilar

hayot sharoitlaridan kelib chiqqan holda.

Devid Keyn, yozuvchi va meditatsiya bo'yicha murabbiy, shogirdlarini meditatsiya qilishga undaydi

vaqti-vaqti bilan emas, har doim. Xuddi shunday, siz o'zgaruvchan sportchi, yozuvchi yoki boshqa narsa bo'lishni xohlamaysiz. Odat haqiqatan ham muhim bo'lsa, qanday kayfiyatda bo'lishidan qat'i nazar, unga rioya qilishga tayyor bo'lishingiz kerak. Mutaxassislar kayfiyat noto'g'ri bo'lsa ham harakat qilishadi. Bu ularga yoqmasligi mumkin, lekin ular bir narsani takrorlashga kuch topadilar.

va shuningdek.

Menda juda ko'p yondashuvlar bo'lgan, men ularni tugatishni xohlamaganman, lekin men hech qachon

mashg'ulotlarni oxirigacha etkazganidan afsuslanmadi. Men xohlamagan maqolalar ko'p edi yozish uchun, lekin nashrlar jadvalga muvofiq chiqqanidan hech qachon afsuslanmadim. Ko'pchilik bor edi

Men dam olishni xohlagan kunlar, lekin men o'zimni tortib olganimdan hech qachon afsuslanmadim

va men uchun muhim narsa ustida ishladi.

Har qanday narsani o'zlashtirishning yagona yo'li - unga doimo ishtiyoqli bo'lish.

qayta-qayta nima qilasiz. Siz zerikishni yaxshi ko'rishingiz kerak.

XULOSA

- Goldilocks qoidasiga ko'ra, odamlar o'zlarining hozirgi qobiliyatlari chegarasida bo'lgan vazifalar ustida ishlayotganda eng yuqori motivatsiyani boshdan kechiradilar.
- Muvaffaqiyatning eng katta tahdidi muvaffaqiyatsizlik emas, balki zerikishdir.
- Qachonki odatlar odatiy holga aylansa, ular biz uchun unchalik qiziq va jozibali bo'lmaydi.
BIZ

zerikarli bo'ladi.

- Har bir inson yuqori motivatsiyaga ega bo'lsa, qattiq ishlashi mumkin. Qiziqish pasayganda ishlashni davom ettirish muhimdir.
- Mutaxassislar jadvalga rioya qilishadi - havaskorlar hamma narsaga o'z yo'lga ruxsat berishadi.

142

yigirma

Yaxshi odatlarning boshqa tomoni

Odatlar mahoratning asosini tashkil qiladi. Shaxmatda o'yinchi birinchi navbatda donalarning asosiy harakatlarini o'zlashtirishi, diqqatini keyingi bosqichga qaratish uchun avtomatik ravishda harakat qilishni boshlashi kerak.

o'yinlar. Biz eslab qolgan har bir ma'lumot kerak bo'lganlar uchun joy yaratadi.

fikrlash harakati.

Bu har qanday faoliyat turiga tegishli. Siz juda yaxshi o'rganganingizda

Siz ularni bemalol bajarishingiz mumkin bo'lgan oddiy harakatlar, diqqat ko'proq narsaga bo'shatiladi

nozik tafsilotlar. Shunday qilib, odatlar har qanday mukammallikka intilishning asosidir.

Biroq, biz odatlar orqali qo'lga kiritadigan afzalliklar uchun siz o'zingizning narxingizni to'lashingiz kerak.

narx. Yangi boshlanuvchilar uchun har bir takrorlash ravonlik, tezlik va mahoratni oshiradi. Lekin qachon odat

avtomatik bo'ladi, siz fikr-mulohazalarni kamroq qabul qilasiz. Siz ma'nosiz takrorlash tsikliga tushib qolasiz. Xatolarni o'tkazib yuborish osonroq. Avtopilotda "etarlicha yaxshi" ish qilsangiz, qanday qilib yaxshilanish haqida o'ylashni to'xtatasiz.

Odatlarning foydasi shundaki, biz o'ylamasdan harakat qila olamiz. Kamchilik shundaki

siz ma'lum bir tarzda harakat qilishga odatlanasiz va kichik xatolarga e'tibor berishni to'xtatasiz. Siz ko'proq narsani olayotganingiz uchun yaxshilanmoqda deb o'ylaysiz

tajriba. Aslida, siz allaqachon o'rnatilgan odatni saqlab qolasiz, lekin uni yaxshilamaysiz. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'rganilgan mahorat vaqt o'tishi bilan biroz pasayadi.

Umuman olganda, biroz yomonlashuv hali tashvishga sabab emas. Doimiy kerak emas

har bir kishi tishlarini yaxshiroq cho'tkalashiga ishonch hosil qiling yoki poyabzal bog'ichini bog'lab qo'ying yoki choy tayyorlang.

Bunday odatlar uchun faqat yaxshi bo'lish kifoya. Qanchalik kam energiya sarflaysiz

arzimas narsalar uchun, chinakam muhim narsalarga shunchalik ko'p qoldingiz.

Ammo, agar siz o'z salohiyatingizni maksimal darajada rivojlantirmoqchi bo'lsangiz va bunda eng yuqori darajaga erishmoqchi bo'lsangiz

yoki faqat bir nechta usta bo'lgan boshqa faoliyat, yanada nozik yondashuv kerak. Siz emas

Siz xuddi shu narsani ko'r-ko'rona takrorlashingiz mumkin va siz juda yaxshi bo'lishingizga umid qilishingiz mumkin. Kerak

avtomatik odatlar va maqsadli amaliyotning kombinatsiyasi.

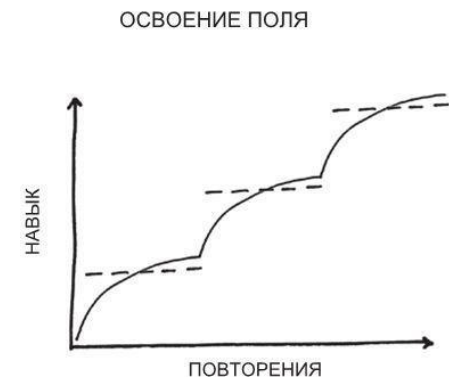
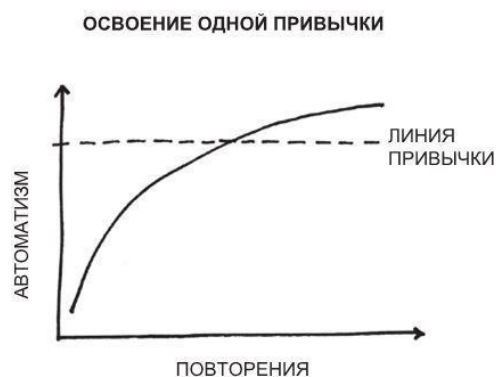
Odatlar + Maqsadli amaliyot = Ustalik.

Ba'zi ko'nikmalar avtomatik bo'lishi kerak - busiz siz buyuk bo'la olmaysiz. Basketbolchilar ustun bo'lmagan qo'li bilan savat ostidan otishni boshlashdan oldin o'ylamasdan dribling qilishni o'rganishlari kerak. Jarrohlr birinchi kesmani qadar takrorlaydilar

ular buni ko'zlari yopiq holda bajara olmaguncha, faqat keyin ular operatsiya davomida yuz beradigan yuzlab o'zgaruvchilarga e'tibor berishlari mumkin. Ammo keyin

bitta mahorat o'zlashtirildi, siz kuch va boshlashni talab qiladigan ishga qaytishingiz kerak keyingi odatni shakllantirish.

143



D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

144

Guruch. o'n olti.O'zlashtirishga erishish uchun siz yangi darajaga etguningizcha va boshlaguningizcha har bir odat ustida ishlashingiz kerak.

yanada murakkab ko'nikmalarni o'rganing

Mahorat - bu diqqatni muvaffaqiyatning kichik bir qismiga qaratish, uni mukammallikka olib chiqish va yangi odatlardan foydalanish uchun asos sifatida foydalanish jarayonidir.

rivojlanishning keyingi bosqichiga ko'tariladi. Eski vazifalarni bajarish osonroq bo'ladi, lekin umuman olganda, bu siz uchun oson bo'lmasligi kerak, chunki siz energiyani keyingisiga yo'naltirasiz.

muammo. Har bir odat ishning keyingi darajasini ochadi. Bu cheksiz tsikl.

Odatlar - bu ajoyib narsa, lekin siz muvaffaqiyatlaringiz haqida ongli ravishda o'ylashingiz kerak, shunda siz

mahoratini oshirishda davom etdi. Aynan shu daqiqada siz mahoratni etarlicha egallab olganingizni his qilasiz - mashinada harakatlarni bajaring va siz qulay bo'lasiz -

to'xtata olmaysiz.

Yechimmi? Fikrlash va tahlil qilish tizimini yarating.

Odatlarni qanday tahlil qilish va o'zgartirishlar kiritish

1986 yilda Los-Anjeles Leykers hech qachon bo'lmagan juda kuchli basketbolchilar jamoasini birlashtirdi. Shunga qaramay, u xotirada saqlanib qolmadi. 1985-yilgi mavsum

1986 yilda jamoa rekord darajadagi g'alabali seriyani boshladi: 29 g'alaba va 5 mag'lubiyat. "Mutaxassislar biz basketbol tarixidagi eng yaxshi jamoa bo'lishimiz mumkinligini aytishdi", dedi murabbiy.

Pat Rayli mavsum oxirida. Hammani hayratda qoldirgani shundaki, ular faqat pley-offga chiqishdi.

Konferentsiya finali, bu erda raketalar mag'lub bo'ldi. Hatto "basketbol tarixidagi eng yaxshi jamoa"

NBA finalida o'ynamagan.

Bunday zarbadan so'ng Rayli o'z o'yinchilarining naqadar iqtidorli ekanligini doimo tinglashiga to'g'ri keldi.

va jamoaga qancha umid bog'langan edi. U noyob ajoyib chaqnashlarni ko'rishni xohlamadi yomonlashib borayotgan natijalar fonida o'yinlar. U Leykersning kechadan-kunduz eng yaxshi o'yinlarini o'ynashini xohladi. 1986 yilning yozida u eng yaxshi martaba dasturi deb atagan rejani, aniqrog'i tizimni ishlab chiqdi.

"O'yinchilar Leykersga o'tishganda," deb tushuntiradi Rayli, "biz o'rta maktabgacha ularning basketbol bilan kasallangan statistikasini kuzatib boramiz. Men buni "ajralish" deb atayman. Biz o'yinchi nima qila olishining aniq o'lchovini qidiramiz, keyin uni rejaga kiritamiz.

hech bo'lmaganda o'zining o'rtacha ko'rsatkichini o'ynashini va uni asta-sekin yaxshilashini nazarda tutgan holda, jamoaning o'yini.

Basketbolchining o'rtacha ishlash darajasini aniqlab, Rayli kalitni qo'shdi

bosqich. U har bir o'yinchidan "har bir mavsumda kamida 1% yaxshilashni" so'radi. Agar futbolchi muvaffaqiyatga erishdi, natija "eng yaxshi martaba ko'rsatkichi" bo'ldi. Biz 1-bobda muhokama qilgan Britaniya velosiped jamoasiga o'xshash, Lakers

har kuni yaxshilanib, maksimal yutuqlarga erishdi.

Raylining ta'kidlashicha, "eng yaxshi martaba" ochko yoki ball haqida emas

statistik ma'lumotlar, lekin "barcha sa'y-harakatlarni qo'llash: ma'naviy, aqliy va jismoniy" aks ettirilgan.

O'yinchilar, shuningdek, "raqibning qo'pollik qilishini bila turib, ularga to'qnash kelishlariga, bo'shashgan to'plarni olishga shoshilishlariga, muvaffaqiyatga erisha olishlari noma'lum bo'lsa ham, to'pni olishga shoshilishlariga, raqib yonidan o'tib ketgan jamoadoshiga yordam berishganda hisoblangan.

o'yinchi, va boshqa "ko'rsatilmagan qahramonliklarni" amalga oshirdi.

Misol tariqasida o'sha paytdagi jamoa yulduzi Sehrli Jonsonni olaylik. Aytaylik, uning hisobida 11 ochko, 8 ta ribaund, 12 ta golli uzatma, 2 ta zarba va har bir o'yinda 5 ta o'zgarish bor. Shuningdek

Magic "ko'rsatilmagan qahramonlik" uchun ball oldi - bo'sh to'p uchun sho'ng'in

(+1). Nihoyat, u bu xayoliy o'yinda 33 daqiqa o'ynadi.

Muvaffaqiyatni qo'shing (11 + 8 + 12 + 2 + 1) va 34 ni oling. 5 ta yo'qotishni (34 - 5) olib tashlang va oling

29. Nihoyat, 29 daqiqani 33 daqiqaga bo'ling:

$$29 \div 33 = 0,879.$$

Magicning "kareradagi eng yaxshi" ko'rsatkichi (CBR) 879 bo'lar edi. Bu raqam basketbolchining barcha o'yinlaridan olingan va u o'yin davomida 1% ga yaxshilanishi kerak edi.

mavsum. Rayli o'yinchining hozirgi NCP ni nafaqat uning o'tgan natijalari bilan solishtirdi, balki

va boshqa liga o'yinchilarining natijalari bilan. Raylining o'zi tushuntirganidek, "biz o'yinchilarni ular bilan solishtiramiz

bir xil pozitsiyani egallagan va o'xshash vazifalarga ega bo'lgan boshqa jamoalarning raqiblari.

Sport yozuvchi Jeki MakMullen shunday deb yozgan edi: "Har hafta Rayli liganing eng yaxshi futbolchilari nomini marker bilan doskaga yozib, ularni o'z jamoasi bilan solishtirardi.

Ishonchli o'yinchilar taxminan 600 ball to'plashdi, elita futbolchilar esa kamida 800 ball to'plashdi.

Faoliyati davomida 138 marta "trip-dubl" qilgan Jonson ko'pincha 1000 dan ortiq natijani qayd etadi".

Lakers, shuningdek, NCLni taqqoslash orqali yillik taraqqiyotni qayd etdi. Rayli dedi:

"Biz 1986-yilning noyabrini 1985-yilning noyabri bilan solishtirdik va futbolchilarga ular yaxshilanganligini ko'rsatdik

yoki oldingi mavsumga nisbatan yomonroq. Keyin ularga spektaklni namoyish qilishdi

1986 yil dekabr oyiga nisbatan.

Lakers NPC dasturini 1986 yil oktyabr oyida ishga tushirdi. Sakkiz oydan keyin u

NBA chempioniga aylandi. Keyingi yili Pat Rayli jamoani boshqa unvonga olib chiqdi va Leykers 20 yil ichida ketma-ket ikki yil davomida Konferentsiyada g'olib chiqqan birinchi jamoa bo'ldi.

Shundan so'ng u shunday dedi: "Har qanday biznes uchun doimiy harakat eng muhimi.

Muvaffaqiyatga erishish uchun siz hamma narsani qanday qilib to'g'ri qilishni o'rganishingiz kerak va keyin har safar harakat qilishingiz kerak.

xuddi shunday".

NCP dasturi fikrlash va tahlil qilish samaradorligining yorqin namunasidir. "Leykers" har doim kuchli jamoa bo'lib kelgan. NCP ularga o'z imkoniyatlarini maksimal darajada ro'yobga chiqarishga yordam berdi

malakalarini oshirdi.

Mulohaza va tahlil uzoq muddatda barcha odatlarni yaxshilashga imkon beradi, chunki siz xatolarni tan olasiz va yaxshilashning mumkin bo'lgan yo'llarini izlay boshlaysiz. Mulohaza qilmasdan, siz o'zingizni oqlashingiz, oqilona tushuntirish berishingiz va o'zingizga yolg'on gapirishingiz mumkin. Bizda ... bor

bilan solishtirganda natijalarimizni yaxshilaganimiz yoki yomonlashganimizni aniqlash uchun hech qanday yordam yo'q

kecha tushdan keyin.

Yuqori ijrochilar turli xil tahlil va mulohaza yuritish bilan shug'ullanadilar va jarayon murakkab bo'lishi shart emas. Keniyalik yuguruvchi

Eliud Kipchoge barcha davrlarning eng buyuk marafonchilaridan biri va Olimpiya oltin medali sovrindori. U hali ham har bir mashg'ulot qanday o'tgani haqida qayd qiladi va o'z faoliyatini yaxshilashi mumkin bo'lgan sohalarni qidiradi. Xuddi shunday, besh karra Olimpiya chempioni Ketil Ledekki ham sog'lig'ini 1 dan 10 gacha bo'lgan shkalada baholaydi va ovqatlanish va uyqu haqida eslatmalarni qo'shadi. Unda boshqa sportchilarning vaqtinchalik natijalari ham qayd etiladi. Har birining oxirida

haftalar davomida murabbiy o'z yozuvlarini ko'zdan kechiradi va xulosalar chiqaradi.

Buni faqat sportchilar qilishmaydi. Komediya Kris Rok yangi material tayyorlaganda, u

dastlab kichik klublarda o'nlab marta ijro etadi va yuzlab hazillarni sinab ko'radi. O'zi bilan olib ketadi

sahnada bloknot va nima yaxshi o'tganini va qanday hazillar yoki iboralarni qo'shish kerakligini yozadi

o'zgarishlar. Qayta ishlashdan omon qolgan eng yaxshi iboralarning bir nechtasi uning yangi shousi uchun asos.

Men "qarorlar jurnali"ni yuritadigan ko'plab rahbarlar va investorlarni bilaman. unga ular har hafta qabul qiladigan asosiy qarorlari, sabablari va umidlarini kiritadilar-146

mening natijalarim. Ular hissa qo'shish uchun har oy yoki yil oxirida o'z tanlovlarini ko'rib chiqadilar

tuzatishlar kiriting va ular qayerda xato qilganini ko'ring³⁴.

Yaxshilash nafaqat yangi odatlarni shakllantirish, balki eskilarini tuzatishni ham anglatadi.

Mulohaza yuritish va tahlil qilish tufayli siz muhim narsalarga ko'proq vaqt ajratasiz va har doim

kerakli o'zgarishlarni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lish - spektaklni baholagan Pat Riley kabi

har bir o'yindan keyin o'yinchilar. Agar shunday bo'lsa, siz odat bo'lib qolishni xohlamaysiz samarasiz bo'lib qoladi.

Shaxsan men fikrlash va tahlil qilishning ikkita usulidan foydalanaman. Har yili dekabrda qilaman

tashrif buyurdi va hokazo. Keyin uchta savolga javob berib, muvaffaqiyatimni (yoki uning etishmasligini) tahlil qilaman: 1. Bu yil nima bo'ldi?

2. Bu yil nima ish bermadi?

3. Men nimani o'rgandim?

Olti oy o'tgach, yozning eng yuqori cho'qqisida men yaxshi niyat hisobotini qilaman. Boshqalar kabi men ham shunday qilaman

bir qator xatolar. Mening to'g'riligim haqidagi hisobotim qayerda xato qilganimni tushunishga yordam beradi va meni yo'lga qaytishga undaydi. Mening asosiy qadriyatlarimni qayta ko'rib chiqish va ular bilan uyg'un yashaymanmi yoki yo'qligini hal qilish vaqti keldi. Men o'zimning shaxsiyatim va qanday qilib shunday bo'lishim haqida o'ylayman

men bo'lishni hohlagan odam.

Mening yillik yaxlitlik hisobotim uchta savolga javob beradi: 1. Hayotim va ishimni boshqaradigan asosiy qadriyatlar nima?

2. Men hozir vijdonan yashab, ishlayapmanmi?

3. Kelajakda o'zim uchun barni qanday qilib balandroq qilib qo'yishim mumkin?

Bu ikki hisobot bir oz vaqt oladi - yiliga bir necha soat, lekin men uchun bu

o'zgartirishlar kiritish uchun hal qiluvchi davrlar. Ular meni e'tiborsiz sirpanishdan himoya qiladi

diqqatim pasayganda pastga tushadi. Ular har yili men qanday odam bo'lishni xohlayotganimni va bunda menga qanday odatlar yordam berishini eslatib turadi. Ular qaysi birini ko'rsatadilar

men yaxshilash uchun vaqt, qanday yangi to'siqlarni engish va men bir qadam orqaga va kerak

asosiy odatlarga e'tibor bering.

Mulohaza yuritish istiqbol hissini beradi. Kundalik odatlar to'g'ri birlashtirilganda samarali bo'ladi, lekin kundalik tanlovlarga juda ko'p e'tibor berish - hamma narsa.

Bu xuddi bir santimetr masofadan oynaga qarashga o'xshaydi. Siz barcha kamchiliklarni ko'rasiz, lekin katta rasmni ko'rmaysiz. Ortiqcha fikr-mulohaza. Aksincha, odatlarni hech qachon tahlil qilmaslik, hech qachon oynaga qaramaslik kabidir. Tuzatish oson bo'lgan beparvoliklarni – ko'ylagingdagi dog', tishingdagi bir parcha ovqatni sezmayсан. Juda oz

fikr-mulohaza. Vaqti-vaqti bilan aks ettirish va tahlil qilish qarashga o'xshaydi

to'g'ri masofadan oynada. Siz emas, balki amalga oshirilishi kerak bo'lgan muhim o'zgarishlarni ko'rasiz

katta rasmni yo'qotish. Siz butun tog' tizmasini ko'rishni xohlaysiz, lekin o'zingizni bog'lamaysiz

har bir cho'qqi va vodi.

Nihoyat, mulohaza yuritish va tahlil qilish eng muhimlarini ko'rib chiqish uchun ajoyib vaqt xulq-atvor o'zgarishining jihati shaxsiyatdir.

34 Qarorlar jurnalini yuritishni xohlovchilar uchun men shablon yaratdim. Bu odat jurnaliga kiradi, qaysi

bu yerda sotib olish mumkin: <https://jamesclear.com/habit-journal>.

147

Sizni ushlab turgan e'tiqodlardan voz keching

Boshida, odatni takrorlash yangi kerakli shaxsni shakllantirish uchun muhimdir.

Ammo shunga o'rganib qolganingizdan so'ng, o'sha e'tiqodlar sizni shaxsiy o'sishning keyingi darajasiga erishishingizga xalaqit berishi mumkin. Sizga qarshi harakat qilib, sizning shaxsiyatingiz sizni zaif tomonlaringizni inkor etishga undaydigan va sizni yanada o'sishiga to'sqinlik qiladigan o'ziga xos "g'urur" ni yaratadi. Bu odat shakllanishining eng katta kamchiligidir.

G'oya biz uchun qanchalik muqaddas bo'lsa, ya'ni o'zlikka qanchalik chuqur bog'langan bo'lsa,

tanqiddan qattiqroq himoya qilamiz. Siz buni inson faoliyatining barcha sohalarida ko'rasiz. Maktab o'qituvchisi o'qitishning yangi usullarini e'tiborsiz qoldirib, eski va o'ziga yopishib oladi

sinovdan o'tgan dars rejalari. Tajribali menejer "shunday qilishga" odatlangan. Jarroh yosh hamkasblarining g'oyalarini chetga surib qo'yadi. Ajoyib birinchi albomini chiqargan guruh

eng yaxshi trekka yo'l oldi. Biz o'ziga xoslikka qanchalik yopishib olsak, undan yuqoriga ko'tarilish shunchalik qiyin bo'ladi.

Mumkin bo'lgan yechimlardan biri, shaxsiyatning bir tomonini o'zining katta qismiga aylantirmaslikdir. Sarmoyador Pol Grexem aytganidek, "Shaxsingizni saqlang

kichik." Bir e'tiqod sizni qanchalik ko'p xarakterlasa, shunchalik kam qobiliyatga ega bo'lasiz

hayotdagi asosiy o'zgarishlar uchun. Agar siz o'zingizni asosan qo'riqchi yoki qat'iy sherik sifatida belgilasangiz, yoki nima bo'lishidan qat'iy nazar, hayotning ushbu sohasini yo'qotish

sizni yerga yo'q qiladi. Agar siz vegetarian bo'lsangiz va kasallik tufayli dietangizni o'zgartirishingiz kerak bo'lsa,

sizda jiddiy identifikatsiya inqirozi bo'ladi. Agar siz hamma narsani bitta o'ziga xoslik bilan bog'lasangiz, siz zaifsiz. Bir narsani yo'qotsangiz, o'zingizni yo'qotasiz.

Yoshligimda sportchi bo'lish mening shaxsiyatimning asosiy jihati edi. Keyin

Beysboldagi faoliyatim tugagandan so'ng, men o'zimni topishga qiynaldim. Agar butun umrim

Men o'zimni sportchi sifatida belgiladim va endi bu yo'qoldi, endi men kimman?

Urush faxriylari va sobiq tadbirkorlar ham xuddi shunday his-tuyg'ularga ega. Agar shaxsiyat "Men buyuk askarman" e'tiqodiga asoslangan bo'lsa, xizmat muddati tugagach, sizga nima bo'ladi?

oxiri? Ko'pgina biznes egalari uchun shaxs "men direktorman" yoki "men asoschisiman" e'tiqodlariga asoslanadi. Agar siz hayotingizning har bir soniyasini o'z biznesingizga bag'ishlagan bo'lsangiz, qanday qilib

kompaniyani sotayotganingizni his qilasizmi?

Shaxsiylikni yo'qotish, hatto muayyan rol o'zgargan bo'lsa ham, shaxsning muhim jihatini saqlab qoladigan tarzda o'zini qayta aniqlash orqali engillashtirilishi mumkin.

- "Men sportchiman" so'zi "Men aqliy jihatdan kuchli, jismoniy mashqlar qilishni yaxshi ko'radigan odamman"ga aylanadi.

- "Men zo'r askarman" "Men intizomli, jamoada yaxshi ishlaydigan ishonchli odamman"ga aylanadi.

- “Men rejissyorman” “Men innovatsiyalar yaratuvchi va rivojlantiruvchi odamman”ga aylanadi.

To'g'ri identifikatsiya sizni zaif emas, balki moslashuvchan qiladi. Tosh atrofida oqayotgan suv kabi, u o'zgaruvchan sharoitlar bilan ishlaydi, ularga qarshi emas.

Bu fikrni Lao Tszı Tao Te Ching asarida juda yaxshi ifodalagan: “Odam tug'ilganda

yumshoq va zaif, lekin o'lim boshida qattiq va kuchli. Ulardagi barcha mavjudotlar va o'simliklar

tug'ilganda yumshoq va zaif, o'limda quruq va chirigan. Qattiq va kuchli nima

o'ladi, lekin yumshoq va zaif yashay boshlaydi. Shunday qilib, kuchli armiya

g'alaba qozonadi va kuchli daraxt nobud bo'ladi. Kuchli va qudratlilar yumshoq va zaiflar kabi afzalliklarga ega emaslar.

148

Odatlar son-sanoqsiz foyda keltiradi, ammo salbiy tomoni shundaki

ular bizni oldingi harakatlar va mulohazalar doirasida ushlab turadi - hatto atrofimizdagi dunyo bo'lganda ham

biz o'zgarimoqdamiz. Hech narsa abadiy emas. Hayot o'zgaruvchan va vaqti-vaqti bilan o'zingizni tekshirishingiz kerak

va barcha eski odatlar va e'tiqodlar siz uchun yaxshi yoki yo'qligini ko'ring.

O'z-o'zini anglamaslik - bu zahar. Fikrlash va tahlil qilish antidotdir.

XULOSA

- Odatlarning afzalligi shundaki, biz o'ylamasdan harakat qila olamiz. Salbiy tomoni bizda kichik xatolarga e'tibor berishni to'xtating.

- Odatlar + Maqsadli amaliyot = Ustalik.

- Mulohaza va tahlil - bu hamma narsadan doimo xabardor bo'lish imkonini beruvchi jarayondir

sen ... qil.

- Biz o'ziga xoslikka qanchalik bog'langan bo'lsak, yuqoriga ko'tarilish shunchalik qiyin bo'ladi

o'zingiz.

149

Xulosa

Yashirin: uzoq muddatli natijalarga qanday erishish mumkin

Soritlar paradoksi³⁵ deb nomlanuvchi mashhur qadimgi yunon masali bor. Unda nutq bor

Agar bir kichik harakat yetarlicha takrorlansa, qanday ta'sir ko'rsatishi haqida

marta soni. Paradoksning bir versiyasi shunday eshitiladi: bitta tanga odamni boy qilishi mumkinmi? Bir odamga o'n tanga bersangiz, uni boy deb da'vo qilmaysiz.

Ammo boshqasini qo'shsak nima bo'ladi? Va yana? Va yana? Bir nuqtada, tan olishingiz kerak bo'ladiki, hech kim uni bir tangaga aylantirmaguncha boy bo'la olmaydi.

Atom odatlari haqida ham shunday deyish mumkin. Kichkinagina o'zgarishi mumkin

hayotingizni butunlay o'zgartirasizmi? "Ehtimol emas", deysiz. Lekin agar shunday qilsangiz nima bo'ladi

yana bir bor? Yana bir narsa? Va yana? Bir nuqtada siz hayotingizni tan olishingiz kerak bo'ladi

kichik bir o'zgarish bilan o'zgartirildi.

Odatlarni o'zgartirishning asosiy maqsadi o'zingizni bir foizga emas, balki ming marta yaxshilashdir

foiz. Bu har biri butun tizimning asosiy birligi bo'lgan atom odatlari to'plamining rivojlanishi. Avvaliga kichik yaxshilanishlar ko'pincha ma'nosiz ko'rinadi, chunki ular ko'rinmasdir.

belgilangan tizimda. Bir tanga sizni boy qilmaydi, bitta ijobiy o'zgarish

masalan, bir daqiqalik meditatsiya yoki har kuni bir sahifani o'qish hayotning boshqacha bo'lib ketganini his qilmaydi.

Biroq, asta-sekin, siz bitta kichik o'zgarishlarni kiritganingizda

boshqasiga hayot vektori siljiy boshlaydi. Har bir ijobiy yaxshilanish urug'ga o'xshaydi

hayot tarozida qum - sizni asta-sekin kerakli yo'nalishga aylantiradi. Oxir-oqibat, etarlicha qat'iyat bilan siz eng yuqori nuqtaga erishasiz. Birdaniga

yaxshi odatlarga sodiq qolishni juda oson topasiz. Endi tizim bo'ladi

sizga qarshi emas, siz uchun ishlang.

Ushbu kitob o'z sohasida muvaffaqiyatga erishgan o'nlab odamlarning hikoyalarini o'z ichiga oladi: Olimpiya chempionlari, taniqli rassomlar, biznes rahbarlari, hayotni saqlab qolgan shifokorlar va taniqli shaxslar.

komediyachilar. Ularning barchasi eng yaxshilarning eng yaxshisi bo'lish uchun kichik odatlar fanidan foydalangan.

va tepaga chiqing. Biz hisoblagan odamlar, jamoalar va kompaniyalar duch keldi

turli xil hayot sharoitlari bilan, lekin muvaffaqiyatga erishdi, chunki ular bir xil tarzda harakat qilishdi: asta-sekin yaxshilanishlar, lekin doimiy va doimiy.

Muvaffaqiyat erishiladigan maqsad emas, bosib o'tiladigan marra emas.

Bu takomillashtirish tizimi, cheksiz o'zgarish jarayoni. Birinchi bobda men: "Agar bor bo'lsa odatlarni o'zgartirishda qiynalayotgan bo'lsangiz, muammo sizda emasligini unutmang.

Muammo sizning tizimingizda. Yomon odatlar qayta-qayta takrorlanadi, siz yo'qligingiz uchun emas

o'zgartirishni xohlaysiz, lekin birinchi navbatda noto'g'ri tizimni o'zgartirishingiz kerakligi sababli.

Ushbu kitobning oxiriga kelib, umid qilamanki, siz uchun buning aksi bo'ladi. Sizda to'rtta bormi

xulq-atvorni o'zgartirish qonunlari, foydalanish mumkin bo'lgan vositalar va strategiyalar to'plami

yaxshiroq tizimlarni yaratish va yaxshiroq odatlarni shakllantirish. Ba'zan odat bo'ladi

eslab qolish qiyin va siz buni aniq qilishingiz kerak bo'ladi. Boshqa safar xohlamaysiz

boshlash, va uni jozibador qilish uchun zarur bo'ladi. Ko'p hollarda odat juda murakkab bo'lib chiqadi va uni oddiy qilish kerak bo'ladi. Va ba'zida siz unga yopishib olishni xohlamaysiz va uni qoniqarli qilish kerak.

35 U yunoncha soros'dan olingan bo'lib, "uyma" yoki "uyma" degan ma'noni anglatadi.

150

Поведение не требует усилий	Поведение требует усилий
Очевидное	Незаметное
Привлекательное	Непривлекательное
Простое	Сложное
Приносящее удовольствие	Не приносящее удовольствие

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Bu davom etayotgan jarayon. Oxiri mavjud emas. Doimiy yechim yo'q. Nimani yaxshilash haqida o'ylaganingizda, xatti-harakatlar o'zgarishining to'rtta qonunini ko'rib chiqing va izlang

tor joylar. Buni aniq qiling. Uni jozibali qiling. Oddiy qilib qo'ying. Uni qoniqarli qiling. Yana va yana. Har doim yana bir foizga yaxshiroq bo'lishning yangi usullarini qidiring.

Sizning yaxshi odatlaringiz chap tomonda bo'lishi kerak, ya'ni ular aniq, jozibali, sodda va yoqimli bo'lishi kerak. Va yomon odatlarni o'ngga siljiting, ularni ko'rinmas, yoqimsiz, qiyin va yoqimsiz qiladi.

Uzoq muddatli natijalarga erishish siri doimiy takomillashtirishdir.

Hech qachon to'xtamang. Agar shunday bo'lmasa, qanday yuksaklikka erishishingiz mumkinligiga hayron qolasiz

STOP. Agar siz ishlashni to'xtatmasangiz, biznesingiz qanday gullab-yashnashiga hayron bo'ling.

Agar siz doimo mashq qilsangiz, tanangiz qanday bo'lishiga hayron qolasiz. O'rganishni to'xtatmasangiz, qanchalik ko'p bilishingizga hayron qolasiz. Qanday boylikka erishayotganingizga hayron bo'ling, agar bo'lmasa

saqlashni to'xtatasiz. Agar to'xtatmasangiz, do'stligingiz qanchalik kuchli ekanligiga hayron qolasiz

do'stlarga g'amxo'rlik qiling. Kichik odatlar qo'shilmaydi. Ular birlik hosil qiladi.

Bu atom odatlarining kuchi. Kichik o'zgarishlar. Ajoyib natijalar.

151

Фаза проблемы		Фаза решения	
1. Стимул	2. Желание	3. Реакция	4. Вознаграждение

D. Aniq. "Atom odatlari. Qanday qilib yaxshi odatlarga ega bo'lish va yomon odatlardan qutulish kerak

Ilovalar

YANA NIMA O'QISH?

Ushbu kitobni o'qishga vaqt ajratganingiz uchun tashakkur. O'z bilimlarimni siz bilan baham ko'rish men uchun katta baxt edi. Agar siz yana nimani o'qish haqida o'ylayotgan bo'lsangiz, menga ba'zi manbalarni tavsiya eting.

Agar sizga Atomic Habits yoqqan bo'lsa, ikkinchisini yoqtirishingiz mumkin

ish. Men so'nggi maqolalarimning haftalik bepul byulletenini chiqaraman. Obunachilar

yangi kitoblarim va loyihalarim haqida birinchilardan bo'lib xabardor bo'ling. Nihoyat, o'zlariga qo'shimcha ravishda

Har yili men boshqa mualliflarning turli mavzulardagi sevimli kitoblari ro'yxatini yuboraman.

Bu yerda obuna bo'lishingiz mumkin: atomichbits.com/newsletter.

TO'RT QONUNDAN KICHIK DARSLAR

Ushbu kitobda men inson xatti-harakatlarining to'rt bosqichli modelini taqdim etdim: rag'batlantirish, istak, javob, mukofot. Ushbu tizim yangi odatlarni qanday shakllantirishni o'rgatadi va inson xatti-harakatlari haqida ba'zi qiziqarli fikrlarni ochib beradi.

A.1-jadval.Muammolar va yechimlar

Ushbu ilovada men model tomonidan tasdiqlangan bir nechta topilmalarni (va ba'zi sog'lom fikrni) taqdim etaman. Ushbu misollarning maqsadi bu qanchalik foydali va xilma-xilligini aniqlashdir

inson xulq-atvorini tavsiflashda namuna. Bu qanday ishlashini tushunib, siz ko'rasiz uning misollari hamma joyda.

Ogohlik istakdan oldin keladi.Ma'no berganingizda istak paydo bo'ladi

rag'batlantirish. Miya hozirgi vaziyatni, ya'ni istakni tasvirlash uchun hissiyot yoki tuyg'u yaratadi

imkoniyatni sezganingizdan keyingina paydo bo'ladi.

Baxt - bu shunchaki istakning yo'qligi. Rag'batlantiruvchini ko'rsangiz, lekin xohlamasangiz

holatingizni o'zgartiring, siz hozirgi vaziyatdan mamnunsiz. Baxt rohatga erishish bilan bog'liq emas (bu quvonch yoki qoniqish), balki istakning yo'qligi bilan bog'liq. Bu o'zingizni boshqacha his qilish istagi bo'lmaganida paydo bo'ladi. Baxt - bu hech narsani o'zgartirishni xohlamaganingizda kiradigan holat.

Biroq, baxt o'tkinchidir, chunki har doim yangi istak bor. Caed aytganidek

Budris, "baxt - bu amalga oshirilgan bir istak va hosil bo'lgan keyingi istak o'rtasidagi bo'shliq".

Biz zavq g'oyasini ta'qib qilmoqdamiz. Biz zavqli tasvirga intilamiz

hosil qilingan miya. Harakat qilganimizda, biz buni qabul qilganimizda qanday bo'lishini bilmaymiz

152

tasvir (va bu bizni qoniqtiradimi yoki yo'qmi). Qoniqish hissi keyinroq paydo bo'ladi. Unda shu narsa bor edi

Avstriyalik nevrolog Viktor Franklga tayanib, u baxtga erishib bo'lmaydi, deganida, bu kelishi kerak. Biz istakni amalga oshirishga intilamiz. Harakatdan keyin zavq keladi.

Kuzatishlaringizni muammoga aylantirmasangiz, tinchlik keladi. Har qanday xatti-harakatlarning birinchi bosqichi - bu kuzatish. Bir rag'batlantirishni sezasizmi, ba'zilar

ma'lumot, voqea. Agar siz kuzatuv asosida harakat qilishni xohlamasangiz, o'zingizni xotirjam his qilasiz.

Istak biror narsani tuzatish istagi bilan bog'liq. Istaksiz kuzatish - hech narsani tuzatish kerak emasligini anglash. Istaklar sizni engib o'tmaydi. Siz o'zgarishni xohlamaysiz

uning holati haqida. Aql siz hal qilish uchun muammo yaratmaydi. Siz shunchaki

kuzating va mavjud bo'ling.

Etarlicha katta "nima uchun" bilan har qanday "qanday" ishlov berish mumkin. Fridrix

Nemis faylasufi va shoiri Nitsshe shunday deb yozgan edi: "Kim nima uchun yashashni bilsa, har qanday qiyinchilikka chiday oladi.

"Qanaqasiga"". Ushbu mashhur iqtibosda inson xatti-harakati haqida muhim haqiqat mavjud. Agar

motivatsiya va istak etarlicha katta (nima uchun harakat qilasiz), agar bo'lsa ham harakat qilasiz

bu juda qiyin. Katta istaklar katta harakatlarga olib keladi - garchi to'siqlar muhim bo'lsa ham.

Qiziquvchan bo'lish aqlli bo'lishdan yaxshiroqdir. Motivatsiya va qiziqish degani

aqldan ko'ra ko'proq, chunki ular harakatga olib keladi. Agar siz juda aqlli bo'lsangiz ham, bu o'z-o'zidan hech qanday natijaga olib kelmaydi, chunki aql harakatni talab qilmaydi. Ularga aql emas, xohish kerak. Naval Ravikant aytganidek, "biror narsa qilish uchun avvalo qilish kerak

istakni tarbiyalash."

Hissiyotlar xatti-harakatni boshqaradi. Har bir qaror qaysidir ma'noda hissiy.

Mantiqiy sabablaringiz qanday bo'lishidan qat'iy nazar, siz his-tuyg'ularga duch kelganingizda harakat qilish kerakligini his qilasiz. Miyaning hissiy markazlariga zarar etkazadigan odamlar bo'lishi mumkin

ular harakat qilishlari kerak bo'lgan ko'plab sabablarni keltiring, lekin ular harakat qilmaydi

hissiyotlar tomonidan boshqarilmaydi. Shuning uchun istak reaksiyadan oldin keladi. Birinchi navbatda his-tuyg'ular, ikkinchidan, xatti-harakatlar.

Biz his-tuyg'ularni boshdan kechirganimizdan keyingina oqilona bo'lishimiz mumkin.

Miyaning asosiy rejimi - his qilish, ikkinchi darajali - fikrlash. Birinchi reaksiya - miyaning tez, ongsiz qismi - his qilish va kutish uchun optimallashtirilgan. Ikkinchi reaksiya

- miyaning sekin, ongli qismi - "o'ylaydigan" qismi.

Psixologlar bu qismlarni tizim 1 (hissiyotlar va tezkor hukmlar) va tizim deb atashadi

2 (mantiqiy tahlil). Birinchi navbatda his-tuyg'ular (1-tizim), keyin esa ratsionallik keladi

(2-tizim). Ular birgalikda ishlaganlarida hammasi ajoyib bo'ladi, lekin birga ishlamaganda,

fikrlar mantiqsiz va hissiydir.

Reaksiya hissiyotga asoslanadi. Fikrlar va harakatlar biz mantiqiy emas, balki jozibali deb topadigan narsalarga asoslanadi. Ikki kishi bir xil faktlarni sezishi mumkin va

o'zlarining noyob hissiy filtridan o'tishlari uchun ularga boshqacha munosabatda bo'ling. Shuning uchun ham aqlga emas, his-tuyg'ularga murojaat qilish har doim samaraliroqdir. Agar mavzu hissiyotlarni uyg'otsa, mantiqiy faktlar endi odamni qiziqitirmaydi. Bu yerda

nega his-tuyg'ular oqilona qarorlar qabul qilish uchun bunday tahdiddir.

Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, ko'pchilik odamlarning fikriga ko'ra, oqilona javob ular uchun foydalidir: bu ularning istaklarini qondiradi. Vaziyatga neytral hissiy holatdan qarash his-tuyg'ularga emas, balki faktlarga asoslanib harakat qilish imkonini beradi.

Azoblar taraqqiyotga olib keladi. Barcha azob-uqubatlarning manbai - vaziyatni o'zgartirish istagi. Va bu barcha taraqqiyotning manbai. O'z holatini o'zgartirish istagi odamni harakat qilishga majbur qiladi. Ko'proq narsaga intilish odamlarni hayotlarini yaxshilashga undaydi

yangi texnologiyalar va yangi turmush darajasiga erishish. Istak bo'lsa, biz qoniqmaymiz, lekin

harakat qilishga tayyor. Istaksiz biz qoniqamiz, ammo ambitsiyamiz yo'q.

Harakatlarda naqadar kuchli istak borligini ko'rish mumkin. Agar siz doimo biror narsa siz uchun ustuvor ekanligini aytsangiz-u, lekin bu haqda hech narsa qilmasangiz, unda siz buni xohlamaysiz. O'zingiz bilan halol suhbatlashish vaqti keldi. Sizning harakatlaringiz ochib beradi

haqiqiy motivatsiya.

Mukofot - yo'qotishning boshqa tomoni. Reaksiya (energiya yo'qolishi) har doim mukofotdan (resurslarni olishdan) oldin bo'ladi. Yugurishning quvonchi faqat keladi

uzoq yugurishdan keyin. Mukofot faqat sarflangan energiyadan keyin keladi.

O'z-o'zini nazorat qilish qiyin, chunki u qoniqtirmaydi. Mukofot - bu istakni amalga oshiradigan natija. Bu o'z-o'zini nazorat qilishni samarasiz qiladi, chunki istaklarni inhibe qilish ulardan xalos bo'lishni anglatmaydi. Vasvasaga qarshi tursangiz, siz istakni qondirmaysiz - shunchaki unga e'tibor bermaysiz, buning uchun imkoniyat yaratasisiz.

g'oyib bo'lish istagi uchun. O'z-o'zini nazorat qilishda siz istaklarni qondirishdan ko'ra, ularni tark etasiz.

ularning.

Qoniqish umidlar bilan belgilanadi. Istak va olingan mukofot o'rtasidagi farq qilingan harakatlardan keyin qoniqishni belgilaydi. Agar bu

farq ijobiy (hayratlanish va hayrat), keyin bu xatti-harakat kelajakda takrorlanadi.

Agar farq salbiy bo'lsa (xafagarchilik), unda bu harakat endi sodir bo'lmaydi.

Misol uchun, agar siz 10 dollar olishni kutgan bo'lsangiz va 100 dollar olgan bo'lsangiz, o'zingizni shunday his qilasiz

Ajoyib. Agar siz 100 dollar kutayotgan bo'lsangiz va 10 dollar olgan bo'lsangiz, hafsalangiz pir bo'ldi. Kutishlar qoniqish darajasini o'zgartiradi. O'rtacha natijaga olib keladigan yuqori umidlar

umidsizlik. O'rtacha natijalar bilan past umidlar qoniqish va quvonchga olib keladi. Qachonki siz olgan narsangizni yoqtirsangiz (va siz buni xohlasangiz), siz qoniqasiz. Qoniqish darajasi = erishgan narsangizdan quvonch - kutish.

Bu Senekaning mashhur aforizmining ma'nosi: "Kambag'al kam bo'lgan emas, balki kambag'aldir.

kim ko'proq ega bo'lishni xohlaydi. Agar siz doimo olgan narsangizdan ko'proq narsani xohlasangiz, doimo

mamnun emas. Siz yechimdan ko'ra muammoga ko'proq e'tibor qaratasiz.

Baxt nisbiydir. Maqolalarni nashr qilishni boshlaganimda, birinchi ming obunachini olishim uchun uch oy vaqt ketdi. Men bu to'siqni yengib o'tganimda, men bu haqda aytdim

bu ota-onasi va uning qiz do'sti. Va biz birinchi ming obunachini nishonladik. Edim

quvondi va xuddi shu ruhda davom etishga undadi. Bir necha yil o'tgach, har kuni ming kishi menga yozildi. Lekin bu haqda hech kimga aytish xayolimga kelmadi. Uchun

bu men uchun odatiy holga aylandi. Natijalarni avvalgidan to'qson marta tezroq olardim, lekin o'zimni qoniqarli his qilmadim. Bir necha kundan keyin men qanday qilib tushundim

Bir necha yil oldin mening ko'k orzuim bo'lgan natijani nishonlamasligim bema'nilik.

154

Muvaffaqiyatsizlikning og'rig'i kutish darajasi bilan bog'liq. Istak katta bo'lsa, u azob beradi

chunki natija sizga yoqmaydi. Biror narsaga erisha olmaslik, biz o'ylamagan narsaga erisha olmaslikdan ko'ra ko'proq azob beradi. Bu yerda

nega odamlar: "Men o'zimga bunchalik umid bog'lashni xohlamayman" deyishadi.

Biz harakatdan oldin va keyin his-tuyg'ularni boshdan kechiramiz. Uning oldida, bu talab qiladigan ehtiyoj

bizni faoliyatga, xohishga. Keyinchalik bu xatti-harakatni kelajakda takrorlashga o'rgatgan natija, mukofot.

Rag'batlantirish > Istak (kerak) > Javob > Mukofot (natija).

Tuyg'ular harakatlarga ta'sir qiladi va qanday harakat qilish bizning his-tuyg'ularimizga ta'sir qiladi.

Boshlanishga ehtiyoj. Xursandchilik kuchayadi. Ehtiyoj va hamdardlik harakatlantiruvchi kuchdir

xulq-atvor. Bizda istalmagan narsa qilish uchun hech qanday sabab yo'q. Ehtiyoj va intilish boshlanadi

xulq-atvor. Ammo agar bu zavq keltirmasa, uni takrorlash uchun hech qanday sabab yo'q. Xursandchilik va qoniqish xulq-atvorni kuchaytiradi. Motivatsiya harakatni rag'batlantiradi. Muvaffaqiyat hissi

takrorlang.

Umid tajriba bilan kamayadi va qabul qilish bilan almashtiriladi. Birinchi ko'rinishda

Imkoniyat - bu hamma narsa sodir bo'lishiga umid qilish. Kutishlar (istaklar) asoslanadi

faqat istiqbolda. Keyin ular haqiqat bilan tuzatiladi. Siz bu qanday ishlashini tushuna boshlaysiz va umid o'rnini aniqroq prognoz va ehtimolni qabul qilish egallaydi.

natija.

Shuning uchun biz har doim tez boyib ketish yoki vazn yo'qotish bo'yicha eng so'nggi moda g'oyalaridan xabardormiz.

Yangi rejalar umid baxsh etadi, chunki bizda moslashish uchun tajriba yo'q

umidlar. Yangi strategiyalar eskilaridan ko'ra jozibali ko'rinadi, chunki ular

katta umidlar bog'langan. Aristotel shunday degan edi: "Yoshlar osongina aldanib qolishadi, chunki ular

umid bilan yashaydi. Uning kutganlarga mos keladigan tajribasi yo'q. Boshida
Sizda bor narsa umiddir.

BU G'OYALARNI BIZNESDA QANDAY QO'LLASH MUMKIN

Yillar davomida men Fortune 500 ro'yxatidagi ko'plab kompaniyalarda va o'sib borayotgan startaplarda samarali biznes yuritish uchun kichik odatlar ilmini qanday qo'llash haqida gapirganman.

biznes va eng yaxshi mahsulotlar yaratish. Eng amaliy maslahatlar bonus bobiga kiritilgan.

O'ylaymanki, siz ushbu qo'shimchani Atom odatlarining asosiy g'oyalari juda foydali deb topasiz. Bobni bu yerdan yuklab olishingiz mumkin: atomichbits.com/business.

BU G'OYALARNI TA'LIMG'A QANDAY QO'LLASH KERAK

O'quvchilarning eng ko'p uchraydigan savollaridan biri bu bolalarni biror narsaga qanday jalb qilishdir.

va falonchi. Atom odatlaridagi g'oyalar inson xatti-harakatlarining keng doirasiga taalluqlidir (o'smirlar ham odamlardir), ya'ni siz asosiy matnda ko'plab foydali strategiyalarni topasiz. Biroq, ota-onalar ham muayyan qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Bonus bo'limi sifatida men ushbu g'oyalarni qanday qo'llash bo'yicha qisqacha qo'llanmani taklif qilaman.

bolalarni tarbiyalashda.

Siz bobni bu yerdan yuklab olishingiz mumkin: atomichbits.com/parenting.

rahmat

Bu kitobni yaratishda menga turli odamlar yordam berishdi. Avvalo, butun jarayon davomida ajralmas yordamchi bo'lgan rafiqam Kristiga rahmat aytishim kerak. U xotin, do'st, muxlis, tanqidchi, muharrir, tadqiqotchi sifatida harakat qildi

va psixoterapevt. Usiz bu kitob avvalgidek bo'lmasdi, desam mubolag'a bo'lmaydi. Ehtimol, u umuman mavjud bo'lmaydi. Biz birgalikda hayotimizda hamma narsani qildik va bu kitob istisno emas.

Ikkinchidan, oilamga nafaqat qo'llab-quvvatlaganliklari va dalda berganlari, balki ishonchlari uchun ham minnatdorman

men, nima ustida ishlayotganimdan qat'iy nazar. Ota-onalar, bobo-buvilar, aka-uka va opa-singillar

ko'p yillar davomida meni qo'llab-quvvatladilar. Ota va ona! Seni sevishimni bil. Ayniqsa yoqimli

Sizning eng katta muxlislaringiz ota-onangiz ekanligini tushuning.

Uchinchidan, mening yordamchim Lindsy Knucklesga rahmat. Uning ishi shunchaki o'zini oqlamaydi

tavsif, chunki u kichik biznesda tasavvur qilishingiz mumkin bo'lgan deyarli hamma narsani qiladi. Yaxshiyamki, uning mahorati va iste'dodi mening shubhali boshqaruv uslubimdan ancha kuchli.

Bu kitobning qismlari unga ham, menga ham tegishli. Men undan chuqur minnatdorman yordam uchun.

Menda minnatdorchilik bildiradigan odamlarning ro'yxati bor. Yangi boshlanuvchilar uchun, bu erda menga ko'p narsalarni o'rgatgan odamlar. Ularning ismini aytmaslik jinoyat bo'lardi. Arslon

Babauta, Charlz Duhigg, Nir Eyal va B.J.Fog mening faoliyatimga katta ta'sir ko'rsatdi.

odatlar haqida o'ylash. Ularning ishlari va g'oyalari havolalarni kitobda topish mumkin. Agar sizga yoqqan bo'lsa

nima yozgan bo'lsam, ularning ishlarini o'qishni tavsiya qilaman.

Qo'lyozmani yaratishning turli bosqichlarida menga ajoyib muharrirlar yordam berishdi.
Rahmat Piter

Matnni yozishning dastlabki bosqichlarida yordam uchun va "sehrli pendellar" uchun
Guzzardi

Bu menga juda kerak edi. Men Bleyk Atvud va Robin Dellabodan xunuk va aql bovar qilmaydigan darajada uzun qoramalarni izchil va o'qilishi mumkin bo'lgan qo'lyozmaga aylantirgani uchun qarzdorman. Muallifimga she'r qo'shigani uchun Anna Barngroverdan ham minnatdorman

Men qo'lyozmaning birinchi o'quvchilariga: Bryus Emmons, Darsi Ansel, Tim Ballard, Vishal Bxardvay, Sharlotta Blank, Jerom Bert, Sim Kempbell, Al

Karlos, Nikki Keys, Juli Chung, Jeyson Kollinz, Debra Kroy, Rojer Duli Matematik, Tiago

Forte, G. Caffrey & J, Jon Giganti, Adam Gilbert, Stefan Gienet, Jeremy Hendon, Jeyn Horvat, Joaquim Janson, Josh Kaufman, Anna Kavanagh, Chris Klaus, Zeke

Lopes, Keydi Mekon, Sid Madsen, Kira MakGrat, Emi Mitchell, Anna Moyes, Steysi Morris, Tara-Nikol Nikols, Teylor Pirson, Maks Shenk, Trey Shelton, Jeyson Shen, Jeyson Zangelidis va Ari Zelmanov. Sizning sharhlaringiz kitobga yordam berdi.

G'oyani amalga oshirishga yordam bergan Avery va Penguin Random House jamoasiga rahmat. Men nashriyotchi Megan Nyumandan uning kechiktirilishiga cheksiz sabri uchun qarzdorman.

men tomondan vaqt. U kitob yaratish uchun zarur bo'lgan joyni tashkil qildi va

barcha g'oyalarimni qo'llab-quvvatladi. Ninaga matnni saqlashda yaxshilash qobiliyati uchun rahmat

bu dastlabki fikr. Linski, Farina, Keysi va PRH jamoasining boshqa a'zolari mening g'oyalarimni o'zimga qilganidan ko'ra ko'proq odamlarga tarqatganliklari uchun. Pit

Chiroyli qopqoq uchun Garsoga rahmat.

Agentim Liza DiMonega nashr etish jarayonining har bir bosqichida yordam bergani uchun rahmat.

Do'stlarim va oilam a'zolarimga rahmat, kitob qanday rivojlanayotganini so'rab, "Asta-sekin" deb afsus bilan javob berganimda meni qo'llab-quvvatlagan. Har bir muallif noma'lum narsaga duch keladi

Kitob yozish paytida o'tkinchi qayg'uli lahzalar va yaxshi so'z nima bo'lishidan qat'iy nazar davom ettirish uchun etarli bo'lishi mumkin.

Men baribir kimnidir unutganman deb o'ylayman, lekin jamesclear.com/thanks saytida yangilayman

mening fikrlarim va g'oyalarimga sezilarli ta'sir ko'rsatgan har bir kishining ro'yxati.

Va nihoyat, rahmat, o'quvchi. Hayot qisqa va bu kitobni o'qiganingizdan so'ng siz shunday tuyulasiz

hayotning qimmatli daqiqalarini men bilan baham ko'rdi. rahmat!

May, 2018 yil

157

Nashriyotdan

Fikrlaringizni , takliflaringizni, savollaringizni comp@piter.com manziliga yuboring (Piter nashriyoti, kompyuter nashri).

Sizdan eshitishni istardik!

Nashriyot veb-saytida www.piter.com haqida batafsil ma'lumotga ega bo'lasiz

kitoblar.

<https://clck.ru/JjvAr> havolasida rus tiliga tarjima qilingan shablonlarni yuklab olishingiz mumkin

kitob muallifi tomonidan taklif qilingan o'z-o'zini yakunlash.

hujjat konturi

- [Kirish](#)
- [Asosiy tamoyillar](#)
 - [bitta](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
- [Birinchi qonun](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
- [Ikkinchi qonun](#)
 - [sakkiz](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
- [uchinchi qonun](#)
 - [o'n bir](#)
 - [12](#)
 - [o'n uch](#)
 - [14](#)
- [To'rtinchi qonun](#)
 - [15](#)
 - [o'n olti](#)
 - [17](#)
 - [o'n sakkiz](#)
 - [o'n to'qqiz](#)
 - [yigirma](#)
- [Xulosa](#)
- [Ilovalar](#)
- [rahmat](#)
- [Nashriyotdan](#)