

الإنسان فوق العادة



تأليف : تاينان

ترجمة : أحمد فاضل

دليل لتصبح. على أفضل نسخه من نفسك ، عادة صغيرة واحدة في كل مرة



**الإنسان
فوق العادة**

قبل البدء ..

قبل أن نخوض حرباً، ضد أنفسنا لتتوقف قليلاً أيها القارئ الكريم لتسمع، مني هذا الكلام : هل سألت يوماً، لماذا نحن دوماً ما نشن الحرب على أنفسنا، سيقوم بأخبارك الآن السيد (تاينان) : بكل بساطه لكي نتمتع بمتعته، التغيير متعه أنجاز كل عمل على حدة، متعه الاستيقاظ مبكراً لكي نحيا بيوم جميل لذلك فنحن نشن، الحرب على أنفسنا من أجل سقل مواهبنا والتعرف عليها أكثر، و من أجل بث روح المثابرة و التحدي في داخلنا لذا يا عزيزي القارئ، هذا الكتاب تمت ترجمتهوا خصيصاً لك أو لك، فأنتم من سوف تصنعون المستقبل بشكل مختلف، بأذن (الرحمن الرحيم)

بقلم / أحمد فاضل

الإِنسان فوق العادة

دليل لتصبح. على أفضل نسخه من نفسك،
عادة صغيرة واحدة في كل مرة

تأليف : تاينان

ترجمة : أحمد فاضل



مكرس لأمي ، التي أعطت هذا
الكتاب أشمل دليل إثبات يمكن
تخيله كما أنجبتني منذ فترة

الإنسان فوق العادة

أمضى الشاب **Tynan** حياته في استكشاف المجالات الخارجية للتجربة البشرية وجعلها في متناول الجميع. وقد ألف ستة كتب ، كان بعضها من أكثر الكتب مبيعًا في فئاتها وترجم إلى لغات أجنبية. اشتهر بالسفر حول العالم بحقيبة ظهر صغيرة ، وشراء جزيرة مع أصدقائه ، والظهور كشخصية رئيسية في كتاب **The Game** ، وللتدوين لأكثر من ١٠ سنوات في **Tynan.com**. ظهر في الصحف والمجلات والتلفزيون. تم اختياره كواحد من أفضل ٢٥ مدونًا في مجلة تايم وكواحد من أوائل الكتاب المقيمين في امتراك.

مقدمة

إذا أخبرت أصدقائي وعائلتي قبل عشر سنوات أنني سأكتب كتابًا عن العادات ، لكانوا سيضحكون. على الرغم من أنني لم أمتلك أي عادات مدمرة حقًا مثل تعاطي المخدرات ، إلا أن عاداتي اليومية المتعلقة بالإنتاجية وتحسين الذات كانت سيئة. حتى لو كنت أرغب في تأليف مثل هذا الكتاب ، فإن عاداتي في العمل كانت سيئة للغاية لدرجة أنه لم يكن من الممكن أن يكتمل. في أواخر العشرينات من عمري ، كان الوهم الذي لا يقهر والأهداف التي تم تحقيقها لمجرد أنني أردت أن تبدأ في التلاشي. إذا كنت سأصل إلى أهدافي ، فسيتعين تغيير شيء ما. ذهبت للنوم في ساعات عشوائية في وقت متأخر من الليل ، واستيقظت في منتصف بعد الظهر. كانت عمليات تسجيل ومعاينة سيارتي متأخرة دائمًا ، أحيانًا لسنوات. كنت أتأخر باستمرار عن كل شيء تقريبًا. يمكن قياس المدد الزمنية التي قمت خلالها بالمماثلة في الأمور المهمة بالأسابيع أو الأشهر. لقد بدأت نصف دزينة من المشاريع ، ولم يكن لدي أي احتمال حقيقي للانتهاء منها. كان من الواضح لأي شخص ، حتى أنا ، أن ما يجب تغييره هو عاداتي. لحسن الحظ ، لدي سمة واحدة أنقذتني من هاوية العادات السيئة: عندما أقفز إلى شيء ما ، أقفز رأسًا على عقب وأعطيه كل ما لدي. قررت أنه إذا كنت سأعالج تغيير العادات ، فلن أتوقف حتى أنقنها. قرأت الكثير من الكتب عن تغيير العادات لفهم الآليات الأساسية ، لكن الأهم من ذلك أنني جربت نفسي بلا هوادة. يبدو أن معظم كتب العادات مكتوبة فقط لرجال الأعمال في منتصف العمر ، وليس للشباب الطموحين الذين لديهم استعداد لدفع أنفسهم. عندما تعلمت المزيد عن العادات وأصبحت أكثر مهارة في بنائها ، أردت أن أتخطى حدود التصميم وقوة الإدارة وبناء العادات. كان خوفي الوحيد هو أن تصبح حياتي مملة للغاية إذا كان لدي هذا الهيكل الأساسي من العادات. كنت على استعداد لقبول هذه المقايضة ، على الرغم من ذلك ، فقط لأنني كنت بحاجة ماسة إلى العادات الجيدة. ما أدهشني هو الحرية التي عادات أعطاني. بدلاً من جعلني أشعر وكأنني روبات يمر عبر الروتين ، جعلت عادات البناء الكثير من حياتي تلقائية لدرجة أنني أشعر أنني أتمتع باستقلالية كاملة لأنني لست مضطرًا للقلق بشأن الأساسيات. يتم إنجازهم في الخلفية. لا أشعر دائمًا بذلك

الإنسان فوق العادة

، لكن هذه الأيام تملي حياتي العادات التي ابتكرتها. عندما يتعلم الناس أنني أكتب كل يوم ، وأدرس لغة أجنبية كل يوم ، وأعمل في مشاريعي الكبيرة كل يوم ، وأنناول طعامًا صحيًا كل يوم ، وأتمرن كل يوم ، وأحافظ على جدول نوم ثابت ، فإنهم يتعجبون من عمق الانضباط الذاتي الذي لدي. لكن في الحقيقة ، كل هذا مجرد عادات تشعر بالسهولة. العادات هي أقرب ما يمكننا الحصول عليه لامتلاك القوى الخارقة. هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من العقليات والتقنيات التي استخدمتها لإعادة بناء نفسي بالعادات. إذا كنت ، كما اعتدت أن أكون ، بالكاد تستطيع البقاء على اطلاع بأساسيات الحياة اليومية ، فهذا الكتاب مناسب لك. إذا أدأوك جيد ، لكنك غير متسق ، هذا الكتاب لك. أو إذا كنت مُحسِّنًا ذاتيًا وتؤدي بالفعل على مستوى عالٍ ، لكنها تريد الضغط أكثر هذا الكتاب لك.

بقلم / تايانان

عادات البناء



ما هي العادة ، ولماذا العادات مهمة جدًا

العادة هي الزي الذي ترتديه الراهبة. أيضًا ، إنه إجراء تتخذه بشكل متكرر مع القليل من الجهد أو التفكير المطلوب أو بدونه. تكمن قوة العادة في الجزء الثاني من هذا التعريف - الجزء المتعلق بعدم وجود جهد أو تفكير مطلوب. إنها ثغرة تسمح لك بتحسين صحتك ونوعية حياتك وإنتاجيتك والتمتع بالعالم من خلال إنفاق ثابت للطاقة في خلق عادة ، بدلاً من استنزاف مستمر لقوة إرادتك.

هذا هو المحرك الذي يدفع الأشخاص الذين نعجب بهم: هؤلاء الأشخاص الذين يبدو أنهم يتفوقون باستمرار في عملهم ، ويبقون بصحة جيدة ، ويبقون على اتصال بمن حولهم ، ويفعلون كل هذا مع الحفاظ على الهدوء والسعادة. التفسير السهل لنجاحهم هو أن نقول إنهم بطريقة ما مختلفة أو أفضل منا ، ولكن إذا كانوا كذلك ، فهذا فقط بسبب شيء أساسي واحد: إنهم أفضل في بناء عادات جديدة والحفاظ عليها. يمكن تمثيل الاختلاف باستخدام حساب مصرفي كاستعارة. أولئك الذين يبنون عادات هم مثل الأشخاص الذين يعيشون تحت إمكانياتهم ، يبنون ببطء رصيدًا مثيرًا للإعجاب في حسابهم المصرفي. عندما تظهر النفقات أو يتغير وضعهم ، فإنهم قادرون على التعامل معها دون عناء من خلال الوصول إلى الودائع السابقة (والفوائد) في حسابهم. من ناحية أخرى ، هناك أشخاص يعيشون من راتب إلى شيك أجر. هم لن يبدو أنه قادر على المضي قدمًا وكل حساب يمثل امتدادًا. على المدى القصير ، قد لا يحسد الشخص الذي يعيش من الراتب إلى الراتب الآخر كثيرًا. بعد كل شيء ، يمكنه إنفاق راتبه بالكامل كل أسبوع ، بينما يبدو أن المدخر يعاني من المشقة لسبب غير معروف. مع مرور الوقت ، بالطبع ، يصبح وضع المدخر أفضل وأفضل ، بينما يزداد المنفق سوءًا. على الرغم من أنه من الممكن بناء قدرة إرادتك ، إلا أننا جميعًا لدينا كمية محدودة. الشخص الذي يبني العادات يوجه كل قوة إرادته الزائدة إلى البناء العادات ، والتي تؤتي ثمارها لاحقًا لأنه قادر على الحفاظ على هذه العادات بدونها باستخدام أي قوة إرادة إضافية. من ناحية أخرى ، لا يبني بعض الأشخاص عادات أبدًا ، مما يضمن أنهم يجب أن يعتمدوا دائمًا على قوة الإرادة

الإنسان فوق العادة

المتاحة لفعل أي شيء. يعمل هذا بشكل جيد في بعض الأحيان ، ولكن بمجرد أن يشعروا بالتعب أو الجوع أو العمل فوق طاقتهم ، فإن كل شيء ينهار.

لا تنفق إرادتك ، استثمارها

الفائدة المجيدة للعادة هي أنها تحول شيئاً يتطلب الكثير من الإرادة والتركيز إلى شيء يصبح تلقائياً وغالباً ما يكون خارج تفكيرنا الواعي. يمكننا أن ندفع أنفسنا بوعي للقيام بقدر معين فقط من الأشياء كل يوم ، مما يعني أنه إذا لم تكن لدينا عادات جيدة ، فهناك سقف لما يمكننا تحقيقه ، على المستوى الشخصي والمهني. هذا الحد ليس مرتفعاً بشكل خاص ، وربما ليس مرتفعاً بما يكفي لتحقيق أهدافنا والعيش في الحياة التي نريدها. من خلال خلق عادات ، يمكننا نقل الأشياء من فئة "صعبة" إلى فئة "سهلة" ، وبالتالي تحرير قوة الإرادة للتعامل مع المزيد من الأشياء الصعبة. نحن لا نمنح أنفسنا القدرة على تحقيق المزيد من خلال التضحية بالصحة والعقل ، مما يؤدي إلى الإرهاق ، ولكن بدلاً من ذلك ، من خلال تسهيل بعض هذه الأشياء الصعبة. إذا كانت فكرة كونك مفرط الإنتاج ، وأن تكون نشيطاً بدنياً ، وتناول الطعام بشكل صحيح ، وبناء علاقات جيدة مع من حولنا ، وتعلم الأشياء التي تهمننا ، مع الحفاظ على نفسك إيجابياً ومرضياً تبدو صعبة ، فهذا فقط لأنك لم تتحول بشكل كافٍ إلى تلك التصرفات والمواقف المتعمدة تجاه العادات التلقائية. هذا يتطلب جهداً ، لكن تأسيس معظم العادات يستغرق وقتاً قصيراً نسبياً من شهر إلى اثني عشر شهراً.

لديك بالفعل مليون عادة

إن القول بأننا نبني عادات هو تسمية خاطئة إلى حد ما. في الواقع ، نحن جميعاً مخلوقات عاداتنا عن قصد. الغالبية العظمى من أفعالنا اليومية تملئها في الواقع عقلنا الباطن من خلال العادات. هل قمت بتنظيف أسنانك هذا الصباح؟ إذا كان الأمر كذلك ، فذلك لأنك قمت ببناء هذه العادة ، وليس لأنك استغرقت خمسة عشر دقيقة هذا الصباح لترن بعناية إيجابيات وسلبيات نظافة الأسنان. إذا قمت بالتسويق اليوم ، فهذا لأنك قمت بذلك بنى عادة المماثلة.

الإنسان فوق العادة

حتى نظرتك للحياة هي نتاج عاداتك. إما أن تكون لديك عادة رؤية الجانب الإيجابي للأشياء أو الجانب السلبي للأشياء ، وهذا النمط الفردي سوف يهيمن على مزاجك لبقية حياتك. عدد الأصدقاء لديك ، وحتى عدد الغرائب مثلك عند مقابلتك ، كلها نتاج عادات. تتبع معظم أفعالنا من دافع اللاوعي ، وهذه النبضات اللاواعية هي نتاج عاداتنا. نظرًا لأن العادات هي عنصر أساسي في هويتنا ، فعندما يكون هناك شيء نشعر بالسخط تجاهه ، يجب علينا فحص عاداتنا أولاً. على سبيل المثال ، إذا لم تكن سعيدًا طوال الوقت ، فقد تكون حياتك مروعة فقط ، ولكن من المرجح (بشكل كبير) أن تساهم مجموعة عاداتك في جعلك غير سعيد. يمكن أن يكون استبدال بعض العادات السلبية الأساسية ببعض العادات الإيجابية هو الفارق بسهولة بين الشعور بالتعاسة والسعادة طوال الوقت تقريبًا. عندما نتحدث عن بناء العادات ، فإن ما نقوم به حقًا هو استبدال العادات الحالية لديك بعادات أكثر فائدة تتماشى مع الطريقة التي تريد التفكير والتصرف بها. أنت بالفعل آلة بيولوجية لا تصدق قادرة على تنفيذ عدد غير محدود من العادات تحتاج فقط إلى امتلاك العادات المناسبة لك.

العادات الجيدة ليست أكثر صعوبة في التنفيذ من العادات السيئة

لقد عشت معظم حياتي كمماطل مزمن. كان من السهل جدًا تكوين هذه العادة ، لأنه كان هناك دائمًا أشياء ممتعة ومثيرة للاهتمام متاحة لي للقيام بها ولم تتضمن العمل. عندما كنت طفلًا ، كنت أَلعب ألعاب الكمبيوتر بدلاً من القيام بالواجبات المنزلية ، وألعب بالخارج مع إخوتي بدلاً من القيام بالأعمال المنزلية ، وأتسكع مع أصدقائي بدلاً من الدراسة للاختبارات. كان من السهل جدًا اتخاذ هذه القرارات ، لذا فقد أدى ذلك على مر السنين إلى وجود أخلاقيات عمل سيئة للغاية.

الإنسان فوق العادة

عندما بلغت الثلاثين من عمري ، أدركت أن عادات العمل الحالية في ذلك الوقت لن تكون كافية بالنسبة لي لتحقيق أهداف عملي. ولا حتقرية. إذا كانت هذه الأهداف مهمة بالنسبة لي ، كان علي أن أتغير. باستخدام التقنيات الموضحة في هذا الكتاب ، لقد تغيرت بالفعل. أود أن أخبرك أنه كان تغييرًا سهلاً بين عشية وضحاها ، لكنه لم يكن كذلك. لقد قاتلت مع نفسي وقضيت الجزء الأكبر من ستة أشهر في تدمير عاداتي القديمة في الكسل والاستبدال مع عادة الصناعة. كانت هذه العملية صعبة وقد استنزفت كل إرادتي اليومية تقريبًا ، خاصة في البداية. الآن بعد أن اكتسبت عادة أن أكون منتجًا للغاية ، من السهل للغاية الحفاظ عليها. لا أفكر في الأمر على أنه أمر صعب أن تعمل سبعة أيام في الأسبوع ، غالبًا لمدة اثنتي عشرة ساعة أو أكثر. إنه على الأقل ممتع مثل الأنشطة التي اعتدت المشاركة فيها للتسويق. في الواقع ، في هذه اللحظة بالذات أنا على متن سفينة سياحية مصممة خصيصًا لاحتواء كل تحويل ممكن وطريقة ترفيه ، وأنا أجلس بشكل مريح ، وأكتب بعيدًا ، دون رغبة في القيام بأي شيء آخر. كانت تكلفة هذه العادة ستة أشهر من إجهاد قوة الإرادة وعدم الراحة العقلية. إنها عادة صعبة في البناء ، ويتم "تسعيها" وفقًا لذلك. لكن هل يستحق ذلك؟ حسناً ، لمدة ستة أشهر من الجهد المركز ، أحصل الآن على خمسين عامًا أو نحو ذلك من حب العمل والاستمتاع بالأرباح التي تدفعها. بالنسبة لي كان الأمر يستحق ذلك بشكل لا لبس فيه ، ولكن بالطبع عندما تبني عاداتك الخاصة ، ستحتاج إلى الموازنة بين التكاليف والفوائد ، والتي سأحاول توضيحها بأمانة قدر الإمكان.

العادات الجديدة مقابل العادات القديمة

العادات الجديدة هي الأشياء التي تفعلها ، لكن العادات القديمة هي الأشياء التي تفعلها. هناك فرق بين الاستيقاظ مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا ، وتناول وجبة صحية ، وكونك أكلاً صحيًا ، وإنجاز بعض الأعمال ، وكونك شخصًا منتجًا. إذا كنت ترغب في تحسين نفسك بشكل دائم ، فيجب عليك تطوير المزيد من العادات القديمة ، ويتم ذلك عن طريق خلق عادات جديدة والالتزام بها حتى تنضج لتصبح عادات قديمة. أنت تعلم أن العادة قد تجاوزت تلك العتبة عندما تصبح شيئًا تفعله دون وعي ، بدلاً من أن تفكر بوعي في القيام به.

الإنسان فوق العادة

كل عادة جديدة تضغط على إرادتنا ، مما يعني أن هناك عددًا محدودًا من العادات الجديدة التي يمكن أن نمتلكها في أي وقت. العادات القديمة ، كونها تلقائية وغير واعية ، يمكن أن تكون غير محدودة. لذا ، فإن العملية النهائية لتحسين الذات هي إضافة أكبر عدد ممكن من العادات الإيجابية الجديدة ، والعمل بجد لتحويلها إلى عادات قديمة وإفساح المجال لمزيد من العادات الجديدة.

فكر على المدى البعيد

يتم قياس قوة العادة بشكل تراكمي. إن تدخين سيجارة واحدة ليس سيئًا للغاية على صحتك ، لكن تدخين الآلاف منها سنويًا يزيد ويحول التدخين إلى واحدة من العادات الأكثر شرا. يصبح الفعل الذي يكون حجمه صغيرًا جدًا أمرًا كبيرًا عندما يتكرر مرارًا وتكرارًا. يعمل هذا المبدأ تمامًا مع العادات الإيجابية. إن شرب الشاي الأخضر مرة واحدة لن يكون له أي تأثير على صحتك ، ولكن شرب بضعة أكواب كل يوم لسنوات سيجعلك في الواقع أكثر صحة. لا يمكن التفكير في العادات بعقلانية إلا عند النظر إليها من منظور سنوات أو عقود. لا تتمثل فائدة العادة في حجم كل إجراء فردي تقوم به ، ولكن التأثير التراكمي الذي سيكون له على حياتك على المدى الطويل. من خلال تلك العدسة ، يجب عليك تقييم العادات التي يجب أن تلتقطها لإسقاطه ، والتي تستحق القتال من أجلها عندما تصبح الأمور صعبة.

الإنسان فوق العادة

أهم شيء على الإطلاق في أي مجال هو التأكد من أن عاداتك إيجابية. إذا كانت عاداتك تجعلك أقل صحة قليلاً كل عام ، فستعاني من مشاكل صحية وربما تموت في وقت أبكر مما يجب. إذا كنت تتمتع بصحة أفضل كل عام ، فمن المحتمل أنك ستعيش حياة أطول وستشعر بتحسن في القيام بذلك. إنه لأمر رائع أن تنتقل من أن تصبح أكثر صحة كل عام إلى أكثر صحة كل عام ، لكن هذا التغيير ليس بنفس أهمية التحول من أن تصبح أقل صحة قليلاً إلى أكثر صحة قليلاً. يشجع التفكير قصير المدى أفكاراً مثل ، "دعني أدفع نفسي إلى الحد الأقصى اليوم وأنجز أكبر قدر ممكن من العمل". يؤدي هذا إلى فقدان النوم وتناول الطعام بشكل سيئ وفترة نقاهة لا يمكن خلالها إكمال قدر كبير من العمل. قد يؤدي ذلك إلى نتائج أفضل على المدى القصير جداً ، مثل الوقت الحاضر ، لكنه لا يجعلك أكثر إنتاجية على مدى آفاق زمنية أطول. في الواقع ، إنه يجعلك أقل إنتاجية.

الاتساق هو كل شيء

عند النظر من خلال عدسة طويلة المدى ، يمكننا أن نرى بسهولة أن الاتساق هو العامل الأكثر أهمية. مثلما سيكون من الأفضل أن تريح ٥٪ سنويًا على استثماراتك المالية لبقية حياتك أكثر من ٥٠٪ فائدة لمدة عام واحد ، فمن الأفضل أن تحافظ على عادة متواضعة مدى الحياة بدلاً من أن تبدأ عادة متطرفة لا يمكن أن تكون كذلك. استمر لمدة عام واحد. ستكون نتائجك متناسبة مع الاتساق الذي تمارس به عاداتك ، وليس حجم تأثيرها لمرة واحدة الآثار العملية لهذا ذات شقين. أولاً ، كن متحفظًا عند تحديد حجم عاداتك الجديدة. بدلاً من القول إنك ستأكل نظامًا غذائيًا مثاليًا لبقية حياتك ، قرر خفض السكر بنسبة خمسين بالمائة. بدلاً من القول إنك ستركض كل يوم ، وافق على الركض إلى المنزل من محطة القطار كل يوم بدلاً من المشي ، والقيام بجري واحد طويل كل أسبوع ثانيًا ، يجب أن تكون خائفًا جدًا من الفشل في تنفيذ العادة ، ولو مرة واحدة. من خلال الفشل في التنفيذ ، من المحتمل أنك لا تخسر القليل من التقدم فحسب ، بل تهدد الفوائد التراكمية التي ستجنيها من خلال إنشاء عادة. هذه صفقة ضخمة ويجب عدم التعامل معها باستخفاف. لذا اجعل عاداتك سهلة نسبيًا ، لكن لا تفوتها أبدًا. عندما تتخطى تنفيذ عادة ما ، أجبر نفسك على الاعتراف بوعي بأنك تتخلى عن هذه العادة ، ووضح سبب تخطيك. من السهل أن تنسى أن تفعل شيئًا ما ، ولكن من الأصعب من الناحية النفسية أن تقدم نفسك بحجة واهية وأن تتماشى معها. لذا إذا قلت لنفسك ، "حسنًا ، لن أتأمل الليلة لأنني متعب جدًا" ، فقد يتحدى جزء منك ، "على الرغم من أنني متعب ، ربما يمكنني تجاوز الأمر." حاول إنشاء أقل عدد ممكن من "الرافضة" لنفسك. نحن جميعًا مبدعون بما يكفي للتوصل إلى "أسباب وجيهة" لعدم القيام بشيء ما لا نشعر بالرغبة في القيام بذلك.

ابدأ التخطيط مرتين فوق العادة

في نفس الوقت الذي أحذرك فيه من عدم الفشل في التنفيذ أبدًا ، تتنبأ النظرة الواقعية بحدوث ذلك من وقت لآخر. أي كتاب يأمل في إحداث تغيير حقيقي دائم يجب أن يرتكز على الواقع بدلاً من الخيال الطوباوي لما يمكن أن يكون الواقع. ستفتقد أيامًا ، وستنسى أن تفعل الأشياء ، وفي لحظات ضعف تستسلم للإغراء. يحدث هذا حتى لأصحاب العادات الأشيب. كنت أتحدث مع صديق عن عادة يومية لدي. سألني ماذا فعلت عندما فاتني يوم. أخبرته عن بعض استراتيجياتي وكيف حاولت تجنب تفويت يوم واحد. سأل ماذا تفعل عندما يفوتك يومين. أحبته لا يفوتني يومين. فقدان يومين من العادة هو عادة الانتحار. إذا كنت تفوتك يومًا ما يقلل من فرصك في النجاح على المدى الطويل بمقدار ضئيل مثل خمسة بالمائة ، فإن فقد يومين يقللها بنسبة أربعين بالمائة أو نحو ذلك. ضاعت ثلاثة أيام وربما تكون قد بدأت من جديد. في هذه المرحلة ، تكون قد فقدت زخمك وجعلت من السهل جدًا عليك تخطي ذلك في المستقبل. هذا يبدو وكأنه غير صحيح. قد يكون من الأسهل أن تكون متفائلًا ، وأن تصدق أن تخطيًا واحدًا أو اثنين في المخطط الكبير للأشياء ليس بالأمر الكبير وأنك ستعود بالتأكيد غدًا. ولكن إذا تخطيت مرة واحدة ، وآمنت بكل ذلك ، ولم تعد إلى المسار الصحيح في اليوم التالي ، فلا يمكنك الوثوق بتقييمك. عندما تفقد عادة عادة ما ، يجب أن يصبح تكرارها التالي أولوية قصوى. يجب عليك تنفيذ هذه العادة على أي مستوى ممكن. افعليها بشكل مثالي إذا استطعت ، لكن افعليها بشكل رهيب إذا كان هذا كل ما يمكنك التعامل معه. فقط تأكد من القيام بذلك. لا يمكنك الاعتماد على قوة الإرادة وحدها لتجاوز اليوم التالي. لم تنجح في اليوم الأول الذي تخطيته ، ومن الأفضل أن تقر بأنه ربما لن ينجح في اليوم التالي. الحل هو التخطيط ليومك حول هذه العادة لليوم التالي. بدلاً من أن تقول ، "حسنًا ، سأفعل ذلك غدًا بالتأكيد" ، قرر على وجه التحديد متى ستفعل ذلك ، وتوصل إلى حلول للمشكلات مقدمًا ، لا سيما أي مشكلة منعتك من التنفيذ في المقام الأول. على سبيل المثال ، إذا قررت أنك ستتأمل كل ليلة ، لكنك لم تفعل ذلك الليلة لأنك كنت متعبًا للغاية ، فقد تقرر أنك ستتأمل مباشرة بعد تناول العشاء ، قبل أن تفعل ذلك. لديك فرصة للتعجب.

عندما أكون في المنزل ، أتناول نظامًا غذائيًا نظيفًا من الأسماك البرية والخضروات العضوية ولحم البقر الذي يتغذى على الأعشاب والحبوب الكاملة. لا أتناول السكر أو الدقيق الأبيض أو الزيوت غير الصحية أو أي شيء آخر قادمي بحثي إلى الاعتقاد بأنه دون المستوى الأمثل. من السهل جدًا القيام بذلك في المنزل عندما يكون لدي سيطرة كاملة على وجباتي ، ولكن يكون الأمر أكثر صعوبة أثناء السفر. على سبيل المثال ، أثناء سفري في الصين لبضعة أسابيع ، أكلت جيدًا عندما كان الطعام الصحي متاحًا بسهولة ، ولكن عندما لم يكن الأمر كذلك ، أكلت أيضًا كعكًا على البخار من مصدر غير معروف ، وأطباق عشوائية مع الأرز الأبيض ، وبعض الحلويات الصينية. لقد سافرت أيضًا لأشهر وأنا أتناول نظامًا غذائيًا نظيفًا ، وتشمل تكلفة القيام بذلك مستويات عالية إلى حد ما من الإزعاج والشعور بالجوع المُشتمت في بعض الأحيان. لا أحب أن أنخلص من العادات ، لكن عندما أتخلص منها ، أتأكد من أنها قرار مدروس وواعي. هذا هو الفرق بين التخلي عن العادة وفقدان فوائدها ، وببساطة إيقافها مؤقتًا لأن هناك عوامل أخرى لها قيمة أعلى في ذلك الوقت. عند التخطيط للتباين ، اجعله ملموسًا ، بالأبيض والأسود ، وحدد بالضبط متى سينتهي التباين. على سبيل المثال ، بدلاً من ممارسة روتينك المعتاد في صالة الألعاب الرياضية أثناء السفر عبر أوروبا ، فإنك تلتزم بالقيام بعشرين تمرين ضغط كل صباح ، وبعد ذلك بمجرد عودتك إلى المنزل ، استأنف روتينك المعتاد. قد تميل إلى تخطي هذا النوع من التخطيط وتعتقد أنه غير ضروري ، لكن الجزء الكسول الذي يحافظ على الطاقة في عقلك يمكن أن يكون عدوًا قويًا للغاية. يمكن أن يتحول أخذ استراحة مقبولة من عادة ما إلى لعبة "حسناً" ، لقد فاتني بالفعل أسبوعين من التدريب - لن يكون هناك يومان آخران مهمان" ، والتي تتطور بعد ذلك إلى التلاشي الكامل للعادة كنت قد عملت بجهد لخلق.

أنت فقط اذهب - قم بعمل رهيب

عندما نبتكر عادات ، نكون في أفضل حالاتنا. نحن متحمسون للغاية ، ونشعر بالسعادة ، وفي فترة ضغوط منخفضة من الحياة تساعد على التخطيط. فقط لأن هذه هي الحالة التي نخطط فيها لعاداتنا لا يعني ذلك أننا سنشعر عندما ننفذها. تمامًا مثل الزواج ، فإن أي عادة تهدف إلى الاستمرار إلى الأبد تتطلب الولاء من خلال الخير والشر والمرض والصحة. إذن ماذا تفعل عندما وعدت نفسك بأنك ستكتب خمسمائة كلمة كل يوم ، لكنك مريض ومتعب ومشغول ولا يمكنك التفكير في شيء واحد لتكتب عنه؟ فقط قم بعمل رهيب. اكتب عن مدى شعورك بالسوء أو عن عدم رغبتك في الكتابة. إذا كنت لا تستطيع حشد قوة الإرادة للقيام بأي من هذه الأشياء ، فقط اكتب خمسمائة كلمة عشوائية. تذكر أن قوة العادة ليست في الواقع في التنفيذ الفردي ، ولكن في الاتساق. إن تخطي فعل شيء أسوأ بكثير من مجرد القيام بعمل فظيع منه. هذا شعور خاطئ ويبدو غير متوقع ، لكنه صحيح. تخطي يوم يجعلك تشعر بالذنب وعدم الحافز للقيام بذلك في اليوم التالي. إن القيام بعمل سيئ يجعلك تشعر بالذنب إلى حد ما ، ولكنك تشعر بالفخر أيضًا لأنك عملت في وقت عصيب ، وتحرص على التحسن في المرة القادمة. لا تصدقني؟ جربها بنفسك.

لا تكافئ الدماغ الكسول

مع كل مجده وعبقريته ، يمكن أن يكون عقلك شقيًا أنانيًا عنيدًا في بعض الأحيان. حتى تقوم بالتدريب الكامل على عادة ما ، سيحاول عقلك تخريبك. يفعل ذلك لأن الطريقة القديمة كانت تعمل بشكل جيد ، والطريقة الجديدة تبدو مثل الكثير من الجهد الذهني. تم تصميم أدمغتنا من أجل الكفاءة ، والتي تعبر أحيانًا عن نفسها على أنها كسل الخطر الحقيقي لعدم متابعة شيء ما هو أن عقلك يكتشف أنه إذا وضع فقط بعض الحواجز الصغيرة في طريقك ، فيمكنه العودة إلى الراحة. هذا في حد ذاته يصبح عادة ، والتي سوف تراها في الأشخاص الذين قد نسميهم المقلعين

الإنسان فوق العادة

. لديهم نوايا عظيمة وأهداف جيدة وقدرة كبيرة ، ولكن يبدو أن هناك شيئاً ما يدفعهم للاستقالة في كل مرة يبدأون فيها حملة جديدة. هذا الشيء هو أن دماغهم يحاول الحفاظ على كفاءته منخفضة الطاقة. المظهر الكلاسيكي لهذا هو التعب أثناء العمل. من الممكن بالطبع الشعور بالتعب أثناء العمل لدرجة أن الغفوة ستحل المشكلة ، لكن غالبًا لا يكون هذا علاجًا مناسبًا. لاحظت هذا لأول مرة عندما كنت مرهقًا ومرهقًا جدًا للعمل ، كما قلت لنفسي. سأتوقف عن العمل وأفعل شيئًا أقل إرهاقًا عقليًا. في غضون دقائق سأكون ممتلئًا بالطاقة ومستيقظًا على نطاق واسع. بعد تجديد شبابي ، سأعود إلى العمل ، فقط لأجد ذلك تعب مرة أخرى. الحل لهذه المشكلة هو المضي قدما والعمل على أي حال. فقط قم بعمل رهيب إذا لزم الأمر ، ولكن أوضح لعقلك أن طرح اعتراضات رمزية لا يكفي لمنحه قسطًا من الراحة. إذا فعلت ذلك بشكل كافٍ ، فستتوقف عقلك عن محاولة تخريبك ، وستجد أنك لا تتعب عندما تعمل ، أو تنتهي الحلويات عندما تحاول تجنب الأطعمة غير الصحية ، أو تشعر أنك ضحية عندما يجب عليك ذلك. تقييم نفسك بشكل نقدي والتخطيط.

العادات التي تم تخطيها ليست عادات معذور

أفضل وصف لعاداتي السابقة في استخدام الخيط بأنها غير متسقة. كنت أستخدم الخيط مرة واحدة في الأسبوع أو نحو ذلك ، وأحيانًا أذهب أسبوعًا أو نحو ذلك دون أن يفوتني يوم واحد ، لكنني لم أصل أبدًا إلى مستوى الاتساق اللازم لجعلها عادة مدى الحياة. ثم في يوم من الأيام ذهبت إلى طبيب أسنان ، واكتشفت أن أول تجويف لدي ، وسألته عما يجب أن أفعله بشكل مختلف. أخبرتني أن التنظيف بالخيط يوميًا مهم للغاية ، بل إنه أكثر أهمية من التنظيف بالفرشاة. كنت أعرف ذلك بالفعل إلى حد ما ، لكن سماعي ذلك من خبير أقنعني. كان علي أن أتغير. بدافع جديد ، أمضيت أسبوعين دون أن يفوتني يوم واحد. ثم ذهبت للتخيم ، نسيت إحضار الخيط ، ولم يكن لدي الدافع لأن أسأل من حولي لمعرفة ما إذا كان أي شخص آخر قد أحضر بعضًا منه. فإني يوم. في اليوم التالي ، عندما وصلت

الإنسان فوق العادة

إلى المنزل ، قمت بتنظيف أسناني بالخيط مرتين على التوالي. لم أقم بمراجعتها مرتين فقط ، بل قمت بتنظيف أسناني بالخيط وتنظيف أسناني ، ثم حصلت على قطعة أخرى من الخيط وفعلتها مرة أخرى. لماذا قد أفعل ذلك؟ هل كان يجعل أسناني أكثر نظافة؟ لا على الإطلاق ، لكنني أردت أن أؤكد لذهني الباطن أن فقدان عادة ما لم يكن إذنًا لتخطيها ، وأنني سأستمر في اختلاقيها لاحقًا. هذه الاستراتيجية لا تنطبق على كل شيء بالطبع. إذا لم أتناول طعامًا صحيًا اليوم ، فإن تناول وجبتين صحيتين غدًا لن يفيدني كثيرًا ، وإذا تأخرت في الوصول إلى مكان ما اليوم ، فلن أضعف الوقت في مكان ما في اليوم التالي. ولكن في حالات أشياء مثل الخيط ، أو التأمل ، أو القراءة ، أو قضاء فترات قصيرة من الوقت في شيء ما ، فهذه طريقة رائعة لإبقاء الدماغ الكسول تحت السيطرة.

تذكر السيد مياجي من كاراتيه كيد؟ لقد كان محسوسًا صعبًا ، وعمل على دانيال سان حتى العظم ، ومارس معه انضباطًا صارمًا. لم يكن قاسياً أو تافهاً. لقد أحب دانيال سان ، وأراد حقًا الأفضل بالنسبة له ، وكان يؤمن به. هكذا تريد أن تعامل نفسك أيضًا. فقدان عادة أمر سيء. التخلي تمامًا عن عادة أمر سيء حقًا. لكن الهدف الأساسي من بناء العادات هو أن تعيش حياة أفضل. إذا قمت بضرب نفسك وفقدت احترامك لذاتك كلما فشلت ، فإن هذه السلبية ستقضي على إيجابية بناء العادات. كلنا نرتكب الأخطاء. حتى لو حاولنا أن نفتقد بشكل نادر ، ولم نتخطى اليوم الثاني أبدًا ، ولم نتخلى عن العادات مطلقًا ، فسوف نفعل كل هذه الأشياء في مرحلة ما. في الواقع ، إذا لم ترتكب كل هذه الأخطاء في نقاط مختلفة ، فمن المحتمل أنك لا تتحدى نفسك بما يكفي ، مما يعني أنك لن تصل إلى إمكاناتك. ستحدث الأخطاء ، لكن أهم شيء هو كيفية تفاعلك معها. إذا دفعتك النجاحات إلى الأمام ، لكن الأخطاء دفعتك أيضًا إلى الأمام ، فسيكون لديك الكثير من التقدم إلى الأمام مما لو دفعك النجاح إلى الأمام ولكن الأخطاء تدفعك إلى الوراء. استخدم أخطائك للتركيز. إنهم يلفتون الانتباه إلى منطقة تحتاج إلى مزيد من الاهتمام ، لذا أعطاها هذا الاهتمام. تحدى نفسك للقيام بعمل أفضل في المرة القادمة. بدلاً من أن تقول ، "أنا سيء جدًا في هذا" ، قل "أنا أفضل من هذا". هذه هي الطريقة التي تستخدم بها الأخطاء لصالحك. سامح نفسك بسهولة ، لكن تذكر الدروس التي تعلمتها من أخطائك. لقد ربحتهم ، بعد كل شيء.

يعلم الجميع أن المكافآت تعمل. إنها الطريقة التي ندرّب بها الكلاب والأطفال والموظفين وحتى أنفسنا. ومع ذلك ، عندما يبتكر معظم الناس عادات ، فإنهم لا يكافئون أنفسهم. إنهم إما يعاقبون أنفسهم بالحديث السلبي عن النفس ، أو يكافئون أنفسهم عن طريق الخطأ عندما يفشلون في الاستسلام. لم تلتزم بالنظام الغذائي؟ تباً إذن ، دعونا نأكل بعض الكعك! من الواضح أن هناك مكاسب يمكن تحقيقها من خلال تنظيم الطريقة التي نكافئ بها أنفسنا وتعاقبها. يجب أن تكون العقوبة ، كما هو موضح سابقاً ، منتجة وليست عقابية. لكن كيف نكافئ أنفسنا؟ اقتراحي ، الذي هو مثير مثل إخبار أحد الوالدين للطفل أن هناك تفاعلاً للحلوى ، هو لحظة تفكير بسيطة ولحظة تهنئة ذاتية. يبدو أعرجاً ، لكنه أدنى مكافأة قابلة للتطبيق ، وهو يعمل ، ويمكن تكراره في أي مكان. عندما تلتزم بعادة ، خاصةً إذا كانت صعبة أو قمت بعمل جيد بشكل خاص ، خذ ثانييتين ، ابتسم ، وهنئ نفسك. مضخة قبضة إلى جانب "نعم!" قد يكون بالترتيب. إنه شعور سخيف ومبتذل ، لكنه يخدم غرضه المتمثل في إطلاق الإندورفين وتسجيل التقدم. إنه تذكير لنفسك بأنك تعمل على شيء جدير بالاهتمام وتنجح فيه. مع صعوبة بناء العادات والأخطاء التي لا مفر منها ، يمكن أن تكون هذه المكافآت البسيطة هي الفرق بين الاستمتاع بتغيير العادة والخوف منها إلى حد الفشل. تتحد الإجراءات الصغيرة مثل مكافأة نفسك بلحظة تهنئة لبناء نظام شخصي لبناء العادات. تمامًا مثل أي حالة معينة لتنفيذ عادة ما تكون غير مهمة مقارنة بالفائدة التراكمية ، فإن كل جزء صغير من نظام بناء العادة الخاص بك يتحد لإنشاء طريقة قوية لتحسين نفسك.

أفتخر بالعملية وليس بالنتائج

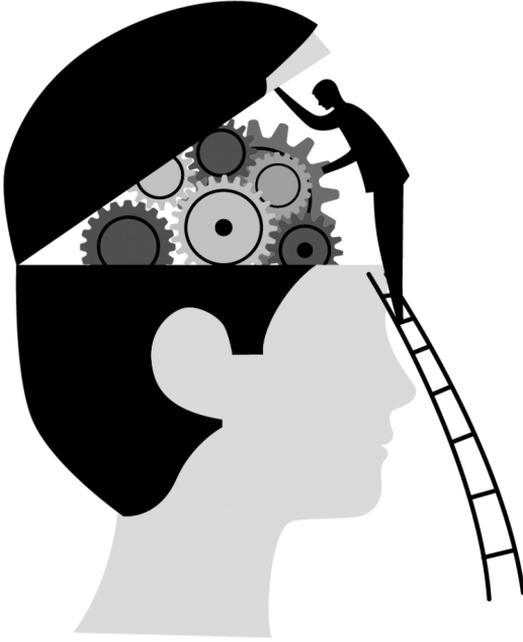
العالم مكان فوضوي بشكل رائع ، حيث يتم إنفاق مبالغ لا تصدق من المال والوقت في محاولة التنبؤ بالنتائج ، غالبًا بنتائج سيئة للغاية. النتائج التي تحققها في مساعيك المختلفة لن تكون أبدًا ثابتة وقابلة للتنبؤ بها ، ولكنها ستكون دائمًا مليئة بالإشارة على الأقل مثل الضوضاء. ما وراء العشوائية المتأصلة في الحياة هو حقيقة أن التقدم يتأخر عن

الإنسان فوق العادة

العمل. إذا كنت تأكل صحياً تماماً لمدة أسبوع ، فقد لا تفقد أي وزن على الإطلاق. ولكن إذا كنت تأكل جيداً لسنوات ، فيمكنك أن تراهن بأمان على أنك ستكون في حالة أفضل وستكون أكثر صحة وتشعر بتحسن مما لو لم تكن كذلك. معظم العادات التي تستحق اتباعها هي عادات طويلة الأمد. الثابت الوحيد في حياتك هو نفسك. لديك سيطرة كاملة على أفعالك ، حتى لو كانت هذه لإجراءات لا تضمن أي نتيجة معينة بمجرد تعرضها للقوى الخارجية للعالم. عند تقييم تقدمك في بناء العادات ، فأنت بحاجة إلى شيء ثابت لتقدير نفسك عليه. استخدم تمسكك بالعملية ، وليس نتائجك الفعلية. لذلك إذا كنت تحاول إنقاص وزنك ، فقم بتقييم نفسك بناءً على مدى التزامك بخطتك بدلاً من الرقم الموجود على الميزان ، خاصة على المدى القصير. يعد التركيز على النتائج ، وخاصة النتائج قصيرة المدى ، طريقة ممتازة لإضافة التوتر إلى حياتك ، وهي طريقة ممتازة للتخلص من عادة مرتبطة بهذا الضغط ، وبالتالي ضمان عدم تحقيق نتائج طويلة المدى على الإطلاق. تتبع الخاص بك الالتزام بالعملية وليس نتائجك.

الإنسان
فوق العادة

اختيار العادات



إن المهارة الأساسية المطلوبة لاختيار العادات ، وكذلك للبقاء على المسار الصحيح بمجرد تنفيذ العادة ، هي القدرة على أن يكون المرء صادقاً إلى حد كبير مع نفسه. أن تكون صادقاً بوحشية يختلف تمامًا عن كونك وحشيًا. هذا يعني أنك تشعر بالرضا فقط عندما تكتشف العادات السيئة التي تمنعك حقًا من تحقيق أهدافك ، ثم تهاجم تلك العادة باستبدالها بأخرى أفضل. أن تكون صادقين مع نفسه يتطلب الكثير من الثقة بالنفس. بعض الناس غير قادرين على تحديد نقاط ضعفهم ، لأنهم سينتقدون أنفسهم ويضعفون احترامهم لذاتهم. هذا يؤدي إلى عدم القدرة على التشخيص الذاتي والتعويض المفرط في مناطق أخرى ، عادة عن طريق التقليل من شأن الآخرين. في حين أن هذه الاستراتيجية قد تكون فعالة في زيادة احترام الذات على المدى القصير ، إلا أنها تمنع النمو الكبير على المدى الطويل. يصعب على معظمنا الاعتراف بفشلنا في تلبية معاييرنا الخاصة ، خاصة في المجالات المرتبطة باحترامنا لذاتنا. إن الاعتراف لنفسك بأنك في حالة سيئة ، وليس في مسار يؤدي إلى ثروة كافية لإعالة الأسرة ، أو غير قادر على التواصل الاجتماعي بشكل فعال ، أمر صعب للغاية. هذا الاعتراف يخلق ضعفًا داخل النفس ، والذي يتم الإعلان عنه عندما يلاحظ الآخرون أننا نحاول التغيير. يمكن أن يؤدي الاعتراف لنفسك بأنك فشلت في تلبية معايير الخاصة أيضًا إلى خلق توتر داخلي. بعد كل شيء ، يخضع الخياران الوحيدان لتغيير هائل لتلبية تلك المعايير ، أو إدراك أنك غير راغب في الارتقاء إلى مستوى المناسبة. قد يبدو كل هذا صعبًا وغير سار ، وهي تلك الأشياء ، لكنها أيضًا الخطوة الأولى نحو بناء العادات الأكثر فاعلية. من السهل إنشاء عادات لتحسينها بشكل هامشي في الأشياء التي تجيدها بالفعل ، ولكن من الصعب للغاية اقتحام جوهر المشكلة وبدء عادة جديدة تعالج نقطة ضعف أساسية. لقد مررت بهذه العملية شخصيًا في ثلاثة مجالات رئيسية. في مرحلة ما أدركت أنني كنت انطوائيًا وخجولًا لدرجة أنه من غير المحتمل أن تكون لدي حياة موعدة تكون مرضية. وكان الاعتراف بذلك صعبًا ومحرجًا ، والطريق الذي أدى إليه كان مليئًا بالرفض والتفكك طبقة تلو الأخرى من النقص. قبل ثلاث سنوات كان لدي إعلان مماثل عن عادات عملي. لقد حققت نجاحًا معتدلًا ، لكن كان علي أن أواجه الحقيقة

الإنسان فوق العادة

لم تكن عاداتي في العمل قوية بما يكفي للوصول إلى جميع الأهداف التي حددتها لنفسي. كانت النتيجة ثلاث سنوات من بذل المزيد من الجهد في عملي أكثر مما بذلت في السنوات التسع والعشرين السابقة. أخيرًا ، منذ حوالي عام ، اعترفت بأنني كنت ضعيفًا جسديًا ، وطلبت مساعدة خبير لمساعدتي في بناء قوتي. يؤدي هذا إلى قضاء ساعات في صالة الألعاب الرياضية وتناول أطعمة غنية بالبروتين أكثر مما كنت أتناوله باستمرار. كان الصدق مع نفسي أمرًا صعبًا في كل هذه الحالات ، وفي كل سيناريو أدى ذلك إلى مزيد من الألم على شكل عدم الراحة والجهد من خلال عادات جديدة. كانت النتائج تستحق العناء ، على الرغم من ذلك ، ولم يكن من الممكن تحقيقها بدون تلك الخطوة الأولية المتمثلة في الصدق مع نفسي.

كيف تكتشف العادات ذات الأولوية العالية

اختيار عادتك التالية هو قرار شخصي ، نوعًا ما مثل اختيار منزل أو زوجة. في حين أنه قد لا تكون هناك عملية علمية دقيقة لاختيار الأفضل ، إلا أن هناك اقتراحات لإرشادك في الاتجاه الصحيح. أسهل وقت لاختيار العادة هو عندما يكون هناك شيء ما يمثل عائقًا رئيسيًا في حياتك ، أو عندما يكون هناك عادة واحدة تمتد حاليًا من تأثيرها السلبي إلى مجالات أخرى من حياتك. إذا كنت تدخن أو تأكل طعامًا غير صحي ، فستكون هذه خيارات أولوية واضحة. ومع ذلك ، فإن العادة الصحيحة التي يجب معالجتها هي تلك التي تهتم بها. إذا لم تكن مقتنعًا بأن فوائد الإقلاع عن التدخين تتجاوز الجوانب السلبية ، فهذه ليست العادة الصحيحة لك الآن. صعوبة العادة المعنية أقل أهمية بكثير من مقدار ما تعنيه لك. بينما أقترح نهجًا من أعلى إلى أسفل لبناء العادات ، واختيار العادات الكبيرة ثم الانتقال إلى الصغار ، غالبًا ما يعمل التحفيز في الاتجاه المعاكس. في بعض الأحيان ، يمكن أن يؤدي بناء عادات صغيرة إلى بناء الزخم والثقة بالنفس التي تمنح الناس القوة والحافز للتعامل مع العادات الكبيرة. لذا حاول البحث عن العادات الكبيرة أولاً ، لكن لا تحبط إذا لم تكن مستعدًا لها. أفضل عادة هي تلك التي يمكنك النجاح فيها ، والتي تمهد الطريق لبناء العادات مدى الحياة. لنفترض أنك تتخلص من كل العادات الواضحة. لقد تغلبت على نقاط الضعف التي عشت معها إلى الأبد وقمت ببناء مجموعة جديدة من العادات التي تخدمك نحن سوف. ماذا الآن؟ فكرة واحدة هي أن تسأل أصدقائك. لدي بالفعل أصدقاء يتمتعون بأداء عالٍ ولديهم عادات رائعة ، لكن ربما يمكنني أن أشير إلى عادة صارخة تجاه شخص خارجي لنحو نصفهم. إن امتلاك الشجاعة لطرح الأسئلة حول ما تحتاج إلى العمل عليه يمكن أن يؤدي إلى بعض المكاسب الضخمة حقًا التي لن تتمكن من تحقيقها بطريقة أخرى. مكان آخر للبحث في تلك الفئات "لست أنت فقط". ربما كنت حقًا هزيلًا وضعيفًا كما كنت ، لذا لم يخطر ببالك رفع الأثقال أبدًا. ربما تكون محتالًا من النوع A ولم تفكر أبدًا في اليوغا أو التأمل. أو ربما تكون روحًا متحررة لم تفكر أبدًا في بناء أخلاقيات العمل.

الإنسان فوق العادة

أحد المجالات التي يجب فحصها على وجه الخصوص هو المهارات الاجتماعية. على عكس أي ساحة أخرى تقريبًا ، وعلى الرغم من وجود كلمة "مهارات" في الاسم ، فإننا نفكر في المهارات الاجتماعية على أنها هدايا سحرية نولد بها - أو لا. إن بناء المهارات الاجتماعية ، وهو أمر يفعله عدد قليل جدًا من الناس ، يؤدي ثماره بشكل كبير. بقدر ما قد نرغب في تخيل أنفسنا كجزر في بعض الأحيان ، فإن الكثير من جودة حياتنا وتأثيرنا الخارجي سيتم تحديده من خلال تفاعلاتنا مع الآخرين.

المرحلة الأولى من العادات ، مواجهة نقاط ضعفك ، تجعلك أفضل نسخة من نفسك. استكشاف المجالات التي "لست أنت فقط" هو كيفية توسيع كيفية تعريف نفسك ونقل الأشياء إلى المستوى التالي. تصبح أكثر تقريبًا وتنوعًا ، ولكنك تجد أيضًا روابط بين العادات المختلفة. إن قضاء الوقت مع الباليه والبرمجة ، وهما ممارستان متعاكستان تقريبًا ، سمحت لي بفحص كيفية تعلم الأشياء ، حيث كان هذا هو الخيط المشترك الوحيد بين الاثنين. إذا كنت قد وصلت إلى النقطة التي قمت فيها بتغطية الأساسيات وقمت بتقريب نفسك ، فاختر أي عادات تبدو أكثر متعة بالنسبة لك ، حتى لو لم تكن مفيدة للغاية. ستكون بارعًا جدًا في هذه المرحلة في بناء العادات ، بحيث يكون الحماس للعادات التي تهتمك كثيرًا كافيًا.

إنه خطأك دائماً

يمر معظم الناس بالحياة مع الموقف القائل بأن الأشياء السلبية التي تحدث لهم ليست خطأهم. يسارع الناس إلى ادعاء دور الضحية ، ولكن ليس دور المعتدي الظالم. مثل العادة العامة لخداع الذات ، فإن هذا الميل لا يفضي إلى بناء العادات. بدلاً من ذلك ، من الأفضل أن تفترض أنه دائماً ما يكون خطأ. لست سعيداً؟ افترض أنها خطأك. ليس في الشكل؟ افترض أنها خطأك. لست ثرياً كما تحب أن تكون؟ افترض أنها خطأك. ليس لديك العديد من الأصدقاء كما تريد ، أو تمرض كثيراً ، أو تعيش في منزل فوضوي؟ كل خطأك. ليس كل شيء هو خطأك في الواقع ، ولكن بافتراض ذلك ، فإنك تمنح نفسك فرصة لتحمل مسؤولية المستقبل من خلال الخروج بخطة لتغيير الأشياء. أنت أيضاً تبالغ في تصحيح التحيز الذي لدينا جميعاً ضد الاعتقاد بأننا مسؤولون عن النتائج السلبية. إن القول بأن شيئاً ما هو خطأك ، أو أنه خطأ شخص آخر هو تبسيط مفرط. عادة ما تكون الظروف أكثر دقة وتشابكاً من ذلك. ربما تعرضت للسرقة ، وأنت تلوم هذا الحدث على فقرك. كان التعرض للسرقة عاملاً بالتأكيد ، لكن لا يمكن أن يكون العامل الوحيد. هل فعلت أي شيء جعل من الممكن أن تتعرض للسرقة؟ لماذا لم تتعافى بشكل أسرع؟ إن افتراض أن كل شيء هو خطأك هو اختصار للعثور على تلك المناطق التي تتحكم فيها ، وفتح الباب لممارسة تلك السيطرة من أجل التغيير الإيجابي. هذا لا يعني أنه يجب أن تشعر بالذنب حيال أي من هذه الأشياء. من المحتمل أن تكون التجاوزات ضد الآخرين مصحوبة بما يكفي من الشعور بالذنب لدفعك إلى تصحيح الأمور ، ولكن يجب التعامل مع الجروح التي ترتكبها الذات بحنان. بدلاً من الشعور بالذنب ، ينبغي النظر إلى اكتشافات الأخطاء المحتملة على أنها فرص كبيرة. بعد كل شيء ، عندما تجد شيئاً في حياتك لست سعيداً به ، وتتحمل المسؤولية عنه ، فهذا يعني أيضاً القدرة على تغييره. ما هي العادة إن لم تكن أداة لتغيير الأشياء عن أنفسنا التي تتركنا مجالاً للتحسين؟

لا يوجد شيء لا يمكنك فعله

كنت أعتقد أن أولئك الذين حققوا نجاحًا كبيرًا ، سواء كان ذلك في العمل أو الحب أو الإنجاز الجسدي أو أي مجال آخر ، تم قطعهم من قماش مختلف. اعتقدت أنهم ولدوا بنوع من السحر. كما يمكنني التحسين تحت أجهزتي الخاصة ، لا يمكنني أبدًا الوصول إلى ذروتها. على مر السنين ، كان من حسن حظي أن ألتقي وجهًا لوجه مع العديد من هؤلاء الناس الذين بدأ أنهم فوق طاقة البشر. لقد كنت صديقًا لبعض الموسيقيين الأكثر نجاحًا في جيلي ، وبعض أنجح المتخصصين في التواصل الاجتماعي ، وبعض رجال الأعمال الأكثر نجاحًا. في كل حالة ، شعرت بالرهبة من شيء واحد - كم كانوا طبيعيين. لقد تلاشت تصوراتي المسبقة العنيدة ببطء عندما أدركت أن الأشخاص الذين نعتقد أنهم استثنائيين ليسوا بهذه الطريقة بسبب هويتهم ، ولكن بسبب ما يفعلونه. في كل حالة كان لديهم مجموعة من العادات التي قادتهم إلى قمة مجالاتهم. في معظم الحالات ، خلقت ميولهم الطبيعية تلك العادات بالنسبة لهم ، لكنني رأيت أيضًا الكثير من الأمثلة لأشخاص يعيدون بشكل منهجي عاداتهم لتوجيه أنفسهم نحو النجاح. يمكنك فعل أي شيء تقريبًا إذا قسمته إلى عادات وتنفيذها. هذا لا يعني أنه سهل ، فقط أنه ممكن. المفتاح هو أن تكون صادقًا بشأن ما يمنعك من النجاح ، وتحمل المسؤولية عنه ، وخلق عادات جديدة لتصحيحها. على سبيل المثال ، العالم مليء بالموسيقيين الطموحين الذين يعتقدون أن ما يعيقهم عن النجاح هو تلك الصلة الوحيدة التي ستعرضهم على العالم. لكن هذه ليست الطريقة التي صنعها الموسيقيون الذين أعرفهم. لقد طوروا حرفتهم مرارًا وتكرارًا ، وتحملوا مسؤولية نجاحهم ، وحددوا نقاط ضعفهم وحولوها إلى نقاط قوة. هذا هو العملية التي من خلالها يتم تطوير العظمة.

الجمع مقابل الطرح

في الأساس، يبدو أن هناك نوعين من الناس: أولئك الذين يجدون أنه من الأسهل إضافة أشياء جديدة للقيام بها، وأولئك الذين يجدون أنه من الأسهل طرح الأشياء. الاختبار البسيط هو التفكير فيما إذا كان من الأسهل عليك قطع الوجبات السريعة أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. أولئك الذين يفضلون الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية هم الأفعون، وأولئك الذين يقطعون الوجبات السريعة هي مقتطفات. لقد وجدت أنه من السهل نسبيا قطع جميع الأطعمة غير الصحية، لكنها تطلبت الكثير من قوة الإرادة بالنسبة لي للوصول إلى صالة الألعاب الرياضية على أساس منتظم. أنا مطرح طبيعي. مما لا شك فيه أنه من الجيد العمل على كل من القدرة على أن تكون أفعما أو قاصدا. ومع ذلك، لا يوجد أي ضرر في الاعتماد على نقاط قوتك عند بناء العادات، خاصة عند بدء العمل في منطقة جديدة أو عند مهاجمة عادة فاشلة من زاوية مختلفة. وكمثال متطرف، عندما أردت المواعدة أكثر، مع الخطوة الأولى المتمثلة في الخروج والتحدث إلى المزيد من الفتيات، وضعت قائمة بستة أشياء سمح لي بالقيام بها (العمل، وتناول الطعام، والنوم، والقراءة بعد منتصف الليل، والعزف على الكمان، والتحدث إلى الفتيات)، مما جعله عمدا بحيث كان التحدث إلى الفتيات هو الشيء الأكثر متعة الذي سمح لي بالقيام به. من خلال الطرح، حصلت على نفسي لأضيفه. كن على دراية بالنهج الذي تفضله وتجنب أن تكون عبدا له، ولكن كن على استعداد للاعتماد عليه خلال المراحل الصعبة من بناء العادة.

لا تتجاوز أكثر من اللازم

تشكيل العادات فعال وكفاء، لكنه ليس سهلا. يجب أن تتبع العادات دائما هدفا ملموسا فعليا، بدلا من أن تكون موجودة فقط من أجل وجود عادة. بعبارة أخرى، لا تأكل بشكل صحي لأنها تبدو وكأنها عادة لطيفة، وتناول الطعام بهذه الطريقة لأنك تريد أن تعيش لفترة أطول، وأن تكون أكثر قدرة على جسديا النشاط، أو تحسين مظهرك.

الإنسان فوق العادة

أحد المكونات المهمة لوجود هدف مرتبط بالعادة هو أنه يسمح لك بحجم عادتك بما يتناسب مع الهدف. إذا كنت تريد إنقاص الوزن لتبدو أفضل، فربما تحتاج إلى خسارة رطل واحد شهريا لمدة عام. سيسمح لك ذلك بإنشاء عادة مستدامة بسهولة من شأنها أن توصلك إلى هدفك ولا تزال تترك لك الكثير من القدرة على العادات أو الالتزامات الأخرى في وقتك وقوة الإرادة. عندما التقطت الكمان. كنت في منتصف دورة عمل مكثفة تطلبت كل قدر من إرادتي ووقتي. بالتفكير في ما أردته من العزف على الكمان، أدركت أنني سأكون راضيا عن الحصول على قطعة جيدة واحدة يمكنني العزف عليها، في المقام الأول لإعطاء دماغي استراحة سريعة من العمل عندما كنت بحاجة إليها. لذلك بدلا من شراء كمان باهظ الثمن، والاشتراك في دروس أسبوعية، والبدء من البداية، حصلت على كمان يدوي، ووجدت معلما، وجعلته يعلمني، على مدار بعض الدروس، قطعة واحدة أحببت الرداءة. بدلا من تكريس ساعات للتدريب كل يوم، استخدمت الدقائق الاحتياطية حيث كنت بحاجة إلى الابتعاد عن الكمبيوتر لتشغيل الأغنية مرة أو مرتين. في النهاية تلقيت إنجازا لتعلم العزف على الكمان، لكنني لم أقضي وقتا أو جهدا في هذا المسعى أكثر مما كان ضروريا للوصول إلى أهدافي. هذا لا يعني أن عادة ممارسة الكمان لمدة ثماني ساعات في اليوم ليست عادة عظيمة-- لم تكن العادة الصحيحة لهدفي.

تأمين دوافعك

الإثارة والتحفيز كيانان مختلفان، ولكن يمكن الخلط بينهما بسهولة في المراحل المبكرة من العادة. الإثارة مثل الطاقة التي تشغل عداء، قوية ومتاحة على الفور، ولكنها في خطر نفادها بعد فترة قصيرة بينما. الدافع يشبه الطاقة التي تشغل عداء الماراثون، وأقل قوة على أي زيادة معينة، ولكنها قادرة على الاستمرار لفترة أطول بكثير. الإثارة كافية لإخراجك من الأسبوع الأول أو الأسبوعين الأولين من عادة جديدة، ولكنها غير قادرة بشكل أساسي على إعالتك إلى ما بعد ذلك. للذهاب إلى أبعد من ذلك، تحتاج إلى دافع حقيقي. إن الفشل في فهم دوافعك والتحقق من صحتها مقدما يقودك إلى إمكانية الدخول في دورة من الدفع بقوة على عادة جديدة لبضعة أسابيع، وفقدان الاهتمام، والشعور بالسوء للاستسلام، ومن ثم أن تكون أكثر ترددا وتشاؤما قليلا تجاه العادات المستقبلية. يجب تجنب هذا النمط. إذا كنت لن تتبع عادة، فمن الأفضل ألا تبدأها على الإطلاق. إن دوامة الهبوط من الفشل في تبني العادات ضارة على المدى الطويل، وكان من الأفضل إنفاق الوقت الذي يقضيه في عادة لم تتح لها فرصة على عادة ذات دوافع مناسبة كان من شأنها أن تنجح. كلما شعرت بأنك قد لا يكون لديك الدافع المناسب لهذه العادة، اختر واحدة جديدة وأعد النظر فيها العادة المهملة في وقت لاحق. الخطوة الملموسة الأولى في خلق عادة جديدة هي فهم سبب انجذبك إليها بالضبط. إن مهارة أن يكون المرء صادقا بوحشية مع نفسه أمر بالغ الأهمية في هذه المرحلة. إذا كنت ترغب في بدء عادة تناول الأطعمة الصحية لأن صحتك مهمة بالنسبة لك وتريد أن تعيش لأطول فترة ممكنة لتكون هناك لعائلتك، فإن هذا الدافع سيحافظ عليك خلال الأوقات الصعبة من هذه العادة. من ناحية أخرى، إذا كنت ترغب في تناول الأطعمة الصحية لأن صديقك دعاك بالدهون، فربما لن يدعمك ذلك. من المهم أن تتذكر أن الإثارة ستكون القوة المهيمنة في عاداتك في البداية، ولكنها ستتضاءل في نهاية المطاف وستضطر إلى الاعتماد على دوافعك الحقيقية. اسأل نفسك عما إذا كان دافعك قويا بعد شهر من الآن وعام من الآن، تحت الإكراه وضغوط وفوضى العالم الحقيقي. إذا كان الجواب لا، فلا تبدأ هذه العادة، أو على الأقل

الإنسان فوق العادة

توسيع نطاق هذه العادة مرة أخرى في شدتها. ربما يكون الدافع كافياً لتجنب تناول الآيس كريم، ولكن ليس يكفي قطع جميع الوجبات السريعة. إذا كان هذا هو الحال، كن صادقاً مع نفسك وقم بحجم عاداتك وفقاً لذلك. في معظم مجالات الحياة، من الأفضل محاولة الفشل بدلاً من عدم المحاولة على الإطلاق. في العادات، من الأفضل بكثير النجاح في عادة أسهل، ثم البناء من هناك.

في بعض الأحيان عليك خلق عادة جديدة بسبب الضغوط الخارجية، ولكن ليس لديك رغبة ملحة في تنفيذها. فرص النجاح في ظل هذه الظروف نحيف، لذا يجب أن تتعلم اكتشاف الدافع. على قطعة من الورق، اكتب هذه الأقسام الأربعة:

١ - ما هي الأشياء الجيدة التي ستحدث إذا طبقت هذه العادة؟

٢ - ما هي الأشياء السيئة التي ستحدث إذا طبقت هذه العادة؟

٣ - ما هي الأشياء الجيدة التي ستحدث إذا لم أنفذ هذه العادة؟

٤ - ما هي الأشياء السيئة التي ستحدث إذا لم أنفذ هذه العادة؟

لأي عادة معينة، يجب أن تكون قادرا على التفكير في عدة أشياء لكل فئة. تلك الواردة في القسمين ١ و ٤ ستكون محفزة، ولكن ٢ و ٣ ستكون محفزة. قد تميل إلى إدراج المحفزات فقط، ولكن هذا سيؤدي إلى نتائج عكسية لأنك لن تثق بعد الآن في قائمتك. لذا اكتب الأشياء في كل قسم. عندما ترى أن الإيجابيات تفوق السلبيات، سيكون لديك تقييم صادق وورصين لخياراتك وفائز واضح. ضع في اعتبارك أن شيئاً جيداً حقا سيحدث قد يتصدى للعديد من الأشياء السيئة الأصغر. من المهم قراءة القائمة بعناية وتصور كل نتيجة لتتبع بتأثيرها. أيهما تريد أكثر؟ أيهما تخاف أكثر؟ إن السماح لعقلك بالمرور حقا بكل عنصر وتخيل كيف ستكون الحياة تحت كل ظرف من الظروف، أو تنفيذ هذه العادة أم لا، يخلق دافعا حشويا لتبني هذه العادة. للتأكد من أن هذا الدافع يلتصق، اكتب لنفسك ملاحظة تشرح سبب تنفيذ هذه العادة. يبدو هذا مبتذلا بشكل لا يصدق، ولكنه فعال أيضا، وهذا يبرره في تقديري. قبل ثماني سنوات قررت أنني أريد التحول إلى جدول نوم حيث نمت لمدة خمس عشرة دقيقة كل أربع ساعات بدلا من ثماني ساعات في الليل. سيخلق الجدول الزمني ست ساعات من إجازة النوم يوميا، وأفيد بأنه يترك الناس يستريحون تماما-- بعد فترة انتقالية وحشية.

في اليوم الثاني، كتبت لنفسي رسالة شبه مهتفة عن كل العظماء الأشياء التي ستحدث عندما تحولت إلى الجدول الزمني، وكل الأشياء السيئة التي ستحدث إذا لم أفعل. بأثر رجعي، الرسالة هائلة

الإنسان فوق العادة

مخرج، لكنه نجح في ذلك الوقت. كلما كنت مرهقا وأريد الاستقالة، كنت أقرأ الرسالة، وأشعر ببعض الحماس، وستصل نقطة أو اثنتين من النقاط إلى المنزل وتبقيني مستمرا. ربما أكثر من أي شيء آخر، كنت أعرف أنني أستطيع الوثوق بتحليلي في ذلك الوقت، و سأتبع توجيهاتي المنطقية.

ابدأ بسهولة غالبا

قل إنك قررت أنك متوتر جدا وعرضة للاندفاع وأن العادة المناسبة للتطور هي التأمل لمدة ثلاثين دقيقة كل يومين. هذا يبدو ذكيا ومعقولا، ولكن ماذا لو كنت قلقا جدا من أنه عندما تتلاشى الإثارة وتتراكم ضغوط الحياة، قد لا تلتزم بالتأمل لفترة كاملة من الوقت في الموعد المحدد؟ ستحصل على أكبر قدر من الامتثال من خلال تعظيم التردد وتقليل الشدة. من الصعب التغاضي عن العادات اليومية أو تفويتها، ومن السهل إكمال العادات منخفضة الكثافة. هذا المزيج يزيد بشكل كبير من فرصك في التمسك بعادة. بمجرد حصولك على أي مستوى من النجاح، من السهل البناء عليه لتعزيز هذه العادة. لذلك ربما بدلا من البدء بثلاثين دقيقة كل يومين، يمكنك العزم على التأمل لمدة دقيقة واحدة فقط كل يوم. هذا يبدو سخيفا، وربما لن يجلب لك أي فوائد ملموسة من تلقاء نفسه، ولكن بمجرد أن يصبح جزءا من حياتك، فإن مضاعفة ذلك إلى دقيقتين أمر سهل للغاية أيضا. ثم تزيد إلى خمس دقائق، ثم عشر دقائق، ثم خمسة عشر دقيقة. بمجرد وصولك إلى هناك، ستعتاد على التأمل في أن خفض التردد إلى كل يومين مع مضاعفة المدة إلى نصف ساعة سيكون من الممكن التحكم فيه. مع هذا الجدول الزمني لبداية صغيرة مع زيادات منتظمة، لن تصل إلى هدفك الكامل لفترة طويلة، ربما عدة أشهر أو حتى سنة. إذا كنت تفكر على المدى القصير، يمكنك تجاهل هذه الفكرة. ومع ذلك، إذا كنت تعتقد على المدى الطويل، فأنت تدرك أن مجرد امتلاك هذه العادة هو الجزء الأكثر أهمية، وأن الفوائد التراكمية حتى لعادة التأمل ذات الكثافة المنخفضة ستكون أكبر بكثير من تلك الناتجة عن عادة شديدة فاشلة تستمر لبضعة أسابيع فقط. ابدأ صغيرا، وكن متسقا، وزداد بوتيرة يمكن التحكم فيها. هذه هي الطريقة التي تقوم بها بتحسين خط النهاية، بدلا من خط البداية.

سحر العادات اليومية

سواء بالنسبة للعادات الصغيرة أو الكبيرة، حفز نفسك بقوة نحو العادات التي تتطلب التنفيذ اليومي. هناك العديد من العوامل التي تجعل العادات اليومية أسهل في الحفاظ عليها بشكل غير بديهي. الخطر الخطير على منشئ العادة هو إعادة الجدولة المعقولة. لنفترض أنك قررت تنظيف منزلك كل يوم أحد. محتويات في أحد الأيام، لديك حفلة عشاء تمتد حتى وقت متأخر من المساء. مع المزيد من العمل للقيام به أكثر من المعتاد و طاقة أقل للقيام بذلك، عليك أن تقرر التنظيف يوم الاثنين بدلا من ذلك. بصفتك شخصا مشغولا، لديك بالفعل يوم كامل تم حجزه ليوم الاثنين. لذلك في حين كان من السهل تخيل أنك تنظف في الليلة السابقة عندما كنت مرهقا، فإن المهمة العملية المتمثلة في إيجاد وقت للتنظيف خلال يوم مزدحم بالفعل أكثر صعوبة بكثير. يتم دفع المهمة لبضعة أيام أخرى، وأخيرا تقرر تخطي ذلك الأسبوع والقيام بذلك يوم الأحد التالي. كان كل قرار على طول الطريق عقلانيا، على المدى القصير، ولكن الجمع بين تلك الدوامة النزولية من القرارات يهدد وجود عاداتك النظيفة الجديدة يوم الأحد. من ناحية أخرى، فإن العادات اليومية مقاومة لإعادة الجدولة المعقولة. إذا قلت إنك ستنظف كل يوم، فلا يمكنك فقط دفع هذه العادة ليوم واحد. بدلا من ذلك، تتخطى يوما واحدا، شيء يجب أن تبني نفورا غير عادي منه. على الرغم من أنه يؤدي إلى الفشل على المدى الطويل، فإن إعادة الجدولة المعقولة تبدو وكأنها نجاح جزئي. التخطي لا يفعل ذلك. تكسب العادة اليومية أيضا مكانا أمام وعيك. من الصعب التوفيق بين الجداول الأسبوعية المعقدة وغير المنتظمة، لكننا جميعا نعرف الأشياء الأساسية التي يجب أن نفعها كل يوم. يستغرق الأمر أسبوعين من الامتثال، ولكن العادات اليومية ستصبح بسرعة جزءا لا يمحى من قائمة المهام اليومية التي يجب عليك القيام بها. لقد كتبت كل يوم على مدى الأشهر الستة الماضية أو نحو ذلك، لذا إذا لم أكتب اليوم، فسيكون هناك خطأ ما، تماما كما لو نسيت تنظيف أسناني. أخيرا، غالبا ما تكون العادات اليومية صغيرة جدا. عادة ما يكون مقدار الوقت اللازم لتنظيف المنزل الذي تم تنظيفه للتو قبل

الإنسان

فوق العادة

عادة ما يكون المنزل الذي تم تنظيفه للتو قبل أربع وعشرين ساعة ضئيلاً. الرغبة في دفع أو تخطي مهمة صغيرة أصغر بكثير من مهمة كبيرة. من المرجح أن تكون أسباب تخطي هذه المهام الصغيرة نفسية، وهو ما يمكننا العمل على، بدلا من العمل البدني. إذا كنت بحاجة إلى خمس ساعات للتنظيف ولكن لديك ساعتين فقط، عليك التخطي. إذا كنت بحاجة إلى ثلاثين دقيقة ولكنك لا ترغب في قضاء ذلك الوقت، يمكنك إقناع نفسك بامتصاصه وأن تكون بطلاً.

لا تبني عادات يمكن أن تتلاشى

السبب الرئيسي في أننا نبني العادات هو ضمان القيام بالأمر على أساس منتظم. للقيام بذلك، نقل المهام المتكررة من عقلنا الواعي إلى عقلنا الباطن، بحيث تحدث تلقائياً. ومع ذلك، بالنسبة لبعض المهام، يمكننا أن نخطو الأمور خطوة أخرى ونؤتمتها بالكامل خارج وعينا. قد يبدو هذا نهجا كسولا، ويمكن أن يكون كذلك، ولكن إذا استخدمت قوة إرادتك المحررة ووقتك لبناء عادة أخرى، فهو نهج فعال. اعتادت عادة يومية بسيطة على التحقق من موقعين على الإنترنت للحصول على صفقات طيران جيدة. لم تكن هذه عادة جيدة من حيث أنها جعلتني شخصا أكثر فعالية، لكنها سمحت لي ولأصدقائي بالذهاب في رحلات أكثر مما كنا قادرين عادة على القيام به، وهو أمر إيجابي كبير في حياتي. في يوم من الأيام قررت معرفة ما إذا كان بإمكانني كتابة برنامج كمبيوتر صغير للبحث تلقائياً في هذه المواقع وإرسال النتائج لي كلما ظهرت صفقة طيران جديدة. لقد نجح الأمر، وعلى مدار العام الماضي أو نحو ذلك، كان لدي بضع دقائق إضافية كل يوم، بالإضافة إلى شيء واحد أقل للتفكير فيه. مثال آخر هو أتمتة مدفوعات بطاقة الائتمان الخاصة بك بحيث يتم دفع البطاقات تلقائياً بالكامل في تواريخ استحقاقها. طالما أنك واثق من أنه سيكون لديك دائماً ما يكفي من المال في حسابك، فإن هذا عبء عقلي لائق الحجم يمكنك محوه تماماً. يميل المرشحون الرئيسيون للأتمتة إلى أن يكونوا هذه الأنواع من العادات، تلك التي لا تتعلق بالتغيير الشخصي وأكثر عن الأشياء التي "يجب القيام بها" على أساس منتظم. توفير دقيقة أو دقيقتين هنا وليس هناك مشكلة كبيرة، ولكن الفائدة التراكمية لإزالة الأشياء من قائمة المهام العقلية هذه كبيرة. إنه ال. الفرق بين الهاء المستمر، والتساؤل عما إذا كان هناك شيء بالغ الأهمية

الإنسان فوق العادة

يجب القيام بذلك، وأن يكون لديك عقل واضح لأي مهام وعادات لديك كل يوم.

التحميل والصيانة

إذا رفعت الأوزان، فربما تكون على دراية بالكرياتين الملحق. إنه يسمح لعضلاتك بالاحتفاظ بمزيد من الماء، مما يساعدها على رفع المزيد، مما يؤدي بدوره إلى تحطيم ألياف العضلات بسرعة أكبر، مما يسمح لك ببناء العضلات بسرعة أكبر. لكي يكون الكرياتين فعالا، يجب أن يكون لديك كمية معينة منه في مجرى الدم. للوصول إلى هناك، تأخذ جرعة تحميل لفترة قصيرة من الزمن، عادة ما تكون أسبوعا أو عشرة أيام. بعد ذلك، بمجرد بناء مستوى أساسي من الكرياتين، تسقط الجرعة إلى جزء صغير من جرعة التحميل وتأخذ جرعة الصيانة هذه كل يوم. العادات تعمل بنفس الطريقة. البشر مخلوقات روتينية، وتغيير هذا الروتين يتطلب قوة إرادة وجهد أكبر بكثير من مجرد الحفاظ عليه. لهذا السبب، ستحتاج في كثير من الأحيان إلى عادة واحدة صارمة للغاية للتحميل، ثم عادة أخرى للحفاظ عليها. ضع الجهد مقدما ثم اجعل الأمر سهلا. عندما قررت تناول طعام صحي، كنت قادما من نظام غذائي سيء للغاية. لم أكل الكثير من الوجبات السريعة، لكن لم يكن لدي مشكلة في تناول الكثير من السكر والدقيق الأبيض واللحوم سيئة التنشئة والزيوت غير الصحية. لأنني كنت أكل طوال حياتي، كانت عاداتي حول الأكل راسخة جدا. لكي أستبدل تلك العادات حقا بعادات جديدة، بدلا من مجرد التستر عليها بأنشطة مؤقتة تغذيها قوة الإرادة، كان علي أن أكون شديدا. لمدة ثلاث سنوات، لم أكل أي دقيق أبيض أو سكر أو لحم ضعيف التربيته أو زيوت سيئة. حتى أثناء سفري حول العالم، كنت سأقضي كميات هائلة من الوقت في الحصول على المطاعم ومحلات البقالة الجيدة. لو لم أتمكن من العثور على طعام جيد، فسأشعر بالجوع. أتذكر المرة الوحيدة التي خدعتها، حيث أكلت كيسا صغيرا من الأرز الأبيض في قطار لمدة ٢٥ ساعة في جميع أنحاء كمبوديا، لأنني كنت مفتونا وكان أصح طعام متاح. كنت أعرف أن هذا لم يكن مستداما على المدى الطويل، لكنني كنت أعرف أيضا أنها الطريقة الوحيدة التي يمكنني بها حقا إعادة معايرة دماغي لتفضيل الأطعمة الصحية. كان هذا عاداتي في التحميل.

الإنسان فوق العادة

الآن أنا أكثر مرونة. عندما أسافر، أكل كمية لا بأس بها من الطعام غير الصحي. عندما أكون في المنزل، أتناول نظاما غذائيا صارما باستثناء وجبة واحدة أيام الأحد مع الأصدقاء. هذه هي عادتي في الصيانة، وهي مستدامة إلى الأبد بقدر ما أنا اعني كيف تعرف متى تتحول من عادة التحميل الخاصة بك إلى عادة الصيانة الخاصة بك؟ المفتاح هو أن تكون قادرا على تقييم ما سيحدث بأمانة إذا أسقطت هذه العادة تماما. إذا كنت تعتقد أنك ستعود على الفور إلى طرقك القديمة، فاستمر في التحميل. إذا كنت تعتقد أنك إما ستزلق ببطء إلى طرقك القديمة على مدى أشهر أو سنوات، أو إذا كنت تعتقد أنك ستبقى في حالة ركود، فقم بالتبديل إلى عادة الصيانة. الغرض من عادة التحميل هو إزالة جميع الارتباطات بعاداتك القديمة تماما. تبدأ صغيرا، وتبني عادة التحميل الخاصة بك، وتحفظ بها حتى تصدق أن سلوكك الجديد ثابت في مكانه، ثم تنتقل إلى الصيانة. في كثير من الأحيان ستصل إلى أهدافك خلال مرحلة التحميل. هدفك من الصيانة هو الحفاظ على الفوائد والاستمرار في التحسن، حتى لو كان هذا التحسن طفيفا. إذا لم تتحسن قليلا، فستزداد سوءا قليلا، مما سيؤدي في النهاية إلى حل هذه العادة. باستخدام مثال النظام الغذائي، قد تبدأ بقطع السكر في أيام الأسبوع، ثم في عطلات نهاية الأسبوع، ثم قطع الدقيق الأبيض في نفس الجدول الزمني، ثم اللحوم منخفضة الجودة، ثم الزيوت غير الصحية. ربما يستغرق ذلك عاما كاملا. ثم تبقى على نظامك الغذائي الكامل للامتناع عن ممارسة الجنس لمدة عام أو عامين، حتى تفضل حقا طريقة تناول الطعام هذه. عند هذه النقطة، يمكنك التبديل إلى الصيانة التي لا تزال تملئ وجبات صحية في الغالب، ولكنها تسمح باستثناءات للمناسبات الخاصة. سيساعدك هذا النظام الغذائي على تحقيق أهدافك على المدى القصير، ولكنه سيترك لك أيضا خطة مستدامة من شأنها أن تستمر في تحسين صحتك لبقية حياتك. كما أن نظام العادة على مرحلتين يجعل الالتزام أسهل. تعطيل راسخين تتطلب العادات فترة من الالتزام الشديد، ولكن معرفة أنها لن تدوم إلى الأبد تساعدك على اجتياز أصعب الأوقات عقليا.

عادة عادات البناء

كل شيء عادة، بما في ذلك عادة بناء العادات بشكل بناء. ستجد أن العادات القليلة الأولى التي تدخلها عمدا في حياتك ستستغرق الكثير من الجهد، وقد تشعر بأنها لا تستحق العناء. من المهم أن نتذكر أن مجرد بناء هذه العادات، مهما كانت صعبة، سيجعل العادات المستقبلية أسهل. لذلك على الرغم من أن الجهد المبذول لبناء العادة البسيطة الأولى قد لا يستحق كل هذا العناء بمعزل عن ذلك، إلا أنه يستحق كل هذا العناء عندما تضيف فائدة العادة التالية كونها أسهل قليلا في البناء، والعادة التالية بعد ذلك أسهل من ذلك. للحصول على أقصى استفادة من عملية بناء العادة، انتبه جيدا إلى المكان الذي تواجه فيه أكبر صعوبة. قد يواجه بعض الناس صعوبة في البحث عن دوافعهم الحقيقية للرغبة في تنفيذ عادة، وقد يواجه آخرون صعوبة في اختيار أفضل العادات لهم في أي وقت من الأوقات، وقد يواجه آخرون صعوبة في التمسك بالعادة. عندما تلاحظ أنماطا تقصر فيها، مارس الصدق الوحشي ومراعاة ضعفك في المستقبل. ربما تحتاج إلى قضاء المزيد من الوقت في كتابة دوافعك بالفعل، أو تحتاج إلى صديق صادق لإعطائك بعض الإرشادات حول أفضل طريقة لقضاء جهودك، أو تحتاج إلى شخص ما لمساءلتك. من خلال العثور على نقاط الضعف هذه والعمل عليها، فإنك تجعل احتمال نجاح عاداتك المستقبلية أعلى بكثير.

إذا فكرنا في العادات السلبية الشائعة، فإننا نقبل بسهولة أن لديهم محفزات محددة. يؤدي الإجهاد إلى الإفراط في تناول الطعام أو المقامرة، أو الاستيقاظ قد يؤدي إلى التدخين، أو قد يؤدي الملل إلى إضاعة الوقت عبر الإنترنت. على الرغم من أننا ندرك هذه المحفزات، إلا أننا لا نضع الكثير من التفكير في إثارة العادات الإيجابية. لماذا لا تستخدم مثل هذا الواقع القوي للتجربة الإنسانية لصالحنا؟ عندما تستيقظ في الصباح، هذا محفز لعادة ما، سواء فكرت في الأمر بهذه الطريقة أم لا. ربما تفعل الشيء بالضبط كل صباح، على افتراض أن الزناد هو نفسه (قد يكون الاستيقاظ في وقت متأخر من عطلة نهاية الأسبوع مشغلا مختلفا عن الاستيقاظ على المنبه خلال الأسبوع). العودة إلى المنزل من العمل أو المدرسة هو محفز آخر ربما لديك بالفعل. نفس الشيء مع المحفزات الظرفية مثل تلقي الأخبار السيئة، أو الاضطرار إلى الانتظار في طابور، أو الصعود إلى القطار بدون الزناد المناسب، فإن العادة هي مجرد شيء تفعله أحيانا. التأمّل من حين لآخر عندما يضرب خيالك هو هوية غير متناسقة. التأمّل كل يوم عندما تستيقظ عادة. كلما بدأت عادة جديدة، يجب أن تفكر في ما سيكون عليه الزناد، وأن تلتزم بذلك. لا تقل إنك ستشرب الشاي كل صباح، لأنك على الأرجح لن تشربه. قل إنه كل يوم، بمجرد أن تستيقظ، ستشرب الشاي. يمكنك حتى كتابة "أولا، اشرب الشاي" على ملاحظة ما بعد ذلك ووضعه على المنبه لضمان الاتساق أثناء بناء الزناد. الفائدة الخفية هي أنه لا يمكنك الحصول إلا على إجراء واحد مرتبط بقوة بأي مشغل معين، لذلك هذه أيضا طريقة جيدة للتخلص من العادات السيئة. إذا كانت لديك عادة تصفح مواقع القيل والقال كلما قمت بتشغيل جهاز الكمبيوتر الخاص بك، وأعد تدريب نفسك على الرد على رسائل البريد الإلكتروني المفتوحة بمجرد تشغيل الكمبيوتر، فإنكما يكتسب عادة جيدة جديدة ويفقدان عادة قيمة سيئة. وهذا ممكن أيضا مع المحفزات الظرفية، على الرغم من صعوبة تحديدها قليلا. قد لا يدرك الأشخاص الذين يفربون في تناول الطعام أنهم يفعلون ذلك عندما يصبحون متوترين. يمكن أن تساعدك نظرة صادقة واستبطانية على الوقت الذي تظهر فيه عاداتك

الإنسان فوق العادة

السيئة في معظم الأحيان في العثور على محفزات معدة لإعادة البرمجة. إذا أدركت أنك تفرط في تناول الطعام كوسيلة للتعامل مع التوتر، فأنت تريد ذلك اعثر على طريقة أكثر إنتاجية للتعامل مع هذا الإجهاد لاستبدال الإجهاد القديم. لذا قد تقول لنفسك، "حسنا، كلما شعرت بالتوتر، أو أشعر بأنني على وشك التوتر، سأشرب كوبا من الشاي الأخضر، وأكتب أكثر ما يقلقني، ثم أتخذ خطوة صغيرة نحو حله". يساعد توضيح خطتك الدقيقة لهذا الزناد على جعلها ملموسة في دماغك. هناك فرق كبير بين القيام بذلك والتفكير، "حسنا، لا ينبغي أن أبالغ في تناول الطعام عندما أكون متوترا". أحدهما هو استبدال الزناد بمحفز أكثر صحة، والآخر هو مجرد اعتراف بمشكلة دون أن تقدم لنفسك حلا ملموسا. تماما كما لدينا جميعا ملايين العادات، سواء أدركناها أم لا، لدينا جميعا ملايين المحفزات أيضا. بعضها محفزات قوية تسبب دائما نفس رد الفعل، في حين أن البعض الآخر ضعيف قد يميلك إلى اتخاذ إجراءات معينة. يمكن إما إعادة برمجته ليكون له ارتباط قوي بعادة إيجابية. من هذا الحساء من العادات والمحفزات غير المعروفة، نحن قادرون على إعادة توصيل أنفسنا عن وعي لاتخاذ خيارات ممتازة دون وعيبة تقربنا من أهدافنا. ولأننا نستخدم المحفزات الحالية ونصمم عادات يمكن التحكم فيها، يمكن إجراء هذا التحسن الضخم مع القليل نسبيا من الجهد المستمر واستنزاف قوة الإرادة. نحن لا نضيف المزيد من المحفزات إلى أيامنا، نحن فقط تغيير الإجراءات التي يحفزونها.

يمكنك أيضا استخدام العادات كمحفزات للعادات الأخرى، وبالتالي إنشاء سلسلة موثوقة. على سبيل المثال، عندما أستيقظ، فإن أول شيء أفعله هو وضع وعاء من الماء على الموقد. يعد وضع الماء محفزا لتنظيف أسناني، لذلك أفعل ذلك أثناء غليانه. بمجرد الانتهاء من ذلك، أصنع الشاي وأجلس على مكتبي. هذا محفز لي لقراءة بريدي الإلكتروني، والتحقق من تقويمي، والتحقق من مختلف التقارير والإحصائيات التي قد تؤثر على كيفية تخطيطي ليومي. عندما أنتهي من كل ذلك، أسمح لنفسي بتصفح مواقع المفضلة، لكن الانتهاء من الشاي الخاص بي هو محفز للوصول إلى العمل. إذا شعرت بالتعب أثناء عملي، هذا محفز لشرب بعض الماء، وهو محفز قمت بإعادة برمجته من افتراضي السابق في الاستلقاء على سريري وربما أخذ قيلولة. يومي كله ليس سلسلة طويلة عملاقة واحدة، ولكن هناك بعض التسلسلات الأساسية. الاستيقاظ هو واحد والساعة التي تصل إلى منتصف الليل (إشارة إلى نهاية يوم عملي) هي ساعة أخرى. من الممارسات الجيدة جدا التفكير في كل الأشياء التي يجب القيام بها في يوم واحد، والعمل عليها في سلاسل. وما لم يكن الأمر مهما بالفعل، ينبغي تحميل أسهل العادات مقدما، وينبغي أن تكون أصعب العادات هي الأخيرة. هذا يضمن لك تعظيم الاستفادة من الزخم أثناء تنقلك عبر سلسلتك. إذا بدأت سلسلتي بأربع ساعات من العمل ثم انتهت بالشاي وتنظيف أسناني بالفرشاة، يمكنك أن تتخيل مدى صعوبة البدء ومدى سهولة تخطي أشياء مثل الشاي. التحرك عبر سلسلتك، حتى عندما تصبح روتينية وعادية، أمر مرض للغاية. أنت تعلم أنه سيحقق المتطلبات الرئيسية ليومك، ومع ذلك يصبح تلقائيا لدرجة أنه يشعر بأنه سهل. من خلال هذه العملية تعطيك العادات الحرة - تعتنى السلاسل بضروريات الحياة، وتترك لك الوقت وقوة الإرادة لإحراز تقدم إلى الأمام. خطر السلاسل هو أنه عندما يتعطل جدولك الزمني لجعل الخطوة الأولى أو الخطوة الثانية مستحيلة، فإن امتثالك لبقية السلسلة سينخفض بشكل حاد. ألاحظ هذا أكثر عندما أسافر. لا أسافر مع أشياء لصنع الشاي، لذا غالبا ما يكون أول شيء أفعله هو تصفح الإنترنت. لأنني لا أملك

الإنسان فوق العادة

أنهي الشاي الخاص بي ليكون بمثابة محفز للوصول إلى العمل، يمكنني أن ينتهي بي الأمر إلى إهضال الكثير من الوقت في ركوب الأمواج. ليس لدي حل مثالي لهذا. لقد جربت سلاسل بديلة للسفر، والتي تعمل بشكل جيد في الرحلات الطويلة حيث يمكنك بالفعل إنشاء مجموعة مؤقتة من العادات، ولكنها لا تعمل للسفر القصير أو السفر السريع عبر عدة مواقع. يمكن أن يكون مجرد إدراك أشياء مثل السفر التي تتداخل مع عاداتك وسلاسلك مفيدا. يمكنك استخدام هذا الاضطراب كمحفز لتذكير نفسك بأن الطريق أمامك سيكون أكثر صعوبة مؤقتا، وأن تكون يقظا. عند الاقتضاء، التضحية بعادات الصيانة الخاصة بك لصالح الحفاظ على عادات التحميل الخاصة بك. قد تدع نظامك الغذائي ينزلق، لأنك كنت عليه لسنوات، ولكنك تشير إلى كتابة خمسمائة كلمة كل يوم لأن هذه عادة جديدة لم تحصل على موطن قدم بعد. ستنزلق عادات الصيانة بسرعة إلى مكانها على السلسلة عندما تكون قادرا على العودة إليها، لكنني وجدت عادات التحميل تبدو وكأنها فرضات كبيرة وأحيانا تسقط تماما. تعد السلاسل أداة قوية لجعل تنظيم سلسلة العادات سهلا، ولكن من المهم أن نتذكر أن روابط السلسلة أكثر أهمية من السلسلة نفسها. لا تسمح لكسر السلسلة بتدمير جميع مكوناتها. اسمح للسلاسل أن تكون بمثابة اختصارات لبناء العادة، ولكن لا تدعها تمنعك من تنفيذ العادات عند كسرها.

المساءلة مع الأصدقاء

في العديد من مجالات الحياة هناك معركة بين القيام بالشيء الذي سيعمل بفعالية كبيرة لحل مشكلة محددة على المدى القصير مقابل القيام بذلك الأمر الذي سيستغرق وقتاً أطول ليصبح فعالاً ولكنه سيحل العديد من المشاكل على المدى الطويل. على سبيل المثال، بناء قوة الإرادة بطيء للغاية، ولكن بمجرد أن يكون لديك قدرة عالية على ذلك، يمكنك القيام بالكثير من الأشياء الصعبة خارج روتينك. إذا كان لديك قوة إرادة منخفضة أو طبيعية، فستعتمد حصرياً على العادات لإنجاز الكثير. وبالمثل، من الممارسات الجيدة بناء القدرة على أن تكون مسؤولاً تماماً أمام نفسك، ولكن إذا كنت غير قادر على القيام بذلك، أو عن عادات طويلة الأجل أو صعبة للغاية، يمكنك أن تطلب من صديق مساعدتك في المساءلة. طلب مني صديق جيد لي، ليو باباوتا، وهو سيد العادات وممتاز في المساءلة أمام نفسه، مساعدته على البقاء مسؤولاً عن نظامه الغذائي لأنه يحاول اتباع نظام غذائي مثالي لمدة ستة أشهر كاملة. هذا تحد صعب للغاية، ولكن وجود شخص ما للبقاء مسؤولاً يجعله أسهل قليلاً. في وقت سابق من هذا العام أردت القضاء تماماً على جميع تصفح الويب غير العملي لمدة ثلاثة أشهر، لذلك طلبت من صديق أن يحاسبني. لقد نجح الأمر، ولست متأكدًا من أنني كنت سأتمكن من القيام بذلك بدونه. عندما تطلب من صديق محاسبتك، اجعل الأمر ملموساً وسهلاً عليه. يجب أن يكون ملموساً، لأنك لا تريد أن تفرض عليه تقييم تقدمك باستمرار. إما أن يأكل ليو السكر أو لم يأكله. إما أن زرت موقعا على شبكة الإنترنت أو لم أفعل. يجب عليك أيضاً الإبلاغ عن تقدمك على فترات منتظمة. أنشأ ليو جدول بيانات مشترك حيث يمكنني معرفة ما إذا كان قد أكل بشكل صحيح كل يوم. أخيراً، يجب أن تكون هناك عواقب على الفشل. الغرض الأساسي من العواقب هو جعل الاتفاق رسمياً ومحدداً. يتذكر الناس الرهانات، لكنهم ينسون الادعاءات غير المباشرة. يراهنني صديقي بمبلغ 50 دولاراً لم أستطع البقاء بعيداً عن مواقع الويب لمدة ثلاثة أشهر. بدون الرهان، أشك في أنه كان سيحتفظ

الإنسان فوق العادة

تتبع ذلك إذا كان قد قال للتو، "لا أعتقد أنك تستطيع القيام بذلك". بما أن صديقك يقدم لك معروفا، كن على استعداد لتقديم رهان من جانب واحد حيث ليس لديه جانب سلبي. احتفظ بالمساءلة عن أصعب وأهم عاداتك فقط. إنه يزيد من الامتثال، ولكن على حساب التنسيق (وإن كان ضئيلا) مع شخص آخر. إنها أيضا فرصة ضائعة لبناء عادة الاعتماد على الذات، لذا استخدمها فقط عندما يكون هناك قلق جدي من أنك قد لا تلتزم بهذه العادة بدونها.

عادة المدخلات من أجل التغيير الفوري

عندما نتحدث عن خلق العادات، فإننا نتحدث عن تغيير سلوكنا على المدى الطويل. نستنبط مسارنا الحالي، ونقرر أننا نفضل مساراً مختلفاً، ثم نتخذ الخطوات لثني الواقع نحوه. في عالم مثالي، سيكون مجرد تصور مسار جديد كافياً لجعله حقيقة واقعة على الفور. في الممارسة العملية، عادة ما تكون هناك فترة التحميل قبل أن تتجذر العادة ويمكننا التحول إلى مجرد الحفاظ عليها. الاستثناء الوحيد الذي مررت به هو عندما تكون العادة مدعومة بإيمان قوي ويتغير هذا الاعتقاد. حتى منتصف العشرينات من عمري، أكلت نظاماً غذائياً غير صحي للغاية. بذل والداي قصارى جهدهما لإطعامي طعاماً صحياً، لكنني كنت صعب الإرضاء في الأكل، وبمجرد أن أتيحت لي الحرية، اخترت الوجبات السريعة والحلويات والأشياء المقلية. كان اعتقادي أنني كنت نحيفاً، ولم يكن لدي تجاويف، وشعرت بخير، لذلك لم يكن هناك جدوى من تناول الطعام الصحي. عندما كنت في الخامسة والعشرين من عمري، قرأت كتاباً يشرح الآثار الطويلة الأجل المترتبة على تناول الطعام غير الصحي، وصولاً إلى المستوى الجزيئي. تعلمت على وجه التحديد لماذا كان كل طعام غير صحي سيئاً، وكيف أثر على جسدي، وما يمكن أن أتوقعه على المدى الطويل إذا واصلت تناوله. قد أبقى نحيفاً ولا أحصل أبداً على تجويف، لكنني سأستسلم في النهاية للمرض. خلق اكتساب هذه المعرفة الجديدة تحولاً كميّاً في معتقداتي فيما يتعلق بعاداتي. تغيرت مشغلاتي. لم يعد الطعام غير الصحي يثير الرغبة في متعة الاستهلاك، بل آثار بدلا من ذلك اشمئزازاً نحو المسار الذي قد تتبعه حياتي إذا أكلت هذا الطعام. بين عشية وضحاها اختفت شهيتي للطعام غير الصحي، وأصبحت آكلاً صحياً. لقد قمت بتدوين نظامي الغذائي الجديد، الذي كان التمسك به بمثابة عادة صيانة، وغيرت بين عشية وضحاها. هذا لا يعني أنه لم تكن هناك لحظات من الإغراء والتعديل على النظام الغذائي لجعله أكثر صحة أو أكثر ملاءمة. الشيء الصعب بشأن هذه التغييرات الفورية الناجمة عن الاعتقاد هو أنه لا يمكنك البحث عنها بنشاط. اعتقدت أن وجهات نظري بشأن النظام الغذائي كانت صحيحة، لذلك أنا

الإنسان فوق العادة

لن ينظر أبدا عن قصد إلى تناقضها. قرأت الكتاب فقط عن الأكل الصحي بإصرار صديق كان يوجهني في كثير من الأحيان إلى اليمين اتّجاه ومع ذلك، فإن هذه التغييرات الفورية قوية لدرجة أننا سنكون أحمقى لعدم محاولة تعظيمها. كيف يمكننا فعل ذلك؟ المفتاح الأول هو أن أكون منفتحا، وهو أمر واجهت صعوبة معه شخصيا. العادة التي أستخدمها لمكافحة هذا هي استخدام محفز الخلاف القوي لأسأل، "هل من الممكن أن يكون على حق؟ ماذا لو كان كذلك؟" أنا عنيد بما فيه الكفاية لأن هذا عادة لن يغير رأيي، لكنه يكفي أن يجعلني أفكر وأدرك أحيانا أنني مخطئ. الطريقة التالية لتعظيم هذه الأنواع من الإنجازات هي عادة المدخلات عالية الجودة. نميل إلى تركيز العادات على ما نقوم به، وليس على ما نأخذه. من خلال هذه العملية يمكننا أن نتحسن بشكل كبير، ولكن ليس لدينا سوى سبل محدودة للنمو. يأتي النمو عندما نسمح لأنفسنا بالنظر في التأثير عالي الجودة، والتفكير فيه، واستخدامه لتوجيه العادات والعمل. إحدى العادات القيمة بشكل خاص في هذا الصدد هي القراءة كل يوم. سوف تستهلك الكثير من الكتب التي لا بد أن تصادف بعض الكتب التي تتعارض مع معتقداتك وأحيانا تصادف كتابا يغير تصورك في الولادات الفورية عادة جديدة مدى الحياة.

متى يجب عليك أن تتوقف عن العادات

كمجرد بشر معصومين من الخطأ، حتى الأكثر مراعاة بيننا سيبدأون عادات لا نخدمنا كما نتوقع، أو لا تستحق جهد التثبيت، أو لها عواقب سلبية غير مقصودة. كيف نعرف متى نتركهم؟ إنه اعتبار جاد، لأنه من المهم أن نخطئ في جانب عدم الإقلاع عن العادات. ودون هذا التحيز، من المرجح جدا أن نتخلى عن هذه العادة بقدر ما تصبح صعبة، ولكن قبل أن تؤتي ثمارها. الإقلاع عن التدخين في تلك المرحلة يخلق دورة سلبية من الفشل، ويجعل العادات المستقبلية أكثر صعوبة في التنفيذ، ويضمن بذل أقصى جهد ممكن لتحقيق الحد الأدنى من النتائج. بعبارة أخرى، إنها كارثة متوسطة الحجم. الحل هو الإقلاع عن العادات فقط عندما لا ترغب في الإقلاع عنها. هذه هي العقلية الوحيدة التي يمكننا في ظلها اتخاذ قرارات صعبة وعدم تأثرنا بدماغنا البطيء المزعج. لن يتم العثور على هذه النقطة أبدا في فترة التحميل، فقط بعض الوقت خلال فترة الصيانة. بعد أسبوع من عادتي في رفع الأثقال ثلاث مرات في الأسبوع، أردت الاستقالة. كانت معنوياتي منخفضة، ولم أر أي نتائج (كما هو متوقع، بالطبع)، وكنت أدرك مقدار الوقت الذي كنت أكرسه للتدريبات والاستعدادات المصاحبة لها. السبب الوحيد لعدم استقالتي هو أنني أدركت أنني في أسوأ وضع ممكن لاتخاذ القرار. كانت أكبر فوائد الإقلاع عن التدخين قصيرة الأجل، وهي علامة مؤكدة على الخطأ. كان لدي خبرة عاطفية مباشرة مع سلبيات التمرين، لكنني لم أنتظر طويلا بما يكفي للاستمتاع بالفوائد. كنت أيضا في بداية هذه العادة حيث تأخذ أكبر قوة إرادة، وبالتالي فهي الأكثر تحديا عقليا. لذلك ثابتت واكتسبت خمسة عشر رطلا من العضلات على مدى شهرين، وهو أكبر مكسب مررت به على الإطلاق. ومن هذا المنظور، إذا نظرنا إلى الوراء، فمن الواضح أنه قرار جيد بالاستمرار. بشكل واضح، لم يكن الأمر كذلك في ذلك الوقت. ما زلت لا أحب التمرين، وهناك جوانب سلبية لذلك، لكنني لم أعد أرغب في الاستقالة، لأن الفوائد تفوق التكاليف. ومع ذلك، الآن فقط أستطيع قم بتقييم الإقلاع عن التدخين بجدية باستخدام رأس مستوي. لا أستطيع تخيل أي حدث محدد

الإنسان فوق العادة

من شأن ذلك أن يدفعني إلى القيام بذلك، لكنني سأفعل ذلك على مضض إذا شعرت أن كل ما سيحل محله سيكون أفضل على المدى الطويل. قبل عامين من البدء في رفع الأثقال، تحولت من كوني نباتيا إلى أكل اللحوم. كنت نباتيا لمدة ثلاث سنوات، واستمتعت به حقا، ولم أرغب في الاستقالة. واحدة من عاداتي هي تعريض نفسي لأفكار لا أتفق معها بشكل طبيعي، ومن خلال هذه العملية أصبحت أعتقد أن تناول اللحوم التي يتم ترقيتها جيدا كان صحيا على الأقل مثل اتباع نظام غذائي نباتي جيد، إن لم يكن أكثر صحة. من التجربة، كنت أعرف أيضا أنه سيجعل السفر أكثر ملاءمة قليلا للحصول على نظام غذائي أوسع. (للحصول على كتاب ممتاز لمفكري المفضل عن الطعام، اقرأ

<https://www.amazon.com/Death-Food-Pyramid-Politics-Interests/dp/0984755128/?tag=habitbook-20>

بواسطة دينيس مينجر) لم أكن أريد البدء في تناول اللحوم، لكنني فعلت ذلك على أي حال لأنني شعرت أنه سيكون الخيار الأفضل بالنسبة لي. الآن أنا سعيد لأنني فعلت ذلك، لكنني ما زلت سأعود بسعادة إذا شعرت أن الجزء الأكبر من الأدلة يشير إلى اتباع نظام غذائي نباتي لتحقيق أقصى قدر من الصحة، وأن الفائدة الصحية الإضافية تستحق الانخفاض في راحة السفر واحدة من أكبر المزالق في بناء العادة هي الإقلاع عن التدخين في أسوأ وقت ممكن، وتراكم أقل الفوائد لكبر جهد ممكن، وأثناء تقييم الوضع من منظور غيوم. انتظر حتى تقوم بتحميل هذه العادة، مثلها، ويمكنك التفكير بوضوح. بالطبع، يجب عليك دائما استخدام الحس السليم. إذا كانت العادة تضر بصحتك بشكل ملموس، على سبيل المثال، فستكون محقا في الإقلاع عن التدخين بمجرد أن تدرك ذلك.

احذر من الاضطرابات

وكما أن بناء عادات إيجابية يخلق فائدة ميتا من أن تصبح أفضل في خلق العادات، فإن بعض العادات السلبية ستتجاوز نطاقها وتتداخل سلبا مع العادات الأخرى. إذا كانت لديك هذه العادات، فهاجمها أولا عن طريق العثور على محفزاتها وإعادة برمجةها بعادات إيجابية جديدة. من خلال القيام بذلك تحصل على فوز ثلاثي: القضاء على العادة السلبية، والقضاء على ضررها العرضي، وخلق عادة إيجابية جديدة. العادات التخريبية الرئيسية الثلاث هي استخدام المخدرات، والسعي إلى التحفيز، وعادة التسكع مع الأصدقاء السلبيين. المخدرات والكحول شرسة ليس فقط لأنها تغير قدرتك على اتخاذ قرارات جيدة، ولكن أيضا لأنها بمثابة محفزات لأنفسهم. يمكن تصحيح الانقطاع الطبيعي لعادة ما، ولكن المخدرات والكحول غالبا ما تؤدي إلى المزيد من المخدرات والكحول، مما يقلل من قدرتك على اتخاذ قرارات جيدة والالتزام بعاداتك الإيجابية. أولئك الذين لديهم مشكلة في البحث عن التحفيز لا يكتفيون أبدا بالتركيز على شيء واحد. بدلا من ذلك يقفزون من واحد إلى آخر، في محاولة للحصول على ضربة سريعة من الدوبامين. لبناء عادات جيدة، يجب أن تكون قادرا على التركيز على عملية ما تفعله، سواء من أجل الرضا الشخصي، أو كآلية لتحسين عاداتك. الإدمان على التحفيز يجعل ذلك مستحيلا، ويحاصرك في دورة من تصفح الإنترنت، أو تصفح القنوات، أو ببساطة تغيير التركيز البؤري. أخيرا، يمكن أن يكون الأصدقاء السلبيون عائقا كبيرا أمام بناء عادات إيجابية. في كثير من الأحيان يرى الأصدقاء صديقا، كان في السابق مشابها جدا لهم ويجري الآن تغييرات، كتهديد. إذا لم يكن راضيا عن حاله، وكانوا مثل ما كان عليه، فلا بد أنه يواجه مشكلة معهم، فهم يفكرون. هذا ليس بالضرورة قطارا فكريا سليما، ولكن التأثير العاطفي حقيقي. إذا كان الأصدقاء لا يشجعون العادات الجديدة التي تبنيها، فمن مسؤوليتك استنتاج السبب الجذري لتثبيطهم. هل ذلك لأن لديهم معرفة بالمجال بالتغييرات التي تحاول إجراؤها ولديهم مخاوف مشروعة، أو هل هو نتاج انعدام الأمن؟ مثل كل مشكلة في الحياة بشكل أساسي، يمكن التعامل مع هذه العوامل المعطلة من خلال

الإنسان فوق العادة

عادات. يمكنك استبدال عادات المخدرات والكحول عن طريق العثور على محفزاتها واستخدامها لتحفيز عادات إيجابية جديدة. استخدم الدافع للبحث عن التحفيز ك محفز لعادة أخذ لحظة للتفكير في ما يجب أن تفعله بالفعل بوقتك. لا أوصي بالتخلي عن جميع أصدقائك القدامى لمجرد أنك تجري تغييرا، ولكن يمكنك بالتأكيد خلق عادات لتحيط نفسك بأشخاص إيجابيين. كانت الطريقة التي فعلت بها ذلك هي خلق عادة التسكع فقط مع الأشخاص الذين أردت أن أصبحوا أصدقاء أفضل معهم. في غضون نصف عام، غير هذا دائرتي الاجتماعية بشكل كبير نحو الأفضل.

الوضع الطبيعي لمنشئ العادات

بالنسبة لمعظم الأنشطة، هناك بيئة مثالية تجري فيها. يمكن لرفع الأثقال الحصول على تمرين لائق في استخدام وزن جسمه والأشياء التي يجدها من حوله، ولكن لتعظيم مكاسبه، سيرغب في أن يكون في صالة ألعاب رياضية مجهزة تجهيزا جيدا. يمكن للشيف إعداد وجبة جيدة مع بقايا الطعام على موقد واحد، ولكن المطبخ المخزن سيسمح له بطهي طعام أفضل في نفس الوقت. هناك أيضا موطن مثالي لباني العادة، ولكنه يعتمد بشكل أقل على الأدوات المادية وأكثر على البيئة. هذا لا يعني أن بناء البيئة المثالية أقل أهمية بالنسبة لباني العادة. وبالنظر إلى نفس المستوى من قوة الإرادة والتحفيز، فإن وجود البيئة المناسبة يقلل من الانزلاق ويقلل من إجهاد عادات البناء. البساطة والتحرر من التشبث هما المكونان الأساسيان لموئل منشئ العادة. يتطلب بناء العادات تركيزا واعيا، وللتركيز يجب عليك القضاء على الانحرافات. على وجه الخصوص، تريد القضاء على نوع الانحرافات التي تجبرك على استخدام قوة الإرادة. على سبيل المثال، قد تدفعك مشاهدة الإعلانات إلى تقييم إيجابيات وسلبيات شراء شيء لا تحتاج إليه حقا. تلك المعركة العقلية، على الرغم من أنها قد تكون واعية، تقلل من قوة الإرادة المتاحة لديك لعاداتك. إن تناول الوجبات السريعة، حتى لو لم يكن تناول الطعام الصحي أحد أهدافك النشطة، سيقبل أيضا من قوة وصيتك. يخضع دماغك للضربة ليس فقط من خلال السكر والدهون الرخيصة في الطعام، ولكن أيضا من خلال المفاوضات مع نفسك بشأن ما إذا كان أم لا لتناول الطعام. جزء كبير من بيئتنا، جزء لا ينظر إليه دائما بشكل نقدي، هو مجموعة أقراننا. إن وجود أصدقاء يدعمونك أثناء إعادة بناء عاداتك هو ميزة كبيرة. وجود أصدقاء متحمسين أيضا وبناء عادات مساعدتهم على تحقيق أهدافهم أمر جيد بشكل مضاعف. من ناحية أخرى، سيصبح الأصدقاء المهددون من استباقيتك أو المنغلقون أمام أي شيء خارج منطقة راحتهم المباشرة عائقا كبيرا أمام تقدمك. إذا جادلوا معك، أو يضايقونك، أو حاولوا الابتعاد تقدمك، سوف تتباطأ. إذا قدموا أي شك بنفسك

الإنسان فوق العادة

تمانع، عليك مرة أخرى استخدام قوة الإرادة لدفع نفسك للقيام بعبادات يمكن أن يكون من السهل تبنيها. يجب أن يكون معظم تركيزك مباشرة على العادات التي تحاول بنائها. لا توجد زاوية أفضل لضرب مسمار من وجهها لوجه. كن على دراية ببيئتك، وقم بإجراء تغييرات لتحسينها. يمكن للجهود قصيرة الأجل لتحسين بيئتك أن تؤتي ثمارها بشكل كبير على المدى الطويل من خلال جعل العادات الجديدة أسهل وأسرع في البناء.

فرض عاداتك على الآخرين

كلما تبنت عادة جديدة، لدي الرغبة في مشاركتها مع كل من أعرفه ومحاولة حملهم على التحول إليها. اعتدت أن أتصرف بناء على هذه الرغبة، لكنني كبرت لأعتقد أنها كانت خطأ. التغيير الحقيقي هو نتاج الدافع، إما بسبب مشكلة في الحياة أو من خلال تحليل أهداف المرء. عندما تتبنى عادة جديدة وتحاول إقناع الآخرين بأن يفعلوا الشيء نفسه، فإنهم يتخطون مرحلة اكتشاف هذا الدافع أو بناءه. وبدون ذلك، سيستسلمون عندما تصبح الأمور صعبة، ويشعرون بالسوء حيال ذلك، وربما يستاءون منك للنجاح فيها، ويكونون أقل ميلاً قليلاً إلى خلق عادات جديدة أخرى. من خلال محاولة مساعدتهم، قد تضر بهم. من ناحية أخرى، فإن بناء العادات بهدوء بمفردك دون دفعهم إلى أصدقائك سيعرضهم لأدوات جديدة يمكنهم استخدامها في حياتهم الخاصة عندما يحين الوقت. إذا أكلت طعاماً صحياً وقرر صديقك في النهاية أنه بحاجة إلى الحصول على اللياقة البدنية، فسوف يأتون إليك للحصول على المشورة عندما يكون دافعهم مرتفعاً بما فيه الكفاية. المرة الوحيدة التي من المرجح أن يكون من المفيد اقتراح عادة على صديق هي عندما يطلب المساعدة أو المشورة بشأن مشكلة قمت بحلها من خلال العادات. في تلك المرحلة، تشاركه، ولا تدفع. لقد بنى الدافع، وقد يكون مستعداً لرؤية عادة حتى الانتهاء. يمكنك حتى عرض إبقائه مسؤولاً.

التحليل العملي لمختلف العادات

لقد تحدثنا بشكل تفصيلي عن العادات أولاً لأن الهدف النهائي هو أن تكون قادراً على تحديد المنطقة التي ترغب في تحسينها، وتصميم عادة لإصلاحها، وتنفيذ تلك العادة. بالإضافة إلى ذلك، بصفتي ممارساً متعطشاً لبناء العادة، لدي الكثير من النصائح المحددة بشأن العادات الشائعة التي يسعى الناس إلى بنائها. يمكنك قراءة هذا القسم مباشرة للحصول على أفكار لخلق عادات جديدة، أو يمكنك قراءة عادات محددة تروق لك، أو يمكنك حفظها في وقت لاحق كمرجع عندما تعالج عادة مررت بها من قبل. معظم هذه العادات هي عادات حالية، ولكنها جميعاً عادات قمت بها بنجاح بنتائج جيدة في الماضي. كل الممارسة، لا توجد نظرية لا أساس لها من الصحة. لكل عادة، سأدرج إيجابيات وسلبيات دمج العادة، وتقييم الصعوبة، والمسار العام الذي أقترح اتبعه، وفي بعض الحالات، ملاحظات عامة بشأن هذه العادة. نظراً لأن العادات شخصية جداً، فإن كل هذه العوامل ستكون مختلفة بالنسبة لك. يمكنك استخدام تجربتي كمبدأ توجيهي تقريبي، مع العلم أن هذه العادات يمكن بناؤها، وربما الاستفادة منها بعض المؤشرات لمساعدتك على طول الطريق.

العادات الإيجابية

يقبل الناس عادات العمل والإنتاجية كإعطاءات، ولكن قلة من الناس يفكرون في النظرة العامة كشيء تسيطر عليه العادة. تتأثر التوقعات بالأحداث الخارجية، ولكنها بحكم تعريفها رد فعلك على تلك الأحداث. من خلال خلق عادات إيجابية حول كيفية تفاعلك مع الأحداث الخارجية، فإنك تحسن نظرتك المستقبلية. هذا يبدو وكأنه عصر جديد، لكنه حقيقي وله تأثير عميق. والنتيجة هي أنه يبدو أنه لا شيء سيء يحدث لك على الإطلاق. يمكنني التفكير بموضوعية في الأشياء السلبية التي تحدث لي، ولكن غريزتي الفورية هي الآن التفكير، "نعم، لكن هذا ليس سيئا جدا. وإلى جانب ذلك، حدث لي هذا الشيء الجيد الآخر".

الإيجابية تجاه نفسك

بناء الإيجابية تجاه نفسك هو عملية زيادة الجزء من وقتك الذي تعتبر فيه نفسك سعيدا بشكل كبير، وتقليل الخسائر العاطفية للأحداث "السيئة"، والحفاظ على مزاج إيجابي. تأثير هذه العادة ضخم مقارنة بكمية الجهد الذي يتطلبه الأمر، مما يجعلها خيارا سهلا جدا لأي شخص تقريبا.

الإيجابيات

- زيادة التفاؤل
- زيادة القدرة على التعامل مع الأحداث السلبية

- تحسين المزاج الذي يؤدي إلى علاقات أفضل

السلبيات

- بعض الناس يتعرفون على السلبية ويشعرون بأن أن يصبحوا إيجابيين يفقدون جزءا من هويتهم.
- قد يجدوك الأصدقاء السلبيون أكثر صعوبة في الارتباط بهم

الطريق

أن تصبح إيجابيا هي وظيفة ذات عادة واحدة تستغرق من شهر إلى ثلاثة أشهر. ستلاحظ فرقا بعد شهر واحد، لكنه سيكون قد بني تدريجيا بحيث يمكنك خصم فعاليته. هذا يشبه إجراء جراحة العيون بالليزر، حيث لا يمكنك تذكر ضعف الرؤية بعد شهرين، ولم تعد عجائب البصر المثالي تبدو مذهلة جدا. من الآن فصاعدا، في كل مرة يكون لديك أي تفكير سلبي، فكر ببساطة في واحد الجانب الإيجابي للوضع. لا يجب أن يكون الجانب الإيجابي مساويا من حيث الحجم للجوانب السلبية، بل يجب أن يكون موجودا فقط. على سبيل المثال: إذا تم سحب سيارتك، يمكنك التفكير في كيفية حصولك الآن على أميال بطاقة الائتمان عندما تدفع ثمن السحب. إذا مات كلبك، فقد تعتقد

الإنسان فوق العادة

حول كيف لم يعد عليك إطعامه بعد الآن. إذا انفصلت صديقتك عنك، يمكنك التفكير في كيفية زيادة فرص أن ينتهي بك الأمر مع شخص أفضل. ليست هناك حاجة للتركيز على الإيجابيات، أو استخدامها لترشيد السلبيات، أو أي شيء من هذا القبيل. ما عليك سوى البحث عنه، والعثور عليه، والمضي قدما.

• زيادة الانفتاح والاستعداد للتأثير بشكل إيجابي

• زيادة فرصة النظر في رؤية أكثر توسعا للحالات

السلبيات

• في بعض الحالات، يجب أن تكون مصرا وحازما وإلا فلن تؤخذ شكاواك على محمل الجد. يمكن أن تزيد التعاطف من صعوبة القيام بذلك.

الطريق

اعتدت أن أكل في مطعم الهبي هذا في أوستن، تكساس الذي قدم طعاما كبيرا لا يصدق. كان لديهم حمام واحد، والذي كان يحتوي أحيانا على خط. أثناء انتظار الحمام في الطابور، كانت هناك لوحة إعلانات يمكن لأي شخص أن ينشر عليها بطاقة عمل أو نشرة إعلانية. معظم النشرات تروج لأمثلة مختلفة من العمر الجديد لزيت الثعبان، ولكن كان هناك واحد لم يكن يبيع أي شيء وكان عليه بضع جمل.

الإنسان فوق العادة

تذكر أن الجميع يبذل قصارى جهدهم ويحاولون أن يكونوا سعداء، مثلك تماما". تماما مثل عادة السعادة الذاتية، يمكنك استخدام هذه الفكرة لتغيير وجهة نظرك بشأن الآخرين. كلما وجدت نفسك تفكر بشكل سيء في شخص ما أو في نوع من الصراع مع شخص ما، أجبر نفسك على أن تقول لنفسك، "تذكر أن هذا الشخص يبذل قصارى جهده ويحاول أن يكون سعيدا، مثلي تماما". لقد وجدت أن استيعاب هذا استغرق وقتا أطول من العادة السابقة المتمثلة في السعادة طوال الوقت. أعتقد أنه بصفتي انطوائيا يعمل بمفردي، ليس لدي فرص كافية للصراع الطفيف أو الإحباط مع الآخرين لتنفيذ هذه العادة بشكل كامل بسرعة. حتى بعد عامين، ما زلت أذكر نفسي بوعي للقيام بذلك، لكنه يساعد في كل مرة.

الملاحظات

هذا الشخص يشعر بالسخافة نوعا ما، ولكن بالنسبة لي على الأقل، أجد أنه يغير تصوري على الفور، وأنا قادر على رؤية نظيري كإنسان حقيقي، يمثل هذا التفاعل شريحة صغيرة من حياتهم. هذا يضع الأمور في سياقها وفجأة أنتمكن من إيجاد أعذار معقولة لسلوكهم. في حالة حجة استخدام الإنترنت، يمكنني أن أتخيل كيف أن هذه الفتاة التي كانت تساعدني لم تكن مدربة بشكل صحيح، وكانت تبذل قصارى جهدها. فكرت في مدى إحباطها في تقديم استفسارات متعلقة بالإنترنت من أشخاص غاضبين يعرفون عن الإنترنت أقل مما تعرفه. أخيرا، فكرت في كيف يجب أن يكون من المجهد بالنسبة لها العمل على متن سفينة سياحية طوال الوقت، مقارنة بتجربة خالية من الإجهاد مررت بها كركاب. أحد نقاط ضعفي الشخصية هو عدم التعاطف، لذلك قد تكون هذه العادة أكثر فعالية بالنسبة لي من الآخرين. إذا كنت تشعر بأنك لا تشعر بالإحباط من الآخرين في كثير من الأحيان ويمكنك عادة رؤية وجهة نظرهم، فقد يكون من الأفضل قضاء وقتك على عادات أخرى

العادات الصحية

العادات الصحية هي بعض العادات المفضلة لدي للعمل عليها لأن لديها أجور عالية بشكل غير عادي. بدلا من تحسين مجال واحد فقط من حياتك، فإنها تميل إلى الانتقال بشكل جيد إلى مناطق أخرى. ما لم يكن لديك بالفعل ذخيرة ممتازة من العادات الصحية، سأشجعك على البدء بعادة صحية أو اثنتين. أستخدم الصحة كمصطلح عام لوصف العادات التي من شأنها تحسين متوسط عمرك المتوقع، ومتوسط الرفاهية، فضلا عن قدرتك على استخدام مرافقك البدنية والعقلية إلى أقصى حد. ستتخصص كل عادة على طول واحد أو اثنين من تلك المحاور، ولكن ينبغي أن يكون لكل منها بعض التأثير الإيجابي عليها جميعا.

تناول الطعام الصحي

قد يكون تناول الطعام الصحي هو العادة الوحيدة الأكثر أهمية التي يمكنك زراعتها. له تأثير كبير على متوسط العمر المتوقع والرفاهية واستخدام كليتك. التحسن الأكثر إثارة للدهشة هو الزيادة في المزاج والقدرة العقلية التي لا ترتبط عادة بالأكل الصحي. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تناول الطعام الصحي دوامة تصاعديّة من العناية الجيدة بالنفس، والشعور بتحسّن بسبب ذلك، ونتيجة لذلك تحفيزهم على بناء عادات إيجابية أخرى. عادة سترى الناس يبدأون في تناول الطعام الصحي، ثم يجدون أن دافعهم لاستخدام المخدرات أو الشراب ينخفض، في حين أن دافعهم لممارسة الرياضة يزداد. تغيير دافعي لتناول الطعام الصحي عندما قرأت كتاب "عش طويلا بما يكفي للعيش إلى الأبد" بقلم راي كورزويل. بالإضافة إلى وضع نظام غذائي معقول ومستدام، أوضح أيضا الآثار السلبية الدقيقة لتناول الطعام غير الصحي. عندما فهمت الآثار السلبية طويلة الأجل للاستمرار في التمرد وتناول ماكدونالدز والحلويات والطعام المقلّي، بدأت على الفور عادة تناول الطعام الصحي، والتي استمرت حتى اليوم.

الإيجابيات

- عمر أطول من عمر
- جودة حياة أعلى
- لا ضباب في المخ

- زيادة الدافع للعادات الصحية الأخرى
- عدد أقل من الأمراض

السلبيات

- تقليل الراحة، خاصة أثناء السفر
- الاستياء المحتمل بين العائلة والأصدقاء الذين لا يأكلون بشكل صحي
- فترة التكيف الصعبة؟

الطريق

هناك العديد من الوجبات الغذائية المحددة التي هي صحية جدا وسوف تخدمك بشكل جيد. يمكنك أن تكون نباتيا أو نباتيا أو نباتيا أو أكل اللحوم وأن تتبع نظاما غذائيا صحيا. يمكن تقديم حجج معقولة مؤيدة ومعارضة لأي من هذه الوجبات الغذائية المحددة، ولكن هناك الكثير من الآراء المتناقضة لدرجة أنه من غير المرجح أن يكون أي من تلك الوجبات الغذائية، في ظل ظروف مثالية، أفضل أو أسوأ من أي نظام آخر. من ناحية أخرى، هناك عدد قليل من المكونات الغذائية الرئيسية التي تم الاتفاق على أنها مهمة عالميا أو شبه عالمية. بدلا من الوقوع في عقيدة أي "نظام غذائي مسمى"، من الأفضل التركيز على الأشياء القليلة الأكثر أهمية.

الإنسان فوق العادة

السكر والحبوب المكررة للغاية هي أهم الأشياء غير الصحية في النظام الغذائي القياسي. القضاء على هاتين المجموعتين من الأطعمة هو حوالي ثمانين في المائة من الوصول إلى نظام غذائي صحي. ركز قوة وصينتك على إخراجهم من نظامك الغذائي. وتشمل العناصر التي يجب قطعها السكريات المكررة (بما في ذلك جميع عصائر الفاكهة)، وشراب الصبار والقيقب، والعسل، والحبوب المكررة مثل الدقيق الأبيض والأرز الأبيض والمعكرونة البيضاء. ستميل إلى العثور على غش مثل خبز "القمح الكامل" الذي يتمثل المكون الرئيسي في الواقع في الدقيق الأبيض، ولكن من المهم تجنب ذلك. هذه الكربوهيدرات المصنعة البسيطة تسبب الإدمان جسديا وعقليا. من الأفضل الإقلاع عن الديك الرومي البارد. السنة الأولى صعبة، ولكن بعد ذلك تصبح سهلة للغاية. بحلول ذلك الوقت، ستكون قد فطمت نفسك منها تماما، وستجدها حلوة جدا وغير سارة، وسيكون تفضيلك الصادق للأطعمة الصحية. هكذا تبني نظاما غذائيا صحيا على المدى الطويل. من المهم أن تستبدل هذه الأطعمة بأطعمة جديدة. مجرد قطعها سيترك تعاني من عجز في السعرات الحرارية، والذي سيحاربه جسمك من خلال إدخال الرغبة الشديدة. أوصي بتناول المزيد من الأطعمة التي تحبها، حتى لو لم تكن الأكثر صحة. سيكون استبدال البطاطس المقلية باللفت العادي أمرا صعبا، ولكن استبدالها بالبطاطا الحلوة المخبوزة أمر سهل للغاية. على وجه الخصوص، قم بزيادة كمية الكربوهيدرات المعقدة، مثل الأرز البني، التي تأكلها، وكذلك الكربوهيدرات الطبيعية البسيطة مثل الفاكهة. الهدف ليس اتباع نظام غذائي مثالي بكل الطرق، ولكن القضاء على اثني عشر أو نحو ذلك من الأطعمة التي تسبب أكبر قدر من الضرر، والاستمتاع بها. الغذاء جزء أساسي من الحياة بحيث لا يمكنك الاعتماد على قوة الإرادة على المدى الطويل. اعتمد عليها على المدى القصير لخلق هذه العادة، ثم استمتع بتفضيلاتك الجديدة للغذاء الصحي.

قد تبدو هذه العادة مستحيلة لبعض الناس، مما سيمنعهم حتى من تجربتها. من المهم أن تتذكر أن الحرمان يستمر لفترة قصيرة فقط بالنسبة إلى عمر الفرد ثم يتبعه أبدية تلقائية أكل صحي. بمجرد دخولك مرحلة الصيانة، يمكنك السماح لنفسك بتناول طعام غير صحي في ظل ظروف معينة. قاعدتي الشخصية هي الالتزام بنسبة مائة في المائة بالأكل الصحي أثناء وجودك في المنزل، وتناول كل ما هو مناسب أثناء السفر. كنمط أجد أنه في الأسبوع الأول من السفر أنجذب نحو الأطعمة غير الصحية، ولكن بعد ذلك أبدأ في الرغبة في تناول أصح الأشياء المتاحة، ولا يمكنني الانتظار للعودة إلى نظامي الغذائي المثالي في المنزل. عندما تتعامل بنجاح مع السكر والكربوهيدرات المكررة، يمكنك تحويل انتباهك إلى الدهون. التهديد الأكبر هو استهلاك الكثير من دهون أوميغا 6 وأوميغا-9. توجد هذه في معظم زيوت الطهي بالإضافة إلى اللحوم والبيض ومنتجات الألبان المرتفعة غير المفتة. بالنسبة للموجة التالية، قلل من استهلاكك من الزيت لزيت جوز الهند للطهي والتتبيلة، وزيت الزيتون لخلع الملابس، والزبدة التي تتغذى على العشب. يجب أن تقتصر اللحوم على لحم البقر ولحم الضأن الذي يتغذى على العشب ولحم الخنزير المراعي والدواجن والأسماك التي يتم صيدها في البرية. نظرا لأن الحد من الكربوهيدرات المصنعة مهم جدا، سأركز عليه حصريا بدلا من محاولة القيام بالزيوت والدهون في نفس الوقت. النجاح في هذه العادة الأولى أمر بالغ الأهمية بما يكفي لتبرير تناول زيوت غير صحية في هذه العملية. عند إضافة أطعمة جديدة إلى نظامك الغذائي لتحل محل الأطعمة غير الصحية، جرب الأطعمة الصحية للغاية مثل حساء ميسو واللفت والخضروات الصليبية والتيمبيه والمكسرات والبذور. لا تجبر نفسك على أكلها إذا كنت لا تحبها، ولكن تقرب أولئك الذين يجذبونك. الجزء الأصعب من الالتزام بنظام غذائي جديد هو أخذ الوقت والجهد للعثور على شيء صحي لتناوله عندما تتضور جوعا و/أو متعبا. من السهل الحصول عليها قوة الإرادة عندما يتم وضع انتشار جميل للطعام الصحي أمامك، ولكن

الإنسان فوق العادة

يكون الأمر أكثر صعوبة عندما يكون كل خيار متاح لك بسهولة مليئا بالسكر أو الدقيق الأبيض، وعليك أن تبذل قصارى جهدك للحصول على شيء لائق. أفضل علاج هو التخطيط لكل وجبة من وجباتك مقدما. هذا أمر صعب القيام به، ولكن هذا الجهد يضمن النجاح تقريبا. تناول وجبة افتراضية للإفطار والغداء والعشاء التي لديك دائما مكونات في متناول اليد. على سبيل المثال، أتناول شطيرة السردين وساندويتش التونة كل يوم تقريبا لتناول طعام الغداء. في أي وقت أضع فيه القليل على خبز حزقيال أو السبانخ أو الحمص أو السمك، أعيد تخزينه حتى لا أكون على بعد أكثر من بضع دقائق من الصحة وجبة.

نوما سعيد

النوم الجيد يبدو وكأنه رفاهية وقوة عظمى في نفس الوقت. النوم طالما كنت ترغب في الاستيقاظ دون صفعات المنبه من التواجد في إجازة، ولكن اليقظة والعمل في ذروتها عندما يسحب الآخرون القهوة ويعتمدون عليها يجعلك تشعر بأنك لا تقهر. الهدف من النوم الجيد هو الحصول على أكبر قدر من النوم الذي يريده جسمك، ربما حوالي ٨ ساعات في المتوسط، والاستيقاظ بدون منبه. النظرة على المدى الطويل أمر بالغ الأهمية عند مهاجمة عادة النوم. في أي أسبوع معين، يمكنك التضحية بنومك لمزيد من الوقت الذي تقضيه في العمل، وربما المزيد من الإنتاج عالي الجودة. ولكن على المدى الطويل، ستجد أن كمية الإنتاج الجيد التي يمكنك إنتاجها سترتبط ارتباطا مباشرا بمدى قدرتك على اتباع أنماط النوم الطبيعية في جسمك.

الإيجابيات

- مستويات طاقة أعلى
- إجهاد أقل
- تحسين التركيز
- تحسين القدرات العقلية
- أقل عرضة للاكتئاب

السلبيات

- ساعات أقل استيقاظا لتخصيصها
- وقت التخزين المؤقت المحتمل الذي يصعب استخدامه على النحو الأمثل

الطريق

الخطوة الأولى نحو عادة نوم جيدة هي خلق بيئة نوم جيدة. المكونات الرئيسية لبيئة النوم الجيدة هي الظلام الدامس والصمت. إذا كان بإمكانك تعميق غرفة نومك تماما، فهذا هو الخيار الأفضل. يمكنك الحصول على ستائر تعقيم للخدمة الشاقة، وإطفاء الأنوار خارج بابك، وتغطية كل مصباح LED على أجهزتك الإلكترونية، وإزالة أي مصابيح ليلية. هذا مثالي، ولكنه ليس عمليا دائما، خاصة إذا كنت تشارك غرفة نومك مع شخص أقل حماسا قليلا لبناء العادة. الخيار الأفضل التالي هو شراء قناع النوم. لقد جربت الكثير منهم ووجدت غير مكلف قناع بوكي ٤٠ يومض أن تكون الأفضل. إنه جيد فورا من الخفافيش، ولكن مع استخدامه أكثر سوف ينعم ويصبح أكثر راحة. من المهم ارتداء القناع كل ليلة، على الرغم من أنك ستسحبها في نومك خلال الأسابيع القليلة الأولى. الطريقة الوحيدة لتجاوز ذلك هي ارتدائها على الرغم من أنك تعرف أنها لن تدوم طوال الليل. إذا كنت تعيش في بيئة هادئة جدا، فقد لا تحتاج إلى سدادات الأذن. إذا كنت بحاجة إلى سدادات الأذن، فإن أفضل سدادات الأذن التي يمكنك شراؤها هي سدادات الأذن إنها مريحة جدا، وتحجب الصوت بقدر أو أكثر من كل سدادة أذن أخرى، و رخيصة بما يكفي بحيث يمكنك الاحتفاظ بمجموعة في متناول اليد وعدد قليل منها في سفرك حقيبة. على الرغم من أنه من الأفضل عدم استخدام المنبه على المدى الطويل، ستمكن من سماع من خلال سدادات الأذن.

الإنسان فوق العادة

قد تعتقد أنك تحتاج فقط إلى أربع أو ست ساعات من النوم، لأن هذه هي المدة التي تستيقظ فيها بشكل طبيعي بعد ذلك، ولكن من المرجح أن يتغير ذلك بمجرد أن يكون لديك بيئة نوم جيدة. يحتاج معظم الناس إلى حوالي ثمانية. بدلا من تنظيم وقت الاستيقاظ، قم بتنظيم وقت نومك. هذا سيعطي جسمك الاتساق لبناء جدول نوم مثالي لك. إذا كان يجب أن تكون مستيقظا في وقت معين، وهذا صحيح بالنسبة لمعظمنا، فقم بضبط المنبه لذلك الوقت، ولكن اذهب للنوم قبل تسع ساعات من نفجر المنبه. إذا وجدت أنك تنام باستمرار حتى ينطفئ المنبه، حرك وقت نومك إلى أبعد من ذلك. ربما يعني ذلك أنك محروم من النوم إلى حد ما وأن جسمك يلحق بالركب. حتى لو نمت عشر ساعات في الليلة لبضعة أسابيع، يجب أن تعود إلى حوالي ثماني ساعات في الليلة. يخبر الضوء، وخاصة الضوء الأزرق من الشاشات، الغدة الصنوبرية في أدمغتنا أنها لا تزال نهارا. إذا كنت تواجه مشكلة في النوم، كما اعتدت، فقد يكون ذلك لأنك تعرض نفسك للشاشات حتى الوقت الذي تحاول فيه النوم. بالإضافة إلى وقت نومك، حدد وقتا صارما لإيقاف الشاشات قبل ساعة أو ساعتين من وقت نومك. هذا وقت رائع للقيام ببعض القراءة اليومية. لن يؤدي أوقد في إعداد سطوع منخفض جدا، أو مضاء بضوء ساطع أو LED عادي، إلى تعطيل جدول نومك. سيستغرق التعديل بضعة أسابيع، لكنك ستشعر قريبا بتحسن أكثر من أي وقت مضى، وكن غير راغب تماما في العودة إلى جدولك الزمني القديم. من المحتمل أن تجد أنك تغفو بشكل طبيعي قبل وقت قصير من وقت نومك الفعلي (إلا إذا كنت تقرأ كتابا رائعا)، وأن أوقات الاستيقاظ ستختلف بساعة أو نحو ذلك، ولكن سيبلغ متوسطها حوالي ثماني ساعات. هذا الوقت في الصباح رائع للأنشطة التي لا يجب أن تحدث كل يوم، مثل غسل الملابس، والتنظيم، والحقا بالبريد الإلكتروني. إذا نمت من خلاله، فمن الأفضل دفع الأنشطة إلى اليوم التالي والاستمتاع بالنوم الذي يحتاجه جسمك

الملاحظات

قد ترغب في تسجيل مقدار النوم الذي تحصل عليه كل يوم. عندما تحولت لأول مرة إلى هذا الجدول الزمني منذ أكثر من عام، كنت مقتنعا بأنني كنت أنام تسع أو عشر ساعات كل ليلة. ومع ذلك، عندما خرجت في المتوسط، كانت ثماني ساعات بالضبط تقريبا. كان التباين هو رد فعل جسدي الطبيعي على الأيام المكثفة وأيام الاسترخاء. تبلغ درجة حرارة النوم المثلى حوالي خمسة وستين درجة. لقد جربت هذا ولم أجده له أي تأثير ملحوظ على نومي، لكنك قد ترغب في تجربته أيضا.

لم أنجذب أبدا بشكل طبيعي إلى التأمل. لطالما بدا الأمر أمنيا جدا ويستغرق وقتا طويلا. مع مرور الوقت لاحظت أن العديد من الأشخاص الذين احترمتمهم استشهدوا بالتأمل باعتباره أحد أهم الأشياء التي فعلوها. بدا هذا سخيفا بالنسبة لي، ولكن بالنظر إلى الجودة العالية للغاية للنصيحة التي حصلت عليها منهم بصرف النظر عن التأمل، فقد انفتحت عليها أخيرا. كانت نقطة التحول بالنسبة لي هي قراءة الكتاب الممتاز، (غريزة الإرادة) التي قالت إن أفضل ممارستين لزيادة قوة الإرادة تعملان وتتأملان كل يوم. أعطيتها فرصة، وانتظرت الشهرين اللذين زعموا أن الأمر سيستغرقه الحصول على الفوائد، ولم أنظر إلى الوراء منذ ذلك الحين. هناك الكثير من الفوائد المزعومة للتأمل، وكلها متأكد من أنها من ذوي الخبرة من قبل شخص أو آخر، ولكن أهم فائدة استمدتها هي التحكم الأفضل في الدافع. أبلغ الأصدقاء الذين يتأملون أيضا عن زيادات كبيرة مماثلة.

الإيجابيات

- تحسين التحكم في الاندفاع
- إجهاد أقل
- تحسين التركيز

السلبيات

• يتطلب منطقة هادئة، والتي قد يكون من الصعب العثور عليها

• قد تختلف المزايا الخارجة عن السيطرة الدافعة حسب الشخص

الطريق

إذا تأملت لمدة خمس دقائق في اليوم، ستلاحظ النتائج في غضون شهرين. هذا هو الادعاء الذي قدمه كتاب غريزة قوة الإرادة، وقد عكس تجربتي. إذا كنت تستمتع بالتأمل، يمكنك القيام بذلك لفترة أطول، وإذا كنت تكره ذلك تماما، يمكنك البدء بوقت أقل والبناء. كل يوم، ما عليك سوى الجلوس لمدة خمس دقائق في مكان هادئ، وأغمض عينيك، وركز على أنفاسك. في الدقيقة الأولى أو الثانية، يمكن أن يساعد ذلك في التصويت الفرعي، "التنفس ... التنفس ... التنفس ... التنفس ... التنفس ...". هذه المهمة البسيطة كافية للحفاظ على تركيز عقلك. هدفك الرئيسي هو الجلوس هناك لمدة خمس دقائق فقط. في أي وقت تفعل فيه ذلك، لقد تأملت بنجاح. عندما تلاحظ أن عقلك يبدأ في التفكير عن شيء آخر، أعد التركيز على أنفاسك.

الإنسان فوق العادة

فترة التحميل للتأمل حوالي شهرين. بعد ذلك تستمر في التأمل كل يوم، ولكنك ستبدأ ببطء في رؤية الفوائد، مما يجعل الأمر أسهل بكثير.

الملاحظات

كان التمييز الرئيسي الذي جعل التأمل أسهل بالنسبة لي هو إدراك أن السوء حقا في ذلك أمر جيد. أولا، كان ذلك يعني أنني بحاجة إليها، لأنني لم أتمكن من إسكات ذهني، وثانيا كان ذلك يعني أنني كنت قادرا بالفعل على ممارسة تركيز ذهني. تعلمت أنه إذا كان التأمل سهلا، فلن يكون مفيدا بنفس حد. إذا ركزت على نتيجة تنفيذ جلسة تأمل مثالية دون أن يتجول عقلك مرة واحدة، فستشعر بالإحباط وترغب في الاستقالة. كما هو الحال دائما، ركز على العملية واحسبها كفوز في أي وقت تجلس فيه وعينيك مغلقتان، وتبذل قصارى جهدك، لمدة خمس دقائق. كانت الفائدة الملموسة التي لاحظتها من التأمل هي أنه خلق مسافة بين الشعور بالدافع والعمل عليه. يبدو هذا غامضا، ولكن بمجرد تجربته، ستعرف بالضبط ما أعنيه. من قبل، كان بإمكانني العمل، وبدون فكرة واعية واحدة، كنت أتصفح الفيسبوك، وأفكر في كيفية العودة إلى العمل. الآن أمسك بنفسني في كل مرة وأفكر بوعي، "أوه، أنا مشتت وأنا على وشك النقر على فيسبوك". ما زلت أستسلم أحيانا وأتصفح لبضع دقائق، لكنني ألاحظ دائما الدافع، وغالبا ما أواجهه. وقد ساعدني امتلاك هذه القدرة على أن أصبح أكثر وعيا بمحفزات الهاء وساعدني على التوقف عن أن أكون عبدا للدوافع اللاواعية. أعتقد أيضا أنه ساعدني ذلك على الرضا والاسترخاء في المواقف المزعجة مثل الانتظار في الطابور أو التعامل مع البيروقراطية، ولكن لا يمكنني التأكد تماما من أن التأمل هو سبب ذلك. على أقل تقدير، ربما يكون عامل مساهم.

شرب الشاي يوميا

أتردد في إدراج عادة الشاي اليومية لأنها أقل أهمية بشكل لا لبس فيه من أي عادة أخرى في هذا القسم. في حين أن العادات الأخرى يمكن أن تصبح أجزاء أساسية من تغيير كبير في نمط الحياة، فإن شرب الشاي يوميا هو مجرد "شيء لطيف للقيام به". السبب في تضمينه على الإطلاق هو أنه أحد عاداتي المفضلة. بدأت أكره الشاي، وأشبهه بكوب من ماء الحمام، لكنه أصبح الآن جزءا من طقوسي الصباحية اليومية لدرجة أنني أحضر الشاي معي عندما أسافر. وإلى جانب الفوائد الصحية المحتملة، فإن وعاء الشاي اليومي يخلق مساحة لطيفة للتفكير والتخطيط، ويعطي طاقة هادئة ودائمة مختلفة عن تلك التي يتم الحصول عليها من القهوة أو الصودا.

الإيجابيات

- وقت مريح للتفكير والتخطيط له
- خصائص محتملة مضادة للسرطان بسبب مضادات الأكسدة العالية
- طاقة مركزة متسقة من الكافيين

السلبيات

- ليس له تأثير كبير مثل العادات الأخرى
- يستغرق وقتا
- قد يحولك إلى متكبر شاي مثلي

الطريق

في حين أنه من الطبيعي شرب قهوة عالية الجودة إلى حد ما، فإن معظم الناس لم يتناولوا الشاي الجيد أبدا. الشاي الذي يباع في أكياس ورقية صغيرة ذو نوعية رهيبة، وغالبا ما يتم تعزيزه بنكهة اصطناعية بالرش، ويتم تسليمه بجودة غير كافية للتحضير بشكل صحيح. شرب الشاي المعبأ واتخاذ قرار بأنك لا تحب الشاي هو تناول وجبة خفيفة بنكهة لحم البقر وتقرر أنك لا تحب شريحة اللحم. ابدأ بشاي فضفاض عالي الجودة بدون نكهة. الشاي الأخضر أو جينمايشا، الشاي الأخضر مع الأرز البني المحمص، كلاهما خياران أول ممتازان. بائع الشاي المفضل لدي هو ساموفار، الذي يكون شايه جيدا وعالي الجودة باستمرار، ولكن يمكنك أيضا العثور على خيارات مقبولة من أداغيو وهي دخول أرخص إلى الشاي. باستخدام وعاء الشاي والماء الساخن إلى درجة الحرارة الصحيحة (١٨٥ فهرنهايت أو نحو ذلك للشاي الأخضر)، وسلطة كبيرة لبث الشاي، انقع الشاي الخاص بك للحصول على الكمية المحددة من

الإنسان فوق العادة

باستخدام وعاء الشاي، تسخين الماء إلى درجة الحرارة الصحيحة (185 فهرنهايت أو نحو ذلك للشاي الأخضر)، وسلّة كبيرة لبث الشاي، انقع الشاي الخاص بك للفترة الزمنية المحددة (دقيقة ونصف أو نحو ذلك للأخضر)، وصب في كوب شاي للشرب. افعّل ذلك كل يوم، حتى لو كنت لا تحب الشاي في البداية. ذهبت إلى القمة وشربت ثمانية أكواب يوميا حتى أعجبتني، الأمر الذي استغرق حوالي أسبوع فقط

الملاحظات

أحد الجوانب المفضلة لدي عن الشاي هو المساحة التي يخلقها للاسترخاء والتفكير. إذا كنت لا تشعر بذلك في البداية وتقطع الشاي الخاص بك، فلا تقلق بشأنه. أجد أنه كلما شربت الشاي أكثر، كلما قدرته أكثر، وكلما شربته ببطء للاستمتاع به إلى أقصى حد. من خلال هذه العملية ستجد بطبيعة الحال الوتيرة الصحيحة. إذا كنت ترغب في بعض التنوع، يمكنك الانتقال إلى شاي البويره، الذي يكون أغمق وأكثر تشابها مع القهوة، أو إلى أولونغز. يمكن تخمير هذين النوعين من الشاي عدة مرات ويمكن أن يستمر لمدة ساعة أو أكثر من النعقات المتكررة. إذا كنت تحب الشاي الأخضر، ولكنك تريد شيئا جديدا، فجرب أولونغ تاواني خفيف.

فيتامين (د)

غالبية الأمريكيين يعانون من نقص في فيتامين (د)، وهو فيتامين مهم لكل شيء من جهاز المناعة لديك إلى قوة عظامك وعضلاتك. إذا كنت تعمل في الداخل ولا تقضي قدرا كبيرا من الوقت في الشمس كل يوم أو يومين، فمن شبه المؤكد أنك تعاني من نقص. لمعرفة ذلك، يمكنك الحصول على اختبار غير مكلف (حوالي 50 دولارا) والحصول على نتائجك في غضون يومين فقط. كنت أعرف بالفعل أنني ربما كنت ناقصا قبل إجراء الاختبار، ولكن في الواقع رؤية أعداد منخفضة على الورق هو ما حفزني أخيرا على اتخاذ إجراءات لاتخاذ فيتامين (د) كل يوم.

الإيجابيات

- جهاز مناعة أقوى
- أسهل في بناء العضلات
- عظام أقوى

لا توجد آثار سلبية في فيتامين (د) لأنه هو هرمون و ليس فيتامين يعمل هذا الهرمون على امتصاص الكالسيوم من الغذاء في الجهاز الهضمي إلى الجسم. يتم إنتاجه بالجسم نتيجة للتعرض لأشعة الشمس، كما أنه يمكن الحصول عليه من أغذية معينة كأنواع معينة من الأسماك وزلال البيض. كأي هرمونٍ آخر في الجسم، يعمل فيتامين (د) على بناء الجسم ويلعب العديد من الأدوار في الحفاظ على خلايا جسم الإنسان لتكون صحية وتعمل بالطريقة التي ينبغي أن تعمل بها.

الطريق

خذ ١٠٠٠٠ وحدة دولية يوميا حتى لا تعود ناقصا (أو بعد 30 يوما إذا لم تحصل على اختبار آخر للتحقق منه). ثم انزل إلى ٥٠٠٠ وحدة دولية.

الملاحظات

أنا لست طبيبا، لكن هذا نجاح بالنسبة لي وللآخرين. أنا أكره بشدة ابتلاع الحبوب، وفي الواقع لم أبتلع حبوب منع الحمل إلى جانب حبوب فيتامين (د) هذه. ومع ذلك، تشير الأبحاث بقوة إلى أن فيتامين (د) آمن تماما وبدون آثار جانبية أو سلبيات. كما هو الحال مع أي شيء تقدمه لجسمك، فهي ليست فكرة سيئة أن تتحقق من طبيبك.

التمرين الخارجي

التمرين هو أحد تلك العادات التي يمكن أن تكون مزعجة للقيام بها في ذلك الوقت، ولكنك سرعان ما تتأقلم مع فوائدها لدرجة أنك تصبح غير راغب تماما في الإقلاع عنها. إذا كنت بالفعل نشطا بدنيا جدا في حياتك، فمن المحتمل أنك تتلقى بالفعل فوائد التمرين، ويمكنك تخطي هذا. ولكن إذا كنت تميل إلى قضاء معظم حياتك دون الكثير من النشاط، فينبغي أن تكون هذه أولوية عالية.

الإيجابيات

- زيادة طول العمر
- نوم أفضل
- تحسين تكوين الجسم
- تحسين احترام الذات
- زيادة القدرات البدنية

السلبيات

- يؤثر على جدولك الزمني بشكل كبير
- بعض التدريبات تجعلك مستنفدا مؤقتا من الطاقة

الطريق

أنا لست خبيراً في التمرين، لكن ديك تالينز كذلك. إنه المؤسس المشارك لـ **Fitocracy** وقد نجح في تدريب الطيف الكامل من العملاء، بدءاً من ملكة جمال أمريكا، إلى -- حسنا--- أنا. في الماضي كنت قد جربت مجموعة متنوعة من الطرق لمحاولة الحصول على كتلة هزيلة، ولم يكن لدي نجاح يذكر أو لم يحقق أي نجاح على الإطلاق. ادعى أنه يستطيع أن يعطيني برنامجاً من شأنه أن يقلل من الوقت في صالة الألعاب الرياضية ويزيد مكاسبه إلى أقصى حد. في غضون شهرين، اكتسبت خمسة عشر رطلاً من الكتلة الخالية من الدهون. يعمل نظام ديك للرجال والنساء، سواء كانوا يحاولون إنقاص الوزن أو زيادة وزنه. يمكنك العمل معه، أو مع مدرب آخر، للحصول على برنامج مصمم بشكل مثالي، لكنني سأحدد الأساسيات هنا حتى تتمكن من القيام بذلك بمفردك.

الإنسان فوق العادة

الحد الأقصى. ثم قم بإسقاط الوزن بنسبة عشرة في المائة وقم بنفس الكمية من الممثلين كما كان من قبل، بالإضافة إلى واحد. إذا كان لديك مجموعة ثالثة، اسقط بنسبة عشرة في المائة أخرى وقم بزيادتها بممثل آخر. بالنسبة إلى عمليات السحب، إذا كان بإمكانك القيام بما لا يقل عن ٤ بوزن جسمك فقط، فإنك تضيف وزنا إلى الوزن الأول. إذا وصلت إلى الحد الأقصى في النطاق في الأسبوع السابق، فإنك تزيد الوزن بمقدار خمسة أو عشرة أرطال وتعيد تعيينها إلى أسفل النطاق. لذا إذا ضغطت مقاعد البدلاء على ١٠٠ في اثني عشر ممثلا الأسبوع الماضي، فقم ب ١١٠ في الثامنة هذا الأسبوع.

الملاحظات

هذه صيغة عامة ستحقق نتائج جيدة لأي شخص. يمكنك تخصيصه وإقرانه بنظام غذائي فعال للحصول على المزيد من وقتك. مهما فعلت، لا تقفز من خطة إلى أخرى، دون إعطاء أحد الوقت الذي يحتاجه للحصول على نتائج. في تجربتي، يستغرق الأمر ٣-٤ أسابيع لملاحظة أي شيء، و ٨ أسابيع لملاحظة فرق عميق. سيساعد تحويل نظامك الغذائي إلى بروتين بنسبة ٣٠-٤٠٪، بما في ذلك هزة قبل ساعة واحدة من التمرين. إذا كنت ترغب في زيادة أو إنقاص الوزن، فأنت بحاجة إلى حساب السرعات الحرارية بعناية ثم زيادة أو نقصان بنحو خمسمائة سرعة حرارية يوميا لزيادة أو فقدانها، على التوالي. سيؤدي هذا الفائض أو العجز إلى ربح أو خسارة رطل واحد في الأسبوع. طالما أنك تأكل ما يكفي من البروتين، فستكون الدهون المفقودة في الغالب. إذا كنت لا تعرف كيفية القيام بالتمارين المذكورة أعلاه، يمكنك مشاهدة مقاطع فيديو يوتيوب للتعلم. أو إذا كنت ترغب في الغوص بعمق، اقرأ الكتاب الممتاز (بدء القوة بواسطة مارك ريبينو).

عادات التوسع

يمكننا التفكير في كل ما نقوم به خلال حياتنا إما كمدخلات أو مخرجات. إما أننا نخلق شيئا جديدا أو أننا نؤثر تأثيرا خارجيا. هناك بالطبع علاقة مباشرة بين هذين الأمرين. لا توجد الأفكار في فراغ، لذا مهما كانت التأثيرات الخارجية التي نتعرض لها لتصبح جزءا من عملية الإنشاء لدينا وتؤثر على إنتاجنا. لهذا السبب، يجدر بعض الوقت في تحسين مدخلاتنا من خلال العادات، فضلا عن ناتجنا. هذا الفصل مليء بالعادات التي تساعد على زيادة جودة المدخلات التي نتناولها، واستخدام تلك المدخلات بأكبر قدر ممكن من البناءة.

السفر إلى بلدان غير عادية

هناك فرق بين الذهاب في إجازة والسفر. أحدهما هروب من الواقع، والآخر وسيلة للتواصل معه بشكل أعمق. يتيح لنا السفر أن نرى بشكل مباشر كيف يعيش الآخرون ويفكرون ويبتكرون. بدون السفر، نحد من نظرتنا للعالم إلى رؤية ضيقة إلى حد ما. يمكن أن يأتي التميز الإبداعي من وجهة نظر ضيقة، ولكن ليس بنفس السهولة يمكن أن يأتي من الخبرة والفهم الدنيوي. السفر أيضا أقل تكلفة بكثير من العطلة، لأنك قادر على العيش أكثر مثل السكان المحليين. بدلا من أن تتفوق على رسوم المنتجع، والحافلات السياحية، والوجبات السياحية باهظة الثمن، يمكنك استئجار شقة محلية، وأخذ وسائل النقل العام، وتناول الطعام حيث يأكل السكان المحليون.

الإيجابيات

- التعرض لعقليات مختلفة إلى حد كبير
- التعرض للأعمال الفنية
- العمارة الطبيعية خارج بلدك
- زيادة الاعتماد على الذات

السلبيات

- يمكن أن تتداخل مع العمل
ما لم تطور عادات عمل جيدة
في السفر
- يمكن أن تكون باهظة الثمن

الطريق

حدد هدفا لعدد معين من الأماكن الجديدة للزيارة سنويا، وحجب الوقت لذلك مقدما، واحجز جزءا واحدا على الأقل من الرحلة في وقت مبكر بما يكفي للالتزام بها. عند اختيار الأماكن التي تريد الذهاب إليها، اختر الأماكن التي تختلف اختلافا جذريا عن تلك التي تعرفها. على سبيل المثال، تعد اليابان خيارا رائعا لأنها مختلفة تماما عن أي مكان آخر، ويمكن السفر بثمن بخس، ولديها الكثير من الثقافة والجمال لتقدمه. كان أحد الأماكن الأولى التي سافرت إليها، وحتى بعد اثني عشر زيارة أو نحو ذلك، فإنه لا يزال يفاجئني في كل مرة. بشكل عام، أوروبا وأمريكا الشمالية متشابهتان بما فيه الكفاية لدرجة أنني لا أوصي باختيار واحد كمكان توسعي لزيارته إذا كنت تعيش في الآخر. هذا لا يعني أنك لن تقضي وقتا ممتعا في الزيارة، فقط أنها قد لا تسفر عن تجربة مثيرة للاهتمام ومفيدة مثل مكان آخر

الإنسان فوق العادة

مختلف مثل آسيا أو أفريقيا أو أمريكا الجنوبية. إذا كنت بميزانية محدودة، فما عليك سوى اختيار الأماكن الأقرب إليك. حتى لو كنت تقوم برحلة برية في ولايتين، فأنت تبني العادة التي ستتوسع عندما تصبح قادرا على السفر إلى المزيد من الأماكن.

الملاحظات

أسمي السفر عادة لأنني لاحظت أن أولئك الذين يفعلون ذلك بانتظام يحصلون على المزيد منه، ويذهبون إلى أماكن أكثر مغامرة، ويستمرون مع تقدمهم في السن. ولكن، تماما مثل العادات الأخرى، يبدو أن الكثير من الناس يفقدون إحساسهم بالمغامرة مع تقدمهم في السن ويتوقفون عن زيارة أماكن جديدة. ليس من الضروري أن يكون الأمر على هذا النحو، على الرغم من ذلك-- لقد قابلت العشرات من كبار السن في بعض الأماكن الأكثر غرابة التي زرتها. هناك أيضا الكثير من القيمة في العودة إلى الأماكن التي زرتها بالفعل، بدلا من الذهاب باستمرار إلى أماكن جديدة. أنا شخصيا أحب مزيج ٥٠/٥٠، ولكن طالما أن هناك بعض الأماكن الجديدة في المزيج، أعتقد أن أي نسبة جيدة. لقد كتبت كتابا آخر بالكامل عن السفر بطريقة توسعية. يطلق عليه Life Nomadic وهو متاح على Kindle وفي غلاف عادي على أمازون

الكتابة يومية

بدأت كتابة مدونتي قبل تسع سنوات، تماما على قبرة ودون أي توقعات لذلك. ومنذ ذلك الحين، أصبحت وسيلة رئيسية للتواصل مع الآخرين، وأصبحت مصدرا رئيسيا للدخل، ولكن الفائدة الأكبر هي أنها جعلتني مفكرا وتواصل أكثر وضوحا ودقة. لهذا السبب، أوصيك ببناء عادة الكتابة يوميا أيضا

الإيجابيات

- تفكير أكثر وضوحا
- مهارات تواصل أفضل
- السجل التاريخي للأفكار والأحداث

السلبيات

- تستغرق وقتا طويلا في البداية

الطريق

اكتب مبلغا محددا كل يوم. أجد أنه من الأسهل تعيين نفسي لكتابة مشاركة مدونة واحدة كل يوم، ولكن يمكنك أيضا اختيار عدد الكلمات. عندما أكتب كتابا، قمت بتعيين عدد كلماتي على 4000-7000 كلمة يوميا، ولكن 500 كلمة في اليوم كثيرة للتدوين. إذا كنت تخطط للكتابة بشكل خاص، فقد تصل إلى 300 في اليوم. يمكنك أيضا تعيين فترة زمنية محددة. نصف ساعة من الكتابة يوميا ستكون كافية. ما تكتب عنه ليس مهما. كما أن جودة الكتابة ليست كذلك. إن تقييد نفسك بموضوع ما أو توقع مستوى معين من الجودة سيجعل هذه العادة أكثر صعوبة. يتحقق النجاح إذا جلست وكتبت للمقدار المحدد من الوقت أو عدد الكلمات. في البداية ستكون كتاباتك فظيعة وقد تجد صعوبة في التعبير عن أفكارك. هذا جيد تماما-- هذا يعني فقط أنك ستستفيد أكثر من هذه العادة. بمرور الوقت ستصبح هذه العادة سهلة، وستصبح جيدا جدا في التعبير عن أفكارك، وسينتهي بك الأمر إلى أن تصبح كاتباً لائقاً.

الملاحظات

للكتابة كل يوم من أيام الأسبوع ثم نشر أفضل اثنين على مدونتي. لقد أنشأت منصة تدوين تسمى Sett والتي تساعدك على الحصول على جمهور لكتابتك، لذلك إذا قمت بإنشاء مدونة مجانية هناك سيكون لديك جمهور لكتابتك على الفور. إذا كنت عالقا حقا وترغب في كسر هذه العادة، فما عليك سوى الكتابة عن مدى تمسكك حقا وتريد كسر هذه العادة. حتى بعد تسع سنوات من الكتابة، ما زلت أفعل ذلك في بعض الأحيان. وكما هو الحال دائما، من المهم التركيز على عملية الحفاظ على هذه العادة من النتائج الذي تخلقه العادة. لأكون واضحا، أوصي بهذه العادة حتى لو كنت لا تهتم على الإطلاق بالكتابة ولا أريد التدوين أو كتابة كتاب. القيمة الحقيقية هي أنه يجبرك على أن تكون

الإنسان فوق العادة

شامل حول تقييم الأفكار، ويساعد على توليف المدخلات في المخرجات، ويحولك إلى محاور أكثر وضوحاً.

ابحث عن روائع

هذه عادة غريبة. بدأت ذلك لأنني كنت أعمل بجد ولا أگذار المنزل لأيام متتالية. كنت قلقا من أنني كنت أعيش في غرفة صدى ولا أحصل على ما يكفي من التأثير الخارجي، ولكنني غير راغب في سحب الكثير من الوقت من العمل، افترضت أن تجربة الروائع ستكون طريقة فعالة ومركزة للغاية للحصول على مدخلات عالية الجودة. لقد نجحت، ولكن أكبر فائدة حصلت عليها هي أن التعرض للعديد من الأمثلة على الإتقان رفع معايير الخاصة وكان ملهما للغاية. حتى الآن بعد أن لم أكن منعزلا جدا من عملي، ما زلت أواصل هذه العادة.

الإيجابيات

- التعرض للإتقان
- زيادة الدافع
- زيادة المعايير الشخصية

السلبيات

- قد يكون سوء استخدام الوقت إن لم يكن في موقع به روائع مفتوح

الطريق

مرة واحدة في الأسبوع، أسبوعين، أو شهر، اجعل الوقت للذهاب لرؤية الروائع. التحفة الفنية هي أي شيء يصنعه شخص خبير في حرفته. الخيارات الواضحة هي المتاحف الفنية والعروض السيمفونية والأوبرا، لكنني سأوسع الفئة لتشمل أشياء مثل جولات المصانع للشركات المثيرة للإعجاب. لعادتي الخاصة، أدرج أيضا الذهاب إلى الطبيعة. على الرغم من أنه نتاج التطور الطبيعي بدلا من الإتقان والإبداع، إلا أنني أجد أنه يلهمني بنفس الطريقة.

الملاحظات

اعتدت ألا أذهب أبدا إلى متاحف الفن لأنني شعرت أنني لا أعرف "كيف أقدر الفن". بفضل الذهاب في جولتين من متحف هاك (مؤسسه الآن صديق)، علمت أن تقدير الفن لا يتطلب الكثير من المعرفة أو التحضير. مجرد الذهاب إلى المتحف، والتجول لبضع ساعات والتوقف إذا وجدت شيئا ما مثير للاهتمام بالنسبة لك، إنه كثير.

دفع منطقة الراحة الخاصة بك

أدمغتنا كسولة ونحن مخلوقات من العادة. وهذا يعني أنه بدون جهد واع، لن نفعل سوى ما هو مريح ومألوف. هذا في الواقع شيء جيد بشكل عام، وهو أساس كيفية عمل العادات. من خلال جعل السلوكيات المرغوبة مريحة ومألوفة، يمكننا تغييرها من كونها مرهقة ومضروبة عقليا إلى مريحة وسهلة. الجانب السلبي لميلنا نحو البقاء في منطقة راحتنا هو أنه يمكننا أن نعتاد عليها وأن نضيع الفرص للنمو وتجربة أشياء جديدة بطرق من شأنها أن تلهمنا وتغيرنا. ولهذا السبب، علينا أن نعلن أنفسنا بانتظام عن القيام بأشياء تقع بشكل صارخ خارج مناطق الراحة لدينا. يواجه الجميع الخوف عند الخروج من منطقة راحتهم، ولكن الخوف وحده ليس سببا وجيها لتجنب القيام بشيء ما. في الواقع، تلك الأوقات التي نتمكن فيها من مواجهة الخوف ودفع أنفسنا غالبا ما تكون الأوقات التي نحقق فيها اختراقات في الحياة.

الإيجابيات

- يضمن النمو الشخصي
- يبني الثقة
- يساعد على اكتشاف اهتمامات وقدرات جديدة

السلبيات

• يمكن أن يكون محرجا ومملا الطريق

تعمل هذه العادة بشكل أفضل مع الزناد المحدد للتفكير، "أود أن أفعل ____، لكنني خائف جدا/عصبي". لكي تعمل بشكل صحيح، يجب أن تكون قادرا على أن تكون صادقا مع نفسك، كما نوقش سابقا. سيقنع الكثير من الناس أنفسهم بأنهم ليسوا خائفين في الواقع، بل إنهم مشغولون أو غير مهتمين حقا، وسيمنحون أنفسهم تصريحًا. كلما كان لديك هذا الشعور بالرغبة في فعل شيء ما، ولكن كونك متوترا جدا، يجب أن تفكر على الفور، "حسنا، الآن يجب أن أفعل ذلك". ثم، بالطبع، أنت تتخذ الخطوة الأولى وتذهب للقيام بذلك. هذه العادة هي أيضا مثال كلاسيكي للتركيز على العملية بدلا من النتيجة. لنفترض أنك ترى فتاة جذابة وتريد الذهاب للتحدث معها. قد تكون خائفا، وعادة ما تميل إلى إخراج الدجاج، لكنك وضعت هذه العادة والآن عليك أن تذهب للقيام بذلك. إذا صعدت إلى الفتاة، قل مرحبا، وأخبرتك على الفور أن تركها وشأنها وتبتعد، فقد نجحت تماما. النجاح في عملية توسيع منطقة راحتك. عند تحميل هذه العادة، يجب أن تفعل ذلك في كل مرة يكون لديك الدافع لعدم القيام بذلك. لن تتمكن من توسيع منطقة راحتك إلا من خلال القيام بذلك عندما يكون من الصعب حقا القيام بذلك. ومع مرور الوقت، من العدل التفكير أكثر قليلا في سبب رغبتك في القيام بشيء ما، وإجراء الحكم إذا كان يجب عليك توسيع منطقة راحتك أم لا. ومع ذلك، إذا وجدت أنك توقفت عن القيام بذلك، فقد يكون الوقت قد حان للعودة إلى عادة التحميل المتمثلة في القيام بذلك في كل مرة.

الملاحظات

هذه العادة لا تعني اتباع كل دفعة لديك، بالطبع. هناك سبب وجيه يجعل البشر يسيطرون على الاندفاع. أفضل الأمثلة على الحالات التي تلعب فيها هذه العادة دورا هي التفاعلات الإيجابية مع الغرباء وتجربة أنشطة جديدة. أنا انطوائي طبيعي ونشأت لكوني سيئا جدا مع الفتيات. كان جزء مما كنت بحاجة إلى القيام به لتحسين نفسي في هذا المجال هو محاولة التحدث إلى فتاة انجذبت إليها، حتى لو كنت خائفا حتى الموت. من خلال تلك العملية، وسعت منطقة راحتي وتعلمت بشكل كبير أكثر مما كان بإمكانني لو كنت قد لعبتها بأمان. ومن الأمثلة الحديثة على ذلك عندما أوصى أحد الأصدقاء بأن أجرب "الرقص النشوة". لم يكن الأمر يبدو وكأنه نوع من الأشياء، لكن صديقي الذي أوصى به لي كان لديه تاريخ في تقديم المشورة الجيدة دائما. على الرغم من أنه لم يكن يبدو ممتعا جدا بالنسبة لي، إلا أنني كنت أدرك أيضا أن السبب الرئيسي لعدم رغبتني في الذهاب هو أنني كنت مرعوبا من الحضور في هذا الحدث، وعدم معرفة أي شخص أو أي شيء عنه، ثم الرقص دون تحفظ لمدة أربع ساعات. بمجرد أن أدركت أنني كنت خائفا من الذهاب، عرفت أنه ليس لدي خيار آخر. لم يكن الرقص النشواني بالضرورة شيئا سأفعله مرة أخرى، ولكن حتى لو كنت أكرهه، لكنك سعيدا لأنني دفعت نفسي للخروج من منطقة راحتي و عززت هذه العادة.

الإنسان
فوق العادة

عادات المنظمة

أنا لست شخصا منظما أو مرتبا بشكل طبيعي. عندما كنت طفلا، خاضت المعارك على نظافة غرفتي، وعندما انتقلت، افتخرت بكوني غير منظم أو مرتب للغاية. ظننت أنه لا يهم. ومع ذلك، لاحظت بمرور الوقت أن وجود مساحة معيشة وعمل نظيفة ومرتبة يجعل من السهل التفكير، ويساعد على إبقاء مستويات التوتر منخفضة، ويحسن مزاجي. عندما أدركت ذلك، خلقت العديد من العادات التي تعمل معا لجعل الترتيب والتنظيم سهلا.

التنظيف اليومي غير الكامل

جزء مما أبقى منزلي فوضويا هو حجم الجهد الذي سيستغرقه الأمر لتنظيفه تماما. إذا كان المنزل نظيفا جدا بالفعل، وكنت في مزاج مناسب، فيمكنني أن أضع بعض الوقت وأحصل عليه بشكل مثالي. ومع ذلك، إذا انزلق المنزل إلى الأراضي الفوضوية، فقد بدأت المماطلة، وسأتجنب القيام بالعمل الشاق لأيام أو أسابيع، فقط لتكرار الدورة مرة أخرى بمجرد تنظيفها. الحل للمشكلة هو الاعتراف بأن الحفاظ على مساحتك نظيفة تماما لا يستحق الجهد بالنسبة لك. ما لم يتغير ذلك، وهو أمر غير محتمل ما لم تكن تنفذه بالفعل، فلن تحافظ أبدا على مكانك نظيفا تماما طوال الوقت. من ناحية أخرى، إذا كان بإمكانك وضع معيار أقل للنظافة المقبولة، يصبح التنظيف أسهل بكثير، ويتم تخفيف الكثير من الضغط. أوصي بتعيين هذا المستوى عند تسعة من أصل عشرة، وهو أمر تعسفي ولكن ينبغي أن يكون شيئا يمكنك تصوره.

الإيجابيات

- إجهاد أقل
- أسهل في التركيز والتفكير
- إعداد أقل حاجة للضيوف

السلبيات

• يستغرق وقتا يوميا

الطريق

كل يوم، ستقوم بتنظيف منزلك وفقا لمعايير "تسعة من أصل عشرة" مرتين. اختر محفزات محددة تحدث كل يوم في المنزل، واستخدمها لتحريك هذه العادة. على سبيل المثال، أفعّل هذا كل يوم عندما أنهى الشاي، ومرة أخرى عندما أطفئ جهاز الكمبيوتر الخاص بي ليلا. باختبار مرتين للتنظيف، فإنك تجعل كل عملية تنظيف غير فرضية للغاية. حان وقتك بينما تفعل ذلك في المرات القليلة الأولى. إذا كنت لا تحب التنظيف، كما لم أحب، ستندهش جدا من مدى السرعة التي يمكنك بها تنظيف منزلك وفقا لهذا المعيار. بمجرد أن تقبل عقليا مدى سرعته، سيكون من السهل جدا التزم بالعادة. عند اختيار أوقات التنظيف، تأكد من أنك لن تكون متعبا أو مضغوطا للوقت عند حدوثها. عند دمج هذه العادة بنفسني، وجدت أنه إذا كنت متعبا أو مشغولا، كنت أميل جدا إلى تخطي التنظيف، أفكر، "إنها ليست فوضوية الآن-- يمكنني التقاط الركود لاحقا". بالطبع، هذه هي بداية النهاية. حدد بوضوح ما يعنيه معيارك. بالنسبة لي هذا يعني أن كل ما لن أستخدمه في ال ١٢ ساعة القادمة يتم تخزينه في مكانه، ولا توجد أطباق في الحوض، ومن الواضح أن أي أسطح متسخة. من المهم أن تكون قادرا على تحديد ما إذا كنت قد انتهيت أم لا بدقة، وإلا فإن المهمة يمكن أن تستمر إلى الكمال وتصبح عبئا كبيرا جدا للقيام به مرتين في اليوم.

الملاحظات

بالإضافة إلى وقتي التنظيف القصيرين إلى تسعة من أصل عشرة، يمكنك إضافة متطلبات إضافية للقيام بشيء إضافي واحد مثل تنظيف الغرفة بالمكنسة الكهربائية، أو تنظيف الحوض، أو غسل الموقد. إذا فعلت ذلك، فسينتهي الأمر بمساحتك إلى عشرة من أصل عشرة الكثير من الوقت لأنك تقوم بأربعة عشر مهمة إضافية في الأسبوع لا تستغرق في كثير من الأحيان أسبوعاً لتتسخ مرة أخرى.

العادة السهلة للبقاء على اطلاع على البريد الإلكتروني

هناك عدد من الأنظمة المعقدة للغاية للبقاء على اطلاع على البريد الإلكتروني. من المحتمل أن يعمل معظمهم أيضاً، باستثناء أن دمج نظام معقد في حياتك أمر صعب ومن غير المرجح أن يصبح عادة قبل أن تتخلى عنه. لا يجب أن يكون البقاء على اطلاع دائم مع البريد الإلكتروني أمراً صعباً. من خلال تقسيم هذه المهمة إلى أبسط عادة ممكنة - تحديد البريد الإلكتروني الذي يتطلب رداً - يمكنك جعل معالجة البريد الإلكتروني بسيطة للغاية.

الإيجابيات

- الرد على رسائل البريد الإلكتروني المهمة بسرعة

• لا تفقد أو تنسى رسائل البريد الإلكتروني أبدا

السلبيات

• ليس هناك سلبيات

الطريق

معظم عملاء البريد الإلكتروني، بما في ذلك واجهة الويب Gmail وThunderbird، لديهم آلية لبطولة رسائل البريد الإلكتروني أو الإبلاغ عنها. بمجرد قراءة أي بريد إلكتروني يتطلب المزيد من الإجراءات، بما في ذلك الرد أو المتابعة أو زيارة موقع على شبكة الإنترنت، وما إلى ذلك، فإنك تضع علامة عليه أو تحقق فيه. مرة واحدة في اليوم، ويفضل أن يكون ذلك في وقت مبكر بعد الظهر عندما أتاحت لك الفرصة لقراءة رسائل البريد الإلكتروني ولا يزال لديك مجموعة من الوقت المثمر المتبقي، والذهاب من خلال جميع رسائل البريد الإلكتروني المرصعة بالنجوم وإما الرد، أو اتخاذ الإجراءات اللازمة، أو إلغاء ستاره.

الملاحظات

يمكنك أيضا الرد على البريد الإلكتروني على الفور. حتى لو كنت ستفعل هذا، قم بتحديثه أولا. هذا يجعلك معتادا على اتخاذ قرار مقدما بشأن ما إذا كان سيتم التصرف عبر البريد الإلكتروني أم لا، وهو الجزء المهم. الشيء الجميل في هذه العادة هو أنه نظرا لأن القرار ينفصل عن التمثيل، فلا يوجد سبب وجيه لعدم التحديق. بعد ذلك، حتى لو تخطيت مرحلة الكتابة لبضعة أيام، على سبيل المثال أثناء السفر، يمكنك العودة إلى جميع رسائل البريد الإلكتروني ذات النجوم بمجرد أن يكون لديك الوقت.

الاحتفاظ بتقويم مفيد

تكمن مشكلة محاولة الاحتفاظ بالمواعيد والأحداث في التقويم في أنه ما لم يكن كل واحد هناك، فلا يمكنك الاعتماد على التقويم الخاص بك. إذا كنت لا تستطيع الاعتماد على التقويم الخاص بك، فلا فائدة من الاحتفاظ بالتقويم بالفعل، لأنه يستغرق وقتاً ولا يعفك من الحمل العقلي المتمثل في الاضطرار إلى تتبع الأشياء. ولهذا السبب، فإن العنصر الحاسم في نظام التقويم المفيد هو التأكد من وضع كل شيء عليه. بمجرد وصولك إلى تلك الحالة فقط، سيكون وجود تقويم أكثر فائدة من كونه عبئاً.

الإيجابيات

- يقلل بشكل كبير من فرصة فقدان المواعيد والتأخر فيها
- يلغي الحاجة إلى تتبع المواعيد عقلياً

السلبيات

- بمجرد عدم الاعتماد على ذاكرتك في جدولك الزمني، يمكن أن يؤدي الفشل في وضع شيء ما في التقويم الخاص بك إلى فقدانه وعدم إدراكه حتى.

الطريق

يركز المفتاح مع التقويم، مثل رسائل البريد الإلكتروني، فقط على الخطوة الأولى ويهدف إلى الالتزام التام. كلما التزمت بفعل أي شيء في أي تاريخ، أو حتى أعطيت تاريخا سيكون مفيدا لك في المستقبل، ضعه على التقويم الخاص بك على هاتفك. في وقت لاحق يمكنك العمل على المزامنة مع الكمبيوتر المحمول الخاص بك، ولكن بما أنك تعرف أنك ستحتوي دائما على هاتفك، فهو مكان جيد للبدء. عندما تكون في شك بشأن ما إذا كنت ستحتاج إلى موعد في المستقبل أم لا، ضعه جانبا. تذكر أنك لن تستخدم التقويم الخاص بك إلا إذا كنت تثق به تماما.

الملاحظات

في البداية، لن تستخدم بالفعل جميع الإدخالات في التقويم الخاص بك لأي شيء، وهذا سيبدو مضيعة للوقت. الآن لا ينبغي أن يكون هذا مفاجأة كبيرة-- إنه مؤشر نموذجي جدا على أنك في مرحلة التحميل عادة. بمجرد أن يثق عقلك في أن جدولك الزمني بأكمله مدرج في التقويم الخاص بك، ستلاحظ أنك تبدأ في الإشارة إليه أكثر. لن يحدث هذا على الفور، لأننا لا نبني عادة جديدة؛ نحن نستبدل عادة محاولة تذكر جميع التواريخ في رأسك. في نهاية المطاف، ربما بعد شهر أو شهرين من وضع كل شيء في التقويم الخاص بك، ستبدأ في الاعتماد عليه والثقة به. إذا كنت تسافر كثيرا، فانظر إلى استخدام TripIt للتعامل مع جميع الإدخالات للرحلات الجوية والفنادق وتأجير السيارات. نظرا لأن هذه جزء كبير من الأشياء التي أضعتها في تقويمي، فإن استخدام TripIt يقلل من مدخلاتي في تقويمي بنسبة خمسين في المائة على الأقل.

التخلص من الأشياء

ستكون هذه العادة أكثر عقائدية قليلا من غيرها، لأنني أعتقد أن وجود بعض مظاهر البساطة في حياة المرء أمر جيد. لم يكن هذا هو الحال دائما، لأنني كنت فخورا بتراكم الأشياء لمعظم حياتي. في مرحلة ما كان لدي غرفة في منزلي كان الغرض الوحيد منها هو تخزين جميع أجهزة الكمبيوتر وقطع الغيار وغيرها من الخردة التي كان لدي. منذ ذلك الحين جئت للحصول على أقل عدد ممكن من الممتلكات. ما زلت أحب معداتي، لكنني أجد أن امتلاك عدد أقل من الممتلكات ينقذني من الهاء وقضاء الوقت في الاعتناء بالممتلكات ويسمح لي بالتركيز حيث أنفق المال بدلا من خروجه من محفظتي من جميع الاتجاهات. العادة الأساسية لتصبح الحد الأدنى هي عادة التقييم المنتظم لكيفية إضافة ممتلكاتك إلى الحياة الواعية التي تعيشها أو الانتقاص منها ثم التخلص من تلك الأشياء المرهقة. إذا بنيت هذه العادة، فستجد حياتك في النهاية خالية من الفوضى.

الإيجابيات

- أقل فوضى
- استرجع المال من الأشياء التي اشتريتها
- أسهل في التنقل والسفر

السلبيات

- في بعض الأحيان ستتخلص من الأشياء التي كان بإمكانك استخدامها بالفعل
- يستغرق وقتا مقارنة بمجرد تجاهل الأشياء غير المستخدمة

الطريق

في جميع أنحاء منزلك أو شقتك، لديك أشياء لم تعد تستخدمها. المفتاح لإنجاح هذه العادة هو فهم أن كل هذه الأشياء لها قيمة سلبية. تخزين الأشياء التي لن تستخدمها بالفعل أسوأ من عدم وجودها على الإطلاق. وذلك لأنه إلهاء، ويستهلك، وقد يتطلب الصيانة والتنظيم وتكلفة التخزين. إذا فهمت ذلك، سيكون لديك الدافع للتخلص منه. من المهم أيضا أن نفهم أن القيمة الحقيقية للأشياء هي مزيج من فائدتها لك والمبلغ الحالي الذي يمكن بيعه من أجله. الأصل؟ السعر الذي دفعته، أو الأداة المساعدة التي ستحصل عليها في الوضع المثالي

الإنسان فوق العادة

(وغير واقعي) الظروف، غير ذات صلة على الإطلاق. لذا إذا دفعت ١٠٠٠ دولار مقابل بعض الزلاجات المذهلة التي ستكون رائعة إذا كنت لا تزال تستمتع بالتزلج، ولكن لا يمكن بيع تلك الزلاجات إلا مقابل ٢٠٠ دولار، خمن كم تساوي؟ مائتي دولار. من المؤلم الاعتراف بهذا بعض الوقت، ولكن تجنب الحقيقة لا يؤدي أبداً إلى تغييرها. يجب أن يتم التخلص من عادة الأشياء في أي وقت ترى فيه شيئاً لم تستخدمه منذ ستة إلى اثني عشر شهراً. عندما يحدث ذلك، يجب أن تسأل نفسك عما إذا كان بإمكانك التخلص منه أم لا. إذا كنت متأكداً بنسبة تسعين بالمائة على الأقل من أنه يمكنك التخلص منه، فما عليك سوى القيام بذلك. اختر مكاناً في منزلك لنقل كل ما قررت التخلص منه. المكان الجيد سيكون خزانة، حيث تكون بعيدة عن الأنظار بالنسبة لمعظم الناس، ولكن حيث ستراها بانتظام. كلما أصبحت تلك الكومة كبيرة بما فيه الكفاية، تخلص من كل شيء دفعة واحدة كبيرة. أحضر الملابس إلى متجر التوفير وخذ كل ما يقدمونه لهم. تبرع بكل ما لن يأخذه. حتى لو لم تحصل على المال مقابل الملابس التي لن ترتديها، فهذا أفضل من الاضطرار إلى التدقيق فيها في كل مرة تختار فيها ما سترتيده. أسهل طريقة مطلقة لبيع الإلكترونيات هي من خلال أمازون. إذا قمت بالتسجيل للحصول على حساب بائع، يمكنك أن ترسل لهم صندوقاً مضمناً من كل ما لا تريده، وسيبيعونه إلى جانب أغراضهم الخاصة. بعد الرسوم، وجدت أن هذا يحصل لي على نفس المبلغ تقريبا من المال الذي يحصل عليه البيع بشكل فردي على موقع eBay، ولكنه أقل صعوبة. من خلال الواجهة عبر الإنترنت، تصف حالة العنصر وتحدد سعرا، ويفعلون كل شيء آخر. هذا يناسب أي شيء تبيعه أمازون. بالنسبة للعناصر الكبيرة مثل المركبات والأجهزة والأثاث، قم بالبيع من خلال كريغزلست. إنها متاعب، لكن بيع الأشياء الكبيرة دائما. يمكنك أن تجعل حياتك أسهل بكثير من خلال تسعير الأشياء قليلا على الجانب المنخفض. تذكر أن الهدف ليس أن تصبح مندوب مبيعات محترف للسلع المستعملة، بل أن ترتب حياتك.

الملاحظات

عندما لا تتخلص من الأشياء التي لا تستخدمها، فأنت تعمي نفسك إلى جزء مهم من تجربة المستهلك: ماذا يحدث للأشياء عندما تكون انتهت منهم. عندما تكون لديك عادة التخلص دوري من الأشياء التي لم تعد تستخدمها، يبدأ دماغك في إنشاء روابط بين بداية (شراء) ونهاية (بيع) جميع أغراضك. هذا الوعي بالدورة الكاملة سيجعلك بطبيعة الحال متسوقاً أكثر وعياً بالقيمة، ويوجهك بعيداً عن العناصر ذات الأسعار المرتفعة والمنفعة المنخفضة والقيمة المنخفضة مدى الحياة. من ناحية أخرى، قد تجد أن فئات معينة من الأشياء (عدسات الكاميرا، على سبيل المثال) تحتفظ بقيمتها بشكل جيد، وبيعها عندما لا تستخدمها بعد الآن، يمكنك في الواقع شراء المزيد منها. من المحتمل أنه إذا لم يكن لديك هذه العادة، وكان لديك ميل خفيف إلى الاكتناز، كما أفعل، لديك تراكم كبير من الأشياء التي يمكنك التخلص منها. فكر في قضاء يوم الأحد وقضاء ساعة أو ساعتين في الصيد عبر الأدرج والخزائن والصناديق والمرآب والعلية وصنع كومة ضخمة من كل ما عليك التخلص منه. ثم اقض بقية اليوم للتخلص من كل شيء. إذا واجهتك مشكلة في العثور على الدافع لهذه العادة، فيمكنك السماح لنفسك بحساب كل الأموال التي تستعيدها منها بشكل منفصل، واستخدامها لشيء ما كنت لتنفق عليه المال، مثل الرحلة. على المدى الطويل، ربما ليس من الأفضل ربط مكافأة بالنتيجة الثانوية للإفراط في الإنفاق، ولكن يمكن أن تكون طريقة جيدة للحصول على الكرة متدرجة إذا لزم الأمر.

العادات الاجتماعية

يمكن أن تفيدك العادات الجيدة في أي مجال من مجالات حياتك، بما في ذلك مجالات مثل حياتك الاجتماعية، والتي قد لا تفكر فيها بشكل طبيعي كاختبارات للعادات الجديدة. ومع ذلك، مثل كل شيء، فإن الطريقة التي تتفاعل بها مع الناس تستند إلى حد كبير إلى مجموعة من العادات. من خلال تغيير عدد قليل من هذه العادات، يمكنك أن تكون صديقا أو زميلا أو أحد أفراد العائلة بشكل أفضل.

- لا تفوت الفرص أبداً لأنك تأخرت
- زيادة القدرة على تقدير الأوقات

السلبيات

- على المدى القصير ينتهي بك الأمر إلى انتظار أشخاص تعرف أنهم سيتأخرون

الطريق

الجزء الأكبر من النجاح في هذه العادة هو بناء الدافع المناسب، ورفع التوقيت من مكافأة لطيفة إلى ضرورة مطلقة. يأتي ذلك من خلال فهم فوائد التواجد في الوقت المحدد، فضلا عن فكرة أنه إذا لم تتمكن من الاعتماد على نفسك لتنفيذ الأشياء البسيطة والأقل أهمية بشكل جيد، فكيف يمكنك الاعتماد على نفسك لتنفيذ الأشياء الكبيرة؟ وبعبارة أخرى، إذا لم تتمكن من الحضور في الوقت الذي وافقت عليه، فكيف يمكنك أن تتوقع أن تفعل أشياء أكثر صعوبة باستمرار؟

الإنسان فوق العادة

الحيلة التي يجب أن تكون دائما في الوقت المحدد هي الظهور في كل مكان قبل خمس دقائق والانتظار قاب قوسين أو أدنى حتى الوقت المناسب بالضبط. عادة ما أتتحقق من رسائل البريد الإلكتروني أو أقرأ بضع صفحات من كتاب على هاتفي. هذا يبدو سخيفا بعض الشيء، لكن التأثير سحري: في أي وقت تقول فيه أنك ستكون في مكان ما في وقت معين، فأنت هناك في تلك اللحظة بالضبط. يسمح المخزن المؤقت لمدة خمس دقائق بقليل من التقدير السيئ أو حركة المرور أو وقوف السيارات أو التفاصيل الأخرى التي لا يأخذها الناس في الاعتبار. بمجرد الحفاظ على هذه العادة، يمكنك خفض هذا المخزن المؤقت للطرق التي تعرفها جيدا. ومن الفوائد الجانبية الكبيرة لهذه العادة أنك ينتهي بك الأمر دائما إلى معرفة الوقت الذي غادرته والوقت الذي وصلت فيه، حتى تتعلم كم من الوقت يستغرق بالفعل الحصول على من الباب إلى الباب من مكانك إلى مواقع مختلفة. وهذا يساعد على تحسين التقديرات في المستقبل، ويعزز عادة أن تكون دائما في الوقت المحدد.

الملاحظات

هذه واحدة من تلك العادات التي يكون فيها التركيز على العملية، وليس النتيجة. في البداية، خاصة إذا كان لديك سمعة لكونك متأخرا، فستنتظر الناس طوال الوقت. ستظهر على النقطة، سيفترضون أنك ستتأخر، لذا سيتأخرون. افتخر بحقيقة أنك كنت في الوقت المحدد بالضبط وقرأ كتابا على هاتفك أو شيء من هذا القبيل. بمرور الوقت سيتعلم الناس أنك دائما في الوقت المحدد وستصبح أكثر دقة.

الحذف أو الاتصال

مجموعة الأدوات التي لدينا الآن على الإنترنت وعلى هواتفنا تجعل من السهل جدا تجميع كمية كبيرة من جهات الاتصال التي لن نتابعها أبدا. هذا يجعل من السهل نسيان الأشخاص الذين أردنا بالفعل البقاء على اتصال معهم ويجعل من الألم التمرير عبر قائمة ضخمة من الأشخاص فقط للعثور على الشخص الذي تريد إرسال رسالة نصية أو الاتصال به. لإصلاح هذا، يمكننا خلق عادة تتخلص من الأشخاص الذين لن نتعرف عليهم بشكل أفضل، وتساعدنا في الوقت نفسه على البقاء على اتصال مع الأشخاص الذين نهتم بهم.

الإيجابيات

- ابق على اتصال مع كل من تنوي
- دليل هاتف منظم نظيف

السلبيات

- يجعل الأمر مربكا عندما يقوم شخص عشوائي بحذف الرسائل النصية لك

الطريق

مرة واحدة في الشهر، قم بالتمرير عبر دليل هاتفك بالكامل. لكل شخص لم تتصل به في الشهر الماضي، أو منذ الفحص الأخير، يجبر نفسك إما على حذفها من هاتفك أو إرسال رسالة إليهم أو إجراء مكالمة. إذا قمت بذلك بانتظام، يمكنك أن تصبح واحدا من هؤلاء الأشخاص الذين يبدوون جيدين بطريقة سحرية في البقاء على اتصال مع كل من يقابلونه. كما أنه يبني الانضباط لعدم طلب معلومات الاتصال بالناس إذا لم تتصل بهم بالفعل، لأنك تعتاد على اتخاذ قرار "الحذف أو الاتصال".

الملاحظات

ما تفعله هذه العادة حقا هو مساعدتنا في التصرف بناء على القرارات التي اتخذناها بالفعل. غالبا ما نشعر بأننا ملزمون بالبقاء على اتصال مع شخص لا نريده حقا، على الرغم من أننا نعلم أننا لن نفعل ذلك أبدا. من الأفضل بكثير الحذف والمضي قدما، مما يوفر مساحة للأشخاص الذين نود بالفعل البقاء على اتصال معهم. بالإضافة إلى هذه العادة، أذهب بشكل روتيني إلى قائمة أصدقائي على فيسبوك وأحذف الأشخاص الذين لا أريد الذهاب لتناول العشاء معهم. إنه تعسفي. المعيار، لكنه يجعل اتخاذ القرارات سريعا وسهلا. لقد قمت بقص قائمة أصدقائي من ما يقرب من ألفي صديق إلى أقل من مائتي صديق، وفيسبوك أكثر متعة في الاستخدام، ولم يعد إلهاء كبيرا.

عادات الإنتاجية

عادات الإنتاجية هي بعض من أقوى العادات، لأن الطريقة التي نعمل بها تميل إلى أن تكون منهجية بالفعل إلى حد ما. من خلال التغيير والتحسين في تلك الأنظمة، يمكننا أن نصبح منفذين فعالين بشكل لا يصدق، مع جعل هذا التنفيذ يتطلب في الوقت نفسه قوة إرادة أقل بكثير من ذي قبل. من المهم التفكير في وظيفتك أو عملك في المقام الأول كنظام للعادات. يتيح لك وجود نظام محدد تحديد ما يعمل وما لا يعمل، وتحسينه بشكل متكرر مع مرور الوقت. ولأنك ستقضي على الأرجح معظم حياتك منتجة، فإن العمل على هذه العادات سيصبح ذا قيمة متزايدة مع مرور الوقت. التأثير المثير للاهتمام لبناء عادات الإنتاجية هو أنه نظرا لأن الكثير من إنتاجك تحدده عاداتك، سيكون لديك ميزة كبيرة في أي شيء تفعله. لذلك حتى لو كان تخصصك هو البرمجة، وإذا قررت أن تصبح كاتبًا، فإن الكثير من تلك العادات التي بنيتها عالمية بما يكفي لتبدأ بساق. ربما سمعت العبارة، "إذا كنت تريد القيام بشيء ما، أعطه لشخص مشغول". هذه العبارة منطقية لأننا نعلم أن الأشخاص المشغولين قد خلقوا، ربما دون وعي، عادات تسمح لهم بإنجاز الكثير. الكثير من إنجاز الأمور هو نظام العادات، لدرجة أن تخصصهم لا يهم حقًا-- فقط أعطهم ما يجب القيام به، وسيفعلون ذلك. هذه العملية هي الطريقة التي تصبح بها الشخص القادر على العديد من المجالات، وتجعلها تبدو سهلة.

مرتين، ثم توقف

بغض النظر عن مدى فعاليتنا أو قدرتنا، سنواجه جميعا أياما لا نريد فيها العمل. بدلا من التظاهر بأن هذا لا يحدث، أو استخدامه كذريعة للتباطؤ، يمكننا تحديد هدف الحصول على أكبر قدر ممكن من العمل من أنفسنا دون تدمير الإنتاجية في المستقبل. قد لا تكون هذه النظرة الواقعية مثمرة على المدى القصير مثل مجرد حرق أنفسنا، ولكنها تؤدي إلى إنتاجية أعلى على المدى الطويل، والتي ينبغي أن تكون دائما الأفق الزمني الذي نصنف فيه أنفسنا.

الإنسان فوق العادة

طريقة "Twice, Then Quit" هي طريقة سمعتها لأول مرة تستخدم في تأمل Zen لمساعدة الممارسين على توسيع ممارسات التأمل الخاصة بهم دون الإرهاق. لقد قمت بتكييفه للعمل ووجدته فعالا جدا هناك أيضا.

الإيجابيات

- دائما ما ينجز المزيد من العمل أكثر من مجرد الإقلاع عن التدخين
- يؤدي أحيانا إلى اختراق الحواجز مثل "كتلة الكتاب"
- يسمح لنفسه بالإقلاع عن التدخين عند الاقتضاء دون الشعور بالذنب

السلبيات

- ليست دائما الطريقة الأكثر فعالية على المدى القصير

• يتطلب قوة إرادة أكثر من مجرد الإقلاع عن التدخين

الطريق

مرتين، إذن الإقلاع عن التدخين بسيط جدا. عندما تريد الإقلاع عن العمل لأول مرة، لا تفعل. ادفع واعمل أكثر. في المرة الثانية التي تريد فيها الاستقالة، لا تستقيل أيضا. ادفع مرة أخرى. في المرة الثالثة التي تريد فيها الاستقالة والمضي قدما والاستقالة. هذه العادة بسيطة بشكل مخادع، ولكنها فعالة للغاية. إنه يسمح لنا بالدفع بينما نخلع الضغط في وقت واحد لأننا نعلم أن هناك ضوءا في نهاية النفق وأنا لن ندفع أنفسنا إلى الإرهاق الكامل. كما يسمح لنا بالاستقالة عندما نكون مرهقين حقا، بدلا من عندما نصطدم بعقبة صغيرة. غالبا ما أشعر بالإرهاق لأن العمل الذي ينتظرني يبدو شاقا، ولكن بمجرد أن أمضي قدما لأول مرة أمر بصعوبة، ثم أشعر بأنني أعمل مرة أخرى. لذا حتى عندما لا تدفع مرتين، ولكن بعد ذلك تستقيل، ستستفيد من هذه العادة. أخيرا، عندما تستقيل أخيرا، يمكنك الاستمتاع بوقتك أو قضاءه في العمل على شيء آخر، بدلا من الشعور بأنك كان يجب أن تستمر في العمل. هذا مهم، لأننا نريد الاستفادة القصوى من وقتنا، وليس فقط الوقت الذي نقضيه في الإنتاج. عندما تدفع مرتين ولكنك لا تزال ترغب في الاستقالة، يمكنك أن تكون واثقا من أنك بذلت جهدا قويا وأنت تحتاج إلى القليل من الوقت قبل معالجة المشكلة مرة أخرى. هذا الافتقار إلى الغموض يمحو الشعور بالذنب غير الضروري.

الملاحظات

المأزق الرئيسي الوحيد في هذه العادة هو أنه من الممكن استخدامه كذريعة للإقلاع عن التدخين عندما لا ينبغي عليك ذلك حقاً. ربما تمت دعوتك للقيام بشيء ممتع، لكنك تعلم أنه يجب عليك العمل حقاً، لذا تمر باقتراحات الرغبة في الاستقالة مرتين، ثم تغادر وتذهب لمشاهدة الفيلم. سيكون ذلك خطأً. يجب أن يكون الزناد مرتين، ثم الإقلاع عن التدخين، هو الشعور بالإرهاق، أو عدم القدرة على التركيز على العمل في متناول اليد، أو الشعور بأنك غير قادر على حشد الجهد نحو إنشاء عمل عالي الجودة. لا تضرب نفسك إذا ارتكبت خطأً في إثارة هذه العادة عندما لا ينبغي عليك-- فقط حاول أن تكون صادقا مع نفسك بشأن الأسباب واستخدم ذلك أبلغ عن الاستخدامات المستقبلية.

القضاء على المماطلة الأولية

عندما بدأت أحاول تعقب المكان الذي كان يذهب إليه الوقت الضائع، وجدت أنني ماطلت كثيرا. لم يكن ذلك مفاجئا في حد ذاته، ولكن ما لم أكن أتوقع أن أجده هو أن كل وقتي الضائع تقريبا كان قبل أن أصل إلى العمل. شعرت وكأنني سأستيقظ، وأتناول وعاء سريع من الشاي، ثم أصل إلى العمل على الفور، ولكن في الواقع سأستيقظ، وأتناول كوب الشاي، ثم أتصفح الإنترنت وأنخرط في أنشطة منخفضة الإنتاجية تقريبا حتى وقت الغداء! بدلا من معالجة المماطلة بشكل عام، قررت أنه إذا تمكنت من جعل نفسي أبدأ العمل في وقت مبكر، فإن مشاكلي ستختفي في الغالب. اتضح أن هذا صحيح، وكان الحل بسيطا وغير مؤلم.

الإيجابيات

- المزيد من ساعات العمل
المحتملة يوميا
- وقت أقل ضائعا

السلبيات

- من اللطيف إضاعة الوقت
في الصباح

الطريق

فكر في أفضل شيء تريد إنجازه كل يوم. قد لا يكون أهم شيء سيتم إنجازه طوال اليوم، ولكن يجب أن يكون أهم مهمة يومية متكررة لديك. بالنسبة لي، قد يكون كتابة تدوينة أو التعامل مع خدمة العملاء لمنصة التدوين الخاصة بي، سيت. ثم، كل يوم، تتبع الوقت الذي بدأت فيه هذا النشاط. يبدو أن هذا لن يكون له الكثير من التأثير، ولكن ما يفعله في الواقع هو تدريب اللاوعي الخاص بك على التعرف على وقت بدء تلك المهمة، وتقدير البدء مبكراً. دون القيام بأي شيء آخر، سيتحول جدولك الزمني تدريجياً حتى تقوم بمهام ذات قيمة عالية أول شيء في الصباح. تعمل هذه العادة على مبدأ "يتم إدارة ما يتم قياسه".

الملاحظات

قد تجد أنك تتسرع في إنجاز تلك المهمة الواحدة، ولكنك تعود بعد ذلك إلى إضاعة الوقت. من المرجح بشكل خاص إذا كانت هذه المهمة الأولى شيئاً "لا يستغرق وقتاً طويلاً أو لا يتطلب الكثير من المشاركة. الحل لهذا هو للبدء في تتبع مهمة أخرى إلى جانبها. في الممارسة العملية، أتتبع عندما أكتب مشاركة مدونة وعندما أبدأ العمل على Sett. عادة ما تقفزني مشاركة المدونة إلى الوضع الإنتاجي، ثم عندما أبدأ البرمجة ل Sett، ينتهي بي الأمر عادة إلى الدخول في أخدود يستمر لساعات، أو ربما طوال اليوم.

خطا عندما تكون عالقا

سبب رئيسي آخر للمماطلة هو ببساطة عدم معرفة ما يجب فعله بعد ذلك. يمكن أن يكون هذا أكثر أشكال المماطلة إجابا، لأنك متحمس حقا للعمل، ولكن لا يمكنك في الواقع أن تجعل نفسك تبرز أي تقدم. أضمن علامة على أن هذا هو ما يمنعك هي عندما تسأل نفسك عما إذا كنت تعرف على وجه التحديد ما يجب أن تفعله بعد ذلك أم لا، ولا يمكنك وضع إصبعك عليه.

الإيجابيات

- يزيل طريقة محبطة من المماطلة
- يمنحك الوقت للتصغير والنظر في الاستراتيجية طويلة الأجل
- يتم خلال عدة أيام

السلبات

يمكن أن يؤدي إلى شكل آخر من أشكال المماطلة حيث تخطط كثيرا، ولكنك تفشل في التنفيذ

يتم تشغيل هذه العادة من خلال المماثلة، وسؤال نفسك عما إذا كنت تعرف بالضبط ما يجب عليك فعله بعد ذلك، والفشل في التوصل إلى إجابة محددة. كلما حدث ذلك، ما عليك سوى ضبط الساعة لمدة ثلاثين دقيقة، والبدء في التخطيط. إذا لم تفعل ذلك بانتظام الآن، ستشعر أنه مضيعة هائلة للوقت. قد تقضي الدقائق الخمس عشرة الأولى في كتابة أي شيء على الإطلاق، والشعور بأنك تضاعف المشكلة عن طريق التراجع عن العمل الفعلي الذي يجب عليك القيام به. ولكن تماما كما لن يتم بناء عادة إذا لم يكن لديك الدافع المناسب، فلن يتم إنجاز العمل المفيد ما لم يكن لديك مسار واضح لذلك. غالبا ما يكون من الأسهل البدء برؤية طويلة الأجل. لماذا تريد هذا الهدف؟ كيف يبدو النجاح بالضبط؟ يوجد مسار بين موقعك الحالي وأي هدف تقريبا، ولكن لا يمكن العثور عليه إلا إذا كنت تعرف ما هو هذا الهدف، وتنتظر من ارتفاع عال بما فيه الكفاية. ابدأ في تخيل كيف ستبدو تلك المسارات. أخرج نفسك من المعادلة، والتفكير في كيف يمكن لشخص آخر أن يجد النجاح. ماذا ستكون نقاط طريقه الرئيسية على طول الطريق؟ أخرج قطعة من الورق وقم بتدويرها في الوضع الأفقي، بحيث تكون الحافة الطويلة تواجهك على الجانب الأيمن، اكتب الهدف النهائي. إذا لم تكن متأكدا تماما، اكتب كل ما يتبادر إلى الذهن. من خلال العمل من الجانب الأيمن، اكتب نقاط الطريق بالترتيب الزمني. لذا فإن الأشياء التي يجب أن تحدث عاجلا هي أبعد نحو اليسار. وأخيرا، استخدم الجانب الأيسر كقائمة مهام فورية مثقلة. اكتب أي شيء يمكنك القيام به بعد ذلك، بغض النظر عما إذا كان الخيار الأفضل المتاح لك أم لا. احتفظ بهذا لمدة عشرين دقيقة كاملة أو نحو ذلك. في بعض الأحيان ستغمرك الأفكار وستواجه يدك في الكتابة مشكلة في مواكبة عقلك. يحدث ذلك عندما تشعر بالشلل بسبب الاختيار ولا يمكنك أن تقرر ما يجب فعله بعد ذلك. في أحيان أخرى تريد أن تكون لديك فكرة واحدة في البداية. فقط املا الفجوات عندما تأتي الأفكار. إذا كنت تعمل على عناصر المهام الفورية وتفكر في طريقة أفضل للتعبير عن هدفك، فانتقل إلى الأمام وكتبه.

الإنسان فوق العادة

لقد رسمت الآن خريطة فوضوية وغير دقيقة لمسارك نحو هدفك. خذ الدقائق العشر الأخيرة من جلسة التخطيط الخاصة بك لقراءة كل ما كتبت، وحاول رؤية المواضيع التي تمتد عبر الصفحة. أي هدف تريده أكثر؟ ما هي نقاط الطريق التي تثق بها؟ ما هي الإجراءات الفورية التي يمكنك القيام بعمل مذهل فيها؟ فقط في هذه المرحلة يجب أن تفكر في شطب الأشياء. لقد منحت عقلك حرية تفريغ كل ما لديه، لذا يمكنك الآن التنظيم. الهدف ليس معرفة الطريق الحقيقي الوحيد للنجاح، بل فهم ما تعارضه. هذا هو السياق الذي يسمح لك بالنظر إلى عناصر المهام الفورية واختيار الأفضل، أو الأفضل، للهجوم التالي.

الملاحظات

هذه هي طريقتي في التخطيط، ولا أدعي أنها أفضل طريقة تخطيط مطلقة في العالم. إنه يناسبني ومن أجل الآخرين، ولكن يمكنك بسهولة العثور على شيء يناسبك بشكل أفضل. لذا إذا كنت صانع قوائم، أو مفكرا عميقا، أو شخصا يحتاج إلى ارتداد الأفكار عن صديق، فاستخدم طريقتك. تهدف هذه العادة إلى مساعدتك على الخروج من الأعشاب الضارة والحصول على منظور موقفك لتحفيز التقدم مرة أخرى.

قيم يومك

بمجرد أن أدركت أنه بمجرد تتبع الوقت الذي بدأت فيه أجزاء رئيسية من العمل كل يوم، يمكنني أن أقطع دون عناء المماثلة التي تسبقها عادة، بدأت أبحث عن عادات أخرى من شأنها أن تنجح بسبب مبدأ "ما يتم قياسه يتم إدارته". كان أحد أكثر الأمور فعالية هو الأكثر بساطة أيضا: فالتقييم كل يوم جعل أيامي أفضل.

الإيجابيات

- يحسن نوعية الوقت الذي يقضيه كل يوم بقليل من الجهد

- يوفر سجلا للأداء

السلبيات

- يبدو وكأنه مضيعة للوقت في البداية

- لا يعمل إن لم يكن صادقا بشأن جودة اليوم

الطريق

كل ليلة، قبل أن تذهب إلى الفراش، قيم يومك على مقياس من واحد إلى عشرة. أوصي بأن تقيم نفسك على مدى ضالة الوقت الذي تضيعة، بدلا من تقييم الإنتاجية الخام أو الإنتاج. هذه الطريقة لها مخاطرها، ولكن الميزة هي أنك لست مضطرا إلى إعطاء نفسك تقييما سيئا إذا قضيت اليوم في القيام بشيء غير منتج ولكنه جدير بالاهتمام، مثل مساعدة صديق. لا تقلق بشأن وجود مقياس ثابت. حتما، ستتحول معاييرك مع تزايد قدرتك على استخدام وقتك بكفاءة. لذلك ستعطي نفسك ثمانية أيام ليوم واحد، وعند إلقاء نظرة سريعة في الأسابيع الماضية ستتذكر الأيام الأخرى التي حصلت فيها على ثمانية، وتشعر، بأثر رجعي، أنها لم تكن أفضل من سبعة. لكن الدقة التاريخية ليست بهذه الأهمية. يتم اكتساب الفائدة في المقام الأول لأنك تريد أن تكون قادرا على منح نفسك تصنيفا جيدا في نهاية اليوم، لذلك ستضيق وقتنا أقل في محاولة الحصول على التقييم.

الملاحظات

لقد وجدت أن تقييم يومي مفيد جدا عندما أكون في حالة ركود. عندما تكون في حالة ركود، قد تشعر أحيانا بأن إنجازاتك السابقة لم تكن سوى ركود، وأنك لن تتمكن أبدا من إنتاج عمل جيد مرة أخرى. تستند ذكرياتنا إلى العاطفة، مما يعني أنه عندما نشعر بالإحباط، يمكننا أن نتذكر بوضوح الأوقات الأخرى التي كنا فيها محبطين. عندما تسير الأمور على ما يرام، كل ما يمكننا التفكير فيه هو الأوقات الأخرى التي سارت فيها الأمور بشكل رائع. ومع ذلك، عندما يكون لديك بضعة أشهر من تاريخ التقييم، يمكنك أن ترى منطقيًا أن الركود لا يدوم طويلا. في اللحظة التي يشعرون فيها بأنهم يدومون إلى الأبد، لكنني لم أحصل على واحدة تدوم أكثر من ثلاثة أو أربعة أيام. يمكنك أيضا أن ترى كم قضيت يوما رائعا مؤخرا، وعدد المرات التي تأتي فيها. كل هذا يساعد على وضع الركود في السياق وتحفيزك على طحن طريقك للخروج، بدلا من الشعور بالعجز.

ضع كل شيء معا

هناك الكثير مما يمكن قوله عن العادات، والعديد من الزوايا التي يمكن من خلالها تحليلها، وأي عدد من المسارات نحو بنائها. يمكن أن يكون ذلك مثيرا ومحفزا، أو يمكن أن يكون ساحقا. بالنسبة لنا جميعا، ربما يكون كلا الأمرين في أوقات مختلفة. ومع ذلك، فإن ممارسة عادات البناء بسيطة في جوهرها. نحدد الأشياء التي نقوم بها كل يوم ونعدلها لجعلها أفضل قليلا. نضع إيماننا بالقوة المركبة للإجراءات المتكررة الصغيرة، ونعدل سلوكنا لجني تلك الفوائد. يتطلب التركيب أفقا زمنيا طويلا، ولهذا السبب شددت على أهمية البدء بعادات صغيرة ويمكن التحكم فيها. إن عملية بناء العادات والحفاظ عليها مدى الحياة هي أكبر فائدة يمكنك الحصول عليها من النصيحة الواردة في هذا الكتاب. البدء بالعادات المتواضعة هو أفضل طريقة للتأكد من أنك على هذا الطريق. إن زيادة قوة الإرادة هدف جدير بالاهتمام، ولكن التقدم بطيء حتى في ظل أفضل الظروف. لكي نتجاوز قدراتنا العادية حقا، يجب أن نتعلم استخدام قوة الإرادة هذه بأكثر قدر ممكن من الكفاءة. وللقيام بذلك، فإننا نعتاد قدر الإمكان، ونتخذ إجراءات كانت تستهلك قوة الإرادة في السابق ونجعلها تلقائية. يطلق على هذا الكتاب اسم "الإنسان الخارق" بالعادة لأن النتائج يمكن أن تبدو خارقة حقا عندما يتم الاستفادة من قوة الإرادة بهذه الطريقة. لقد استخدمت التقنيات الواردة في هذا الكتاب من قبل العديد من الآخرين لزيادة صحتنا وسعادتنا وإنتاجيتنا وتأثيرنا بما يتجاوز بكثير ما يمكن تحقيقه من خلال قوة الإرادة والجهد وحدهما. ما إذا كان لها نفس التأثير بالنسبة لك هو قرارك بالكامل. نصيحتي الأقوى هي اختيار عادة على الفور، والالتزام بها، وبدء الرحلة.

الفهرس

(١)

المقدمة

الفصل الأول / عادات البناء

(٣)	ما هي العادة، ولماذا العادات مهمة جدًا
(٥)	لا تنفق إرادتك استثمارها + لديك بالفعل مليون عادة
(٦)	العادات الجيدة ليست أكثر صعوبة من العادات السيئة
(٧)	العادات الجديدة مقابل العادات القديمة
(٨)	فكر على المدى الطويل
(١٠)	الاتساق هو كل شيء
(١١)	ابدأ التخطيط مرتين فوق العادة
(١٢)	خطة الفروق
(١٣)	أنت فقط اذهب - قم بعمل رهيب + لا تكافئ الدماغ الكسول
(١٤)	العادات التي تم تخطيها ليست عادات معذور
(١٦)	سامح وركز
(١٧)	الاحتفال بالنجاح + أفتخر بالعملية وليس بالنتائج

الفصل الثاني / اختيار العادات

(١٩)	لكونك صادق
(٢١)	كيف تكتشف العادات ذات الاولوية العالية
(٢٣)	إنه خطأك دائمًا
(٢٤)	لا يوجد شيء لا يمكنك فعله

الفهرس

(٢٥)	الجمع مقابل الطرح + لا تتجاوز أكثر من اللازم
(٢٧)	تأمين دوافعك
(٢٩)	اكتشاف الدافع
(٣١)	ابدأ بسهولة غالبا
(٣٢)	سحر العادات اليومية
(٣٣)	لا تبني عادات يمكن أن تتلاشى
(٣٥)	التحميل والصيانة
(٣٧)	عادة عادات البناء
(٣٨)	عادات تحفيزية
(٤٠)	عادات السلاسل

(٤٢)	المساءلة مع الأصدقاء
(٤٤)	عادة المدخلات من أجل التغيير الفوري
(٤٦)	متى يجب عليك أن تتوقف عن العادات
(٤٨)	احذر من الاضطرابات
(٥٠)	الوضع الطبيعي لمنشئ العادات
(٥٢)	فرض عاداتك على الآخرين
(٥٣)	التحليل العملي المختلف العادات
(٥٤)	العادات الإيجابية + الإيجابية أنتجاه نفسك
(٥٩)	العادات الصحية
(٦٠)	تناول الطعام الصحي
(٦٥)	نوما سعيد

الفهرس

(٦٩)	تأمل
(٧٢)	شرب الشاي يوميا
(٧٥)	فيتامين (د)
(٧٧)	التمرين الخارجي
(٨٠)	عادات التوسع
(٨١)	السفر الى بلدان غير عادية
(٨٤)	الكتابة يوميا
(٨٧)	ابحث عن روائع
(٨٩)	دفع منطقة الراحة الخاصة بك
(٩٣)	عادات المنظمة

(٩٤)	التنظيف اليومي غير الكامل
(٩٦)	العادة السهلة للبقاء اطلع على البريد الإلكتروني
(٩٩)	الاحتفاظ بتقويم مفيد
(١٠١)	التخلص من الأشياء
(١٠٥)	العادات الاجتماعية
(١٠٨)	الحذف أو الاتصال
(١١٠)	عادات الإنتاجية + مرتين ثم توقف
(١١٤)	القضاء على المماثلة الأولية
(١١٦)	خطط عندما تكون عالقا
(١١٩)	قيم يومك
(١٢١)	ضع كل شيء معا

الإنسان فوق العادة

قوة إرادتنا محدودة ، لكننا نعتمد عليها كل يوم لإنجاز مهامنا. حتى لو قمنا ببناء قوة الإرادة ببطء بمرور الوقت ، فلن يكفي أبدًا تحقيق جميع أهدافنا. يكمن الحل في خلق العادات ، وهي الطريقة التي نحول بها المهام الصعبة إلى مهام سهلة ، مما يجعلها تلقائية ومستقلة عن قوة إرادتنا. كل واحد منا لديه الملايين من العادات ، في كيفية قيامنا بعملنا ، والتفاعل مع الآخرين ، وإدراك العالم ، والتفكير في أنفسنا. إذا تُركت هذه العادات دون فحص ، فمن المرجح أن تعيق تقدمنا بقدر ما ستدفعه إلى الأمام. بدون نظام مدروس لبناء العادات ، نصبح أسوأ عدو لأنفسنا. يفحص كتاب (الإنسان فوق العادة) بناء العادة بعمق. ويغطي مبادئ وفلسفات بناء العادة ، فضلاً عن الصواميل والمسامير العملية التي تنفذ تلك العادات. النصف الثاني من الكتاب مخصص لعادات محددة في كل مجال رئيسي من مجالات الحياة ، ويغطي إيجابيات وسلبيات كل منها ، وطريق تنفيذها، وملاحظات محددة حول كل منها.

