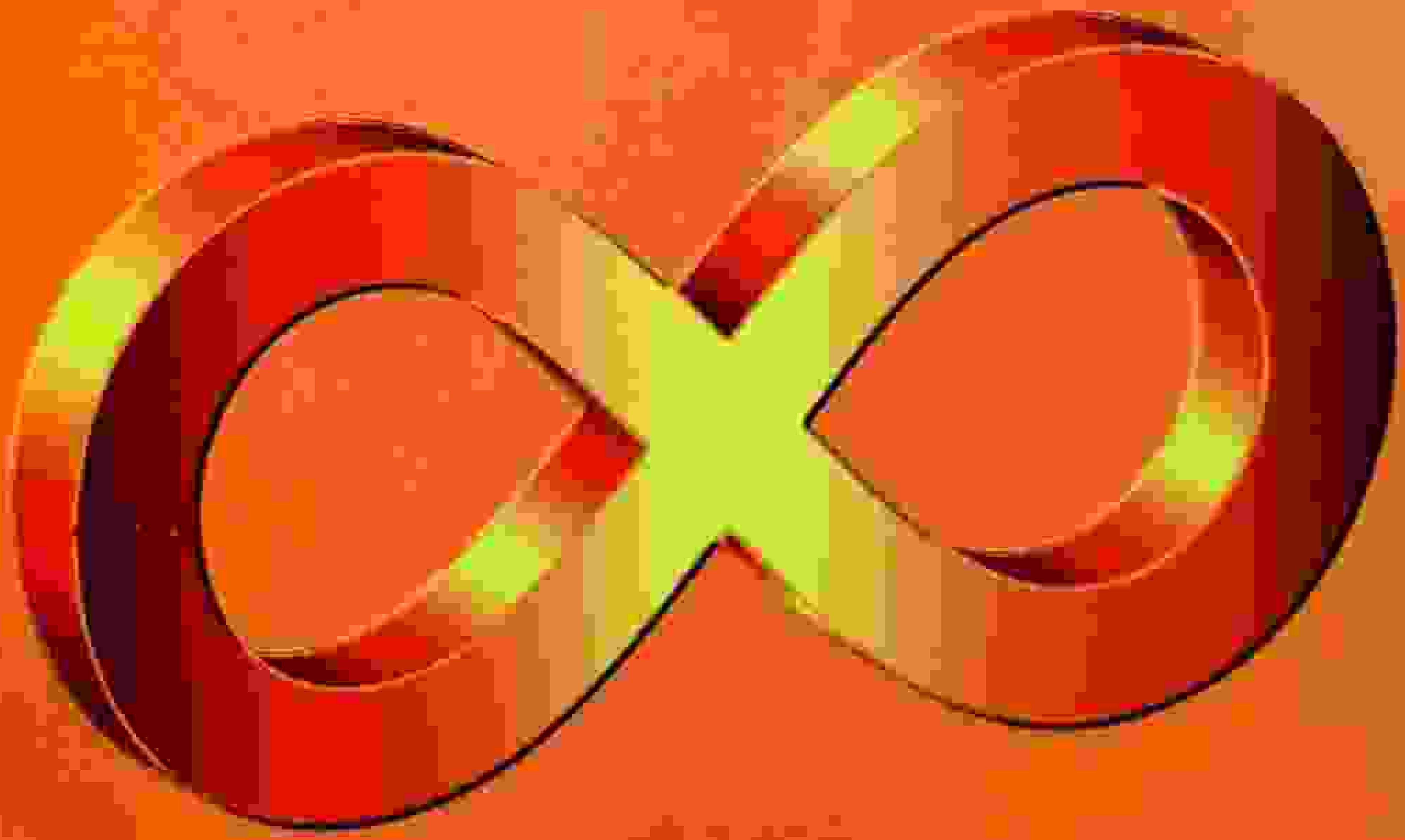
@BOOKALEM

የመጻህፍት አለም

የልማድ አስደናቂ ኃይል

ጥቃቅን ለውጦች - አስደናቂ ውጤት!!!

Atomic Habits



በጄምስ ክሌር

ትርጉም፡- ድረስ ጋሻነህ

ማውጫ

መግቢያ

የእኔ ታሪክ..6

መሰረታዊዎቹ

ትንሽ ለውጥ እንዴት ትልቅ ልዩነት እንደምትፈጥር

1 የአቶሚክ ልማድ አስደናቂ ኃይል 18

2 ልማዶች እንዴት ማንነትን እንደሚቀርጹ እና ማንነት ልማዶችን እንዴት እንደሚቀርጹ 37

3 ልማዶችን በአራት ደረጃዎች መገንባት 52

አንደኛው ህግ

ግልፅ ማድረግ

4 ደህና የማይመስለው ሰው..68

5 አዲስ ልማድ የመጀመሪያ የተሻለው መንገድ..77

6 ተነሳሺነት ብዙውን ጊዜ ይጋነናል፤ የበለጠ ወሳኙ ነገር ግን አካባቢ ነው 90

7 ራስን የመቆጣጠር ምስጢር 102

ሁለተኛው ህግ

ሳቢ ማድረግ

8 ልማድን ሊቋቋሙት የማይችሉት ማድረግ..110

9 የአንተን ልማድ በመቅረፅ ውስጥ የቤተሰቦችህና የጓደኞችህ ሚና 123

10 የመጥፎ ልማዶችን መንስዔዎች ማግኘትና ማስወገድ................................135

@BOOKALEM

ሶስተኛው ህግ

ቀላል ማድረግ

11 በዝግታ ተጓዝ፤ ወደኋላ ግን እንዳትመለስ 148
12 የትንሽ ጥረት ህግ 156
13 የሁለት ደቂቃ ህጎችን በመጠቀም ዛሬ ነገ ማለትን ማስወገድ 168
14 ጥሩ ልማዶችን የማይቀየሩ፣ መጥፎ ልማዶችን ደግሞ የማይከሰቱ ማድረግ 178

አራተኛው ህግ

አርኪ ማድረግ

15 የባህሪ ለውጥ ዓብይ ህግ 190
16 መልካም ልማዶችን በየቀኑ ይዞ መቀጠል 204
17 የተጠያቂነት አጋርን መጠቀም 215

የረቀቁ ስልቶች

ከመደበኛ ጥሩነት ወደ ታላቅነት መሸጋገር

18 የተሰጥኦ እውነታ (ዘረ-መል ወሳኝ የሚሆንበትና የማይሆንበት ጊዜ) 226
19 የጎልዲሎክስ ህግ! በሕይወትና በስራ ውስጥ ተነሳሽነትን ይዞ መቀጠል 239
20 ጥሩ ልማዶችን የመፍጠር ጉዳቶች 248

መቋጫ

ዘላቂ ውጤቶችን የማግምጣት ምስጢር 261

@BOOKALEM

መግቢያ

የእኔ ታሪክ

በሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ቆይታዬ የመጨረሻ ቀን ላይ የቤዝ ቦል ዱላ (bat) ፊቴ ላይ መታኝ፡፡ አንደኛው ተጨዋች የክፍሌ ልጅ ልክ ኳሷን ሊመታ ሲሰነዝር ዱላው ከእጁ ሾልኮ በመስፈንጠር ፊቴ ላይ አይኖቼ መካከል አረፈ፡፡

በዚህ ኃይል ተስፈንጥሮ ፊቴ ላይ የመታኝ ዱላ አፍንጫዬን ሰረጎደው፡፡ ዱላው የአዕምሮዬን ስስ ህዋሳት በከፍተኛ ሁኔታ ስለጎዳቸው እብጠት በጭንቅላቴ ውስጥ ተስፋፋ፡፡ በሽራፊ ሴኮንድ ውስጥ የተሰበረ አፍንጫ፣ የተናወጠ አዕምሮ እና የተንገረበቡ የዓይን ሶኬቶች ያሉኝ ሰው አደረገኝ፡፡

አይኖቼን ስከፍት ሁሉም ጓደኞቼ በድንጋጤ ወደ እኔ እያዩ ሊረዱኝ ሲሯሯጡ ተመለከትኩ፡፡ ጎንበስ ስል ልብሶቼ በደም ተጨመላልቀው አየሁ፡፡ ከጓደኞቼ መካከል አንዱ ሸሚዙን ቀዶ ሰጠኝ፡፡ በሰጠኝ ቁራጭ ጨርቅ የተሰበረውን አፍንጫዬን በማሰር ደሙን ለማቆም ሞከርኩ፡፡ በሆነው ነገር ተደናግጬ የነበረ በመሆኑም ጭምር ምን ያህል እንደተጎዳሁ ማወቅ አልቻልኩም ነበር፡፡

አስተማሪዬ እጄን ትከሻዬ ስር አስገብቶ ደግፎ ወደ ህክምና ቦታ በዝግታ መጓዝ ጀመርን፡፡ ብዙ ክንዶች እቅፍ እያደረጉ ያበረታቱኝ ጀመር፡፡ ቀስ እያልን ጉዟችን ቀጠልን፡፡ እያንዳንዷ ደቂቃ ዋጋ እንዳላት ማንም ልብ አላለም፡፡

ልክ ነርሷ ጋር ስንደርስ በርካታ ጥያቄዎችን አከታትላ ጠየቀችኝ፡፡

"ዘንድሮ ዓመተ ምህረቱ ስንት ነው?"

@BOOKALEM

"1998" አልኩኝ፤ ትክክለኛውን ዓመተ ምህረት ግን 2002 ነበር።

"የአሜሪካ ፕሬዝዳንት ማነው?"

"ቢል ክሊንተን" አልኩኝ። የወቅቱ የአሜሪካ ፕሬዝዳንት ግን ጆርጅ ቡሽ ነበር።

"የእናትህ ስም ማን ነው?"

"እህ እህም" ተርበተበትኩ። አስር ሴኮንዶች አለፉ።

የእናቴን ስም ለማስታወስ አስር ሴኮንዶች የፈጀብኝ መሆኑን ችላ ብዬ "ፓቲ" አልኩኝ።

ይህ የማስታውሰው የመጨረሻው ጥያቄ ነው። ራሴን መቆጣጠር አቅቶኝ አንቡላንሷ ከመምጣቷ በፊት ተዝለፍልፌ ወደቅኩ። ከደቂቃዎች በኋላ በአንቡላንስ ተጭኜ ወደ ሆስፒታል ተወሰድኩ።

ልክ እንደደረስን ሰውነቴ ቀስ በቀስ ደከመ። እስትንፋሴን በመዋጥና በመተንፈስ ለማቆየት ታገልኩ። አልቻልኩም፤ ሙሉ በሙሉ መተንፈስ አቆምኩ።

ዶክተሮች ኦክሲጅን ሊሰጡኝ እየተሯሯጡ እያለ በሆስፒታላቸው ውስጥ በቂ ህክምና ሊሰጡኝ እንደማይችሉ ስላወቁ ወደ ሌላ ቦታ ሄጄ የተሻለ ህክምና አገኝ ዘንድ ሄሊኮፍተር እንዲመጣልኝም አዝዘው ነበር።

ነርሶች በስትሬቸር እየገፉኝ ከድንገተኛ ክፍሉ ወደ ውጪ አስወጡኝ። አንዷ ነርስ ከታች ወደ ላይ እየገፋች፣ ሁለተኛዋ ነርስ ደግሞ ከላይ ሆና እየሳበች ሄሊኮፍተሯ ውስጥ አስገቡኝ። ከቅፅበታት በፊት ወደ ሆስፒታል የደረሰችው እናቴ አብራኝ ወደ ሄሊኮፍተሯ ገባች። እኔ ግን በራሴ መተንፈስ አቅቶኝ አዕምሮዬን እንደሳትኩ ነበርኩ። እናቴ እጄን ደረቷ ላይ እንደያዘችኝ አጠገቤ ተቀምጣ ጉዞ ጀመርን።

@BOOKALEM

እናቴ ከእኔ ጋር ወደ ሆስፒታል ስትሄድ አባቴ ግን እህቴንና ወንድሜን ለማየት ወደ ቤት ተመለሰ። በእኔ ላይ የደረሰውን ነገርም ነገራቸው። አባቴ እንባውን እየዘራ ለእህቴና ለወንድሜ የደረሰውን አደጋ ከነገራቸው በኋላ እያሽከረከረ ወደኛ መጣ።

እኔና እናቴ ከሆስፒታሉ ጣሪያ ስር እንደደረስን ወደ ሀያ የሚጠጉ የዶክተሮችና የነርሶች ቡድን ተቀበሉንና እየገፉ ወደ ህክምና ክፍሉ አስገቡኝ። በዚህ ሰዓት የአንጎሌ ውስጥ እብጠት ከአቅም በላይ ሆኖ ራሴን ሙሉ በሙሉ ስቼ ነበር። የተሰባበሩ አጥንቶቼ ጥገና ይፈልጉ ነበር። እኔ ያለሁበት ሁኔታ ግን ቀዶ ጥገና ለማድረግ የሚያስችለኝ አልነበረም። ሁኔታው በጣም አስፈሪ ነበር። ኮማ ውስጥ ስለነበርኩ በቬንትሌተር ውስጥ እንድቆይ ተደረገ።

ቤተሰቦቼ ለዚህ ሆስፒታል አዲስ አይደሉም። ከአስር ዓመታት በፊት በወቅቱ የሶስት ዓመት ህፃን የነበረችው እህቴ የሉኩሚያ ተጠቂ በመሆኗ ምክንያት ወደዚህ ሆስፒታል መጥተው ነበር። ያኔ እኔ የአምስት ዓመት ልጅ ነበርኩ። ወንድሜ ደግሞ የስድስት ወር ጨቅላ ህጻን። እህቴ ከሁለት ዓመት ከግማሽ አድካሚ ህክምና በኋላ ጤናዋ ተስተካክሎላት ከካንሰር ነፃ ሆና ወደቤቷ ተመለሰች። ከአስር ዓመታት ሰላማዊ ኑሮ በኋላ ቤተሰቦቼ ሌላ ልጃቸውን ይዘው እነሆ ወደዚሁ ሆስፒታል መጥተዋል።

ሆስፒታሉ እኔ ኮማ ውስጥ በነበርኩበት ሰአት የቤተክርስቲያን አባት ወደ ቤተሰቦቼ በመላክ ለማጽናናት ሞክሮ ነበር። እኚህ አባት ከአስር ዓመታት በፊት እህቴ ካንሰር ሲገኝባትም እንዲሁ ወደ ቤታችን ተልከው ነበር።

ጀንበር አዘቅዝቃ ምሽቱ ቦታውን መያዝ ጀመረ። እስትንፋሴን እስከዚህ ሰዓት ድረስ ያቆዩዋት የተለያዩ ማሽኖች ናቸው። ወላጆቼ ያለምንም ፋታ ከአጠገቤ ነበሩ። በኋላ እናቴ እንደነገረችኝ ያ ምሽት በሕይወቷ ካየቻቸው ጥቂት የመከራ ምሽቶች መካከል አንዱ ነው።

@BOOKALEM

የሕይወቴ መትረፍ

በማግስቱ ጠዋት እተነፋፈሴ ተስፋ ሰጪ ወደሆነ ሁኔታ ተመለሰ። በስተመጨረሻም ወደንቃተ ህሊናዬ ተመለስኩ። የአዕምሮ ጤናዬ የመስተካከል ምልክቶች እያሳየ የነበረ ቢሆንም የማሽተት አቅሜን ግን አጥቼ ነበር። ነርሴ ለዚህ ህክምና ይሆን ዘንድ አፍንጫዬን ከፊት አድርጌ የአናናስ ጭማቂ በደንብ እንድምግበት አዘዘቺኝ። ሁሉንም ሰው ባስደነቀ ሁኔታ የማሽተት አቅሜ ተመለሰ። ግን ይህንን ሳደርግ ግራ ዓይኔ ቦታዋን ለቅቃ ወደ ውጪ ራቅ ብላ ተቀመጠች። የዓይኔ ኳስ ከመቀመጫው ተንሸራተተ። ዓይኔን ከአእምሮዬ ጋር የሚያገናኘው ነርቭም በጣም ላልቶ ነበር።

ሐኪሜ ዓይኔ በጊዜ ሂደት ወደ ቦታው ሊመለስ እንደሚችል ነገረኝ። ይህ ምን ያህል ጊዜ ሊወስድ እንደሚችል ለመናገር ግን ቀላል አልሆነለትም። ከሳምንት በኋላ ቀዶ ጥገና እንዲደረግልኝ ቀጠሮ ተያዘ። በዚሁ ወደ ቤቴ እንድሄድ ተወሰነ። አፍንጫዬ ተሰብሮ፣ የፊቴ አብዛኛው ክፍል ተበለሻሽቶና ግራ ዓይኔ አፍጥጦ ወደቤቴ ተመለስኩ።

ቀጣዮቹ ወራት ቀላል አልነበሩም። ሕይወት በሙሉ ቀጥ ያለችብኝ ይመስል ነበር። ለሳምንታት የነበረኝ እይታ ልክ አልነበረም። የማያቸው ነገሮች ሁሉ ሁለት ሁለት ሆነው ነበር የሚታዩኝ። በቀጥታ ማየትም አልችልም ነበር። ይህም ከወር በላይ ፈጀብኝ። በእርግጥ ዓይኔ ቀስ በቀስ ወደ ቦታው ተመለሰ። ራሴን በመሳቴ እና በእይታ ችግሮቼ ምክንያት እንደገና መኪና እስክነዳ ድረስ ስምንት ወራት መጠበቅ ነበረብኝ። በዚህ የመከራዬ ወቅት ሁሉ የደረሰብኝ ችግር ይዞኝ እንዳይጠፋ ጥረት አደርግ ነበር። በችግሬ ምክንያት ለጭንቀት እና ለድብርት የተዳረግኩባቸው ቀናት ብዙዎች ነበሩ።

ከአንድ ዓመት በኋላ ወደ ቤዝ ቦል ሜዳ ስመለስ ምን ያህል ወደኋላ ተመልሼ እንደገና መጀመር እንዳለብኝ ተረዳሁ። ቤዝ ቦል የሕይወቴ ዋና አካል ነው። አባቴ በአነስተኛ ሊግ ውስጥ ለሚወዳደረው እና ሴንት ላይስ ካርዲናልስ ለተባለው ቡድን ተጫውቷል። እኔም በፕሮፌሽናል

@BOOKALEM

ደረጃ ቤዝ ቦልን የመጫወት ህልም ነበረኝ፡፡ ወራትን ከፈጀው ማገገሚ በኋላ የፈለግኩት ነገር ቢኖር ወደ ሜዳ መመለስ ነበር፡፡

ይህ አልጋ በአልጋ ሊሆንልኝ አልቻለም፡፡ የውድድር ዘመኑ ሲጀመር ከዋናው ቡድን ተቀንሼ ከታችኛው ቡድን ጋር እንድጫወት ተደረገ፡፡ ቤዝ ቦልን ከአራት ዓመቴ ጀምሮ ተጫውቻለሁ፡፡ እድሜውን ሁሉ ቤዝ ቦልን ሲጫወት ላደገ ልጅ ከሚወዳደርበት ቡድን ተቀንሶ በታችኛው ቡድን እንዲጫወት መደረግ ልብ ሰባሪ ነገር ነው፡፡ ይህ የተወሰነ ቀን የተሰማኝ ስሜት ዛሬም ትዝ ይለኛል፡፡ መኪናዬ ውስጥ ተቀምጬ ረዥም ሰዓት አለቀስኩ፡፡ የብሶት ሙዚቃዎችን እያደመጥኩም ተክዝኩ፡፡

ራሴን እየተጠራጠርኩ ካሳለፍኩት ከአንድ ዓመት በኋላ ወደዋናው ቡድን ተመለስኩ፡፡ ይሁን እንጂ ወደ ሜዳ ገብቶ መጫወቱን እንደ ልብ አላገኘሁም ነበር፡፡ በዓመቱ በጠቅላላ የተጫወትኩባቸው ደቂቃዎች ቢደማመሩ ከአንድ ጨዋታ የጨዋታ ሰዓት ብዙም አይበልጡም፡፡

ያሳለፍኩት ዓመት ብዙም ተስፋ ሰጪ የነበረ ባይሆንም እኔ ግን አሁንም ትልቅ ተጨዋች እንደምሆን ውስጤ ያምን ነበር፡፡ ለዚህ አላማዬ መሳካት መስተካከል ያለባቸው ነገሮች ካሉ ማስተካከል ያለብኝ እኔ እና እኔ ብቻ እንደሆንኩም አውቅ ነበር፡፡ የሕይወቴ መታጠፊያ ጊዜ የመጣው በዴንሰን ዩኒቨርሲቲ የኮሌጅ ትምህርቴን በጀመርኩበት ጊዜ ነበር፡፡ ይህ አዲስ ጅማሮ ነበር - የልማድን አስደናቂ ኃይል ያየሁበት ድንቅ ቦታ፡፡

ስለ ልማዶች እንዴት እንደተማርኩ

የዴንሰን ዩኒቨርሲቲን ተቀላቅሎ መማር ከሕይወቴ ድንቅ ተሞክሮዎች መካከል የመጀመሪያው ብዬ የማነሳው ነው፡፡ በዚያ የምፈልገውን የቤዝ ቦል ቡድን አባል የመሆን እድል አገኘሁ፡፡ በጫጫታ እና በግርግር የተሞላው የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ቆይታዬ እንዳለ ሆኖ በኮሌጅ ውስጥ ግን የኮሌጁ ስፖርተኛ ለመሆን በቃሁ፡፡

@BOOKALEM

ሁልጊዜ ከቡድኑ አባላት ቀድሜ ልምምድ እጀምራለሁ። ሕይወቱን ፈር ማስያዝ የየደቂቃው ትኩረቱ ነበር። ጓደኞቹ እዚያው ቆይተው የቪዲዮ ጌሞችን ሲጫወቱ እኔ ግን ቶሎ የመተኛት ልማድን አዳብሬ በጊዜ መተኛትን ስራዬ አደረግኩ። በዝርክርክነት በሚታወቀው የኮሌጅ የዶርም ውስጥ ሕይወት የእኔ ክፍል ግን ሁልጊዜም ጽዱ እና በስርዓት የተስተካከለች ነበረች። እነዚህ መሻሻሎች ዝም ብሎ ሲታዩ ጥቃቅን ነገሮች ናቸው። ለእኔ ግን ሕይወቱን እንደተቆጣጠርኲት እንዲሰማኝ የሚያደርግ ኃይል ሰጥተውኛል። በራስ መተማመኔን መልሼ እያገኘሁ መጣሁ። እያደገ የመጣው በራስ መተማመኔም ትምህርቱም ላይ ታየ። በርትቼ በማጥናት ሁሉንም ትምህርቶች "A" አመጣሁ።

ልማድ (Habit) በየጊዜው እየደጋገምን የምናደርገውን ነገር የሚገልፅ ቃል ነው። እኔ እያንዳንዷን ወሰነ ትምህርት ባለፍኩ ቁጥር መጀመሪያ ሲጀምር የማይታሰብ የነበረው ነገር ላይ እንድደርስ የሚያደርጉኝ ጥቃቅን ልማዶችን እያከማቸሁ ነበር። ለምሳሌ በሕይወቴ ለመጀመሪያ ጊዜ በሳምንት ብዙ ጊዜ ክብደት ማንሳትን ልማዴ አደረግኩ። ይህም በዓመቱ መጨረሻ የተስተካከለ የስፖርተኛ ሰውነት እንዲኖረኝ አደረገኝ።

በቤዝ ቦል ዱላ ተመትቼ ጉዳት ከደረሰብኝ ከስድስት ዓመታት በኋላ የዴንሰን ዩኒቨርስቲ ምርጥ ወንድ አትሌት ተባልኩ። በሀገሪቱ በሙሉ ካሉ ስፖርተኞች መካከል ለ33 አትሌቶች ብቻ የሚሰጠውን የኢ ኤስ ፒ ኤን ክብርም ተቀዳጀሁ። በተመረቅሁበት ወቅት ስሜ በዩኒቨርሲቲው የሪከርድ መጽሐፍ ውስጥ በስምንት የተለያዩ ዘርፎች ተፅፎ ነበር። በዚያው ዓመት የከፍተኛ ውጤት ባለቤት ለሆኑ ተማሪዎች የዩኒቨርሲቲው ፕሬዝዳንት የሚሰጣቸውን ከፍተኛ የሜዳሊያ ሽልማትም ተሸለምኩ። ጥቃቅን ልማዶች ዋጋ ከፈሉኝ።

ይህ ጉራ ከመሰለብኝ ይቅርታችሁን እጠይቃለሁ። እውነቱን ለመናገር የእኔ የአትሌትነት ሕይወት ታሪካዊውም፣ የጀግናም የሚያደርገው ምንም ነገር የለም። በፕሮፌሽናልነት ደረጃ አልተጫወትኩም። ይሁን እንጂ እነዚያን ዓመታት መለስ ብዬ ስቃኛቸው የሆነ ፍሬ ያለው ነገር እንደሰራሁ

@BOOKALEM

ይሰማኛል - ያለኝን እምቅ አቅም እንድጠቀም አድርገውኛል። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉት ሀሳቦችም እናንተም የየራሳችሁን እምቅ ችሎታ እንድታዩ ያደርጓችኋል ብዬ አምናለሁ።

ሁላችንም በሕይወታችን ውስጥ እንቅፋቶች ይገጥሙናል። ይህ ጉዳት የእኔ እንቅፋትና ፈተና ነበር። በዚያ ውስጥ ማለፌ ግን በርካታ ትምህርቶችን አስተማረኝ። ከእነዚህ ትምህርቶችም ዋነኛው "ብዙም ጥቅም የሌላት የምትመስል ትንሽዬ ለውጥ ለዓመታት እያሻሻልናት ከቀጠልን ትልቅ ውጤት ታመጣለች" የሚለው ነው። ፈተናዎች ሁላችንንም ይፈትኑናል። በረዥም ጊዜ ሲታይ ግን የሕይወታችን ጥራት የሚለካው በልማዶቻችን ጥራት ልክ ነው። በተመሳሳይ ልማዶች ተመሳሳይ ውጤት ላይ ትደርሳላችሁ። በተሻሉ ልማዶች ደግሞ የትኛውንም የተሻለ ውጤት ማምጣት የሚቻል ነው።

ይህን መጽሐፍ ለምንና እንዴት እንደጻፍኩት

በህዳር ወር 2012 አርቲክሎችን በ jamesclear.com ላይ ማሳተም ጀመርኩ። ለዓመታት የሕይወት ተሞክሮዎቼን እመዘግብ ነበርና በዚህ ልማዶ ያጠራቀምኳቸውን ጠቃሚ ማስታወሻዎች ለሌሎች ሰዎችም በዚህ መልኩ ማካፈል ጀመርኩ። ከዚያም በየሳምንቱ ሰኞና ሀሙስ አዳዲስ አርቲክሎችን አሳትም ነበር። ይህ ልማድ በጥቂት ወራት ውስጥ ብዙ የኢሜይል ተከታዮች እንዲኖረኝ አደረገኝ።

በ2013 መጨረሻም ከ30,000 በላይ ተከታዮች ነበሩኝ። በ2014 ደግሞ የተከታዮቼ ቁጥር መቶ ሺህን አለፈ። ይህም በወቅቱ በጣም ፈጣን የሚባል እድገት ነበር። ከሁለት ዓመታት በፊት መፃፍ ስጀምር የሚሰማኝ ስሜት የአስመሳይነት ስሜት ነበር። አሁን ግን በልማዶች ላይ ልዩ እውቀት ያለው ታዋቂ ባለሞያ ሆንኩ። የዚህ ጉዳይ አዋቂ እሆናለሁ ብዬ አስቤ አላውቅም ነበር።

በ2015 ተከታዮቼ 200,000 ደረሱ። እኔም ከፔንጉይን ራንደም ሀውስ ጋር የመጽሐፍ ስምምነት ተፈራረምኩ። ይህም አሁን የምታነቡትን

@BOOKALEM

መጽሐፍ እንዲባፍ ያስቻለው ስምምነት ነው። በተከታዮቼ ማደግ ልክ የቢዝነስ እድሎችም እየሰፉ መጡ። ስለልማድ እንድናገር የምጋበዝባቸው ቦታዎች ከቀን ወደ ቀን እየጨመሩ ሄዱ። ራሴን በአሜሪካና በአውሮፓ በሚዘጋጅ ትላልቅ መድረኮች ላይ ንግግሮችን ሳደርግ አገኘሁት።

በ2016 ጽሑፎቼ እንደ ታይም፣ ኢንተርፕሪነር እና ፎርብስ ባሉ ትልልቅ መጽሔቶችና ጋዜጦች ላይ በቋሚነት መውጣት ጀመሩ። በዚያ ዓመት ጽሑፎቼ ከ8 ሚሊዮን በላይ በሚሆኑ ሰዎች ተነበዋል። የተለያዩ ክለቦችን የሚያሰለጥኑ አሰልጣኞች ጽሑፎቼን ማንበብና ለቡድኖቻቸው ማስተማር ጀመሩ።

በ2017 መግቢያ በሕይወትና በስራ ውስጥ የተሻሉ ልማዶችን ለመገንባት ለሚፈልጉ ሰዎችና ተቋማት ዋና የስልጠና ማዕከል የሆነውን የሀቢት አካዳሚ አቋቋምኩ። የፎርቹን 500 ገደማ ድርጅቶች መሪዎቻቸውን በዚህ አካዳሚ ውስጥ እንዲሰለጥኑ ማድረግ ጀመሩ። በአጠቃላይ ከ10,000 በላይ መሪዎች፣ አሰልጣኞች እና መምህራን በዚህ አካዳሚ ውስጥ ሰልጥነው ተመርቀዋል። ከእነዚህ ሁሉ ሰልጣኞች ጋር የነበረኝ ቆይታ ልማድ በተጨባጩ ዓለም ውስጥ እንዴት እንደሚሰራ በሚገባ አስተምሮኛል።

ይህንን መጽሐፍ በ2018 ሳገባድድ Jameslear.com በየወሩ በሚሊዮን የሚቆጠሩ የተከታዮችን ጥያቄ ይቀበል ነበር። እኔም በየሳምንቱ ወደ 500 ሺህ የሚሆኑ ተከታዮች እጨምራለሁ። ይህ ስጀምረው የት እንደሚያደርሰኝ እንኳን በቅጡ ያላወቅኩት ነገር ለዚህ አብቅቶኛል፤ አሁን የደረስኩበት ላይ እንድደርስ የረዱኝ የምስጢር ቁልፎችም ልማዶቼ ናቸው።

ይህ መጽሐፍ እንዴት ሊጠቅማችሁ እንደሚችል

ስራ ፈጣሪውና ኢንቨስተሩ ናቫል ራቪካንት "ጽሁፍ ለመጻፍ መጀመሪያ አንተ መጽሐፉን መሆን አለብህ" ይላል። በዚህ መጽሐፍ ውስጥ ያሉትን ሀሳቦች የተማርኩት ከሀሳቦቹ ጋር በተግባር በመኖሬ

@BOOKALEM

ምክንያት ነው። ከደረሰብኝ ጉዳት አገግሜ እንደገና ለመነሳት በትናንሽ ልማዶቼ ላይ መመርኮዝ ነበረብኝ። ውጤታማ ለመሆን፣ ዐሐፊ ለመሆን፣ ስኬታማ ቢዝነስ ለመገንባትና ራሴን ኃላፊነት መውሰድ የሚችል ዜጋ ለማድረግም እንዲሁ። ያለኝን እምቅ አቅም አውጥቼ እንድጠቀም የረዱኝ ትናንሽ ልማዶች ናቸው። እናም ይህንን መጽሐፍ ስምታነቡ ለእናንተም ትናንሽ ልማዶቻችሁ እምቅ ችሎታዎቻችሁን ለመጠቀም እንደሚያስችሏችሁ አምናለሁ።

በቀጣዮቹ ገፆች የተሻሉ ልማዶችን ለመገንባት የሚሆኑ ነገሮችን ደረጃ በደረጃ በቅደም ተከተል አቀርባለሁ። ይህም ለቀናት ወይም ለሳምንታት የሚሆን አይደለም - ለሕይወት ዘመን እንጂ። ምንም እንኳን ሳይንስ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የተገፉትን ሀሳቦች ሙሉ በሙሉ የሚደግፋቸው ቢሆንም መጽሐፉ ግን የአሰራር መመሪያ (operating manual) እንጂ የሳይንሳዊ ጥናቶች ውጤቶች ማሳተሚ መጽሔት አለመሆኑን መረዳት ይጠቅማል። ለመረዳትና ለመተግበር የሚቀሉ ልማዶችን እንዴት መፍጠርና ማዳበር እንደሚቻል የሚያወራውን ሳይንስ ሳብራራ ምክር አዘል ጥበቦችን ታገኛላችሁ።

እኔ እነዚህን ስለልማድ የሚያወሩ ትምህርቶች የወሰድኩባቸው እንደ ባዮሎጂ፣ ፍልስፍና፣ ሥነ ልቦና እና የመሳሰሉት የትምህርት አይነቶች ለዘመናትም የነበሩ ናቸው። እኔ የማቀርብላችሁ ነገር ጎበዞች በብዙ ጥናቶች ያገኟቸውን ምርጥ ምርጥ ሀሳቦችና እጅግ አሳማኝ የሆኑትን የሳይንቲስቶች የቅርብ ጊዜ ግኝቶች ነው። የእኔ አስተዋጽኦ ይሆናል ብዬ ተስፋ የማደርገው በጣም ጠቃሚ የሆኑትን ሀሳቦች ነጥሎ የማቅረብና ሊተገበሩ በሚያመቹበት ሁኔታ አገናኝቶ የማሳየት ስራ ነው። በእነዚህ ገፆች ውስጥ ለምታዩዋቸው የትኞቹም ድንቅ ነገሮች አድናቆቱን መውሰድ ያለባቸው ከእኔ በፊት የነበሩ የየዘርፉ ባለሞያዎች ናቸው። የትኛውም ልክ ያልሆነ ነገር ደግሞ የእኔ ጥፋት እንደሆነ እወቁ።

የዚህ መጽሐፍ የጀርባ አጥንቶች የእኔ የልማድ አራት ደረጃዎች ሞዴል (ማለትም ፍንጭ/ምልክት (cue)፣ ፍላጎት/ጉጉት (craving)፣

@BOOKALEM

ተግባር/ግብረ መልስ (response) እና ውጤት/ሽልማት (reward)) እና ከእነዚህ ደረጃዎች ውስጥ የሚያድጉት አራቱ የባህሪ ለውጥ ህጎች ናቸው፡፡

የሥነ ልቦና ዘርፍ ውስጥ ያሉ አንባቢያን እነዚህን ቃላት ቢያንስ በከፊል ሊረዷቸው ይችላሉ፡፡ ምክንያቱም እነዚህ ሀሳቦች በ1930 በቢ. ኤፍ እስኪነር ገፊ ነገር/ቀስቃሽ (stimulus)፣ ተግባር/ግብረ መልስ (response) እና ሽልማት/ውጤት (reward) ተብለው ከተብራሩትና በቅርብ ጊዜ ደግሞ በቻርለስ ዱሂጉ "ዘ ፓወር ኦፍ ሃቢት" ውስጥ ምልክት (cue)፣ ድግግሞሽ (routine) እና ውጤት (reward) ተብለው በሰፊው ታዋቂነት ካገኙት ሀሳቦች ጋር ተቀራራቢነት ያላቸው ስለሆኑ ነው፡፡

እንደ እስኪነር ያሉ የሥነ ባህሪ ዘርፍ ባለሞያዎች ትክክለኛውን ቅጣት ወይም ሽልማት በማቅረብ ሰዎች በሆነ መንገድ እንዲሄዱ ማድረግ እንደምትችል እውቅና ሰጥተዋል፡፡ ይህ የእስኪነር ሞዴል ግን ውጫዊ ሁኔታዎች ልማዶች ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩበትን መንገድ በሚገባ የሚተነትን ቢሆንም የራሳችን አስተሳሰቦች፣ ስሜቶች እና እምነቶች በባህሪዎቻችን ላይ የሚኖራቸውን ተፅዕኖ ግን አያብራራም፡፡ በእውነተኛው ዓለም ውስጥ ውስጣዊ ሁኔታዎቻችን፣ ሙዶቻችን እና ስሜቶቻችንም በባህሪዎቻችን ላይ ከፍተኛ ተጽዕኖ አላቸው፡፡ በቅርብ ዓመታት ውስጥ ሳይንቲስቶች በአስተሳሰቦቻችን፣ በስሜቶቻችንና በባህሪዎቻችን መካከል ያለውን ግንኙነት ለማሳየት ሞክረዋል፡፡ ይህ ጥናትም በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የሚዳሰስ ይሆናል፡፡

በአጠቃላይ እኔ የማቀርበው መንገድ የተቀናጀ አዕምሯዊና ሥነ ባህሪያዊ ሞዴልን ነው፡፡ ይህ ሞዴል የውስጥ ስሜቶቻችንና ውጫዊ ገፊ ምክንያቶች በባህሪዎቻችን ላይ የሚኖራቸውን ሚና የየድርሻቸውን ያካፈለ የመጀመሪያው ሞዴል እንደሆነ አምናለሁ፡፡ በመጽሐፉ ውስጥ የተጠቀምኳቸው ቋንቋዎች የተለመዱና የሚታወቁ ቢሆኑም ዝርዝራቸው ግን አዲስ አይነት ልማድን የመረዳት ትምህርቶችን እንደሚሰጧችሁ እርግጠኛ ነኝ፡፡

@BOOKALEM

የሰው ልጅ ባህሪ ዘወትር በለውጥ ላይ ነው። ከቅጽበት ቅጽበት፣ ከሴኮንድ ሴኮንድ ይቀያየራል። ይህ መጽሐፍ የሚያወራው ግን ሁልጊዜም ፀንተው ስለሚኖሩ፣ ስለማይቀየሩት ነገሮች ነው - ስለ ሰው ልጅ ባህሪያት መሰረታዊ ነገሮች። ስለሆነም መርሆዎቹ ለእድሜ ዘመንሙሉ ሊጠቅሙ የሚችሉ ናቸው። ቢዝነሶቻችሁን ልትገነቡባቸው፣ ቤተሰቦቻችሁን ልትመሰረቱባቸውና ሕይወታችሁን ለማነፅ መሰረት ልታደርጓቸው የምትችሏቸው መርሆዎች ናቸው።

የተሻለ ባህሪን ለመፍጠር የሚረዳ አንድ ትክክለኛ መንገድ የለም። ይህ መጽሐፍ ግን የተሻለ እንደሆነ የማውቀውን መንገድ ያቀርብላችኋል። ይህም በጅማሮ ላይም ሆነ በሚቀየረው ነገር ምንነት ላይ የማይመሰረት መንገድ ነው። እነዚህ በዚህ መጽሐፍ ውስጥ የማቀርባቸው ስልቶችም በየትኛውም የሕይወቱ ዘርፍ ላሉና ደረጃ በደረጃ መሻሻልን ለሚሹ ሰዎች ሁሉ የሚጠቅሙ ናቸው። እነዚህ መርሆዎች የሰው ልጅ ባህሪን በሚያሳትፍ በየትኛውም ጉዳይ ውስጥ እንደ መመሪያ መጥቀም ይችላሉ።

@BOOKALEM

መሰረታዊዎቹ

ትንሽ ለውጥ እንዴት ትልቅ ልዩነት እንደምትፈጥር

@BOOKALEM

1

የአቶሚክ ልማድ አስደናቂ ኃይል

የእንግሊዝ የብስክሌት ስፖርት እጣ ፈንታው የተቀየረው በ2003፣ በአንዲት ቀን ነው። በሀገረ እንግሊዝ የሚደረገውን የብስክሌት ውድድር በበላይነት የሚመራው አካል ዴቭ ብሬይስፎርድን አዲስ ዳይሬክተር አድርጎ ሾመ። በዚያ ወቅት የሀገሪቱ የብስክሌት ዘርፍ በመካከለኛ ደረጃነት ወደ መቶ የሚጠጉ ዓመታትን አሳልፏል። ከ1908 በኋላ የእንግሊዝ ብስክሌተኞች በኦሎምፒክ ውድድር ማግኘት የቻሉት አንድ የወርቅ ሜዳሊያ ብቻ ነበር። በቱር ደ ፍራንስ ያመጡት ውጤት ደግሞ በጣም ዝቅተኛ ነው። በ110 ዓመት ውስጥ አንድም የእንግሊዝ ብስክሌተኛ ይህንን ውድድር አሸንፎ አያውቅም።

የዘርፉ ውጤታማነት መውደቁን ተከትሎ የብስክሌት አምራቾች ምርቶቻቸውን ለእንግሊዝ ብስክሌተኞች ለመሸጥ ፈቃደኛ እስካለመሆን ጭምር ደርሰው ነበር - ገበያቸው ላይ ተፅዕኖ እንዳይኖረው በመፍራት።

በዚህ ሁኔታ ውስጥ ነበር ብሬልስፎርድ ዘርፉን ለመቀየር የተቀጠረው። ብሬልስፎርድን ከእሱ በፊት ከነበሩት አሰልጣኞች ሁሉ የተለየ የሚያደርገው ነገር ቢኖር እሱ "የጥቃቅን ትርፎች ድምር" ያለው ቁጣ ቀረሽ ቁርጠኝነት ነው። ይህም ለመስራት ከምንፈልገው ነገር ውስጥ ቀጭን የመሻሻያ ቦታን የመሻት ፍልስፍና ነው።

ብሬልስፎርድ እንዲህ ይላል፡- "መርሁ በሙሉ የተወሰደው 'እያንዳንዱን የምታስበውን ነገር መሰባበር፣ ወደ ብስክሌት መንዳት

@BOOKALEM

መውሰድ እና እያንዳንዱን በ1% ማሻሻል ከቻልክ በኋላ ሁሉንም አንድ ላይ በማጣመር አስደናቂ ውጤት ማምጣት ይቻላል' ከሚለው ሀሳብ ነው።"

ብሬልስፎርድና አሰልጣኞቹ ከአንድ ፕሮፌሽናል ቡድን የሚጠበቀውን አይነት ማሻሻያዎች አደረጉ። ብስክሌቶቹን ለተወዳዳሪዎች በሚመች መልኩ እንደገና አሰሯቸው። ጎማዎቹንም በአልኮል በመቀባት በቀላሉ የሚሽከረከሩ እንዲሆኑ ለማድረግ ሞከሩ። ብስክሌተኞቹም በኤሌክትሪክ ኃይል የሚሞቅ የቁምጣ ተደራቢ እንዲለብሱ በማድረግ በሚነዱበት ሰዓት ተገቢው የሰውነት የሙቀት መጠን እንዲኖራቸው ለማድረግ ሞከሩ። እንደነዚህ ያሉ በርካታ ቴክኒካዊ ማሻሻያዎችን በማድረግ ስራቸውን ጀመሩ።

በእዚህም አላቆሙም። ብሬልስፎርድና የቡድን አጋሮቹ በሌሎች ብዙም በማይታሰቡ ዘርፎችም ላይ የአንድ በመቶ መሻሻል እንዲመጣ መስራት ጀመሩ። በርካታ የማሳጅ ጄሎችን በመሞከር ጡንቻ ቶሎ እንዲያገግም የሚረዳው የትኛው ጄል እንደሆነ ለመለየት ሞከሩ። ባለሞያዎችን በመቅጠር ስፖርተኞቹ እንዴት ቢታጠቡ በብርድ የመመታት እድላቸው እንደሚቀንስ እንዲያስለጥኗቸውም አደረጉ። ስፖርተኞች የተሻለ ንቃት ይዘው እንዲነሱ በምን አይነት ፍራሽ ላይ፣ ምን አይነት ትራስ ተንተርሰው መተኛት እንዳለባቸውም ለዩ። በቡድናቸው መኪና ውስጥም ነጭ በመቀባት ተጫዋቾች የሚያዩትን አቧራ መጠኑ እንዲያንስ አደረጉ።

እነዚህና ሌሎች በመቶዎች የሚቆጠሩ ማሻሻያዎች ተጠራቅመው የሚጠበቀውን ውጤት እጅግ በፈጠነ ጊዜ አመጡት።

ብሬልስፎርድ ከተቀጠረ በኋላ በአምስት ዓመታት ውስጥ የእንግሊዝ የብስክሌት ቡድን ጎዳናዎችን ተቆጣጠረ። የ2008ቱን የቤጂንግ ኦሎምፒክ የዘርፉን ውድድሮች በብዛት በማሸነፍ 60% የሚሆኑትን ሜዳሊያዎች ጠራርጎ ወሰደ። ከአራት ዓመታት በኋላ የኦሎምፒክ ውድድሩ ወደ ለንደን ሲመጣም የእንግሊዝ የብስክሌት ቡድን ዘጠኝ የኦሎምፒክ እና ሰባት የዓለም ክብረ ወሰኖችን በመሰባበር በሜዳሊያዎች ተንበሸበሸ።

@BOOKALEM

በዚያው ዓመት ብራድሌ ዊጊንስ ቱር ደ ፍራንስ ለማሸነፍ የመጀመሪያው እንግሊዛዊ ብስክሌተኛ ሆነ። በቀጣዩ ዓመት ደግሞ የቡድን ጓደኛው ክሪስ ፍሩም ይህንኑ ውድድር አሸነፈ። ቀጥሎም ይህ ጋላቢ ውድድሩን በ2015፣ በ2016 እና በ2017 አሸነፈ። በዚህም እንግሊዝ በስድስት ዓመታት ውስጥ አምስት ጊዜ ቱር ደ ፍራንስን አሸናፊ እንድትሆን አደረጋት።

ከ2007 እስከ 2017 ባሉት አስር ዓመታት ውስጥ የእንግሊዝ ብስክሌተኞች 178 ውድድሮችን፣ 66 የኦሎምፒክና የፓራ ኦሎምፒክ ሜዳሊያዎችንና 5 የቱር ደ ፍራንስ ውድድሮችን በማሸነፍ ዘርፉን ተቆጣጠሩት። ይህ አስደናቂ የዘርፉ ስኬት ተብሎ በስፋት ተጠቀሰ።

ይህ እንዴት ሊሆን ቻለ? መካከለኛ አትሌቶች የነበረው ቡድን እንዴት በጥቃቅን ለውጦች ብቻ እንዲህ አይነት ስኬት ላይ ሊወጣ ቻለ? ጥቃቅን መሻሻሎች ተጠራቅመው ትልቅ ልዩነት የሚፈጥሩት እንዴት ነው? ይህንን ስልትስ በሕይወታችን ውስጥ መድገም የምንችለው እንዴት ነው?

ትናንሽ ልማዶች ትልቅ ልዩነት ይፈጥራሉ

የአንድን ወሳኝ ቅጽበት ሚና ከፍ አድርጎ ማየትና በየቀኑ የሚደረጉ የጥቃቅን መሻሻሎችን ሚና ዝቅ አድርጎ ማየት ቀላል ነው። ብዙውን ጊዜ ትልቅ ስኬት ትልቅ ተግባርን እንደሚፈልግ አድርገን ራሳችንን እናሳምነዋለን። ክብደት መቀነስም ይሁን ትልቅ ቢዝነስን መገንባት፣ መጽሐፍ መጻፍም ይሁን ውድድርን ማሸነፍ ወይም የትኛውንም ሌላ ግብ ለማሳካት ሁሉም ሰው የሚያወራለት አይነት መሬት የሚያንቀጠቅጥ ትልቅ ነገርን መስራት እንዳለብን በማመን ራሳችንን እናጨናንቃለን።

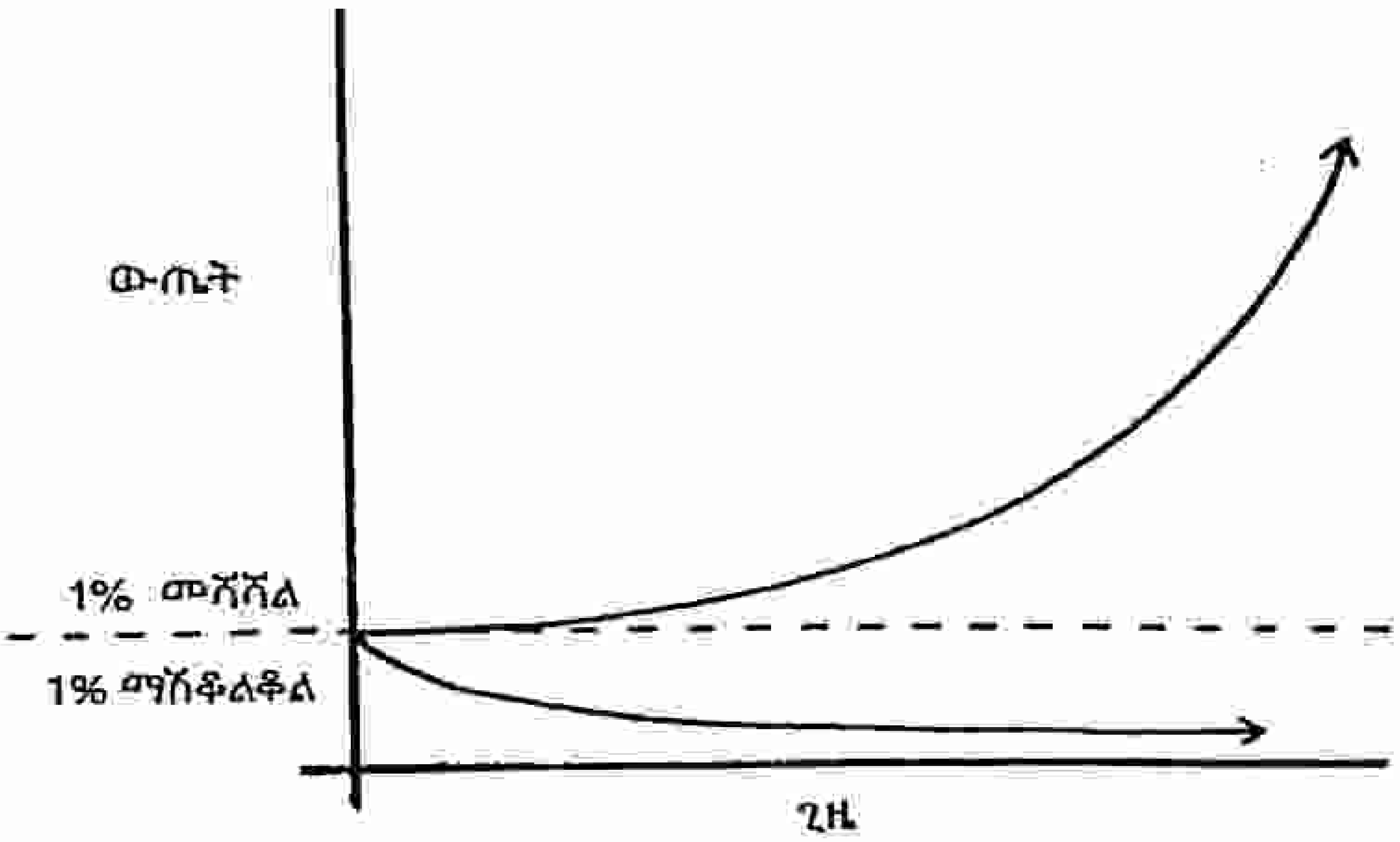
ጥቃቅን ነገሮችን በአንድ በመቶ ማሻሻል ግን የማንመኘው እና ለአይታም የማይገባ ነገር ነው። ይሄኛው አይነት የመሻሻል መንገድ ግን ከፍተኛ ውጤት የማምጣት አቅም አለው - በተለይ በረዥም ጊዜ። ትንሽ ለውጥ በጊዜ ሂደት የምታመጣው ልዩነት አስደናቂ ነው። ሂሳባዊ ስሌቱ

ይሄን ይመስላል። ለአንድ ዓመት ሙሉ በቀን 1 በመቶ እያሻሻልን ብንሄድ በአመቱ መጨረሻ መጀመሪያ ከነበርንበት በ37 በመቶ እንሻሻላለን። በተቃራኒው ደግሞ በቀን በአንድ በመቶ ወደታች እየሄድን ለአንድ ዓመት ከቆየን ወደ ዜሮ አካባቢ እንደርሳለን። በጥቂት ድምር የተጀመረች ቀጣይነት ያላት ትንሽ መሻሻል ተጠራቅማ ታሪክ ትሰራለች።

በየቀኑ 1% መሻሻል

በቀን 1% እየቀነስን ለአንድ ዓመት መቆየት = $0.99^{365} = 0.03$

በቀን 1% እያሻሻሉ ለአንድ ዓመት መቆየት = $1.01^{365} = 37.78$



ምስላዊ መግለጫ 1: *የትናንሽ ልማዶች ውጤት በጊዜ ሂደት ድርብርብ ወለድ ይወልዳል። ለምሳሌ በየቀኑ በ1% እያሻሻልክ ከሄድክ ከአንድ ዓመት በኋላ ዓመቱ መጀመሪያ ላይ ከነበርክበት በ 37% ገደማ የተሸለ ሁኔታ ላይ ትገኛለህ።*

ልማዶች ራስን የማሻሻል ድርብርብ ወለዶች (compound interests) ናቸው። ልክ ገንዘብ በድርብርብ ወለድ ራሱን በሚያበዛበት መጠን የልማዶች ውጤትም በደጋገምናቸው መጠን ይባዛል። በየቀኑ ተነጥለው ሲታዩ የሚፈጥሩት ለውጥ በጣም ጥቂት መስሎ ቢታይም

@BOOKALEM

በወራት ወይም በዓመታት ቆይታ የሚያመጡት ለውጥ ግን አስደናቂ ነው። የመልካም ልማዶች ጠቀሜታዎች እና የመጥፎ ልማዶች ጉዳቶች ግልጽ ብለው የሚታዩት ከአምስት ወይም ከአስር ዓመታት በኋላ ወደኋላ ዞር ብለን ስንመለከታቸው መሆኑን ልብ ይሏል።

ይህንን ነገር በየቀኑ ሕይወታችን አንጥረን ለማየት ከባድ ነገር ሊሆን ይችላል። በዚህም የተነሳ እነዚህን አይነት ለውጦች መተውና መናቅ ይቀናናል። ዛሬ ላይ ጥቂት ገንዘብ መቆጠብ ብትችል አሁኑኑም ሚሊየነር አትሆንም። ለሶስት ተከታታይ ቀናት ጂም ብትሰራ በአካል ቅርፅህ ላይ ምንም ለውጥ አታይም። ዛሬ ምሽት ፈረንሳይኛ ቋንቋን ለሶስት ሰዓታት ብታጠና የቋንቋው ተናጋሪ አትሆንም። ጥቃቅን ለውጦችን ለማምጣት እንሞክራለን። የለውጡን ውጤት ቶሎ ማየት ስለማንችል ግን ወደ ቀደመ ነገራችን እንመለሳለን።

መጥፎው ነገር ደግሞ ይህ የለውጡ ውጤት የሚታይበት ፍጥነት እጅግ ዘገምተኛ መሆን ለመጥፎ ልማዶች እንድንመቻች የሚያደርገን መሆኑ ነው። ዛሬ ምሽት ቤተሰቦችህን ተወት አድርገህ ስራ ላይ ብታሳልፍ ይረዱሃል። ሥራህን የምትጨርስበት ሰዓት ለነገ ብለህ ብታሳድረው ለዚህ የሚሆን ጊዜ "ነገ" ላይ አይጠፋም። በዚህ መንገድ አንዲትን ውሳኔ መተው ብዙም ከባድ ነገር አይደለም።

በየቀኑ ችግሮቻችንን በ1% እያባባስን፣ መጥፎ ውሳኔዎችን እየደጋገምን፣ ትንንሽ ስህተቶችን እየሰራን እና ጥቃቅን ምክንያቶችን እያበጀን ከሄድን ግን ድምር ውጤታቸው እጅግ የገዘፈ እና የከፋ ይሆናል። ብዙውን ጊዜ በሕይወታችን ውስጥ ለትልቅ ችግር የሚዳርጉንም እዚህም እዚያም የምንሰራቸው ችግሮቻችንን በ1% የማባባስ ስራዎቻችን ድምር ውጤቶች ናቸው።

በልማዶቻችን ላይ በምናመጣቸው ጥቃቅን ለውጦች የምናመጣው ጠቅላላ ውጤት የአውሮፕላንን የበረራ መስመር በጣም በትንሽ ዲግሪ በመቀየር እንደሚመጣው ለውጥ ያለ ለውጥ ነው። ለምሳሌ ከሎስ አንጀለስ ወደ ኒው ዮርክ እየበረርክ ነው እንበል። ከላክስ አየር ማረፊያ የተነሳውን

@BOOKALEM

አውሮፕላን ፓይለቱ በ 3.5 ዲግሪ ወደ ደቡብ ቢቀይረው መዳረሻህ የሚሆነው ኒው ዮርክ ሳይሆን ዋሽንግተን ዲሲ. ነው፡፡ እንዲህ አይነት ትንሽ ለውጥ ስትነሳ አካባቢ. አይታወቅህም፡፡ የአውሮፕላኑ አፍንጫም አቅጣጫውን የሚቀይረው በጣም በትንሽ ጫማዎች ናቸው፡፡ ጉዞው መላው አሜሪካን ሲያካልል ግን መዳረሻህ መጀመሪያ ካሰብከው ቦታ በመቶዎች በሚቆጠሩ ማይሎች ርቀት ላይ ይሆናል፡፡

በተመሳሳይ ሁኔታ በየቀኑ በልማዳችን ላይ የምናሳያቸው ጥቃቅን ለውጦች ሕይወታችንን ፍፁም የተለየ መዳረሻ ይሰጡታል፡፡ በ1% የተሻለ ወይም በ1% የወረደ ውሳኔን መስጠት ትርጉም ሊኖረው የሚችል ለውጥ አይመስለንም፡፡ በጊዜ ሂደት ግን አሁን አንተ በሆንከው እና አንተ ትሆን በነበረው ማንነት መካከል ያለውን ልዩነት የሚፈጥሩት እነዚህ ጥቃቅን ልዩነቶች ናቸው፡፡ ስኬት የ በየቀኑ ልማዶች ድምር ውጤት ነው፡፡ ወሳኙ ነገር 'ልማዶችህ ወደ ስኬት የሚወስዱህ ናቸው ወይስ አይደሉም?' የሚለው ነው፡፡

ስለሆነም አብዝተህ መጨነቅ ያለብህ ዛሬ ላይ ስላመጣኸው ውጤት ሳይሆን የዛሬው ጉዞህ አቅጣጫ ላይ ነው፡፡ የወጪ አወጣጥ ልማድህ ካልተቀየረ ጥሩ ነገር አትጠብቅ፡፡ በተቃራኒው ዛሬ ላይ ደሃ ብትሆንም ሽርፍራፊ ሳንቲሞችን የምትቆጥብ ከሆነ ግን ወደ የፋይናንስ ነፃነት የሚወስደው መንገድ ላይ ነህ - ከምታስበው በላይ በዝግታ ብትጓዝም፡፡

ውጤቶችህ የልማዶችህ ቀሪ መለኪያዎች ናቸው፡፡ ያለህ ገንዘብ የፋይናንስ አጠቃቀምህ ውጤት ነው፤ እውቀትህም የመማር ልማድህ ቀሪ መለኪያ ነው፡፡ በሕይወትህ ውስጥ ያሉት ምስቅልቅሎችም ነገሮችን የማጽዳት ልማዶችህ ድምር ውጤቶች ነው፡፡ የምታገኘው የምትደጋግመውን ነው፡፡

የሕይወትህን መዳረሻ ለመገመት ከፈለግህ ማድረግ ያለብህ ነገር ቢኖር የምታገኛቸውንና የምታጣቸውን ጥቃቅን ለውጦች ተከትለህ ማየትና ይህ የለውጥ መስመር በሃያ - በሰላሳ ዓመታት የት እንደሚያደርስህ

@BOOKALEM

መረዳት ነው። የወር ወጪህ ከገቢህ ያነሰ ነው? በየሳምንቱ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ትሰራለህ? በየቀኑ አዳዲስ ነገሮችን ታውቃለህ? መጽሐፍ በጥቂቱም ቢሆን ታነባለህ? የወደፊት ሕይወትህን ሙሉ በሙሉ የሚወስኑት እንደነዚህ ያሉ ጥቃቅን የጦር ግንባሮች ናቸው።

. ጊዜ በውድቀትና በስኬት መካከል ያለውን ልዩነት ያሰፋል። ጊዜ የሚያደርገው ነገር ቢኖር የምትሰጠውን ነገር ማባዛት ነው። ጥሩ ልማዶች ጊዜን አጋርህ ሲያደርጉት፣ መጥፎ ልማዶች ግን ጠላትህ ያደርጉታል።

ልማዶች በሁለቱም በኩል የተሳሉ ሰይፎች ናቸው። መልካም ልማዶች ሊስሉህና ሊያሳድጉህ የሚችሉትን ያህል መጥፎ ልማዶች ደግሞ ቆራርጠው ሊጥሉህ የሚችሉበት እድል በዚያው መጠን ነው።

ለዚህም ነው ዝርዝሩን መረዳት ጠቃሚ የሚሆነው። ልማዶች እንዴት እንደሚሰሩና እንዴት ወደ ውጤት እንዲወስዱህ ማድረግ እንደምትችል መማር አለብህ። በዚህ መንገድ የሰይፉን ቆራጭ ስለት የማስወገድ እድል ታገኛለህ።

@BOOKALEM

ልማዶች በሚጠቅሙህ መልኩ ሊደራረቡልህ ወይም በሚጎዱህ መልኩ ሊደራረቡብህ ይችላሉ

አወንታዊ ድርርቦሽ (positive compounding)

የምርታማነት ድርርቦሽ፤ አንዲት ተጨማሪ ነገር መፈፀም በአንዲት ቀን ላይ የምትመዘገብ ጥቂት ከፍታ ናት። በሕይወት ዘመን በጠቅላላ ሲሆን ግን ድምሩ ብዙ ነው። የቆየ ተግባርን በዘመናዊ መንገድ መስራት ወይም አዲስ ክህሎትን መቻል ደግሞ የበለጠ ውጤት የሚያስገኝ ነገር ነው። ያለ ማሰብ መስራት የምትችላቸው ነገሮች እየበዙ በሄዱ ቁጥር አዕምሮህ በሌሎች ዘርፎች ላይ የሚያተኩርበትን ነፃነት እየጨመረ ይሄዳል።

የእውቀት ድርርቦሽ፤ አንድ አዲስ ነገር መማር አዋቂ አያደርግም። በሕይወት ዘመን ሙሉ የሚደረግ የመማር ሥራ ግን አሻጋሪ ነው። በተጨማሪም የምታነባቸው እያንዳንዳቸው መጽሐፍት አዳዲስ ነገሮችን ከማስተማር አልፈው ስላረጁ ሀሳቦች ያሉ አዳዲስ የአስተሳሰብ መንገዶችንም ያሳዩሃል። ዋረን ቡፌት እንዳለው "እውቀት የሚሰራው እንዲህ ነው፤ ልክ እንደ ድርብርብ ወለድ ሰውን ይገነባል።"

የግንኙነት ድርርቦሽ፤ ሰዎች ላንተ የሚሰጡህ የአንተኑ ባህርይ ነው። ሌሎችን በረዳህ ቁጥር ሌሎች አንተን ሊረዱህ ይፈልጋሉ። በእያንዳንዷ ግንኙነትህ የተሻለ ጥሩ ሆነህ ለመቅረብ የምታደርጋት ሙከራ በሰፊና በጠንካራ ትስስሮሽ መረብ ውስጥ ታኖርሃለች።

አሉታዊ ድርርቦሽ (negative compounding)

@BOOKALEM

የጭንቀት ድርርቦሽ፤ በትራፊክ መጨናነቅ መበሳጨት፣ የወላጅነት ሃላፊነቶች ክብደት፣ መሰነባበት፣ መጠነኛ የደም ግፊት፣ ወዘተ... እነዚህ ነገሮች በተናጠል ልንቆጣጠራቸው የምንችላቸው ነገሮች ናቸው። ለዓመታት ተጠራቅመው ሲደማመሩ ግን ጥቃቅን ጭንቀቶች ትልቅ የጤና ቀውስ ይሆናሉ።

የአሉታዊ አስተሳሰቦች መደራረብ፤ ራስህን ጥቅም አልባ፣ የማይረባ ወይም መልከ ጥፉ እያደረግክ ባሰብክ ቁጥር ሕይወትንም በዚያ መንገድ የምትረዳበትን ሁኔታ ታመቻቻለህ። በዚህም በአስተሳሰብ ማነቆ ትጠመዳለህ። ስለሌሎች የምታስብበት መንገድም እንደዚያው። አንድ ጊዜ ሰዎችን ራስ ወዳድ፣ ክፉ ወይም ባለጌ አድርገህ ማሰብ ከጀመርክ እንደዚህ አይነት ሰዎችን በየመታጠፊያው ታገኛለህ።

የብሶት ድርርቦሽ፤ አመፆዎች፣ ተቃውሞዎች እና ህዝባዊ እንቅስቃሴዎች ብዙውን ጊዜ የአንድ ክስተት ውጤት አይደሉም። ከዚያ ይልቅ እንደዚህ አይነት ነገሮች የሚፈጠሩት በየቀኑና በየወሩ እየተጠራቀሙ በሚሄዱ ጥቃቅን ብሶቶች ነው። እነዚህ ብሶቶች አንድ ቀን አንድ ምክንያት ሲያገኙ ይቀጣጠላሉ።

ትክክለኛ የለውጥ ሂደት ምን ይመስላል?

ቤትህ ውስጥ በጠረጴዛህ ላይ አንድ የበረዶ ቁራጭ አስቀምጠሃል እንበል። ክፍልህ በጣም ቀዝቃዛ ነው። ትንፋሽህም እንኳን ከአፍህ ሲወጣ ደመና መስሎ ይታይሃል። የሙቀት መጠኑ 25 ዲግሪ ነው። ከዚያ ጀምሮ ቀስ በቀስ ክፍልህ መሞቅ ጀመረች።

26 ዲግሪ፣

27 ዲግሪ፣

28 ዲግሪ...

@BOOKALEM

ፊት ለፊት የተቀመጠው የበረዶ ቁራጭ እስካሁን ምንም አልሆነም።

29 ዲግሪ፣

30 ዲግሪ፣

31 ዲግሪ...

እስካሁንም ምንም አልተፈጠረም።

ከዚያ 32 ዲግሪ

አሁን በረዶው መቅለጥ ጀመረ። አስቀድሞ ከነበረውሙቀት ብዙም የጨመረ የማይመስለው የ1 ዲግሪ የሙቀት መጨመር ትልቅ ለውጥን አመጣች።

ብዙውን ጊዜ ሁኔታ ቀያሪ ቅጽበቶች ቀደም ብለው የተሰሩ የብዙ ተግባራት ድምር ውጤቶች ናቸው። እነዚህ ተደራራቢ ቅድመ ተግባራት ዋናውን ለውጥ ለማምጣት የሚያስፈልገውን አቅም ይገነባሉ። ይህ ሁኔታ በሁሉም ቦታዎች የሚታይ ነገር ነው። ካንሰር የሕይወት ዘመኑን 80 በመቶ የሚያሳልፈው የማይታይ ሆኖ ነው። ከዚያ የሰውነትን አካል የሚቆጣጠረው ግን በወራት ውስጥ ነው። ሸምበቆም መሬት ለመሬት ስሮቹን በሚዘረጋባቸው አምስት ዓመታት ውስጥ ብዙም አይታይም። ከዚያ ነው በስድስት ሳምንታት ውስጥ በአየር ላይ እስከ 90 ጫማ ድረስ ማደግ የሚችለው።

በተመሳሳይ ሁኔታ ልማዶችም የሆነ ወሳኝ ምዕራፍን አልፈን አዲስ ሁኔታ ውስጥ ገብተን እስክንገኝ ድረስ ምንም ለውጥ የሚፈጥሩ አይመስሉንም። በየትኛውም ሁኔታ መጀመሪያ እና መካከለኛ ዘመን ውስጥ ብዙውን ጊዜ የመከፋት ሸለቆ ይኖራል። ለውጥ ለማምጣት ስትነሳ የእድገት ደረጃዎችህን በማይቆራረጥ እና ወጥ በሆነ መልኩ ማየት እንደምትችል ታስባለህ። ግን አታይም። በመጀመሪያዎቹ ቀናት፣

@BOOKALEM

ሳምንታትና ምናልባትም ወራት አካባቢ ለውጥ የማይመጣ መስሎ መታየቱ በጣም የሚያበሳጭ ነው፡፡ የትም የምትሄድ መስሎ አይሰማህም፡፡ ይህ የየትኛውም የድርርቦሽ ድል መገለጫ ባህሪ ነው - ሁልጊዜም ትላልቅ ውጤቶች የሚመጡት ዘግይተው ነው፡፡

ዘላቂነት ያላቸውን ልማዶች መገንባትን ከባድ ከሚያደርጉት መሰረታዊ ምክንያቶች መካከል አንደኛው ይህ ነው፡፡ ሰዎች ትናንሽ ለውጦችን ለማምጣት ይሞክሩና ውጤቱ ግን አልታይ ይላቸዋል፡፡ ከዚያም ለማቆም ይወስናሉ፡፡ "ለአንድ ወር ያህል በየቀኑ እሮጥኩ፤ እና ለምንድነው ሰውነቴ ላይ ለውጥ ያላየሁት?" ብለህ ልታስብ ትችላለህ፡፡ እንደዚህ አይነት አስተሳሰብ አንድ ጊዜ ከተቆጣጠረህ ጥሩ ልማዶችን እየተውክ ለመሄድ ትመቻቻለህ፡፡ ትርጉም ያለው ለውጥ ለማሳየት ግን ልማዶችን ለረዥም ጊዜ ማቆየትና ጉብታውን ለማለፍ የሚያስችላቸው አቅም ማጠራቀም አለባቸው፡፡ እኔም የተዳፈነ ችሎታ ጉብታ (The plateau of latent potential) የምለው ይሄንን ነው፡፡

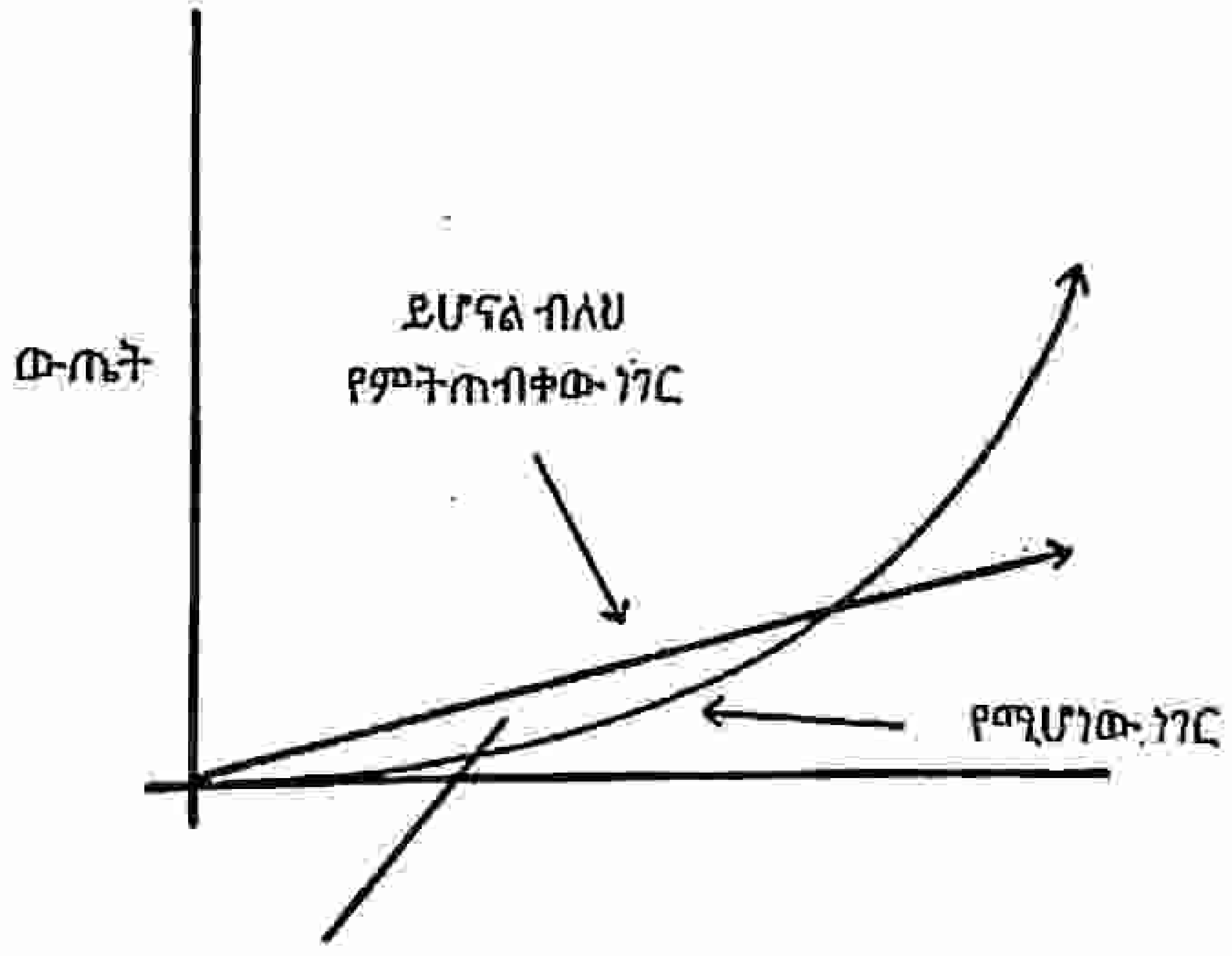
ጥሩ ልማድ ለመገንባት ወይም መጥፎ ልማድ ለመተው ስትታገል ራስህን ብታገኘው የመሻሻል አቅም አጥተህ እንዳይመስልህ፡፡ ይልቁንም እንደዚህ የሚሆነው ገና የተዳፈነው ችሎታህን ጉብታ ስላለፍክ ብቻ ነው፡፡ "ጠንክሬ ብሰራም ውጤት አላመጣሁም" አይነት አቤቱታ "በረዶው ለምን በ26፣ በ27 ወይ በ28 ዲግሪ አልቀለጠም?" ብሎ ቅሬታ እንደማቅረብ ያለ ነው፡፡ ድካምህ አልባከነም፣ እየተጠራቀመ ነው እንጂ፡፡ ሁሉም ድካሞችህ ተደማምረው 32 ዲግሪ ላይ ውጤት ማሳየት ይጀምራሉና፡፡

በስተመጨረሻ የእምቅ ችሎታ ጉብታህን ስታልፍ ሰዎች ስኬትህን የአንድ ቀን ስኬት ብለው ይጠሩታል፡፡ የውጪው ዓለም ሁሉንም የለውጥ ደረጃዎችህን አያይም፡፡ ሰዎች ማየት የሚችሉት ድራማዊ የሆነውን የለውጡን ፍሬ መገለጫ ብቻ ነው፡፡ አንተ ግን ለዚህ ያበቁህ ምንም ለውጥ እያሳየህ በማይመስል ሰዓት ሁሉ የሰራሀቸው ጠንካራ ስራዎች መሆናቸውን ታውቃለህ፡፡

@BOOKALEM

በአንድ ነገር ላይ ለመንገስ ትዕግስት የግድ አስፈላጊ ነገር ነው። ከውጤታማዎቹ የኤን ቢ ኤ ቡድኖች መካከል ተጠቃሽ የሆነው ሳን አንቶኒዮ ስፐርስ ከማህበራዊ ቀራጊው ከጃኮብ ሪስ ወስዶ በተጨዋቾቹ ሎከር ላይ የሰቀለው አንድ ጥቅስ አለ። ጥቅሱ እንዲህ ይላል፤ "ሁሉ ነገር ምንም ለውጥ የማያመጣ በሚመስለኝ ጊዜ ሄጄ የማየው አንድ ድንጋይ ፈላጭ አለ። ይህ ፈላጭ ድንጋዩን በድንጋይ መፍለጫው መቶ ጊዜ ይመታዋል። በዚህ ሁሉ ድካም ውስጥ ግን ምንም የመሰንጠቅ ምልክት ድንጋዩ ላይ አይታይም። በመቶ አንደኛው ምት ግን ድንጋዩ ለሁለት ይሰነጠቃል። እኔ ግን ድንጋዩን የሰነጠቀችው 101ኛዋ ምት ብቻዋን ሳትሆን መቶ አንዱም ምቶች በአጠቃላይ ተደማምረው እንደሆነ አውቃለሁ።"

የእምቅ ችሎታ ጉብታ



ምስላዊ መግለጫ 2፡ *ብዙውን ጊዜ ለውጥ ቀጥተኛ እንዲሆን እንጠብቃለን። ቢያንስ በፍጥነት የሚመጣ ይመስለናል። በእውነታው ግን የጥረቶቻችን ውጤቶች የሚመጡት ብዙውን ጊዜ ዘግይተው ነው። በመሆኑም የሰራናቸውን ስራዎች ዋጋ ለማወቅ ወራትን ወይም ዓመታትን መጠበቅ ይኖርብናል። ይህ ሰዎች ለብዙ ጊዜ የሰሯቸውን ስራዎች ውጤት አለማምጣት አይተው የሚያዝኑበትን የመከፋት ሸለቆ ይፈጥራል። በተጨባጭ ግን ስራዎቹ መና አለቀሩም - ተጠራቅመዋል እንጂ። ብዙም ሳይቆይ ውጤቱን ይገልፃል።*

@BOOKALEM

ሁሉም ትላልቅ ነገሮች የሚነሱት ከትናንሽ ጅማሮዎች ነው፡፡ የእያንዳንዷ ልማድ ዘር አንዲት ትንሽ ውሳኔ ነች፡፡ ይህች ውሳኔ ስትደጋገም ግን ልማድ እያደገና እየጠነከረ ይሄዳል፡፡ ስሮቿ እየተስፋፉ ይሄዱና ቅርንጫፍ ማውጣትም ትጀምራለች፡፡

የእምቅ ችሎታ ጉብታን አልፎ ለመሄድና በሌላው ጎን ለመገኘት የሚያስችለንን የጥንካሬ ትግል ቆይታ የሚወስነው ምንድን ነው? አንዳንድ ሰዎች የመልካም ልማድን ድርርቦሽ ትርፍ ሲያጣጥሙ አንዳንዶች ግን የመጥፎ ልማዶቻቸው ምርኮኛ ሆነው የሚቀሩትስ ለምንድን ነው?

ግቦችህን እርሳና በሂደቱ ላይ አተኩር

የተለመደው አረዳድ "በሕይወታችን ውስጥ የምንፈልጋቸውን ነገሮች ለማሳካት፣ ብዙ ጭንቀት የሌለበት ዘና ያለ ሕይወትን ለመኖር እና ውጤታማ ሕይወትን ለመምራት ቁልፉ ነገር ሊተገበሩ የሚችሉ ግቦችን ማስቀመጥ ነው" የሚለው ነው፡፡

እኔም ለብዙ ዓመታት ልማዶችን የምቃኝበት መንገድ ይህ ነበር፡፡ እያንዳንዳቸው ሊደረስባቸው የሚቻሉ ግቦች ናቸው፡፡ ለምሳሌ በትምህርት ቤት ውስጥ ማምጣት ስላለብኝ ውጤት ግብ አስቀምጣለሁ፡፡ በቢዝነስ ውስጥ ላገኘው ስለምፈልገው ትርፍ፣ በጂም ቤት ላነሳው ስለምፈልገው ክብደት ወዘተም እንደዚያው፡፡ በተወሰኑት ውጤታማ መሆን የቻልኩ ቢሆንም በአብዛኞቹ ግን አልተሳካልኝም፡፡ በሂደት ያገኘሁት ውጤት ካስቀመጥኩት ግብ ጋር ያለው ግንኙነት ውስን መሆኑን ተረዳሁ፡፡ ከዚያ ይልቅ ያመጣኋቸውን ውጤቶች ጨምሮ ሁሉም ነገሮች ቀጥተኛ ግንኙነት ያላቸው ከሂደቱ (system) ጋር እንደሆነ አወቅሁ፡፡

በስርዓታዊ ሂደት (system) እና በግቦች (goals) መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው? ይህንን ልዩነት ለመጀመሪያ ጊዜ የተማርኩት ከ "ዲልበርት ኮሚክ" ጀርባ ካለው ካርቱኒስት ከስኮት አዳምስ ነው፡፡ ግቦች ልታሳካቸው የምትፈልጋቸው ውጤቶች ናቸው፡፡ ስርዓታዊ ሂደቱ ግን ወደእነዚህ ውጤቶች የሚመራህ ሂደት ነው፡፡

@BOOKALEM

- አሰልጣኝ ከሆንክ ምናልባት ግብህ ውድድሩን ማሸነፍ ሊሆን ይችላል። ሂደትህ ደግሞ ተጨዋቾችን የምትመለምልበት መንገድ፣ ልምምድ የምታሰራበት መንገድ፣ ምክትል አሰልጣኞችህን የምትጠቀምበት መንገድ ወዘተ... ናቸው።
- ሥራ ፈጣሪ ከሆንክ ግብህ ባለ ብዙ ሚሊዮን ዶላር ቢዝነስ መገንባት ሊሆን ይችላል። የምርትን ሀሳቦች የምትፈትንበት መንገድ፣ ሰራተኞችን የምትቀጥርበት ሁኔታ፣ የማርኬቲንግ ስራውን የምትመራበት መንገድ ወዘተ ደግሞ የሂደቱ አካል ይሆናሉ።
- ሙዚቀኛ ከሆንክ ደግሞ ግብህ አዲስ ሙዚቃ መስራት ሊሆን ይችላል። የምትሰራቸው ልምምዶች ብዛት፣ አስተያየቶችንና ምክሮችን ተቀብለህ የምትተገብርበት ሁኔታ ወዘተ... ግን ሂደቶቹ ናቸው።

አንድ ጥያቄ ደግሞ እናንሳ። ግቦችህን ሙሉ በሙሉ በመተው ሂደቱ ላይ ብቻ ብታተኩር ውጤታማ መሆን ትችላለህ? ለምሳሌ አንተ የቅርጫት ኳስ አሰልጣኝ ብትሆንና ውድድሩን የማሸነፍ ግብህን ሙሉ በሙሉ ረስተህ ቡድንህ በየቀኑ የሚሰራው ተግባራዊ ሥራ ላይ ብቻ ብታተኩር ውጤት ልታመጣ ትችላለህ?

እኔ ልታመጣ እንደምትችል አስባለሁ።

በየትኛውም ስፖርት ውስጥ ግቡ የተሻለ ውጤት ይዞ ማጠናቀቅ ነው። የውጤት ሰንጠረዥን እያዩ ሙሉ የጨዋታ ጊዜዎችን ማሳለፍ ግን ትርጉም የለሽ ነው። ለውጤታማነት የሚያበቃው እውነተኛው መንገድ በየቀኑ ለመሻሻል መጣርና ልዩነት ማሳየት ነው። የ3 ጊዜ የሱፐር ቦል አሸናፊው ቢል ዋሽ እንዳለው "ውጤት ለራሱ ይጨነቃል።" ለሌሎች የሕይወት ዘርፎችም እውነታው ይሄው ነው፡፡ የተሻለ ውጤት ማምጣት ከፈለግክ ግቦችን መደርደርን ትተህ በልና ሂደቱ ላይ አተኩር።

ምን ማለቴ ነው? ግቦች ምንም ጥቅም የላቸውም እያልኩ ነው? በፍፁም! ግቦች አቅጣጫን ለማስቀመጥ በጣም ጠቃሚ ነገሮች ናቸው።

@BOOKALEM

ለውጥ ለማምጣት በጣም የሚጠቅመን ግን ሂደት ነው። በቂ ስርዓት ሳትቀርፅ ያስቀመጥካቸው ግቦች ላይ ብቻ በማውጠንጠን ጊዜ ማሳለፍ ብዙ ችግሮች ይፈጥራል።

ችግር #1
አሸናፊዎችም ተሸናፊዎችም ተመሳሳይ ግቦች አሏቸው

ግቦችን ማስቀመጥ ለውጤታማዎች በማድላት መድሎ (survivorship bias) በከፍተኛ ሁኔታ የተጠቃ ነው። ትኩረት የምናደርገው አሸናፊ ሆነው በጨረሱት ወገኖች ላይ ነው። በዚህም የተነሳ ለውጤት ያበቃቸው የተለጠጠው እቅዳቸው እንደሆነ አድርገን እናስባለን። ተመሳሳይ ግቦችን አስቀምጠው ሩጫቸውን በተሸናፊነት የቋጩ ተወዳዳሪዎችን ግን አናይም።

የትኛውም የኦሎምፒክ ተወዳዳሪ የወርቅ ሜዳሊያውን ማሸነፍ ግቡ ነው። የትኛውም ምሩቅም ስራ ማግኘትን ያልማል። ውጤታማ የሆኑም፣ ውጤታማ ያልሆኑም ሰዎች ተመሳሳይ ግቦችን የሚጋሩ ከሆነ በተሸናፊዎችና በአሸናፊዎች መካከል ለተፈጠረው የስኬታማነት ልዩነት ምክንያት ግቦችን ማስቀመጥ አይደለም ማለት ነው።

የእንግሊዝ የብስክሌት ቡድንን ቱር ደ ፍራንስን እንዲያሸንፍ ያደረገው "የማሸነፍ ግቡ" አይደለም። ከዚያም በፊት በነበሩት በርካታ ዓመታት ቡድኑ ውድድሩን ማሸነፍ ይፈልግ እንደነበረ መገመት ከባድ አይሆንም። ስለሆነም ግቦች ሁልጊዜም ነበሩ። በኋላ ውጤት ያመጣው ለየት ያለው ነገር በቡድኑ ላይ በየቀኑ መሻሻልን ያመጡ የሂደቱ ሁኔታዎች ናቸው።

@BOOKALEM

ችግር #2
ግብን ማሳካት ቅጽበታዊ ለውጥ ብቻ ነው

የመኖሪያ ክፍልህ በጣም ስለቆሸሸ ለታዐዳው ግብ አስቀመጥክ እንበል። ጉልበትህን አሰባስበህ ወደ ሥራ ከገባህ ንፁህ ክፍል ይኖርሀል - በዚያች ቅጽበት። ይሁን እንጂ አስቀድሞም ቆሻሻ ክፍል እንዲኖርህ ወዳደረገው ባህሪህ የምትመለስ ከሆነ ክፍልህ እንደገና ይቆሽሻል። እንደገና ለማፅዳትም ሌላ ብርታት መፈለግ ይኖርብሃል። ሂደቱን ባለመቀየርህ ምክንያት በተለያየ ጊዜ ተመሳሳይ ውጤት ስታባርር ትኖራለህ ማለት ነው። ምክንያቱን ሳያስወግዱ ምልክቶቹን ብቻ እንደማከም ነውና።

ግብን ማሳካት ሕይወትን የሚቀይረው ለቅጽበታት ብቻ ነው። ይህ ስለ መሻሻል ያለ የስሜት ግብረ መልስ ነው። ውጤቶቻችንን ማሻሻል እንደምንፈልግ እናስባለን። ችግሮቻችን ግን ውጤቶቻችን አይደሉም። መቀየር ያለብን ሂደቱን እና ስርዓቱን ነው። ምክንያቱም ችግሩን የሚፈጥሩት እነዚህ ነገሮች ናቸው። በውጤት ደረጃ ችግሮችን ብትቀርፍ መቅረፍ የምትችለው በጊዜያዊነት ብቻ ነው። ቀጣይነት ያለው ጥሩ ለውጥ ለማምጣት ከፈለግክ ችግሮቹን በሂደት ደረጃ መፍታት አለብህ። ግብዓቶችን አስተካክል፤ ውጤቶች ራሳቸውን ያስተካክላሉ።

ችግር #3
ግቦች ደስተኛነትን ይገድባሉ

ከየትኛውም ግብ ጀርባ ያለው ድብቅ ስሌት "አንድ ጊዜ ግቤን ካሳካሁ ደስተኛ እሆናለሁ" የሚል ነው። ግቦችን የማስቀደም አስተሳሰብ መሰረታዊ ችግር ሌላ ግብ እስክታሳካ ድረስ ደስታን አሽገህ እንድታስቀምጥ የሚያደርግህ መሆኑ ነው። በዚህ ወጥመድ ብዙ ጊዜ ተደናቅፌያለሁ። ለዓመታት ደስታ ማለት ለእኔ ወደፊት የማጣጥመው ገና ያልመጣ በረከት ነበር።

@BOOKALEM

ከዚህ ውጪም ግቦች የ "ወይም" (either or) ግጭትን ይፈጥራሉ፡፡ ወይ ግቦችህን ታሳካና ውጤታማ ትሆናለህ ወይ ደግሞ ግቦችህን ማሳካት ያቅትህና በመከፋት ውስጥ ትኖራለህ፡፡ በዚህ መንገድ ደስታ አጥብቦ በሚያይ ጠባብ አረዳድ አዕምሮህን ለሁለት ትከፍላለህ፡፡ ይህ የተሳሳተ አተያይ ነው፡፡ የሕይወትህ ጉዞ የሚጠበቀውን ያህል በትክክለኛው መንገድ የመሄድ እድሉ ዝቅተኛ ነው፡፡ ስለሆነም በእውነታው ብዙ የስኬታማነት መንገዶች እያሉ እርካታን ከአንድ ሁኔታ ጋር ብቻ ማስተሳሰር ተገቢ አይደለም፡፡

ሂደትን የማስቀደም አስተሳሰብ ማርከሻውን ይሰጠናል፡፡ ከውጤቱ ይልቅ በሂደቱ ስትወሰድ ደስተኛ ለመሆን የምትጠብቀው ቀን አይኖርም፡፡ ሂደትህ በአግባቡ እየሄደ እንደሆነ ባየህ በየትኛውም ጊዜ ደስተኛ መሆን ትችላለህ፡፡ ሂደት ደግሞ በአንድ መንገድ ሳይሆን በብዙ አማራጭ መንገዶች ውጤታማ መሆን ይችላል፡፡

ችግር #4

ግቦች ከረዥም ጊዜ እድገት ጋር አይጣጣሙም

ግቦችን የማስቀደም አስተሳሰብ "የአሳክቻለሁ" ስሜት (Yo Yo Effect) ይፈጥራል፡፡ ብዙ ሯጮች ለወራት ጠንክረው ይሰራሉ፡፡ ልክ ድል አድርገው ከገቡ በኋላ ግን ልምምድ መስራት ያቆማሉ፡፡ ከዚያ በኋላ ውድድሩ ሊያነሳሳቸው አይችልም፡፡ ድካምህ ሁሉ አንድን ግብ ያማተረ ከሆነ እሱን ካሳካህ በኋላ ሊያነሳሳህ የሚችል ምን ቀሪ ነገር ይኖራል? ለዚህ ነው ብዙ ሰዎች ግባቸውን ካሳኩ በኋላ ወደቀደሙ መጥፎ ልማዶቻቸው ሲመለሱ የምናየው፡፡

ግብን የማስቀመጥ ጥቅሙ ውድድርን ለማሸነፍ ነው፡፡ ሂደትን የመገንባት ጥቅም ግን ጨዋታውን እየተጫወቱ ለመቀጠል ነው፡፡ እውነተኛ የረዥም ጊዜ ሀሳብ ግቦች ላይ የተመሰረተ አይደለም፡፡ ሂደት ማቆሚያ ስለሌላቸው መሻሻሎችና ቀጣይነት ስላላቸው ማሻሻያዎች ነው፡፡ እድገትህን የሚወስነው ዋናው ነገርም የአንተ ቁርጠኝነት ነው፡፡

@BOOKALEM

የአቶሚክ ልማድ ሥርዓት

ልማዶችህን ለመቀየር እየሞከርክ ችግር እየገጠመህ ከሆነ ችግሩ የአንተ አይደለም። ችግሩ የሲስተሙ ነው። መጥፎ ልማዶች ራሳቸውን የሚደጋግሙት አንተ ልትቀይራቸው ስላልፈለግክ ሳይሆን የተሳሳተ ሲስተም እየተከተልክ ስለሆነ ነው።

በሲስተምህ ደረጃ ትወድቃለህ እንጂ በግቦችህ ልክ አታሳካም። በአንድ ግብ ላይ ከመመርኮዝ ይልቅ በጠቅላላ ስርዓቱ ላይ ማተኮር የዚህ መፅሀፍ ዋነኛው አከርካሬ ነው። አቶሚክ (Atomic) ከሚለው ቃል ጀርባ ካሉ ጥልቅ ትርጉሞች መካከል አንዱም ነው። እስካሁን በተነሱት ሃሳቦች ላይ በመመርኮዝ አቶሚክ ልማዶች ማለት ኢምንት ለውጥ፣ ጥቂት ትርፍ እና 1% መሻሻል ማለት መሆኑን እንደተረዳህ እገምታለሁ። አቶሚክ ልማዶች ግን የየትኛቹም የቆዩ ልማዶች አይደለም- ትንንሾች እንጂ። የትልልቅ ስርዓት አካል የሚሆኑት ትንንሽ ልማዶች ናቸው። አቶሚክ የሞለኪዩሎች የግንባታ ብሎኬቶች የሆኑትን ያህል የአቶሚክ ልማዶችም የአስደናቂ ውጤቶች የግንባታ ድንጋዮች ናቸው።

ልማዶች ልክ እንደ ሕይወታችን አቶሞች ናቸው። እያንዳንዳቸውም ለጠቅላላ መሻሻላችን የየራሳቸውን አስተዋፅኦ የሚያበረክቱ ጥቃቅን ክፍሎች (units) ናቸው። በመጀመሪያ እይታ እነዚህ ጥቃቅን ድግግሞሾች ብዙም ለውጥ የሚፈጥሩ አይመስሉም። በሂደት ግን አንዳቸው በአንዳቸው ላይ እየተደራረቡ ይሄዱና ሲጀመሩ ካስከፈሉት ዋጋ በላይ የሚሆን ከፍተኛ ውጤትን ያመጣሉ። ትናንሽ፣ ነገር ግን ተዓምር ፈጣሪዎች ናቸው። አቶሚክ ልማዶች የሚለው ሃረግ ትርጉም ይህ ነው፦ "ትልቅ ለውጥን ማምጣት የሚችሉ የጥቃቅን መሻሻሎች ጥምረት።"

@BOOKALEM

ማጠቃለያ

- ልማዶች ራስን የማሻሻል ድርብርብ ወለዶች ናቸው፡፡ በቀን 1% መሻሻል በረዥም ጊዜ ከፍተኛ ውጤት ያመጣል፡፡
- ልማዶች በሁለቱም በኩል የተሳሉ ሰይፎች ናቸው፡፡ ሊሰሩልህ ወይንም ሊሰሩብህ ይችላሉ፡፡ ዝርዝሩን መረዳት የሚጠቅመንም ለዚህ ነው፡፡
- አንድ ትልቅ ምዕራፍ እስክትሻገር ድረስ የትናንሽ ለውጦች ጥቅም አይታይህም፡፡ የየትኛውም ነገር ድርብርቦሽ ውጤት የሚመጣው ዘግይቶ ነው፡፡ ስለዚህ ትግስት አስፈላጊ ነው፡፡
- አቶሚክ ልማድ የትልቅ ስርዓት አካል የሆነ ልማድ ነው፡፡ አቶሞች የሞለኪዮሎች የግንባታ ብሎኬት እንደሆኑት ሁሉ አቶሚክ ልማዶችም የትልልቅ ውጤቶች የግንባታ ብሎኬቶች ናቸው፡፡
- የተሻለ ውጤት ከፈለግክ ግቦችን መደርደርን ቸል በልና ሥርዓቱ ላይ አተኩር፡፡
- በሥርዓቶችህ ልክ ትወድቃለህ እንጂ በግብህ ልክ አትነሳም፡፡

@BOOKALEM

2

ልማዶች ማንነትን እንዴት እንደሚቀርጹ እና ማንነት ልማዶችን እንዴት እንደሚቀርጹ

መጥፎ ልማዶችን መደጋገም ቀላል፣ ጥሩ ልማዶችን መያዝ ግን ከባድ የሚሆነው ለምንድን ነው? አንዳንድ ነገሮች የየዕለቱን ልማዶችህን ከማሻሻል በዘለለ በሕይወትህ ላይ የጎላ ሚና ሊኖራቸው ይችላል። ይሁን እንጂ በሚቀጥለው ዓመት በዚህ ሰዓትም ተመሳሳይ ነገር እያደረግክ የመገኘት ዕድልህ ከፍተኛ ነው።

ጥሩ ልማዶችን ከጥቂት ቀናት በላይ ይዞ መቀጠል ብዙውን ጊዜ ከባድ ይሆናል። ጥሩ ተነሳሽነትና የመረረ ቁርጠኝነት ቢኖረንም እውነታው የተለየ አይሆንም። ‵እንደ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች፣ ሜዲቴሽን፣ ማሳተም፣ የምግብ ማብሰል እና የመሳሰሉት ልማዶች ለአንድ ወይም ለሁለት ቀን በደስታ የሚደረጉ ናቸው። ከዚህ በኋላ ግን አሰልቺዎች ይሆናሉ።

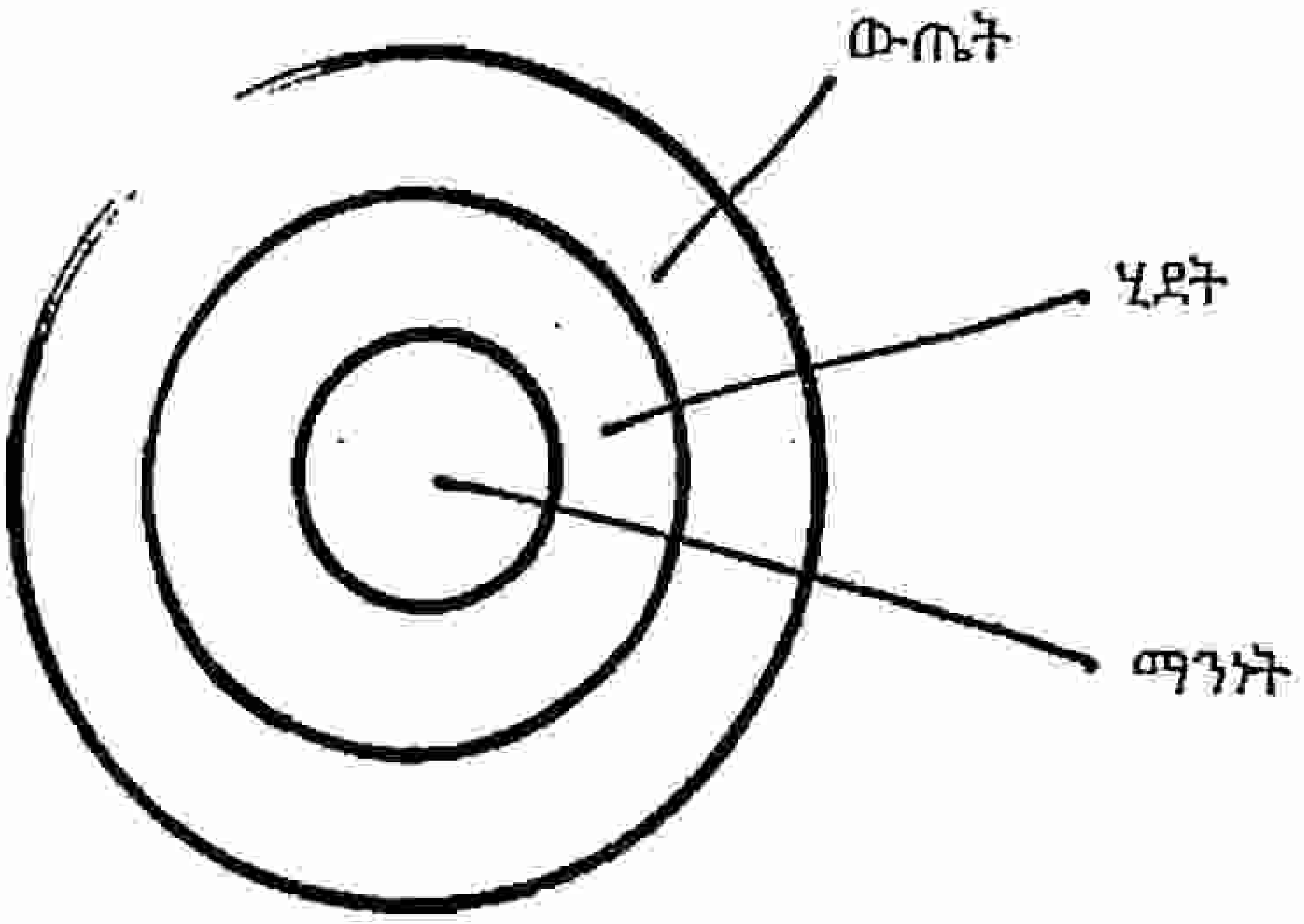
ልማዶቻችን አንድ ጊዜ ከተተከሉ ግን ለዘለአለም የሚኖሩ ይመስላሉ። በተለይ የማንፈልጋቸው ልማዶች ደግሞ በዚህ የተካኑ ናቸው። ምን ያህልም ጥረት ብናደርግ ዛሬ ነገ እንደ ማለት፣ ረዥም ሰዓት ቴሌቪዥን ላይ እንደመጣድ፣ እንደ ማጨስ እና የመሳሰሉት ልማዶች ፈፅሞ የማይገረሰሱ ይመስላሉ።

ልማዶችን መቀየር በሁለት ምክንያት ከባድ ነው። አንድ፡- የምንጥረው የተሳሳተውን ነገር ለመቀየር ነው፤ ሁለት፡- ልማዳችንን

ለመቀየር የምንጥረው በተሳሳተ መንገድ ነው። በዚህ ምዕራፍ የመጀመሪያውን ነጥብ አነሳለሁ። በቀጣይ ምዕራፍ ደግሞ ሁለተኛውን ነጥብ እናያለን።

የመጀመሪያው ስህተታችን ለመቀየር የምንጥረው መቀየር የሌለብትን ነገር መሆኑ ነው። የምለውን ነገር ለመረዳት ለውጥ ሊመጣባቸው የሚችልባቸው ሶስት ደረጃዎች እንዳሉ እናስብ። ልክ እንደ ሽንኩርት ሽፋኖች ውስጻቸው።

የባህሪ ለውጥ ደረጃዎች



ምስላዊ መግለጫ 3፡ ሶስት የባህሪ ለውጥ ድራቦች (layers) አሉ። በውጤት ላይ የሚመጣ ለውጥ፣ በሂደቱ ላይ የሚመጣ ለውጥ እና በማንነት ላይ የሚመጣ ለውጥ

የመጀመሪያው ድራብ ውጤትህን መቀየር ነው። ይህ ደረጃ ውጤቶችህን በመቀየር ላይ የሚያተኩር ነው። ክብደት መቀነስ፣ መጽሐፍ ማሳተም፣ ውድድርን ማሸነፍ ወዘተ። የምታስቀምጣቸው አብዛኞቹ ግቦች ከዚህ ደረጃ ጋር የሚያያዙ ናቸው።

@BOOKALEM

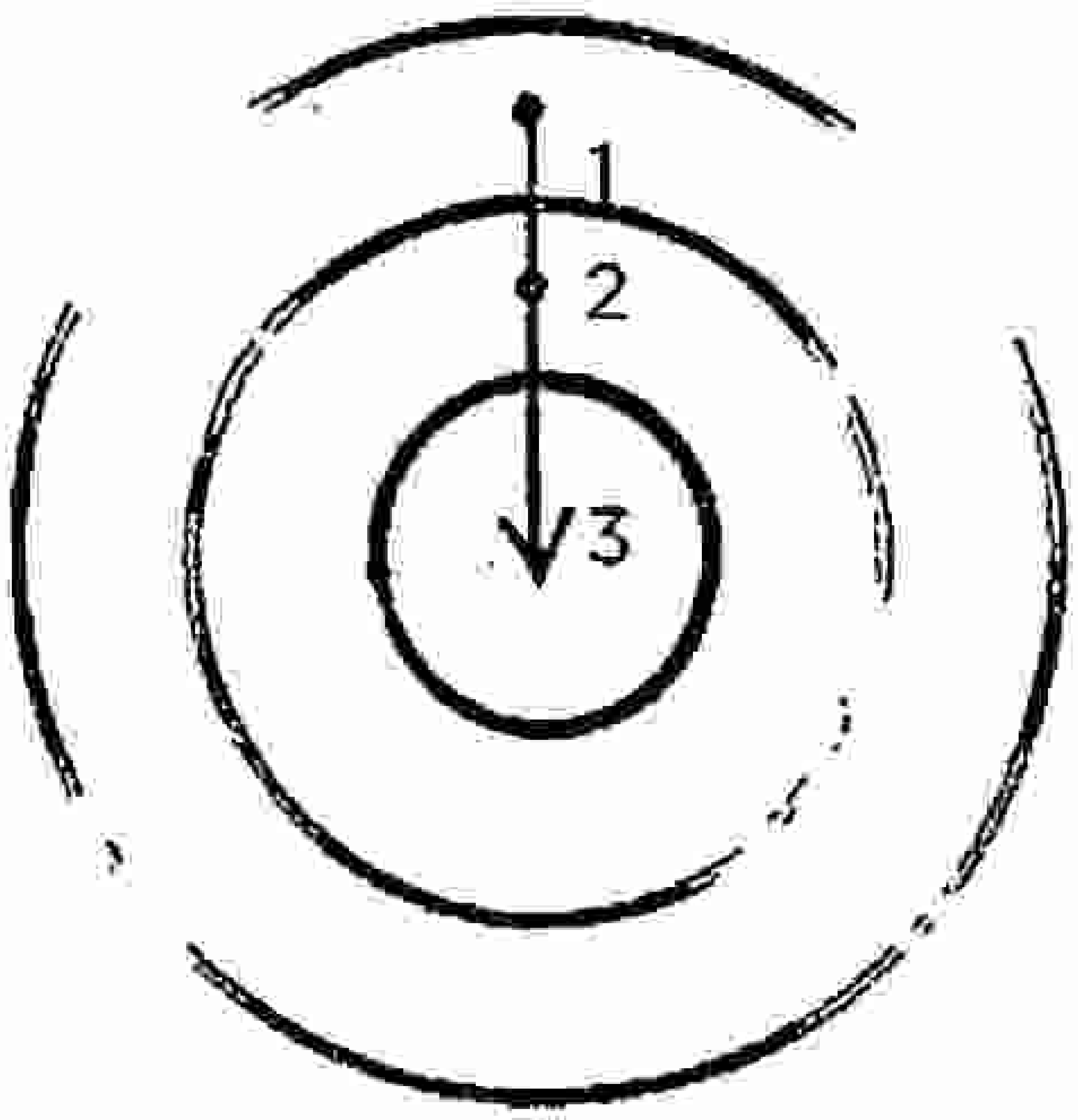
ሁለተኛው ድራብ ሂደትህን መቀየር ነው። ይሄኛው ደረጃ ደግሞ ልማዶችህንና ሥርዓትህን መቀየር ላይ የሚያተኩር ነው። የሜዲቴሽን ስራን መላመድ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ፣ በየጊዜው መፃፍ ወዘተ። የምትገነባቸው አብዛኞቹ ልማዶች የሚያያዙት ከዚህ ደረጃ ጋር ነው።

ሶስተኛውና የውስጠኛው ድራብ ደግሞ ማንነትን መቀየር ነው። ይህ ደረጃ የሚያጠነጥነው በእምነቶችህ፣ በአስተያየቶችህ፣ ለራስህ ባለህ ምስል፣ ስለሌሎች ባለህ ሚዛን ወዘተ ዙሪያ ነው። አብዛኞቹ እምነቶችህ፣ ግምቶችህ፣ መድልዖዎችህ፣ ወዘተ የዚህ ደረጃ መገለጫዎች ናቸው።

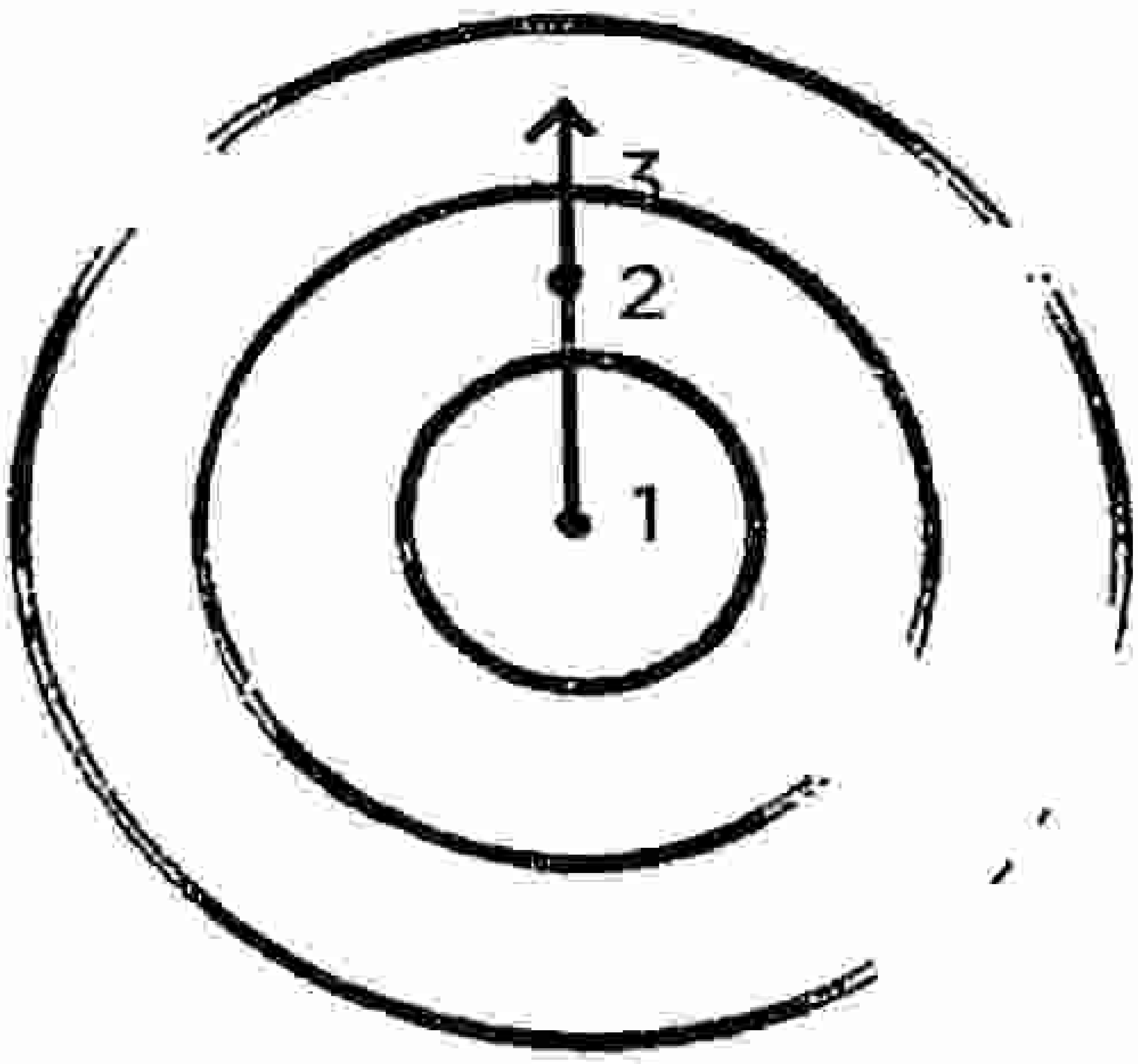
ውጤቶች ያገኘሀቸው ነገሮች ናቸው። ሂደት ደግሞ የምትሰራቸው ነገሮች ናቸው። ማንነትስ? ማንነት ደግሞ እምነቶችህ ናቸው። ዘላቂነት ያለው ልማድን ወደመገንባት (የ1% መሻሻልን ስለማምጣት) ስንመጣ ችግሩ አንደኛው ደረጃ ከሌላኛው ደረጃ የሚሻል ወይም የሚስብ መሆኑ አይደለም። የሁሉም ደረጃ ለውጦች በየራሳቸው መንገዶች ጠቃሚዎች ናቸው። ችግሩ ያለው የለውጥ አቅጣጫው ጋር ነው። ብዙ ሰዎች ሊያሳኩት የሚችሉት ነገር ላይ ትኩረት በማድረግ ልማዶቻቸውን ለመቀየር የለውጥ መንገዳቸውን ሊጀምሩ ይችላሉ። ይህም ወደ ውጤት ተኮር ልማዶች ይመራናል። ሌላው አማራጭ ማንነት ተኮር ልማዶችን መገንባት ነው። በዚህ መንገድ የምንጀምረው ደግሞ "ማን መሆን" እንደምንፈልግ በመጥቀስ ነው።

@BOOKALEM

ውጤት ተኮር ልማዶች



ማንነት ተኮር ልማዶች



ምስላዊ መግለጫ 4፡ *በውጤት ተኮር ልማዶች ላይ ትኩረቱ ማሳካት የምንፈልገው ነገር ሲሆን፣ በማንነት ተኮር ልማዶች ግን የትኩረት ማዕከል የሚሆነው መሆን የምንፈልገው ማንነት ነው።*

@BOOKALEM

ሲጋራ ማጨስን እያቆመ ያለ ሁለት ሰዎችን እናስብ። የመጀመሪያው ሰው ሲጋራ የሚሰጠው ሰው እጁን ሲዘረጋለት "አመሰግናለሁ፣ አልፈልግም፤ ማጨስ ለማቆም እየሞከርኩ ነው" ይላል። ይህ ሲታይ ምክንያታዊ መልስ ይመስላል። ይሁን እንጂ ይህ ሰው የሚመስለው ሌላ ሰው ለመሆን የሚፈልግ አጫሽ ሰው ነው። ይህ ሰው ተመሳሳይ አስተሳሰቡን እንደያዘ ባህሪውን ለመቀየር ተስፋ የሚያደርግ ሰው ነው ማለት ይቻላል።

ሁለተኛው ሰው ደግሞ "አመሰግናለሁ፣ አልፈልግም፤ እኔ አላጨስም" ብሎ ይመልሳል እንበል። ከመጀመሪያው ሰው ጋር ያለው ልዩነት ትንሽ ነው። ይህች ትንሽ ልዩነት ግን ማንነትን ሌላ መልክ ታስይዛታለች። በዚህኛው ሰው ውስጥ ማጨስ የቀደመ ሕይወቱ አካል እንጂ የአሁን ሕይወቱ አካል አይደለም። ስለሆነም ዛሬ ላይ ራሱን እንደሚያጨስ ሰው አይቆጥርም።

ብዙ ሰዎች ለለውጥ ሲነሱ የማንነት ለውጥን አያስቡትም። ብዙዎች የሚያስቡት እንዲህ ነው፤ "ሸንቃጣ መሆን እፈልጋለሁ *(ውጤት)*። አመጋገቤን ካስተካከልኩ ሸንቃጣ እሆናለሁ *(ሂደት)*" ግቦችን ያስቀምጡና ለግባቸው መሳካት የሚሆኗቸውን ስራዎች ይመርጣሉ። ይህንን ተግባራቸውን የሚመራውን እምነት ግን ይዘነጉታል። ራሳቸውን የሚያዩበትን አተያይ አይቀይሩትም። አሮጌው ማንነታቸው አዲሱን ፕላናቸውን እንደሚያመክንባቸውም አይረዱም።

ከእያንዳንዱ የሥርዓት ተግባር ኋላ የእምነት ሥርዓቶች አሉ። የዴሞክራሲ ሥርዓት የተገነባው እንደ ነፃነት፣ የብዙሃን መሪነት፣ ማህበራዊ እኩልነት እና የመሳሰሉ እምነቶች ላይ ነው። የአምባገነንነት ደግሞ እንደ ፍፁም ስልጣንና ፍፁም ታዛዥነት ያሉ መርሆች ላይ ተመስርቶ የተገነባ ስርዓት ነው። በዴሞክራሲ ስርዓት ውስጥ የሚመርጡ በርካታ ሰዎችን ለማግኘት ብዙ መንገዶች ይኖራሉ። ይህ የባህሪ ለውጥ በአምባገነንነት ውስጥ ቦታ አያገኝም።

@BOOKALEM

ይህ የስርዓቱ ባህሪ አይደለም። ምርጫ በአንዳንድ ስርዓቶች ውስጥ ምንም ቦታ የሌለው ባህሪ ነው።

ስለ ግለሰቦች፣ ስለ ድርጅቶችና ስለ ማህበረሰቦች በሚኖሩ የትኛቹም ጉዳዮች ውስጥም ተመሳሳይ መልክ ያለው ነገር እናገኛለን። ስርዓቱን ቅርፅ ያስያዙ የተወሰኑ እምነቶችና እሳቤዎችን እናያለን። ስርዓቱ ደግሞ ከልማዶች ጀርባ ያለ ማንነት ነው።

ከራስ ማንነት ጋር የማይጣጣም ባህሪ ዘላቂነት አይኖረውም። ብዙ ገንዘብ ልትፈልግ ትችላለህ። ማንነትህ ከሚያገኘው በላይ ብዙ የሚያጠፋ ሰው ማንነት ከሆነ ግን ገንዘብ ማጠራቀም ዘበት እንደሆነብህ ይቀራል። ጤናህን ልታሻሽል ትፈልግ ይሆናል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከማድረግ ይልቅ ምቾትን የምትመርጥ ከሆነ ግን መዳረሻህ የተስተካከለ ሰውነት ያለው ሰው መሆን አይሆንም። ለመቀየር ያሰብከው ልማድ ያሸከመህን መሰረታዊ አስተሳሰብ ሳትቀይር ልማድህን ለመለወጥ መሞከር ትርፉ ድካም ነው። አዳዲስ ግቦችና አዳዲስ እቅዶች አሉህ፣ አንተነትህን ግን አልቀየርከም።

የኮሎራዶው ስራ ፈጣሪ ብሬይን ክለርክ ታሪክ እዚህ ጋር ጥሩ ምሳሌ ይሆናል። "በትውስታዬ ውስጥ ባለው ጊዜ ሁሉ የእጄን ጥፍር እበላ ነበር" ነበር ያለኝ ክለርክ። "እንደ ልማድ የጀመርኩት ወጣት እያለሁ ነበር። ከዚያም ወደማይጠቅም አምልኮ መሰል ባህሪነት አደገብኝ። አንድ ቀን ጥፍሮቼ የተወሰነ እስከሚያድጉ ድረስ ላለመብላት ወሰንኩ። በአዕምሮዬ የፍላጎት ኃይል ተጠቅሜ ይህንን ማሳካት ቻልኩ።"

ከዚያ ክለርክ አንድ አስደናቂ ነገር አደረገ። "ጥፍሬን እንድሰራው ሚስቴ እንድትወስደኝ ጠየቅኳት። ሃሳቤ የነበረው ጥፍሬን ለማሰራት ወጪ ማውጣት ከጀመርኩ ከዚያ በኋላ አልበላም የሚል ነበር። የሰራው ግን ለገንዘባዊ ምክንያት አይደለም። የተፈጠረው ነገር ምንድን ነው? ጥፍሬን ስሰራው ለመጀመሪያ ጊዜ በጣም የሚያምር ሆኖ ታየኝ። ጥፍሬን የሰራኝ ሰውም ከምበላው ነገር ውጭ ጥሩ ጥፍር እንዳለኝ ነገረኝ። እኔም በዚህ ኩራት ነገር ተሰማኝ። ይህ ፍፁም ያላለምኩት ነገር የነበረ ቢሆንም ልዩነት

@BOOKALEM

ግን ፈጠረ። ከዚያ በኋላ ጥፍሬን በልቼ አላውቅም። በቃ ሳላስበው በጥፍሬ የተሰማኝ ኩራት ጥፍሮቼን በጥርሴ የመብላት ልማዴን አርግፍ አድርጌ እንድተወው አደረገኝ።"

የተነሳሽነት ከፍተኛው መልክ የሚገኘው ልማዶች የማንነታችን አንድ አካል ሲሆኑ ነው። "ይህንን የምፈልግ አይነት ሰው ነኝ" ማለት አንድ ነገር ነው። "እኔ እንዲህ አይነት ሰው ነኝ" ማለት ግን ሌላ ነገር ነው።

በማንነትህ አንድ አካል ውስጥ ኩራት ከተጨመረበት ከዚህ ጋር የተያያዙ ልማዶችን ለመያዝ ከፍተኛ ብርታት ይሆንሃል። በፀጉርህ ሁኔታ ኩራት ከተሰማህ ፀጉርህን ለመንከባከብና ለመጠበቅ የሚሆኑ ልማዶችን ለማዳበር ተነሳሽነቱን ይሰጥሃል። በሌሎች የሰውነት ክፍሎችህም እንደዚያው ነው። በዚህ መንገድ ኩራት የታከለበት ነገርህን ለመንከባከብ የሚሆኑ ልማዶችህን ጠብቆ ለማቆየት ትዋደቃለህ።

እውነተኛ የባህሪ ለውጥ በማንነት ለውጥ የሚመጣ ለውጥ ነው። በተነሳሽነት ምክንያት አንድ ልማድ ልንጀምር እንችላለን። አጥብቀን ይዘን መቀጠል የምንችለው ግን የማንነታችን አካል ሲሆን ብቻ ነው። የትኛውም ሰው በሳምንት ሁለት ጊዜ ጂም ለመግባት ወይም ክብደት የሚያመጡ ነገሮችን ላለመመገብ ራሱን ሊያሳምን ይችላል። ከባህሪው ጀርባ ያለውን እምነት መቀየር ካልቻለ ግን የረዥም ጊዜ ለውጥን ማምጣት አይችልም። መሻሻሎች የአንተነትህ አካል እስካልሆኑ ድረስ ጊዜያዊ ሆነው ነው የሚቆዩት።

- ግቡ አንድ መጽሐፍ ለማንበብ አይደለም - አንባቢ ለመሆን እንጂ
- ግቡ ማራቶን ለመሮጥ አይደለም - ሯጭ ለመሆን እንጂ
- ግቡ መሳሪያ መጫወት መማር አይደለም- ሙዚቀኛ ለመሆን እንጂ

ባህሪያትህ ብዙውን ጊዜ ማንነትህ በብዛት የሚንፀባረቅባቸው ናቸው። የምታደርጋቸው ነገሮች በሙሉ ምን አይነት ሰው እንደሆንክ የምታምንበት እምነት ነፀብራቆች ናቸው። ይህ በንቃትም ይሁን ያለንቃት

@BOOKALEM

የምናሳያቸው ነገሮች ናቸው። ጥናቶች እንዳረጋገጡት አንድ ሰው አንድ ጊዜ በአንዱ ማንነቱ ካመነ በዚያው እምነት ቅኝት ውስጥ ሆኖ ነው የሚያደርጋቸውን ነገሮች ሁሉ የሚያደርጋቸው።

ለምሳሌ መራጭነት ማንነታቸው የሆነላቸውና እና "መራጭ" (voters) ተብለው የሚታወቁ ሰዎች መምረጥ ከሚፈልጉ ሰዎች የበለጠ በሚገባ ይመርጣሉ። በተመሳሳይ ሁኔታ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ ራሳቸውን ማሳመን አይጠበቅባቸውም። ትክክለኛውን ነገር ማድረግ ቀላል ነው። ከሁሉ በላይ ደግሞ ማንነትህና ባህሪያትህ ሙሉ በሙሉ የተሳሰሩ ከሆኑ የባህሪ ለውጥ ለማምጣት መጣር አይጠበቅብህም። ልክ መሆን እንደምትፈልገው ሰው አይነት ተግባራት ማድረግ ብቻ በቂህ ይሆናል።

ልክ እንደሌሎቹ የልማዶች መገለጫዎች ሁሉ ይሄኛው የልማዶች ባህሪም በሁለቱም በኩል የተሳለ ሰይፍ ነው። በተገቢው መንገድ ከሆነ የማንነት ለውጥ ራስህን ለማሻሻል ይጠቅማል። በተቃራኒው ከሆነ ደግሞ የማንነት ለውጥ እርግማን ሊሆንብህ ይችላል። አንድ የሆነ ማንነት አንድ ጊዜ ከገባ፣ ለእሱ ያለህ ታማኝነት የመለወጥ አቅምህን እንዲሞርደው ማድረግ ትችላለህ።

ብዙ ሰዎች በሕይወት መንገድ የሚጓዙት በአዕምሯዊ እንቅልፍ ውስጥ ሆነው ከማንነታቸው ጋር የተያያዙ ልማዶችን በመከተል ነው።

- አቅጣጫ መጠቆም አይሳካልኝም
- የማለዳ ሰው አይደለሁም
- የሰዎችን ስሞች ማስታወስ አይሆንልኝም
- ሁልጊዜ አረፍዳለሁ
- ከቴክኖሎጂ ጋር ብዙም ጥሩ አይደለሁም
- እኔና የሂሳብ ትምህርት አንተዋወቅም እና አንድ ሺህ አንድ እንዲህ አይነት ነገሮች።

@BOOKALEM

አንድን ታሪክ ለዓመታት እየደጋገምክ ለራስህ ስትነግረው ወደ አዕምሮህ ይገባና እንደ እውነት ሆኖ ይቀመጣል። በጊዜ ሂደትም አንዳንድ ነገሮችን "እኔነቴ ጋር አይጣጣምም" በማለት እምቢ ማለት ትጀምራለህ። ለራስህ ያለህን ምስል ጠብቀህ እንድታቆይ እና ከባህሪህ ጋር በሚጣጣም መልኩ እንድትኖር የሚያደርግህ ውስጣዊ ኃይል አለ። ከራስህ ጋር መጣረስ ውስጥ እንዳትገባ የሚያደርግህን መንገድ ሁሉ ትጠቀማለህ።

አንድ አስተሳሰብ ወይም ተግባር ከማንነትህ ጋር በጥልቀት በተቆራኘው መጠን ለማስወገድ ከባድ ይሆናል። ምንም ያህል ስህተት ቢሆንም በባህላዊ እምነቶች (የጋራ ማንነት) ማመን ወይም የራሳችንን ስዕል በሚደግፍ መልኩ መንቀሳቀስ (የግል ማንነት) ምቾት ይሰጠናል። በግለሰብም ይሁን በቡድን ወይም በማህበረሰብ ደረጃ ለሚመጣ አወንታዊ ለውጥ እንቅፋት የሚሆንበን ነገር የማንነት ግጭት ነው። ጥሩ ልማዶች ምክንያታዊ ስሜት ይፈጥራሉ። ከማንነትህ ጋር ከተጋጩ ግን ወደ ተግባር ለመሄድ ከባድ ይሆንብሃል።

በጣም በመድከምህ፣ በጣም የተጨናነቀ ወቅት ውስጥ በመሆንህ ወይም በሌሎች ምክንያቶች የተነሳ ከእለታት በአንዱት ቀን ከልማዶችህ ጋር ልትፋታ ትችላለህ። በረጅም ጊዜ ካየነው ግን ልማዶችህን ይዘህ እንዳትቀጥል የሚያደርግህ እውነተኛው ምክንያት ለራስህ ያለህ ምስል ነው። አንደኛው አይነት ማንነትህ ላይ ብቻ መጣበቅ የማትችለውም ለዚህ ነው። እድገት (progress) እየተው መሄድን ይጠይቃል። የተሻለውን የአንተነትህን ቅጅ ለመሆን ቀጣይነት ባለው መልኩ እምነቶችህን ማሻሻል፣ ማሳደግና ማስፋፋት ይጠይቃል።

ይህ ወደ አንድ ጠቃሚ ጥያቄ ያመጣናል። ያሉህ አመለካከቶችና እምነቶች በአንተ ባህሪያት ላይ ይሄን ያህል ሚና ካላቸው መጀመሪያውኑ እነዚህ ነገሮች ከየት የመጡ ናቸው? በትክክል ማንነትህ የሚቀረፀው እንዴት ነው? የማትፈልጋቸውን ልማዶችህን ለማስወገድ የሚጠቅሙህ አዳዲስ ማንነቶችህ ላይ ትኩረት ማድረግ የምትችለው እንዴት ነው?

@BOOKALEM

ባለሁለት ደረጃ ማንነትን የመቀየሪያ ሂደት

ማንነትህ የሚያድገው ከልማዶችህ ነው። የተወለድከው ዛሬ ላይ ካሉህ እምነቶች ጋር አይደለም። ስለ ራስህ ያሉህን እምነቶችን ጨምሮ ሁሉም እምነቶችህ በተሞክሮዎች በሂደት የተጠራቀሙ ናቸው።

ባጭሩ ሲገለፅ ልማዶችህ ማንነትህን የምትይዝባቸው መንገዶች የሚፈጥሯቸው ነገሮች ናቸው። በየቀኑ ስትፅፍ የፈጣሪነትን ማንነት ትይዛለህ። በየቀኑ ልምምድ ስትሰራ ደግሞ የአትሌቲክ ማንነትን እየተላበስክ ነው። አንድን ባህሪ እየደጋገምክ በሄድክ ቁጥር ከዚያ ባህሪ ጋር የተያያዘን ማንነት እየተላበስክ ትሄዳለህ። በእርግጥም ማንነት (identity) የሚለው ቃል የመጣው "essentitas" ከሚለው የላቲን ቃል ነው። ቃሉ ማንነት (being) እና አይደንቲደም (identidem) የሚሉ ቃላትን ያጣመረ ፍቺ ያለው ነው። አይደንቲደም የሚለው ቃል በተደጋጋሚ (repeatedly) የሚል ትርጉም አለው። በመሆኑም ማንነትህ (your identity) የተደጋገሞሽ-ማንነትህ (repeated beingness) ነው።

በዚህ ሰዓት ያለህ ማንነት ምንም ይሁን ምንም ያመንክበት ራሱን ስላረጋገጠ ነው። ለ20 ዓመታት በየሳምንቱ እሁድ እሁድ ቤተ ክርስትያን ከሄድክ ሀይማኖታዊ ሰው ለመሆንህ ማስረጃ አለህ። በየቀኑ ለአንድ ሰዓት ያህል ባዮሎጂ የምታጠና ከሆነ የሚያጠና ሰው ለመሆንህ ማስረጃ አለህ። ሳታሰልስ ጂም የምትሄድ ከሆነ ለአካል ብቃት ቁርጠኛ ለመሆንህ ማስረጃ አለህ። ለአንድ እምነት ያሉህ ማስረጃዎች እየበዙ በሄዱ ቁጥር በዚያ ነገር ላይ ጠንካራ እምነት የመያዝ እድልህ እየጨመረ ይሄዳል።

በአብዛኞቹ የመጀመሪያ ዘመኖቼ ራሴን እንደ ጸሐፊ አይቼ አላውቅም። የትኞቹንም የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ወይም የኮሌጅ መምህሮቼን ብትጠይቅ ቢበዛ መካከለኛ ጸሐፊ ብሆን እንጂ የተዋጣለት ጸሐፊ እንደማልሆን ይነግሩሃል። የመፃፍ ሥራን ስጀምር በመጀመሪያዎቹ ጥቂት ዓመታት በየቀኑ ሰኞና ሃሙስ አዳዲስ አርቲክሎችን አሳትም ነበር። ይህ ማስረጃዬ ነው። ይህ ማስረጃዬ እያደገ በሄደ ቁጥር የእኔ ማንነትም

@BOOKALEM

ጸሐፊነት እየሆነ መጣ። የጀመርኩት ግን እንደ ጸሐፊ አይደለም። ጸሐፊ የሆንኩት በልማዶቼ ውስጥ ነው።

በእርግጥ ልማዶችህ በማንነትህ ላይ ተፅዕኖ የሚያሳድሩ ብቸኞቹ ነገሮች አይደሉም። ይሁን እንጂ በድግግሞሻቸው የተነሳ ከሁሉም የበለጠ ተፅዕኖ ፈጣሪዎች ልማዶች ናቸው። እያንዳንዷ የሕይወት ተሞክሮ የራስን ምስል ታሻሽላለች። ይሁን እንጂ አንድ ጊዜ ኳስ ስለመታህ ራስህን እንደ ኳስ ተጨዋች ልታይ አትችልም። አንዲት ስዕል ስለሞነጫጨርክም አርቲስት ነኝ ልትል አትችልም።

እነዚህን ተግባራት እየደጋገምካቸው ከሄድክ ግን ማስረጃዎችህ ይጠራቀሙና ለራስህ ያለህ ምስል መቀየር ይጀምራል። የአንድ ጊዜ ተሞክሮ ውጤቱ የሚጠፋው ወዲያውኑ ነው። በጊዜ ሂደት የሚደጋገም የልማድ ተፅዕኖ ግን ይታተማል። ስለሆነም ማንነትህን የሚቀርፁ ማስረጃዎችን የሚያዋጡት ልማዶችህ ናቸው። በዚህ መንገድ ልማዶችን የመገንባት ሂደት ራስን የመሆን ሂደት ነው።

ይህ ዝግመታዊ ለውጥ ነው። በአንድ ጊዜ ብድግ አድርገን ልንቀይረው የምንችለው ነገር አይደለም። የምንቀይረው በጥቂት በጥቂቱ፣ ልማድ በልማድ ነው። ስለሆነም ሁልጊዜም በጥቃቅን ለውጦች ውስጥ ነን።

እያንዳንዷ ልማድ ልክ እንደ ግምት ናት። "ሄይ! ምናልባት እኔ ይሄ ልሆን እችላለሁ።" አንድ መጽሐፍ ከጨረስክ ምናልባት ማንበብ የሚወድ ሰው ልትሆን ትችላለህ። ወደ ጂም የምትሄድ ከሆነ ምናልባት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የምትወድ ሰው ነህ ማለት ነው፤ ጊታር መጫወትን የምትለማመድ ከሆነ ሙዚቃ የሚወድ ሰው ነህ ማለት ይሆናል።

እያንዳንዷ የምታደርጋት ነገር መሆን የምትፈልገው አይነት ሰው ምርጫ ናት። የትኛውም ነጠላ አጋጣሚ እምነቶችህን አያሻግርም። እየተጠራቀመ በሄዱ ቁጥር ግን የአዲሱ ማንነትህ ማስረጃዎችም

@BOOKALEM

እንደዚያው እየጨመሩ ይሄዳሉ። እውነተኛ እና ትልቅ ለውጥ በአንድ ጊዜ የሚመጣ ተዓምራዊ ለውጥን ከማይፈልግባቸው ምክንያቶች መካከል አንዱ ይህ ነው። ጥቃቅን ልማዶች የአዲሱን ማንነት ማስረጃዎች በማቅረብ ትርጉም ያለው ለውጥ ያመጣሉ። ለውጥ ደግሞ የምርም ትርጉም ያለው ከሆነ ትልቅ ለውጥ ነው ማለት ነውና ይህ ትናንሽ መሻሻሎችን የማሳየት ተቃርኖ ነው።

ይህንን ሁሉ በአንድ ላይ አድርገን ስናየው 'ልማዶች ማንነትን የመቀየሪያ መንገዶች ናቸው' የሚለውን እውነት እናገኛለን። አንተነትህን የመቀየሪያ የተሻለው ተግባራዊ መንገድ የምትሰራቸውን ነገሮች መቀየር ነው።

- አንድ ገፅ በፃፍክ ቁጥር፣ ጸሐፊ ነህ
- ቫዮሊን በተለማመድክ ቁጥር ሙዚቀኛ ነህ
- ልምምድ ባደረግክ ቁጥር አትሌት ነህ
- ሰራተኞችህን ባነቃቃህ ቁጥር መሪ ነህ

እያንዳንዷ ልማድ ውጤት ከማምጣትም ባለፈ ጥቅም ያለው ነገር - ራስህን ማመንን -ታስተምርሃለች። "እነዚህን ነገሮች ማሳካት እችላለሁ ማለት ነው" የሚል እምነት እያደረብህ ይመጣል። ምርጫዎችህ እያደጉ፣ ማስረጃዎችህም እየተቀየሩ ሲመጡ ለራስህ የምትነግረው ታሪክም እየተቀየረ ይመጣል።

በእርግጥ ከዚህ በተቃራኒው መንገድም ሊሰራ ይችላል። መጥፎ ልማድን ለማድረግ በመረጥክ ቁጥር ሁሉ በዚያው መንገድ ማንነትህን ትመርጣለህ። መልካሙ ዜና ፍፁም መሆን የማይጠበቅብህ መሆኑ ነው። በየትኛውም ምርጫ ውስጥ አንድን እጩ መምረጥም አለመምረጥም አለ። ምርጫን ለማሸነፍም ሙሉ ድምፅ ማግኘት አይጠበቅም። አብላጫ ድምፅ ማግኘት ብቻ በቂ ነው። ስለሆነም አንዳንድ ምርጫዎችን ለመጥፎ ባህሪ ወይም ጥሩ ላልሆነ ልማድ ብትሰጥ ምንም ማለት አይደለም። ዋናው ነገር አብዛኛውን ጊዜ ማሸነፍህ ነው። አዳዲስ ማንነቶች አዳዲስ ማስረጃዎችን ይፈልጋሉ። ሁልጊዜም የምትሰጠውን ድምፅ በተመሳሳይ እየሰጠህ

@BOOKALEM

ከቀጠልክ የምታገኘው ውጤት ያው አስቀድሞ የነበረህን ነገር ነው። ምንም ነገር ካልተሰወጠ ምንም የሚቀየር ነገር አይኖርም።

ቀላል ነው፤ የሁለት ደረጃ ሂደት፦

1. መሆን የምትፈልገውን አይነት ሰው ወስን
2. ይህንኑ በጥቃቅን ነገሮች ለራስህ አረጋግጥ

በመጀመሪያ ማን መሆን እንደምትፈልግ ወስን። ይህ በሁሉም ደረጃ ይሰራል። በግለሰብ፣ በቡድን፣ በማህበረሰብ እንዲሁም በሀገር ደረጃም እንደዚያው ነው። ልትቆምለት የምትፈልገው ነገር ምንድን ነው? መርሆችህና እሴቶችህ ምንድን ናቸው? መሆን የምትፈልገው ማንን ነው?

እነዚህ ትልልቅ ጥያቄዎች ናቸው። ብዙ ሰዎች የት መጀመር እንዳለባቸው አያውቁም። የሚፈልጉትን ውጤት ግን ያውቃሉ። ይህ መጥፎ አይደለም። ከውጤቱ ጀምረህ ወደኋላ በመስራት መሆን የምትፈልጋቸውን ውጤቶች የሚያገኘውን አይነት ሰው ስራ። "እኔ የምፈልጋቸውን ውጤቶች ማግኘት የሚችለው ምን አይነት ሰው ነው?" ብለህ ራስህን ጠይቅ።

ለምሳሌ:- "መጽሐፍ መጻፍ የሚችለው ምን አይነት ሰው ነው?" ምናልባት ወጥነት ያለውና ሊተማመኑበት የሚችሉበት አይነት ሰው ሊሆን ይችላል። አሁን ትኩረትህ መጽሐፍ ከመጻፍ (ውጤት ተኮር) ወጥነት ወዳለውና ሊተማመኑበት ወደሚችል ሰው (ማንነት ተኮር) ይዞራል። ይህ ሂደት ደግሞ የሚከተሉትን ወደሚመስሉ እምነቶች ይመራል።

- "እኔ ለተማሪዎች የሚቆም አይነት መምህር ነኝ።"
- "እኔ ለእያንዳንዳቸው ታካሚዎች የሚፈልጉትን ጊዜና ርህራሄ የሚሰጥ አይነት ዶክተር ነኝ።"
- "እኔ ለሰራተኞቹ ጥብቅና የሚቆም አይነት መሪ ነኝ።"

@BOOKALEM

መሆን የምትፈልገውን ሰው ማንነት አንድ ጊዜ ከወሰንክ በኋላ የፈለግከውን ማንነት ለማምጣት የሚጠቅሙህን ትናንሽ ደረጃዎች መራመድ መጀመር ትችላለህ።

የማንነት ተኮር ልማዶች ፅንሰ ሃሳብ ወደሌላው የመጽሐፍ ነጥብ - የግብረ መልስ ቀለበት - የሚመራን አንዱ የመንደርደሪያ ሃሳብ ነው። ልማዶችህ ማንነትህን ይቀርፃሉ፤ ማንነትህም ልማዶችህን ይቀርፃሉ። መንገዱ በሁሉም አቅጣጫ የሚያስኬድ ነው። የሁሉም ልማዶች ምሰረታ የግብረ መልስ ቀለበት (feedback loop) ነው። (ይህንን በቀጣዩ ምዕራፍ እንመለከተዋለን)። እሴቶችህ፣ መርሆችህና ማንነትህ ከውጤትህ ይልቅ ቀለበቱን እንዲገፉ ማድረግ ግን ጠቃሚ ነው። ሁልጊዜም ትኩረትህን ማድረግ ያለብህ የሆነ አይነት ውጤት በማምጣት ላይ ሳይሆን የምትፈልገውን ውጤት ማግኘት የሚችል ሰው መሆን ላይ ነው።

ልማዶችን ወሳኝ የሚያደርጋቸው እውነተኛ ምክንያት

የማንነት ለውጥ የልማድ ለውጥ የሰሜን ኮከብ ነው። ቀሪው የዚህ መጽሐፍ ክፍሎች በምትፈልገው ደረጃና ዘርፍ ሁሉ የተሻሉ ልማዶችን ለመገንባት የሚያስችሉህን የደረጃ በደረጃ ስልቶች ያቀርባል። እውነተኛው ጥያቄ ግን "መሆን የምትፈልገውን አይነት ሰው እየሆንክ ነው?" የሚለው ነው። የመጀመሪያው ደረጃ "ምን" ወይም "እንዴት" የሚለው ሳይሆን "ማ" የሚለው ነው። በመጀመሪያ ማንን መሆን እንደምትፈልግ ማወቅ አለብህ። እንደዚህ ካልሆነ ግን የለውጥ ፍላጎትህ አቅጣጫ መቆጣጠሪያ (rudder) የምትጓዝ ጀልባ ነው የምትሆነው። "ማ" ከሚለው የምንጀምረውም ለዚህ ነው።

ስለ ራስህ ያሉህን እምነቶች የመቀየር አቅም አለህ። ማንነትህ የተገነባው በድንጋይ ላይ አይደለም። በየደቂቃው ልታሻሽለው የመምረጥ ነፃነቱ አለህ። ዛሬ በምትመርጣቸው ልማዶች የዛሬውንና የነገውን ማንነትህን መምረጥ ትችላለህ። ይህም የመጽሐፉ ጥልቅ መልዕክት ወደሆነውና የልማዶችን እውነተኛ ተፅዕኖ ወደምናይበት ክፍል ያመጣናል።

@BOOKALEM

የተሻሉ ልማዶችን መገንባት ማለት በየቀኑ የሕይወትን አስልቺ ነገሮች ለመበተን መታገል አይደለም። ጥሩ ልማዶችን ማዳበር ማለት በየቀኑ ጥርስ መፋቅ፣ በየጠዋቱ ሻወር መውሰድ፣ ወይም በየቀኑ አንድ አይነት የአለባበስ ስታይል መከተል ማለትም አይደለም። ገንዘብ እንደማግኘት፣ ክብደት እንደ መቀነስ እና ጭንቀትን እንደ መቀነስ ያሉ የስኬትን ውጫዊ መለኪያዎችን ማሳካት ማለትም አይደለም። ልማዶች እነዚህን ሁሉ ነገሮች ለማሳካት ሊጠቅሙህ ይችላሉ። ይሁን እንጂ የልማዶች መሰረታዊ ሃሳብ የሆነ "ሰው መሆን" እንጂ "የሆነ ነገር ማግኘት" አይደለም።

በጠቅላላው ሲታይ የምትፈልገውን ሰው እንድትሆን ይረዱሃልና ልማዶች በጣም ጠቃሚ ነገሮች ናቸው። ልማዶች መሆን የምትፈልገውን ሰው ለመሆን የምታልፍባቸው መንገዶች ናቸው። ባጭሩ አንተ የምትሆነው ልማዶችህን ነው።

ማጠቃለያ

- ሶስት የለውጥ ደረጃዎች አሉ። የውጤት ለውጥ፣ የሂደት ለውጥ እና የማንነት ለውጥ።
- ልማዶችን ለመቀየር የተሻለውና ውጤታማው መንገድ ማሳካት የምትፈልገው ነገር ላይ ሳይሆን መሆን የምትፈልገው ሰው አይነት ላይ ማተኮር ነው።
- ማንነትህ የሚያድገው ከልማዶችህ ነው። እያንዳንዷ የምታደርጋት ነገር ለምትሆነው ሰው የምርጫ ድምፅ ናት።
- የአንተን የተሻለውን ቅጅ መሆን ቀጣይነት ባለው መልኩ ራስህን ማሻሻል፣ ማስፋፋት እና ማሳደግ ይጠይቃል።
- ልማዶችን በጣም ወሳኝ የሚያደርጋቸው እውነተኛው ምክንያት ጥሩ ውጤት የሚያመጡ መሆናቸው ሳይሆን (በእርግጥ ይህንንም ማድረግ ይችላሉ) ስለ ራስህ ያለህን እምነት እንድትቀይር የሚያደርጉህ መሆናቸው ነው።

@BOOKALEM

3

ልማዶችን በአራት ደረጃዎች መገንባት

የሥነ ልቦና ባለሙያ የሆነው ኤድዋርድ ቶርንዳይክ በ1898 ልማዶቻችንን እና ባህሪያታችንን የሚመሩትን ህግጋት የምንረዳበትን መረዳት መሰረት የጣለ ጥናት አድርጎ ነበር። ቶርንደይክ በወቅቱ የፈለገው የእንስሳትን ባህሪያት ማጥናት ነበር፤ በድመቶች ላይ።

እያንዳንዳቸውን ድመቶች እሱ 'የእንቆቅልሽ ሳጥን' ባላቸው ቦታ ውስጥ ያስቀምጣቸዋል። ሳጥኑ የተሰራው ድመቶች የሆነች ነገርን ሳብ በማድረግ፣ የሆነች ነገርን ጫን በማለት ወይም የሆነ ነገር ላይ በመውጣት በበር በኩል መውጣት እንዲችሉ ተደርጎ ነው። በሩ ከተከፈተላቸው ፊት ለፊታቸው ምግብ የያዘ ጎድጓዳ ሳህን ስለተቀመጠላቸው ወደዚያ ይሮጣሉ።

አብዛኞቹ ድመቶች ገና በሳጥኑ ውስጥ እንዲገቡ ከተደረጉበት ቅጽበት ጀምሮ ቶሎ መውጣት ይፈልጋሉ። አፍንጫቸውን ተጠቅመው ጠርዝ ጠርዙን ይተሻሻሉ፣ በክፍት ቦታዎች ውስጥ እጅ እግራቸውን ወደ ውጪ ይሰዳሉ፣ ከውጪ ያሉ ቁሳቁሶችን ለመያዝ ይታገላሉ፣ ወዘተ። ከትንሽ መፍጨርጨር በኋላ በሩ እንዲከፈት የሚያደርገውን ነገር ይነኩና ይወጣሉ።

አጥኚው ብዙ ሙከራዎች ካደረገ በኋላ የእያንዳንዱን ድመቶች ባህሪያት ለመረዳት ሞከረ። መጀመሪያ አካባቢ ድመቶቹ በሳጥኑ ውስጥ የሚንቀሳቀሱት በዘፈቀደ ነው። ልክ በሩ ሲከፈት ግን የመማር ሂደት (process of learning) ይጀምራል። ቀስ በቀስ ድመቶቹ በሩን

@BOOKALEM

የሚከፍተውን ቁልፍ መጫን ከሳጥኑ ከማምለጥና ምግቡን ከማግኘት ጋር ማያያዝ ጀመሩ።

ከሃያ እና ከሰላሳ ሙከራዎች በኋላ ይህ ባህሪ አውቶማቲክ ሆነ። ድመቶቹም ልክ ሳጥኑ ውስጥ እንደገቡ ቁልፉን ተጭነው ከሳጥኑ ለመውጣት የሚፈልጉት ጥቂት ሴኮንዶችን ብቻ ሆነ። ለምሳሌ ያህል በጥናቱ ውስጥ እንደተመለከተው ድመት 12 ይህንን ለማድረግ በየደረጃው የወሰደባት ሰዓት እንደሚከተለው ነው።

"160 ሴኮንዶች፣ 30 ሴኮንዶች፣ 60፣ 15፣ 28፣ 20፣ 30፣ 22፣ 11፣ 15፣ 12፣ 10፣ 14፣ 10፣ 8፣ 8፣ 5፣10፣ 8፣ 6፣ 6፣7"

በመጀመሪያዎቹ ሶስት ሙከራዎች ድመቷ መውጣት የቻለችው በአማካኝ 1.5 ደቂቃ ፈጅታ ነው። በመጨረሻዎቹ 3 ሙከራዎች ለመውጣት የፈጀባት ጊዜ ግን በአማካኝ 6.3 ሴኮንድ ብቻ ነው። በየሙከራው ድመቶቹ የሚሰሯቸው ስህተቶች እያነሱ፣ ተግባሮቻቸው ግን የበለጠ ፈጣና አውቶማቲክ እየሆኑ ይሄዳሉ። ድመቶች በሂደት ተመሳሳይ ስህተትን ደግሞ ከመስራት ይልቅ በቀጥታ ወደ ውጤቱ/ ወደ መፍትሔው መሄድን እየተማሩ ሄዱ።

የጥናቱ ባለቤት ከጥናቱ በመነሳት የመማር ሂደትን እንዲህ በማለት አስቀምጦታል። "ጣፋጭ ውጤት የሚያመጡ ባህሪያት ከፍተኛ የመደጋገም አዝማሚያ ሲኖራቸው ውጤታቸው የማያስደስት የሆኑ ባህርያት ግን የመደጋገም እድላቸው ዝቅተኛ ነው።"

ይህ ጥናት በሕይወታችን ውስጥ ልማዶች እንዴት እንደሚፈጠሩ ለማጥናት የሚሆነውን ትክክለኛ መነሻ አስቀምጦልናል። "ልማዶች ምንድን ናቸው?"፣ "አዕምሯችን ልማዶችን የሚያዳብረውስ ለምንድን ነው?" ለሚሉና ለመሳሰሉት ጥያቄዎችም መልስ የሰጠም ነበር።

@BOOKALEM

አዕምሯችን ልማዶችን የሚገነባው ለምንድን ነው?

ልማድ ማለት አውቶማቲክ እስኪሆን ድረስ በበቂ ሁኔታ የተደጋገመ ባህሪ ማለት ነው። ይህ ልማዶችን የመገንባት ሂደት የሚጀምረው በመሞከርና በመሳሳት ነው። በሕይወትህ ውስጥ አዲስ ነገር ባጋጠመህ ጊዜ ሁሉ አዕምሮህ ውሳኔ መወሰን አለበት። አንድ ችግር ለመጀመሪያ ጊዜ ሲመጣብህ እንዴት እንደምትወጣው አታውቅም። ልክ እንደ ቶርንዳይክ ድመቶች ያንንም ያንንም ትሞካክራለህ።

በዚህ ጊዜ በአዕምሮ ውስጥ የሚካሄዱ የተቃወሱ እንቅስቃሴዎች (neurological activities) ብዙ ናቸው። ምን ማድረግ እንዳለብህ ለመወሰን ሁኔታዎችን በጥንቃቄ ትመረምራለህ። በርካታ አዳዲስ መረጃዎችን ወደ አዕምሮህ በማስገባት ትርጉም ያለው ነገር እንዲሰጥህ ለማድረግ ትፍጨረጨራለህ። አዕምሮህም ከእነዚህ ሁሉ ውስጥ የተሻለውን ለመጠቀም ተጨናንቆ ይሰራል።

በሂደት ልክ ቁልፉን እንደተጫኑት ድመቶች ወደ መፍትሔው አካባቢ ትረግጣለህ። ለምሳሌ የመደበር ስሜት ሲቆጣጠርህ ትንሽ ብትሮጥ የሚያረጋጋህ መሆኑን ታውቃለህ። ቀኑን ሙሉ ሰርተህ አዕምሮህ ስለዛለ የቪዲዮ ጌሞችን ብትጫወት ዘና እንደሚያደርግህ ትማራለህ። መፍትሔዎችን ትፈልጋለህ፣ ትፈልጋለህ፣ ትፈልጋለህ፤ በስተመጨረሻም ሽልማትህን ትቀበላለህ።

ወደ አንድ ወዳልጠበከው ሽልማት ስትደርስ ለቀጣይ አቅጣጫህ ስልትህን ታሻሽላለህ። አዕምሮህም ከሽልማቱ በፊት የነበሩትን ሁነቶች ሁሉ ቦታ ቦታ ማስያዝ ይጀምራል።

ይህ ከሁሉም የሰው ባህሪያት ጀርባ ያለው የግብረ መልስ ቀለበት (feedback loop) ነው። መሞከር፣ መውደቅ፣ መማር፣ በቀጥታ መሞከር። በልምምድ ብዛት ጠቃሚ ያልሆኑት እንቅስቃሴዎች እየጠፉ፣ ጠቃሚ የሆኑት ግን እየተደጋገሙ ይሄዳሉ። ይህ የልማድ ምስረታ ነው።

@BOOKALEM

በተደጋጋሚ ችግር ባጋጠመህ ጊዜ ሁሉ አዕምሮህ የመፍቻውን ሂደት አውቶሜት እያደረገ ይሄዳል፡፡ በመሆኑም ልማዶችህ በተደጋጋሚ የምትጋፈጣቸው ጥንቀቶችና ችግሮች አውቶማቲክ መፍትሔ ጥርቅሞች ናቸው፡፡ የሥነ ባህሪ ሳይንቲስቱ ጆሰን ህሬሃ እንዳለው "ልማዶች በአካባቢያችን ውስጥ በተደጋጋሚ የሚያጋጥሙንን ችግሮች የምንፈታባቸው ቀላልና አስተማማኝ መፍትሔዎች ናቸው፡፡"

ልማዶች እየተፈጠሩ በሄዱ ቁጥር በአዕምሯችን ውስጥ የሚካሄዱት እንቅስቃሴዎች እየቀነሱ ይሄዳሉ፡፡ ውጤታማ የሚያደርገውን ነገር ምልክት የሚሰጠን ነገር ላይ ማተኮርን እንማራለን፡፡ በቀጣይ ተመሳሳይ ችግር ሲገጥምህ ምን ማድረግ እንዳለብህ ስለምታውቅ በቀጥታ ወደዚያ ትሄዳለህ፡፡ ነገሩን ከብዙ አቅጣጫ እያዩ መተንተን አያስፈልግም፡፡ ስለሆነም አዕምሮህ የመሞከር- መሳሳት ሂደቱን ያልፈውና ቀጥተኛ የአዕምሮ ህግ ያስቀምጣል - "ይህ ከሆነ ያ ነው" የሚል፡፡ ይህ አዕምሮ ላይ የሚታተም ህግ ለሁኔታዎች የሚስማማ በሆነ ጊዜ ሁሉ የምንጠቀመው ሆኖ ይቀመጣል፡፡

አሁን ጭንቀት በተሰማህ ቁጥር መሮጥ እንዳለብህ ህግ አለህ፡፡ ልክ ከስራ ተመልሰህ ወደ ቤትህ እንደመጣህ የቪዲዮ ጌሞችን ትከፍታለህ፡፡ የሆነ ወቅት ላይ ብዙ ጥረት ይፈልግ የነበረ ምርጫ አሁን ግን አውቶማቲክ ነው፡፡ ልምድ ተገንብቷል፡፡

ልማዶች በተሞክሮዎቻችን የምንማራቸው አዕምሯዊ አቋራጭ መንገዶች (mental shortcuts) ናቸው፡፡ ማለትም ልማዶች ባለፈው ጊዜ የገጠሙህን ችግሮች የፈታህባቸው መፍትሄዎች ሂደቶች ትውስታዎች ናቸው፡፡ ሁኔታዎቹ እየሰሩ በሄዱ ቁጥር እያጠራቀምን እንሄድና ለሌሎች ተመሳሳይ ችግሮች እንጠቀማቸዋለን፡፡ አዕምሯችን እነዚህን ያለፉ ሂደቶች የሚያስታውስበት ዋነኛው ምክንያት ወደፊት ለሚመጡ ችግሮች የተሻለ መፍትሄ የሚሆኑ ነገሮችን ለመገመት ነው፡፡

@BOOKALEM

ልማዶችን ማዳበር በጣም ጠቀሚ ነው፡፡ ምክንያቱም አዕምሮ የአንጎል የጠርሙስ አንገት ነውና፡፡ በአንድ ጊዜ ትኩረት መስጠት የሚችለው ለአንድ ችግር ወይም ለአንድ ጉዳይ ብቻ ነው፡፡ በዚህም የተነሳ አዕምሮህ ሁልጊዜም በጣም አስፈላጊውን ነገርህን ለመስራት እንደተጠመደ ነው፡፡ የሚቻል በሆነ ጊዜ ሁሉ ንቁው አዕምሯችን ነገሮችን ንቁ ወዳልሆነው የአዕምሯችን ክፍል በመላክ አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ (automatically) እንዲሰራ ማድረግን ይወዳል፡፡

ልማዶች ሲመሰረቱ የሚሆነው ነገር ይህ ነው፡፡ ልማዶች መጨናነቅን በመቀነስ የአዕምሮን አቅም ከፍ ያለ እንዲሆን ያደርጋሉ፡፡ በዚህም አዕምሯችን ለሌላ ነገር ትኩረት እንዲሰጥ ነፃነት ይሰጡታል፡፡

ልማዶች አዕምሮን ነፃ በማድረግ የሚሰጡት ጥቅም እንዳለ ሆኖ አንዳንድ ሰዎች ግን ጠቃሚነታቸውን ይጠይቃል፡፡ ሃሳባቸው "ልማዶች ሕይወትን ለዛ ቢስ አያደርጉም?" የሚል ነው፡፡ እኔ በማልወደው የሕይወት መንገድ ውስጥ ራሴን ማስቀመጥ አልፈልግም፡፡ "እና እንደዚህ አይነት ድግግሞሾች የሕይወትን አዲስነትና ነፃነት አያጠፉም?" ጥያቄያቸው ይህ ነው፡፡ በፍፁም! እንደዚህ አይነት ጥያቄዎች የተሳሳተ ክፍፍሎሽ ያመጣሉ፡፡ ልማዶችን በመገንባት እና ነፃነትን በመላበስ መካከል የመምረጥ ግዴታ እንዲኖርብህ ያደርጋሉ፡፡ በእውነታው ግን ሁለቱም አብረው ተስማምተው መሄድ የሚችሉ ነገሮች ናቸው፡፡

ልማዶች ነፃነትን አይገድቡም፡፡ የፈጠሩትም እነሱው ናቸው፡፡ እንዲያውም ልማዶቻቸውን በወጉ ያልገሩ ሰዎች የሚኖራቸው ነፃነት ውስን ነው፡፡ ጥሩ የፋይናንስ ነክ ልማዶች ከሌሉህ ሕይወት ትግል ትሆንብሃለች፡፡ ጥሩ የጤና ልማዶች ከሌሉህ ነፃ ሆነህ መኖር አትችልም፡፡ ያለ ጥሩ ትምህርት ነክ ልማዶች ሁልጊዜም ከኋላ ትሆናለህ፡፡ ሁልጊዜም ጥቃቅን ነገሮች ላይ እንድትወስን የምትገደድ ከሆነ ለነፃነት የሚኖርህ ጊዜ ጥቂት ይሆናል፡፡ ለማሰብና ለፈጠራ የሚሆን የአዕምሮ ስፍራ መፍጠር

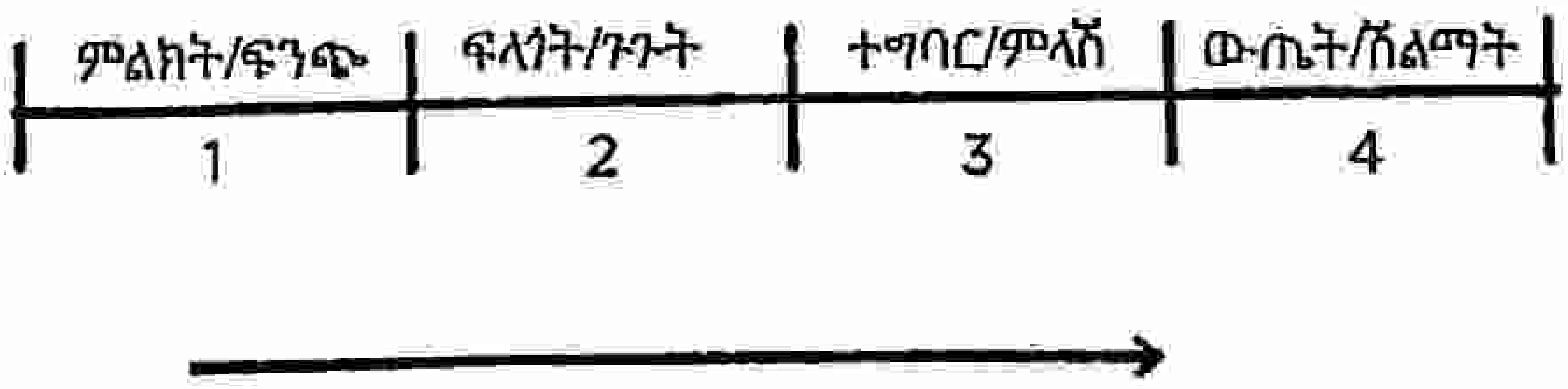
@BOOKALEM

የምትችለው አንዳንድ የሕይወትህን መሰረታዊ ነገሮች ቀላል በማድረግ ነው።

ከዚያ በተቃራኒው ልማዶችን በተገቢው ሁኔታ ካዳበርክና ችግሮችን በዚያ መንገድ መፍታት ከቻልክ አዕምሮህ በቀጣይ የሚመጡትን አዳዲስ ችግሮች ለመጋፈጥ ነፃ ይሆናል። ዛሬ ላይ ልማዶችን መገንባት ወደፊት ማድረግ የምታስበውን በስፋት እንድታደርግ ይረዳሃል።

ልማዶች የሚሰሩት ሳይንስ

ልማዶችን የመገንባት ሂደት በአራት ደረጃዎች መክፈል ይቻላል - ምልክት/ፍንጭ (cue)፣ ፍላጎት/ጉጉት (craving)፣ ተግባር/ምላሽ (response) እና ውጤት/ሽልማት (reward)። ሂደቱን ወደእነዚህ አራት ደረጃዎች መቆራረጥ ልማድ ማለት ምን ማለት እንደሆነና እንዴት እንደሚሰራ፣ እንዲሁም እንዴት ልማዶችን ማሻሻል እንደሚቻል ለመረዳት መንገዱን ቀላል ያደርገዋል።



ምስላዊ መግለጫ 5: *ሁሉም ልማዶች የሚያድጉት በአራት ደረጃዎች በቅደም ተከተላቸው ነው። ምልክት፣ ፍላጎት፣ ተግባር፣ ውጤት።*

እነዚህ አራት ደረጃዎች የሁሉም ልማዶች የጀርባ አጥንቶች ናቸው። አዕምሯችን ሁልጊዜም በነዚሁ ደረጃዎችና በዚሁ ቅደም ተከተል ውስጥ ያልፋል።

@BOOKALEM

መጀመሪያ ምልክት ወይም ፍንጭ (cue) አለ። ይህ ምልክት አዕምሮህ የሆነ አይነት ባህሪ እንዲያነሳሳ ይለኩሰዋል። ምልክት ውጤቱን የሚጠቁም ጥቂት መረጃ ነው። አያት ቅድመ አያቶቻችን እንደ ምግብ፣ ውሃ እና ወሲብ ያሉ ተቀዳሚ ሽልማቶች ያሉበትን ቦታ ለሚጠቁሙ ምልክቶች ትኩረት ያደርጉ ነበር። እኛ ግን ዛሬ ትኩረታችንን የምናደርገው እንደ ዝና፣ ገንዘብ፣ ክብር፣ ስልጣን፣ ፍቅር፣ ጓደኝነትና የመሳሰሉት ሁለተኛ ደረጃ ሽልማቶች የሚገኙበትን በሚጠቁሙን ምልክቶች ላይ ነው። (በእርግጥ እንደነዚህ ዓይነት ሽልማቶች የሁሉም ነገር መነሻ የሚሆነውን የመራባትና በሕይወት የመቀጠል ፍላጎት በተዘዋዋሪም ቢሆን ይደግፋሉ።)

አዕምሯችን ያለንባቸውን ውጫዊና ውስጣዊ ሁኔታዎች በቀጣይነት በመተንተን ሽልማቱ የት እንደሚገኝ ፍንጭ ለማግኘት ይጥራል። ምልክት ይህንን ፍንጭ የሚሰጠው የመጀመሪያው ጠቋሚ በመሆኑ ምክንያት በተፈጥሮው ወደ ከፍተኛ ፍላጎት ወይም ጉጉት የመምራት አቅም አለው።

ጉጉት ወይም ፍላጎት (craving) ሁለተኛው ደረጃ ነው። ይህም ከልማዶች ሁሉ ጀርባ ያለ አነሳሽ ኃይል ነው። ያለ አንዳች ፍላጎትና ተነሳሽነት ወደ ተግባር የምንገባበት ምንም ምክንያት የለም። የምትጓጓው ራሱ ልማዱን አይደለም - ልማዱ የሚያመጣውን ለውጥ እንጂ።

ሲጋራ ማጨስን አትጓጓም፤ የምትጓጓው ሲጋራ በማጨስ የምታገኘውን ከጭንቀት የመላቀቅ ደስ የሚል ስሜት ነው። ጥርስን መፋቅም አያጓጓም፤ የንፁህ አፍና ጥርስ ባለቤት መሆን እንጂ። ቴሌቪዥን መክፈትን በጉጉት አትጠባበቅም - መዝናናትን እንጂ። እያንዳንዷ ጉጉት ውስጣዊ ሁኔታህን ለመቀየር ካለህ ፍላጎት ጋር የተሳሰረች ናት። ይህ በዝርዝር የምናየው በጣም ጠቃሚ ነጥብ ነው።

ጉጉት ወይም ፍላጎት ከሰው ሰው ይለያያል። በፅንሰ ሀሳብ ደረጃ የትኛውም ሽራፊ መረጃ ፍላጎትን ያነሳሳል። በተግባር ግን ሁሉም ሰው በተመሳሳይ ምልክት አይነሳሳም። ለቁማርተኛ የካርታ ፕወዛ ድምፅ የፍላጎት ማዕበልን የሚያጥለቀልቅበት ምልክት ሊሆን ይችላል። ለሌሎች

@BOOKALEM

ግን ምንም ነው። ምልክቶች እስካልተተረጎሙ ድረስ ትርጉም የለሽ ነገሮች ናቸው። ምልክቶችን ወደ ፍላጎት የሚያሸጋግራቸው የተመልካቹ ስሜቶች፣ አስተሳሰቦች እና ሁኔታዎች ናቸው።

ሶስተኛው ደረጃ ተግባር ወይም ምላሽ (response) ነው። ተግባር ባለቤቱ የሚያደርጋቸው ተጨባጭ ልማዶች ናቸው። እንደየሁኔታው የተግባር ወይም የሃሳብ መልክ ሊኖራቸው ይችላል። ተግባር የመኖሩ ጉዳይ የሚወሰነው በተነሳሳህበት መጠንና ከባህሪው ጋር በሚኖረው የፍትጊያ መጠን ነው። አንድ ተግባር አንተ ማድረግ ከምትችለው በላይ የሆነ የአካልና የአዕምሮ ጥረት የሚጠይቅ ከሆነ ትተወዋለህ። ሌላው ግብረ መልስህ ወይም ተግባርህ የሚወሰንበት ነገር ችሎታህ ነው። ቀላል ይመስላል፤ ልማዱ የሚመጣው ግን የሚፈለገውን ነገር ማድረግ የምትችል ከሆነ ብቻ ነው። የቅርጫት ኳስ ተጫዋች መሆን ብትፈልግ በበቂ ሁኔታ መዝለል የማትችል ከሆነ እድለኛ አይደለህም።

በስተመጨረሻም የተግባር ግብረ መልሱ ውጤት ወይም ሽልማት (reward) ያመጣል። ሽልማቶች የየትኞቹም ልማዶች የመጨረሻ ግቦች ናቸው። ምልክቶች ሽልማቶችን ስለማየት፣ ጉጉት ሽልማቱን ስለመፈለግ ሲሆኑ ተግባራዊ ግብረ መልስ ግን ሽልማቱን ስለመውሰድ ነው። ሽልማቶችን የምናሳድደው ሁለት ጥቅሞች ስላሏቸው ነው። 1ኛ) ያረኩናል፣ 2ተኛ) ያስተምሩናል።

የሽልማት የመጀመሪያው ጥቅም ጉጉታችንን ማርካት ነው። አዎ፣ ሽልማቶች በራሳቸው ጥቅም ይሰጣሉ። ምግብና ውሃ በሕይወት ለመኖር የሚያስፈልጉህን ኃይል ይሰጡሃል። ማስታወቂያ መስራት የተሻለ ክብርና ገንዘብ ያመጣል። የአካል ቅርፅን መጠበቅ ጤናህን ያስተካክልልሃል። ከሁሉም ቀድሞ የሚመጣው ጥቅም ግን ሽልማት የመብላት ወይም የማሸነፍ ፍላጎትህንና ጉጉትህን ማርካት ነው። ለቅፅበቱም ቢሆን በጉጉት ከመቃጠል የመውጣትን እርካታ ይሰጣል።

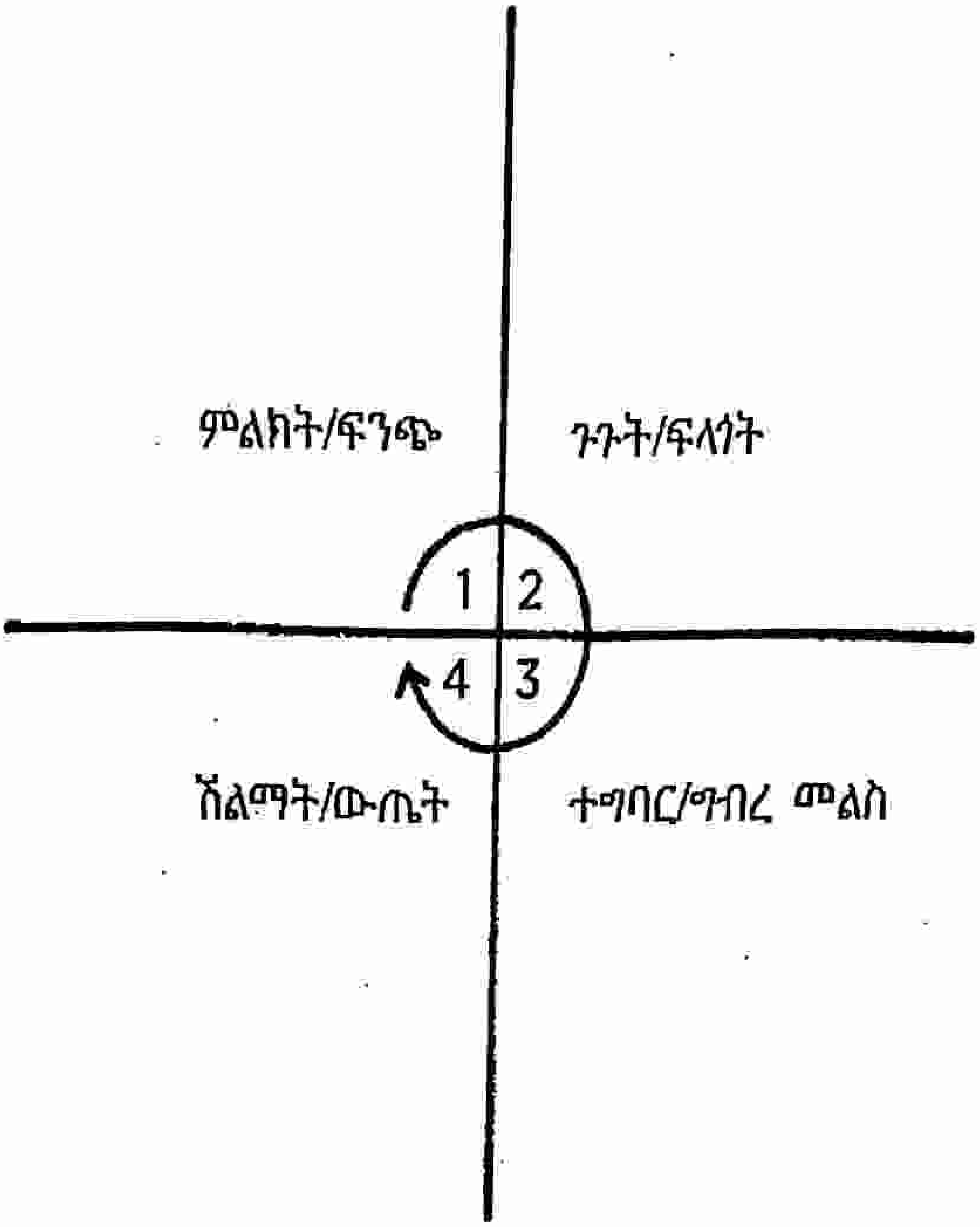
@BOOKALEM

ሁለተኛ ሽልማቶች ለወደፊት የትኞቹን ተግባራት ማስታወስ እንደሚጠቅመን ያስተምሩናል:: አዕምሯችን ሽልማት አነፍናፊ ነው:: በሕይወት መንገድ ስትጓዝ አነፍናፊው የነርቭ ስርዓት የምትፈልጋቸውንና የሚያረኩህን ነገሮች በቀጣይነት በመፈለግ ይጠመዳሉ:: የእርካታና የመከፋት ስሜቶች አዕምሯችን ጠቃሚ በሆኑና ጠቃሚ ባልሆኑ ተግባራት መካከል ለመለየት የሚደረገው የተግባራዊ ግብረ መልስ ሥርዓት አካል ናቸው:: ሽልማቶች የተግባርን ቀለበት በመሙላት የልማዶችን ክበብ ሙሉ ያደርጉታል::

የትኛውም ከአራቱ ደረጃዎች መካከል በአንዱ ላይ ጠቃሚ መሆን ያልቻለ ባህሪ ልማድ መሆን አይችልም:: ምልክቱን ካጠፋኸው ልማድ መቼም አይጀምርም:: ጉጉትህን ከቀነስክ ደግሞ ወደ ተግባር ለመሻገር የሚሆን ተነሳሽነት አታገኝም:: ባህሪውን ከባድ ካደረግከውም ልትተገብረው አትችልም:: ሽልማቱ ፍላጎትህን ማርካት ካልቻለ ይህንን ተግባር ደግመህ የምታደርግበት ምክንያት አይኖርህም:: የመጀመሪያዎቹ ሶስት ደረጃዎች ሳይኖሩ ባህሪ አይኖርም:: ያለ አራቱ ደረጃዎች ደግሞ ባህሪው ሲደጋገም፣ ልማድም ሊሆን አይችልም::

@BOOKALEM

የልማድ ቀለበት (The Habit Loop)



ምስል 6: *የአራቱ የግብረ መልስ ደረጃዎች ስርዓት በጥሩ ሁኔታ የግብረ መልስ ቀለበት (feedback loop) ተብሎ ሊገለፅ ይችላል። እነዚህ አራት ደረጃዎች የምትኖራቸውን ቅፅበቶች ሁሉ በሚያንቀሳቅስ ማለቂያ የሌለው ክብ ይፈጥራሉ። ይህ የልማዶች ቀለበት ሁልጊዜ አካባቢውን በመቃኘት፣ ቀጣይ የሚሆነውን ነገር በመገመት፣ ግብረ መልሶችን በመለየትና ከውጤቶቹ በመማር ስራ ተወጥሮ ይኖራል።*

ሲጠቃለል:- ምልክት ጉጉትን ያስነሳል፣ ጉጉት ተግባርን ያነሳሳል፣ ተግባርም ሽልማትን ያመጣል:: እነዚህ አራት ደረጃዎች በጋራ ኒውሮሎጂካል የግብረ መልስ ቀለበትን ይፈጥራሉ - ምልክት፣ ጉጉት፣

@BOOKALEM

ተግባር፣ ሽልማት፤ ምልክት፣ ጉጉት፣ ተግባር፣ ሽልማት። በስተመጨረሻም ይህ አውቶማቲክ ባህሪያትን ይፈጥራል። ይህ ክቡብ የልማድ ቀለበት (habit loop) ይባላል።

ይህ የአራቱ ደረጃዎች ሂደት በድንገት የሚከሰት ነገር አይደለም። በእያንዳንዷ የሕይወት ቅጽበት ውስጥ የሚሰራና ንቁ የሆነ ማለቂያ የሌለው ቀለበት ነው - አሁን በዚህች ቅጽበትም እንኳን! አዕምሯችን ሁልጊዜም አካባቢውን ይቃኛል፣ በቀጣይ ምን ሊሆን እንደሚችል ይመረምራል፣ ከውጤቶቹ ለመማር ይጥራል። ይህ ሂደት በሙሉ የሚያልቀው በሽርፍራፊ ሴኮንዶች ውስጥ ነው። ካለፈው ቅጽበት ውስጥ ምን እንደታሸገ ሳናውቅ እንኳን ደጋግመን እናደርገዋለን።

እነዚህን አራት ደረጃዎች በሁለት ዙሮች/ምዕራፎች መከፈል እንችላለን። የችግር ምዕራፍ እና የመፍትሄ ምዕራፍ ብለን። የችግር ምዕራፍ ምልክትን እና ጉጉትን ይይዛል። ይህም የሆነ ነገር መቀየር እንዳለበት የምታውቅበት ደረጃ ነው። የመፍትሄ ምዕራፍ ደግሞ ተግባራዊ ግብረ መልስን እና ሽልማትን ይይዛል። ይህ ደግሞ አስፈላጊውን እርምጃ ወስደህ ፍላጎትህን የምታሳካበት ምዕራፍ ነው።

ሁሉም ባህርያት የሚመሩት ችግርን በመፍታት ፍላጎት ነው። አንዳንድ ጊዜ ችግሩ "ያየነውና መሆን የምንፈልገው ጥሩ ነገር" ሊሆን ይችላል። በየትም ይሁን በየት የየትኛውም ልማድ ጥቅም የሚያጋጥምህን ችግር መፍታት ነው። በቀጣይ ገፅ ባለው ሰንጠረዥ ይህ ሃሳብ በተግባራዊ ሕይወት ውስጥ ምን እንደሚመስል እናያለን።

ወደ ጨለማ ክፍል ውስጥ ስትገባ ማብሪያ ማጥፊያ የምትነካበትን ሁኔታ አስብ። ይህንን ተግባር በጣም ብዙ ጊዜ ያደረግከው በመሆኑ ምክንያት ሃሳቡ የሚመጣልህ ምንም ሳታስብበት ነው። በዚህ ሂደት አራቱንም ደረጃዎች የምትጨርሰው ከአንድ ሴኮንድ ባነሰ ጊዜ ውስጥ ነው። ወደ ተግባር የመሄድ ፍላጎቱ የሚመጣልህ ያለማሰብ ጭምር ነውና።

@BOOKALEM

ምሳሌ አንድ

የችግር ምዕራፍ
1. **ምልክት፤** ስልክህ የፅሁፍ መልዕክት ድምፅ አሰማች
2. **ጉጉት፤** የመልክቱን ይዘት ለማወቅ ትጓጓለህ
የመፍትሄ ምዕራፍ
3. **ተግባራዊ ግብረ መልስ፤** ስልክህን ከፍተህ ትገባለህ
4. **ሽልማት፤** መልዕክቱን የማንበብ ጉጉትህን ታረካለህ። ከዚያ በኋላ ስልክህን መክፈት ከመልዕክት መቀበያው ድምፅ ጋር ይያያዛል።

ምሳሌ ሁለት

የችግር ምዕራፍ
1. **ምልክት፤** ከእንቅልፍህ ነቃህ
2. **ጉጉት/ፍላጎት፤** ንቁ መሆን ፈለግክ
የመፍትሄ ምዕራፍ
3. **ተግባር፤** ቡና ጠጣህ
4. **ሽልማት፤** ንቁ የመሆን ፍላጎትህን አረካህ። ከዚያ በኋላ ቡና መጠጣት ንቁ ከመሆን ጋር ይያያዛል።

ምሳሌ ሶስት

የችግር ምዕራፍ
1. **ምልክት፤** ጨለማ ቤት ውስጥ ገባህ
2. **ፍላጎት፤** ማየት ፈለግህ
የመፍትሄ ምዕራፍ
3. **ተግባር፤** ማብሪያ ማጥፊያ ትነካለህ
4. **ሽልማት፤** የማየት ፍላጎትህን ታረካለህ። ከዚያ በኋላ ማብሪያ ማጥፊያ መንካት ጨለማ ቤት ውስጥ ከመሆን ጋር ይያያዛል።

@BOOKALEM

በወጣትነት ዘመናችን ላይ ስንሆን ሕይወታችንን እየመሩ ያሉትን ልማዶች ብዙም አናያቸውም። ሁልጊዜም ጠዋት፣ ጠዋት በመጀመሪያ የምናስረው ከተመሳሳይ የአንደኛውን እግራችንን ጫማ መሆኑን ዞር ብለን አናይም። ሁልጊዜም ከስራ ስንመጣ የሚመቸንን ልብስ መቀየራችንንም ልብ አንልም። ከብዙ አስርት ዓመታት የአዕምሮ ቀረፃ በኋላ እነዚህን የአስተሳሰብና የአተገባበር ሂደቶች ስንከተል እንገኛለን።

የባህሪ ለውጥ አራቱ ህጎች

በቀጣዮቹ ምዕራፎች እነዚህ ከላይ ያየናቸው አራቱ ደረጃዎች በየቀኑ የምናደርጋቸው ነገሮች ላይ ሁሉ እንዴት ተፅዕኖ እንደሚያሳድሩ ደጋግመን እናያለን። ይህንን ከማየታችን በፊት ግን እነዚህን አራት ደረጃዎች ወደ ተግባራዊ ነገሮች በማሸጋገር መልካም ልማዶችን ለማዳበር፣ መጥፎ ልማዶችን ደግሞ ለመተው ሊጠቀሙን ወደሚችሉበት ሁኔታ ማምጣት አለብን።

ይህንን ነገር እኔ የባህርይ ለውጥ አራቱ ህጎች እለዋለሁ። ህጉም መልካም ልማዶችን ለመገንባት፣ መጥፎ ልማዶችን ደግሞ ለመስበር የሚረዱ ቀላል የሆኑ መመሪያዎችን ያስቀምጣል። እያንዳንዳቸውን ህጎች የሰውን ባህሪ እንደሚለውጡ ቁልፎች መውሰድ ትችላለህ። ቁልፎቻችን በተገቢውና በምቹ ቦታ ላይ ሲሆኑ ልማዶችን ማዳበር አድካሚ አይሆንም። በተሳሳተ ቦታ ላይ ከሆኑ ደግሞ በተቃራኒው ልማዶችን ማዳበር ከባድ፣ ምናልባትም የማይቻል ይሆናል።

ጥሩ ልማዶች እንዴት እናዳብር
የመጀመሪያ ህግ (ምልክት)፤ ግልፅ (objective) ማድረግ
ሁለተኛው ህግ (ፍላጎት)፤ ሳቢ (attractive) ማድረግ
ሶስተኛው ህግ (ተግባር)፤ ቀላል (easy) ማድረግ
አራተኛው ህግ (ውጤት)፤ አርኪ (satisfying) ማድረግ

@BOOKALEM

መጥፎ ልማዶችን ለመዳበር ደግሞ ህጎቹን ገልብጠን መጠቀም ነው!

መጥፎ ልማዶችን እንዴት እናስወግድ
የመጀመሪያ ህግ ተገላቢጦሽ (ምልክት)፤ የማይታይ (invisible) ማድረግ
የሁለተኛው ህግ ተገላቢጦሽ (ፍላጎት)፤ የማይስብ (unattractive) ማድረግ
ሶስተኛው ህግ ተገላቢጦሽ (ተግባር)፤ ከባድ (difficult) ማድረግ
አራተኛው ህግ ተገላቢጦሽ (ውጤት)፤ የማያረካ (unsatisfying) ማድረግ

እነዚህ አራት ህጎች የትኛውንም የሰው ባህሪ ለመቀየር የሚያስችሉ ብቸኞቹ መንገዶች ናቸው ማለት ሃላፊነት የጎደለው ሥራ ነው፡፡ እኔ ግን እንደዚያ አምናለሁ፡፡ ብዙም ሳይቆይ እንደምታየው እነዚህ አራቱ የባህሪ ለውጥ ህጎች በሁሉም ዘርፎች በሚባል ደረጃ ተፈፃሚ መሆን ይችላሉ፡፡ በስፖርቱ ዘርፍ፣ በፖለቲካው ዘርፍ፣ በጥበብ፣ በህክምና፣ በስራ አመራር ወዘተ፡፡ ያጋጠመህ ችግር ምንም ይሁን ምን እነዚህን ህጎች መጠቀም ትችላለህ፡፡ ለእያንዳንዱ ልማድ የተለያየ ስልት መቅረፅም አስፈላጊ አይደለም፡፡

ባህሪህን መቀየር በፈለግክ ጊዜ ሁሉ ራስህን እንዲህ ብለህ መጠየቅ ትችላለህ፡፡

1. እንዴት ግልፅ ላደርገው እችላለሁ?
2. እንዴት ማራኪ ላደርገው እችላለሁ?
3. እንዴት ቀላል ላደርገው እችላለሁ?
4. እንዴት አርኪ ላደርገው እችላለሁ?

"አደርጋለሁ ያልኩትን ነገር ሳላደርግ የምቀረው ለምንድን ነው?" የሚለውን ሃሳብ አስበኸው የምታውቅ ከሆነ የጥያቄህን መልስ የምታገኘው በአራቱቹ ህጎች ውስጥ የሆነ ቦታ ነው፡፡ ጥሩ ልማድን የመቅረጫ፣ መጥፎ

@BOOKALEM

ልማድን ደግሞ የማስወገጃ ቁልፍ እነዚህን መሰረታዊ ህጎች መረዳትና ለአንተ በሚሆን መንገድ መጠቀም ነው። የሰውን ተፈጥሮ ያላነበበ የትኛውም ግብ መክሸፉ የማይቀር ነውና።

ልማዶችህ የሚቀረፁት በሕይወትህ ውስጥ ባሉ ስርዓቶች ነው። በቀጣዮቹ ምዕራፎች እያንዳንዳቸውን ህጎች በተናጠል እንመለከታለን።

ማጠቃለያ

- ልማድ አውቶማቲክ እስኪሆን ድረስ በበቂ ሁኔታ የተደጋገመ ባህሪ ነው።
- የልማድ የመጨረሻው ጥቅም በተቻለ መጠን በትንሽ ኃይልና ድካም የሕይወት ውስጥ ችግሮችን መፍታት ነው።
- የትኛውም ልማድ ምልክት፣ ፍላጎት፣ ተግባርና ውጤት የሚባሉ ደረጃዎችን ወደሚይዝ የግብረ መልስ ቀለበት መሸንሸን ይችላል።
- አራቱ የባህሪ ህጎች የምንላቸው የተሻለ ባህሪን ለመገንባት የምንጠቀማቸው ቀላል መመሪያዎች ናቸው። እነዚህ ህጎችም ግልፅ ማድረግ፣ ሳቢ ማድረግ፣ ቀላል ማድረግና አስደሳች ወይም አርኪ ማድረግ ናቸው።

@BOOKALEM

አንደኛው ህግ

ግልፅ ማድረግ

@BOOKALEM

4

ደህና የማይመስለው ሰው

የስነ ልቦና ባለሙያው ጋሪ ክሌን አንድ ጊዜ የቤተሰብ ስብስብን ስለታደመች አንዲት ሴት አውርቶኝ ነበር። ይህቺ ሴት ለዓመታት በመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪነት (paramedic) ሰርታለች። በዚህ የቤተሰብ ስብስብ ላይ እንደደረሰች ወንድ አማቷን ስታያቸው የሆነ ነገር ተፈጠረባት።

"ሁኔታህ ጥሩ አይመስልም" አለች።

አማቷ ስሜታቸው ፍፁም ጥሩ ነበር እና በቀልድ መልክ "አይ እኔም የአንቺን ሁኔታ አልወደድኩትም" ብለው መለሱ።

"አይ አይ፣ ሆስፒታል መሄድ አለብህ" አለች።

ከሰዓታት በኋላ አማትዬው ለከፋ የልብ ድካም በሽታ ሊያጋልጣቸው የሚችል ከፍተኛ የደም ስር መዘጋት ችግር እንዳለባቸው በምርመራ ተረጋግጦ ከፍተኛ ቀዶ ጥገና እያደረጉ ነበር። ምራታቸው ባትኖር ኖሮ አማትዬው ሊሞቱ ይችሉ ነበር።

ዋና ዋና የደም ሴሎች ሲሞሉና እንቅፋት ሲገጥማቸው ሰውነታችን እንደ ቆዳ ያሉ ርቀው የሚገኙ ክፍሎችን ችላ ይልና በቅርበት ለሚገኙ ወሳኝ የሰውነት ክፍሎች ብቻ ደም ይረጫል። ይህ ደግሞ በፊት ላይ ያለ የደም ዝውውር ምስል መቀያየርን ያመጣል። ይህች ሴት የልብ ህመም ካለባቸው በርካታ ሰዎች ጋር ለብዙ ዓመታት ከሰራች በኋላ ይህንን

@BOOKALEM

የደም ዝውውር ቅርፅ በማየት ብቻ የመለየት ችሎታ አዳብራለች። በአማቷ ላይ ያየችውን ነገር ማብራራት አትችልም። የሆነ ልክ ያልሆነ ነገር እንዳለ ግን ማወቅ ችላለች።

በሌሎች ዘርፎች ውስጥ በርካታ ተመሳሳይነት ያላቸው ታሪኮች አሉ። ለምሳሌ ወታደራዊ ተንታኞች በተመሳሳይ ሰዓት፣ በተመሳሳይ ፍጥነትና በተመሳሳይ ከፍታ የሚበሩና በአመዛኙ ፍፁም ተመሳሳይ የሚመስሉ ሁለት ሚሳኤሎችን በራዳራቸው ስክሪን አይተው የትኛው የጠላት፣ የትኛው የእነሱ ሚሳኤል እንደሆነ መለየት ይችላሉ። በገልፍ ጦርነት ወቅት ሚካኤል ሪሌይ የተባለ ሌውተናንት ኮማንደር አንዲት ፍፁም የራሳቸው የምትመስልን ሚሳኤል እንድትመታ በማዘዝ ጦሩን ከጥቃት ማዳኑ በደማቁ ተፅፎ የተቀመጠ ታሪክ ነው።

እሱ ትክክለኛ ውሳኔ ወስኗል። እንዴት ሊወስን እንደቻለ ግን የበላይ አለቆችም እንኳን እስካሁን ማብራራት አልቻሉም። ልምድ ያላቸው ራዲዮሎጂስቶች በስክሪኑ ውስጥ አንጎል ካዩ በኋላ ገና ምንም ዓይነት ተጨባጭ ምልክት ሳይወጣ እንኳን የትኛው ሰው ላይ ስትሮክ ሊያጋጥም እንደሚችል ይለያሉ። የደንበኛውን ፀጉር አይቶ ብቻ ማርገዝ አለማርገዟን መለየት ስለሚችል የፀጉር አስተካካይም ሰምቻለሁ።

የሰው ልጅ አዕምሮ የመገመቻ ማሽን ነው። ሁልጊዜም ያለንበትን ከባቢ መረጃ በመውሰድ ሲተነትን ነው የሚኖረው። አዕምሮህ አንድን ነገር በተደጋጋሚ ስታደርግ ከገጠመው፣ ነገሩ አስፈላጊ መሆኑን ይገምትና ምልክቶችን በማስቀመጥ ወደፊት የሚጠቀማቸው ነገሮች ድርድር ውስጥ ያስገባዋል።

በበቂ ልምምድ ውስጥ በማለፍ ያለምንም ንቁ አሳቤ እንኳን ውጤት የሚያመጡ ምልክቶችን መለየት ትችላለህ። አዕምሮህ በተሞክሮ ያገኘውን ትምህርት አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ ያስቀምጠዋል። እየተማርን ያለነውን ነገር ሁልጊዜ ማብራራት እንችል ይሆናል። ነገር ግን ሁልጊዜም መማር አለ። በዚህ ውስጥ ጠቃሚ ምልክቶችን የማየት ችሎታህ ላሉህ ልማዶች ሁሉ መሰረት ነው።

@BOOKALEM

አዕምሯችንና ሰውነታችን ያለ ሃሳብ ማድረግ የሚችሏቸውን ነገሮች ዝቅ አድርገን እናያለን። ፀጉርህን እንዲያድግ አትነግረውም። ልብህ ደም እንዲረጭ፣ ሳንባህ እንዲተነፍስ፣ ሆድህም እንዲፈጭ አትመክረውም። ሰውነትህ ግን እነዚህን ሁሉ ነገሮች አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ ይፈፅማል። አንተ ባመዛኙ ከንቁው ማንነትህ በላይ ነህ።

ለምሳሌ ረሃብን አስብ። ሲርብህ በምንድን ነው የምታውቀው? የመመገቢያ ሰዓትህ እንደደረሰ ለማወቅ ጠረጴዛ ላይ ምግብ ማየት አይጠበቅብህም። ረሃብና የመብላት ፍላጎት የሚመሩት ያለ ንቃተ ህሊና ነው። ሰውነትህ እንደገና መብላት ያለብህ ሰዓት መድረሱን የሚነግሩህ የግብረ መልስ ቀለበቶች አሉት። ይህም ሁልጊዜ በዙሪያህ ያለውን ነገር እየመረመረ ይሄዳል። በሰውነትህ ውስጥ ላለው ኬሚካል እና ለሆርሞኖች ምስጋና ይግባና ፍላጎትም ይመነጫል። በድንገትም እንደራበህ ታውቃለህ - እንደራበህ እንዴት እንዳወቅክ ባትረዳውም!

ስለ ልማዶች የሚያስደንቀው ነገር ይህ ነው፣ ልምድ በውስጥህ መዳበር እንዲጀምር አንተ ስለ ምልክቱን ማወቅ አይጠበቅብህም። ለአንድ ነገር ንቁ ትኩረት ሳትሰጥ እድሉ መኖሩን ብቻ አይተህ ወደ ተግባር ልትገባ ትችላለህ። ልማዶችን ጠቃሚ የሚያደርጋቸው ይህ ነው።

ልማዶችን አደገኛ የሚያደረጋቸውም ይሄው ነው። ልክ አንድ ልማድ እንዲዳብር ተግባራትህ ሁሉ በአውቶማቲኩና ንቁነት በሌለው አዕምሮህ አቅጣጫ ይሆናሉ። ምን እየተካሄደ እንደሆነ እንኳን ሳታውቅ በአንድ ነገር ውስጥ ልትወድቅ ትችላለህ። ሌላ ሰው ካልነገረህ በስተቀር በሳቅክ ቁጥር አፍህን በእጅህ እንደምትሸፍን፣ ጥያቄ ለመጠየቅ ስትፈልግ አስቀድመህ ይቅርታ እንደምትል ወይም የሌሎች ሰዎችን ዓረፍተ ነገሮች ከአፋቸው ተቀብለህ እንደምትጨርስ ላታውቅ ትችላለህ። ማድረግህንም ሆነ የምታደርግበትንም ምክንያት የምትጠይቅበት እድል እያነሰ ይሄዳል።

አንዲት የመዋዕለ ህፃናት አስተማሪ የነበረችና አሁን በትልቅ ድርጅት ውስጥ ተቀጥራ ከትልልቅ ሰዎች ጋር የምትሰራ ሴት ሰዎች ሽንት ቤት ሄደው ሲመጡ እጃቸውን መታጠባቸውን እንደምትጠይቅ አንድ

@BOOKALEM

ሰው ነግሮኛል፡፡ የዋና ቡታ የአደጋ ነፍስ አድን ሆኖ ረጅም ዓመት የሰራ አንድ ሰው ደግሞ ስራውን ከቀየረ ከብዙ ዓመታት በኋላም ልጆች ሲሮጡ ካየ "ቀስ እያላችሁ" ማለቱን አልተወም ይባላል፡፡

ከጊዜ ብዛት ልማዳችንን የሚፈነጥቁት ምልክቶች በጣም የተለመዱ የሚሆኑ በመሆናቸው ምክንያት የማይታይ (invisible) ይሆናሉ፡፡ ለእነዚህ ምልክቶች ምላሽ በመስጠት የምናደርገው ተግባርም በውስጣችን ከመቀረፁ የተነሳ የማድረግ ተነሳሽነቱ ከየትም የመጣ አይመስለንም፡፡ ስለሆነም የባህሪ ለውጥን ከግንዛቤ መጀመር አለብን፡፡

አዲስና ጥሩ ልማድ ከመገንባታችን በፊት አሁን ያለንን ልማድ አንድ ነገር ማድረግ አለብን፡፡ ይህ ከሚመስለው በላይ ፈታኝ ሊሆን ይችላል፡፡ ምክንያቱም ልማድ አንድ ጊዜ በሕይወት ውስጥ ስሩን ሰዶ ከተደላደለ ንቃት የሌለበትና አውቶማቲክ መሆኑ አይቀርም፡፡ በአዕምሮህ ንቃት የማትመራውን ልማድ ለማሻሻል ደግሞ ቀላል አይደለም፡፡ የስነ ልቦና ባለሙያው ካርል ጀንግ እንዳለው "ያለ ንቃት የሚደረጉ ነገሮችን በንቃት ወደማድረግ ካልቀየርክ በስተቀር ሕይወትህን መምራታቸውን ይቀጥላሉ፤ አንተም እጣ ፋንታ ትላቸዋለህ፡፡"

የልማዶች መዝገብ (Scorecard)

የጃፓኖች የባቡር ትራንስፖርት ስርዓት በዓለም ላይ ምርጥ ከሚባሉ ስርዓቶች መካከል እንደሆነ ይጠቀሳል፡፡ በቶኪዮ ውስጥ ባቡር የመጠቀም እድሉን ካገኘህ ሰራተኞች ልዩ ልማድ እንዳላቸው ታያለህ፡፡

የትኛውም ባቡር የሚነዳ ባለሙያ ነገሮችን በመጠቆም የመጥራት ወይም የመናገር ባህል አዳብሯል፡፡ ባቡሩ ወደ መብራት ምልክት ሲደርስ "መብራቱ አረንጓዴ ነው" ብሎ ይናገራል፡፡ ባቡሩ ስቴሽኖች በደረሰና ከስቴሽኖቹ በተነሳ ጊዜ ሁሉ ኦፕሬተሩ ወደ ፍጥነት መለኪያው በመጠቆም ትክክለኛውን ፍጥነት ይናገራል፡፡ የመንቀሳቀሻ ሰዓት ሲሆንም ኦፕሬተሩ ወደ ትክክለኛ ሰዓት ይጠቁምና ትክክለኛውን ሰዓት ይናገራል፡፡ ሁሉም

@BOOKALEM

ሰራተኞችም በተመሳሳይ ይሄው አይነት ልምድ አላቸው። ባቡሩ ከመነሳቱ በፊት ሰራተኞቹ ወደ ፕላትፎርሙ በመጠቆም ከላይ እንዳየነው ያደርጋሉ።

ይህ ሂደት "መጠቆምና መናገር" (pointing and calling) ይባላል። ሲታይ ትንሽ ይመስላል። በሚገርም ሁኔታ ግን ውጤታማ ስራ ይሰራል። መጠቆምና መናገር ስህተቶችን በ85%፣ አደጋዎችን ደግሞ በ30% ይቀንሳል። በኒው ዮርክ የሚገኘው የኤም ቲ ኤ ጎዳናም የዚህን ስርዓት በከፊል በመውሰድ "የመጠቆም" (pointing) ስራን ብቻ ተግባር ላይ ለማዋል ሞክሯል። በዚህም በሁለት ዓመታት ትግበራ ውስጥ በስህተት የመታጠፍ አጋጣሚዎችን በ75% ቀንሷል።

መጠቆምና መጥራት በጣም ጠቃሚ ስልት ነው። ምክንያቱም ያለ ንቃት የሚደረጉ ነገሮች በንቁነት እንዲደረጉ ለማድረግ ይረዳል። የባቡር ኦፕሬተሮች አይናቸውን፣ አፋቸውን፣ እጃቸውን እና ጆሯቸውን መጠቀም ስላለባቸው የሆነ ችግር ከመፈጠሩ በፊት የማወቅ ወይም የመገመት እድል እንዲኖራቸው ያደርጋል።

ሚስቴም ተመሳሳይ ነገር ታደርጋለች። ጉዞ ልንሄድ ልክ ከቤት ስንወጣ የያዘቻቸውን ነገሮች በድምፅ እየጠራች ታረጋግጣለች። "ቁልፌን ይዤለሁ፣ ዋሌቱን ይዤለሁ፣ መነፅር ይዤለሁ፣ ባሌን ይዤለሁ..."

ባህሪ የበለጠ አውቶማቲክ በሆነ ቁጥር ስለዚህ ባህሪ በንቃት የማሰብ እድላችን ይጠባል። አንድን ነገር ለብዙ ሺህ ጊዜ ደጋግመን ካደረግነው በኋላ እሱን አለማየት ወይም ማለፍ እንጀምራለን። በቀጣይ በሚመጣው ጊዜ ልክ እንዳለፈው እንደሚሆን እንገምትና እንተወዋለን። ብዙዎቹ ስህተቶቻችንና ውድቀቶቻችንም የራስ ግንዛቤ (self awareness) በማጣት የሚመጡ ናቸው።

ልማድን በመቀየር ውስጥ የሚያጋጥመው ትልቁ ፈተና ምን እያደረግን ስለመሆናችን ግንዛቤ ማጣት ነው። የመጥፎ ልማዶች ውጤት በቀላሉ እንዲቆጣጠረን ከሚያደርጉ ምክንያቶች መካከልም አንዱ ይህ ነው። የመጠቆምና መጥራት ስልት ለእኛም ለሕይወታችን ያስፈልገናል። ይህ

@BOOKALEM

የልማዳችን መዝገብ (habits scorecaed) መነሻ ነው። ይህም ስለ ባህሪያችን የበለጠ ግንዛቤ ይኖረን ዘንድ የምናደርገው ተግባር ነው። ራስህን ለመፍጠር በየቀኑ ልማዶችህን ዘርዝራቸው።

ምን አልባት ዝርዝሮችህ ከእነዚህ ጋር ይመሳሰል ይሆናል።

- መነሳት
- አላርም ማጥፋት
- ስልክ ማየት
- ወደ መፀዳጃ ክፍል መሄድ
- ክብደት መለካት
- ሻወር መውሰድ
- ጥርስን መቦረሽ
- ዶድራንት መቀባት
- ማድረቂያ መጠቀም
- መለባበስ
- ሻይ መጣድ...ወዘተ

አንድ ጊዜ ልማዶችህን ከዘረዘርክ በኋላ እያንዳንዳቸውን በተናጠል በማየት "ይህ ጥሩ ልማድ ነው?" ወይስ "መጥፎ ልማድ ነው?" ወይስ "ገለልተኛ ልማድ ነው?" ብለህ ራስህን ጠይቅ። ጥሩ ልማድ ከሆነ የ '+' ምልክት አድርግበት። መጥፎ ልማድ ከሆነ የ '-' ምልክት፣ መጥፎም ጥሩም ያልሆነ ልማድ ደግሞ '=' ምልክት አድርግበት።

- መነሳት =
- አላርም ማጥፋት =
- ስልክ ማየት =
- ወደ መፀዳጃ ክፍል መሄድ =
- ክብደት መለካት +
- ሻወር መውሰድ +
- ጥርስን መቦረሽ +
- ዶድራንት መቀባት +

@BOOKALEM

- ማድረቂያ መጠቀም +
- መለባበስ =
- ሻይ መጣድ +

እነዚህ ምልክቶች እንደ እያንዳንዳችን ሁኔታዎች የሚለያዩ ይሆናሉ። ለምሳሌ ክብደት ለመቀነስ ለሚፈልግ ሰው ቁርስ መብላት ያለበት ነገር እና ክብደት መቀነስ የማይፈልግ ሰው መብላት ያለበት ቁርስ ይለያያል። ስለዚህ ክብደት መቀነስ ለሚፈልግ ሰው ቁርስ ዳቦ በማር መብላት መጥፎ ልማድ ሲሆን፣ ክብደት መቀነስ ለማይፈልግ ሰው ግን ጥሩ ልማድ ሲሆን ይችላል።

ልማዳችንን መመዝገብና ውጤት መስጠት ውስብስብ የሚሆንበት ሌላ ምክንያት አለ። "ጥሩ ልማድ" እና "መጥፎ ልማድ" የሚሉት መገለጫዎች በመጠኑም ቢሆን ትክክለኝነት ይጎድላቸዋል። ጥሩ ወይም መጥፎ ልማድ የለም። ያሉት ውጤታማ ልማዶች ናቸው - ችግር በመፍታት ውጤታማ የሆኑ ልማዶች። የትኞቹም ልማዶች (መጥፎዎቹን ልማዶች ጨምሮ) የሆነ ጥቅም ይሰጣሉ። የምንደጋግማቸውም ለዚህ ነው።

ለዚህ ደግሞ ልማዶችህ እንዴት በረዥም ጊዜ እንደሚጠቅሙህ በማሰብ ክፋፍላቸው። በጠቅላላው ሲታይ ጥሩ ልማዶች የሚኖራቸው ንፁህ አወንታዊ ውጤት ነው። መጥፎ ልማዶች ደግሞ ሙሉ አሉታዊ ውጤቶች። ሲጋራ ማጨስ ለጊዜው ጭንቀትን ሊቀንስ ይችላል (የሚጠቅምህም በዚህ መንገድ ነው)። በረዥም ጊዜ ግን ጠቃሚ ባህሪ አይደለም።

ልማዶችህን ለመመደብ አሁንም ቀላል ካልሆነልህ ደግሞ ይህንን ጥያቄ ተጠቀም። "ይህ ባህሪ መሆን የምፈልገውን ሰው እንድሆን ይረዳኛል?" "ይህ ባህሪ ድምጽ የሚሰጠው የምመኘውን ማንነት እንዳሳካ ነው እንዳሳካ?" የምትፈልገውን ማንነት ታገኝ ዘንድ የሚረዱህ ልማዶች ብዙውን ጊዜ ጥሩ ልማዶች ናቸው። ከምትመኘው ማንነት ጋር የሚጣረሱ ልማዶች ደግሞ መጥፎ ልማዶች የመሆን እድላቸው ከፍተኛ ነው።

@BOOKALEM

ብዚህ መልኩ ልማዶችን በመመዝገብና ውጤት በመስጠት ልምምድ ውስጥ በመጀመሪያ ምንም ነገር መቀየር አያስፈልግህም። አላማው በሕይወትህ ውስጥ ምን ምን እንዳለ ለማወቅ ብቻ ነውና። ያለምንም ትችትና የውስጥ አስተያየት፣ አመለካከቶችህንና ተግባሮችህን አጥና። በጥፋትህ ራስህን አትውቀስ፤ ለስኬትህም ራስህን አታሞካሽ።

ለምሳሌ በየቀኑ ቸኮሌት የምትበላ ከሆነ ልክ ሌላ ሰው ሲባል እያየህ በሚመስል ሁኔታ ራስህን እይ። በአንድ ላይን ላይ ብዙ ጊዜህን የምታባክን ከሆነም በማትፈልገው መንገድ ጊዜህን አልባሌ ቦታ እያጠፋህ እንደሆነ ብቻ ተረዳ፤ ወዘተ።

መጥፎ ልማዶችን በመቀየር ውስጥ የመጀመሪያው እርምጃ ከሆነ ቦታ ላይ ሆኖ ማየት ነው። ከዚያ ተጨማሪ ድጋፍ የምትፈልግ ከሆነ ከሕይወትህ ውስጥ መጠቆምና መጥራትን ሞክር። እያደረግከው ያለው ልማድን በተመለከተ ልታደርገው ያሰብከውን ነገርና የሚያመጣውን ውጤት ጮክ ብለህ ተናገር። ለምሳሌ የምትመገባቸውን ጣፋጭ ነገሮች ለመቀነስ ከፈለግክ “ይሄን ኩኪስ ልበላው ነው፤ ግን አልፈልግም። ይህንን መብላት ለብዙ በሽታዎች ያጋልጠኛል” በል።

ስለ ጣፋጭ ልማዶችህ ከፍ ባለ ድምፅ ሲነገር መስማት ውጤታቸው የበለጠ ተጨባጭ ሆኖ እንዲታይህ ያደርጋል። ይህም በለመድከው ድግግሞሽ ውስጥ ከመቀጠል ይልቅ እርምጃ መውሰድ ላይ ከብደት ይጨምርልሃል። ይህ ተግባር ለመስራት ያሰብካቸውን ነገሮች ዝርዝር ለማስታወስም ይጠቅምሃል። “ነገ ከምሳ በኋላ ፖስታ ቤት እሄዳለሁ” ማለት የመሄድህን ነገር ያጠናክርልሃል። ምክንያቱም መሄድ እንዳለብህ አዕምሮህ እውቅና እንዲሰጥህ እያደረግከው ነው።

የባህሪ ለውጥ ሁልጊዜም የሚጀምረው ከግንዛቤ (awareness) ነው። እንደ መጠቆምና መጥራት እና ልማድን እንደ መመዝገብና ውጤት መስጠት ያሉ ስልቶች የሚያተኩሩት ልማድህን እንድታውቅና ምልክቶችን እንድትረዳ ማድረግ ላይ ነው። ይህ ደግሞ ላንተ ሊጠቅምህ በሚችል መልኩ ምላሽ ለመስጠት እንድትችል ያደርግሃል።

@BOOKALEM

ማጠቃለያ

- በበቂ ልምምድ ውስጥ ሲያልፍ አዕምሮህ በንቃትም ሳያስብ እንኳን ውጤቶችን የሚጠቁሙ ምልክቶችን መረዳት ይጀምራል።
- አንድ ጊዜ ልማድህ አውቶማቲክ ከሆነ ለምታደርገው ነገር ትኩረት መስጠትን ታቆማለህ።
- ሁልጊዜም የባህሪ ለውጥ የሚጀመረው ከግንዛቤ ነው። ልማዶችህን ለመቀየር ከመጣርህ በፊት ስለነሱ በቂ ግንዛቤ ሊኖርህ ያስፈልጋል።
- መጠቆምና መጥራት ተግባሮችህን ቃላዊ መገለጫዎች በመስጠት ግንዛቤህን ያለ ንቃት ከማድረግ በንቁነት ወደ ማድረግ ያሸጋግሩታል።
- የልማድ ምዝገባ ልምምድ ስለ ባህሪህ የተሻለ ግንዛቤ እንዲኖርህ ለማድረግ የሚጠቅምህ ቀላል ስልት ነው።

@BOOKALEM

5

አዲስ ልማድ የመጀመሪያ የተሻለው መንገድ

በ2001 በታላቋ እንግሊዝ ውስጥ የሚገኙ ተመራማሪዎች ከ248 ሰዎች ጋር በመሆን በሁለት ሳምንታት ውስጥ ተፈላጊ ልማዶችን ለማዳበር ስራ ጀመሩ። ጥናቱ የሚሰራባቸው ሰዎች በሶስት ቡድን ተከፍለው ስራው ተጀመረ።

የመጀመሪያው ቡድን ሙከራው የማይደረግበት - መቆጣጠሪያ ቡድን (control group) ነው። እዚህ ቡድን ውስጥ ያሉ ሰዎች የተጠየቁት ምን ያህል እንቅስቃሴ እንደሚያደርጉ እንዲከታተሉ ብቻ ነው።

ሁለተኛው ቡድን "አነሳሽ ቡድን" (motivation group) ነው። እዚህኛው ቡድን ውስጥ ያሉት ሰዎች የተጠየቁት ደግሞ ምን ያህል እንቅስቃሴዎችን እንደሚሰሩ መከታተል ብቻ ሳይሆን፣ በእንቅስቃሴ ጥቅሞች ላይ የሚያወሩ መጽሐፍትን እንዲያነቡም ጭምር ነበር። በተጨማሪም ተመራማሪዎች ለቡድኑ አባላት እንቅስቃሴ ማድረግ የልብ ህመምን ለመከላከልና ጤናን ለመጠበቅ ያለውን ጥቅም በመጠኑ አብራርተውላቸዋል።

ሶስተኛው ቡድን ደግሞ ከሁለተኛው ቡድን ጋር ተመሳሳይ ተነሳሽነት እንዲኖራቸው የሚያደርግ መጠነኛ ገለፃ ተደርጎላቸዋል። ከዚያ በተጨማሪ ግን በቀጣይ ሳምንት ውስጥ የአካል እንቅስቃሴ የሚያደርጉበትን የቦታና የጊዜ እቅድ እንዲያዘጋጁም ተነግሯቸው ነበር።

@BOOKALEM

የዚህ ቡድን አባላት የሚከተለውን አረፍተ ነገር እንዲሞሉ ነበር የተደረገት፡፡

"በቀጣይ ሳምንት ውስጥ በ ------ ቀን በ------ ቦታ ለ20 ደቂቃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አደርጋለሁ።"

በመጀመሪያውና በሁለተኛው ቡድን ውስጥ ከ35 እስከ 38 በመቶ የሚሆኑት ሰዎች በሳምንት ቢያንስ አንድ እንቅስቃሴ ያደርጋሉ፡፡ (በሚገርም ሁኔታ ለሁለተኛው ቡድን አባላት የተሰጠው ማነቃቂያ በሰዎች ባህሪ ላይ የፈጠረው ትርጉም ያለው ለውጥ የለም፡፡) በሶስተኛው ቡድን ውስጥ ከነበሩት ሰዎች 91 በመቶ የሚሆኑት ግን በሳምንት ቢያንስ አንድ ጊዜ እንቅስቃሴ ያደርጋሉ - ከመደበኛው ንፃሬ እጥፍ በላይ ማለት ነው፡፡

የሶስተኛው ቡድን አባላት እንዲሞሉ ያደረጓቸውን ዓረፍተ ነገር ተመራማሪዎች የመተግበር ፍላጎት (implementation intention) ይሉታል፡፡ ይህም ልታደርገው የፈለግከውን ነገር መቼና የት ማድረግ እንዳለብህ የምታዘጋጀው እቅድ ነው፡፡ ይህ አንድን ልማድ ለመተግበር የምትፈልግበት መንገድም ነው፡፡

ልማድን የሚለኩሱት ምልክቶች (cues) የሚመጡት በብዙ መንገድ ነው፡፡ ስልክህ ሲነዝር የሚሰማህ ስሜት፣ የአንቡላስ ድምፅ፣ የቸኮሌት ሽታ ወዘተ፡፡ ሁለቱ በጣም ጉልህ ምልክቶች ግን ጊዜ (time) እና ቦታ (location) ናቸው፡፡

ሰፋ አድርገን ስናየው የትግበራ ፍላጎትን የመፍጠር ፎርማት ይህንን ይመስላል፡፡

"'X' ሁኔታ ሲፈጠር 'Y' ን አደርጋለሁ፡፡"

የመተግበር ፍላጎት ይዘቱ ምንም ይሁን ምን ግባችንን ላለመዘንጋት ፍቱን ስልት መሆኑን ብዙ ጥናቶች አረጋግጠዋል፡፡ እነዚህ ፍላጎቶች ሰዎች ከልማዳቸው ጋር የሚለጠፉበትን ሁኔታ ያጠናክራሉ፡፡

@BOOKALEM

ሰዎች እንደ "ወደ ምርጫ ጣቢያው የምትሄደው በየትኛው መንገድ ነው?" እና እንደ "እዚያ የሚያደርስህ የትኛው ባስ ነው?" የመሳሰሉ ጥያቄዎች እንዲመልሱ ሲገደዱ የተመዘገበ - መራጭ መቶኛ ንጻሬው ከፍ እንደሚል ጥናቶች አረጋግጠዋል።

መስመሩ ግልፅ ነው። አዲስ ልማድ ለመከተል የ "መቼ እና የት" እቅዳቸውን ያስቀመጡ ሰዎች የማሳካት እድላቸው ከፍተኛ ነው። ብዙ ሰዎች እነዚህን ዝርዝር ሁኔታዎች ሳያውቁ ልማዶቻቸውን ለመቀየር ሲዳክሩ እናያለን። "አመጋገቤን ማስተካከል አለብኝ" ወይም "ብዙ መፃፍ አለብኝ" ብለን ለራሳችን እንነግረዋለን። ይህንን ልማድ መቼ እንደምንተገብረው ግን ምንም አንልም። ይህንን ነገር አስታውሶ ማድረግን ለተስፋና ለእድል እንተወዋለን። ወይም ደግሞ በትክክለኛው ሰዓት መነሳሳትን እናገኛለን ብለን እናስባለን። የመተግበር ፍላጎት እንደ "ብዙ መስራት እፈልጋለሁ" እና እንደ "የበለጠ ውጤታማ መሆን እፈልጋለሁ" ካሉ ጥቅል አስተሳሰቦች በማስወጣት ወደ ተጨባጭ የትግበራ እቅድ እንድንገባ ያደርገናል።

ብዙ ሰዎች ያጡት ነገር ግልፅነት (clarity) ሆኖ እያለ ተነሳሽነት ያነሳቸው ይመስላቸዋል። በእርግጥ መቼና የት ወደተግባር እንደምንገባ ሁልጊዜም ግልፅ ማድግ ከባድ ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ሰዎች ደግሞ መሻሻል ለማሳየት 'ትክክለኛውን ጊዜ' በመጠበቅ እድሜ ዘመናቸውን ይጨርሳሉ።

አንዳንድ ጊዜ የመተግበር ፍላጎት ከተቀመጠ መነሳሳት በውስጥህ እስኪፈነዳ ድረስ መጠበቅ አይጠበቅብህም። እቅዱ ከሌለን ግን "ይችን ምዕራፍ ዛሬ ልጨርሳት ወይስ ነገ" ፣ "ቤቴን ዛሬ ላስተካክል ወይስ ነገ" እያልን ስንዋትት እንኖራለን።

የመተግበር ፍላጎት ሲኖረን ግን በእንደነዚህ አይነት ጥያቄዎች ስንወዛወዝ አንገኝም። የትግበራ ፍላጎት ካለን ልክ ሁኔታው በጠየቀ ጊዜ ሁሉ ስንወስን አንገኝም - አስቀድሞ የነደፍነውን እቅድ እንከተላለን እንጂ።

@BOOKALEM

ይህንን ስልት ለመተግበር ቀላል መንገድ የሚከተለውን ዓረፍተ ነገር መሙላት ነው።

"ይህንን [ባህሪ] በዚህ [ሰዓት] እዚህ [ቦታ] አደርጋለሁ።"

ለምሳሌ:-

- ጥናት:- "ዛሬ ከሰዓት 11 ሰዓት ጀምሮ መኝታ ክፍሌ ውስጥ ለ40 ደቂቃ እንግሊዘኛ አጠናለሁ።"
- እንቅስቃሴ:- "ነገ ጠዋት 12 ሰዓት ጀምሮ ለ30 ደቂቃ ጂም ገብቼ እሰራለሁ።" ወዘተ

አንድን ልማድ የምትጀምርበትን ጊዜ እርግጠኛ ካልሆንክ ደግም የማስጀመሪያ ስልት እነሆ:- የሳምንቱን፣ የወሩን ወይም የዓመቱን የመጀመሪያ ቀን የመጀመሪያህ ለማድረግ ሞክር። ሰዎች ብዙውን ጊዜ በእነዚህ ቀናት ወደ ተግባር መግባት ይቀናቸዋል። ምክንያቱም በእነዚህ ቀናት ላይ ያለው ተነሳሽነት ከፍተኛ ነው። ተስፋ ካለን ወደ ተግባር ለመግባት ምክንያት አለን። አዲስ ጅማሮ የማነሳሳት ስሜት አለውና።

የትግበራ ፍላጎት ሌላም ጠቀሜታ አለው። ማድረግ ስለምትፈልገው ነገር ጊዜና ቦታ ግልፅ መሆንህ ጉዞህን የሚያደናቅፉ ነገሮችን እምቢ ለማለት እድል ይሰጥሃል። ብዙ ጊዜ ለግብዣዎችና ለጥያቄዎች "እሺ" የምንለው በምትኩ ስለምናደርገው ነገር ግልፅ ሳንሆን ስለምንገኝ ነው።

ህልምህ ጠቅላላ (general) ሲሆን ጥቃቅን ምክንያቶችን በማቅረብ ካሰብከው ህልም መዛነፍ ቀላል ይሆንልሀል።

ልማዶችህ በዓለም ላይ ይኖሩ ዘንድ ጊዜና ቦታ ስጣቸው። ግቡ ጊዜውና ቦታው ግልፅ እንዲሆን ማድረግ እና ለምን እንኳን ብለህ ሳትጠይቅ ተገቢውን ነገር በተገቢው ጊዜና ቦታ የምታደርግበትን ድግግሞሽ መፍጠር ነው። ፀሀፊው ጄስን ዝዌግ እንዳለው "ያለ ንቁ እሳቤ መኖር አትችልም። ነገር ግን ልክ የደውል ድምፅ ሲሰማ እንደቋመጠው ውሻ አንተም ብዙ ጊዜ

@BOOKALEM

የምታደርገውን ነገር የምታደርግበት ሰዓት ሲደርስ እረፍት የሚነሳህ ስሜት የምታገኝበት ወቅት ይመጣ ይሆናል።"

የመተግበር ፍላጎትን በሕይወታችንና በስራችን ልንጠቀምበት የምንችላቸው ብዙ መንገዶች አሉ። የእኔ ምርጡ ስልት ከስታንፎርዱ ፕሮፌሰር ከቢጄ ፎግ የተማርኩት ስልት ነው። እኔ ይህን ስልት ልማዶችን ማቆራኘት (habit stacking) እለዋለሁ።

ልማድን ማቆራኘት (Habit Stacking) - (ልማዶችን ለማደስ ቀላሉ እቅድ)

ፈረንሳያዊው ፈላስፋ ዴኒስ ዲደሮት አብዛኛውን ሕይወቱን የኖረው በድህነት ነው። ይህ ግን በ1765 በአንዲት ቀን ታሪክ ሆነ።

የዲደሮት ሴት ልጅ ልታገባ ነው። እሱ ግን የሰርጉን ወጪ መሸፈን አይችልም። ዲደሮት ድሃ መሆኑ እንዳለ ሆኖ ከሁሉም ዘመን ኢንሳይክሎፒዲያዎች መካከል አንዱ የሆነውን 'ኢንሳይክሎፒዲዩ' (Encyclopidiè) ከሌሎች ጋር በመመስረት በነበረው ሚና ታዋቂ ነበር። በዚህ ስራው የምታውቀው የሶቭዬቷ ንግስት ታላቋ ካትሪን የዲደሮትን የገንዘብ ችግር ስትሰማ ልቧ ራራለት። ንግስቲቷ መፅሐፍ አፍቃሪ ነበረችና ኢንሳይክሎፒዲያውን ትጠቀመው ነበር። አዘጋጁን ዲደሮትን ትወደው ነበር።

እሱ ገንዘብ እንዲያገኝ በማሰብ የግል ቤተ መጽሐፉን በ1000 ዩሮ (ዛሬ ላይ ከ150 000 ዶላር በላይ ነው) ለመግዛት ጠየቀችው፤ ሸጠላት። እነሆ ድሃው ዲደሮት በድንገት ባለሃብት ሆነ።

የሰርጉን ወጭ ከመሸፈን አልፎ ለራሱም ደማቅ መጎናፀፍያ (scarlet robe) ገዛ። መጎናፀፊያው እጅግ ያማረ ነበር። በጣም ውብ የሆነው ደግሞ በሌሎች የቀድሞ ቁሳቁሶች ሲከበብ ነው። ይህንን ያየው ዲደሮት በውቧ መጎናፀፍያው እና በቀሪዎቹ ቁሳቁሶቹ መካከል ምንም አይነት አንድነት፣ ምንም አይነት ትብብር፣ ምንም አይነት አብሮ ማማር እንደሌለ ገፈ።

@BOOKALEM

ከዚያም ያሉትን ቁሳቁሶች ሁሉ የማሳደግ ሃሳብ አደረበት:: የወለል ምንጣፉን ከደማስቆ ባስመጣው አዲስ ምንጣፍ ቀየረ:: ቤቱንም በውድ ቅቦች አስጌጠ:: የቤቱን መስታወት በውድ መስታወት ቀየረ:: የኩሽና ቤት ኪችኑንም እንዲሁ:: ያረጀ ወንበሩን ወርውሮ አዲስ ባለ ሌዘር ወንበር ተካ:: አንዱን ሲገዛ ሌላውን፣ ሌላውን ሲገዛም ሌላውን እየተመኘ መሸመቱን ቀጠለ::

የዲደሮት ባህሪ ያልተለመደ አይደለም:: በእርግጥም አንዱን ሲገዙ ሌላውን የመግዛት ፍላጎት አዝሚሚያ ስም ተሰጠው - ዲደሮት ኢፌክት:: የዲደሮት ኢፌክት የሚለው አንድ ነገር ማግኘት ወደ ሌላ ግገር የሚያመራ የመጠቀም ፍላጎት ይዳብራል ነው::

ይህንን ሁኔታ በየትኛውም ቦታ ማየት ትችላለህ:: አዲስ ልብስ ገዝተህ፣ ከገዛኸው ልብስ ጋር የሚሄድ አዲስ ጫማ ትፈልጋለህ:: አዲስ ሶፋ ትገዛለህ:: እሱን ስታስተካክል አዲስ አቀማመጥ ለሳሎንህ ይታይሃል:: ለልጅህ አሻንጉሊት ትገዛለህ፣ ከእሱ ጋር የሚሄዱ ሌሎች ቁሳቁሶችን ወደ መግዛት ትሸጋገራለህ:: ይህም የግዥ ሰንሰለትን ይፈጥራል::

ብዙ የሰው ባህሪያት ይህንን ክበብ ይከተላሉ:: ቀጥሎ ምን ላድርግ የሚለውን የምትወስነው ቀደም ብሎ በጨረስከው ስራ ላይ ተመርኩዞህ ነው:: ወደ ሽንት ቤት መሄድ እጅ መታጠብና ማድረቅን ያስከትላል:: ይህ ደግሞ የሽንት ቤት ማፅጃ ኬሚካል መጨመርን ያስታውስሃል:: በዚያው ኬሚካል መግዛት እንዳለብህ ትዝ ይልሃል... ይቀጥላል:: በተናጠል የሚፈጠር ምንም ባህሪ የለም:: እያንዳንዷ ተግባር ቀጣዩን ባህሪ የምትለኩስ ምልክት ናት እንጂ::

የዚህ ጠቀሜታ ምንድን ነው?

አዲስ ልማዶችን ወደ መገንባት ስንመጣ የምናገኘው ትልቁ ነጥብ ደግሞ 'የባህሪያትን ትስስርሽ አንተን በሚጠቅምህ መንገድ መጠቀም ትችላለህ' የሚለው ነው:: አዲስ ልማድ ከመገንቢያ አዋጭ መንገዶች መካከል አንዱ በየቀኑ የምታደርገውን አንድ ልማድ መለየትና አዲሱን

@BOOKALEM

ልማድህን እሱ ላይ ማጣበቅ ነው፡፡ ይህ ልማድን ማቆራኘት (habit stacking) ይባላል፡፡

ልማድን ማቆራኘት (habit stacking) ልዩ የመተግበር ፍላጎት (implementation intention) አይነት ነው፡፡ በዚህ ስልት መሰረት አንድን አዲስ ስልት ከቦታና ከጊዜ ጋር ከማያያዝ ይልቅ ከነበረ ልማድ ጋር በማቆራኘት አዲስ ልማድን ለማዳበር እንዲቀል ያደርጋል፡፡ በቢጄ ፎግ የተፈጠረው ይህ ስልት ለሁሉም ልማዶች ግልጽ ምልክቶችን ለመፍጠር ይጠቅማል፡፡

ልማድን የማቆራኘት ቀመር ይህንን ይመስላል፡፡

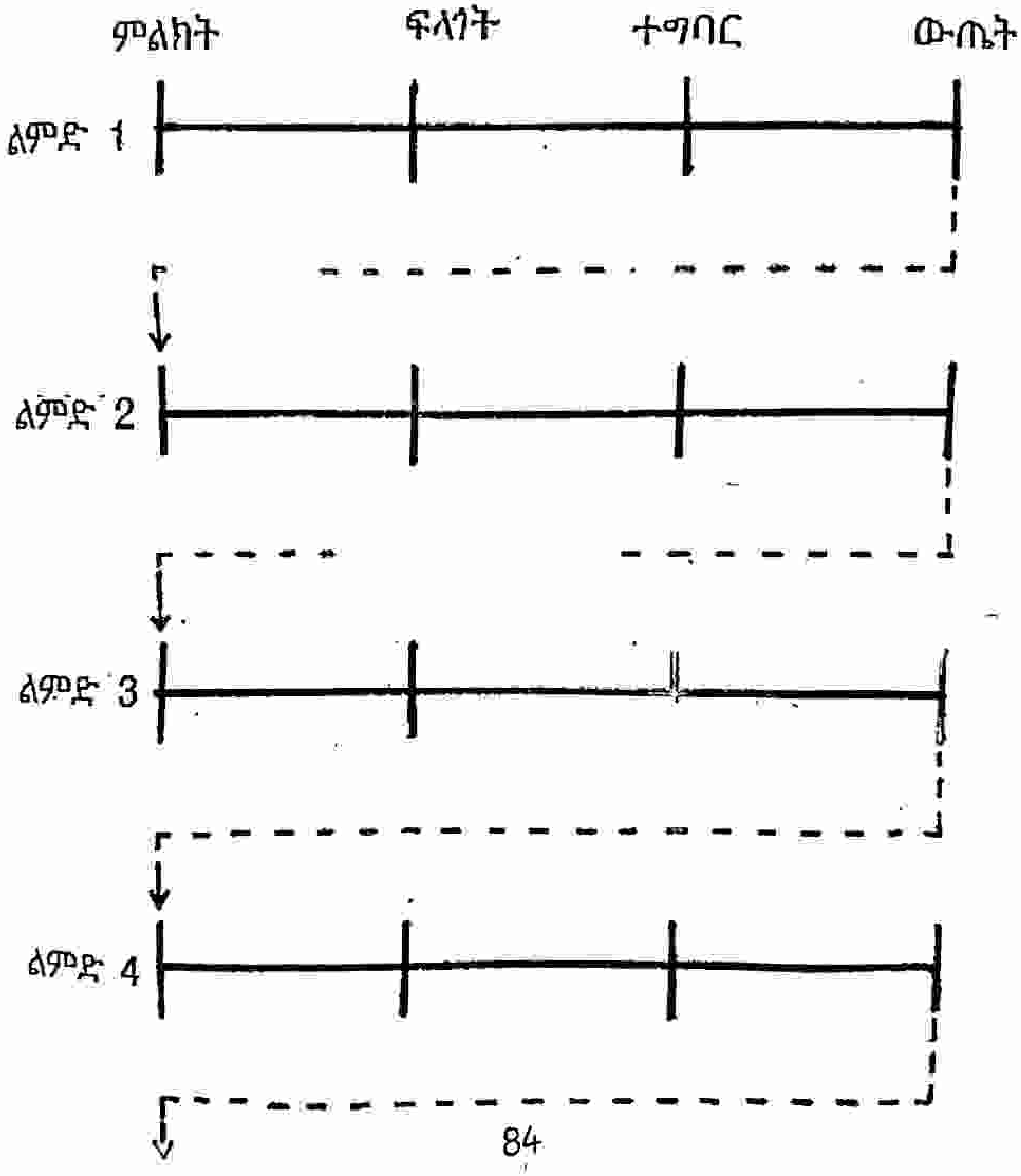
"ይህንን [ነባር ልማድ (current habit)] ካደርኩት በኋላ ይህንን [አዲስ ልማድ (new habit)] አደርገዋለሁ"

ለምሳሌ፡-

- **የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፤** "ልክ የስራ ጫማዬን እንደቀየርኩ የእንቅስቃሴ ትጥቄን አደርጋለሁ፡፡"
- **ምስጋና፤** "ልክ ለእራት ስቀመጥ በእለቱ ለሆነልኝ ነገር ምስጋና አቀርባለሁ፡፡"
- **ደህንነት፤** "ልክ የሩጫ ጫማዬን እንዳደረግኩ ለጓደኞቼ የት እየሄድኩ እንደሆነና ምን ያህል እንደምቆይ የጽሁፍ መልዕክት እልካለሁ፡፡"
- **ትዳር፤** "ልክ ወገቤን አልጋ ላይ እንዳሳረፍኩ ሚስቴን እስማታለሁ፡፡" ወዘተ

@BOOKALEM

ልማድ ማቆራኘት



@BOOKALEM

ለምሳሌ የማለዳ ልማዶችህ ቢቀራኙ እንዲህ አይነት ሊሆኑ ይችላሉ፡-

1. የጠዋት ቡናዬን ከጠጣሁ በኋላ ለ6 ሴኮንድ ሜዲቴት አደርጋለሁ፡፡
2. ለ6 ሴኮንድ ሜዲቴት ካደረግኩ በኋላ በእለቱ የምንሰራቸውን ስራዎች በዝርዝር እፅፋለሁ፡፡
3. በእለቱ የምሰራቸውን ስራዎች ዝርዝር ከፃፍኩ በኋላ የመጀመሪያውን ተግባር እጀምራለሁ፡፡

የማታ ሰዓት ልማዶችን ብታቆራኝስ?

1. ራቴን በልቼ እንደጨረስኩ ሳህኑን አጥባለሁ፡፡
2. ሳህኑን ካጠብኩ በኋላ ለነገ የሚሆነኝን ቡና አዘጋጃለሁ፡፡
3. ቡናውን ካዘጋጀሁ በኋላ ወደ መኝታ ክፍሌ አመራለሁ፡፡ ሊሆን ይችላል፡፡

አስቀድሞ ባሉህ ልማዶች መካከል አዳዲስ ልማዶችን ማስገባትም ትችላለህ፡፡ ለምሳሌ የጠዋት ልማዶችህ ከእንቅልፍ መነሳት፣ አልጋ ማንጠፍና ሻወር መውሰድ ጥቂቶቹ ናቸው እንበል፡፡ ማታ ማታ መጽሐፍ የማንበብ ልምድ ማዳበር የፈለግክ እንደሆነ ከላይ ያየናቸው ልማዶችህ ላይ አንድ ሌላ ልማድ ማቆራኘት ትችላለህ፡፡ ከእንቅልፍ መነሳት፣ አልጋ ማንጠፍ፣ ትራስ ስር መፅሃፍ ማስቀመጥ እና ሻወር መውሰድ ማድረግ ትችላለህ፡፡ ከዚህ በኋላ ወደ አልጋህ ስትወጣ የሚጠብቅህ መጽሐፍ ትራስህ ስር ይኖራል፡፡

በአጠቃላይ ልማድን ማቆራኘት የወደፊት ልማዶችህን ለመምራት የሚሆኑ ቀላል ህጎችን ይፈጥርልሃል፡፡ አንድ ጊዜ ይህን ስልት መጠቀም ከለመድክ ሁኔታዎች ሲፈልጉ ሁሉ የምትጠቀምበት የጠቅላላ የልማዶች ቁርኝትን መፍጠር ትችላለህ፡፡

ምሳሌዎች፡ -

@BOOKALEM

- **እንቅስቃሴ፤** "ደረጃዎች ባየሁ ቁጥር ሊፍቱን ትቼ እነሱን እጠቀማለሁ።"
- **ማህበራዊ ክህሎቶች፤** "ግሮሰሪ ጎራ ባልኩ ቁጥር ከአሁን በፊት ለማላውቀው ሰው ራሴን አስተዋውቃለሁ።"
- **ፋይናንስ፤** "ከ100 ዶላር በላይ የሚጠይቅ ነገር ለመግዛት ስፈልግ ከመግዛቴ በፊት 24 ሰዓት እጠብቃለሁ።"
- **ጤናማ አመጋገብ፤** "ምግብ ራሴ ለመምረጥ እድል ባገኘሁ ጊዜ ሁሉ ሳህኔ ላይ አትክልት አደርጋለሁ።"
- **ሙድ፤** "ስልኬ በጠራ ቁጥር ከማንሳቴ በፊት ትንፋሽ ወሰድ አድርጌ ፈገግ እላለሁ።"
- **መርሳት፤** "ከየትኛውም ህዝባዊ ቦታ ተነስቼ ስሄድ መለስ ብዬ የተቀመጥኩበትን ቦታ በማየት ምንም ነገር አለመርሳቴን አረጋግጣለሁ።"

ይህንን ስልት በምንም ሁኔታ ብትጠቀመው ውጤታማ የልማዶች ቁርኝት ለመፍጠር የተሻለው መንገድ ነገሮችን የሚለኩስ ትክክለኛው ምልክት (cue) መምረጥ ነው። የአንድን ባህሪ ጊዜና ቦታ ከሚወስነው የመተግበር ፍላጎት በተለየ መልኩ ልማዶችን የማቆራኘት ስልት የተገነባ ጊዜና ቦታ አለው።

አዲስ ልማድን በነበሩ ልማዶች መካከል ስታስገባ የምታስገባበት ቦታ ወሳኝነት አለው። ለምሳሌ ሜዲቴሽንን የጠዋት ልማዶችህ መካከል ልታስገባ ፈልገህ ጠዋት ጠዋት ልጆችህ ወደ ክፍል የሚመጡ ወይም አካባቢህ ላይ ጫጫታ የሚበዛ ከሆነ ልክ አይሆንም። የበለጠ ውጤታማ ልትሆን የምትችልበትን ጊዜ መርጠህ አስገባ። በሌሎች ነገሮች በምትያዝበት ሰዓት ላይም አዲስ ልማድ ለማስገባት አትወስን።

ሌላው ነጥብ ደግሞ ምልክቶችህ ማምጣት ከምትፈልጋቸው ልማዶች ጋር ተመሳሳይ ተደጋጋሚነት (frequency) ሊኖራቸው ይገባል የሚለው ነው። በየቀኑ ማድረግ የምትፈልገውን አዲስ ልማድ በሳምንት ሰኞ ብቻ የምታደርገው ነባር ልምድ ላይ ብታቆራኘው ጥሩ ምርጫ አይሆንም።

@BOOKALEM

ትክክለኛውን የልማድ ቁርኝት የማግኛ አንደኛው መንገድ ያሉህን ነገር ልማዶች ዘርዝሮ ማየት ነው፡፡ እዚህ ጋር ባለፈው ምዕራፍ ያየነውን የልማድ መመዝገቢያን መጠቀም ትችላለህ፡፡ በአማራጭነት ደግሞ ሁለት መዘርዝሮችን መፍጠር ትችላለህ፡፡ በመጀመሪያው መዘርዝር አንተ ራስህ ሳታጓድል የምታደርጋቸውን ልማዶች ዘርዝር፡፡

ለምሳሌ፡-

- መነሳት
- ሻወር መውሰድ
- ጥርስ መቦረሽ
- መልበስ
- ቁርስ መብላት
- ልጆችን ትምህርት ቤት ማድረስ
- የእለቱን ስራዎች መጀመር
- ምሳ መብላት
- የእለቱን ስራዎች ማጠናቀቅ
- የስራ ልብሶችን መቀየር
- ራት መብላት
- መብራት ማጥፋት
- ወደ መኝታ መሄድ.....

ዝርዝርህ ረጅም ሊሆን ይችላል፡፡ ሃሳብ ግን ታገኛለህ፡፡ ሁለተኛው መዘርዝር ደግሞ በየቀኑ አንተ ላይ ያለማጓደል የሚሆኑ ነገሮችን ዝርዝር ፃፍ፡፡

ለምሳሊ፡-

- ፀሃይ ትወጣለች፡፡
- የፅሁፍ መልዕክት ይደርስሃል፡፡
- የምታዳምጠው ሙዚቃ ያቆማል፡፡
- ፀሃይ ትጠልቃለች፡፡

@BOOKALEM

እነዚህን ሁለት መዘርዝሮች ተጠቅመህ አዲሱን ልማድህን ብታደርገው እንደሚሻል የሕይወትህ አካል እንዲሆን የት ጋር ትመርጣለህ፡፡

ልማድን ማቆራኘት የተሻለ የሚሆነው ምልክት ግልፅ (specific) እና መተግበር የሚችል ሲሆን ነው፡፡ ብዙ ሰዎች በጣም አሻሚ የሆኑ ምልክቶች ይመርጣሉ፡፡ እኔም ራሴ ይህንን ስህተት ሰርቼ አውቃለሁ፡፡ ፑሻፕ የመስራት ልምድ ማዳበር በፈለግኩ ጊዜ የፈጠርኩት የልማድ ቁርኝት "ለምሳ እረፍት ሳደርግ አስር ፑሻፕ እሰራለሁ" የሚል ነበር፡፡ ብዙም ሳይቆይ ግን ይህ ነገር ግልፅ አለመሆኑን ተረዳሁ፡፡ ፑሻፑን የምሰራው ምሳ ከመብላቴ በፊት ነው ከበላሁ በኋላ? የት? ከጥቂት የመዘበራረቅ ቀኖች በኋላ የልማዶች ቁርኝቴን እንደዚህ አድርጌ አስተካከልኩት "ምሳ ለመሄድ ላፕቶፔን ስዘጋ ጠረጴዛዬ ፊት ለፊት 10 ፑሻፕ እሰራለሁ፡፡" አለቀ፡፡

የበለጠ ማንበብ፣ የተሻለ መመገብ እና የመሳሰሉ ልማዶች ተገቢ ነገሮች ቢሆኑም ማድረግ ስላለብን ነገሮች ግን በቂ መልዕክት አያስተላልፉም፡፡ ቁርኝትህን ሁልጊዜም ግልፅና የተነጠለ አድርገው፡፡ በሩን ከዘጋሁ በኋላ፣ ጥርሴን ከቦረሽኩ በኋላ፣ ወዘተ፡፡ አዲሱን ልማድህን ፍፁም ግልፅ ከሆነ ምልክት ጋር ካስተሳሰርከው የምታደርግበትን ጊዜና ቦታ በጥራት ማየት ትችላለህ፡፡

ስለሆነም የባህሪ ለውጥ የመጀመሪያው ህግ ግልፅ (obvious) ማድረግ ነው፡፡ እንደ የትግበራ ፍላጎትና ልማዶችን ማቆራኘት ያሉ ስልቶች የልማዶችህን ምልክቶች ግልፅ በማድረግ የምትተገብረውን ነገር መቼት በእቅድ እንድታሰፍር የሚጠቅሙህ ተግባራዊ ስልቶች ናቸው፡፡

@BOOKALEM

ማጠቃለያ

- የባህሪ ለውጥ የመጀመሪያ ህግ ግልጽ ማድረግ ነው።
- ሁለቱ ቋሚ ምልክቶች ጊዜና ቦታ ናቸው።
- የትግበራ ፍላጎት መፍጠር አንድን አዲስ ልማድ ከሆነ ቦታና ጊዜ ጋር የምናያይዝበት ስልት ነው።
- የትግበራ ፍላጎት ቀመር ይህ ነው፤

  "በ [ጊዜ] ***ሰዓት*** *በ[ቦታ]* ***ይህንን*** *[ባህሪ]* ***አደርጋለሁ"*** ነው።
- ልማዶችን ለማቆራኘት አዲስ ልማድን ከነባር ልማድ ጋር የምናቆራኝበት ስልት ነው።
- ልማድን የማቆራኘት ቀመር ደግሞ የሚከተለው ነው።

  "ይህንን *[ነባር ልማድ]* ***ካደረግኩ በኋላ ይህንን*** *[አዲስ ምላሽ]* ***አደርጋለሁ።"***

@BOOKALEM

6

ተነሳሺነት ብዙውን ጊዜ ይጋነናል፤ የበለጠ ወሳኙ ነገር ግን አካባቢ ነው

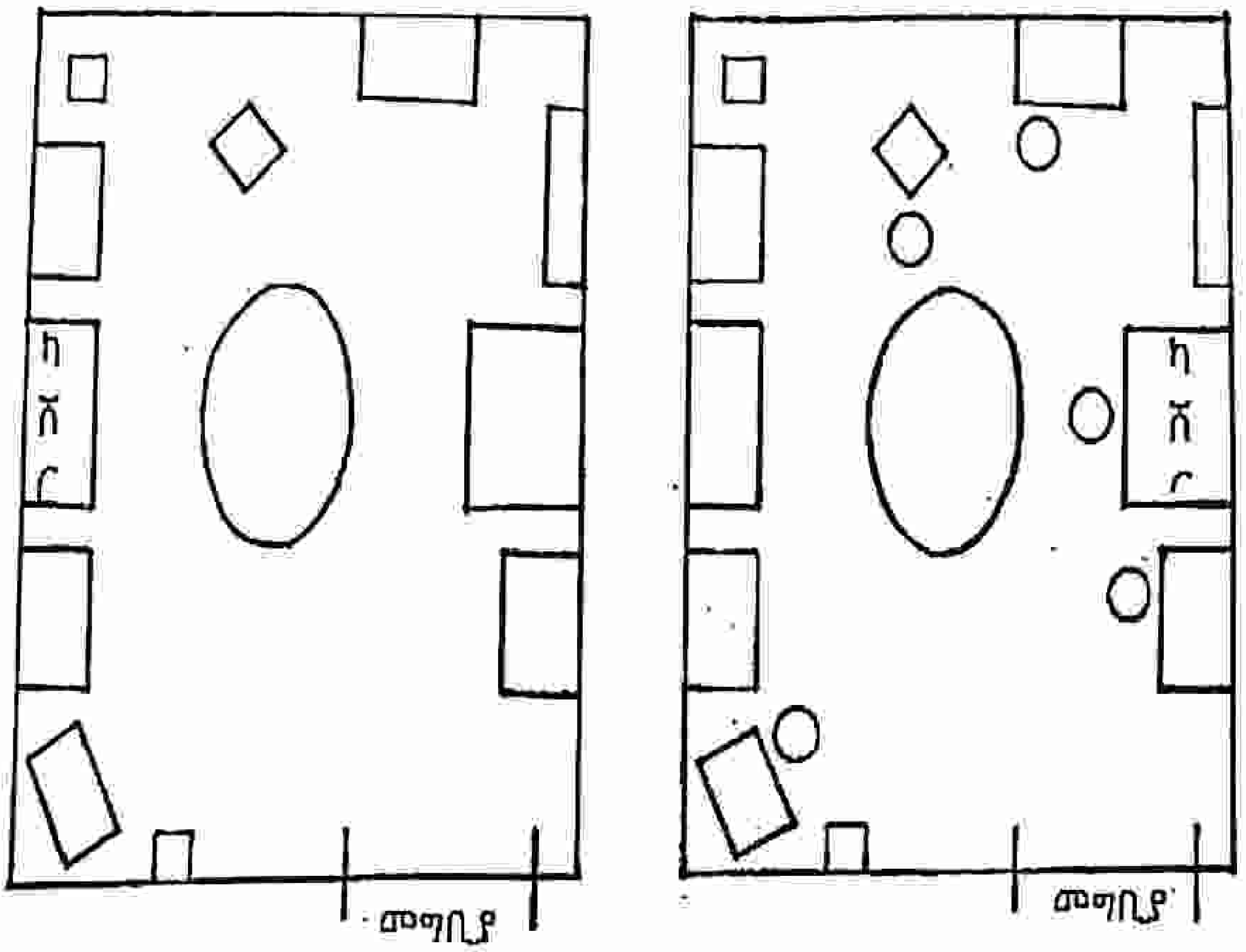
በቦስተን በሚገኘው የማሳቹሴት ጠቅላላ ሆስፒታል ውስጥ በመጀመሪያ እርዳታ ሀኪም የሆነችው አኔ ቶርንዳይክ አንድ የእብድ የሚመስል ሃሳብ አመጣች። ይቺ ሰው በሰዎቹ ላይ ምንም አይነት ተነሳሽነትና ፍላጎት የሚጨምር ሥራ ሳትሰራ የሆስፒታሉን ሰራተኞችና ወደ ሆስፒታሉ የሚመጡ በሺዎች የሚቆጠሩ ሰዎችን የአመጋገብ ልማድ አሻሽላለሁ ብላ ተነሳች። በእርግጥም ሰዎቹን ከነጭራሹም ስለ ሀሳቡ አላናገረቻቸውም።

ቶርንዳይክ እና ጓደኞቿ የሆስፒታሉን ካፍቴሪያ የመምረጥ አወቃቀር ለመቀየር የሚያስችል የስድስት ወራት ጥናት አደረጉ። ለውጡን የጀመሩት መጠጦች በክፍሉ ውስጥ የተቀመጡበትን ቦታ በመቀየር ነበር። በፊት ፍሪጁ የሚገኘው በሶዳ ብቻ በተሞላው ካፍቴሪያ ውስጥ ከካሽ ሬጅስተር ማሽኑ ጎን ነበር። አጥኚዎቹ ውሃን እንደ አንድ አማራጭ አድርገው ከእያንዳንዱ ጎን አስቀመጡ። በተጨማሪም በክፍሉ ውስጥ ባሉ የምግብ ማንሻ ጠረጴዛዎች ጎን የታሸጉ ውሃዎችን ደርድረው አስቀመጡ። አሁንም ሶዳ በፍሪጁ ውስጥ ያለ አንደኛው መጠጥ ቢሆንም፣ በሁሉም የመጠጥ መውሰጃ ቦታዎች ግን ውሃ በአማራጭነት ተቀምጧል።

በቀጣይ በመጡት ሶስት ወራት ውስጥ በካፍቴሪያው ውስጥ የነበረው የሶዳ ሽያጭ በ11.4% አሽቆለቆለ። በተቃራኒው የታሸጉ ውሃዎች ሽያጭ ግን በ25.8% አሻቀበ። አጥኚዎቹም ተመሳሳይ ስራዎችን በምግቦች

@BOOKALEM

ላይ ስሩ፤ ውጤቱም በተመሳሳይ የተፈለገው አይነት ነበር። እንግዲህ እዚያ ካፍቴሪያ ውስጥ ለሚመገቡ ተጠቃሚዎች ማንም ቃል አልተናገራቸውም።



ምስላዊ መግለጫ 8፡ *በግራ በኩል ያለው ምስል የአጥኚዎቹ ማሻሻያ ከመደረጉ በፊት የነበረው የካፍቴሪያው መልክ ነው። በቀኝ በኩል ያለው ደግሞ ማሻሻያዎቹ ከተደረጉ በኋላ። የጠቆሩት ቦታዎች የሚያሳዩት የታሸጉ ውሃዎች የተቀመጡባቸውን ቦታዎች ነው። ምንም የማነቃቂያ ስራ ሳይሰራ፣ በአካባቢው የውሃ መጠን በመጨመሩ ምክንያት ብቻ ውሃ የመጠጣት ባህሪን ከፍ ለማድረግ ተችሏል።*

ሰዎች ብዙውን ጊዜ ምርቶችን የሚመርጡት በምርቶቹ ላይ ተመስርተው ሳይሆን፣ ምርቶቹ የሚገኙበትን ቦታዎች ተጠቅመው ነው። ወደ ኪችን ስገባ ኩኪሶች የያዘ ሳህን ካገኘሁ ዘገን አድርጌ መብላቴ አይቀርም - አስቀድሜ ለመብላት ያላሰብኩና ያልራበኝ ብሆንም። በሳሎኑ ጠረጴዛ ላይ ሙዝና አፕል ከተቀመጠልኝም አለፍ ስል አንድ ፍሬ አለማንሳት አልችልም። ልማዶችህ የሚቀየሩት እንደምትኖርበት ክፍል እና በአቅራቢያህ እንዳሉ ምልክቶች ነው።

@BOOKALEM

አካባቢ (environment) የሰዎችን ባህሪ የሚቀይር ስውር እጅ ነው። የሚኖሩን ልዩ ሰብዕናዎች እንዳሉ ሆነው ባለንበት ከባቢ ምክንያት የምናዳብራቸው ባህሪያትም ብዙ ናቸው። በቤተ ክርስቲያን ውስጥ ሰዎች በሹክሹክታ ማውራትን ያዘወትራሉ። በጨለማ ውስጥ የሚሄድ ሰው የሚሄደው ነቃ እና ቀልጠፍ ብሎ ነው። በዚህ መንገድ አዘውትረን የምናያቸው የተለመዱ ለውጦች በአመዛኙ ውጫዊ እንጂ ውስጣዊ አይደሉም። እናም ሁሉም ልማዶች አውድ (context) ላይ የሚንተራሱ ናቸው።

የሥነ ልቦና ባለሞያው ከርት ሌዊን በ1936 ትልቅ ዓረፍተ ነገር መፍጠር የሚችል አንድ ቀመር ፅፎ ነበር። በዚህ ቀመር መሰረት ባህሪ ሰው በከባቢው ውስጥ ሲሆን የሚፈጠር ነገር ነው። (behavior is a function of the person in their environment)

B = f (P, T) ፣ B = behavior (ባህሪ)

f = the function of

P = person (ሰው)

E = Environment (አካባቢ)

ብዙም ሳይቆይ ይህች የሌዊን ቀመር በቢዝነሱ ዓለም ውስጥም መፈተን ጀመረች። በ1957 የምጣኔ ሀብት ባለሞያው ሃውኪንስ ስተርን "suggestion impulse buying" ያለውን ጽንሰ ሀሳብ ይዞ ብቅ አለ። ሀሳቡ "ገዢው አንድን ምርት ለመጀመሪያ ጊዜ ሲያየው የምርቱ አስፈላጊነትም አብሮ ይታየዋል" የሚል ነው። በሌላ አገላለጽ ደንበኞች ምርቶችን በድንገት የሚገዙት ምርቶቹ ስለሚያስፈልጓቸው ብቻ ሳይሆን ምርቶቹ ለእነሱ በቀረቡበት አቀራረብ ተስበውም ነው።

ለምሳሌ፡- እንዲታዩ ሆነው የተደረደሩ ምርቶች መሬት ላይ ደበቅ ብለው ከተቀመጡ ምርቶች የበለጠ ይሸጣሉ። በዚህም የተነሳ በሱቆች

@BOOKALEM

መደርደሪያዎች ላይ በሚታይ መልኩ ተደርድረው የምታገኟቸው ውድ ውድ የሆኑ ብራንድ ነገሮችን ነው፡፡ ምክንያቱም እንደዚህ ያሉ ምርቶች የሚያስገኙት ትርፍ ከፍ ያለ ስለሆነ ሻጮቹ እንዲገዙላቸው ይፈልጋሉ፡፡

በመደርደሪያው ላይ ካሉት ምርቶች መካከል በቀላሉ በደንብ መታየት የሚችለውን ምርት ከሌሎች ምርቶች በተሻለ መጠየቅህ ወይም ለመግዛት መሞከርህ አይቀርም፡፡ እኛ ግን በባህሪያችን ነገሮችን እየተቆጣጠርን እንደሆነ ማሰብን እንመርጣለን፡፡ ሶዳን ትተን ውሃ ከጠጣን ስለፈለግን እንደሆነ እናምናለን፡፡ እውነታው ግን ወዲህ ነው፡፡ በየቀኑ የምናደርጋቸው አብዛኞቹ ነገሮች በእኛ የምክንያታዊነት ፍላጎትና ምርጫ ከሚሆኑት በላይ በከባቢያችን ውስጥ በተሰጠን በግልፅ የመምረጥ እድል (obeniou option) ምክንያት የምናደርጋቸው ናቸው፡፡

እያንዳንዱ ሕይወት ያለው ፍጡር ዓለምን የሚረዳበት እና የሚያጣጥምበት የየራሱ ተፈጥሮ አለው፡፡ አዕዋፋት ከርቀት የማየት አስደናቂ ችሎታ አላቸው፡፡ እባብ አየሩን በመቅመስ አካባቢውን ማሽተት ይችላል፡፡ አሳ ነባሪ በአካባቢው ባለ ዓሳ ምክንያት የተፈጠረ በጣም ትንሽ የውሃ ንዝረት መለየት የሚያስችል ተፈጥሮ አለው፡፡ ባክቴሪያዎችም እንኳን ኬሚካሎችን የሚለዩበት እንዲሁ ያለ ተፈጥሮ ተሰጥቷቸዋል፡፡

ወደ ሰው ልጅ ስንመጣ ደግሞ ይህንን ነገር የምናደርገው በስሜት ህዋሶቻችን አማካኝነት ነው፡፡ በማሽተት፣ በመዳሰስ፣ በመቅመስ፣ በመስማትና በማየት ዓለምን እንረዳለን፡፡

ከባቢን (stimuli) የምንረዳበት ሌላ መንገድም አለን፡፡ እነዚህ መንገዶች አንዳንዶቹ በንቁነት የምናደርጋቸው (conscious) ሲሆኑ፣ አንዳንዶቹ ደግሞ ያለ ንቁነት የምናደርጋቸው (unconscious) ናቸው፡፡ ለምሳሌ የሙቀት መጠን ሲጨምር ወይም የሚሰማህ የበሽታ ህመም ሲቀንስልህ ትረዳዋለህ፡፡ በኮረብታማ መንገድ ላይ ስትሄድ አንሸራቶህ ሚዛንህን ስታጣም ያስታውቅሃል፡፡

@BOOKALEM

በተመሳሳይ ሁኔታ በሰውነትህ ውስጥ ያሉት ተቀባዮችም የውስጣችንን ከባቢያዊ ሁኔታ በስፋት የሚረዱበት ተፈጥሮ አላቸው። ለምሳሌ በደምህ ውስጥ ያለውን የጨው ብዛት ወይም ሲጠማህ የሚሰማህን የመጠጣት ፍላጎት ያነባሉ።

ከሁሉም የበለጠው የማወቂያ መሳሪያችን ግን እይታ (vision) ነው። የሰው ልጅ ሰውነት 11 ሚሊዮን የሚሆኑ አነፍናፊ ተቀባዮች (sensory receptors) አሉት። ከእነዚህ ውስጥ ወደ 10 ሚሊዮን ገደማ የሚጠጉት እይታ ላይ የሚሰሩ ናቸው። አንዳንድ የዘርፉ አጥኚዎች እንደሚሉት ወደ 50% ገደማ የሚሆነው የአዕምሮ አቅም የሚውለው ለእይታ (sight) ተግባር ነው።

ከሌሎች አካባቢን ከምንረዳባቸው ማንበቢያዎቻችን የበለጠ በእይታ ላይ የምንመረኮዝ በመሆናችን ምክንያት የሚታዩ ምልክቶች (cues) በከፍተኛ ሁኔታ ባህሪያችንን የሚያነሳሱ መሆናቸው የሚደንቅ አይሆንም። በዚህም የተነሳ በምታየው ነገር ውስጥ የምትፈጥር ትንሽዬ ልዩነት በምታደርገው ነገር ላይ ለውጥ እንድታደርግ ታደርግሃለች።

እዚህ ጋር አመስጋኝ እንድንሆን የሚያደርገን አንድ ጥሩ ዜና አለ። ይህም የግድ የአካባቢህ ሰለባ መሆን የግዴታ አለመሆኑ ነው። ይልቁንም አንተም የአካባቢህ አናጢና ሰሪ መሆን ትችላለህና።

አካባቢን ለስኬታማነት በሚያበቃ መልኩ መሥራት

በ1970ዎቹ በነበረው የነዳጅ ማዕቀብና የዘይት እጥረት የደቹ ተመራማሪዎች ትኩረታቸውን በሙሉ ወደ የሀገር ውስጥ ኃይል እንዲያዞሩ አድርጓቸው ነበር። ከአምስተርዳም ከተማ ወጣ ብሎ የሚገኝ አንድ ቦታ ላይ የሚኖሩ አንዳንድ የቤት ባለቤቶች ከጎረቤቶቻቸው በ30% የሚያንስ ኃይል ተጠቅመው አገኙ። ሁሉም ቤቶች ተመሳሳይ ይዘት ያላቸውና በተመሳሳይ ክፍያ የመብራት አገልግሎት የሚጠቀሙ ጎረቤታሞች ናቸው።

@BOOKALEM

በደንብ ሲመረመርም ቤቶቹ ፍፁም ተመሳሳይ እንደሆኑ ይታያል - ከአንድ ልዩነት ውጪ። ይህ ልዩነት ደግሞ ቆጣሪው የተቀመጠበት ቦታ ነው። አንዳንዶቹ ቆጣሪያቸውን የሰቀሉት የቤቱ መሰረት ጋር ነው። የአንዳንዶቹ ቆጣሪ ደግሞ በዋናው መተላለፊያ ጋር ባሉት ደረጃዎች ጋር ነው።

መገመት እንደሚቻለው ቆጣሪያቸውን ዋናው መተላለፊያ ላይ ያስገጠሙ ቤቶች የተጠቀሙት የኤሌክትሪክ ኃይል መጠን ዝቅተኛ ይሆናል። ምክንያቱም በወጡ በገቡ ቁጥር ስንት እንደቆጠረ ስለሚያዩ የአጠቃቀም ባህሪያቸው ተቀየረ።

ደጋግመን እንዳልነው ልማድ የሚነሳው በምልክቶች ወይም በፍንጮች አማካኝነት ነው። ለማየት የሚቀናን ምልክት ደግሞ ጎልተው የሚታዩ ነገሮችን ነው። እንዳስመታደል ሆኖ ደግሞ የምንኖርባቸውና የምንሰራባቸው አካባቢዎች የምንፈልገውን ባህሪ የሚያነሳሱ ምንም አይነት ምልክቶች የሌለባቸው ናቸውና ምንም ነገር ሳንሰራ ቁጭ ማለትን ቀላል ያደርጉልናል።

ጊታር በቅርብህ ከተቀመጠና ትንሽ ፍላጎት ካለህ ብድግ አድርገህ አለመነካካት ከባድ ነው። በተቃራኒው ደግሞ የመጽሐፍ መደርደሪያችን እንግዳ ክፍል ውስጥ ከሆነ ቶሎ ቶሎ አለማንበብ ቀላል ነው። ባጭሩ ለባህሪ ለውጥ የሚያስፈልጉን ፍንጮች ወይም ምልክቶች የተደበቁ ከሆኑ እንዳላየ ሆኖ ለማለፍ ቀላል ይሆንልናል።

ስለሆነም የሚታዩ ፍንጮችን ግልፅ አድርጎ እንዲታዩ ማድረግ ወደምንፈልገው ልማድ ለመግባት ይረዳናል።

የዚህን ነገር ኃይል እኔ ራሴ በሕይወቴ ውስጥ አይቼ አረጋግጫለሁ። ሁልጊዜ አፕል እገዛና በፍሪጁ የታችኛው መሳቢያ ውስጥ አስቀምጥ ነበር። ከዚያም እረሳዋለሁ። ከዚያ የማስታውሰው መብላት የማልችልበት ደረጃ ላይ ከደረሰ በኋላ ሲሆን ይችላል። እናም ሁልጊዜ እንደጣልኩ ነበር።

@BOOKALEM

በሂደት ግን ራሴን መከርከሩና አካባቢዬን እንደገና ዲዛይን አደረግኩ። ትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ገዛሁና ኪችኑ ዲስፕሌይ ውስጥ አደረግኩት። ከዚያም አፕሉን እዚያ ማድረግ ጀመርኩ። ኪችን በገባሁ ቁጥር ስለሚታየኝ በየቀኑ የተወሰኑ አፕሎችን መብላት ጀመርኩ። በዚህ መልኩ እንዲታየኝ ስላደረግኩ ብቻ አፕል የመብላት ልማድ አዳበርኩ።

አካባቢህን እንደገና ዲዛይን በማድረግ የምትፈልጋቸውን ልማዶች ለማዳበር የሚረዱህን ፍንጮች ግልጽና የሚታዩ የምታደርግባቸውን ጥቂት መንገዶች ደግሞ ከምሳሌዎች ጋር ላጋራህ።

- በየቀኑ የምትጠጣውን የውሃ መጠን መጨመር ከፈለግክ በውሃ የተሞሉ እቃዎችን በጠረጴዛህና በአልጋህ አካባቢ አስቀምጥ።
- ጊታር የበለጠ መለማመድ ከፈለግክ ጊታሩን ሳሎንህ ውስጥ የሚታይ ቦታ ስቀለው።
- ዲያሪ መፃፍ የምትፈልግ ከሆነ የዲያሪ ማስታወሻህን መኝታ ክፍልህ ኮሞዲኖ ላይ አስቀምጠው።
- መጽሐፍ የማንበብ ልማድህን ማዳበር የምትፈልግ ከሆነ የመጽሐፍ መደርደሪያህን ወደ መኝታ ቤትህ መግቢያ በር አካባቢ አድርገው። ወዘተ…

አንድ ልማድ የሕይወትህ ትልቅ አካል እንዲሆን ከፈለግክ ለዚያ ልማድ የሚያበቃህን ምልክት የአካባቢህ ትልቅ አካል አድርገው። በጣም የተለመዱ ባህሪያት ደግሞ ብዙውን ጊዜ ከአንድ በላይ ፍንጮች አሏቸው። አንድ አጫሽ ሲጋራ እንዲያጨስ የሚያደርጉት ምን ያህል ነገሮች እንዳሉ አሰበው። መኪና መንዳት፣ ጓደኛው ሲያጨስ ማየት፣ የሥራ ቦታ ጭንቀት፣ ወዘተ።

ይህ ስትራቴጂ ጥሩ ልማዶችህ ግንባታ ላይም ይሰራል። መልካም ልማዶችን እንድትይዝ የሚያደርጉህን ነገሮች በአካባቢህ ሁሉ በማስቀመጥ በየቀኑ እንዲያስታውሱህ ማድረግ ትችላለህ። በጣም ግልፅ ሆኖ

@BOOKALEM

እንዲታይህ አድርገህ ያስቀመጥከው ነገር ከሁሉም የተሻለው ምርጫህ መሆኑን እርግጠኛ ሁን። የጥሩ ልማዶች ፍንጮች በአቅራቢያህ በሚታዩ መልኩ ካሉ የተሻለ ውሳኔ መወሰን ቀላልና ተፈጥሯዊ ይሆናል።

አካባቢን ዲዛይን ማድረግ በጣም ወሳኝ የሚሆነው ከዓለማችን ጋር የሚኖረን መስተጋብር ላይ ተፅዕኖ ስላለው ብቻ ሳይሆን፣ አልፎ አልፎ ብቻ የምናደርገው ነገር ስለሆነም ጭምር ነው። ብዙ ሰዎች የሚኖሩት ሌሎች ሰዎች ለራሳቸው በፈጠሯት ዓለም ውስጥ ነው። አንተ ግን ለአወንታዊ ፍንጮች ቅርብ ለመሆንና ለአሉታዊ ፍንጮች ላለመጋለጥ በሚያስችልህ ሁኔታ የምትኖርበትንና የምትሰራበትን አካባቢ አሻሽለህ ስራው።

አካባቢን ዲዛይን ማድረግ ተቆጣጣሪነትን መልሰህ ለማግኘትና ሕይወትህን እንደምትፈልገው ለመንደፍ ያስችልሃል። የአካባቢህ ተጠቃሚ ብቻ ከመሆን አልፈህ የአካባቢህ ዲዛይነር ለመሆን ትጋ።

የምልክቱ/ የፍንጩ ዐውድ

አንድን ልማድ የሚለኩሰው ፍንጭ አንድ ብቻ ሊሆን ይችላል። በጊዜ ሂደት ግን ልማዶችህ ከአንድ አነሳስ ጋር ብቻ ሳይሆን በባህሪህ ዙሪያ ካለው አጠቃላይ ከባቢያዊ ሁኔታ ጋር ሊያያዙ ይችላል።

ለምሳሌ ብዙ ሰዎች ብቻቸውን ሆነው ከሚጠጡት በላይ ከሌሎች ጋር ሲሆኑ ብዙ አልኮል የመጠጣት ልማድ አላቸው። እዚህ ጋር እንድትጠጣ የሚያደርግህ ነገር ብዙ ነው፤ ጓደኞችህ አልኮል ሲያዙ ማየት፣ ከባሩ የሚሰማው ሙዚቃ፣ የቢራውን ድርድር ማየት ወዘተ ሁሉ አነሳሾችህ ይሆናሉ።

እኛ በአዕምሯችን ልማዶችን ከተከሰቱበት ቦታ ጋር እናያይዛለን። ቤት ውስጥ፣ ቢሮ ውስጥ፣ ጂም ውስጥ፣ መጠጥ ቤት፣ ወዘተ... እያንዳንዱ ቦታ ከሆነ ልምድ ጋር ግንኙነት ያዳብራል። በጠረጴዛህ ላይ

@BOOKALEM

ካሉት ቁሳቁሶች፣ በኪችንህ ውስጥ ካሉት እቃዎች ወይም በመኝታ ክፍልህ ካሉት ነገሮች ከእያንዳንዳቸው ጋር የተለየ ግንኙነትን ታዳብራለህ።

ባህሪያችን የሚወሰነው በከባቢያችን ውስጥ ባሉ ቁስ አካላት አይደለም- ከቁስ አካላቱ ጋር በሚኖረን ግንኙነት እንጂ። በእርግጥም ይህ አካባቢ በባህሪዎቻችን ላይ የሚኖረውን ተፅዕኖ ልናስብበት የሚገባ ጥሩ መንገድ ነው። አካባቢህን በቁሳዊ ነገሮች የተሞላ አድርገህ ማሰብህን አቁምና አካባቢህን በብዙ ግንኙነቶች የተሞላ አድርገህ ማሰብ ጀምር። በአካባቢህ ካሉት ነገሮች ጋር እንዴት መስተጋብር ውስጥ እንደምትገባም አስብ።

ለአንድ ሰው ሶፋው በየምሽቱ ለአንድ ሰዓት ያህል መጽሐፍ የሚያነብበት ቦታው ነው። ለሌላኛው ሰው ግን ሶፋው ቴሌቪዥን የሚያይበት ወይም ሳህን ሙሉ ኩኪስ ተቀምጦ የሚበላበት ይሆናል። የተለያዩ ሰዎች የሚኖራቸው የተለያዩ ትውስታዎች ናቸው። ስለዚህም የተለያዩ ሰዎች ከተመሳሳይ ቦታ ላይ የሚያዳብሩት የተለያዩ ልማዶችን ይሆናል።

ጥሩ ዜናም አለ፤ አንድን ልማድ ከአንድ አውድ ጋር ማያያዝ ይቻላል።

በአንድ ጥናት ውስጥ ሳይንቲስቶች የእንቅልፍ እጦት ችግር ያለባቸውን ሰዎች የድካም ስሜት ሲሰማቸው ብቻ ወደ መኝታ ክፍላቸው እንዲሄዱ አዘዟቸው። እስካልደከማቸው ድረስ በሌላ ክፍል ውስጥ እንዲቆዩም አስጠነቀቋቸው። በጊዜ ሂደት እነዚህ በሽተኞች የአልጋቸውን አውድ ከመተኛት ተግባር ጋር ማያያዝ ጀመሩ። ወደ አልጋቸው እንደወጡ መተኛትም ቀላል እየሆነላቸው መጣ። አዕምሯቸው አልጋ ላይ ተጋድሞ ስልክ መነካካት፣ ቴሌቪዥን ማየት ወይም መጨነቅ ሳይሆን አልጋ ላይ የሚደረግ ነገር መተኛት ብቻ እንደሆነ ተማረ።

ይህ የአውድ ኃይል የሚያሳየን ሌላ ጠቃሚ ስልትም አለ። ይሄውም በአዲስ ከባቢ ውስጥ ልማዶችን መቀየር ቀላል መሆኑን ነው።

@BOOKALEM

አሁን ያለህን ልማድ ለመቀየር ስታስብ አዲስ ከባቢ ውስጥ ራስህን የምታስቀምጠው ከሆነ ልትቀይረው የፈለግከውን ባህሪ ያስጀመሩህንና ያስያዙህን ፍንጮች እንድታይ ያደርግሃል። ከእነሱ የትውስታ ትክሳትም ታመልጣለህ።

ብዙ ነገር ፍንጮች ባሉበት አዲስ ልማድን ከመገንባት ይልቅ አዲስ ልማድን በአዲስ ከባቢ ውስጥ መገንባት ይቀላል። በመኝታ ክፍልህ ውስጥ ቴሌቪዥን የማየት ልማድ ከነበረህ በጊዜ መተኛት ቀላል አይሆንልህም። ሁልጊዜ የቪዲዮ ጌም የምትጫወትበት መኖሪያ ክፍል ውስጥ ሳትረበሽ ማጥናት ቀላል አይሆንልህም። ከነበረው ከባቢ ወጣ ካልክ ግን የነበሩህን የባህሪ መድልያዎች መተው ትችላለህ። እንደዚህ ካደረግክ የነበረውን አካባቢ ፍንጮች ከመታገል ትድናለህ። ይህ ደግሞ አዲስ ልማድን በቀላሉ ለማዳበር ይረዳሃል።

ሙሉ በሙሉ አዲስ የሆነ አካባቢ መፍጠር ከባድና የማይቻል ከሆነብህ ያለህን አካባቢ እንደገና በመቀያየር ሥራው። ለሥራ፣ ለጥናት፣ ለእንቅስቃሴ፣ ለምግብ ማብሰል ወዘተ የተለያዩ ቦታዎች (spaces) ፍጠርላቸው። እዚህ ጋር ጠቃሚ ሆኖ የሚታየኝ መፈክር "አንድ ቦታ ለአንድ ተግባር" የሚል ነው።

የሥራ ፈጣሪነት ዘመኔን እንደጀመርኩ አካባቢ ያገኘሁት ቦታ ላይ ሆኜ እሰራ ነበር። ሶፋ ላይ ወይም ዳካ ላይ ወይም ወንበርና ጠረጴዛ ላይ። ማታ ማታ ሥራ ማቆም ከባድ እየሆነብኝ መጣ። በግልና በሥራ ሰዓቴ መካከል ምንም መለያየትም አልነበረም። ሶፋዬ ዘና የምልበት ነው ወይ ሥራ የምሰራበት ቦታ? በርካታ እንዲህ ያሉ ጥያቄዎች የሚያስነሳ ሕይወት ውስጥ ነበርኩ። ሁሉንም ነገር የማደረግው በተመሳሳይ በሁሉም ቦታ ነበር።

ከጥቂት ዓመታት በኋላ ለሥራ የሚሆን አንድ ክፍል ያለው ቤት ውስጥ የመኖር እድል አገኘሁ። ከዚያ በኋላ ሥራ እዚያች ክፍል ውስጥ ብቻ የማደረግ ነገር ሆነ። የግል ሕይወት ደግሞ ከዚያች ክፍል ውጪ።

@BOOKALEM

በሥራ ሕይወትና በቤት ሕይወት መካከል ትክክለኛውን የልዩነት መስመር ማስመር ስችል የአዕምሮዬን ፕሮፌሽናል ክፍል መዝጋትና መክፈት ቀላል ሆነልኝ። እያንዳንዱ ክፍል በዋናነት አንድ መሰረታዊ ተግባር ነው ያላት። ኪችን ምግብ ለማብሰያ፣ ቢሮዬ ሥራ ለመስሪያ...

በቻልከው መጠን የአንዱን ልማድህን አውድ ከሌላው ልማድህ አውድ ጋር ላለማደበላለቅ ሞክር። አውዶችን መደበላለቅ ስትጀምር ልማዶችን መደበላለቅ ትጀምራለህ። በዚህ ጊዜ ቀለል ያለው ልማድ የማሸነፍና የመተግበር እድል ይኖረዋል።

የዘመኑ ቴክኖሎጂዎች ሁለገብነት ጥቅምም ጉዳትም የሚሆነው በዚህ ምክንያት ነው። ስልክህን ለሁሉም ተግባራት መጠቀም ትችላለህ። ይህ ስልክህን በጣም ጥሩ ቁስ የሚያደርገው ነገር ነው። በስልክህ ሁሉንም ነገሮች መስራት መቻልህ ግን ስልክህን ከአንድ ሥራ ጋር እንዳታያይዘው ያደርግሃል። በስልክህ ተጠቅመህ ሥራ መስራት ትፈልጋለህ። ስልክህን ስትይዝ ግን ወደ ማህበራዊ ሚዲያዎች ጎራ ለማለትም የተመቻቸህ ትሆናለህ። ኢሜይል ለማየት፣ ጌም ለመጫወት ወዘተም እንዲሁ። ይህ የፍንጮችን መተረማመስ ይፈጥራል።

ስለዚህ ለእያንዳንዱ ልማድህ የተለየ አውድን መስጠትን እና የተለየ ከባቢን መፍጠር እንደ ዋና ቁልፍ ተጠቀም።

ያለህበት የኑሮ ደረጃ አዳዲስ ከባቢዎች ለመፍጠር እንደማያስችልህ አስበህ ይሆናል። እውነት ነው። የነበረህን ክፍል ትተህ ሌላ ክፍል ለሌላ ዓላማ ማግኘት ቀላል ላይሆንልህ ይችላል። አስቀድሞ ባለህ ውስን ነገርም ግን አዲስ ከባቢን መፍጠር ትችላለህ። ለምሳሌ የምትኖርበትን አንድ ክፍል ቤት ለየዓላማዎችህ መሸንሸን ትችላለህ። የምትጠቀማቸውን ኤሌክትሮኒክሶችም እንዲሁ። ላፕቶፑን ለመፃፊያ ብቻ፣ ታብሌቱን ለማንበቢያ ብቻ፤ የእጅ ስልኩን ደግሞ ለማህበራዊ ሚዲያና ለግንኙነት ብቻ የሚጠቀም ሰው አውቃለሁ። ይህ ሰው ላፕቶፑ እጁ ላይ ካለ ወደ ፌስ ቡክ ገዝ አይልም ማለት ነው።

@BOOKALEM

ይህንን ስልት በአግባቡ ከተጠቀምክ እያንዳንዱ አውድ ከእያንዳንዱ ልማድና የአስተሳሰብ ዘዬ ጋር የተያያዘ ይሆናል። ልማዶች የሚዳብሩት እንደነዚህ ባሉ ተገማች ሁኔታዎች ውስጥ ነው። ትኩረት የሚመጣው ልክ ለስራ ወንበርና ጠረጴዛህ ላይ ስትቀመጥ ነው። ዘና ማለት የሚመጣው ዘና ለማለት ዓላማ የተዘጋጀ ቦታ ላይ ስትሆን ነው። እንቅልፍም የሚመጣው በአልጋ ላይ የሚደረግ ብቸኛው ነገር ሲሆን ነው። ተገማችና ዘላቂነት የላቸው ባህሪያትን ከፈለግክ ተገማችና ዘላቂነት ያለው አካባቢ መፍጠር አለብህ።

ማጠቃለያ

- በአውድ ውስጥ ያሉ ጥቃቅን ለውጦች በጊዜ ሂደት በባህሪ ላይ ትልቅ ለውጥን ያመጣሉ።
- ሁሉም ልማድ የሚጀምረው በፍንጭ ወይም በምልክት ነው። እኛ በቀላሉ ማየት የምንችለውም ጎልቶ የተቀመጠን ፍንጭ ነው።
- በአካባቢህ ውስጥ የጥሩ ልማዶችን ፍንጮች ግልፅ ሆነው እንዲታዩ አድርግ።
- በጊዜ ሂደት ልማዶችህ ከአንድ ፍንጭ ጋር ከመያያዝ አልፈው በባህሪህ ዙሪያ ካለው አጠቃላይ ሁኔታ ጋር የተሳሰሩ ይሆናሉ። ያን ጊዜ አውዱ ራሱ ምልክትህ/ፍንጭህ ይሆናል።
- አሮጌ ፍንጮችን ከመታገል ያድንሃልና አዳዲስ ልማዶችን በአዳዲስ ከባቢዎች ውስጥ መገንባት ይቀላል።

@BOOKALEM

7

ራስን የመቆጣጠር ምስጢር

የቬትናም ጦርነት ስድስተኛ ዓመቱን እየያዘበት በነበረበት በ1971 ዓ/ም የኮኔክቲከቱ ሮበርት ስቲል እና የኢሉኒዮሱ የኮንግረስ አባላት የነበሩት የኮኔክትከቱ ሮበርት ስቲል እና የኢሉኒዮሱ ሞርጋን መርፊ የአሜሪካን ህዝብ በሙሉ ያስደነቀ አንድ ግኝት ይዘው ብቅ አሉ። እነዚህ የኮንግረስ አባላት በአፍጋኒስታን የሚገኘውን ወታደር በጎበኙበት ወቅት በዚያ ከሚገኙ የአሜሪካ ወታደሮች መካከል 15% የሚሆኑት የሄሮይን ሱሰኞች እንደሆኑ አወቁ። ተከታይ ጥናቶች እንዳረጋገጡት በቬትናም አገልግሎት ከሚሰጡ የአሜሪካዊያን መካከል 35% የሚሆኑት ሄሮይንን የሞከሩ ሲሆኑ፣ ከእነዚህ ውስጥ 20% የሚሆኑት ደግሞ ሱሰኞች ሆነው ቀርተዋል። እናም ችግሩ ቀድመው ካሰቡትም በላይ ሆነባቸው።

የእነዚህ የኮንግረስ አባላት ግኝት በዋሽንግተን በርካታ ስራዎች እንዲጀምሩ አደረገ። በፕሬዚዳንት ኒክሰን ስር የሆነ የሱስ መከላከል ልዩ ተግባራት ቢሮ መመስረቱ ከእነዚህ ተግባራት መካከል አንዱ ነበር። ተግባሩም ሱሰኝነትን መከላከል፣ ሱሰኞችን መልሶ ማቋቋም እና ወደ ሃገራቸው ሲመለሱም ተከታትሎ መያዝ ነበር።

በዚህ ጥናት ውስጥ ከተሳተፉት ሰዎች መካከል ሊ ሮቢንስ አንዱ ነው። ይህ ሰው ስለ ሱሰኝነት የነበረውን የተላመደ አስተሳሰብ እንዲልነበረ ባደረገው ግኝቱ የሄሮይን ተጠቃሚ የነበሩ ወታደሮች ወደ ቤታቸው ሲመለሱ 5% የሚሆኑት ብቻ በአንድ ዓመት ውስጥ ወደሱሰኝነት ሲመለሱ

@BOOKALEM

12% የሚሆኑት ደግሞ በ3 ዓመት ውስጥ ሱሳቸውን ሙሉ በሙሉ ይተዋሉ። በሌላ አገላለፅ በቬትናም ሄሮይን ይጠቀሙ ከነበሩ አስር ወታደሮች ዘጠኙ ገደማ የሚሆኑት ወዲያውኑ ነበር ሱሰኝነታቸውን የሚተውት።

ይህ ግኝት በጊዜው ስለ ጉዳዩ የነበረውን አስተሳሰብ የሚገዳደር ነበር። በጊዜው የነበረው አረዳድ ሱስ የማይገረሰስ ቋሚ መገለጫ እንደሆነ ነው። በሮቢንስ ጥናት የተገኘው ውጤት ያሳየው ግን አካባቢ ከተቀየረ ሱሰኝነትም መቀየር የሚችል ልማድ መሆኑን ነው።

በቬትናም እያሉ ወታደሮች ቀናቸውን ሁሉ የሚያሳልፉት ሄሮይን መጠቀምን በሚያበረታቱ ፍንጮች ተከበው ነው። ለማግኘት ቀላል ነው፤ የጦርነቱ መንፈስ ሁልጊዜም በጭንቀት ውስጥ እንዲኖሩ ያደርጋቸዋል፣ ሄሮይን ከሚጠቀሙ ወታደሮች ጋር ጓደኛ ይሆናሉ፣ ከቤታቸው በብዙ ማይል ርቀት ላይ ናቸው... ወዘተ። አንድ ወታደር አንድ ጊዜ ወደ አሜሪካ ከተመለሰ ከእነዚህ ለሱሰኝነት ይገፋፉት ከነበሩት ፍንጮች ነፃ ይሆናል። ስለሆነም አውዱ ሲቀየር ልማዱም ይቀየራል።

ይህንን ሁኔታ ከአይነተኛ የደባል ሱስ ባለቤት ሁኔታ ጋር እወዳድረው። እቤቱ ወይም ሰፈር ውስጥ ከጓደኞቹ ጋር ባለው ሕይወት ሱሰኛ ይሆናል። ከዚያም ከሱስ የሚወጣበትን መንገድ ለመጠየቅ ክሊኒክ ይሄዳል። ምንም ምክር አገኘ ምንም፣ ህክምና የሚመለሰው ወደ ቀደመ ቤቱ፣ ወደድሮው ሰፈሩ ነው። መጀመሪያውንም ሱስ ውስጥ እንዲገባ ያደረጉት ፍንጮች ወዳሉበት የቀድሞ ቤቱና የቀድሞ ሰፈሩ ማለት ነው። ብዙ የእፅ ተጠቃሚዎች ከሱስ መውጣት ከቬትናሞቹ ወታደሮች ተቃራኒ ከባድ ሲሆንባቸው የምናየው ለዚህ ነው። 90% ገደማ የሚሆኑ ማገገሚያ የገቡ መደበኛ የሄሮይን ተጠቃሚዎች ወደሱሳቸው እንደሚመለሱ ጥናቶች አረጋግጠዋል።

ይህ የቬትናም ወታደሮች ላይ የተደረገ ጥናት ግን ብዙዎቻችን ስለ መጥፎ ልማዶች ያሉንን አስተሳሰቦች የሚጣረስ ነገር ይዞ መጣ።

ምክንያቱም ጤናማ ያልሆነ ባህሪን ከሞራል ድክመት ጋር የሚያያይዘውን ባህላዊ እምነት ሞግቷል። አጫሽ፣ ሱሰኛ፣ ወፍራም ወይም ጠጪ ከሆንክ ለሆንከው ነገር ያበቃህ ራስህን መቆጣጠር አለመቻልህ፣ ምናልባትም መጥፎ ሰው መሆንህ እንደሆነ እድሜ ዘመንህን ሙሉ ይነገርሃል። 'ሽርፍራፊ ዲሲፕሊን ሁሉንም ችግሮች ይፈታል' የሚለው አስተሳሰብ ባህላችን ውስጥ የተተከለ አስተሳሰብ ሆኗል።

የቅርብ ጊዜ ጥናቶች የሚያሳዩት ግን የተለየ እውነት ነው። ሳይንቲስቶች ራሳቸውን በመቆጣጠር ፍፁም የተዋጣላቸው የሚባሉ ሰዎችን ሲያጠኑ እንዳገኙት እነዚህ ሰዎች ከሱስ ለመውጣት ከሚታገሉት ሰዎች የተለዩ ሆነው አላገኟቸውም። እነዚህ ራሳቸውን የሚቆጣጠሩ ሰዎች የሚሻሉበት ብቸኛ ሁኔታ ቢኖር ሕይወታቸውን ራስን መቆጣጠርንና ከፍተኛ ተነሳሽነትን በማይጠይቁ አኳኋኖች ውስጥ ለመኖር በሚያስችል ሁኔታ መቅረፃቸው ነው። በሌላ አገላለፅ እንደነዚህ ያሉ ሰዎች በሚያስቋምጥ (tempting) ሁኔታዎች ውስጥ የሚያሳልፉት ጊዜ ውስን ነው።

አንድ ሰው ራስን በመቆጣጠር የተሻለ የሚባለው ራስን የመቆጣጠር ጥበብን በትንሹ ብቻ የሚጠቀም ሲሆን ነው። ራስን መቆጣጠር ውጤታማ የሚሆነው ብዙውን ጊዜ ራስን መቆጣጠር በማይጠይቁ ሁኔታዎች ውስጥ መኖር ሲቻል ብቻ ነው። እናም አዎ-ትጋት፣ ፅናትና ፍላጎት ለስኬት እጅግ አስፈላጊ ነገሮች ናቸው። እነዚህን ብቃቶች የማሻሻያው መንገድ ግን የተሻለ ዲስፕሊን ያለው ሰው መሆንን መመኘት ሳይሆን፣ የተሻለ ዲስፕሊን የተላበሰ አካባቢን መፍጠር ነው።

ይህ በስሜት የማይመራ ሃሳብ የበለጠ ትርጉም የሚሰጠው ደግሞ ልማድ አንድ ጊዜ በአዕምሯችን ላይ ከተፈጠረ የሚሆነውን ስንረዳ ነው። አንድ ጊዜ አዕምሮ ላይ የታተመ ልማድ ሁኔታዎች በጠየቁ ቁጥር ሁሉ ለመተግበር ዝግጁ ነው። በቴክሳስ ውስጥ ቴራፒስት የሆነችው ፓቲ ኦልዌል ማጨስ የጀመረችውና ብዙውን ጊዜ የምታጨሰው ከጓደኞቿ ጋር

@BOOKALEM

ፈረስ ስትጋልብ ነበር። በጥረት ማጨስ አቆመች፤ ፈረስ መጋለብም ተወች። ለዓመታት እንደዚያ ቀጠለች።

ከአስር ዓመታት ገደማ በኋላ ከዕለታት በአንዲት ቀን በአጋጣሚ ፈረስ ስትጋልብ ከብዙ ዓመታት በኋላ የማጨስ ፍላጎቷ እናቷ ላይ ወጥቶ አፏሸከች። ምልክቶቹ (cues) በውስጧ ሰርፀው ነበር። በመሆኑም ከረዥም ጊዜ በኋላ ምቹ ጊዜ ጠብቀው ፈነዱ።

ልማድ አንድ ጊዜ ከሰረፀ ቢተውም እንኳን የሚተገበርበት አካባቢና ምልክቶቹ እንደገና በመጡ ቁጥር ብቅ ለማለት ይዳዳዋል። የባህሪ ለውጥ ቴክኒኮች ወደኋላ የሚመለሱበት አንደኛው ምክንያት ይሄ ነው። ስለሆነም ስለ አካባቢና ስለፍንጮች የማትጠነቀቅ ከሆነ የማትፈልገውን እና ያጠፋኸውን ልማድ መልሰህ ለመሸከም የምትገደድበት እድል ሊኖር ይችላል።

መጥፎ ልማዶች ራሳቸውን በራሳቸው የሚያነቃቁ (autocatalic) ናቸው። ሂደቱ ራስን በራሱ ይመግባል። በመጀመሪያ ሊያደነዝዙት የሚፈልጉትን ስሜት ያዳብሩታል። መጥፎ ስሜት ይሰማሃል፤ ከዚያ ታጨሳለህ። ስታጨስ የበለጠ የሚያስጨስ ደስ የማይል ስሜት ይሰማሃል። ቴሌቪዥን ለረዥም ጊዜ ስታይ የስንፍና ስሜት ይቆጣጠርሃል። ከዚያም ምንም ሌላ ስራ የመስራት ብርታት ስለማይኖርህ ቴሌቭዥን ማየትህን ትቀጥላለህ። ስለ ጤናህ መጨነቅና እንድትሰጋ ያደርግሃል። ስጋትህን ለመቀነስ ታጨሳለህ፤ ይቀጥላል።

ጥናቶች ይህንን ሁኔታ "በፍንጭ የተነሳሱ ፍላጎቶች" (cue induced wanting) ይሉታል። ሃሳቡ ውጫዊ ገፊ ሃይሎች መጥፎ ልማዶችን እንድትደግም የሚያደርግህን ከፍተኛ ጉጉት ይፈጥሩብሃል የሚል ነው። አንድን ነገር ስታይ መፈለግ ትጀምራለህ። ይህ ሂደት ሁልጊዜም ይሰራል - ብዙውን ጊዜ ደግሞ እኛ ሳናውቀው።

ሱሰኞች የኮኬይንን ምስል ለ33 ሚ.ሰ. ሴኮንድ ካዩ የማጨስ ፍላጎት በጭንቅላታቸው ውስጥ እንደሚያጭርባቸው ጥናቶች አረጋግጠዋል። ይህ

@BOOKALEM

በጣም አጭር ጊዜ ቢሆንም አዕምሮ ግን በፍጥነት ለመመዝገብ ይጠቀምበታል፡፡ ያየው ሰሰኛ ምን እንዳየ እንኳን አይነግርህም፡፡ በእነዚያ ሴኮንዶች ውስጥ ባያት ነገር ግን ጉጉት ይቆጣጠረዋል፡፡

ልማድን መስበር ትችላለህ፡፡ የመርሳት እድልህ ግን ዝቅተኛ ነው፡፡ የልማዶች የአዕምሮ ቅሪቶች አንድ ጊዜ አዕምሮ ላይ ከተሰጠሩ በኋላ ሙሉ በሙሉ የመወገድ እድላቸው በጣም ዝቅተኛ ነው፡፡ ለብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ ባይውሉም ተመልሰው የመምጣት ጠባብ እድል ካገኙ ለመመለስ አፋፍ ላይ ሆነው ይጠብቃሉ፡፡ ስለሆነም አጓጊ ሁኔታዎችን መቋቋም አዋጭ ስልት ነው የሚሆነው፡፡ ብዙ መቆራረጦች በሞሏት ሕይወት ውስጥ የተሟላ አመለካከት ይዞ መኖር ከባድ ነው፡፡ ብዙ ጉልበትም ይጨርሳል፡፡ በአጭር ጊዜ ጉጉትን (temptation) ማሸነፍን መምረጥ ትችላለህ፡፡ በረዥም ጊዜ ግን የምንኖርበት አካባቢ ውጤት ነው የምንሆነው፡፡ በአሉታዊ ከባቢ ውስጥ ከአወንታዊ ልማዶች ጋር የሙጥኝ ብሎ መኖር በቀላሉ የሚቻል አይሆንም፡፡

ከሁሉም የተሻለው መንገድ ደግሞ መጥፎ ልማዶችን ከምንጫቸው ማድረቅ ነው፡፡ ተግባር ላይ መዋል ከሚችሉ መጥፎ ልማዶች መገላገያ መንገዶች መካከል አንዱ ልማዱን የሚያነሳሱት ፍንጮች ያሉበት ቦታ አለመገኘት ወይም ከፍንጮች ጋር የመገናኘትን እድል መቀነስ ነው፡፡ ምሳሌዎች እንመልከት፡-

- መስራት ያለብህን ሥራዎች እንዳላጠናቀቅህ ከተሰማህ ለጥቂት ሰዓታት ስልክህን ሌላ ክፍል አስቀምጠው፡፡
- ሁልጊዜ ከሰዎች የማነስ ስሜት የሚሰማህ ከሆነ የቅናት ማዕከላት የሆኑትን ማህበራዊ ሚዲያዎችን መጠቀም አቁም፡፡
- ቴሌቭዥን በማየት ረዥም ሰዓት እያቃጠልክ ከሆነ ቴሌቭዥንህን ከመኝታ ክፍልህ አውጣ፡፡
- ብዙ ገንዘብ ኤሌክትሮኒክስ ላይ እያፈሰስክ ከሆነ የአዳዲስ ቴክኖሎጂዎች ዜናዎችን ማንበብ አቁም፡፡

@BOOKALEM

- ብዙ የቪዲዮ ጌሞችን የምትጫወት ከሆነ መጫዎቻውን ነቅለህ ራቅ ያለ ቦታ አስቀምጥ።

ይህ የባህሪ ለውጥ የመጀመሪያው ህግ ተገላቢጦሽ ነው። ግልፅ ከማድረግ ይልቅ የማይታይ ማድረግ። እንደነዚህ አይነት ጥቃቅን ለውጦች የሚያመጡት ውጤት ሁልጊዜም ያስደንቀኛል። አንዱንና ዋናውን ፍንጭ አስወግድ፤ ከዚያ ሙሉ ልማዱ እየለቀቀ ይሄዳል።

ራስን መቆጣጠር ግን የአጭር ጊዜ እንጂ የረዥም ጊዜ ስልት አይሆንም። ምቹ ሁኔታዎችን አንድ ወይ ሁለት ጊዜ ልትቋቋም ትችላለህ። ሁልጊዜም በድል መወጣትህን ግን እርግጠኛ መሆን አትችልም። አንድን ነገር በትክክል ለማድረግ በፈለግክ ቁጥር የፍላጎት ጥንካሬህን በማሰባሰብ ከመድከም ይልቅ አካባቢህን በማስተካከል ለማሸነፍ መሞከር ይቀላል። ራስን የመቆጣጠር ሚስጥር ይህ ነው። የጥሩ ልማዶችህን ፍንጮች በግልፅ አድርግ። በተቃራኒው ደግሞ የመጥፎ ልምዶችህን ምልክቶች ግን የማይታዩ አድርጋቸው።

ማጠቃለያ

- የባህሪ ለውጥ የመጀመሪያው ህግ ተገላቢጦሽ የማይታይ ማድረግ ነው።
- ልማድ አንድ ጊዜ ከተፈጠረ ሙሉ በሙሉ የመስራት እድሉ ዝቅተኛ ነው።
- ከፍተኛ ራስን የመቆጣጠር ችሎታ ያላቸው ሰዎች በሚያስጎመጅ ሁኔታ ውስጥ የሚያሳልፉትን ጊዜ ይቀንሳሉ። መጎምዠትን ከመቋቋም ይልቅ ማስወገድ ይቀላል።
- መጥፎ ልማዶችን ከማጥፊያ መንገዶች መካከል ተግባራዊ የሆነው ልማዱን የሚያነሳሱትን ፍንጮች የሚያጋፍጥን ተጋላጭነት መቀነስ ነው።
- ራስን መቆጣጠር የአጭር ጊዜ እንጂ የረጂም ጊዜ ስልት አይደለም።

@BOOKALEM

አንደኛው ህግ- ግልፅ አድርገው

1.1. **የልማድ መመዝገቢያን ሙላ፤** ነባር ልማዶችህን በመመዝገብ ስለነሱ ግንዛቤ ይኑርህ።

1.2. **የትግበራ ፍላጎት ተጠቀም፤** ቀመሩም ይህ ነው፡

"ይህንን [ባህሪ] **በዚህ** [ሰዓት] **እዚህ** [ቦታ] **አደርጋለሁ።"**

1.3. **ልማዶችን ማቆራኘትን ተጠቀም፤** ልማዶችን የማቆራኘት ቀመር ደግሞ ይህ ነው፡-

"ይህንን [ነባር ልምድ] **ካደረኩ በኋላ ይህንን** [አዲስ ልምድ] **አደርጋለሁ።"**

1.4. **አካባቢህን ዲዛይን አድርግ፤** የጥሩ ልማድን ፍንጮች የሚታዩና ግልፅ አድርግ።

ሁለተኛው ህግ- ሳቢ አድርገው

ሶስተኛው ህግ- ቀላል አድርገው

አራተኛው ህግ- አርኪ አድርገው

መጥፎ ልማዶችን እንዴት እናስወግድ?

የአንደኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማይታይ አድርገው

1.5. **ተጋላጭነትን ቀንስ፤** የመጥፎ ልማዶችን ፍንጭ ከአካባቢህ አስወግድ።

የሁለተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማይስብ አድርገው

የሶስተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- ከባድ አድርገው

የአራተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማያረካ አድርገው

@BOOKALEM

ሁለተኛው ህግ

ሳቢ ማድረግ

@BOOKALEM

8

ልማድን ሊቋቋሙት የማይችሉት ማድረግ

ደቻዊው ሳይንቲስት ኒኮ ቲንበርገን በ1940ዎቹ የሚያነሳሱን ነገሮች ላይ የነበረንን አመለካከት የቀየሩ ተከታታይ የቤተ ሙከራ ጥናቶችን አድርጎ ነበር። ለስራው የኖቤል ሽልማት ያገኘው ቲንበርገን ያጠናው 'የሚበሉ ጭላቶች' በሚባሉትና በሰሜን አሜሪካ የባህር ዳርቻዎች ብዙውን ጊዜ አብረው ሲበሩ በሚታዩት ነጭና ግራጫ አዕዋፋት ላይ ነው።

ጭላቶች መንቁራቸው ላይ ቀይ ነጥብ አለቻቸው። አዲስ የተፈለፈሉ የጭላቶቹ ጫጩቶቹ ሲርባቸው ይችን የእናታቸው መንቁር ላይ ያለችውን ቀይ ነጥብ ጠቅ ጠቅ እንደሚያደርጉ አየ።

ሙከራውን ለመጀመር የጭላት መንቁር የሚመስል በካርቶን የተሰራ፣ ሰውነት ግን የሌለው ምስል ሰራ። ከዚያም እናቶቻቸው ጫጩቶቻቸውን ትተው ሲሄዱ ወደ ጎጇቸው ይሄድና ይህንን የእናታቸውን መንቁር የሚመስል ከጫጩቶቹ አጠገብ ያስቀምጥላቸዋል። የካርቶኖቹ መንቁሮች እውነተኛ እንዳልሆኑ በደንብ የሚታዩ ናቸው። ስለሆነም ጫጩቶቹ አይተው እንደሚለዩዋቸውና ምንም እንደማይመስሏቸው ገምቶ ነበር።

ይሁን እንጂ እነዚያ እንጭጭ ጫጩቶች በካርቶን የተሰራው ማንቁር ላይ ያለችውን ቀይ ነጥብ ልክ የእናታቸውን መንቁር እንደሚያደርጉት ሁሉ ስዕሉንም ጠቀጠቁት። እነዚህ ጫጩቶች ለዚች ቀይ

@BOOKALEM

ነጥብ ግልፅ የሆነ ምርጫ አላቸው - ልክ ሲወለዱ በዘረመላቸው የተገጠመላቸው እስኪመስል ድረስ::

ቀጥሎ ደግሞ ቀዩ ነጥብ ተለቅ ያለ ከሆነ ጫጩቶቹ ቶሎ እንደሚመቱት አየ:: ከዚያም ሶስት ስፍራ ቀያይ ነጥቦች ያሏቸው መንቁሮች ሰርቶ አቀረበላቸው:: በዚህ ጊዜ ጫጩቶቹ በደስታ ሰከሩ::

ቲንበርገንና ጓደኞቹ በሌሎች እንስሳትም ላይ ተመሳሳይ ባህሪ እንዳለ አረጋገጡ:: ለምሳሌ ዝይ በመሬት ላይ ጎጆውን የሚሰራ የወፍ ዝርያ ነው:: እናትየዋ ዝይ በጎጆው ዙሪያ በምትንቀሳቀስበት ጊዜ አንደኛው እንቁላል ከጎጆው ተንከባሎ ይወጣና በአቅራቢያው ባለ ስር ላይ ተደላድሎ ይቀመጣል:: ይህ በሆነ ጊዜ ሁሉ ዝይዋ እየተውተረተረች ሮጣ ትሄድና መንቁሯንና አንገቷን ተጠቅማ እንቁላሉን ወደ ጎጆዋ እያንከባለለች ትመልሳለች::

ቲንበርገን እንዳረጋገጠው ዝይ እንደ አምፖልና የቴንስ ኳስ ያሉ ክብ ቁሳቁሶችንም በጎጆዋ አካባቢ ካገኘች እንዲሁ እየገፋች ታስገባለች:: ቁሱ በተለቀ መጠን ደግሞ ለማስገባት የምታሳየው ፍጥነትና ቅልጥፍና ከፍ እያለ ይሄዳል:: አንድ ዝይ እንዲያውም የመረብ ኳስ መጫዎቻ ኳስን ወደ ጎጆዋ ለማስገባት ከፍተኛ መፍጨርጨር አድርጋለች:: እምቢ ሲላትም እላዩ ላይ እንደተቀመጠችበት በጥናቱ ታይቷል::

በዚህ መልኩ እነዚህ እንስሳት የደመ ነፍስ ህጋቸውን እንደሚከተሉ በጥናቱ ታየ:: "ክብ ነገር በጎጆዬ አካባቢ ካየሁ ወደ ጎጄ ማስገባት አለብኝ::" "ክብ ነገር ትልቅ ከሆነ ደግሞ እሱን ለማስገባት በርትቼ መጣር አለብኝ::" ወዘተ አይነት::

ሲታይ የእያንዳንዱ እንስሳ አዕምሮ በልዩ ልዩ የባህሪ ህጎች አስቀድሞ የተጫነ ይመስላል:: ህጉ ትንሽ ሲጋነን ደግሞ እንደ የገና ዛፍ ያበራል:: እነዚህ የተጋነኑ ህጎች ሳይንቲስቶች ከመደበኛ በላይ የሆነ ገፊ ነገር (supernormal stimuli) ይሏቸዋል:: ይህ ገፊ ነገር የእውነታውን የተጋነነ ቅጂ የሚያመለክት ነው:: ልክ ሶስት ቀያይ ነጠብጣቦች እንዳሉት

@BOOKALEM

መንቱርና የመረብ ኳስ መጫዎቻ ኳስ እንደሚያህል እንቁላል፡፡ ይህም ከተለመደው በላይ የሆነ ተግባርን ያነሳሳል፡፡

ሰዎችም ለተጋነነ የእውነታ መልክ ተጋላጭ ናቸው፡፡ ለምሳሌ የታሸጉ ምግቦች (junky foods) የእርካታ ስሜታችንን ጣሪያ ላይ ሰትለውታል፡፡ ለብዙ ሺህ አመታት ምግብ ፍለጋ ጫካ ለጫካ በዱር በገደል ስናድን ከኖርን በኋላ አሁን አዕምሯችን እንደ ጨው፣ ስኳር እና ቅባት ላሉ ነገሮች ትልቅ ቦታ መስጠት ጀምሯል፡፡ ቀደምቶቻችን ሳቫናን በማሰስ በሚንከራተቱበት ወቅት እንደነዚህ አይነት ከፍተኛ ካሎሪ ያላቸው ምግቦች አልነበሩም ነበር፡፡ ቁርስ በልተህ ምሳ ከየት እንደሚመጣልህ በማታውቅበት ሁኔታ ውስጥ የቻልከውን ያህል ብዙ መብላት በሕይወት ለመኖር አዋጭ ስልት ነበር፡፡

ዛሬ ላይ የምንኖረው ግን ካሎሪ በተትረፈረፈበት ዓለም ውስጥ ነው፡፡ ምግብም እንዲሁ፡፡ ይሁን እንጂ አዕምሯችን የሚቋምጠው ዛሬም የምግብ እጥረት እንዳለ አስመስሎ ነው፡፡ ለስኳር፣ ለጨው እና ለቅባት ትልቅ ዋጋ መስጠት ለጤናችን ጠቃሚ የሚሆንበት ዘመን አብቅቷል፡፡ መቋመጡ ግን አሁንም አለ፤ ምክንያቱም የአዕምሯችን የሽልማት ማዕከል ሳይቀየር አሁንም ለሃምሳ ሺህ ዓመታት ገደማ እንደነበረው ነው፡፡

የምግብ ሳይንስ ዘርፍ ዋና ግብ ለተጠቃሚዎች የበለጠ የሚያቋምጡ ምርቶችን ማቅረብ ነው፡፡ የትኛውም የታሸገ ምግብ በሆነ የማበልፀግ ሂደት ውስጥ ያለፈ ነው፡፡ ቢያንስ ተጨማሪ ጣዕም እንዲኖረውም ይደረጋል፡፡

ፋብሪካዎች የሚያመርቷቸው ምግቦች የትኛው የምግብ ግብዓት ላይ ምን፣ በምን መጠን መደረግ እንዳለበት ለማጥናት በሚሊዮን የሚቆጠሩ ገንዘቦችን ይከሰክሳሉ፡፡ የየድርጅቶቹ ሁሉም ዲፓርትመንቶች ሥራቸው የሚያመርቱት ምግብ አንተ አፍ ውስጥ የሚኖረውን ጣዕም ከፍ ለማድረግ ነው፡፡ ይህም የተሳሳተ ጣዕም ብቃት (orosensation quality) ይባላል፡፡

@BOOKALEM

ሌሎች የተቀነባበሩ ምግቦች ደግሞ የተለያዩ ጣዕሞችን ለማጣመርና ለማበልፀግ ይሰራሉ። ባልተቀነባበረ ተፈጥሯዊ ምግብ ውስጥ ምን ያህልም ብትደጋግም የምታገኘው ጣዕም (sensation) ተመሳሳይ ነው። ስለሆነም ከጥቂት ጉርሻዎች በኋላ አዕምሮህ ይሰለቸውና የመጥገብ ስሜት ይሰማሃል። የተቀነባበሩ ምግቦች ግን በአንድ በኩልና በሌላ በኩል ያላቸው ጣዕም ሳይቀር የተለያየ ስለሆነ ብዙ እንድትበላ ያበረታቱሃል።

በስተመጨረሻ ይህ ስልት የምግብ ሳይንቲስቶችን ለሁሉም ምርቶች የሚሆን ቁልፍ ነገር እንዲያውቁ አደረጋቸው። ይህም አዕምሮህን ያለመጠን በማስጎምጀት እየተመላለስክ እንድትገዛ የሚያደርግህ የተመጣጠነ የስኳር፣ የጨውና የቅባት ውህድ ነው። ውጤቱም በጣም የሚጥሙ ምግቦች ለሰው ልጅ አዕምሮ ሳቢ በመሆናቸው ምክንያት ብዙ እንድትበላ ማድረጋቸው ነው።

በአመጋገብ ባህልና በውፍረት ዘርፍ ተመራማሪ የሆነው ሳይንቲስት ስቴፋን ጉዬኔት እንዳለው "የራሳችንን ቁልፎች በመጫን ደረጃ ብዙ ርቀት ሄደናል።"

የዘመኑ የምግብ ኢንዱስትሪና እሱ የፈጠረው ብዙ የመመገብ ልማድ የሁለተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ አንድ ምሳሌ ነው። እድሉ በጣም ሳቢና ማራኪ በሆነ ቁጥር ልማድ የማዳበር እድሉ ከፍተኛ ይሆናል።

ዙሪያ ገባህን ተመልከት። ማህበረሰቦቻችን ቀደምቶቻችን ከኖሩባቸው እውነታዎች በበለጠ ሳቢ በሆነ መልኩ በከፍተኛ ደረጃ እንደገና በተሰሩ የእውነታዎቹ ቅጅዎች የተሞሉ ናቸው። ማህበራዊ ሚዲያው በቤታችንና በስራ ቦታችን ከምናገኛቸው አድናቆቶች በላይ ብዙ አድናቆቶችን የምናገኝባቸው ቦታዎች ናቸው። ማስታወቂያዎች ሃሳባውዊን የመብራት፣ የመዋቢያና የፎቶ ቴክኖሎጂዎች ተጠቅመው የሚሰሩ ናቸው። የኢንተርኔት የመዳሪያ መተግበሪያዎችም በእውነተኛ ሕይወት ውስጥ ሊያገሙ በማይችሉ የስሜት ጡዘቶችና አነሳሾች የተሞሉ ናቸው። ወዘተ።

@BOOKALEM

እነዚህ የተጋነኑ የእውነታዎቻችን ቅጂዎች የዘመናዊቷ ዓለማችን ከመጠን በላይ ኃይል ያላቸው ገፊ ነገሮች (supernormal stimuli) ናቸው። በተፈጥሯቸው እኛን መሳብ የሚችሉ እነዚህ የተጋነኑ ሁኔታዎች እና ደመነፍሳችን ጣሪያ ይነካሉ። ይህም ብዙ በመሸመት ልማድ፣ ማህበራዊ ሚዲያው ላይ ተጠምዶ በመዋል ልማድ፣ የወሲብ ቪዲዮዎችን በማየት ልማድ፣ ብዙ በመብላት ልማድና በሌሎች በበርካታ ተያያዥ ልማዶች ያስጠምዱናል።

ታሪክን እንደ ጠቋሚ መጠቀም ከቻልን የወደፊት እድሎች (opportunities) ከዛሬው ዘመን እድሎች የበለጠ ሳቢ እንደሚሆኑ መናገር ይቻላል። እየተለመደ ያለው ነገር "ሽልማቱ የበዛ ይሆን ዘንድ ገፊ ነገሮች በጣም አጓጊ መሆን አለባቸው" የሚል ነው። የተቀነባበሩ ምግቦች ከተፈጥሯዊ ምግቦች የበለጠ ብዙ ካሎሪዎችን ያጨቁ ናቸው። ውስኪ ከጠጅ የበለጠ ከፍተኛ አልኮልነት ያለው መጠጥ ነው። ቪዲዮ ጌሞች ከቦርድ ጌሞች የበለጠ የጨዋታ እርካታ የያዙ ጨዋታዎች ናቸው።

ተፈጥሯዊ ከሆኑ ነገሮች ጋር ስናወዳድራቸው እነዚህን እርካታን ያጨቁ ተሞክሮዎችን እምቢ ብሎ መቋቋም ከባድ ነው። ያለን የቀደምቶቻችን አዕምሮ ቢሆንም የሚያጋጥመን የመጎምዠትና የመቋመጥ ደረጃ ግን እነሱ አይተውት የማያውቁት ነው።

አንድ ባህሪ እንዲፈጠር የሚያደርጉትን ሁኔታዎች ክብደት መጨመር ከፈለግክ አጓጊነቱን የበለጠ ሳቢና ማራኪ ልታደርገው ይገባል። ሁለተኛውን የባህሪ ለውጥ ህግ በምንወያይባቸው አጋጣሚዎች ሁሉ ግባችን ልማዶቻችንን ልንተዋቸው የማንችላቸው (irristable) ማድረግ ነው።

ሁሉንም ልማዶች ወደ ከመደበኛ በላይ የሆነ ገፊ ነገር ማሻገር ባንችልም ሁሉንም ልማዶቻችንን የበለጠ ማራኪ እንዲሆኑ ማድረግ ግን እንችላለን። ይህንን ለማድረግ መጀመር ያለብን መጓጓት ወይም መፈለግ ምን እንደሆነና እንዴት እንደሚሰራ መረዳት ላይ ነው።

@BOOKALEM

ይህንን ማለት ደግሞ ሁሉም ልማዶቻችን የሚጋሩትን የስነ ሕይወታዊ ነባሬ (biological signature) በማየት እንጀምር። ይህም የዶፓሚን ጣሪያ (dopamine spike) ይባላል።

በዶፓሚን የሚመራው የግብረ መልስ ቀለበት

ሳይንቲስቶች ዶፓሚን (dopamine) የተባለውን የነርቭ አስተላላፊ (neurotransmitter) በመለካት መጓጓት ወይም መቋመጥ የሚፈጠርበትን ትክክለኛ ቅፅበት ማግኘት ችለዋል። የዶፓሚን ጥቅም በግልፅ የታወቀው የነርቭ ተመራማሪዎቹ ጀምስ ኦልድና ፒተር ሚልነር በሰሩት የቤተ ሙከራ ምርምር አማካኝነት በ1954 ነው። በተመራማሪዎቹ ሙከራ ከመቋመጥና ከመፈለግ ጀርባ ያለውን ኒውሮሎጂ የነርቮች ሂደት ያሳየ ነበር።

ተመራማሪዎቹ በአይጦች አንጎል ውስጥ ኤሌክትሮይዶችን በማስቀመጥ ዶፓሚን የተባለው ኬሚካል እንዳይለቀቅ አደረጉ። ሳይንቲስቶቹን በእጅጉ ባስደነቀ ሁኔታ ድመቶቹ የመኖርን ፍላጎት ሙሉ በሙሉ አጡ። ምንም ነገር አያምራቸውም፤ አያቋምጣቸውም። በጥቂት ቀናት ውስጥ አይጦቹ በውሃ ጥም ሞቱ።

በቀጣይ በተካሄደ የሌሎች አጥኚዎች ጥናት ተመራማሪዎቹ ልክ ከላይ እንዳየነው ሁሉ የአይጦቹ አንጎል ውስጥ ኤሌክትሮይዶችን በማስቀመጥ የዶፓሚንን ፍሰት ዘጉ። እነዚህኞቹ ተመራማሪዎች ግን አይጦቹ አፍ ላይ የተበጠበጠ ስኳር አፋቸው ላይ ያንጠበጥቡላቸው ነበር። ይህንን ሲያደርጉላቸው አይጦቹ ፊት ላይ ከፍተኛ የመፍካት ስሜት ይታይ ነበር።

ምንም እንኳን ዶፓሚን እንዳይሰራጭ ቢደረግም አይጦቹ ግን ልክ እንደ በፊቱ የስኳሩን ጣዕም ወደውታል። ይህ ማለት ደግሞ ዶፓሚን በማይሰራጭበት ጊዜ ፍላጎት የማይኖር ቢሆንም እርካታን ማጣጣም ግን ይኖራል ማለት ነው። ያለ ፍላጎት ደግሞ ምንም አይነት ተግባር አይኖርም።

@BOOKALEM

ሌሎች ተመራማሪዎች ይህንን ሂደት ገልብጠው ያለ ዶፓሚን አዕምሮ ያለውን የሽልማት ስርዓት በዶፓሚን ሲያጥለቀልቁት ግን እንስሳቱ ልማዶችን በአደገኛ ፍጥነት መተግበር ጀመሩ። የሰው ልጆች ክርም የተለየ አይደለም።

ልማዶች በዶፓሚን የሚመሩ የግብረ መልስ ቀለበቶች ናቸው። እንደ አልኮል መጠጣት፣ የተቀነባበሩ ምግቦችን መብላት፣ ቪዲዮ ጌሞችን መጫወት፣ ማህበራዊ ሚዲያ ላይ መጣድ እና የመሳሰሉት በከፍተኛ ደረጃ ልማድ የማዳበር ኃይል ያላቸው ባህሪያት ከከፍተኛ የዶፓሚን መጠን ጋር የተያያዙ ናቸው። እንደ ምግብ መመገብ፣ ውሃ መጠጣት፣ ወሲብ ማድረግ እና የመሳሰሉት ባህሪዎቻችንም እንደዚያው። ሳይንቲስቶች ለብዙ ዓመታት የነበራቸው አረዳድ ዶፓሚን ከእርካታ ጋር ብቻ እንደሚያያዝ ነበር። አሁን ግን ዶፓሚን በብዙ የነርቭ ስርዓቶች ውስጥ ከፍተኛ ሚና እንዳለው አውቀናል። ዶፓሚን በመነሳሳት፣ በመማር፣ በማስታወስ፣ በመቀጣት፣ በበጎ ፍቃድ እንቅስቃሴዎች ወዘተ ውስጥም ከፍተኛ ሚና አለው።

ጉዳዩን ወደ ልማዶች ስናመጣው የምናገኘው መሰረታዊ ነጥብ ይህ ነው። ዶፓሚን የሚለቀቀው እርካታን ስታጣጥም ብቻ ሳይሆን እርካታን ስትገምትም (anticipate ስታደርግም) ጭምር ነው። የቁማር ሱሰኛ የሆኑ ሰዎች ከፍተኛ ዶፓሚን የሚያመነጩት ካሸነፉ በኋላ ሳይሆን ልክ ውርርዱን ሲያሲዙ ነው። የኮኬይን ሱሰኛ የሆነ ሰውም ከፍተኛ ዶፓሚን የሚረጨው ኮኬይን ሲጠቀም ሳይሆን ፓውደሩን ሲያየው ነው።

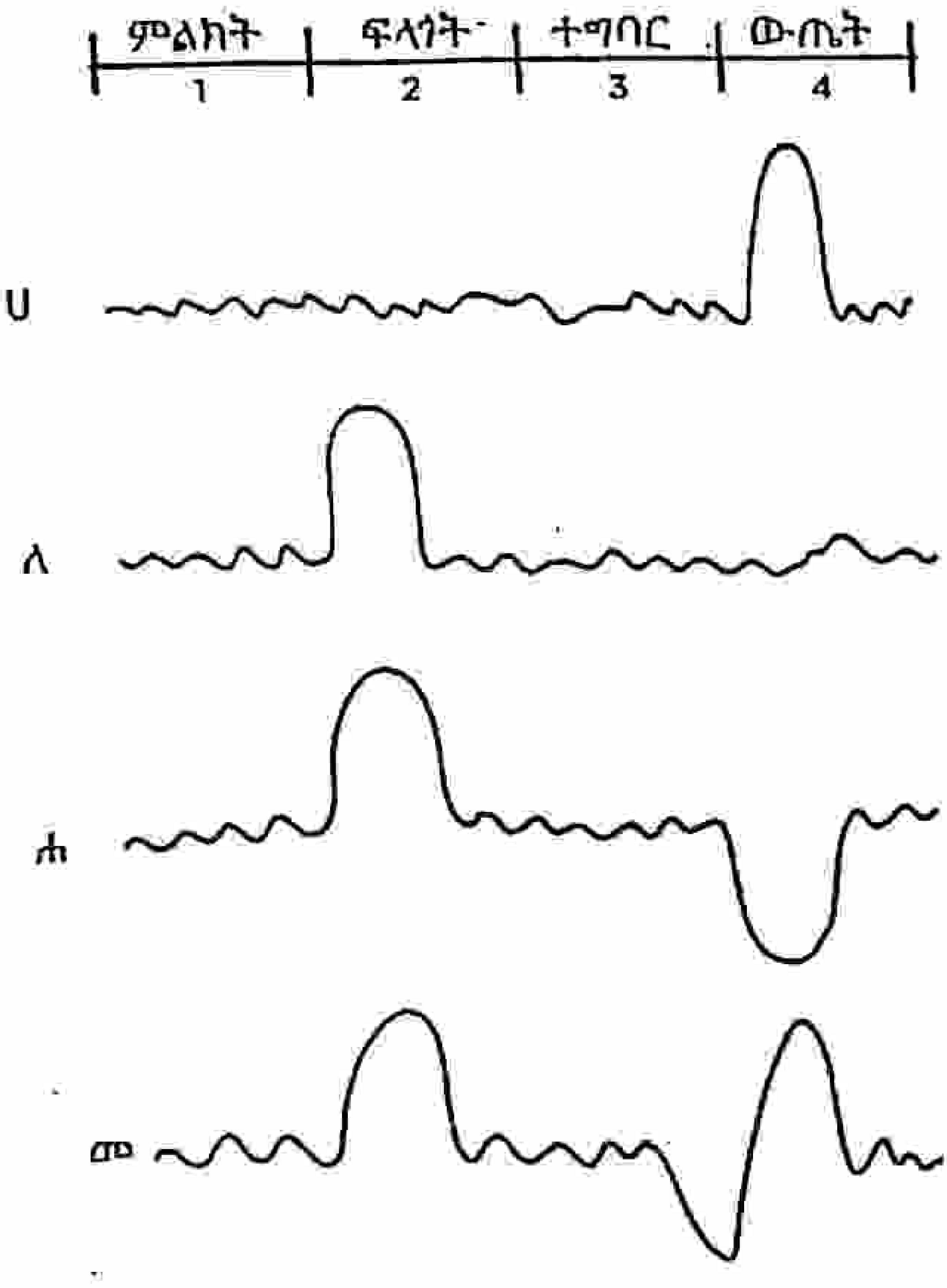
በየትኛውም አጋጣሚ ያገኘሽው አንድ እድል ትልቅ ሽልማት የሚያመጣ በመሰለህ ጊዜ ሁሉ የዶፓሚን መጠንህ በመገመት ስሜት ተስፈንጥሮ ጫፍ ይደርሳል። ዶፓሚን ሲጨምር ደግሞ ተነሳሽነት ይጨምራል። እናም ወደ ተግባር የሚወስድ ተነሳሽነት ላይ የምንገኘው ሽልማትን በማግኘት ውስጥ ሳይሆን በመገመት ውስጥ ስናልፍ ነው።

ሌላው ደስ የሚል ነጥብ ደግሞ ሽልማት ስትቀበል በአዕምሮህ ውስጥ የሚለኮሰው የሽልማት ስርዓት ሽልማቱን ስትገምት ተለኩሶ የነበረው የሽልማት ስርዓት ራሱ መሆኑ ነው። አንድ ነገር ከማሳካት ይልቅ

@BOOKALEM

ሂደት ውስጥ ማለፍ የተሻለ ስሜት የሚፈጥረው ለዚህ ነው። እንደ የገና ስጦታ ከመቀበልና ከመውሰድ ይልቅ ስለ በዓሉ ቀን ማለዳ የበለጠ ያስደስታል። እንደ ወጣት ደግሞ ሽርሽር ሄዶ ከመገናኘት ሽርሽር ስለመሄዱ ማሰብ የበለጠ የሚያገናኝ ይሆናል። ሳይንቲስቶች ነገር "በመፈለግና" (wanting) እና "በመውደድ" (liking) መካከል ልዩነት ይሉታል።

የዶፓሚን ከፍታ



ምስላዊ መግለጫ 9፡ *አንድን ልማድ ከመማራችን በፊት (ሀ) ዶፓሚን የሚለቀቀው ሽልማትን ለመጀመሪያ ጊዜ ስንቀበል ነው። በሁለተኛው ዙር (ለ) ዶፓሚን የሚለቀቀው ከተግበራ በፊት፣ ልክ ፍንጩን እንዳየነው ነው። ይህ የዶፓሚን ከፍታ ፍንጭ ባየን ቁጥር ሁሉ ፍላጎትና መቋመጥ እንዲሰማን ያደርጋል። አንድ ጊዜ ልማድ ከተማርን ሽልማቱን*

ስናጣጥምም ዶፓሚን አይረጭም፤ ምክንያቱም ሽልማቱ እንደሚሰጠን አስቀድመን ጠብቀናል።

ይሁን እንጂ ፍንጭ አይተህ ሽልማት ከጠበቅክ እና ካላገኘህ ግን ዶፓሚን በመከፋት ስሜትህ ምክንያት ይወርዳል (ሐ)። የዶፓሚን ትክክለኛ ተለዋዋጭነት (sensitivity) ጉልቶ ብሎ የሚታየው ሽልማት ዘግይቶ ሲመጣ ነው (መ)።

በመጀመሪያ ምልክት ሲታይና መነምዣቱ ሲመጣ ዶፓሚን መነጨ። ቀጥሎ ተግባር ቢከናወንም ሽልማቱ በተጠበቀው ፍጥነት አልመጣም፤ እናም የዶፓሚን መጠን ወረደ። በስተመጨረሻም ሽልማቱ ከጠበቅነው ጊዜ ትንሽ ዘግይቶ ሲመጣ ዶፓሚን እንደገና ይረጫል። ይህ ሲታይ አዕምሯችን "አየሀ! እኔ ትክክል ነኝ፤ በቀጣይ ይህንን ነገር መድገምን እንዳትረሳ" የሚል ይመስልሃል።

አዕምሮህ ሽልማቶችን ለመውደድ ካሉት የበለጠ ሽልማቶችን እንዲፈልግ የሚያደርጉት በርካታ የነርቭ ክበቦች አሉት:: በአዕምሮህ ውስጥ ያሉት የመፈለጊያ ማዕከላት ሰፋፊ ናቸው:: የመውደድ ማዕከላቱ ደግሞ በንፅፅር ትናንሾች ናቸው:: ብዙውን ጊዜም ሄዶኒክ ሆትስፖት (hedonic hotspot) ተብለው ነው የሚታወቁት:: በአዕምሮ ውስጥ ያላቸው አቀማመጥም እንደ ቀጫጭን ደሴቶች ነው::

ለምሳሌ አጥኚዎች እንዳረጋገጡት ኒውክለስ አኩምባንት የሚባለው ክፍል መቶ በመቶ ስራ ላይ የሚሆነው በመፈለግ ጊዜ ነው:: በመውደድ ጊዜ የሚሰራው የዚህ ክፍል ንጻሬ ግን ከ10 በመቶ አይበልጥም::

አዕምሯችን ይህንን ያህል እንቁ ቦታ ለፍላጎትና ለጉጉት ማስቀመጡ እነዚህ ሂደቶች ለሚጫወቱት ወሳኝ ሚና ተጨማሪ ማስረጃዎችን ይሰጣል:: ፍላጎት ባህሪን የሚያሾር ሞተር ነው:: እያንዳንዱ ተግባር የሚከናወነው ከዚያ ቀድመው በሚካሄዱት ነገሮች ምክንያት ነው። ወደ ተግባር ወይም ወደ ግብረ መልስ የሚነዳን መቋመጥ ነው::

እነዚህ ሃሳቦች የሁለተኛውን የባህሪ ለውጥ ህግ ግልጥ አድርገው የሚያሳዩ ናቸው:: መጀመሪያውንም ወደ ተግባር እንድንገባ የሚያነሳሳን የሽልማት ተሞክሮን መጠበቅና ልማዳችንን ሳቢ ማድረግ የግድ ነው።

@BOOKALEM

ጉጉቶችን ማስተሳሰር (temptation bundling) የሚባለው ስልት ወደ ተግባር የሚመጣው እዚህ ጋር ነው።

ጉጉቶችን በማስተሳሰር ስልት ልማዶችን የበለጠ ሳቢ ማድረግ

በአየርላንድ ደብሊን የኤሌክትሪካል ኢንጂነር የሆነው ሮናን ባይርን ኔትፍሊክስን ማየት ያዝናናው ነበር። ይህ እንዳለም ሆኖ ግን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ እንዳለበትም ያምን ነበር። እናም መላ ዘየደ። የኢንጂነርነት ክህሎቶቹን ተጠቅሞ የመንቀሳቀሻ ብስክሌቱን ከላፕቶፑና ከቴሌቪዥኑ ጋር አገናኘ። ከዚያም የብስክሌቱን ፔዳል በሆነ ፍጥነት ሲነዳ ብቻ የኔትፍሊክስ ፕሮግራሞችን ማየት እንዲችል የሚያደርግ ፕሮግራም ሰራ። ብስክሌቱ ለረጅም ጊዜ ዝግ ካለች የትኛውም የቴሌቪዥን ፕሮግራም ያለበት ላይ ቆሞ ይላል (pause ያደርጋል)። ከዚያም እንደገና ፔዳሉን መምታት ሲጀምር ፕሮግራሙ ከቆመበት ይጀምራል።

ይህ ሰው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ የማድረግ ባህሉን ሳቢ ለማድረግ ጉጉትን የማስተሳሰር ስራ ነበር የሰራው። ጉጉቶችን ማስተሳሰር የሚሰራው ማድረግ የምትፈልገውን ነገር ማድረግ ካለብህ ነገር ጋር በማቆራኘት ነው። ባይርንን ብናይ ኔትፍሊክስን ማየትን (ማድረግ የሚፈልገውን ነገር) የቆም ስፖርት ብስክሌቱን ከመንዳት (ማድረግ ያለበትን ነገር) ጋር አስተሳሰረው።

ቢዝነሶች ጉጉትን በማስተሳሰር የተሳኩ ናቸው። አንድን ማድረግ ያለብህን ነገር ልታስተሳስርበት የምትችለው፣ የምትወደው እና ብዙ ጊዜም የምታደርገው ልማድ አታጣም። አንድ ጊዜ ካስተሳሰርከው በኋላ ያንን የምትወደውን ነገር ለማድረግ ስትል ማድረግ ያለብህን ይሄኛውንም ነገር ታደርጋለህ። ለምሳሌ የታዋቂ ሰዎችን ዜና መስማት ትፈልጋለህ እንበል። የሰውነት ቅርጽህንም ደግሞ ማስተካከል አለብህ። እነዚህን በማስተሳሰር ሪያሊቲ ሾዎችን ጂም ውስጥ ብቻ እንድታይ ታደርጋለህ። የምትፈልጋቸውን ዜናዎች ለማየት ትሄዳለህ፤ እዚያው ደግሞ ትሰራለህ። ወዘተ።

@BOOKALEM

ይህ ፍላጎቶችን ወይም ጉጉቶችን የማስተሳሰር ስልት የፕሬማክ መርህ ተብሎ የሚታወቀውን የስነ ልቦና ጽንሰ ሃሳብ የመተግበሪያ አንዱ መንገድ ነው። ይህ የፕሬማክ መርህ "ብዙ ጊዜ የመደረግ እድል ያላቸው ባህሪያት ብዙ ጊዜ የመደረግ እድል የሌላቸው ባህሪያትን ያፀናሉ" የሚል ነው።

በሌላ አገላለፅ አንድን ማድረግ ያለብህን ግን ማድረግ ያልቻልከውን ተግባር ወደህ ከምታደርገው ተግባር ጋር ካስተሳሰርከው የምትወደውን ተግባር ስትፈፅም እግረ መንገድህን ያኛውንም ተግባር ትፈፅመዋለህ ማለት ነው።

ከዚህም አልፎ ይህንን ጉጉቶችን የማስተሳሰር ስልት በምዕራፍ አምስት ስር ካየነው ልማዶችን የማቀራኘት ስልት ጋር በማጣመር ባህሪዎችህን የሚመሩ ህጎችን ለመፍጠር ልትጠቀምባቸው ትችላለህ።

ጉጉትን የማስተሳሰር + ልማዶችን የማቀራኘት ቀመር።

1. **ይህንን** [ነባር ልማድ] **ካደረኩ በኋላ ይሄንን** [ማድረግ ያለብህ] **አደርጋለሁ።**
2. **ይሄንን** [ማድረግ ያለብህን] **ካደረግኩ በኋላ** [የምትፈልገው ልማድ] **አደርጋለሁ።**

ምሳሌ#1: ዜናዎችን ማንበብ የምትወድ (want) ብትሆንና፣ ምስጋና መስጠት ቢኖርብህ (need:

1. ቁርሴን ከበላሁ በኋላ ከዚያ በፊት በነበረው ቀን ለተደረገልኝ ነገር ሁሉ ምስጋና አቀርባለሁ።
2. ምስጋና ካቀረብኩ በኋላ ዜና አነባለሁ።

ምሳሌ #2: ኳስ ማየት ብትፈልግና የስራ ስልክ ለደበኞችህ መደወል ቢኖርብህ

@BOOKALEM

1. ልክ ከምሳ እረፍቴ እንደተመለስኩ ለሶስት ደንበኞች ስልክ እደውላለሁ፡፡
2. ለሶስት ሰዎች ስልክ ከደወልኩ በኋላ ኳስ አያለሁ፡፡

ምሳሌ #3: ፌስቡክ መጠቀም ብትፈልግና እንቅስቃሴ ማድረግ ቢኖርብህ:-

1. ስልኬን ካወጣሁ በኋላ 10 ፑሻፕ እሰራለሁ፡፡
2. 10 ፑሻፕ ከሰራሁ በኋላ ፌስቡክ እጠቀማለሁ፡፡

እንደዚህ በማድረግ ውስጥ ያለው ተስፋ በጊዜ ሂደት 10 ፑሻፕ መስራትን ወይም ለደንበኞች መደወልን እየለመድክ ትሄዳለህ የሚል ነው፡፡ ምክንያቱም ለደneበኞች ደወልክ ማለት ኳስ ማየት ትችላለህ ማለት ሲሆን 10 ፑሻፕ ሰራህ ማለት ደግሞ ፌስቡክ መጠቀም ትችላለህ ማለት ነውና፡፡ በዚህ መንገድ ማድረግ ያለብህን ማድረግ ማለት ማድረግ የምትወደውን እንድታደርግ ማስፈቀድ ማለት ይሆናል፡፡

ይህንን ምዕራፍ የጀመርነው ፍላጎታችንን አጢጡፈው ወደ ተግባር እንድንገባ የሚያደርጉንን እና ከመደበኛ በላይ የሆኑ ገፊ ነገሮች (supernormal stimuli) ያልናቸውን የእውነታዎቻችንን የተጋነኑ ቅጅዎች በማየት ነው፡፡ ጉጉቶችን ማስተሳሰር ደግሞ አንድን ማድረግ ያለብንን ነገር ማድረግ ከምንወደው ነገር ጋር በማስተሳሰር የየትኛውንም ከፍ ያለ ቅጂ (heightened version) የመፍጠሪያ አንዱ መንገድ ነው፡፡

በትክክል እምቢ ሊሉት የማይቻል ልማድን ማዳበር ከባድ ስራ ነው፡፡ ይህ ቀላል ስልት ግን የትኛውንም ልማድ የበለጠ ሳቢ ለማድረግ የሚያስችል ቀላል ስልት ነው፡፡

@BOOKALEM

ማጠቃለያ

- የባህሪ ለውጥ ሁለተኛው ህግ ሳቢ ማድረግ ነው፡፡
- አንድ እድል የበለጠ ሳቢ በሆነ መጠን ልማድ አዳባሪ የመሆን እድሉ የሰፋ ነው፡፡
- ልማዶች በዶፓሚን የሚመሩ የግብረ መልስ ቀለበቶች ናቸው፡፡ ዶፓሚን ሲጨምር ተነሳሽነታችንም በዛው መጠን ይጨምራል፡፡
- ወደ ተግባር እንድንገባ የሚያደርገን ነገር የውጤት መገኘት ሳይሆን ውጤቱን ቀድሞ የመፈለግ ስሜት ነው፡፡
- ጉጉቶችን/ፍላጎቶችን ማስተሳሰር ልማዶችን የበለጠ ሳቢ የማድረጊያ አንዱ መንገድ ነው፡፡ ስልቱም ማድረግ ያለብህን ነገር ማድረግ ከማታፈልገው ነገር ጋር ማስተሳሰር ነው፡፡

@BOOKALEM

9

የአንተን ልማድ በመቅረፅ ውስጥ የቤተሰቦችህና የጓደኞችህ ሚና

በ1965 ላስዝሎ ፓልጋሪ የተባለ አንድ ሃንጋሪያዊ ወንድ ክላራ ለተባለች አንዲት ሴት ለየት ያለ ደብዳቤ ፅፎላት ነበር።

ላስዝሎ ጠንክሮ በመስራት መርህ ፅኑ እምነት የነበረው ሰው ነበር። ይህ ሰው ከእነዚህ እምነቱ የተነሳ የተፈጥሮ ችሎታን አይቀበልም ነበር። የትኛውም ሰው- ልጅም እንኳን- ጥሩ ልማዶችን ማዳበርና ያላሰለሰ ልምምድ ማድረግ ከቻለ በዘርፉ የተዋጣለት አዋቂ መሆን ይችላል ብሎ ያምናል። መፈክሩ የነበረውም "ማንም አዋቂ ሆኖ አይወለድም፣ በትምህርትና በስልጠና ያመጣዋል እንጂ" የሚል ነበር።

ላስዝሎ በዚህ ሃሳብ በፅኑ ከማመኑ የተነሳ ሃሳቡን በራሱ ልጆች ላይ ለመሞከር ያስባል። ለክላራ ደብዳቤ የፃፈላትም ለዚህ እቅዱ አካልነት ሚስቱ እንድትሆን ነበር። ክላራ መምህር ናት። በእምነቷም እንደሱ ጫፍ የነካ ባይሆንም ሁሉም ሰው በተገቢው መንገድ ከሰለጠነ ልማዶቹን ማዳበር ይችላል ብላ ታምናለች።

ላስዝሎ ለዚህ ሙከራው የቼዝ ጨዋታን መረጠ። ልጆቹን ውጤታማ የቼዝ ተጨዋች አድርጎ የሚያሳድግበት እቅድም ነደፈ። በዕቅዱ መሰረት ልጆቹ በቤታቸው ይማራሉ፣ ይህ በወቅቱ በሃንጋሪያን ዘንድ

@BOOKALEM

የተለመደ ነገር አይደለም። ቤታቸውም በቼዝ መጽሐፍትና በታዋቂ የቼዝ ተጨዋቾች ፎቶዎች ይሞላል። እርስ በርሳቸው ይጫወታሉ። ያለማቋረጥ ይለማመዳሉ፤ ያገኟቸውን ውድድሮች ሁሉ ይወዳደራሉ። ወላጆቻቸው ደግሞ ልጆቻቸው የተሳተፉባቸውን የእያንዳንዳቸውን ውድድሮች ታሪክ ሳያዛንፉ ይመዘግባሉ። ሕይወታቸው በሙሉ ለቼዝ የተሰጠ ይሆናል።

ላስገዞ ክላራን ማሳመን ቻለ። በጥቂት ዓመታት ውስጥም እነዚህ ጥንዶች ሱዛን፣ ሶፊያና ጁዲት ለተባሉ ሶስት ሴቶች ልጆች ወላጆች ሆኑ።

ታላቅዬዋ ልጅ ሱዛን ልክ አራት ዓመት ሲሞላት ቼዝ መጫወት ጀመረች። በስድስት ወራት ውስጥ ወጣቶችን ማሸነፍ የምትችል ልጅ ሆነች።

መካከለኛዋ ልጅ ሶፊያ ደግሞ ከታላቅ እህቷ የተሻለች ሆነች። በ14 ዓመቷ የዓለም ሻምፒዮን መሆን ቻለች። ከጥቂት ዓመታት በኋላ ደግሞ ግራንድ ማስተርነት ተቀዳጀች።

ሶስተኛዋ ልጅ ጁዲት ደግሞ ከሁሉም የተሻለች ሆነች። የአምስት ዓመት ልጅ እያለች አባቷን ታሸንፍ ነበር። 12 ዓመት ሲሆናት በዓለም ላይ ካሉ መቶ ምርጥ የቼዝ ተጨዋቾች መካከል የተካተተች በእድሜ ትንሿ ተጨዋች ነበረች። የ15 ዓመት ከአራት ወር እድሜዋ ላይ ስትደርስ አስቀድሞ በቦቢ ፊሸር ተይዞ የነበረውን በእድሜ ትንሹ የቼዝ ተጨዋች ግራንድ ማስተር ሪከርድ መውሰድ ቻለች። 27 ዓመት ሲሆናት ደግሞ በዓለም ላይ ቁጥር አንድ ሴት የቼዝ ተጨዋች ለመሆን በቃች።

የእነዚህ እህትማማቾች ልጅነት የተለመደ አይነት - ጥሩ የሚባል አስተዳደግ አይደለም። እነሱን ብትጠይቃቸው ግን ሕይወታቸው በጣም ሳቢና አስደሳችም እንደነበረ ይነግሩሃል። በተለያዩ ቃለ መጠይቆች ውስጥ እነዚህ እህትማማቾች የሚናገሩት ነገር ቢኖር የልጅነት አስተዳደጋቸው አዝናኝ እንደነበረ ነው። ቼዝ መጫወትን አብዝተው ይወዳሉ። አውርተውም አይጠግቡም።

አንድ ቀን ላስገዘሎ ሶፊያ በአኩለ ሌሊት በባገ ሩም ውስጥ ስትጫወት ያገኛታል። እንድትተኛ በማሰብ "ሶፊያ መጫዎቻዎቹን ተያቸውና ተኚ" ቢላትም እሷ ግን "እኔ ብተዋቸው እነሱ አይተውኝም" ብላ እንደመለሰችለት ይነገራል።

እነዚህ እህትማማቾች ያደገበት ባህል ከምንም ነገር በላይ ለቼገ ቅድሚያ የሰጠ ባህል ነው። ለዚህ ተደንቀዋል፣ ተሸልመዋል። በእነሱ ዓለም ውስጥ ከቼገ ጋር ሙጭጭ ማለት መደበኛ ነገር ነው። ወደፊት እንደምናየው በባህልህ ውስጥ መደበኛ የሚሆኑ የትኞቹም ልማዶች ሊኖሩህ ከሚችሉት ባህሪያት ሁሉ ሳቢዎቹ ናቸው።

የማህበረሰባዊ ህግጋት ተፅዕኖዎች

የሰው ልጅ የቡድን (herd) እንስሳ ነው። የጓደኞቻችንን አክብሮትና እውቅና ለማግኘት ከሌሎች ጋር መተሳሰርን እና በማህበረሰቡ ውስጥ መመቻቸትን እንፈልጋለን። እንዲህ አይነት ዝንባሌዎች በሕይወት ለመቆየታችንም አስፈላጊዎች ናቸው። በአብዛኞቹ ታሪኮቻችን ውስጥ ቀደምቶቻችን የኖሩት በቡድን (በጎሳ) ነው። ከጎሳው መለየት ወይም መነጠል የሞት ፍርድን ያህል የከፋ ቅጣት ነው።

በአግባቡ የተደራጁና ህብረት የፈጠሩ እነሱ ግን ከፍ ያለ ደህንነት እና የተሻሉ እድሎች ውስጥ ኖረዋል። ቻርልስ ዳርዊን እንዳለው "በሰው ልጆች ረዥም ታሪክ ውስጥ አሸንፈው የወጡት መተባበርና መተጋገዝ የቻሉት ናቸው። በዚህም የተነሳ አንደኛው ትልቅ የሰው ልጆች ፍላጎት የሆነ ህብረት ወይም ቡድን ውስጥ መታቀፍ ነው። ይህ የጥንት ተሞክሮ ደግሞ በአሁኑ ዘመን ባለን ሰዎች ዘመናዊ ባህሪያትም ላይ የራሱን ተፅዕኖ አሳድሯል።

የቀደሙ ልማዶቻችን ከሌሎች የተቀበልናቸው እንጂ የመረጥናቸው ምርጫዎቻችን አይደሉም። የምንከተለው በቤተሰቦቻችን፣ በጓደኞቻችን፣ በቤተ እምነቶቻችን፣ በትምህርት ቤቶቻችን ወይም በማህበረሰቦቻችን የተገፋልንን ስክሪፕቶች ነው። እነዚህ እያንዳንዳቸው ከእኛ የሚጠብቁትን

@BOOKALEM

የየራሳቸውን ነገርና የሚጭኑብንን ህግጋት ይዘው ወደኛ ይመጣሉ። መቼና የት ላግባ፣ ምን ያህል ልጆች ይኑሩኝ፣ በዓላትን እንዴት ላክብር፣ የልጆቼን ልደት በምን ያህል ወጭ ላክብር ወዘተ። በእነዚህ አካላት የሚወሰኑልን ነገሮች ናቸው።

በብዙ መልኩ እነዚህ ማህበራዊ ኖርሞች የየለቱን ባህሪዎቻችን የሚመሩ የማይታዩ ህጎች ናቸው። እነዚህ ህጎች ሁልጊዜም በአዕምሮህ ውስጥ አሉ። ብዙውን ጊዜ የባህልህን ውስጥ ልማዶች የምትከተለው ያለ ማሰብ፣ ያለ መጠየቅና ያለ ማስታወስም ጭምር ነው። ፈረንሳያዊው ፈላስፋ ሚኬል ሞንታይኜ እንዳለው "በማህበረሰብ ውስጥ ባህሎችና ኖርሞች ሁል ጊዜም እንዳሻቸው ይነዱናል።"

ብዙውን ጊዜ በቡድን ውስጥ ታቅፎ መሄድ እንደ ሸክም አይሆንብንም። ሁሉም ሰው መታቀፍን ይፈልጋል። ለቼዝ ጨዋታ ችሎታህ በሚሸልምህ ማህበረሰብ ውስጥ ካደግክ ቼዝ መጫወት በጣም ሳቢ ነገር ይሆንልሃል። ሁሉም ሰው ውድ ውድ ሱፎችን በሚለብስበት መስሪያ ቤት ውስጥ ከሰራህ፣ አንተም እንደዚያ መሆን ያምርሃል። ሁሉም ጓደኞችህ አንድ የሚጠቀሟት አባባል ካለች እንዳወቅካት ያውቁልህ ዘንድ አንተም መጠቀም ትፈልጋለህ። በዚህ መንገድ በምንፈልገው ቡድን ውስጥ እንድንታቀፍ የሚረዳን የትኛውም ባህሪ ሳቢ ነው።

በተለይ ደግሞ ከሶስት ቡድኖች ባህሪዎችን እንወርሳለን።

1. ከምንቀራረባቸው ሰዎች
2. ከብዙሃኑ
3. ከተፅዕኖ ፈጣሪ ሰዎች

እነዚህ ቡድኖች እያንዳንዳቸው ሁለተኛውን የባህሪ ለውጥ ህግ እንድንጠቀምበት በማድረግ ልማዶቻችንን የበለጠ ሳቢ ማድረግ እንድንችል ይረዱናል።

@BOOKALEM

1. ከምንቀራረባቸው ሰዎች ባህሪያትን መውረስ

መቀራረብ (proximity) ባህሪያችን ላይ ከፍተኛ ኃይል አለው። ይህ በምዕራፍ ስድስት ስር እንዳየነው ለአካላዊ አካባቢ የሚሰራውን ያህል ለማህበራዊ አካባቢም ይሰራል።

በአካባቢያችን ካሉ ሰዎች ላይ ልማዶችን እንወስዳለን። ወላጆቻችን ሃሳብ የሚያቀርቡባቸውን መንገዶች እንወርሳለን፣ ጓደኞቻችን እርስ በርሳቸው የሚበሻሸቁባቸውን ስልቶችን እንወስዳለን፣ የስራ ባልደረቦቻችን ውጤታማ የሚሆኑባቸውን መንገዶች እንኮርጃለን። ጓደኛህ የሚያጨስ ከሆነ አንተም መሞከር ትፈልጋለህ። ባለቤትህ በር መቆለፉን ሁለት ጊዜ የማረጋገጥ ልማድ ካላት አንተም ይህንን ባህሪ ታዳብራለህ።

እኔ በሕይወቴ ውስጥ ያየሁት ደግሞ በዙሪያዬ ያሉ ሰዎችን ልማዶች ስወስድ ሳላውቅም ጭምር መሆኑን ነው። በክርክር ውስጥ ከገባሁ ሳላስበው የሚከራከረኝን ሰው አካላዊ አቋቋም አይነት ተላብሼ ራሴን አገኘዋለሁ። ኮሌጅ እያለሁ እንደ ክፍል ጓደኞቼ ነበር የማወራው። ወደ ሌላ ሃገር ስሄድም የሄድኩበትን አካባቢ አይነት አነጋገር ስጠቀም ራሴን አገኘዋለሁ - ለማቆምም ጥረት እያደረግኩ እንኳን።

አንድን ሰው የበለጠ እየቀረብነው በሄድን ቁጥር ከእሱ የምንወስዳቸውም ባህሪያት እየበዙ ይሄዳሉ። ይህ ጠቅላላ መርህ ነው። በአንድ ትልቅ ጥናት 12 ሺህ የሚሆኑ ሰዎችን ለ32 ዓመታት ከተከታተሉ በኋላ ከደረሱባቸው መደምደሚያዎች መካከል አንዱ "አንድ ወፍራም (obese) ጓደኛ ያለው ሰው ወፍራም የመሆን እድሉ 57% ይጨምራል" የሚል ነው።

ይህ በሌላኛው መንገድም ይሰራል። በሌላ ጥናት እንደታየው በትዳር ውስጥ ካሉ ሰዎች መካከል አንደኛው ጥንድ ክብደት ከቀነሰ ሌላው አጋርም አንድ ሶስተኛ በሚሆን ደረጃ እንደዚያው ይቀንሳል። ቤተሰቦቻችንና ጓደኞቻችን በየራሳቸው አቅጣጫ እንድንሄድ የሚያደርጉን የማይታዩ የአቻ ግፊቶችን ይለቁብናል።

@BOOKALEM

በእርግጥ የአቻ ግፊት መጥፎ የሚሆነው በመጥፎ ሁኔታዎች ከተከበብን ነው። ጠፈርተኛው ማይክ ሚስሚኖ ከኤም አይ ቲ እንደተመረቀ አንድ አጭር የሮቦቲክስ ትምህርትም ተምሮ ነበር። በዚያ ክፍል ውስጥ ከነበሩት አስር ተማሪዎች መካከል አራቱ ጠፈርተኞች ሆኑ። አላማህ ጠፈር ላይ መውጣት ከሆነ መቀላቀል ያለብህ ጠቃሚ ባህል "ያቺ ክፍል" ናት።

በተመሳሳይ ሁኔታ በሌላ ጥናት እንደተረጋገጠው የ12 ወይም የ13 ዓመት ጓደኛህ የአዕምሮ ፍጥነት (IQ) ከፍተኛ ከሆነ ያንተም የአዕምሮ ፍጥነት በ15 ዓመትህ ገደማ ከፍተኛ ይሆናል። በሂደት በአቅራቢያችን ያሉ ሰዎችን ብቃቶችንና ተግባሮች እንወስዳለን።

የተሻለ ልማድ ለመገንባት ማድረግ ከሚገባህ ውጤታማ ነገሮች መካከል አንዱ ማዳበር የፈለግከው ባህሪ መደበኛ ባህሪ የሆነበትን ባህል ፈልገህ መቀላቀል ነው። በሌላ ሰው ተደጋግመው ሲደረጉ የምታያቸውን ነገሮች አዲስ ልማድህ ማድረግ ቀላል ነው። ጥሩ የስራ ባህል ባላቸው ሰዎች ተከበህ የምትኖር ከሆነ አንተም ጥሩ ሰራተኛ መሆንን ልማድ ማድረግ ቀላል ይሆንልሃል። በጃዝ አፍቃሪዎች ተከበህ የምትኖር ከሆነ ጃዝን በየቀኑ መጫወት ምክንያታዊ ባህሪ እንደሆነ ማሰብ ይቆጣጠርሃል። "ትክክለኛው ነገር ምንድን ነው?" ለሚል ነገር የሚኖርህን ግምት ይሰራልሃል።

ስለዚህ ራስህን የምትፈልገው ልማድ ባላቸው ሰዎች ውስጥ ለማኖር ሞክር- አንተም አብረህ ታድጋለህ።

ልምድህን የበለጠ ሳቢ ለማድረግ ደግሞ ይህንኑ ስልት አንድ እርምጃ ወደፊት ገፋ ማድረግ ትችላለህ፤ የሚከተሉትን ሁለት ነገሮች የሚያሟላ ባህልን ተቀላቀል፡፡

1. የፈለግከው ባህሪ መደበኛ (normal) ባህሪ የሆነበትን
2. ከአንተ ጋር የጋራ ነገር ያላቸው ሰዎች የተሰባሰቡበትን

@BOOKALEM

በጎሳ (tribe) ውስጥ የመታቀፍን ያህል ተነሳሽነትን የሚያሳድግ ነገር የለም። መታቀፍ የግል ጥያቄን የጋራ ያደርጋል። በፊት ብቻህን ነበርክ። ማንነትህም አንባቢ፣ ሙዚቀኛ ወይም አትሌት ነው። እናም ማንነትህ ነጠላ ነው። አንድን ባንድ ወይም ክለብ ስትቀላቀል ግን ማንነትህ በዙሪያህ ካሉህ ሰዎች ጋር የተያያዘ ይሆናል። ስለሆነም ማድረግና መለወጥ ከዚህ በኋላ የአንተ ፍላጎት ብቻ አይደለም። አንባቢዎች ነን። ዘፋኞች ነን። ሙዚቀኞች ነን።

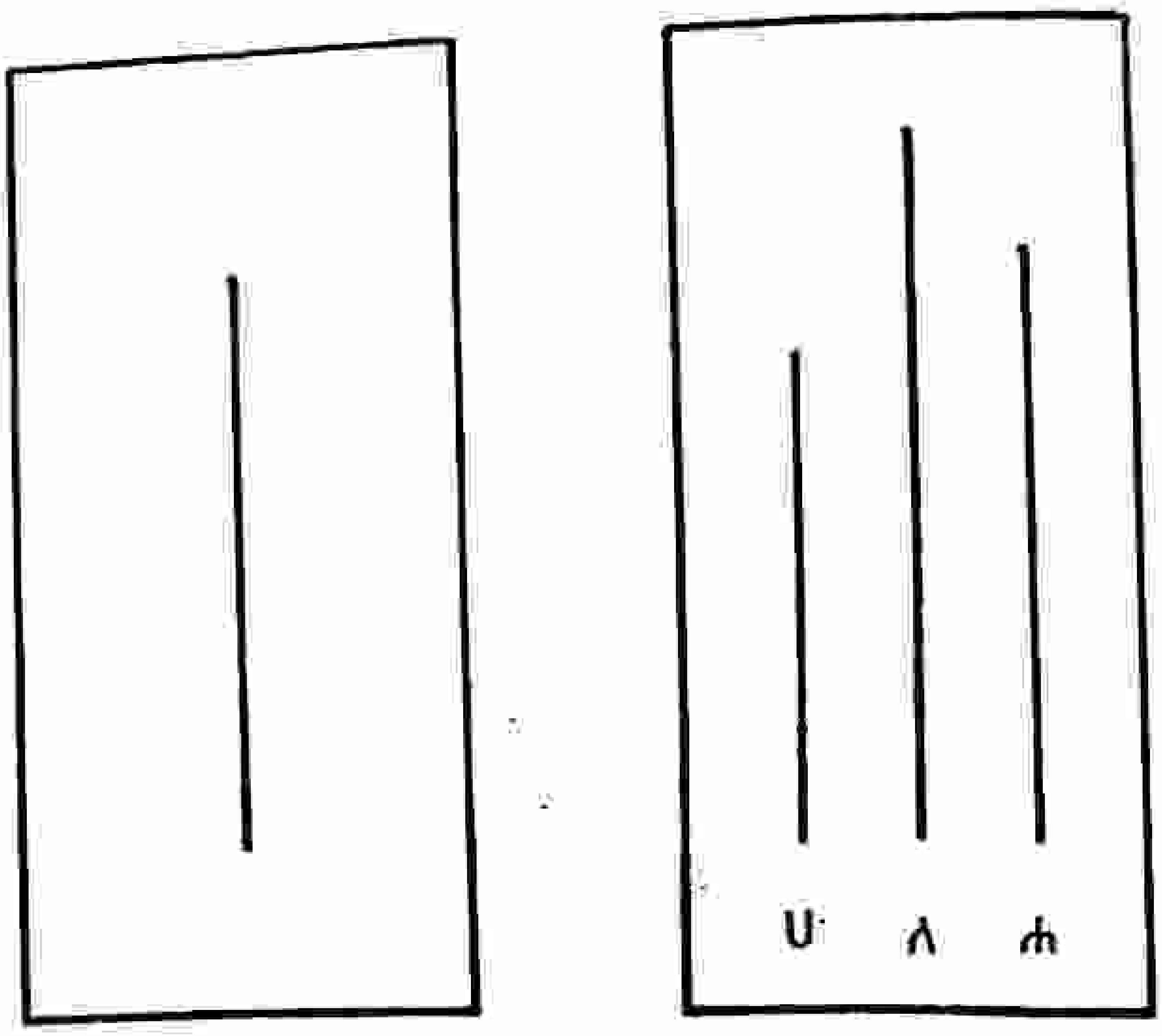
በዚህ መንገድ የምትይዘው የጋራ ማንነት የግል ማንነትህን ማጉላት ይጀምራል። ልማድን ጠብቆ ለማቆየት የሚጠቅመውም ለዚህ ነው። አዳዲስ ማንነቶችን የሚሰጥህና ዘላቂነት ያላቸው ባህሪያት እንዲኖርህ የሚያደርጉህ ጓደኞችህና ማህበረሰቦችህ ናቸው።

2. የብዙሃኑን ባህሪ መውረስ

የስነ ልቦና ባለሙያው ሰለሞን አስች አንድ ምርምር አድርጎ ነበር። ምርምሩ ሲጀምር ጥናቱ የሚካሄድባቸው ሰዎች ከማያውቋቸው ሰዎች ጋር ወደ አንድ ክፍል ውስጥ እንዲገቡ ይደረጋሉ። እነዚህኞቹ ሰዎች ጥናቱ የሚካሄድባቸው ሰዎች ሳያውቁ ተመራማሪው አስቀድሞ የተፃፈ መልስ እንዲሰጡ ነግሮ ያደራጃቸው ሰዎች ናቸው።

የቡድኑ አባላት ወደ ክፍሉ እንደገቡ አንድ መስመር ያለው አንድ ካርድ እንዲያዩ ይደረግና ከዚያ ቀጥሎ ደግሞ ሶስት መስመሮች ያሉት ሁለተኛ ካርድ እንዲያዩ ይደረጋሉ። ጥያቄውም ከሁለተኛው ካርድ ላይ ከተሰመሩት ሶስት መስመሮች መካከል በመጀመሪያው ካርድ ላይ ካለው መስመር ጋር እኩል ርዝመት ያለውን መስመር መለየት ነው። እናም ጥያቄው በጣም ቀላል ነው፤ ይጠየቃሉ። የሁለቱ ካርዶች ምስል የሚከተለውን ይመስላል።

@BOOKALEM



ምስላዊ መግለጫ 10: *ሰለሞን አስች የማህበራዊ መመሳሰልን ለማጥናት የተጠቀመባቸው ሁለት ካርዶች ምስል ነው። የመጀመሪያው ካርድ ላይ (በግራ በኩል) ያለው መስመር ሁለተኛው ካርድ ላይ ካሉት መስመሮች ከ "ሐ" ጋር እንደሚመሳሰል ግልፅ ነው። ይሁን እንጂ አጥኚው ያዘጋጃቸው ሰዎች የሚሰጡት መልስ ከ "ሐ" የተለየ በሆነ ጊዜ ጥናቱ የሚካሄድባቸው ሰዎችም ግልፅ ሆኖ የታያቸውን ነገር በመተው ከቡድናቸው ጋር የሚመሳሰል መልስ ይሰጣሉ።*

ሙከራው የሚጀምረው ሁልጊዜም በተመሳሳይ ነው:: በመጀመሪያ በተናጠል ከእያንዳንዳቸው ተሳታፊዎች ጋር ቀላል ሙከራ ይኖራል:: በዚህ ጊዜ ሁሉም ሰው ትክክለኛ መልስ ይሰጣል:: ከጥቂት ዙሮች በኋላ ግን ተሳታፊዎች የሚገቡት በአጥኚው የተሳሳተ መልስ እንዲሰጡ ከተነገራቸው ሰዎች ጋር በቡድን ይሆናል:: እነዚህ ሰዎች መልሱ "ሀ" ነው ሊሉ ይችላሉ - ግልፅ ሆኖ የሚታየው ትክክለኛው መልስ "ሐ" ቢሆንም::

በዚህ ጊዜ ይህንን ሴራ የማያውቁት የምርምሩ ተሳታፊዎች በግራ መጋባት ውስጥ ይወድቃሉ:: ዓይናቸውን ያጉረጠርጣሉ:: ስሜታዊ ሆነው በራሳቸውም ላይ ይስቃሉ:: ከዚያም የሌሎችን መልስ ሰጭዎች ሁኔታ ሁለት ሶስት ጊዜ ያያሉ:: ሁሉም ሰዎች የተሳሳተውን መልስ እየሰጡ ሲወጡ ያያሉ:: በዚህ ጊዜ ተሳታፊዎች ግራ መጋባታቸው ከፍ ይልና

@BOOKALEM

የራሳቸውን መልስ ትክክለኝነት ይጠራጠራሉ። ከዚያም በልባቸው እውነት እንደሆነ ያወቁትን ትተው ሌሎች ሰዎች የሰጡትን መልስ ሰጥተው ይወጣሉ።

አሽ ይህንን ሙከራ በተለያዩ መንገዶች እየደጋገመ ሰርቶታል። በዚህ ሂደት ያገኘው ነገር ቢኖር የተሳታፊዎች ቁጥር እየጨመረ በሄደ ቁጥር የመልሶች የመመሳሰል ነገሩም በዚያው ልክ ከፍ እያለ እንደሚሄድ ነው። ከተሳታፊው ጋር ወደ መልስ መስጫ ክፍሉ የገባው አንድ ሰው ብቻ ከሆነ በተሳታፊው ላይ ምንም ተፅዕኖ አይፈጥርም። ከተሳታፊው ጋር የገቡት ሰዎች ሁለት ሲሆኑ ደግሞ ተፅዕኗቸው መጠነኛ ይሆናል። ቁጥራቸው ሶስት፣ አራት፣ ስድስት፣ ስምንት እየሆነ ሲሄድ ተሳታፊዎቹ መልሳቸውን ወደ መቀየር ይወስዳቸዋል።

በሙከራው ማብቂያ ላይ እንደታየው 75% የሚሆኑት የጥናቱ ተሳታፊዎች አብረዋቸው የገቡት ሰዎች የሰጧቸውን መልሶች ሰጥተዋል - መልሱ ፍፁም የተሳሳተ መልስ መሆኑ በግልፅ የሚታይ ቢሆንም።

ምን ማድረግ እንዳለብን እርግጠኛ ባልሆንበት ሁኔታ ውስጥ ስንሆን ባህሪያችንን ቡድን እንዲመራው እንፈልጋለን። አካባቢያችንን ያለማቋረጥ እያጠናን "ሌሎች ምን እያደረጉ ነው" የሚለውን ማየት እንፈልጋለን። የተሻለ ነገር ለማድረግ ይረዳን ዘንድ ሌሎች የወሰኑትን ውሳኔ የቻልነውን ሁሉ አገላብጠንና አንብበን ለማየት እንፈልጋለን። ብዙውን ጊዜ ይህ አዋጭ ስልት ነው። ለዚህ ብዙ ቁጥራዊ ማስረጃዎች አሉ። ይሁን እንጂ መጥፎ ጎኖችም አሉት።

በብዛት የቡድኑ መደበኛ ባህሪ የተፈለገውን የግለሰብ ባህሪ ረግጦ የወጣ ሊሆን ይችላል። ደካማ ስትራቴጂ ያለው ቡድን ጥሩ ስትራቴጂ ካለው አንድ አባሉ መማር የማይፈቅድበት ጊዜ አለ። ይህ በተለይ በእንስሳት ዘንድ በብዙ ጥናቶች የተረጋገጠ እውነት ነው።

የሰው ልጅም ነገር ተመሳሳይ ነው። ከቡድኑ ህግጋት ጋር እራሳችንን እንድናስማማ የሚጫኑን ብዙ ጫናዎች አሉ። ብዙውን ጊዜ

@BOOKALEM

ተከራክሮ ከማሸነፍ፣ እውነትን ከማግኘት ወይም ጎበዝ ሆኖ ከመገኘት ይልቅ ተቀባይነትን ማግኘት ይበልጥብናል። አብዛኛውን ጊዜ በራሳችን ትክክል ከመሆን ይልቅ ከመንጋው ጋር መሳሳትን እንመርጣለን።

የሰው ልጅ አዕምሮ ከሌሎች ጋር እንዴት ተስማምቶ መሄድ እንዳለበት ያውቃል። ይህ ተፈጥሯችን ነው። መተው ግን እንችላለን። የቡድኖችን አስተሳሰብ መተው ወይም ስለሌሎች መጨነቅን መተው ትችላለህ። ግን ስራዎች ይፈልጋል። ባህልን ሰብሮ መውጣት ብዙ ጥረት የሚጠይቅ ነገር ነው።

ልማዳችንን የመቀየር ለውጥ ቡድኖችን መታገል ከሆነ ለውጡ ሳቢ አይሆንም። ልማድን መቀየር ማለት የተሰራ ቡድን ውስጥ ተመቻችቶ መታቀፍ ሲሆን ደግሞ ለውጥ በጣም ሳቢ ነገር ይሆናል።

3. የተፅዕኖ ፈጣሪዎችን ባህሪ መውረስ

በየትኛው ቦታ ያለ ሰው ስልጣንን፣ ክብርንና ዝናን ይወዳል። መደነቅን፣ እውቅና መስጠትን፣ መሞካሸትን እንፈልጋለን። ይህ ምንም ጥቅም የሌለው ነገር ይመስላል፤ በአጠቃላይ ግን ጥሩ ነገር ነው። በታሪክ ውስጥ ትልቅ ስልጣንና ተቀባይነት ያለው ሰው ብዙ ሃብትና ንብረት የማግኘት እድል እያገኘ ኖሯል። በሕይወት ስለመቀጠልም ብዙ አይጨነቅም። የተመራጭና ሳቢ ጓደኛ መሆኑንም ማሳየት ይችላል።

እኛ ክብር፣ ተቀባይነት፣ አድናቆት እና የመሳሰሉትን ነገሮች ወደሚያስገኙልን ባህሪዎች ያዘነበልን ነን። ከሁሉም የተሻለ ሙዚቀኛ፣ ከሁሉም የሚመረጥ ስፖርተኛ ወይም ከሁሉም ሰው የበለጠ ተመራጭ ተዋናይ መሆንን እንፈልጋለን። በእኛ ባይሳካልን እንኳን የውጤታማ ልጅ ወላጆች መሆንን እንመኛለን። ምክንያቱም እነዚህ ነገሮች እኛን ከብዙሃኑ ከመንጋው የተለየን እንድንሆን ያደርጉናል። እናም አንድ ጊዜ በአንድ ቡድን ውስጥ ከታቀፍን በኋላ ሌሎችን በልጠን የምንወጣበትን መንገድ እንፈልጋለን።

@BOOKALEM

በከፍተኛ ደረጃ ውጤታማ ስለሆኑ ሰዎች ባህሪያት ከምንጨነቅባቸው ምክንያቶች መካከል አንዱና ዋነኛውም ይህ ነው። እኛም ስኬታማ መሆን ስለምንፈልግ የስኬታማ ሰዎችን ባህሪያት ለመኮረጅ እንታትራለን። በዚህ የተነሳ መሆን የምንፈልጋቸውን እና በውጤታማነታቸው የምንቀናባቸው ሰዎችን ባህሪያት እንላበሳለን።

ከፍ ያለ ክብር ያላቸው ሰዎች በሌሎች ሰዎች መደነቅ፣ መወደስንና መወደድን ያጣጥማሉ። ባህሪ እውቅናንና ክብርን የሚያስገኝልን ነገር ሲሆን ሳቢ ይሆንልናል ማለት ነው።

በዚህ ሂደት ደረጃችንን ዝቅ የሚያደርጉ ባህሪያትን ለማስወገድም እንጥራለን። እንግዳ ሊመጣብን ሲል ቤታችንን እናፀዳለን። ምክንያቱም በእንግዳችን ትዝብት ውስጥ መውደቅ አንፈልግም። ብቻችንን ስንሆን የምናደርጋቸው፣ ከሌሎች ሰዎች ጋር ስንሆን ግን የማናደርጋቸው በርካታ ባህሪያት አሉን። በመሆኑም ሁልጊዜም "ሌሎች ሰዎች ስለኔ ምን ያስቡ ይሆን?" የሚለው ጭንቀት በውስጣችን አለ። ለዚህ ጥያቄ በምንሰጠው መልስ ላይ ተመርኩዘንም ባህሪያችንን እንቃኛለን።

በምዕራፉ መግቢያ ላይ ያየናቸው የቼዝ ተጨዋች እህትማማቾች ማህበራዊ ተፅዕኖ በባህሪዎቻችን ላይ ላለው ዘላቂነት ያለው ተፅዕኖ ማሳያዎች ናቸው። እነዚህ እህትማማቾች በቀን ለብዙ ሰዓታት ቼዝን እየተጫወቱ ብዙ አስርት ዓመታትን መቆየት ችለዋል። እነዚህ ልማዶች እና ተግባሮቻቸው ሳቢ መሆን የቻሉት ግን በከፊል በባህሉ ውስጥ ዋጋ ስለሰጧቸው ነው። እነዚህ ልጆች ቼዝ የመጫወት ልምዳቸውን እንዲወዱት ያደረጓቸውና በጥረታቸው እንዲቀጥሉ የሚያበረታቷቸው ከቤተሰቦቻቸው አድናቆት ጀምሮ ዓለም አቀፍ ተቀባይነት ያለው ግራንድ ማስተር እስከ መሆን ድረስ የተንሰራፉ በርካታ ምክንያቶች አሏቸው።

@BOOKALEM

ማጠቃለያ

- የምንኖርበት ባህል የትኛው ልማድ ሳቢ መሆኑን ይወስናል።
- በባህላችን ውስጥ የሚደነቁና የሚወደሱ ልማዶችን ወደመላበስ እናደላለን። ምክንያቱም እነዚህ ልማዶች በዚያ ቡድን ውስጥ ለመታቀፍ የሚያበቁን ናቸውና።
- የሶስት ማህበራዊ ቡድኖች ባህሪያት ልንወርስ እንችላለን። የቅርብ ሰዎቻችንን (ቤተሰቦችና ጓደኞች)፣ የብዙሃኑን (ቡድኖችን) እና የተጽዕኖ ፈጣሪ ሰዎችን።
  - አዲስ ባህልን በተገቢው ሁኔታ ለመገንባት ከሚጠቅሙህ ስልቶች መካከል አንዱ 1) የምትፈልገው ልማድ መደበኛ ልማድ የሆነበትን እና 2) ካንተ ጋር የጋራ ነገር ያላቸው አባላት ያሉበትን ቡድን መቀላቀል ነው።
  - ብዙውን ጊዜ የቡድኑ መደበኛ ልማድ የግለሰቦችን ተፈላጊ ልማድ ደምስሶ የመውጣት ባህሪ አለው። እናም ብቻችንን ትክክል ከምንሆን ይልቅ ከመንጋው ጋር የምንሳሳትባቸው ቀኖች ይበዛሉ።
  - አንድ ባህሪ ክብርን፣ ተቀባይነትን እና ውዳሴን የሚያስገኝልን ከሆነ የበለጠ ሳቢ ባህሪ ይሆንልናል።

@BOOKALEM

10

የመጥፎ ልማዶችን መንስዔዎች ማግኘትና ማስወገድ

በ2012 መጨረሻ አካባቢ እስቲክላል ካዴሲ ከሚባለው ታዋቂ መንገድ ጥቂት ብሎኮች ላይ በሚገኝ አንድ አሮጌ አፓርትመንት ውስጥ ተቀምጬ ነበር። ቱርክን ለመጎብኘት አቅጄ ከመጣሁበት የአራት ቀን ጉብኝቴ አጋማሽ ላይ ነበርኩ። አስጎብኚዬ ማይክ ደግሞ ከእኔ ጥቂት ራቅ ብሎ ራሱን እያፍታታ ነበር።

ማይክ እውነተኛ አስጎብኚ መባል የሚችል ሰው አይደለም። ከሚያሚ መጥቶ አምስት ዓመታትን በቱርክ ውስጥ ከመኖር የዘለለ የጠለቀ ነገር የለውም። ቱርክን ስጎበኝ አገኘኝና ላሳይህ ሲለኝ ጊዜ እሺ ብዬ አብሮኝ እንዲሄድ አደረግኩ። በዚያች ምሽት ደግሞ ከሱና ከሞገደኞቹ ቱርካዊያን ጓደኞቹ ጋር የራት ግብዣ ነበረኝ።

ጓደኞቹ ሰባት ናቸው። በምንም አጋጣሚ በቀን ቢያንስ አንድ ፓኬት ሲጋራ ያላጨሰኩት እኔ ብቻ ነኝ። ከእነሱ መካከል አንደኛውን እንዴት ማጨስ እንደጀመረ ጠየቅኩት። "ጓደኞቼ" አለኝ፣ "ሁልጊዜም እንዲህ አይነት ነገሮች የሚጀምሩት ከጓደኞችህ ነው። አንደኛው ጓደኛህ ያጨሳል፣ ከዚያ አንተም ትሞክራለህ።"

በጣም አስገራሚና አስደናቂ የነበረው ነገር በዚያ ክፍል ውስጥ ከነበሩት ሰዎች ግማሽ ያህል የሚሆኑት ማጨስ ማቆማቸው ነው። ማይክ ከዚያ በፊት ጀምሮ ለጥቂት ዓመታት ማጨስ ትቶ ነበር። ደጋግሞ እየማለ

@BOOKALEM

የነገረን ነገር ደግሞ ለዚህ ድል ያበቃው "ኢዚ ዌይ ቱ ስቶፕ ስሞኪንግ" የተሰኘው የአለን ካሬ መጽሐፉ እንደሆነ ነው። ስለመጽሃፉ ያለኝን ጥቂት ነገሮች እነሆ፡-

"ከማጨስ አዕምሯዊ ጫና ነፃ ያወጣሃል" አለ። "ራስህን መዋሸት እንድታቆም ይነግርሃል። 'ታውቃለህ ማጨስ አትፈልግም። በማጨስ ደስተኛ እንደማትሆን ይገባሃል' ብሎ ይመክርሃል። ሰለባ ከመሆን ስሜት እንድትገላገል ያደርግሃል። መጽሐፉን ስታነብ ማጨስ እንደሌለብህ ማወቅ ትጀምራለህ።"

ሲጋራ ጥክሬ አላውቅም። ይሄንን ታሪክ ከሰማሁ በኋላ ግን መጽሐፉን በተመስጦ አነበብኩት፤ ጸሐፊው አጫሾች የማጨስ ጉጉታቸውን ለማጥፋት እንዲችሉ የሚያደርጉ ጥሩ ጥሩ ስልቶችን ተጠቅሟል። ከማጨስ ጋር የተያያዙ እያንዳንዳቸውን ፍንጮች እንደገና በመቅረፅ አዳዲስ ትርጉም ይሰጣቸዋል።

- ስታጨስ የሆነ ነገር እያስወገድክ እንደሆነ ታስባለህ። ነገር ግን ምንም ነገር እያስወገድክ አይደለም፤ ምክንያቱም ሲጋራ ምንም ነገር አያስወግድልህም።
- ማጨስ ማህበራዊ ለመሆን ማድረግ ያለብህ ነገር እንደሆ ታስባለህ፤ ግን አይደለም። አንድም ሲጋራ ሳታጨስ ማህበራዊ መሆን ትችላለህ።
- ማጨስ ከጭንቀት የሚገላግልህ ይመስልሃል፤ ግን አይደለም። ማጨስ ህዋሶችህን ያጠፋቸዋል እንጂ ነፃ አያወጣቸውም።

ጸሐፊው እነዚህንና እንደዚህ ያሉ ሃረጋትን እየደጋገመ ያስቀምጣቸዋል። እንደዚህ ይላቸዋል፡- "በፍፁም ግልፅነት አዕምሮህን አስረዳው። ማጨስ በማቆም ምንም የምታጣው ነገር የለም። እንዲያውም ብዙ ነገሮችን ታተርፋለህ። በገንዘብ፣ በጤናህና በጉልበትህ ብቻ አይደለም። በራስ በመተማመንህ፣ ለራስህ በሚኖርህ ክብር፣ በነፃነትህና ከምንም በላይ ደግሞ ወደፊት የምትኖረውን ሕይወት ረዥምና ጥሩ በማድረግም ጭምር እንጂ።"

@BOOKALEM

መጽሐፉን ስታገባድድ ማጨስ ምን ያህል የሞኝ ስራ እንደሆነ ይሰማሃል። ማጨስ ምንም ጥቅም እንደማያስገኝልህ ካወቅክ ደግሞ የምታጨስበት ምክንያት አይኖርህም። ይህም የሁለተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ተገላቢጦሽ ነው - የማይስብ ማድረግ።

ይህ ሃሳብ ነገሮችን ከሚገባው በላይ ቀላል አድርጎ የሚያይ እንደሚመስል አውቃለሁ። አስተሳሰብህን ቀይርና ማጨስ አቁም። ከእኔ ጋር ግን ትንሽ ቀጥል።

መቋመጥ (carving) የሚመጣው ከየት ነው?

እያንዳንዱ ባህሪ ከላይ በሚታይ ደረጃ ያለ መቋመጥ ወይም ፍላጎት (carving) እና ውስጣዊ የሆነ ጥልቅ አነሳሽ ምክንያት (underlaying motive) አለው። እኔ ለምሳሌ እኔ ለምሳሌ "ዓሳ መብላት እፈልጋለሁ" አይነት መቋመጥ አለኝ። ዓሳ መብላት ለምን እንደምፈልግ ብትጠይቀኝ "ለመኖር መብላት ስላለብኝ አልልህም።"

እውነታው ግን ለመኖር መብላት እንዳለብኝ የሆነ ቦታ በጥልቀት የተቀመጠ ገፊ ስሜት ነው። ለመፈለግ/ለመቋመጥ ከሚዳርጉን መሰረታዊ አነሳሾች መካከል የተወሰኑት የሚከተሉት ናቸው።

- ኃይል/ጉልበት ለመቆጠብ
- ምግብና ውሃ ለማግኘት
- ፍቅር ለማግኘትና ለመውለድ
- ከሌሎች ጋር ለመገናኘትና ለመተሳሰር
- ማህበራዊ ተቀባይነትና እውቅናን ለማግኘት
- እርግጠኛ አለመሆንን ለመቀነስ
- ክብርንና ደረጃን ለማግኘት

መቋመጥ የገፊ ስሜታችን አንዱ ልዩ መገለጫ ነው። አዕምሮህ ገዝም ብሎ ሲጋራ ወደማጨስ፣ ኢንስታግራም ወደመግባት፣ ወይም ቪዲዮ ጌም ወደመጫወት አያይም። ወደነዚህ ነገሮች እንዲያይ ያደረገው ነገር

@BOOKALEM

ሲታይ እርግጠኛ አለመሆንን መቀነስ፣ ስጋትን ማስወገድ፣ ማህበራዊ ቅቡልነትን ማግኘት፣ ክብርንና ዝናን መጎናፀፍና የመሳሰሉ አነሳሽ ስሜቶች በጥልቀት ተሰድረው ይገኛሉ።

ልማድ የመፍጠር ባህሪ ያለው የትኛውንም ምርት ተመልከት። የትኛውም ልማድ ፈጣሪ ምርት አስቀድሞ በሰው ልጆች ውስጥ የነበሩ ጥልቅ አነሳሾችን ያፈጥናል እንጂ አዲስ ተነሳሽነትን እንደማይፈጥር ታያለህ።

- ፍቅረኛ አግኝተህ ውሰድ = ቲንደርን ተጠቀም
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ተወዳጅ = ፌስቡክን ተጠቀም
- ማህበራዊ ተቀባይነትና ተወዳጅነት አግኝ = ኢንስታግራም ተጠቀም
- እርግጠኛ አለመሆንን ቀንስ = ጉግልን ተጠቀም

ልማዶችህ ለጥንት ዘመን ፍላጎቶች የቀረቡ የዘመኑ መፍትሄዎች ናቸው። የድሮ ልማዶች ዘመናዊ ቅጂዎች። በዚህ ሁሉ ውስጥ ግን የሰው ልጆች መሰረታዊ ፍላጎቶች (motives) አልተቀየሩም። እነዚህን ፍላጎቶች ለማሳካት የምናደርጋቸው ልማዶች የሚለያዩት እንደየኖሩባቸው ዘመናት ነው።

ዛይለኛው ነገር ደግሞ ይሄ ነው። አንድን ዋና ፍላጎት ለማሳካት የሚሆኑ የተለያዩ መንገዶች አሉ። አንድ ሰው ጭንቀትን ሲጋራ በማጨስ ሊቀንስ ይችላል። ሌላ ሰው ደግሞ ጭንቀት ሲሰማው መፍትሄ አድርጎ የሚወስደውና ጭንቀቱን የሚያቀልለት መሮጥ ሊሆን ይችላል።

አሁን አንተ ያሉህ ባህሪያት አንተ የተማርካቸው ባህሪያት እንጂ ያሉብህን ችግሮች ለመፍታት ካሉት አማራጮች ሁሉ የተሻሉት መሳሪያዎች አይደሉም። አንድ ጊዜ አንድን መፍትሄ መፍታት ከምትፈልገው ችግር ጋር ካያያዝከው እየተመላለስክ የመጠቀም እድልህ ከፍተኛ ነው።

@BOOKALEM

ልማዶች ሙሉ በሙሉ የማገናኘት ነገሮች ናቸው። 'አንድ ልማድ የበሰጠ እየተደጋገመ ይሄዳል ወይስ አይሄድም?' የሚለውን የሚወስኑት እነዚህ ድግግሞሾች ናቸው። የመጀመሪያውን የባህርይ ለውጥ ህግ ስናይ እንዳነሳው አዕምሯችን አካባቢያችንን ያለማሰለስ በመቃኘት ምልክቶችን እየፈለገ ነው የሚኖረው። ምልክት ባየህ እና በተሰማህ ቁጥር ሁሉ አዕምሮህ የማስመሰል ስራ እየሰራ "ቀጥሎ ምን ላድርግ?" የሚለውን ይጠይቃል።

ፍንጭ:- ስቶቭ ግሎ አየሁው

ግምት:- ከነካሁት ያቃጥለኛል፤ ስለዚህ መንካት የለብኝም።

ምልክት:- የትራፊክ መብራት አረንጓዴ ሲበራ አየሁው

ግምት:- ነዳጅ መስጫውን ብጫን ማሳላጫውን በሰላም አልፌ ወደ መድረሻዬ እቃረባለሁ። ስለዚህ ነዳጅ ልስጥ።

ምልክት ታያለህ፤ ያለፉ ልምዶችህን ተጠቅመህ የምልክቱን ተከታይ ነገሮች ትገምታለህ። ከዚያም ተገቢውን እርምጃ ትወስዳለህ።

ይህ ሁሉ የሚሆነው በቅጽበት ውስጥ ነው። ነገር ግን በልማዶችህ ውስጥ ትልቅ ሚናን ይጫወታል። ምክንያቱም ከሁሉም ልማዶች በፊት ቀድሞ ግምት (prediction) ይመጣል። ሕይወት ግብረ መልሳዊ (reactive) ትመስላለች። በእውነታው ግን ሕይወት በመገመት የምትመራ (predictive) ነች። ሁልጊዜ በየቀኑ ያየሁውንና ከአሁን በፊት የሞከርከውን ነገር ተጠቅመህ ምን ብታደርግ የተሻለ እንደሚሆን ስትገምት ነው የምትውለው። በቀጣይ ምን እንደሚከሰት ያለማሰለስ መገመትም የዘወትር ተግባርህ ነው።

ባህሪያችንም በእነዚህ መገመቶች ላይ በከፍተኛ ሁኔታ የተንጠለጠለ ነው። በሌላ አገላለጽ ባህሪያችን የሚመሰረተው በተጨባጭ በተከሰቱት እውነታዎች ላይ ሳይሆን እነዚህን ክስተቶች የምንተረጉምባቸው አረዳዶችና ግምቶች ላይ ነው። ሁለት ሰዎች አንድን ሲጋራ ቢያዩ አንደኛው አንስቶ

@BOOKALEM

ማጨስ ለሰጣው ቢችል ሌላኛው ግን እንዳይሸተው አፍንጫውን የሚይዝ ሊሆን ይችላል። በዚህ መልኩ አንድ ምልክት መጥፎ ልማድን ወይም ጥሩ ልማድን ሊያስነሳ ይችላል። ይህ የሚወሰነው እንደ ግምቶቻችን ነው። እናም የልማዶችህ እውነተኛ ምክንያት ከእነሱ በፊት ቀድሞ የሚመጣው ግምት ነው።

ይህ ግምት ደግሞ ወደ ስሜት ይወስደናል። መቋመጥን፣ መፈለግን፣ መጓጓትን የምንገልፀውም እንዲህ ነው። ስሜቶች የወሰድናቸውን ግምቶችና የተሰሙንን መቋመጦች ልንተገብረው ወደምንችለው ምልክትነት ያሸጋግሯቸዋል። ምን እያደረግን እንደሆነ ለማብራራትም ይጠቅማሉ።

ለምሳሌ አሁን በዚህ ሰዓት ምን ያህል እንደሞቀህ ወይም እየበረደህ እንደሆነ ስሜቱ ይሰማሃል። ሙቀቱ በአንድ ዲግሪ ቢያንስ ምናልባት ምንም አታደርግም ይሆናል። ሙቀቱ በአስር ዲግሪ ቢያንስ ግን ይበርድህና ትደርባለህ። እንድትደርብ ያደረገህ ምልክት (signal) ነው። ፍንጩን በፊትም እያየኸው ቆይተሃል። ወደ መደረብ የገባኸው ግን ብትደርብ የተሻለ እንደሚሆን በገመትክበት ቅጽበት ነው።

መፈለግ ወይም መቋመጥ የሆነ ነገር የመጉደሉ ስሜት (sense) ነው። ጉጉት የውስጥ ሁኔታህን የመቀየር ፍላጎት ነው። ቅዝቃዜ ሲመጣ ሰውነትህ መሆን በሚፈልገውና አሁን እየተሰማው ባለው ሁኔታ መካከል ልዩነት ይፈጠራል። ይህ መሆን በምትፈልገውና እየሆነልህ ባለው ነገር መካከል ያለው ልዩነት የሆነ ነገር እንድታደርግ ምክንያት ይሆንሃል።

ፍላጎት አሁን ባለህበትና ወደፊት መሆን በምትፈልግበት ሁኔታ መካከል ያለ ልዩነትም ነው። በዚህ ስሜት የምታደርጋት ትንሽ ነገር ራሱ ያላት ትርጉም ከተግባሩ በላይ ነው። ስትጎርስ፣ መብራት ስታበራ ወይም ፌስቡክ ስትገባ በትክክል የፈለግከው ነገር ዳቦ፣ ብርሃን ወይም ላይክ አይደለም። አንተ በውስጥህ የፈለግከው ትክክለኛ ነገር የተለየ ስሜት እንዲኖርህ ማድረግ ነው።

እሁን ያለንበትን ሁኔታ አጥብቀን መያዝ እንዳለብን ወይም ለውጥ ማምጣት እንደሚሻለን የሚነግሩን ስሜቶቻችን ናቸው። የተሻለውን እርምጃ እንድንወስድም ይረዱናል። ኒውሮሎጂስቶች ተመራምረው እንደደረሱበት ስሜቶቻችን ሙሉ በሙሉ ከተጎዱ ውሳኔ የመወሰን አቅማችንን እናጣለን። ስሜቶቻችን ከተጎዱ ምን መፈለግ፣ ምን ማስወገድ እንዳለብን ምንም ምልክት አይኖረንም። የኒውሮ ሳይንቲስቱ አንቶኒዮ ዳማሲዮ እንዳለው "ነገሮችን መጥፎ፣ ጥሩ ወይም መካከለኛ ብለን እንድንፈርጅ የሚያደርጉን ስሜቶቻችን ናቸው።"

ሲጠቃለል፦ የሚሰሙህ የመቋመጥ ስሜቶችና የምታደርጋቸው ልማዶች መሰረታዊ ፍላጎቶችህን (underlying motives) ለማሳካት የምታደርጋቸው ሙከራዎች ናቸው። አንድ ልማድ ይህንን ፍላጎትህን በተገቢው ሁኔታ ካረካልህ ደግመህ እንድታደርገው የሚያደርግህን መቋመጥ ትፈጥራለህ። ልማዶችን ከአዎንታዊ ስሜቶች ጋር ስናስተሳስራቸው ደግሞ በጣም ማራኪ ይሆናሉ። ይህንን እውነታ ደግሞ በሚጎዳን መልኩ ሳይሆን ሊጠቅመን በሚችልበት መልኩ ማዋል እንችላለን።

ከባባድ ልማዶችን እንዲደሰትባቸው ለማድረግ በሚሆን መልኩ አዕምሮን መቅረፅ

ከአወንታዊ ተሞክሮዎች ጋር ማያያዝ ከቻልን ከባባድ ልማዶቻችንንም ሳቢ ማድረግ ከባድ አይደለም። አንዳንድ ጊዜ እንዲያውም ጥቂት የአስተሳሰብ ለውጥ ማድረግ ብቻ በቂ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ በቀኑ ውስጥ ማድረግ ስላለብን ነገሮች እናወራለን። "በጠዋት መነሳት አለብኝ፤ ልጆቼን ትምህርት ቤት ማድረስ አለብኝ፤ እራት መስራት አለብኝ" እንላለን።

"ማድረግ አለብኝ" የሚለው "አደርጋለሁ" በሚል ቃል ቀይረን ብንጠቀም ብለህ አስብ። "በጠዋት እነሳለሁ፤ ልጆቼን ትምህርት ቤት አደርሳለሁ፤ እራት እሰራለሁ..." አንዲትን ቃል በመቀየር አንድን ነገር

@BOOKALEM

የምናይበትን አተያይ መቀየር እንችላለን። በዚህኛውም ምሳሌ እነዚህን የየእለት ተግባራት እንደ 'ጫና' ከማየት ይልቅ እንደ መደበኛ 'እድል' ለማየት ችለናል።

ቁልፉ ነጥብ ሁለቱም የእውነታው ገፅታዎች እውነት መሆናቸው ነው። እነዚህን ነገሮች የማድረግ ግዴታ አለብህ። በዚያው ልክ ደግሞ እነዚህን ነገሮች የማድረግ እድሉም አለህ። ለመረጥከው ለየትኛውም አተያይ ደጋፊ የሆኑ አሳማኝ ማስረጃዎችን ማሰባሰብ ትችላለህ። ዊልቸር ስለሚጠቀም አንድ ሰው የሰማሁትን ታሪክ ላካፍልህ። ይህ ሰው ዊልቸር ላይ መታሰር ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ሲጠየቅ እንዲህ ብሎ ነበር የመለሰው። "እኔ በዊልቸሬ አልታሰርኩም፤ በእሱ ነፃ ወጣሁ እንጂ። ዊልቸሬ ባይኖርልኝ ኖሮ መንቀሳቀስ ስለማልችል ቤት ውስጥ ታስሬ እኖር ነበር።" ይህ አተያዩ በየቀኑ የሚኖርበትን ሕይወት ሁሉ የሚቀይር ነው።

ልማዶችን ከጉዳታቸው ይልቅ ጥቅማቸውን በሚያጎላ መልኩ የሚረዳቸው አተያይ መያዝ አዕምሮን እንደገና በመስራት ልማድን የበለጠ ሳቢ ለማድረግ ፍቱን ስልት ነው።

ምሳሌዎችን እንመልከት:-

እንቅስቃሴ:- ብዙ ሰዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ኃይልን እንደሚያሟጥጥና እንደሚያደክም ከባድ ስራ ነው የሚያዩት። ከዚያ ይልቅ ግን ክህሎቶችን እንደማዳበሪያና እንደማደጊያ ተግባር ማየት ይቻል ነበር። ስለዚህ "በጠዋት ተነስቼ መሮጥ አለብኝ" ከማለት ይልቅ "ጥንካሬና ቅልጥፍናዬን የማዳብርበት ሰዓት ነው" ብለህ ለራስህ ንገረው።

ፋይናንስ:- ብዙዎች ገንዘብ መቆጠብን ዋጋ እንደ መክፈል ያዩታል። አንድን እውነት በማወቅ ብቻ ግን ቁጠባ ነፃነት እንጂ ገደብ እንዳልሆነ መረዳት ትችላለህ። እውነታው ዛሬ መቆጠብ ነገን በነፃነት ለመኖር የሚስችልህ መሆኑ ነው። በዚህ ወር የቆጠብከው ገንዘብ የቀጣይ ወር የመግዛት አቅምህን ከፍ ያደርግልሃል።

@BOOKALEM

ሜዲቴሽን:- ሜዲቴሽንን ለ3 ሴኮንዶች እንኳን የሞከረ ሰው የረብሻ ድምጽ ሲያቋርጥ ምን ያህል እንደሚያበሳጭ ያውቀዋል። ይህንን የረብሻ ድምጽ ግን እንደ ጥቅም ለማየት ይቻላል። ምክንያቱም ባቋረጠህ ቁጥር ወደትንፋሽህ የመመለስን ልምምድ ያለማምድሃል። የሚረብሽ ድምጽ ሜዲቴሽንን እንደገና እንድትሰራ ስለሚያደርግህ ጥሩ ነገር ነው።

ወዘተ።

እነዚህ ትናንሽ የአስተሳሰብ ለውጦች ተዓምር መስራት የሚችሉ ባይሆኑም ከአንድ ሁኔታ ወይም ልማድ ጋር ያለህን ስሜት በማስተሳሰር ለመቀየር እንድትችል ግን ይረዱሃል።

አንድ እርምጃ ወደፊት ልትወስደው ከፈለግክ ደግሞ የተነሳሽነት ልማዳዊ ተግባር (motivation ritual) ማድረግ ትችላለህ። አንድን ልማድ ከአንድ ከምትወደው ነገር ጋር ማያያዝን መለማመድ። ከዚያም የተነሳሽነት ልማድን በፈለግክ ቁጥር ደግሞ ያንን ፍንጭ መጠቀም። ለምሳሌ ወሲብ ከማድረግህ በፊት ሁልጊዜ አንድ አይነት ሙዚቃ የምትሰማ ከሆነ ይህንን ሙዚቃ ከወሲብ ጋር ማያያዝ ትጀምራለህ። ከዚያ በኋላ ወደዚያ ስሜት መግባት ስትፈልግ ሙዚቃውን መስማት በቂህ ይሆናል።

ይሄንን ስልት አትሌቶችም ለስራቸው ይጠቀሙታል - የተሻለ ውጤት የማምጣትና የአሸናፊነት አዕምሮ ውስጥ ለመግባት። ቤዝ ቦል በምጫወትበት ጊዜ ከእያንዳንዱ ጨዋታ በፊት የማፍታታትና የመወርወር ልማድ (ritual) ነበረኝ። ይህንን ማድረግ አስር ደቂቃ ገደማ ቢፈጅብኝ ነው። ሁልጊዜም የማደርገው ደግሞ ተመሳሳይ በሆነ ሁኔታ ነው። ይህንን ማድረግ አካሌን ለጨዋታው ያሟሙቅልኛል። ከዚያ የሚበልጠው ግን ትክክለኛው የአዕምሮ ሁኔታ ላይ የሚያስቀምጠኝ መሆኑ ነው። በሂደት ይህንን ከጨዋታ በፊት የማደርገውን ነገር ትኩረት ከማድረግና ከተወዳዳሪነት መንፈስ ጋር ማያያዝ ጀመርኩ። እናም በበቂ ሁኔታ ተነሳሽነት በሌለኝ ጊዜ እንኳን ይህንን የቅድመ ጨዋታ እንቅስቃሴ ሳደርግ ወደመጫወት ሙድ ውስጥ እገባለሁ።

@BOOKALEM

ይህንን ስልት ለሁሉም ዓላማ ልታውለው ትችላለህ። በጠቅላላው ደስተኛ መሆን እንደምትችል ተናገር። እውነተኛ ደስታ የሚሰጥህን የሆነ ነገር ፈልግ። ከዚያ ይህንን የምትወደውን ነገር ከማድረግህ በፊት የምታደርገው የሆነ ድግግሞሽ ፍጠር። ከዚያ ሁለቱን ደጋግማቸው። ከዚያ በኋላ ሁለቱ ነገሮች የተያያዙ ይሆናሉ።

ከዚያ በኋላ ይህ ከምትወደው ስራ ጋር አያይዘህ ልማድ ያደረከው ድግግሞሽ ደስተኛ የመሆን ምልክት ይሆንልሃል። ይህንን አንድ ጊዜ ልማድ ካደረግከው ደግሞ ከዚያ በኋላ በሌሎች ደስታ በራቀህ ጊዜያት ልትጠቀመው የምትችለው ምልክት ይሆንሃል። ምክንያቱም አንድ ጊዜ ከደስተኝነት ጋር የተያያዘ ልማድ ነውና።

ማጠቃለያ

- የሁለተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ተገላቢጦሽ የማይስብ ማድረግ ነው።
- ሁሉም ባህሪ ከላይ የሚታይ መቋመጥና ከዚያ ጀርባ ያለ ጥልቅ ፍላጎት አለው።
- ልማዶችህ ለጥንታዊ ፍላጎትህ ያሉ ዘመናዊ መፍትሄዎች ናቸው።
- የልማዶችህ ምክንያቶች ከእሱ ቀድመው የሚመጡ ግምቶችህ ናቸው። እነዚህ ግምቶች ደግሞ ወደ ስሜት ይመሩሃል።
- መጥፎ ልማድን ለማስወገድ ልማዶችን የማስወገድን ጥቅም ደጋግመህ አስበው፣ ተናገረው።
- ልማዶችን ከአወንታዊ ስሜት ጋር በምናስተሳስራቸው ጊዜ ሳቢ ይሆኑልናል። በተቃራኒው ደግሞ ከአሉታዊ ስሜቶች ጋር የምናያይዛቸው ልማዶች የማይስቡ ይሆናሉ።

@BOOKALEM

ጥሩ ልማዶችን እንዴት እንፍጠር?

አንደኛው ህግ- ግልፅ አድርገው

2.1. **የልማድ መመዝገቢያን ሙላ፤** ነባር ልማዶችህን በመመዝገብ ስለነሱ ግንዛቤ ይኑርህ።

2.2. **የትግበራ ፍላጎት ተጠቀም፤** ቀመሩም ይህ ነው፡-

"ይህንን [ባህሪ] **በዚህ** [ሰዓት] **እዚህ** [ቦታ] **አደርጋለሁ።"**

2.3. **ልማዶችን ማቆራኘትን ተጠቀም፤** ልማዶችን የማቆራኘት ቀመር ደግሞ ይህ ነው፡-

"ይህንን [ነባር ልምድ] **ካደረግኩ በኋላ ይሄን** [አዲስ ልምድ] **አደርጋለሁ።**

2.4. **አካባቢህን ዲዛይን አድርግ።** የጥሩ ልማድን ፍንጮች የሚታዩና ግልፅ አድርግ።

ሁለተኛው ህግ- ሳቢ አድርገው

2.1. **ጉጉትን ማስተሳሰርን ተጠቀም፤** ማድረግ ያለብህን ነገር ማድረግ ከምትወደው ነገር ጋር አስተሳስረው።

2.2. የምትፈልገውን ባህሪ መደበኛ የሆነበትን ባህል ተቀላቀል፤

2.3. **የተነሳሽነት ልምድ (ritual) ፍጠር፤** ልታደርገው ካልከው ከባድ ነገር በፊት የምትወደውን አድርግ።

ሶስተኛው ህግ- ቀላል አድርገው

አራተኛው ህግ- አርኪ አድርገው

@BOOKALEM

የአንደኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማይታይ አድርገው
2.5. **ተጋጭነትን ቀንስ፤** የመጥፎ ልማዶችን ፍንጭ ከአካባቢህ አስወግድ፡፡
የሁለተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማይስብ አድርገው
2.4. **አስተሳሰብህን ቀይር፤** መጥፎ ልማዶችን ማስወገድ ጥቅሞች ደጋግመህ በማሰብ አጉላቸው፡፡
የሶስተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- ከባድ አድርገው
የአራተኛው ህግ- የማያረካ አድርገው

@BOOKALEM

ሶስተኛው ህግ
ቀለል ማድረግ

@BOOKALEM

11

በዝግታ ተጓዝ፤ ወደኋላ ግን እንዳትመለስ

በፍሎሪዳ ዩኒቨርስቲ መምህር የሆነው ፕሮፌሰር ጄሪ ዩልስማን ለማስተማር ክፍል ውስጥ በገባበት የመጀመሪያ ቀን የፊልም ፎቶግራፊ ተማሪዎቹን በሁለት ቡድን ከፈላቸው::

በግራ በኩል ያለው ቡድን አባላት የ 'ብዛት ቡድን' (quantity group) እንደሚባልና የቡድኑ አባላት ተማሪዎች ውጤት የሚሰጣቸውም በሚሰሩት ስራ መጠን እንደሆነ ነገራቸው:: በትምህርቱ የመጨረሻ ቀን ተማሪዎቹ ያመጧቸውን ፎቶዎች እንደሚቆጥርና 100 ፎቶዎችን ያመጡ ተማሪዎችን 'A'፣ 90 ፎቶዎችን ያመጡ ተማሪዎች 'B'፣ 80 ፎቶዎችን ያመጡ ተማሪዎች 'C'፣ ወዘተ እያለ ውጤት እንደሚሰጣቸው ነገራቸው::

በቀኝ በኩል ባለው ቡድን ውስጥ የተካተቱ ተማሪዎች ደግሞ 'ጥራት ቡድን' (quality group) እንደሚባሉ፣ ውጤት የሚሰጣቸውም በሰሯቸው ስራዎች ጥራት መሰረት እንደሆነ አስረዳቸው:: በሴሚስተሩ ውስጥ ማምጣት የሚጠበቅባቸው ፎቶ አንድ ብቻ ነው:: 'A' ለማግኘት ግን ያመጡት ፎቶ ወደፍፁምነት የተጠጋ ጥራት ያለው መሆን አለበት::

ሴሚስተሩ ሲያልቅ ፕሮፌሰሩ ያየውን ነገር ማመን አልቻለም:: ሁሉም ጥራት ያላቸው ፎቶዎች የመጡት በብዛት ቡድኑ አባላት ተማሪዎች ነበር:: እነዚህ ተማሪዎች በሴሚስተሩ በሙሉ የተለያዩ ፎቶ የማንሳት ክህሎቶችን እየሞከሩ፣ በርካታ ፎቶዎች እያነሱ፣ ከስህተታቸው

@BOOKALEM

ለመማር እየጣሩ ነበር። እናም መቶ ፎቶዎችን በማሰባሰብ ሂደት ውስጥ ክህሎታቸውን አዳበሩ።

የጥራት ቡድን አባላቱ ግን ቁጭ ብለው ስለ ፍፁምነት እያሰላሰሉ እና እየተጨነቁ ነበር ያሳለፉት። በስተመጨረሻ በተግባር ካልተረጋገጡ ቲዎሪዎችና ከመካከለኛ ፎቶዎች አልፈው አልተገኙም ነበር።

ለአንድ ለውጥ የተሻለውን መንገድ በመፈለግ ውስጥ እየተጨነቁ ጊዜ መፍጀት ቀላል ነው። ክብደት ቶሎ ለመቀነስ የሚሆን መንገድ፣ ጡንቻ በፍጥነት ለማዳበር የሚሆን መንገድ፣ ጥሩ ጸሐፊ ለመሆን የሚያበቃ መንገድ ወዘተ እያሰላሰሉ መጨነቅ። በተግባር ያልቀመስነውን የተሻለ ስልት ማብሰልሰል ይቀናናል። ቮልቴይር እንዳለው "ምርጡ ነገር የጥሩ ነገር ጠላት ነው።"

እኔ ይሄንን ነገር እንቅስቃሴ (motion) ውስጥና በተግባር (action) ውስጥ የመሆን ልዩነት እለዋለሁ። እነዚህ ሁለት ሃሳቦች ተመሳሳይ ይመስላሉ፤ ነገር ግን አይደሉም። እንቅስቃሴ ውስጥ ስትሆን ገና እያቀድክ፣ ስልቶች እየነደፍክና እየተማርክ ነው። ተግባር ግን ውጤት የሚያመጣ የባህሪ አይነት ነው። መፃፍ ለምፈልገው አርቲክል 20 ሃሳቦችን ባደራጅ ይህ እንቅስቃሴ (motion) ነው። ቁጭ ብዬ አርቲክሉን ስፅፍ ግን ተግባር ይሆናል። የተሻለ የአመጋገብ ስልትን ከብዙ መረጃዎች አጥንቼ ባጠናቅር ይህ እንቅስቃሴ ነው። በዚያ እቅድ መሰረት መመገብ ስጀምር ደግሞ ተግባር ይባላል።

አንዳንድ ጊዜ እንቅስቃሴ ጠቃሚ ነው። እንቅስቃሴ በራሱ ግን ምንም ውጤት አያመጣም። ምን ያህል ጊዜም የግል አሰልጣኝህን እየሄድክ ብታናግር ይህ እንቅስቃሴ የሰውነት ቅርፅህን አያስተካክለውም። የምትፈልገውን ውጤት የሚያመጣልህ ተግባር ብቻ ነው።

እንቅስቃሴ ውጤት የማያመጣ ከሆነ ለምን እናደርገዋለን? አንዳንድ ጊዜ እቅድ ለማውጣት ወይም ለመማር ስለምንፈልግ በእንቅስቃሴ ውስጥ እናልፋለን። ከዚህ በበለጠ ሁኔታ ብዙውን ጊዜ እንቅስቃሴ

@BOOKALEM

የምናደርገው ግን የመውደቅን አደጋ ሳንወስድ ለውጥ እያመጣን እንዲመስለን ስለሚያደርገን ነው። ብዙዎቻችን ትችትን በማስወገድ የተካንን ነን። መውደቅ ወይም በህዝብ መተቸት ጥሩ ስሜት የለውም። ስለዚህ ይህ ሊሆን የሚችልባቸውን እድሎች ማስወገድን እንመርጣለን። ወደ ተግባር ከመሄድ ይልቅ እንቅስቃሴ ውስጥ የምንቆየውም ለዚህ ነው . ውድቀትን ለማዘግየት።

በእንቅስቃሴ ውስጥ ሆኖ ለውጥ እያመጡ እንደሆነ ራስን ማሳመን ቀላል ነው። "ደንበኛ ሊሆኑኝ ከሚችሉ ሶስት ሰዎች ጋር ተነጋግሬያለሁ። ይህ ጥሩ ነው። "በትክክለኛው አቅጣጫ እየተጓዝኩ ነው" ወይም "መጻፍ ስለምፈልገው መጽሐፍ አንዳንድ ሃሳቦችን አሰላስያለሁ። ጥሩ እየሄድኩ ነው" አይነት አባባሎችን የምንልባቸው ጊዜያት ብዙ ናቸው።

እንቅስቃሴ ነገሮችን እየሰራህ እንደሆነ እንዲሰማህ ያደርግሃል። በእውነታው ግን እንቅስቃሴ ውስጥ እስካለህ ድረስ ለመስራት እየተዘጋጀህ ብቻ ነው። ስለዚህ ዝግጅት ዛሬ ነገ ማለት ወደመሆን ተቀይሮብህ ከሆነ የሆነ ነገር ማድረግ አለብህ። ሁልጊዜ እያቀድክ መኖር የለብህም። ወደተግባር መሄድም ያስፈልግሃል።

አንድን ልማድ ማዳበር ከፈለግክ ቁልፉ መደጋገም ነው እንጂ ፍፁምነት አይደለም። የአዲሱን ልማድህን እያንዳንዱን ዝርዝር ሁኔታ መሳል አይጠበቅብህም። የሚጠበቅብህ መሞከርና መተግበር ነው። ይህ የሶስተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ የመጀመሪያ ትምህርት ነው። ድግግሞህን ማግኘት አለብህ።

አዲስ ልማድ ማዳበር ምን ያህል ጊዜ ይወስዳል?

የልማድ ግንባታ ባህሪ በድግግሞሽ የተነሳ የበለጠ አውቶማቲክ የሚሆንበት ሂደት ነው። አንድን ነገር የበለጠ በደጋገምከው ቁጥር አዕምሮህ በዚህ ተግባር ዙሪያ ያለውን ብቃት ከፍ በሚያደርግ መልኩ አወቃቀሩን ይቀይራል። ኒውሮ ሳይንቲስቶች ይህንን ነገር የረዥም ጊዜ የነርቭ አቅም መጨመር (long term potentation) ይሉታል። ይህም

@BOOKALEM

አዕምሯችን የቅርብ ጊዜ ተግባራትን ተመርኩዞ የሚጨምር የነርቮች ትስስሮሽ ነው። በእያንዳንዷ ድግግሞሽ መጠን የህዋስ ለህዋስ መልዕክት ቅብብሎሾች ይጨምርና የነርብ ትስስሮሾቻችን ይጠብቃሉ። ለመጀመሪያ ጊዜ በኒውሮሳይንቲስቱ በዶናልድ ሄብ በ1949 የተብራራው ይህ ሁኔታ በብዛት የሄብ ህግ ተብሎ ነው የሚታወቀው።

ልማድን መደጋገም በአዕምሯችን ውስጥ ግልፅ የሆነ አካላዊ ለውጥ እንዲፈጠር ያደርጋል። ለምሳሌ ሙዚቀኞች ቫዮሊንን እና ጊታርን ለመጫወት እንደሚያስፈልጉት ላሉ እንቅስቃሴዎች ወሳኝ የሆነው እና ሴሊብረም (cellebrum) የሚባለው የአዕምሯቸው ክፍል ሙዚቀኛ ካልሆኑ ሰዎች በተለየ መልኩ ሰፋ ያለ ነው። የሂሳብ ሰዎች ደግሞ ፓሪታል ላቡሌ (parietal labule) በሚባለው የአዕምሯቸው ክፍል የውስጠኛው ገፅ ላይ እጢ የሚመስል ግራጫ ነገር ይኖራቸዋል። ይህም ለስሌትና ለማውጣት ማውረድ የሚጠቅም ክፍል ነው። የዛች ግራጫ ነገር መጠን የሚወሰነው ደግሞ ሰውዬው በዘርፉ በሚያጠፋው የጊዜ መጠን ነው። ረዥም ጊዜ በሂሳባዊ ስሌት ላይ እድሜውን ያሳለፈ ሰው የሚኖረው ይህ ምልክት ትልቅ ይሆናል።

ሳይንቲስቶች በለንደን ውስጥ ያሉ የታክሲ ሹፌሮችን አዕምሮ ሲያጠኑት ያገኙት ደግሞ በጠፈርተኝነት ውስጥ ከፍተኛ ስራ ያለው ሂፖኮምፓስ (hippocampus) የተባለው የአዕምሮ ክፍል ታክሲ ከማይነዱ ሰዎች የበለጠ ሰፊ እንደሆነ ነው። በጣም አስገራሚው ነገር ደግሞ ሹፌሮቹ ስራ ሲያቁሙ ይሄ የአዕምሮ ክፍል መጠኑ ተነክሶ የሚቀንስ መሆኑ ነው። በየጊዜው ለሚደረግ የአካል እንቅስቃሴ ምላሽ እንደሚሰጥ የሰውነት ጡንቻ የአዕምሯችን የተለያዩ ክፍሎችም እንደየተግባራቸው እንደሚያገኙት መረጃ ምላሽ ይሰጣሉ።

በእርግጥ ልማድን በመፍጠር ውስጥ መደጋገም ያለው ጠቀሜታ የታወቀው ኒውሮ ሳይንቲስቶች እንደነዚህ አይነት ነገሮችን ማጥናት ከመጀመራቸው በፊት ነው። እንግሊዛዊው ፈላስፋ ጆርጅ ኤች ሌዊስ እንዲህ ብሎ ነበር፤ "አዲስ ቋንቋ መማር፣ አዲስ የሙዚቃ መሳሪያ

@BOOKALEM

መጫወት ወይም አንድን ያልተለመደ እንቅስቃሴ ማድረግ ከባድ የመሆን ስሜት አለው። ምክንያቱም እንደነዚህ አይነት አዳዲስ ስሜቶች የሚያልፉባቸው መንገዶች በሚገባ አልተዘጋጁም። ተደጋጋሚነት ባለው መልኩ ሲሞከር ግን ድግግሞሹ መንገድ ይከፍታል። ከባድነቱ እየጠፋ፣ ተግባሩ ደግሞ አዕምሮ ሌላ ስራ በያዘበት ወቅት እንኳን የሚተገበረው አውቶማቲክ እየሆነ ይሄዳል።"

እናም በዚህ ጉዳይ ላይ የጋራ ስሜት እና ሳይንስ ይስማማሉ። ድግግሞሽ የለውጥ አይነት (form) ነው።

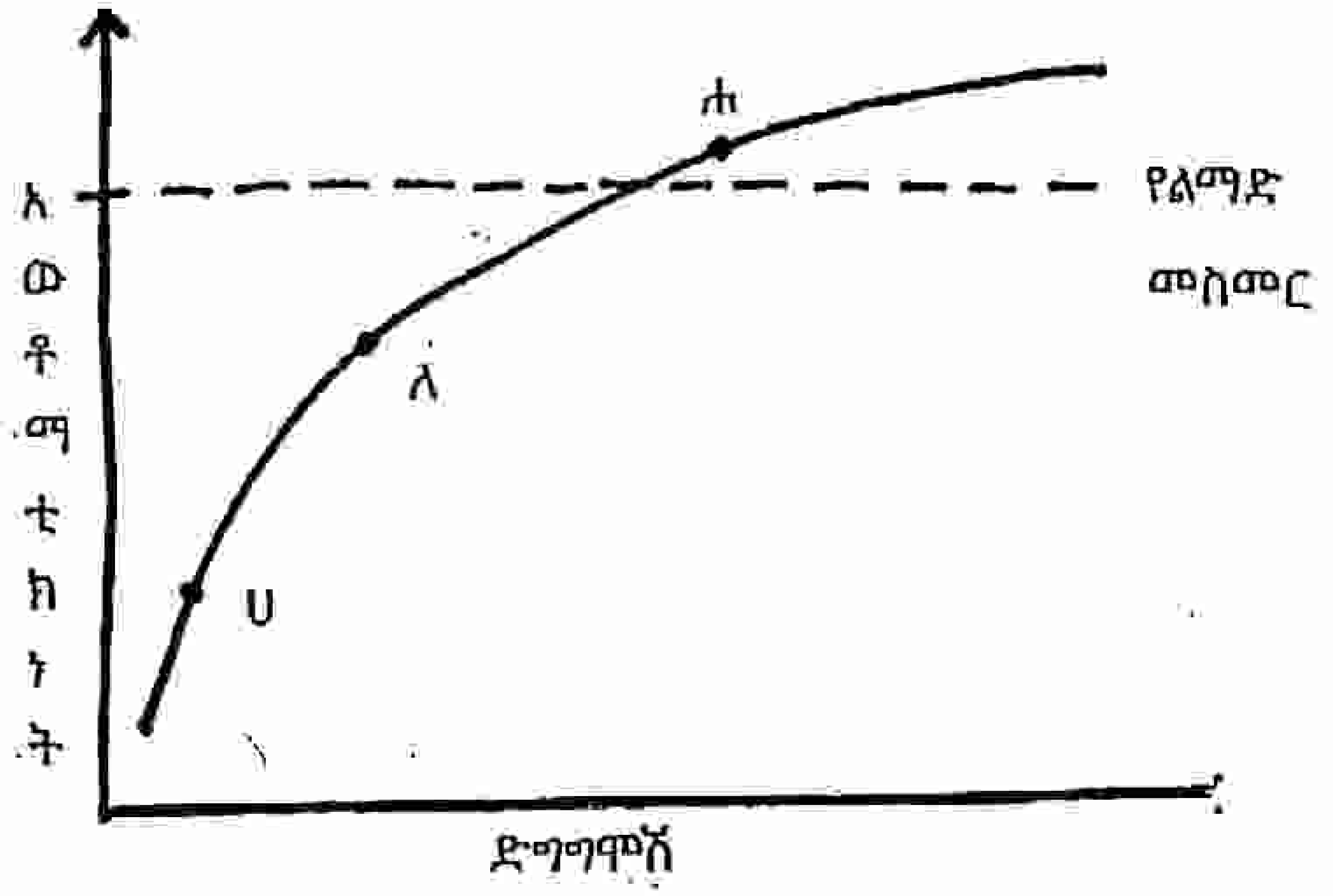
አንድን ተግባር በደጋገምክ ጊዜ ሁሉ ከዚያ ተግባር ጋር የተያያዘውን የነርቭ ትስስርሽ እየለኮስክ ነው። ስለሆነም ድግግሞሽ አንድን ልማድ በማተም ውስጥ አስፈላጊ ከሆኑት ሂደቶች መካከል አንዱ ነው። ለዚህም ነው ስለ ምርጥ ፎቶ ጽንሰ ሃሳብ ሲያውጠነጥኑ ከቆዩት ተማሪዎች በላይ ብዙ ፎቶዎችን ሲያነሱ የነበሩት ተማሪዎች ብዙ ጥሩ ፎቶዎችን ማምጣት የቻሉት። የመጀመሪያው ቡድን እንቅስቃሴዎች ውስጥ፣ ሁለተኛው ቡድን ግን ተግባር ውስጥ ነበሩ።

ሁሉም ልማዶች የሚያልፉት በተመሳሳይ መንገድ ነው። በጥረት ከመተግበር አውቶማቲክ ባህሪ እስከ መፍጠር የሚደርስ ተመሳሳይ መንገድ ያልፋሉ። ይህም አውቶማቲክ የመሆን ሂደት (automacity) ይባላል። አውቶማቲክ የመሆን ሂደት ማለት እያንዳንዷን ሂደት ማሰብ ሳያስፈልግ አንድን ባህሪ የመተግበር ችሎታ ነው። ይህ የሚሆነው ደግሞ ጉዳዩን ንቁ ያልሆነው አዕምሮ ሲቆጣጠረው ነው።

@BOOKALEM

በስዕላዊ መግለጫ መልኩ ብናየው ይህ ሂደት የሚከተለውን ይመስላል

የልማድ መስመር

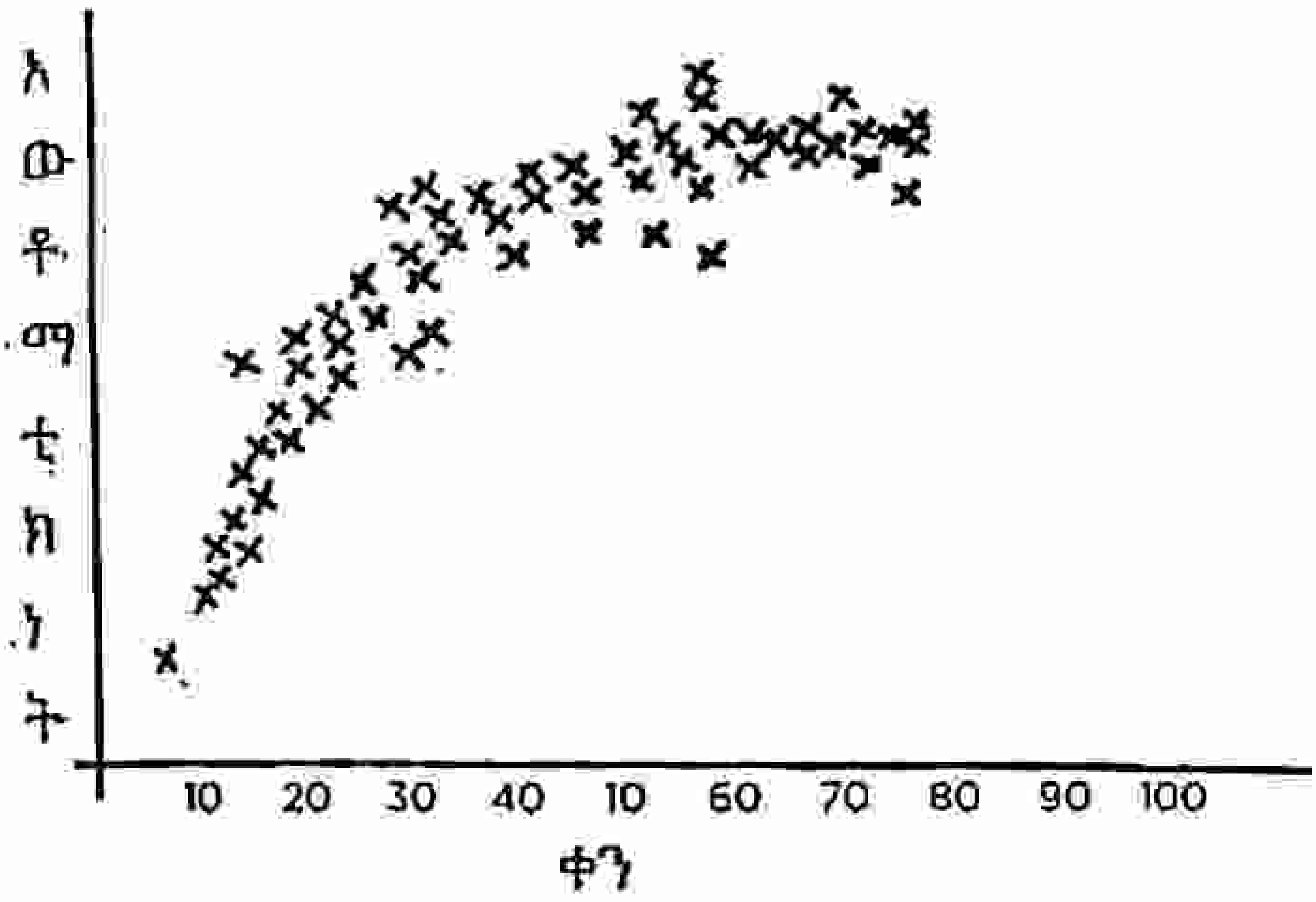


ምስላዊ መግለጫ 11፡ *በመጀመሪያ (ሀ) ልማድ ከፍተኛ የትግበራ ጥረትን እና ተመስጦን ይጠይቃል። ከጥቂት ድግግሞሾች በኋላ (ለ) ቀለል ቢልም አሁንም ግን መጠነኛ ጥረት ይፈልጋል። በበቂ ድግግሞሽ ውስጥ ካለፍንበት በኋላ (ሐ) ግን ልማዱ አውቶማቲክ ይሆናል። ከዚህ ነጥብ (የልማድ መስመር) በኋላ ባህሪው ያለማሰብም መደረግ ይጀምራል። አዲስ ልማድ ተፈጠረ ማለት ነው።*

ከታች ባለው ግራፍ ደግሞ በየቀኑ የ10 ደቂቃ የእግር ጉዞ የማድረግን ልማድ የአቶማቲክነት ሂደት ምን እንደሚመስል ሳይንቲስቶች የደረሱበትን በምስል እናያለን። በቻርቱ ላይ ያሉትን ቅርባ ቅርፆች ሳይንቲስቶቹ የመማር መታጠፊያዎች ይሏቸዋል። እነዚህም ስለባህሪ ለውጥ አንድ ጠቃሚ መረጃ ይሰጡናል። ይሄውም ልማድ የሚፈጠረው በድግግሞሽ ብዛት እንጂ በጊዜ ብዛት አለመሆኑን ነው።

@BOOKALEM

በቀን የ10 ደቂቃ የእግር ጉዞ ማድረግ



ምስላዊ መግለጫ 12: *ይህ ግራፍ የሚያሳየው በየቀኑ ከቁርስ በኋላ ለ10 ደቂቃ የእግር ጉዞ የማድረግ ልማድን የገነባን ሰው ነው። ድግግሞሹ እየጨመረ በሄደ ቁጥር አውቶማቲክ የመሆን ነገሩም በዚያው ልክ ባህሪው መሆን የሚችለውን ያህል ቀላልና አውቶማቲክ እስኪሆን ድረስ እየጨመረ እንደሚሄድ ልብ ይሏል።*

ከዚህ ጋር በተያያዘ በተደጋጋሚ የምሰማው አንድ ጥያቄ አለ። ይህም “አዲስ ልማድን ለመፍጠር ምን ያህን ጊዜ ይወስዳል?” የሚል ነው። ጥያቄው መሆን የነበረበት ግን “አንድን ልማድ ለመፍጠር ምን ያህል ድግግሞሽ ይፈልጋል?” የሚል ነበር። ይሄኛው ጥያቄ አንድ ባህሪ አውቶማቲክ ልማድ እስኪሆን ለምን ያህል ጊዜ መደጋገም አለበት የሚለውን የሚያጠያይቅ ነው።

ልማድ ከመፍጠር ጋር በተያያዘ በሂደቱ ውስጥ ስለሚያልፈው ጊዜ ተዓምር የሆነ ነገር የለም። 21 ቀናት፣ 30 ቀናት ወይም 300 ቀናት መሆኑ ትርጉም የለውም። ዋናው ወሳኝነት ያለው ነገር ያንን ባህሪ የምትደጋግምበት የድግግሞሽ ብዛት ነው። የሆነን ነገር በሰላሳ ቀናት ውስጥ ሁለት ጊዜ ብቻ ልታደርግ ትችላለህ። በወር ውስጥ 200 ጊዜም ልታደርገው ትችላለህ። እናም ለውጥ የሚፈጥረው የድግግሞሹ መጠን ነው። አሁን ያሉህ ልማዶች የተገነቡት በመቶዎች፣ ምናልባትም በሺዎች

በሚቆጠሩ ድግግሞሾች ነው፡፡ አዲስ ልማድም ተመሳሳይ ድግግሞሽ ይፈልጋል፡፡ ባህሪው በአዕምሮህ ውስጥ በጽኑ እስኪታተምና የልማድን መስመር እስኪያልፍ ድረስ ውጤታማ የሆኑ በርካታ ሙከራዎችን ማስተባበር አለብህ፡፡

በተግባር ግን አንድ ባህሪ አውቶማቲክ ለመሆን የሚፈጅበት ጊዜ ብዙም ወሳኝነት የለውም፡፡ ዋናው ነገር ለውጥ ለማምጣት ማድረግ ያለብህን ነገር ማድረግህ ነው፡፡ ተግባሩ ሙሉ በሙሉ አውቶማቲክ መሆን አለመሆኑ የጎላ ጥቅም የለውም፡፡

ልማድን ለማዳበር መጀመሪያ እየደጋገምክ መተግበር (practice ማድረግ) አለብህ፡፡ ደጋግሞ ለመተግበርና ለመለማመድ የተሻለው መንገድ ደግሞ ሶስተኛውን የባህሪ ለውጥ ህግ መከተል ነው - ቀላል ማድረግ፡፡ ቀላል ማድረግ እንዴት እንደሚቻል በተከታዮቹ ምዕራፎች እናያለን፡፡

ማጠቃለያ

- ሶስተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ቀላል ማድረግ ነው፡፡
- ውጤታማ የመማር ሂደት ማቀድ ሳይሆን በተግባር መለማመድ ነው፡፡
- ወደ ተግባር መግባት ላይ እንጂ እንቅስቃሴ ውስጥ መሆን ላይ አታተኩር፡፡
- ልማድ ምስረታ አንድ ባህሪ በድግግሞሽ ውስጥ አልፎ የበለጠ አውቶማቲክ ልማድ የሚሆንበት መንገድ ነው፡፡
- ልማድን በመገንባት ውስጥ ያሳለፍከው ጊዜ ባህሪውን የምትደጋግምበትን የድግግሞሽ መጠን ያህል ወሳኝነት የለውም፡፡

@BOOKALEM

12

የትንሽ ጥረት ህግ

የአንትሮፖሎጂና የስነ ሕይወት ባለሙያ የሆነው ያሬድ ዲያሞንድ "ገንስ፣ ጀርምስ ኤንድ ስቲል" በተሰኘው የሽልማት አሸናፊ በሆነው መጽሐፉ ውስጥ አንድ ቀላል ዓረፍተ ነገር አስቀምጧል:: ዓረፍተ ነገሩም "የተለያዩ አህጉራት የተለያየ ቅርፅ አላቸው" የሚል ነው:: በመጀመሪያ እይታ ዓረፍተ ነገሩ ፍፁም ግልፅና ብዙም ጥቅም የሌለው ይመስላል:: በደንብ ሲታይ ግን በሰው ልጅ ባህሪ ላይ ጉልህ ተፅዕኖ እንዳለው መረዳት ይቻላል::

የአሜሪካዎቹ (የሰሜን አሜሪካ እና የደቡብ አሜሪካ) ዋና አክሲስ የሚሄደው ከሰሜን ወደ ደቡብ ነው:: ይህም የሰሜንና የደቡብ አሜሪካ ግዝፈት (land mass) ሰፊና ወፍራም ከመሆን ይልቅ ቀጭንና ረጅም እንዲሆን አድርጎታል:: የአፍሪካ ሁኔታም ተመሳሳይ ነው:: በሌላ መልኩ ደግሞ የአውሮፓ፣ የኤሲያናን የመካከለኛው ምስራቅ ግዝፈት (land mass) የእነዚህ ተቃራኒ - የምስራቅ-ምዕራብ ይዘት - ያለው ነው:: እንደ ዲያሞንድ አባባል ይህ የቅርፅ ልዩነት ለረዥም ዘመናት በግብርና መስፋፋት ላይ ከፍተኛ ተፅዕኖ አሳድሯል::

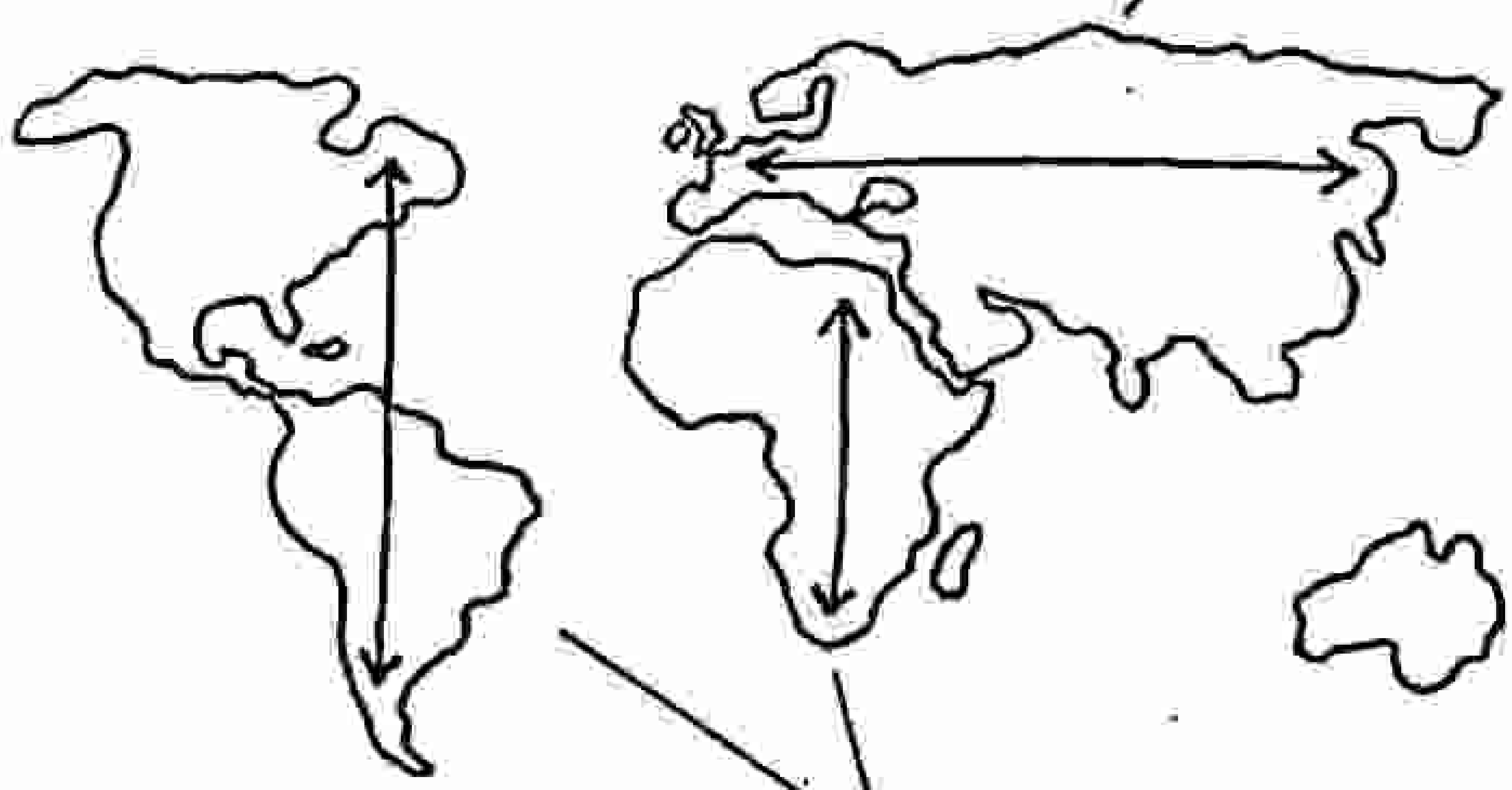
ግብርና በዓለም ላይ መስፋፋት ሲጀምር ገበሬዎች በሰሜን-ደቡብ ከመስፋፋት ይልቅ በምስራቅ- ምዕራብ መስፋፋት ይቀላቸው ነበር:: ይህ የሆነበት ዋነኛ ምክንያት ደግሞ ተመሳሳይ ከፍታ (latitude) ያላቸው

@BOOKALEM

ቦታዎች ተመሳሳይ የአየር ሁኔታ፣ ተመሳሳይ ዐሀይ፣ ተመሳሳይ ዝናብ እና ተመሳሳይ የወቅቶች መቀያየር ያላቸው በመሆኑ ነው።

እነዚህ ሁኔታዎች በአንድ ላይ በአውሮፓና በኤሲያ ያሉ ገበሬዎች ሰብሎችን ማላመድና ከፈረንሳይ እስከ ቻይና ባለው የተዘረጋ መሬት ማሳደግ እንዲችሉ አድርጓቸዋል።

የሰው ባህሪ ቅርፅ



ምስላዊ መግለጫ 13: *የአውሮፓና የኤሲያ ዋና አክሲስ ከምስራቅ ምዕራብ የተዘረጋ ነው። የአሜሪካዎቹና የአፍሪካ አክሲስ የተዘረጉት ግን ከሰሜን-ደቡብ ነው። ይህ ደግሞ በአውሮፓና በኤሲያ ከሚሆነው በላይ ከፍተኛ የአየር ንብረት ልዩነት በአፍሪካና በአሜሪካኖቹ የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ እንዲኖር አድርጓል። በዚህ የተነሳ ግብርና በሌሎች አካባቢዎች ከሚስፋፋበት ፍጥነት እጥፍ በአውሮፓና በኤሲያ እንዲስፋፋ ሆኗል። በዚህ መንገድ በሺዎች በሚቆጠሩ ዘመናት ውስጥ እንኳን የገበሬዎቹ ባህሪ በአካባቢው ውስጥ በሚኖር የአየር ንብረት መለወጥ የተገደበ ነው።*

በንፅፅር ከምስራቅ ምዕራብ ስንጓዝ ከሚገጥመን የአየር ንብረት ልዩነት ይልቅ ከሰሜን ደቡብ ስንጓዝ የምናየው የአየር ንብረት ልዩነት ይበልጣል። በካናዳና በፍሎሪዳ መካከል ያለውን የአየር ልዩነት አስበው።

@BOOKALEM

በዓለም ላይ አንደኛ የምትባል የተቀጣልህ ገበሬ ልትሆን ትችላለህ። ይህ ትብዝናህ ግን የፍሎሪዳን ብርትኳን በካናዳ ማሳደግ እንድትችል አያደርግህም። በዚህ በበጋ ወቅት በረዶ የአፈር ምትክ ይሆንልሃል። በሰሜን-ደቡብ መስመር አዝመራዎችን ለማስፋፋት ገበሬዎች አየር በተቀያየረ ቁጥር ለየቦታው የሚስማሙ ዝርያዎች ሊኖራቸው ይገባል።

በዚህ የተነሳ ግብርና በአሜሪካ (ሰሜን-ደቡብ) ከተስፋፋበት ፍጥነት ከ2 እስከ 3 እጥፍ በሚሆን ፍጥነት በአውሮፓና በኤሲያ (ምስራቅ-ምዕራብ) ተስፋፍቷል። ይህች ትንሽ ልዩነት በረዥም ጊዜ ሂደት ውስጥ ትልቅ ልዩነት መፍጠር ቻለች። የምግብ ሰብሎች እንደልብ መመረታቸው የህዝብ ቁጥር በፍጥነት እንዲጨምር አደረገ። ህዝቡ እየበዛ በሄደ ቁጥር ደግሞ አካባቢዎቹ በቴክኖሎጂያዊ እድገትና በውትድርናው ዘርፍ እየተመነደጉ ሄዱ። በዚህ መልኩ በጥቂት መጠን የጀመረችው ልዩነት ትልቅ ትርጉም ያላቸው መለያየቶችን አመጣች።

ይህ የግብርና መስፋፋት ለሶስተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ዓለም አቀፍ ምሳሌ መስጠት የቻለ ነው። የተለመደው አስተሳሰብ ለባህሪ ለውጥ ወሳኝ የሆነው ነገር ተነሳሽነት እንደሆነ ነው። ምናልባት አንድን ነገር ለማድረግ እውነተኛ ፍላጎት ካለህ ታሳካዋለህ የሚል። እውነታው ግን እውነተኛ ተነሳሽነት ሰነፍ ለመሆንና የተመቸንን ነገር ብቻ ለማድረግ ነው። ይህን የሞኝ ንግግር ሊመስልህ ይችላል። ግን እውነት ነው።

ኃይል (energy) እንቁ ነገር ነው። አዕምሯችን ደግሞ እድሉን ባገኘ ቁጥር ዝም ብሎ ይቀይረዋል። ትንሽ ድካም ብቻ የሚፈልገውን ነገር መከተል የሰው ልጅ ተፈጥሮ ነው። "ሰዎች ከሁለት ተመሳሳይ ነገሮች መካከል ሲመርጡ የሚመርጡት ትንሽ ድካም የሚጠይቀውን ነው።"

ለምሳሌ ቅድም ባየነው ሁኔታ ግብርናን ከሰሜን ወደ ደቡብ ከማስፋፋት አንፃር ከምስራቅ ወደ ምዕራብ ማስፋፋት የሚጠይቀው ድካም ያነሰ ነው። በመምረጥ ሂደት ውስጥ ልናደርጋቸው ከምንችላቸው በርካታ ተግባራት መካከል ጎልቶ የሚታየው "ዝቅተኛ ድካም የሚፈልገውን ነገር

@BOOKALEM

መለየት" ነው:: በተፈጥሯችን ተነሳሽነታችን ቀላል የሆነውን ነገር ለመስራት ነው::

እያንዳንዳቸው ተግባራት የሆነ ያህል ኃይል ይፈልጋሉ:: አንድ ተግባር የሚፈለገው ኃይል ከፍ እያለ በሄደ ቁጥር የመከናወን እድሉ እየቀጨጨ ይሄዳል:: አላማህ በቀን 100 ፑሻፖችን መስራት ከሆነ ይህ ብዙ ጉልበት የሚፈልግ ተግባር ነው:: በመጀመሪያ አካባቢ ከፍተኛ ተነሳሽነትና ፍላጎት ስለሚኖርህ በወኔ ትጀምረዋለህ:: ከጥቂት ቀናት በኋላ ግን ይህ ወኔህ መትነኑ አይቀርም:: በሌላ ሁኔታ ግን በቀን አንድ ፑሻፕ መስራት ምንም ኃይል አይፈልግም የሚባል ተግባር ነው:: በዚህ ደረጃ ቀላል የሆነን ተግባር ደግሞ ጀምረህ እንድታቋርጥ የሚያደርግህ ፈተና አይኖርም:: ትጀምራለህ፤ በቀላሉ መቀጠል ትችላለህ::

በየቀኑ የምታደርጋቸውን ነገሮች አስብ:: ምን ያህል በውስን ተነሳሽነት የሚሰሩ ነገሮች እንደሆኑ ታያለህ:: ስልክ እንደመነካካት፣ ቴሌቭዥን እንደማየት እና ማህበራዊ ሚዲያ እንደመጠቀም ያሉ ልማዶች ብዙ ጊዜህን የሚወስዱብህ ያለምንም ጥረት በሚባል ደረጃ ሊሰሩ የሚችሉ ነገሮች በመሆናቸው ነው::

በተጨባጭ ልማዶቻችን የምንፈልጋቸውን ነገሮች ስናደርግ የምናልፋቸው መሰናክሎች ናቸው ማለት እንችላለን:: የተስተካከለ ሰውነት እንዲኖርህ የምትፈልግ ከሆነ እንቅስቃሴ የመስራት እንቅፋትን ማለፍ አለብህ:: የተረጋጋ ስሜት እንዲኖርህ የምትፈልግ ከሆነ ሜዲቴት ማድረግ አለብህ:: ወዘተ:: የምንፈልገው ነገር ልማዱን ራሱ አይደለም:: የምንፈልገው ነገር ልማዱ የሚያስገኝልንን ውጤት ነው:: አንድ ልማድ ከባድ ከሆነብህ (መሰናክሉ ከባድ ከሆነ) በአንተና በምትፈልገው ውጤት መካከል ከፍተኛ ፍጭት (friction) ይኖራል ማለት ነው::

የማትወደው በመሰለህ ጊዜም ጭምር መተግበር ትችል ዘንድ ልማዶችህን ቀላል ማድረግ ያለብህ ለዚህ ነው:: ጥሩ ልማዶችህን ለመተግበር ምቹ ባደረግካቸው ቁጥር ስትደጋግማቸው ቀላል ይሆንልሃል::

@BOOKALEM

ተቃራኒውን እያደረግክ በምትመስልበት ቅጽበትስ? እንደተባለው ሁላችንም እንዲህ ሰነፍ ከሆንን እንደ ልጅ ማሳደግና ቢዝነስ እንደመመስረት ያሉ ከባባድ ነገሮችን እንዴት ነው የምንሰራው?

ከባባድ ነገሮችን መስራት መቻልህ እሙን ነው። ችግሩ ግን አንዳንድ ቀን ይሄን ከባድ ስራ እየሰራህ እንደሆነ ቢሰማህም አንዳንድ ቀን ደግሞ ተስፋ እስከመቁረጥ ድረስ ሲሰማህ መቻሉ ነው። ሕይወት በተፈጥሮ የምትወረውርብህን መሰናክሎች ለመወጣት ይቻልህ ዘንድ በከባባድ ጊዜያትህ ወቅት ባንተ በኩል የሚሰሩ በርካታ ነገሮችን በቻልከው መጠን ማሰለፍ አለብህ። የሚፈጠረው ፍትጊያ አነስ ያለ በሆነ ቁጥር የተሻለው ጠንካራው አንተነትህ የመውጣት እድሉ ይሰፋፋል። ሃሳቡ በረዥም ጊዜ ዋጋ የሚከፍልህን ነገር የመስራቱን ሂደት በቻልከው መጠን ቀላል ማድረግ ነው።

በትንሽ ጥረት ትልቅ ውጤት ማምጣት

ውሃ በጎማ ስበህ የግቢህን አትክልቶች እያጠጣህ ነው እንበል። ጎማው መሃል ላይ ሲታጠፍ ምን እንደሚሆን አስብ። የተወሰነ ውሃ ያሳልፋል፤ በበቂ ሁኔታ ግን አያሳልፍም። በጎማው ውስጥ የሚያልፈውን የውሃ መጠን ለመጨመር ሁለት አማራጮች አሉህ። የመጀመሪያው ውሃውን በደምብ በመክፈት ገፍቶ እንዲሄድ ማድረግ ነው። ሁለተኛው ግን ጎማው የታጠፈበትን ቦታ በመዘርጋት ውሃው በተፈጥሯዊ ፍሰቱ እንዲሄድ ማድረግ ነው።

በከባባድ ልማዶች ውስጥ ተነሳሽነትህ ከፍ እንዳለ እንዲዘልቅ ማድረግ በታጠፈው ጎማ ውስጥ ውሃ እንዲያልፍ ማድረግ ነው። ልታደርገው ትችላለህ፤ ግን ብዙ ድካምና ጥረት ይፈልጋል። ከዚያ ውጪ በሕይወትህ ውስጥ ከፍተኛ ውጥረት ይፈጥርብሃል። ሕይወትህን ቀላል (simple and easy) ማድረግ ደግሞ የጎማውን እጥፋት እንደማስወገድ ነው። በዚህ መንገድ ሕይወትህ ውስጥ የሚፈጠረውን ፍትጊያ ከመቋቋም ይልቅ የፍትጊያውን መነሻ ትቀንሰዋለህ።

@BOOKALEM

ከልማዶችህ ጋር የሚኖረውን ፍትጊያ ከመቀነሻ መንገዶች መካከል አንዱ አካባቢን ዲዛይን ማድረግን መለማመድ ነው። አካባቢን ዲዛይን ማድረግ ፍንጮችን የበለጠ ግልፅ የማድረግ ስልት እንደሆነ በምዕራፍ ስድስት ስር ተመልክተናል። በዚያው አይነት ተግባሮችን ቀላል ለማድረግም ይህንኑ ስልት መጠቀም ትችላለህ።

ለምሳሌ አንድን አዲስ ልማድ የት ጋር መተግበር እንዳለብህ ስትወስን የምትመርጠው ቦታ ከሌሎች የየእለት ልማዶችህ ጋር የተያያዘ ቦታ ቢሆን ይመከራል። በሕይወትህ መስመር ውስጥ ከገቡ ልማዶችን መገንባት ቀላል ይሆናል። ምፅዋት የመስጠት ልማድ ማዳበር ከፈለግክ ይህንን ልማድ ለማዳበር የተሻለ የሚሆነው የሥራ ቦታህ በቤተ ክርስቲያን ደጅ ላይ አልፎ የሚሄድ ሲሆን ነው። ማድረግ የምትፈልገውን ነገር የምታደርግበት ቦታ በሕይወት መንገዶችህ ላይ ከሆነ የመላመድ እድሉ ቀላል ነው።

በእርግጥ ከሁሉም ውጤታማ የሆነው ፍጭትን የመቀነሻ መንገድ በቤትህ ወይም በቢሮህ ውስጥ ማድረግ ነው። ብዙውን ጊዜ ልማዶችህን ከፍተኛ ፍጭት (friction) በሚፈጥር አካባቢ ውስጥስንጀምር እንገኛለን። ጫጫታ በበዛበት ክፍል ውስጥ መጽሐፍ ማንበብን ልማድ ማድረግ እንፈልጋለን። በቀን ሁለት ፑሻፕ ሳንሰራ በቀን 40 ፑሻፕ መስራትን እናቅዳለን። እንደዚህ መሆን የለበትም። ወደኋላ የሚመልሱንን የፍትጊያ ነጥቦች ማስወገድ እንችላለን። ይህ የጃፓን የኤሌክትሮኒክስ አምራቾች በ1970ዎቹ ማድረግ የጀመሩት ነገር ነው።

በኒውዮርክ በታተመና "ቤተር ኦል ዘታይም" የሚል ርዕስ በተሰጠው አንድ ጽሁፍ ላይ ጀምስ ሱሮዊኪ እንዲህ ጽፏል-

"የጃፓን ፋብሪካዎች ትኩረት ያደረጉበት ነገር ቢኖር በኋላ 'ማምረትን መማር' (learn production) ተብሎ የታወቀውን ነገር ነው። ይህም በማምረት ሂደቱ ውስጥ ያለማቋረጥ ተረፈ ቆሻሻዎችንና ምርቶችን ማስወገድ እና የሥራና የማምረቻ ቦታዎችን እንደገና በተገቢው መንገድ

@BOOKALEM

ዲዛይን ማድረግን የሚያጠቃልል አሰራር ነው። እንደዚህ በማድረግ ሰራተኞች ቁሶቻቸው ጋር ለመድረስ ጊዜ እንዳያባክኑ ማድረግ ይቻላል።"

በውጤቱ የጃፓን ፋብሪካዎች ከአሜሪካ ፋብሪካዎች የተሻለ ፈጣን (efficient) እና አስተማማኝ (reliable) እንዲሆኑ አደረገ። በ1974 አሜሪካ ስራሽ ለሆኑ ቴሌቭዥኖች በደንበኞች የሚደወለው የጥገና ፈላጊዎች ስልክ ለጃፓኖቹ ከሚደወለው ከአምስት እጥፍ በላይ ነበር። በ1979 አሜሪካዎች አንድን ምርት ለመገጣጠም የሚፈልግባቸው ጊዜ ጃፓኖቹ ያንኑ ምርት ለመገጣጠም የሚወስድባቸውን ጊዜ ሶስት እጥፍ ነበር።

እኔ ይህንን ስልት በመቀነስ መጨመር (addition by subtraction) ብለው እመርጣለሁ። የጃፓን ካምፓኒዎች በማምረት ሂደቱ ውስጥ ያሉ እያንዳንዳቸውን ፍትጊያዎች በማየት አስወገዷቸው። የሚባክኑ ጥረቶችን በቀነሱ ቁጥር ደንበኛና ገቢ መጨመር ቻሉ። እኛም ሃይላችንንና ጉልበታችንን የሚበሉብንን የፍትጊያ ነጥቦች ስንቀንስ በትንሽ ጥረት ብዙ ውጤት ማምጣት እንችላለን።

ልማዶችን የሚፈጥሩ አብዛኞቹን ምርቶች ብታያቸው እነዚህ ምርቶች ከሚያደርጓቸው ነገሮች መካከል ዋናው ከሕይወትህ ውስጥ ፍትጊያዎችን ማስወገድ ነው። አጭር የጽሑፍ መልዕክት መላክ በኢሜል ወይም በፖስታ የመላክን ፍትጊያ ይቀንሳል። በማህበራዊ ሚዲያ መጀናጀን በአካል ሄዶ ማሽከርመምን ይቀንሳል፤ ወዘተ።

የጃፓን የቴሌቭዥን አምራቾች የሚባክኑ እንቅስቃሴዎችን ለመቀነስ የማምረቻ አካባቢያቸውን እንደገና ዲዛይን እንዳደረጉት ሁሉ ውጤታማ ድርጅቶችም የምርት ስራ ደረጃዎችን ብዛት በተቻለ መጠን በመቀነስ አሰራራቸውን አዘመኑ (automate አደረጉ)። በየፎርሞቹ ያሉትን የሚሞሉ ነገሮች ቀነሱ። ደንበኞች በሚገቧቸው ቀላል መተግበሪያዎች ማዘዝ እንዲችሉ አደረጉ።

የመጀመሪያው ቮይስ አክቲቬትድ ስፒከር ወደገበያ የወጣ ጊዜ ጓደኛዬን ስለዚህ ምርት ምኑን እንደወደደው ጠየቅኩት። ምን አለኝ?

@BOOKALEM

"ሙዚቃዎች ለማጫወት ቀላል መሆኑ::" ስልክ አውጥቶ መተግበሪያ ከፍቶ ከማዘዝ ይልቅ "ሙዚቃ ተጫወት" የሚለውን በመጫን ብቻ እንዲያጫውት ሆኖ የተሰራ መሆኑን ትልቅ ቦታ ሰጥቶት ነበር። በእርግጥ ከጥቂት ዓመታት ቀደም ብሎ በርካታ ሙዚቃዎችን እየቀያየሩ ማጫዎት ፍትጊያ የሌለበት ተግባር ነበር። በጥቂት ዓመታት ግን ነገሩ ተቀየረ። ቢዝነስ ተመሳሳይ ውጤትን ቀላል በሆነ መንገድ የማቅረብ ማለቂያ የሌለው ዑደት ነው የሚባለው ለዚህ ነው።

እንደነዚህ አይነት ስልቶች በመንግስታት ደረጃም ውጤታማ በሆነ ሁኔታ ጥቅም ላይ ውለዋል። የእንግሊዝ መንግስት ከግብር የሚሰበስበውን ገቢ ማሳደግ ሲፈልግ ግብር ከፋዮች የግብር ፎርሙን ወደሚያገኙበት ሊንክ ከመምራት ይልቅ ገና ሲገቡ በቀጥታ እንዲያገኙት አደረገ። ይህችን አንድ ደረጃ ከጠቅላላ ሂደቱ ላይ መቀነሱ ተደራሾችን ከ19.2 ወደ 23.4 ከፍ እንዲሉ ማድረግ ቻለ። እንደ እንግሊዝ ባለ ትልቅ ሀገር ውስጥ ይህ የምጣኔ ለውጥ በጣም ብዙ ሚሊዮን ብርን የሚያመጣ ነው።

ዋናው ሃሳቡ የነበረው ትክክለኛውን ነገር መስራት ቀላል የሚሆንበትን አካባቢ መፍጠር ነው። ጥሩ ልማዶችን በመገንባት ሂደት አብዛኞቹ ፍልሚያዎች የሚመጡት ከጥሩ ልማዳችን ጋር የተያያዙ ፍትጊያዎችን በመቀነስና ከመጥፎ ልማዶች ጋር የተያያዙ ፍትጊያዎችን በመጨመር ሂደት ውስጥ ነው።

አካባቢን ለቀጣይ ተግባር እንዲሆን አድርጎ ማስተካከል

ኦዝዋልድ ኑኮልስ የናፔዝ፣ ሚሲሲፒ የኢንፎርሜሽን ቴክኖሎጂ ዲቨሎፐር ነው። ይህ ሰው አካባቢን የማዕዳትን ጥቅምም በአግባቡ የተረዳ ሰው ነው።

ኑኮልስ የጥተው "ክፍልን ማስተካከል" (resetting the room) ባለው ስልቱ መሰረት በሚተገብረው የማፅዳት ልማዱ ውስጥ ሆኖ ነው። ለምሳሌ ሁልጊዜ ቴሌቭዥንን አይቶ ሲያበቃ ሪሞቱን በቲቪ እስታንዱ ላይ በስርዓቱ ያስቀምጣል። የሶፋ ትራሶቹን ያስተካክላል። ቆሻሻውን ገልብጦ

@BOOKALEM

የቆሻሻ ቅርጫቱን ያፀዳል። ከመኪናው ሲወርድ በመኪናው ውስጥ ያሉትን ቆሻሻዎች ሁሉ አውጥቶ ወደመንገድ ዳር ቅርጫት ይጨምራል። ሻወር ሲወስድ ሻወሩ እስኪጮቅ ሽንት ቤቱን ይወለውላል። (እሱ ራሱ እንዳስተመጠው "ሽንት ቤት ለማፅዳት ትክክለኛው ጊዜ ሻወር ወስደህ ራስህን ከማጽዳትህ በፊት ነው") አንድን ነገር ሰርቶ ከጨረሰ በኋላ ቦታውን በማፅዳት ውስጥ የነበረው አላማ ንፁህ እንዲሆን ለማድረግ አይደለም - ለቀጣይ ተግባር ለማዘጋጀት እንጂ።

"ሁሉም ነገሮች ተስተካክለው የተቀመጡበት ክፍል ውስጥ ስገባ..." ይላል ኑኮልስ፤ "ይህንን ነገር በየቀኑ በሁሉም ክፍሎች ስለማደርገው ሁሉንም ነገሮች በጥሩ ቅርፅ አገኛቸዋለሁ። ሰዎች ጠንክሬ የምሰራ ይመስላቸዋል፤ እኔ ግን ስንፍናዬ ነው የሚታየኝ። እኔ ግን ለነገው ስራዬ ቀድሜ ዛሬ የምሰንፍ ሰው ነኝ።"

አንድን ቦታ ለታለመለት ዓላማ ስታደራጅ ለቀጣይ ስራህ ቀድመህ እያስተካከልክ ነው። ለምሳሌ ሚስቴ አስቀድመው የተዘጋጁ ፖስት ካርዶችን በየመልካቸው ሰድራ የማስቀመጥ ልማድ አላት። ከዚያ አስፈላጊ ሲሆን በቀላሉ መኻረጥ አድርጋ ትሰጣለች። ለሰርግ፣ ለልደት፣ ለምርቃት፣ ወዘተ። እናም ካርድን አስታውሶ በመላክ ድንቅ ችሎታ አላት። ምክንያቱም ይህንን ነገር የማድረግን ፍጭት በስልት አሳንሳዋለች። እኔ ግን ለዓመታት የእሷ ተቃራኒ ነበርኩ። አንድ ጓደኛዬ ሲወልድ ካርድ እልክለታለሁ" እላለሁ፤ ግን እረሳውና እንደገና የማስታውሰው ከረፈደ በኋላ ነው። ልማዱን ማምጣት ቀላል አልሆነልኝም ነበር።

አካባቢህ ለቀጣይ ጥቅም እንዲመች አድርገህ ማስተካከል የምትችልባቸው በርካታ መንገዶች አሉ።

- ጠዋት ቁርስ መስራት የምትፈልግ ከሆነ ማታ የሚያስፈልጉህን ነገሮች ቦታ ቦታ አስይዝ። ጠዋት ስትነሳ ቁርስ መስራት ቀላል ይሆንልሃል።

@BOOKALEM

- መሳል ትፈልጋለህ? እርሳስህን፣ እስኪሪፕቶህን፣ ማስታወሻ ደብተርህን፣ እና የመሳያ ቁሳቁሶችህን በጠረጴዛህ ላይ አስተካክለህ አስቀምጥ።
- ጠዋት ጠዋት እንቅስቃሴ መስራት ትፈልጋለህ? ከመተኛትህ በፊት የስፖርት ትጥቆችህን አስተካክለህ ጥሩ ቦታ አስቀምጥ።
- አመጋገብህን ማስተካከል ትፈልጋለህ? አትክልትና ፍራፍሬዎችን ገዝዝተህ እቤትህ አስቀምጥ።

እንደነዚህ አይነት ስልቶች ጥሩ ልማዶችን በትንሽ ወይም በመጠነኛ ድካም ለማዳበር የሚጠቅሙን መንገዶች ናቸው።

ይህንን አካባቢን የማስተካከል መርህ መጥፎ ልማዶችን ለማጥፋትም ልትጠቀምበት ትችላለህ። ለረዥም ሰዓታት ቴሌቭዥን ላይ የማፍጠጥ መጥፎ ልማድ አስቸግሮህ ከሆነ ሁልጊዜ አይተህ ስታበቃ ሶኬቶችን ነቃቅለህ አስቀምጥ። ከዚያ በጣም በጥብቅ የምትፈልገው ፕሮግራም ሲመጣ ብቻ ሰካክተህ ታያለህ። እንዲህ አይነት እንቅፋቶችን መፍጠር መጥፎ ልማዶችን ለማስወገድ የሚያስፈልገውን ፍትጊያ ያቀርቡልሃል።

ይህ ካልጠቀመህ ደግሞ አንድ እርምጃ ገፋ ማድረግ ትችላለህ። ሁልጊዜ ቴሌቭዥን አይተህ ስታበቃ ሶኬቶቹን ከመነቃቀል በተጨማሪ የሪሞቶቹን ባትሪም አውጥተህ አስቀምጣቸው። ይህንን እንደገና አስተካክሎ መጠቀም ተጨማሪ ድካም ስለሚፈጥር ላለማየት ያበረታታሃል። በዚህም ማቆም የማትችል ከሆነ ግን ቴሌቭዥንህን ከመኝታ ክፍልህ አስወጣና ሌላ ቦታ አድርገው። ተጠቅመህ ስትጨርስም ከላይ እንዳልነው አድርግና ቆልፈው። ይህንን ሁሉ አስተካክለህ የምትጠቀመው በጣም አስፈላጊህ ሲሆን ብቻ ይሆናል። አንድን ነገር ለማድረግ የሚያጋጥምህ ፍጭት ከፍ ያለ እየሆነ በሄደ ቁጥር ነገሩ ልማድ የመሆን እድሉ እየጠበበ ይሄዳል።

እኔ ለምሳሌ ከቻልኩ እስከምሳ ሰዓት ድረስ ስልኬን የማስቀምጠው እኔ ከምሰራበት ክፍል ውጭ ነው። አጠገቤ ከሆነ በቂ ምክንያት ሳይኖረኝም ጭምር ስልኬን መነካካቴ አይቀርም። በሌላ ክፍል ውስጥ ከሆነ ግን

@BOOKALEM

ከነጭራሹም ትገዛ የሚሉኝ አንዳንድ ጊዜ ብቻ ነው። ያለምክንያት ሄጄ ላምጣው ብልም የምጋፈጠው ፍጭት ከፍ ያለ ነው። በዚህም የተነሳ በየቀኑ ያለመረበሽ የምሰራባቸው ቢያንስ አራት ሰዓታት ይኖሩኛል ማለት ነው።

ስልክህ በሌላ ክፍል ማስቀመጥ የማይመልስህ ከሆነ ደግሞ አጠገብህ ያለው ሰው ስልክህን ለሰዓት እንዲደብቅልህ ስጠው። የስራ ባልደረባህም ቢሆን ስልክህን ጠዋት ወስዶ ምሳ ሰዓት ላይ እንዲመልስልህ መጠየቅ ትችላለህ።

አንድን የማይፈለግ ባህሪ ለማስወገድ የሚያስፈልገው የፍትጊያ መጠን አነስተኛነት አስደናቂ ነው። ቢራውን በቀላሉ በማይታየኝ ቦታ ከፍሪጁ ጀርባ ካደረግኩት የምጠጣው የቢራ መጠን ትንሽ ይሆናል። የማህበራዊ ሚዲያ መተግበሪያዎችን ከስልኬ ካጠፋሁ አዳዲስ መተግበሪያዎች አውርጄ እንደገና መጠቀም እስክጀምር ድረስ ቢያንስ አንድ ሳምንት እቆያለሁ።

በእርግጥ እነዚህ ቴክኒኮች ተለቅ ተለቅ ያሉ እውነተኛ ልማዶችን ለማስወገድ ላይሆኑን ይችላሉ። ለአብዛኞቻችን ግን መጠነኛ ፍጭት መጥፎ ልማድን በመተውና ጥሩ ልማድን በመያዝ መካከል ያለው ልዩነት ሊሆን ይችላል። እንደነዚህ አይነት በርካታ ጥቃቅን ጥረቶችን ማድረግ በሕይወት ላይ የሚኖረውን ድምር ውጤት አስበው።

እንደግልም፣ እንደወላጅም፣ እንደአሰልጣኝም፣ እንደመሪም የባህሪ ለውጥን ለማምጣት እየጣርን ከሆነ "ትክክለኛውን ነገር ለመስራት ቀላል የሚሆንበትን አካባቢ እንዴት መፍጠር እንችላለን?" ብለን ራሳችንን መጠየቅ አለብን። በዚህ መሰረት በጣም አስፈላጊ የሆኑትን ነገሮችን በጣም ቀላል የሚያደርግልህን አካባቢ ፍጠር።

@BOOKALEM

ማጠቃለያ

- የሰው ልጅ ባህሪ የትንሽ ጥረት ህግን ይከተላል። ምርጫ በምንመርጥ ጊዜ የምናዘነብለው ብዙ ድካም የማይፈልገውን ነገር ወደመምረጥ ነው።
- ትክክለኛውን ነገር ለማድረግ ቀላል የሚያደርግልህን አካባቢ በቻልከው መጠን ስራ።
- ከጥሩ ባህሪያት ጋር የተያያዙ ፍጭቶችን ቀንስ። ፍጭት ሲቀንስ ልማድ ቀላል ይሆናል።
- ከመጥፎ ልማድ ጋር የተያያዙ ፍጭቶችን ከፍ አድርግ። ፍጭት ሲጨምር ልማድ ከባድ ይሆናል።
- አካባቢህን ለቀጣይ ሥራዎችህ በሚመች መልኩ አስተካክል።

@BOOKALEM

13

የሁለት ደቂቃ ህጎችን በመጠቀም ዛሬ ነገ ማለትን ማስወገድ

ትዊይላ ታርፕ ከዘመናዊ ዳንሰኞችና ኬሮግራፈሮች መካከል የምትጠቀስ ሴት ናት። ይህች ሴት በ1992 ጂኒየስ ግራንድ ተብሎ የሚታወቀውን የማስርቱር ፌሎሽፕ ተሸልማለች። ከእድሜዋ አብዛኛውን ክፍል የፈጀችውም በዓለም ዙሪያ እየተዘዋወረች ስራዎቿን በማሳየት ነው። ታዲያ ይህች ሴት የአብዛኞቹን ስራዎቿን ውለታ ለልማዶች ትሰጣለች።

"እያንዳንዷን ቀኔን የምጀምረው በልማዳዊ ሥነ ስርዓት (ritual) ነው።" ትላለች። "11:30 እነሳለሁ። የልምምድ ልብሶቼን እለብሳለሁ። ከዚያ ከቤቱ እወጣና ታክሲ እጠራለሁ። የታክሲውን ሹፌር ለሁለት ሰዓታት እንቅስቃሴዬን ወደምሰራበት የፐምፒንግ አይረን ጂም እንዲወስደኝ እነግረዋለሁ።

"ይህ ልማዳዊ ሥነ ስርዓቱ በጂሙ ውስጥ የማደርገው የማሟሟቂያ እንቅስቃሴ አይደለም፤ ታክሲው ራሱ ነው። ልክ ለሹፌሩ የሚወስደኝ ቦታ ስነግረው ይህንን ሥነ ስርዓቱን ጨርሻለሁ።

"ይህ ሲታይ ቀላል የሚመስል ተግባር ነው። በየቀኑ ተመሳሳይ በሆነ መንገድ እየደጋገሙ ማድረግ ግን ልማድ እንዲሆን ያደርገዋል - ደጋግሞ በማድረግ ቀላል ማድረግ። ይህ የበለጠ ሲለመድ የመርሳት ወይም

@BOOKALEM

በሌላ መንገድ የመሄድን ነገር ያስቀራል። ይህ በምደጋግማቸው ነገሮች ጥርቅም ውስጥ አንዱ፣ ሳደርጋቸው ብዙ ማሰብን ከማይጠይቁኝ ነገሮች ዝርዝርም ውስጥ አንዱ ሆኗል።"

በየቀኑ ጠዋት ታክሲ መጥራት እዚህ ግባ የማይባል ተግባር ነው። ይሁን እንጂ ለሶስተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ትልቅ ማሳያ መሆን ይችላል።

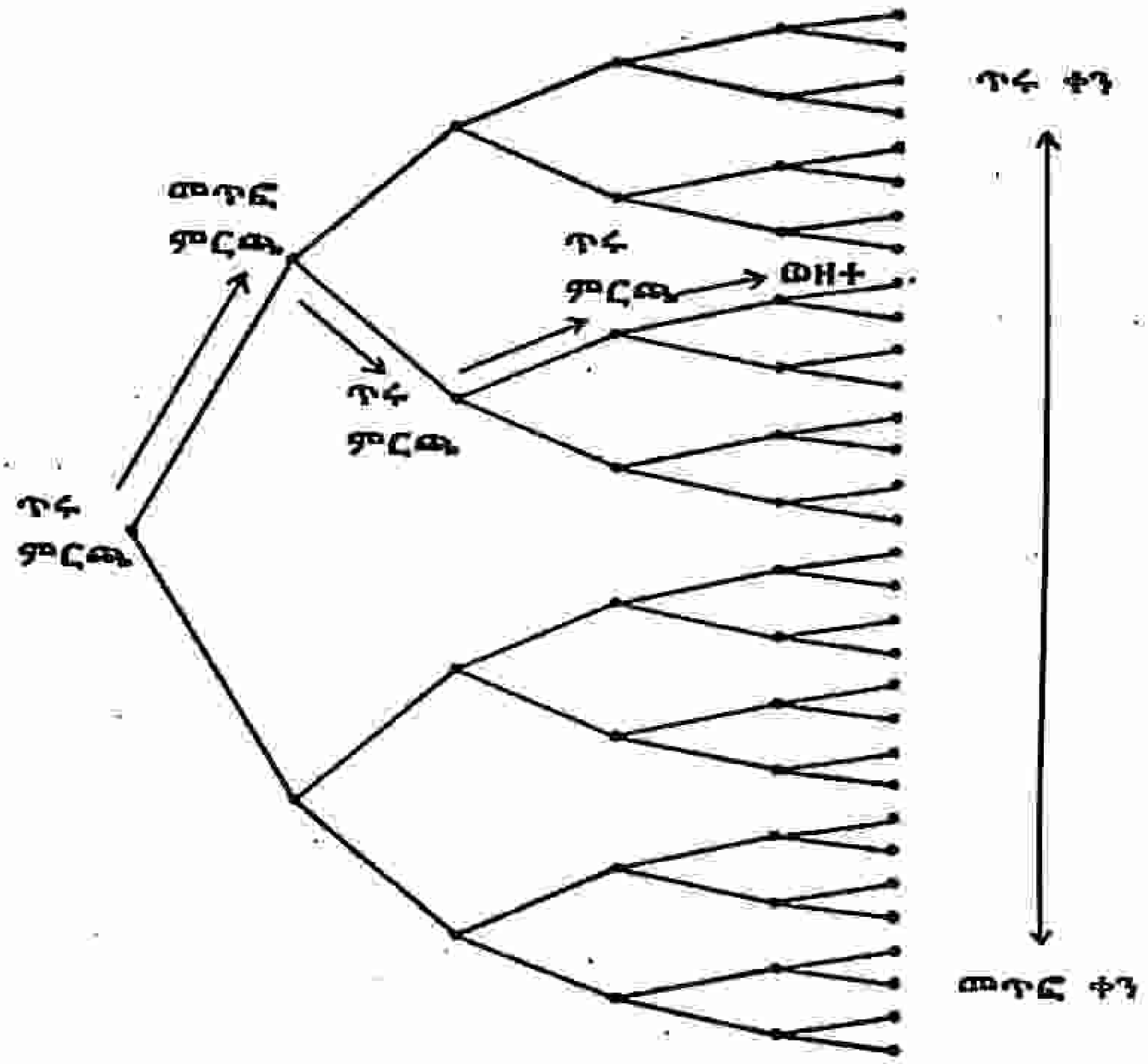
ተመራማሪዎች እንደሚሉት በቀን ውስጥ ከምናደርጋቸው ነገሮች መካከል ከ40 እስከ 50 በመቶ የሚሆኑትን የምናደርጋቸው በልማድ ነው። ይህ ቁጥር በራሱ ትልቅ ነው። የልማድ እውነተኛ ተፅዕኖ ግን ከዚህም በላይ ነው። ልማዶች ቀጥሎ የሚመጣውን የንቁነት ውሳኔ የሚወስኑ አውቶማቲክ የሆኑ ምርጫዎች ናቸው። ልማድ በጥቂት ሴኮንዶች ውስጥ ተተግብሮ ያልቃል። ከዚያ በኋላ ለሰዓታት ወይም ለደቂቃዎች የሚሆኑትን ተግባራት ግን ይወስናሉ።

በእያንዳንዷ ቀን ጠዋት የምትፈጠርና ቀሪ ቀናችንን ሙሉ ቅርጽ የምታስይዝ የአፍታ ቅጽበት አለች። ለምሳሌ ለእኔና ለሚስቴ ልብስ መቀየር ወደ ጂም ከመሄድና ቤታችን ውስጥ ሶፋ ላይ ሆነን ዘና ከማለት መካከል የምንመርጥበት ወሳኝ ልማድ ናት። ልክ ልብሱን ስንቀይር ጂም መሄዳችን እንደሆነ እርግጠኛ እሆናለሁ። ከዚህ በኋላ የሚመጡት እንደ ወደ ጂም ቤቱ መንዳትና የምንሰራውን እንቅስቃሴ መምረጥ ያሉ ተግባራት ቀላል ምርጫዎች ይሆናሉ - አንድ ጊዜ የመጀመሪያውን እርምጃ ከሄድኩ ማለት።

በየቀኑ ከአቅማቸው በላይ ተጽዕኖ የሚፈጥሩ በርካታ ቅጽበቶች አሉ። እኔ እነዚህን ቅጽበቶች ወሳኝ ቅጽበቶች (decisive moments) እላቸዋለሁ። ውጪ በመብላትና እቤት ሰርቶ በመብላት መካከል የምትወስንበት ቅጽበት። መኪናህን ከመንዳትና በብስክሌት ከመሄድ የምትመርጥበት ቅጽበት። የቤት ሥራህን በመስራትና ጌም በመጫወት መካከል የምትመርጥበት ቅጽበት። እነዚህ ምርጫዎች በመንገድ ላይ እንዳሉ መንታ የመንታ መንገድ መገንጠያዎች ናቸው።

@BOOKALEM

ወሳኝ ቅጽበቶች



ምስላዊ መግለጫ 14: *ብዙውን ጊዜ በጥሩ ቀንና በመጥፎ ቀን መካከል ያለው ልዩነት በወሳኝ ቅጽበቶች ላይ የምናደርጋቸው የጥቂት ውጤታማና ጤነኛ ምርጫዎች ውጤት ነው። እያንዳንዳቸውም እንደ መንታ መንገዶች ናቸው። እያንዳንዳቸው ምርጫዎቻችን ቀኑን ሙሉ በተለያዩ መንገዶች እየመሩ የተለያዩ ውጤቶች ላይ ያደርሱናልና።*

ወሳኝ ቅጽበቶች ለወደፊቱ አንተነትህ ያሉህን አማራጮች ያስቀምጡልሃል። ለምሳሌ ወደሬስቶራንት መሄድ ወሳኝ ቅጽበት ነው። ምክንያቱም የምትበላውን አራት ምንነት ይወስናል። በቴክኒክ ደረጃ የምታዘውን ምግብ መምረጥ ባንተ ቁጥጥር ስር ነው። ሰፋ አድርገን ስናየው ግን ልታዝ የምትችለው ምግብ ሜኑው ላይ እስካለ ድረስ ብቻ ነው። ሌላም ጋር ስትሄድ እንደዚያው ነው። ስለሆነም ምርጫዎችህ

በሚገኙት ነገሮች የተገደበ ነው። ይህ ማለት ደግሞ የምግብ ምርጫህ ሆቴል ለመብላት በመረጥከው ምርጫህ የተወሰነ ይሆናል ማለት ነው።

እኛ ልማዶቻችን በሚመሩን መንገዶችና በሚያደርሱን መዳረሻዎች የተወሰንን ፍጡራን ነን። ለዚህም ነው ወሳኟን ቅጽበት በተገቢው ሁኔታ መቆጣጠርና መምራት በጣም ጠቃሚ የሚሆነው። እያንዳንዱ ቀን በብዙ ቅጽበቶች የተሞላ ነው። የውሎህን አቅጣጫ ትርጉም ባለው ሁኔታ የሚወስኑት ግን ጥቂት ልማዳዊ ቅጽበቶች ናቸው። ስለሆነም ልማድ መግቢያ ነጥብ እንጂ መጨረሻ አይደለም። ልማዶች ታክሲውን እንጂ ጂሙን አይደሉም።

የሁለት ደቂቃ ህግ

አንድን ነገር በቀላሉ መጀመር እንዳለብን በምናውቅበት ጊዜ እንኳን በትልቁ መጀመር ይቀናናል። አንድን ለውጥ ለማምጣት ብታስብ ጉጉቱና ስሜቱ ይቆጣጠርህና ብዙ ነገር በትንሽ ጊዜ ውስጥ ለማድረግ ትሞክራለህ። እንዲህ አይነት የማይጠቅም ግስጋሴን ለማስወገድ የተሻለው መንገድ የሁለት ደቂቃ ህግን መጠቀም ነው። ይህ ህግ "አንድን አዲስ ልማድ ስትጀምር መተግበር ያለብህ ከሁለት ደቂቃዎች ላነሰ ጊዜ ብቻ ነው" የሚል ነው።

ሁሉም ልማዶች ደግሞ ወደ ሁለት ደቂቃ ቅጂ መውረድ የሚችሉ ናቸው። ምሳሌዎች እንመልከት።

- "ከመተኛት በፊት ማንበብ" "ሁለት ገጽ ማንበብ" ይሆናል።
- "የ30 ደቂቃ ዮጋ መስራት" "የዮጋ መስሪያ ምንጣፍን ማውጣት" ይሆናል።
- "የትምህርት ነገሮችን ማጥናት" "የማስታወሻ ደብተርን ማውጣት" ይሆናል።
- "ሶስት ማይል መሮጥ" "የመሮጫ ጫማን ማሰር" ይሆናል።

@BOOKALEM

የእንደነዚህ አይነት ቴክኒኮች ዋናው ሃሳብ የአንድን ልማድ ጅማሮ በተቻለ መጠን ቀላል ማድረግ ነው፡፡ የትኛውም ሰው ለአንድ ደቂቃ ሜዲቴት ማድረግ፣ አንድ ገጽ ማንበብ ወይም ጫማ ማሰር ይችላል፡፡ አስቀድመን እንዳልነው ደግሞ ይህ ትልቅ ኃይል ያለው ስልት ነው፡፡ ምክንያቱም አንድ ጊዜ ትክክለኛውን ነገር ማድረግ ከጀመርክ ያንን ነገር እያደረጉ ለመቀጠል ቀላል ይሆናል፡፡

አዲስ ልማድ የተግዳሮትነት ስሜት አይፈጥርም፡፡ ቀጥሎ የሚመጣው ተግባር ግን ፈታኝ ሊሆን ይችላል፡፡ የመጀመሪያዎቹ ሁለት ደቂቃዎች ግን ቀላል መሆን አለባቸው፡፡ የፈለግከው ነገር ቢኖር ወደተሻለው የውጤት መንገድ የሚያስገባህ "የመግቢያ ልማድ" ነው፡፡

ግቦችህን "ከበጣም ቀላል እስከ በጣም ከባድ" በሚደርሱ እርከኖች በማስቀመጥ ወደተፈለገው ውጤት ወደሚወስድህ መንገድ የሚያስገቡትን የመግቢያ ልማዶች ማግኘት ትችላለህ፡፡ ለምሳሌ ማራቶን መሮጥ በጣም ከባድ ነው፡፡ 5000 መሮጥ ደግሞ ከባድ፡፡ 10,000 እርምጃዎችን መራመድ በመጠኑ ከባድ ነው፡፡ የመሮጫ ጫማን ማሰር ግን በጣም ቀላል ነው፡፡ ምናልባት ግብህ ማራቶን መሮጥ ሊሆን ይችላል፡፡ የመግቢያ ልማድህ ግን የመሮጫ ጫማን ማሰር ነው፡፡ የሁለት ደቂቃ ህግን የምትተገብርበት መንገድ ይህ ነው፡፡

በጣም ቀላል	ቀላል	መካከለኛ	ከባድ	በጣም ከባድ
የመሮጫ ጫማን ማሰር	ለ10 ደቂቃ መጓዝ	10000 እርምጃ መጓዝ	5000 ሜትር መሮጥ	ማራቶን መሮጥ
አንድ አረፍተ ነገር መፃፍ	አንድ አንቀፅ መፃፍ	አንድ ሺህ ቃላት መፃፍ	5000 ቃላት መፃፍ	መፅሃፍ መፃፍ
ደብተርን መግለጥ	ለ10 ደቂቃ ማጥናት	ለ3 ሰዓት ማጥናት	ሁሉንም ትምህርቶች ማጥናት	ዶክትሬት መያዝ

ሰዎች አንድ ገጽ ስለ ማንበብ ወይም ለአንድ ደቂቃ ሜዲቴት ስለ ማድረግ ማውራትን እንደ የጭኝ ሃሳብ ያዩታል፡፡ ዋናው ነጥብ ግን

@BOOKALEM

አላማው የመስራትን ልማድ ለመቆጣጠር እንጂ ያቺን አንድ ነገር ለማድረግ አለመሆኑን ማየት ተገቢ ነው። አንድ ልማድ ከመሻሻሉ በፊት መጀመሪያ መፈጠር አለበት። የማንበብን መሰረታዊ ክህሎቶች ካልቻልክ ሙሉ መጽሐፍ ልታነብ አትችልም። ከመጀመሪያው ጀምሮ ፍፁም የሆነ ልማድን ለመገንባት ከመታገል ይልቅ ቀላሉን ነገር ወጥነት ባለው ሁኔታ መደጋገም አዋጭ ነው። ከማሻሻልህ በፊት መሰረታዊ ነገሩን መማር አለብህ።

የሁለት ደቂቃ ተግባሯን የራስህ ካደረግካት ከዚያ በኋላ የሚመጣው ማቆሚያ የለሽ ድግግሞሽ መነሻ ላይ የምትመጣ ልማዳዊ ሥነ ስርዓት (ritual) ትሆንልሃለች። ይህ ልማዶችን ቀላል የማድረጊያ መንገድ ብቻ ሳይሆን ከባባድ ክህሎቶችን የመቻያ አዋጭ መንገድም ነው። አንድን ልማድ ሥርዓታዊ ባደረግከው ቁጥር ትልቅ ነገር መስራት ወደሚያስችልህ ጥልቅ ተመስጦ ውስጥ ያስገባሃል። ከእያንዳንዱ ጨዋታ በፊት የምታደርገው የማሟሟቅ ልምድ ችሎታህን አሟጠህ እንድትጠቀም የሚያነሳሳህ ይሆንልሃል። ምናልባት ሁሉንም ሂደቶች አውቶሜት ማድረግ ላትችል ትችላለህ። ቢያንስ የመጀመሪያዋን እርምጃ አውቶማቲክ ማድረግ ግን የሚቻል ነው። ጅማሮውን ቀላል አድርገው፤ ሌላው በሂደት በራሱ ይመጣል።

ይህች የሁለት ደቂቃዎች ህግ ለአንዳንድ ሰዎች እንደ ራስን የመሸወጃ ስልት ሆና ትታያለች። እውነተኛው ግብህ ተግባሩን ከሁለት ደቂቃ በላይ ማድረግ እንደሆነ ታውቃለህ፤ ስለዚህ የሁለት ደቂቃ ተግባርን ማድረግ ራስህን እንደመሸወድ ሆኖ ሊሰማህ ይችላል። በእርግጥም ማንም ሰው አንድ ገጽ ማንበብን ወይም ለአንድ ደቂቃ ማጥናትን እየተመኘ አይደለም። ይህ አዕምሯዊ ሽወዳ መሆኑን ከተረዳህ ደግሞ ለምን ትቀበለዋለህ?

በዚህ የተነሳ ይህ የሁለት ደቂቃ ህግ ካልተመቸህ ይህንን ሞክር። ለሁለት ደቂቃ ሰርተህ አቁመው። ሩጥ ግን ሁለት ደቂቃ ሲሞላህ አቁም። ሜዲቴት ማድረግ ጀምር ግን ሁለት ደቂቃ ሲሞላህ አቁም። አጥና ግን

@BOOKALEM

ሁለት ደቂቃ ሲሞላህ አቁም። በዚህ መንገድ የሁለቷ ደቂቃ ተግባር ጅማሮ መሆኗ ይቀርና ስራው ራሱ ትሆናለች። ይህ ልማድህ ደግሞ በ120 ሴኮንዶች ውስጥ የሚጠናቀቅ ልማድ ይሆናል።

ከአንባቢዎቼ መካከል አንዱ ይህንን ስልት ተጠቅሞ ከ100 ፓውንድ በላይ ክብደት እንደቀነሰ ነግሮኛል። ይህ ሰው በመጀመሪያ አካባቢ ጂም ይሄድና ይሰራል። ለራሱ ግን ከ5 ደቂቃ በላይ መቆየት እንደማይችል ይነግረው ነበርና አምስቷ ደቂቃ ስታልቅ ወጥቶ ይሄዳል። ጂም ቤት ይሄዳል፤ አምስት ደቂቃ ይሰራል፤ ሰዓቱ ስታልቅ ወጥቶ ይሄዳል። በዚህ መልኩ እየቀጠለ እያለ ከጥቂት ሳምንታት በኋላ ቆም ብሎ አሰበና "እዚህ ቦታ መምጣቴ አልቀረም፤ የተወሰኑ ተጨማሪ ደቂቃዎች ቆይቼ መስራት መጀመር አለብኝ" አለ። ከጥቂት ዓመታት በኋላ ከ100 ፓውንድ በላይ ቀነሰ።

መጽሔቶች ላይ ማሳተምም (journaling) ሌላ ምሳሌ መሆን ይችላል። ሃሳቡን ከጭንቅላት አውጥቶ ወረቀት ላይ ማስፈርና ለሌሎች ሰዎች እንዲደርስ ማድረግ የቻለ የትኛውም ሰው ተጠቃሚ ነው የሚሆነው። ይሁን እንጂ ብዙ ሰዎች ለጥቂት ቀናት ከሞከሩ በኋላ ተስፋ ይቆርጡና ይተውታል። ምክንያቱም ሥራው አሰልችነት አለውና።

ይህንን ለማስወገድ ማድረግ ያለብን ነገር ቢኖር ሁልጊዜም ስራው አሰልቺ የሚሆንበት ደረጃ ላይ ከመድረሱ በፊት ማቆም ነው። ይህንን ስልት በመጠቀም ውጤታማ ከሆኑ ሰዎች መካከል እንግሊዛዊው የአመራር አማካሪ ግሬግ ማኬውን አንዱ ነው። ይህ ሰው ሁልጊዜም የሚጽፈው ካሰበው በታች ነው። የመጻፍ ሥራው የማሰልቸት ደረጃ ላይ ሳይደርስ ያቆማል። አርነስት ሄሚንግዌይም ይህን ስልት ለሁሉም አይነት ጹሑፎች እንደሚሆን እንዲህ በማለት ገልፆታል። "መጻፍህን ማቋረጥ ያለብህ በጥሩ ስሜት እየጻፍክ እያለህ ነው።"

እንዲህ አይነት ስልቶች የሚሰሩበት ሌላ ምክንያትም አላቸው። ይሄውም በተጠቀምካቸው ቁጥር የምትፈልገውን ማንነት እያፀኑልህ የሚሄዱ መሆናቸው ነው። ለአምስት ደቂቃ ቢሆን ለአምስት ተከታታይ

@BOOKALEM

ቀናት ጂም መግባት ከቻልክ ለአዲሱ ማንነትህ ድምጽ እየሰጠህ ነው:: በዚህ ጊዜ ሰውነትህን ስለማስተካከል አትጨነቅም:: በዚህ ጊዜ የምታተኩረው ጂም የማይቀረውን ማንነትህን ማምጣት ላይ ነው:: ምክንያቱም መሆን የምትፈልገውን ሰው አይነት የሚያደርጉህን ጥቃቅን ተግባራት እያከናወንክ ነው::

ሁላችንም በመጨረሻው ግብ የምንወስድ በመሆናችን ምክንያት ማንም ስለነዚህ ለውጦች በዚህ መንገድ አያስብም:: ምንም ካለመስራት ግን አንድ ፑሻፕ የተሻለች ናት:: ምንም ካለመለማመድ የአንድ ደቂቃ ልምምድ ዋጋ አላት:: መጽሐፍ ሳይነኩ ከመቅረት የአንድ ደቂቃ ንባብ የተሻለች ናት:: ምንም ነገር ካለማድረግ ከግብህ ያነሰ ነገር ማድረግ በእጅጉ የተሻለ ነው::

የሁለት ደቂቃ ህግንና ልማድን መቅረጽ የምንለውን ተግባር በማጣመር ልማድህን ወደ ግብህ ማሳደግ ትችላለህ:: ማምጣት የፈለግከውን ባህሪ ትንሹን ክፋይ፣ የሁለት ደቂቃ ተግባር በማከናወንና በማዳበር ጀምር:: ከዚያ ደግሞ ቀጥሎ ወዳለው ደረጃ ወደሚወስድህ መሸጋገሪያ ውጣ:: ወደ ቀጣይ ደረጃ ከመሸጋገርህ በፊት ግን የሁለት ደቂቃዋ ሥራ ላይ ማተኮር እና ያንን ደረጃ መቆጣጠር አትርሳ::

በሂደት ትኩረትህን ሁለቷ ደቂቃ ላይ እንዳደረግክ ልትገነባው ያሰምከው ልማድህ ላይ ሆነህ ራስህን ታገኘዋለህ::

የልማድ ቀረፃ ምሳሌዎች

በጠዋት የሚነሳ ሰው መሆን
ምዕራፍ 1፤ በየቀኑ ማታ አራት ሰዓት ላይ እቤትህ ተገኝ ።
ምዕራፍ 2፤ በየቀኑ ማታ አራት ሰዓት ሁሉንም እቃዎችህን (ቲቪ፣ ስልክ...) አጥፋ።
ምዕራፍ 3፤ በየቀኑ ማታ አራት ሰዓት ላይ አልጋህ ላይ ተገኝ።
ምዕራፍ 4፤ በየቀኑ ማታ አራት ሰዓት ላይ መብራትህን አጥፋ።
ምዕራፍ 5፤ በየቀኑ ጠዋት 12 ሰዓት ተነስ።

@BOOKALEM

በላዔ ፍሬ አትክልት (vegan) ለመሆን
ምዕራፍ 1፤ በእያንዳንዱ ምግብህ ውስጥ አትክልት ይኑር።
ምዕራፍ 2፤ አራት እግር ያላቸው እንስሳትን ስጋ መብላት አቁም።
ምዕራፍ 3፤ ሁለት እግር ያላቸው እንስሳትን ስጋ መብላት አቁም።
ምዕራፍ 4፤ ምንም እግር የሌላቸውን እንደ አሳ ያሉ እንስሳትን ስጋ መብላት አቁም።
ምዕራፍ 5፤ ምንም አይነት የእንስሳት ተዋፅኦ ያላቸውን ምግቦች መብላት አቁም

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ
ምዕራፍ 1፤ የስፖርት ትጥቅ ቀይር።
ምዕራፍ 2፤ ከበር ውጣና የእግር ጉዞ ለማድረግ ሞክር።
ምዕራፍ 3፤ ጂም ቤት ሄደህ ለ5 ደቂቃ ስራና ውጣ።
ምዕራፍ 4፤ ቢያንስ በሳምንት አንድ ጊዜ ለ15 ደቂቃ ስራ።
ምዕራፍ 5፤ በሳምንት ሶስት ቀን ስራ።

ሁሉም በሚባል ደረጃ የሕይወት ግቦች ወደ የሁለት ደቂቃ ባህሪ መመንዘር ይችላሉ። ምሳሌዎች እንመልከት፡-

1. ረዥምና ጤናማ የሆነ ሕይወት መኖር እፈልጋለሁ ⇒ የሰውነት ሁኔታዬን ማስተካከል አለብኝ ⇒ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ አለብኝ ⇒ እንቅስቃሴ የምሰራባቸውን ትጥቆች መቀየር አለብኝ።
2. ደስተኛ የትዳር ሕይወት እንዲኖረኝ እፈልጋለሁ ⇒ ጥሩ ወላጅ መሆን አለብኝ ⇒ የቤተሰቦቼን ሕይወት ቀላል የሚያደርግ ነገሮችን በየቀኑ ማድረግ አለብኝ ⇒ ለቀጣይ ሳምንት የሽርሽር ጉዞ አዘጋጃለሁ።

@BOOKALEM

አንድን ባህሪ ይዘህ ለመቀጠል እየታገልክ ከሆነ የሁለት ደቂቃ ህግን መጠቀም ትችላለህ። ይህ ህግ ልማዶችን ቀላል የማድረጊያ ቀላል መንገድ ነው።

ማጠቃለያ

- ልማዶች በጥቂት ሴኮንዶች መጠናቀቅ የሚችሉ ቢሆንም ከዚያ በኋላ የሚመጡትን የደቂቃዎችና የሰዓታት እንቅስቃሴዎችን ይወስናሉ።
- ብዙ ልማዶች የሚከሰቱት በወሳኝ ቅጽበቶች ላይ ነው። እነዚህ ቅጽበቶች ላይ የምትወስናቸው ውሳኔዎች ወይ ወደ ውጤት ወይ ደግሞ ወደ ውድቀት ያደርሱሃል።
- የሁለት ደቂቃ ህግ "አንድን አዲስ ልማድ ለማዳበር በመጀመሪያ ከሁለት ደቂቃ በላይ መተግበር ተገቢ አይደለም" የሚል ህግ ነው።
- የአንድን ሂደት መጀመሪያ ልማዳዊ ሥነ ስርዓት ማድረግ ከቻልክ ትላልቅ ነገሮችን ማሳካት የምትችልበት ትኩረት ውስጥ ሊያስገባህ የሚችልበት እድል ሰፊ ነው።
- አንድን ልማድ ከማሻሻልህ በፊት መጀመሪያ በትንሹ ጀምር። ከመነሻው የሌለን ልማድን ልታሻሽል አትችልምና።

@BOOKALEM

14

ጥሩ ልማዶችን የማይቀይሩ፣ መጥፎ ልማዶችን ደግሞ የማይከሰቱ ማድረግ

በ1830 የክረምት ወቅት ቪክቶር ሁጎ አንድ ሊሆን ከማይችል ቀነ ገደብ ጋር ተጋፍጦ ነበር። ይህ ከመሆኑ ከ12 ወራት በፊት ይህ ፀሃፊ ለአሳታሚው አዲስ መጽሐፍ እንደሚጽፍ ቃል ገብቶለት ነበር። እሱ ግን ያንን ዓመት ከመፃፍ ይልቅ በረባ ባልረባ ከሰዎች ጋር መዋልና መዝናናትን ስራው አደረገ። በዚህም የተነሳ ስራው በጣም ተጓተተበት። በሁጎ ድርጊት የተበሳጨው አሳታሚው የስድስት ወራት የጊዜ ቀነ ገደብ ቆርጦ ሰርቶ እንዲያስረክበው ነገረው። በዚህ ቀነ ገደብ መሰረት ሁጎ መጽሐፉን ጽፎ በየካቲት 14 ቀን 1931 ማስረከብ አለበት።

በመጣበት ማሰሪያ የተጨነቀው ሁጎ ዛሬ ነገ ማለቱን ለማስወገድ የሚጠቀመው ያልተለመደ ዓይነት ዕቅድ አወጣ። በዕቅዱ መሰረት ልብሶቹን በሙሉ ሰበሰቦ ረዳቱ እቤቱ ወስዶ እንዲደብቅለት ጠየቀው። የቀረው አንድ ሰፊ ፎጣ ብቻ ነበር። ከዚህ በኋላ ውጭ ለብሶት መውጣት የሚችለው ልብስ በማጣቱ ምክንያት እቤቱ ቁጭ ብሎ መፃፍ ጀመረ። "ዘ ሃንችባክ ኦፍ ኖተርዳም" የተባለው መጽሐፍም ከተቆረጠለት ቀነ ቀጠሮ ከየካቲት 14 ቀን 1831 ሁለት ሳምንታት ቀደም ብሎ ታተመ።

አንዳንድ ጊዜ ስኬት ጥሩ ልማዶችን ቀላል ከማድረግ በላይ መጥፎ ልማዶችን ከባድ ማድረግ ይሆናል። ይህ የሶስተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ተገላቢጦሽ ነው፤ ከባድ ማድረግ። አንተም በተመሳሳይ ሁኔታ አንድን መጥፎ ልማድ ለመስበር እየታገልክ ከሆነ የቪክቶር ሁጎን ጥበብ ተውሰህ

@BOOKALEM

ልማድህን ከባድ አድረገው። ይህንን ስልት የምንተገብርባቸውን ነገሮች የስነ ልቦና ባለሙያዎች የቁርጠኝነት መሳሪያዎች (commitment devices) ይሉታል።

የቁርጠኝነት መሳሪያ ዛሬ ላይ የመረጥከውና የነገ ተግባርህን የሚወስን ምርጫ ነው። ይህ ከመጥፎ ልማድ በመታቀብና ከጥሩ ልማድ ጋር በመጣበቅ ራስን በወደፊት ባህሪ የመቆለፍ ጥበብ ነው። ቪክቶር ሁጎ ትኩረቱን ሰብስቦ መፃፍ እንዲችል ልብሶቹን እንዲደብቅለት ለሌላ ሰው ሲሰጥ የቁርጠኝነት መሳሪያ እየሰራ ነበር።

የቁርጠኝነት መሳሪያዎች መፍጠሪያ የተለያዩ መንገዶች አሉ። አብዝተህ በመጠቀም የተቸገርከውን አንድ ነገር በጅምላ ከመግዛት ይልቅ በችርቻሮ አንድ በአንድ በመግዛት ፍጆታህን መቀነስ ትችላለህ። ጊዜህን የሚያቃጥሉብህን የኦን ላይን ድረ ገፆች በፍቃደኝነት አስቀድመው ብሎክ እንዲያደርጉህ በመጠየቅ ተፅዕኖውን ማስወገድ ትችላለህ። ፈጣን ምግቦችን ገዝተው እንዳይበሉና ክብደታቸውን እንዳያዛቡ በማሰብ ዋሌትና ገንዘብ ቤት አስቀምጠው የሚወጡ አትሌቶች እንዳሉም ሰምቻለሁ።

የስነ ልማድ ባለሞያ የሆነው ጓደኛዬ ኢል ኢያልም ሌላ ምሳሌ መሆን የሚችል ነገር አድርጓል። ኢያል የቤተሰቡን የኢንተርኔት አጠቃቀም ለማስተካከል በሶኬቱና በሮተሩ መካከል ሲፈለግ ኃይል ማቋረጥ የሚችል መሳሪያ ይቀጠላል። ልክ ማታ አራት ሰዓት ሲሆን የተቀጠለው የጊዜ ቆጣሪ የሮተሩን የኃይል ምንጭ ያጠፋዋል። በዚህ ጊዜ ሁሉም ሰው የመኝታ ሰዓት መድረሱን ያውቃል።

የቁርጠኝነት መሳሪያዎችን በጣም ጠቃሚ የሚያደርጋቸው ነገር የማትፈልገው ተግባር ውስጥ የመቆየት ጉጉትህ ሳይቆጣጠርህ በፊት ጥሩ ፍላጎትህን እንድትተገብር የሚያደርጉህ መሆናቸው ነው። ዋናው ፍላጎት አንድን ጥሩ ልማድ ከመጀመር የበለጠ መተው ከባድ እስኪሆን ድረስ መቀየር ነው። የሰውነት ቅርፅህን ማስተካከል ከፈለግክ ጂም ሂድና ቀድመህ ክፍያ ፈፅም። አንድን ቢዝነስ ለመጀመር ከፈለግክ በጣም የምታከብረውን ስራ ፈጣሪ እንዲመክርህ ቅጠረው። ከቀጠርከው በኋላ

'ሃሳቤን አቀይራለሁ' ብትል ቀጠሮ መሰረዝ ሊኖርብህ ነው። ይህንን ማድረግ ደግሞ ቀላል አይሆንልህም። ስለዚህ መጀመሪያ እንዳሰብከው ትቀጥልበታለህ።

የቁርጠኝነት መሳሪያዎች ዛሬ ላይ ያለህን መጥፎ ልማድ በማግሸሽ ወደፊት ትክክለኛውን ነገር የምትሰራበትን ሁኔታ ያፀዱልሃል። ከዚህም የተሻለ ማድረግ ግን እንችላለን። ጥሩ ልማዶችን አይቀሬ (inevitable)፣ መጥፎ ልማዶችን ደግሞ የማይቻሉ (impossible) ማድረግ።

አንድን ልማድ አውቶሜት ማድረግና ከዚያ በኋላ ድጋሜ ስለሱ አለማሰብ

ጆን ሄነሪ ፓተርሰን የተወለደው በ1844 በኦሃዮ ዳይቶን ውስጥ ነው። ያደገው ባባቱ መሬት ላይ የተለመዱ ስራዎችን እየሰራ ነው። በዶርትማውዝ የኮሌጅ ትምህርቱን ተከታትሎ ከጨረሰ በኋላ ወደ ኦሃዮ ተመልሶ ለከሰል ድንጋይ አውጭዎች በስቶርነትና በማከፋፈያነት የሚያገለግል አነስተኛ ሱቅ ከፈተ።

ሱቁ መጠነኛ ውድድሮች ብቻ ነበር የገጠማት። እናም ወዲያው ብዙ ደንበኞች እና ግብይት ያለው ሱቅ ሆነ። እንደዚያም ሆኖ ግን ትርፍ እያገኘ አልነበረም። በዚህ ጊዜ ነበር ሰራተኞቹ እየሰረቁት እንደሆነ ፓተርሰን ያወቀው።

በ1800ዎቹ አጋማሽ የሰራተኞች ሌብነት የታወቀ ችግር ነበር። ሪሲቶች የሚቀመጡት ክፍት መሳቢያ ላይ ስለነበር በቀላሉ መቀየር ወይም መቀደድ ይችላሉ። ግብይቶችን የሚመዘግብ መተግበሪያም ሆነ የሰራተኞችን እንቅስቃሴዎች የሚቀርፅ ካሜራ አልነበረም። እናም ወይ ራስህ ግብይቶችን ሙሉ በሙሉ ካላስኬድ ወይ ደግሞ እዚያው ሆነህ ሰራተኞችህን ካልተቆጣጠርክ በስተቀር የሰራተኞችን ስርቆት መከላከል ከባድ ነበር።

@BOOKALEM

ፓተርሰን በሰራተኞቹ ተግባር ብስጭት ውስጥ እንዳለ አንድ ማስታወቂያ ይሰማል። ይህ ማስታወቂያም "Ritty's Incorruptible cashier" ስለተባለ አንድ አዲስ ማሽን ነው። የዚያው አካባቢ ነዋሪ በሆነው ጀምስ ሪቲ የተሰራው ይህ የመጀመሪያው ካሽ - ሬጂስተር ማሽን ከእያንዳንዷ ግብይት በኋላ ጥሬ ገንዘቡንና ሪሲቱን ወደ ውስጥ አድርጎ ይቆልፍበታል። ፓተርሰንም በ50 በ50 ዶላር ሁለት ማሽን ገዛ።

የሰራተኞች ሌብነት በአንድ ቀን ታሪክ ሆነ። በቀጣዮቹ ስድስት ወራት የፓተርሰን ንግድ ከኪሳራ ተነስቶ የ5000 ዶላር (በዛሬ ዘመን 100,000 ዶላር ይሆናል) ትርፍ አገኘ።

ባገኘው ትርፍ የተነሳ በካሽ ሬጀስተር ማሽኖቹ የተደነቀው ፓተርሰን ቢዝነሱን ቀየረ። የሪቲን የፈጠራ መብት ገዛና ሃገር አቀፍ የካሽ ሬጂስተር ካምፓኒ ከፈተ። ከ10 ዓመታት በኋላ ይህ ድርጅት ከ1000 በላይ ሰራተኞች ያሉትና የምንጊዜም ውጤታማ ድርጅት ለመሆን እየተንደረደረ ያለ ድርጅት ሆነ።

መጥፎ ልማድን ለመስበር የተሻለው ዘዴ ልማዱን ሊተገበር የማይችል (impracticable) ማድረግ ነው። መጥፎ ልማድን ለማስወገድ ከፈለግክ ልማዱን ሙሉ በሙሉ ከመተው ውጪ ምንም ሌላ አማራጭ እስከማይኖርህ ድረስ ፍጭቱ እየጨመረ እንዲሄድ አድርግ። ከላይ ያየነው የካሽ ሬጂስተር ማሽን ታሪክ መስረቅን በተግባር የማይቻል በማድረግ የሥነ ምግባር ባህሪውን አውቶሜት አደረገው። ይህ ማሽን ሰራተኞችን ከመቀየር ይልቅ የተሻለውን ባህሪ አውቶሜት አደረገው።

ካሽ ሬጂስተር ማሽን እንደመግጠም ያሉ አንዳንድ ተግባራት ወረታ የሚከፍሉት ደጋግመው ነው። እንደነዚህ ያሉ የአንድ ጊዜ ምርጫዎች የተወሰነ ጥረትን የሚጠይቁ ቢሆንም በጊዜ ሂደት ግን እሴት እየጨመሩ የሚሄዱ ነገሮች ናቸው።

አንድ ጊዜ የተወሰደ ምርጫ ደጋግሞ የሚከፍልበት መንገድ ያስደንቀኛል። በዚህ ዙሪያ አንባቢዎቼን ለተሻለ የረዥም ጊዜ ልማድ

@BOOKALEM

ያበታቸውን ምርጡን ተሞክሯቸውን በመጠየቅ የዳሰሳ ጥናት ሰርቼ ነበር። ተጥሎ ባሉት ገፆች ላይ በጣም ታዋቂ የሆኑትን መልሶቻቸውን በሰንጠረዥ አስቀምጣቸዋለሁ።

እኔም የትኛውም መደበኛ ሰው ከታች ከተዘረዘሩት የአንድ ጊዜ ተግባራት መካከል ግማሾቹን እንኳን ቢያደርግ ከዓመት በኋላ . በልማዶቹ ላይ እርምጃዎችን ባይወስድም እንኳን - የተሻለ ሕይወትን እየኖረ ራሱን እንደሚያገኘው እወራረዳለሁ። እነዚህ የአንድ ጊዜ ተግባራት ሶስተኛውን የባህሪ ለውጥ ህግ ለመተግበር ቀጥተኛ መንገዶች ናቸው። እነዚህ ተግባራት ጥሩ እንቅልፍ እንድትተኛ፣ ጤናማ አመጋገብ እንድትከተል፣ ውጤታማ እንድትሆን ገንዘብ እንድትቆጥብ እና በአጠቃላይ ጥሩ ሕይወትን እንድትኖር ያደርጉሃል።

ጥሩ ልማዶችን የሚያመጡ የአንድ ጊዜ ተግባራት

አመጋገብ
የምትጠጣውን ውሃ ንፁህ ለማድረግ የውሃ ማጣሪያ ግዛ።
የምትወስደውን የካሎሪ መጠን ለመቀነስ በትንሽ ሰሃን ተመገብ።
እንቅልፍ
ጥሩ ፍራሽ ግዛና ተጠቀም።
ብርሃን የማያሳልፉ መጋረጃዎችን ተጠቀም።
ቴሌቪዥንህን ከአልጋ ከፍleህ አስወጣ።
ምርታማነት
ኢሜሎችን መከተል አቁም (unsubscribe) አድርግ።
የቡድን ቻት ማስታወቂያዎችን አጥፋ (off አድርግ)።
ስልክህን ሳይለንት አድርግ።
የጌምና የማህበራዊ ሚዲያ መተግበሪያዎችን ከስልክህ አጥፋ።
ደስታ
ማህበራዊ መስተጋብሮች ባሉበት ጉርብትና ውስጥ ኑር።
ጠቅላላ ጤና

@BOOKALEM

ተከተብ።
የጀርባ ህመምን ለማስወገድ ጥሩ ጥሩ ጫማዎች ግዛ።
ምቹ ወንበርና ጠረጴዛ ይኑርህ።
ፋይናንስ
ወዲያው ወዲያው የምታስገባበት (automatic) የቁጠባ አቅድ ይኑርህ።
መክፈል ያለብህን ነገሮች ወዲያው ወዲያው የምትከፍልበት ስርዓት ዘረጋ።
የኬብል አገልግሎቶች አቋርጥ።
አገልግሎት የሚያቀርቡልህን አካላት ክፍያ እንዲቀንሱልህ ጠይቅ።

በእርግጥ ጥሩ ልማዶችን አውቶሜት የማድረጊያና መጥፎ ልማዶችን የማስወገጃ በርካታ መንገዶች አሉ። በዋናነት እነዚህ መንገዶች ቴክኖሎጂዎች በአንተ በኩል እንዲሰሩልህ የሚያስተባብሩልህ ስልቶች ናቸው። ቴክኖሎጂ ከባድ፣ አናዳጅና ውስብስብ የሆኑ ተግባራትን ቀላል እና ህመም አልባ የማድረግ ኃይል አለው። ይህ ለትክክለኛ ባህሪ ቀጣይነት ዋስትና የምናገኝበት የተሻለውና ውጤታማው መንገድ ነው።

በተለይ በተደጋጋሚ ለሚከሰቱና ልማድ ለሚሆኑ ተግባራት ደግሞ ይህ የበለጠ ጠቃሚ ነገር ነው። በወራት ወይም በዓመታት የምታደርጋቸው ነገሮች ስለሆኑ ልማድ እስከመሆን ድረስ የሚያደርስ ድግግሞሽ አይኖራቸውም። ስለሆነም ቴክኖሎጂው እንዲያስታውስህ በሚያደርግልህ ሁኔታ መጠቀም ትችላለህ።

ምሳሌዎችን ደግሞ እንደ:-

- **ህክምና:-** የመድሃኒት ማዘዣዎች አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ እንደገና ይሞላሉ።
- **የግል ፋይናንስ:-** ሰራተኞች አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ ከገቢያቸው ተቀናሽ በማድረግ ለጡረታቸው ይቆጥባሉ።
- **ምግብ መስራት:-** ምግብ አቅራቢ ድርጅቶች ሸመታህን ያቃልሉልሃል።

@BOOKALEM

• ምርታማነት፡- ማህበራዊ ሚዲያዎችን መጎርጎር የድረ-ገፅ ከልካዮች (blockers) እንዲዘጉልህ ማድረግ ትችላለህ።

በቻልከው መጠን በርካታ ነገሮችህን አውቶሜት ባደረግክ ቁጥር ጊዜህንና ጉልበትህን ለሌሎች ማሽን መስራት ለማይቻላቸው ነገሮች ማዋል ትችላለህ። ለቴክኖሎጂ የምንሰጣቸው እያንዳንዳቸው ልማዶች ለቀጣይ እድገት የሚውል ጊዜና ጉልበትን ነፃ ያደርጉልናል። የሃሳብ ባለሞያውና ፈላስፋው አልፈርድ ኖርዝ ዋይትሄድ እንዳለው "ስልጣኔ የሚስፋፋው ሳናስባቸው መስራት የምንችላቸውን ነገሮች ባበዛን ቁጥር ነው።"

በእርግጥ የቴክኖሎጂ ኃይል ጠላት ሊሆንብንም ይችላል። ፊልም ማየት ልማድ የሚሆነው ማየት ማቆም የበለጠ ጊዜና ድካም የሚጠይቅ ስለሚሆን ነው። አንተ ራስህ "ቀጣዩን ክፍል ተጫወት" ማለት እንዳይጠበቅብህ ዩቲዩብና ኔትፍሊክስ ቀጣዩን ክፍል ራሳቸው በአውቶፕሌይ ያጫውቱልሃል። በቃ ማድረግ የሚጠበቅብህ አይንህን አለመንቀል ብቻ ነው።

ቴክኖሎጂ በትንሿ ፍላጎትህ እና ተነሳሽነትህ ብቻ ወደተግባር መግባት የሚያስችልህን ምቾት ይፈጥርልሃል። በጥቂት የረሃብ ስሜት ምግብ አቅራቢዎች እቤትህ ድረስ እንዲያመጡልህ ማድረግ ትችላለህ። ጥቂት ደበረኝ ብለህ ማህበራዊ ሚዲያዎች ላይ ለረዥም ሰዓታት ትጣዳለህ። እንደፍላጎትህ እንደሚሆን ለመተግበር የሚጠበቅብህ ድካም ዜሮ ከሆነ በየቅጽበቱ በተሰማህ ስሜት ውስጥ ሰምጠህ ስትተገብር ትገኛለህ። አውቶሜት የማድረግ መጥፎ ነገሩ ለበለጠ ክባድና ውጤት ለሚያመጣ ነገር (ለሥራ) ጊዜ ሳታስተርፍ ከአንድ ከቀላል ነገር ወደሌላ ቀላል ነገር ስትረማመድ እንድትውል ማድረጉ ነው።

እኔ ለምሳሌ በደበረኝ ጊዜ ሁሉ ወደ ማህበራዊ ሚዲያ ጎራ ስል ራሴን አገኘዋለሁ። ለስብርባሪ ሴኮንዶች ከደበረኝ ስልኬን አነሳለሁ። እነዚህን ከትኩረት መውጣቶች "ረፍት መውሰድ" ብለን ልንወስዳቸው እና ትንሽ እንደሆኑ ልንረዳ ይዳዳናል። በጊዜ ሂደት ግን ወደትልቅ ነገር ይጠራቀማሉ። "ለአንድ ደቂቃ ብቻ" ብለን የምናደርጋት ነገር ከምንም

@BOOKALEM

ውጤት ልትነጥለን ትችላለች። (በዚህ ባህሪ የምጠቃ እኔ ብቻ እንዳልሆንኩ አስባለሁ። የትኛውም አማካኝ ሰው በቀን በአማካኝ ከሁለት ሰዓታት በላይ በማህበራዊ ሚዲያ ላይ ያሳልፋል። በአመት አሰላው። 600 ሰዓት ይመጣል። በዓመት ውስጥ በ600 ሰዓት ብንሰራበት ምን ልንሰራ እንደምትችል ደግሞ አስበው።)

ይህንን በባፍኩበት ዓመት አዲስ ሰዓትን የመቆጣጠሪያ መንገድ ዘየድኩ። ሬዳቴ በእያንዳንዱ ሰኞ የምጠቀማቸውን ማህበራዊ ሚዲያዎች በሙሉ ፓስወርዶቹን ትቀይርና የእኔን አካውንት አስወጥታ (log out አድርጋ) ስልኬን ትሰጠኛለች። ከዚያም ሳምንቱን ሙሉ ያለምንም መረበሽና ጊዜ ማባከን ሥራዬን እሰራለሁ። አርብ አዲሱን ፓስወርድ ትልክልኛለች። ከዚያም እሁድ ቅዳሜን በሙሉ የሳምንቱን የማህበራዊ ሚዲያ አስነባበት እቃኛለሁ። ሰኞ ጠዋት ከሬዳቴ ጋር በተመሳሳይ የለመድነውን እናደርጋለን። (ይህንን ስልት ከቤተሰቦችህ ወይም ከጓደኞችህ ጋር መሞከርና መጠቀም ትችላለህ።)

በጣም የገረመኝ ነገር ቢኖር ሂደቱን የለመድኩበት ፍጥነት ነው። ራሴን ከማህበራዊ ሚዲያው በነጠልኩበት በመጀመሪያው ሳምንት እኔ ስጠቀምበት በነበረው ደረጃ መጠቀም የማያስፈልገኝ ነገር እንዳልበረ ተረዳሁ። በእርግጥም በየቀኑ ማየት አያስፈልገኝም ነበር። ዝም ብዬ በየቀኑ ስጠቀም የነበረውም መጠቀም ካለመጠቀም በላይ ቀላል ስለሆነልኝ ነው። አንድ ጊዜ ይህንን ልማድ መተግበር የማይቻል ካደረግኩት በኋላ ግን የበለጠ ትርጉም ባላቸው ሥራዎች ላይ ጊዜዬን ማሳለፍ እንዳለብኝ አወቅሁ። ለዚህ መጥፎ ልማድ የሚያመቻቹኝን የአስተሳሰብ ጣፋጭ ምግብ ከአካባቢዬ ካስወገድኩ በኋላ ጤናማውን ነገር ለመመገብ ቀላል ሆነልኝ።

አውቶሜት ማድረግን ላንተ በሚጠቅምህ መልኩ ጥቅም ላይ ማዋል ከቻልክ ጥሩ ልማዶችህን የማይቀሩ (inevitable) መጥፎ ልማዶችህን ደግሞ ፈጽሞ የማይመጡ (impossible) ያደርግልሃል። ይህ በቅጽበቱ ባለው ፍላጎት ላይ ከመውደቅ ይልቅ ለወደፊት ከሚሆን ባህሪ ጋር የመተሳሰር አዋጭ መንገድ ነው።

@BOOKALEM

የቁርጠኝነት መሳሪያዎችን፣ ስልታዊ የአንድ ጊዜ ውሳኔዎችን እና ቴክኖሎጂን በመጠቀም የፈለግካቸውን ውጤቶች ከማግኘትም በላይ ለውጤቶችህ ዋስትና የምታገኝበትን የአይቀሬነት አካባቢ መፍጠር ትችላለህ።

ማጠቃለያ

- የሶስተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ተገላቢጦሽ ከባድ ማድረግ ነው።
- የቁርጠኝነት መሳሪያ ለወደፊት በሚሆን ባህሪ ውስጥ በሚያስቀምጠን ሁኔታ ዛሬ ላይ የምንመርጠው ምርጫ ነው።
- በወደፊት ባህሪ ውስጥ የመታሰር አዋጩ መንገድ ልማዶችን አውቶሜት ማድረግ ነው።
- የአንድ ጊዜ ውሳኔዎች አንድ ጊዜ የምናደርጋቸውና የወደፊት ልማዶችን አውቶሜት በማድረግ በየጊዜው የሚጠቀሙ ተግባራት ናቸው።
- ቴክኖሎጂን ተጠቅሞ ልማዶችን አውቶሜት ማድረግ ለትክክለኛ ባህሪ ዋስትና የሚሰጥ አስተማማኝና ውጤታማ ስልት ነው።

@BOOKALEM

አንደኛው ህግ- ግልፅ አድርገው

1.1. **የልማድ መመዝገቢያን ሙላ፤** ነባር ልማዶችህን በመመዝገብ ስለነሱ ግንዛቤ ይኑርህ።

1.2. **የትግበራ ፍላጎት ተጠቀም፤** ቀመሩም ይህ ነው፡-

"ይህንን [ባህሪ] **በዚህ** [ሰዓት] **እዚህ** [ቦታ] **አደርጋለሁ።"**

1.3. **ልማዶችን ማቆራኘትን ተጠቀም፤** ልማዶችን የማቆራኘት ቀመር ደግሞ ይህ ነው፡-

"ይህንን [ነባር ልምድ] **ካደረኩ በኋላ ይሄን** [አዲስ ልምድ] አደርጋለሁ።

1.4. **አካባቢህን ዲዛይን አድርግ፤** የጥሩ ልማድን ፍንጮች የሚታዩና ግልፅ አድርግ።

ሁለተኛው ህግ- ሳቢ አድርገው

2.1 **ጉጉትን ማስተሳሰርን ተጠቀም፤** ማድረግ ያለብህን ነገር ማድረግ ከምትወደው ነገር ጋር አስተሳስረው።

2.2 **የምትፈልገውን ባህሪ መደበኛ የሆነበትን ባህል ተቀላቀል።**

2.3 **የተነሳሽነት ልምድ (ritual) ፍጠር፤** ልታደርገው ካለኸው ካባድ ነገር በፊት የምትወደውን አድርግ።

ሶስተኛው ህግ- ቀላል አድርገው

3.1. **ፍጭትን ቀንስ፤** በአንተና በጥሩ ልማዶችህ መካከል ያሉትን ደረጃዎች አሳንስ።

3.2. **አካባቢን ማስተካከል፤** ቀጣይ ተግባራትን ቀላል በሚያደርግልህ ሁኔታ አካባቢህን አዘጋጅ።

3.3. **ወሳኞቹን ቅጽበታት ተቆጣጠር፤** ትላልቅ ውጤቶችን የሚያመጡ ትናንሽ ምርጫዎችን አስፋ።

3.4. **የሁለት ደቂቃ ህግን ተጠቀም፤** ልማዶችህን በሁለትና ከዚያ በታች በሚሆኑ ደቂቃዎች መሰራት እስከሚችሉ ድረስ ሸንሽናቸው።

3.5. **ልማዶችህን አውቶሜት አድርግ፤** በወደፊት ባህሪ ውስጥ የሚያስሩህን

@BOOKALEM

ቴክኖሎጂንና የአንድ ጊዜ ውሳኔን ተጠቀም ፡፡

አራተኛው ህግ፡ አርኪ አድርገው

መጥፎ ልማዶችን እንዴት እናስወግድ?

የአንደኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማይታይ አድርገው

የሁለተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማይስብ አድርገው

2.4. አሰብህን ቀይር፡ መጥፎ ልማዶችን ማስወገድ ጥቅ አጉላቸው፡፡

የሶስተኛ ህግ ተገላቢጦሽ- ከባድ አድርገው

3.6. **ፍጭቱን ጨምረው፤** በአንተና በመጥፎ ልማዶችህ መካከል ያሉትን ደረጃዎች ጨምራቸው፡፡

3.7. **የቁርጠኝነት መሳሪያዎችን ተጠቀም፤** የወደፊት ምርጫዎችህን ለአንተ በሚጠቅሙህ ሁኔታ ብቻ አድርጋቸው፡፡

የአራተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማያረካ አድርገው

@BOOKALEM

አራተኛው ህግ

አርኪ ማድረግ

@BOOKALEM

15

የባህሪ ለውጥ ዓብይ ህግ

በ1990ዎቹ መጨረሻ አካባቢ ስቴፊን ሉቢ የተባለ አንድ የጤና ሰራተኛ ከተማውን ኦማሃን፣ ኔብራስካን ትቶ ወደ ካራቺ፣ ፓኪስታን አመራ።

በዚህ ሰዓት ካራቺ በዓለማችን ካሉ ብዙ ህዝብ ካለባቸው ከተማዎች መካከል አንዷ ነበረች። በ1998 ከዘጠኝ ሚሊዮን ሰዎች በላይ "ቤታችን" ይሏት ነበር። ከተማዋ የፓኪስታን የኢኮኖሚ ማዕከልና የትራንስፖርት እምብርት ናት። በስፋት ከሚሰሩ የቀጠናው የአየር ማረፊያና የባህር ወደቦች መካከል አብዛኞቹን ታስተሳስራለች። ገበያ በሚበዛበት የከተማዋ ክፍል ባሉ መንገዶች ዙሪያ ደረጃቸውን የጠበቁ የመኖሪያና የመገበያያ ቦታዎችን ማግኘት ይቻላል። ይሁን እንጂ ካራቺ ለመኖር ከማይመቹ የዓለማችን ከተማዎች መካከልም ናት።

ከ60 በመቶ በላይ የሚሆኑት የከተማዋ ነዋሪዎች የሚኖሩት በህገ ወጥ መንገድ በተመሰረተ የተጨናነቀ አሰፋፈር ውስጥ ነው። እነዚህ ከተለያዩ ውድቅዳቂ ቁሳቁሶች የተሰሩና ተዛዝለው የሚኖሩ ቤቶች የተሰሩባቸው ቁሳቁሶች እየፈራረሱና እየተሰባበሩ በመሆናቸው ምክንያት አዝመዋል። ቆሻሻዎች የሚወገዱበት ምንም ሥርዓት የለም። የመብራት ዝርጋታዎች በሥርዓቱ አልተሰሩም። ንፁህ የመጠጥ ውሃ አቅርቦት የለም። በደረቅ የበጋ ወራት የከተማዋ መንገዶች የአቧራና የቆሻሻ መናኸሪያ ናቸው። በዝናባማ ወራት ደግሞ የጭቃና የጎርፍ መንሰዋለያ ትሆናለች። በየቦታው በሚከትረው ውሃ ውስጥ የወባ ትንኞች

@BOOKALEM

እንደልባቸው ይፈስፈሳሉ። ልጆች የሚጫወቱት በቆሻሻ መሃል እየተሯሯጡ ነው።

ይህ ለመኖር አመቺ ያልሆነና ንፅህና የማያውቅ አካባቢ ነዋሪዎችን ለበሽታና ለህመም አሳልፎ ይሰጣቸዋል። የተበከለው ውሃ እንደ ተቅማጥ፣ የሆድ ቁርጠትና እንደ ማስመለስ ለመሳሰሉ በሽታዎች ይዳርጋቸዋል። በዚያች ከተማ ከሚያድጉት ህፃናት መካከል ሲሶ የሚሆኑት በምግብ እጥረት ይሰቃያሉ። አኗኗራቸው እጅግ የተጠጋጋ በመሆኑ ምክንያት የትኛውም ቫይረስ ወይም ባክቴሪያ የሚሰራጨው በፍጥነት ነው።

ሉቢና የቡድኑ አባላት እንደዚህ ያለ ዝቅተኛ የንፅህና ደረጃ ባለበት አካባቢ ውስጥ እጅን መታጠብ የጤና ሁኔታ ላይ ከፍተኛ ለውጥ ሊያመጣ እንደሚችል ተረዱ። ብዙ የአካባቢው ነዋሪዎች እጅን መታጠብ ጠቃሚ ስለመሆኑ ግንዛቤ እንዳላቸውም አዩ። .

ግንዛቤው ይኑራቸው እንጂ አብዛኞቹ ነዋሪዎች እጃቸውን የሚታጠቡት ለይስሙላ ነው። አንዳንዶቹ እንዲያውም ውሃ እጃቸው ላይ ያፈሳሉ ቢባል ይቀላል። አንዳንዶቹ ደግሞ አንድ እጃቸውን ብቻ ይታጠባሉ። ምግብ ከመስራታቸው በፊት እንዲያውም አይታጠቡም። ሁሉም ሰው እጅ መታጠብ ጠቃሚ መሆኑን ይናገራል። ይህንን ልማድ አድርገው የሚተገብሩት ግን በጣም ጥቂቶች ናቸው። እናም ችግሩ የእውቀት እጦት አልነበረም፤ ችግሩ በወጥነት የመተግበር ልማድ እንጂ።

በዚህ ጊዜ ነበር ሉቢ እና ቡድኑ "ፕሮክተር ኤንድ ጋምብል" ከተባለ ድርጅት ጋር በመጣመር ለነዋሪዎቹ የተህዋሲያን መከላከያ ሳሙና ለማከፋፈል ያቀዱት። ይህ ሳሙና ከሌሎች ሳሙናዎች በተለየ መልኩ ደስ የሚልና ለመጠቀም የሚያነሳሳ ነበር።

"ሳሙናው በፓኪስታኖች ዘንድ ተወዳጅ ነበር።" ብሎኛል ሉቢ። "የጥናቱ ተሳታፊዎች ሳሙናውን እንዴት እንደወደዱት ደጋግመው ገልፀውልኛል።" ሳሙናው አረፋ የሚያወጣው ቶሎ ነው። ሽታውም ማራኪ

@BOOKALEM

ነው። በዚህ የተነሳ እጅን መታጠብ በተወሰነ ደረጃ ደስ የሚል ነገር ሆነላቸው።

ሉቢ እንዲህ ይላል- "እጅን መታጠብን የማስረፅን ሥራ ባህልን እንደመፍጠር እንጂ ባህሪን እንደመቀየር አላየውም። ለሰዎች ምንም አይነት አወንታዊ የስሜት ምላሽ የማይሰጣቸውን ባህሪ ከማዳበር ይልቅ ጠንካራ አወንታዊ ስሜት የሚሰጣቸውን ምርት መልመድ ቀላል ይሆንላቸዋል። በምሳሌ ብናየው ጥርስ መቦረሽን ልማድ ከማድረግ ይልቅ ጥሩ ስሜት ያለው የጥርስ ሳሙናን ልማድ ማድረግ ይቀላል። በፕሮክተር ኤንድ ጋምብል ውስጥ ያሉ የማርኬቲንግ ሰዎች የሚያወሩትም አወንታዊ የእጅ መታጠብ ተሞክሮን ስለ መፍጠር ነበር።"

በወራት ውስጥ በአካባቢው በሚያድጉ ህፃናት ጤና ላይ ከፍተኛ መሻሻል እየታየ መሆኑን አጥኚዎቹ ተመለከቱ። የተቅማጥ በሽታ የሚፈጠርበት ሁኔታ በ52% ቀነሰ። የሳምባ ምች የ48% የባክቴሪያ እና የቆዳ ኢንፌክሽን ደግሞ የ35% ቅናሽ አሳዩ።

የረዥም ጊዜ ውጤቱ ደግሞ ከዚህም የተሻለ ነበር። ሉቢ እንዲህ ብሎ ተርኮልኛል:- "ከስድስት ዓመታት በኋላ ወደነዚያ መንደሮች ሄደን ነበር። በዚህ ጊዜ እንዳየነው ሳሙና በነፃ ከሰጠናቸውና እጃቸውን እንዲታጠቡ ከመከርናቸው ሰዎች መካከል 95% የሚሆኑት ሳሙና የተቀመጠለት የእጅ መታጠቢያ ቦታ እንዳላቸው አይተናል። ጥናቱን ጨርሰን ከወጣን በኋላ ላሉት አምስት ዓመታት ለእነዚህ ሰዎች አንድም ሳሙና አልሰጠናቸውም። ለሙከራ በምንሰጣቸው ወቅት በነበረው ልምምዳሽ ግን እጅ መታጠብን ልማድ አድርገውት ስለነበር ይዘውት ቀጠሉ።" ይህ ለአራተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ትልቅ ምሳሌ የሚሆን ታሪክ ነው:- አርኪ ማድረግ።

አንድ ተግባራዊ ክንውን አርኪና አስደሳች ከሆነ ልንደግመው የመቻላችን እድል ከፍተኛ ነው። ይህ ሙሉ በሙሉ አመክንዮአዊ ነው። በሚለሰልስና ደስ የሚል ሽታ ባለው ሳሙና እጅን በመታጠብ የሚገኘውን

@BOOKALEM

እርካታ እንደማጣጣም ያሉ ስሜቶች ለአእምሯችን "ደስ ይላል፣ በቀጣይም ይህንን ነገር ድገመው" የሚል መልዕክት የሚያስተላልፉ ምልክቶች (signals) ናቸው:: እርካታ አንድን ተግባር እንዲያስታውሰውና እንዲደጋግመው የተገባ መሆኑን ለአዕምሮህ የሚያስተምሩልህ ስሜቶች ናቸው::

ማስቲካ ማኘክን ውሰድ:: ማስቲካ ከ1800ዎቹ ጀምሮ ይሸጥ የነበረ ነገር ቢሆንም ዓለም አቀፍ ልማድ የሆነው ግን ሪንግሊ ከተዋወቀበት ከ1891 ጀምሮ ነው:: ከዚያ በፊት የነበሩት ማስቲካዎች ጣዕማቸው ያን ያህልም አልነበረም:: ሪንግሊ ግን በማስቲካዎቹ ላይ የተለያዩ የፍራፍሬ ጥሚቂዎችንና የሌሎች ጣፋጭ ነገሮችን ጣዕም በመጨመር ኢንዱስትሪው ላይ አብዮት አስነሳ:: ማስቲካም ለማኘክ ደስ የሚልና የሚያረካ ነገር ሆነ:: እነሱ ግን በዚህም አላቆሙም:: ማስቲካን ማኘክ አፍን ለማፅዳት እንደሚጠቅም አድርገው በመስራት በማስታወቂያ አጥለቀለቁት::

ደስ የሚል ጣዕምና የአፍ ንፅህና ስሜት ተደማምረው ማስቲካን እርካታ የሚሰጥ ነገር አደረጉት:: ፍጆታው በአንድ ጊዜ ተተኮሰ:: ሪንግሊም የዓለማችን ግዙፍ የማስቲካ አምራች ድርጅት ሆነ::

የጥርስ ሳሙና ጉዞም ተመሳሳይ ነው:: አምራቾቹ ታላላቅ ስኬቶችን የተጎናፀፉት የተለያዩ ነገሮችን በመጨመር የሳሙናውን ጣዕምና አረፋነት አርኪ እንዲሆን ማድረግ በቻሉ ጊዜ ነው:: እነዚህ አዳዲስ ጣዕሞች የሳሙናውን ጥራት (effectivness) የሚያሻሽሉ አይደሉም:: እነዚህ ጣዕሞች የሚያደርጉት ነገር ቢኖር የንጹህ አፍ ስሜት እንዲኖርህ በማድረግ የጥርስ ሳሙና መጠቀም እርካታ የሚሰጥ ነገር እንደሆነ እንዲሰማህ ነው::

ከዚህ በተቃራኒው አንድ ተግባር ምንም የማያረካ ከሆነ ደግመን እንድናደርገው የሚያደርገን በቂ ምክንያት አይኖርም:: በጥናቱ ወቅት ለዚህ ምሳሌ የሚሆን የአንዲት ሴት ታሪክ አጋጥሞኝ ነበር:: ይቺ ሴት አንድ ሊያሳብዳት የደረሰና የማትወደው ወፈፌ ዘመድ ነበራት:: እናም እሷ ጋር

@BOOKALEM

በመጣ ጊዜ ሁሉ በጣም ያስለቸውና የደበረው ሰው ስሜት ለማሳየት የቻለችውን ሁሉ መጣር ጀመረች። ብዙም ሳይቆይ ይህ ዘመዷ እሷ ጋር መምጣት አቆመ። ምክንያቱም እሷ ጋር መሆን አርኪም ሆነ አስደሳች ነገር ሊሆንለት አልቻለም።

እንደነዚህ አይነት ታሪኮች የባህሪ ለውጥ ዓቢይ ህግ ምሳሌዎች ናቸው። "ያስሸለመ ተግባር ይደገማል፤ ያስቀጣ ደግሞ ይወገዳል።" ወደፊት ምን ማድረግ እንዳለብህ የምትማረው ባለፈው ባደረግከው ነገር ያገኘኸውን ሽልማትና የደረሰብህን ቅጣት አስልተህ ነው። አወንታዊ ስሜቶች ልማድን ያመርታሉ፤ አሉታዊ ስሜቶች ግን ልማድን ያጠፋሉ።

የመጀመሪያዎቹ ሶስት የባህሪ ለውጥ ህጎች (ግልፅ፣ ሳቢና ቀላል ማድረግ) አንድ ባህሪ አሁን ላይ የሚደገምበትን ሁኔታ ይጨምራሉ። አርኪ ማድረግ የሚለው አራተኛው ህግ ደግሞ አንድን ባህሪ በቀጣይ የሚደገምበትን ሁኔታ ከፍ ያደርጋል። በዚህም የልማድ ቀለበቱን ሙሉ ያደርገዋል።

ተጨማሪ ነገርም አለ። የምንፈልገው የትኛውንም አይነት እርካታ አይደለም። የምንፈልገው ወዲያውኑ የሚመጣን እርካታ ነው።

ወዲያውኑ በሚመጡና ዘግይተው በሚመጡ ሽልማቶች መካከል ያለው አለመጣጣም

ራስን በአፍሪካ ጫካዎች ውስጥ የሚኖር አንድ የዱር እንስሳት አድርገህ ውሰድ። ቀጭኔ፣ ዝሆን ወይም አንበሳ። በየትኛውም ቀን ላይ የምታደርጋቸውን ነገሮች ውጤት የምታየው ወዲያውኑ ነው። ሁልጊዜ የምታስባቸው ነገሮች ምን ልብላ፣ የት ልተኛ ወይም ጠላቴን እንዴት ላጥፋ የሚሉ ናቸው። የሕይወትህ ሙሉ ትኩረት በአሁኑና በጣም ቅርብ በሆነው ወደፊትህ ላይ ነው። የምትኖረው ሳይንቲስቶች ወዲያውኑ ውጤት በሚገኝበት አካባቢ (immediate - return environment) በሚሉት ሁኔታ

@BOOKALEM

ውስጥ ነው። ምክንያቱም እያንዳንዱ ተግባርችህ ግልፅና ወዲያው የሚመጡ ውጤቶችን ያስገኙልሃል።

አሁን ደግሞ ወደ የሰውነት ኑባሬህና ሕይወትህ ተመለስ። በዘመናዊ ማህበረሰብ ውስጥ ዛሬ የምትመርጣቸው አብዛኞቹ ምርጫዎችህ ዛሬውኑ ውጤት አያመጡልህም። በሥራ ቦታ ጥሩ ስራ ከሰራህ ክፍያህን በሳምንት ውስጥ ልታገኝ ትችል ይሆናል። በእርግጥም ዛሬ ላይ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከሰራህ በሚቀጥለው አመት የተስተካከለ ሰውነት ይኖርሃል። ዛሬ ገንዘብ ከቆጠብክ ምናልባት ጡረታ ከወጣህ በኋላ ጥሩ ሕይወት ይኖርሃል። እንደዚያ ነው የሰው ሕይወት። የምትኖረው ሳይንቲስቶች ዘግይቶ ውጤት የሚገኝበት አካባቢ (delayed - return environment) በሚሉት ሁኔታ ውስጥ ነው። ምክንያቱም ስራዎችህ ውጤት ማስገኘት ከመጀመራቸው በፊት በርካታ ዓመታትን መስራት ሊኖርብህ ይችላል።

የሰው ልጅ አዕምሮ በእንደነዚህ አይነት ሽልማት አዘግይተው በሚሰጡ አካባቢዎች ውስጥ የኖረው የሰው ልጅ ከተፈጠረ ጀምሮ ነው። ሆሞ ሳፒዬንስ የሚባለው የቅርብ ጊዜ የሰው ልጅ ዝርያ ከ200 ሺህ ዓመታት ገደማ በፊት የነበረው ሰው ነው። ከእኛ አንጎል ጋር ተቀራራቢነት ያለው የመጀመሪያው ሰው ነው ሆሞ ሳፒዬንስ። በተለይ እንደ ቋንቋ ላሉ ታላላቅ ተግባራት ጥቅም ላይ የሚለው ኒዎኮርቴክስ (neocortex) የተባለው የአዕምሯችን ክፍል ከ2500 ዓመታት በፊት የነበረው መጠን ዛሬ ካለው መጠን ጋር በአመዛኙ ተመሳሳይ ነው። እናም የምትኖረው ከ2500 ዓመታት በፊት የነበሩት ቀደምቶችህ በነበራቸው ሥሪት (hardware) ነው።

ማህበረሰብ በዋናነት ውጤት በሚዘገይባቸው አካባቢዎች መኖር የጀመረው በቅርብ ጊዜ፣ ባለፉት 500 ዓመታት ውስጥ ነው። ከአንጎል እድሜ ጋር ስናወዳድረው ዘመናዊው ማህበረሰብ አዲስ ብራንድ ነው ማለት ይቻላል። ባለፉት 100 ዓመታት ውስጥ የመኪናን፣ የአውሮፕላንን፣ የኢንተርኔትን፣ የኮምፒውተርን፣ የቴሌቭዥንን እና የመሳሰሉትን እድገቶች

@BOOKALEM

አይተናል። ዓለም በእነዚህ ጥቂት ዓመታት ብዙ ለውጦችን አይታለች። የሰው ልጅ ተፈጥሮ የተቀየረው ግን በጥቂቱ ብቻ ነው።

በአፍሪካ፣ ሳቫና ውስጥ እንደሚኖሩት እንስሳት ሁሉ የጥንት ቀደምቶቻችንም የኖሩት በተመሳሳይ ፍላጎቶች ነበር። መብላት፣ መተኛት፣ መፋለም። እናም ወዲያውኑ የሚመጣ እርካታ ከፍተኛ ቦታ ቢሰጠው ልክ ነው። ሩቅ ወደፊታቸውም ብዙ የሚያሳስባቸው ነገር አልነበረም። ወዲያውኑ ውጤት በሚገኝበት አካባቢ ውስጥ ብዙ ትውልዶች ካለፉ በኋላ አዕምሯችን ዘግይቶ ከሚመጣ ውጤት ይልቅ ወዲያውኑ የሚገኝ ውጤትን (instant gratification) አስበልጦ ማየትና መምረጥ ለመደ።

የሥነ ባህሪ ጥናት ባለሙያዎች ይህንን ዝንባሌ እንደየመጣበት ጊዜ የሚለያይ (time inconsistency) ይሉታል። ይህም አዕምሯችን አንድን ሽልማት ዋጋ የሚሰጥበት ሁኔታ ሽልማቱ እንደመጣበት ጊዜ የሚለያይ መሆኑን የሚያትት ነው። ዛሬን ከነገ የበለጠ ዋጋ እንሰጠዋለን። ብዙውን ጊዜ ይሄ አረዳድ ይጠቅመናል። ወደፊት ሊመጣ ከሚችል ሽልማት ይልቅ ዛሬውኑ መምጣቱ የተረጋገጠ ሽልማት የተሻለ ነው። ይህ እንዳለ ሆኖ ግን ለወዲያውኑ እርካታ ያለን ተፈጥሯዊ ዝንባሌ ችግሮችንም ያመጣብናል።

ማጨስ የሳንባ ካንሰር እንደሚያመጣ የሚያውቅ ሰው የሚያጨሰው ለምንድን ነው? ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት በሆታዊ ግንኙነት ለሚተላለፉ በሽታዎች እንደሚጋለጥ የሚያውቅ ሰው ይህንን ነገር የሚያደርገው ለምንድን ነው? ጣፋጭ ምግቦችን መብላት ለጤና ጠንቅ መሆኑን የሚያውቅ ሰው ጣፋጭ ምግቦችን የሚበላውስ ለምንድን ነው?

አንድ ጊዜ አዕምሮ ሽልማቶችን እንዴት እንደሚያበላልጥ ከተረዳህ የእንደነዚህ አይነት ጥያቄዎች መልሶች ግልፅ ይሆኑልሃል። የመጥፎ ልማዶች እውነተኛ ውጤት የሚመጣው ዘግይቶ ሲሆን ሽልማታቸው የሚመጣው ግን ወዲያውኑ ነው። ማጨስ በአስር ዓመታት ውስጥ ሊገድልህ ይችላል። ከጭንቀትና ከመቋመጥ ፍላጎት የሚገላግልህ ግን ልክ

@BOOKALEM

ስታጨሰው ነው። ጣፋጭ ነገሮችን መብላት ለረዥም ጊዜ ለበሽታ ያጋልጥሃል። ስትበላቸው የሚኖረው የመጣፈጥ ስሜት ግን ደስ ይላል። በጥንቃቄም ይሁን ያለጥንቃቄ የተደረገ ወሲብም ወዲያውኑ እርካታን ያመጣል። በዚያ ምክንያት የሚመጡ ተላላፊ በሽታዎች ምልክት የሚያሳዩት ግን ከሳምንታት፣ ከወራት ምናልባትም ከዓመታት በኋላ ነው።

እያንዳንዱ ልማድ በጊዜ ዑደት ላይ ብዙ ውጤቶችን የሚያመጣ ነው። እንዳለመታደል ሆኖ ደግሞ እነዚህ ውጤቶች በትክክለኛው ጥምረት አናገኛቸውም። መጥፎ ልማዶች ወዲያውኑ የሚመጣው ውጤታቸው ደስ የሚል ሲሆን የመጨረሻውና ዋናው ውጤታቸው ግን መጥፎ ነው። የጥሩ ልማዶች ነገር ደግሞ በተቃራኒው ነው። ጥሩ ልማዶችን ስታደርግ ወዲያው የሚመጣው ውጤት ደስ አይልም፤ ጣፋጩና አስደሳቹ፤ እውነተኛው ውጤታቸው የሚመጣው ደግሞ ዘግይቶ ነው።

ፈረንሳያዊው የምጣኔ ሃብት ባለሙያ ፍሬድሪክ ባስቲያት ይህንን ነገር እንዲህ ብሎ በሚገባ አብራርቶታል። "ሁልጊዜ ቶሎ የሚመጡ ውጤቶች ደስ የሚሉ ከሆኑ፣ ዘግይተው የሚመጡት ውጤቶች መጥፎ ይሆናሉ። በተቃራኒውም እንደዚያው ነው። ብዙውን ጊዜ ደግሞ የአንድ ልማድ የመጀመሪያው ፍሬ ጣፋጭ ከሆነ ከዚያ በኋላ ዘግይተው የሚመጡት ፍሬ መራሮች ይሆናሉ።"

በሌላ አባባል የጥሩ ልማዶችህ ዋጋ ዛሬ ላይ ናቸው። የመጥፎ ልማዶችህ ዋጋ ግን ወደፊትህ ላይ ናቸው።

አዕምሮ የአሁኑን ቅጽበት ቅድሚያ ይሰጣል ማለት በመልካም ፍላጎት ላይ መተማመን አትችልም ማለት ነው። መጽሐፍ ለመጻፍ፣ ክብደት ለመቀነስ ወይም ቋንቋ ለማጥናት እቅድ ስታወጣ እቅዱን ያወጣሽው ለወደፊቱ ማንነትህ ነው። ሕይወትህ ምን መምሰል እንዳለበት ስታስብ ደግሞ ተግባሮችን በረዥም ጊዜ ጠቃሚነት ውስጥ ዋጋ ለመስጠት ቀላል ይሆናል።

@BOOKALEM

ሁላችንም ለወደፊቱ ሕይወታችን የተሻለ ሕይወትን እንፈልጋለን። የእኛን ውሳኔ ስጨኒት የሚጠይቁ ነገሮች ላይ ስንሆን ግን ብዙውን ጊዜ የሚያሸንፈው ወዲያውኑ የሚመጣ እርካታ ነው። ስለሆነም የተሻለ ሕይወትን፣ የተሻለ ጤናን ወይም የተሻለ እውቀትን ለሚመኘው ለነገው ማንነትህ የሚሆነውን ነገር አትመርጥለትም። ይልቁንም ጥጋብን፣ ደስታንና መዝናናትን ለሚፈልጋቸው የዛሬው ማንነትህ የሚሆነውን ነገር ነው የምትመርጥለት።

ከዚህ ውይይት ውስጥ የሚገኝ አንድ ጥቁምታ አለ። ይህም "ከአንድ ተግባር ወዲያውኑ የሚገኝ እርካታን ባጣጣምክ ቁጥር ይህ ተግባር ከወደፊቱ የረዥም ጊዜ ግቦችህ ጋር የሚስማማ መሆን አለመሆኑን በአንክሮ መጠየቅ አለብህ" የሚል ነው።

አዕምሯችን አንዳንድ ባህሪያትን እንዲደጋግም አንዳንድ ባህሪያትን ደግሞ እንዲተው የሚያደርጉትን ምክንያቶች በቃኝ መልኩ የባህሪ ለውጥን ዓቢይ ህግ እናሻሽለው፦ "ወዲያውኑ ሽልማት የሚያመጣ ተግባር ይደጋገማል፤ ወዲያውኑ ቅጣትን የሚያመጣ ተግባር ግን ይተዋል።"

ይህ ወዲያውኑ የሚመጣ እርካታን የመምረጥ ባህሪያችን ስለ ስኬት አንድ ጠቃሚ እውነታ ይነግረናል። በዚህ መንገድ የተቃኘን በመሆናችን ምክንያት አብዛኞቻችን ቀናችንን የምናሳልፈው ቶሎ የሚገኙ እርካታዎችን በማሳደድ ነው። የዘገየ እርካታ ጋር የሚያደርሰውን መንገድ ግን ብዙም የሚሄድበት ሰው የለም። ሽልማቱ እስኪመጣ ድረስ በትዕግስት ከጠበቅክ ዳጎስ ያለ ካሳን ትቀበላለህ። ነገሩ የጥንቱ ብሂል እንደሚለው፦ "የመጨረሻው ማይል ከሁሉም ያልተጨናነቀው ማይል ነው።"

ብዙ ጥናቶች ያሳዩት ይህንን ነው። እርካታቸውን በማዘግየት የተቆጣላቸው ሰዎች የተሻለ የትምህርት ውጤት፣ አነስተኛ የመወፈር እድል፣ ከፍ ያሉ ማህበራዊ ክህሎቶችና የመሳሰሉት መገለጫዎች አሏቸው። እነዚህን ሁሉ ከፍያዎች እያንዳንዳችን በሕይወታችን ውስጥ ሳናያቸው አንቀርም። ቴሌቭዥንን ማየትህን ተወት አድርገህ ጥናትህን

ከቀጠልክ የተሻለ እውቀት ይኖርሃል፤ የተሻለ ውጤት ታመጣለህ። ፌስቡክ መጎርጎርህን ተወት አድርገህ መጽሐፍ ማንበብህን ጠበቅ ካደረግክም እንዲሁ። እናም በየትኛውም ዘርፍ ያለ ስኬት ዘግይቶ የሚመጣውን ውጤት አስበህ ወዲያውኑ የሚመጣውን እርካታ 'ይቅርብኝ' እንድትል ይጠበቅብሃል።

ችግሩ ግን ይህ ነው። እርካታን ማዘግየት የተሻለው መንገድ እንደሆነ ያምናሉ፤ እንደ ጤና፣ ሰላምና ምርታማነት ያሉ የጥሩ ልማዳችንን ትሩፋቶች ማግኘትም ይፈልጋሉ። ይሁን እንጂ በወሳኝ ትጽበቶች ወቅት እነዚህ የጥሩ ልማድ በረከቶች አዕምሯችን ውስጥ ጎልተው አይታዩንም። አመስጋኝ እንድንሆን በሚያስገድደን ሁኔታ ጥሩ ነገርም አለ። እርካታን ማዘግየትን መለማመድ ትችላለህ። ይህንን ማድረግ ያለብህ ግን ለሰው ተፈጥሮ በተስማማ ሁኔታ እንጂ ከተፈጥሯችን ተቃራኒ በሆነ ሁኔታ አይደለም።

ይህንን የማድረጊያው የተሻለው መንገድ ደግሞ ይህ ነው - በረዥም ጊዜ የሚያስደስቱ ልማዶች ላይ መጠነኛ እርካታን፣ በአጭር ጊዜ የሚያስደስቱ ልማዶች ላይ ደግሞ መጠነኛ ህመምን መጨመር ነው።

ወዲያው የሚመጣ እርካታን እኛን ወደሚጠቅምበት ሁኔታ መቀየር

ልማድን የማዳበሪያ አንድ መንገድ ውጤት እያመጣን እንደሆነ ማሰብ ነው - በመጠኑም ቢሆን። የስኬታማነት ስሜት ልማድህ እየከፈለህ እንደሆነ የሚያደርግ ስሜት ነው።

በፍፁም ዓለም ውስጥ የጥሩ ልማድ ሽልማቱ ልማዱ እራሱ ነው። በእውነተኛው ዓለም ውስጥ ግን ጥሩ ልማድ ጠቃሚነቱ የሚሰማህ የሆነ ነገር ከሰጠህ ወይም ካስገኘልህ በኋላ ብቻ ነው። ሲጀመር አካባቢ መስዋዕት የመሆን ስሜትም አለው። ለተወሰኑ ጊዜያት ጂም ትሄዳለህ፤ ሰውነትህ ላይ ግን ምንም ለውጥ አታይም። ጥቅም እንዳለው እያሰብክ መስራት

@BOOKALEM

የምትጀምረው ግን ከወራት - የተወሰነ ለውጥ ካየህ - በኋላ ነው። በዚህ ጊዜ ግን መስራት የምትቀጥልበት በቂ ምክንያት አለህ። ስትጀምር አካባቢ ግን ለመስራት የሆነ ምክንያት ትፈልጋለህ። ቶሎ የሚመጡ ሽልማቶች የሚያስፈልጉትም ለዚህ ነው። እነዚህ ሽልማቶች ዘግይተው የሚመጡት ሽልማቶች እየተከማቹ በሚጠበቁበት ጊዜ የመስራት ጉጉትን ይዞ ለመቀጠል ይሆኑናል።

ቶሎ ስለሚመጡ ሽልማቶች ስናወራ እያወራን ያለነው የባህሪን መጨረሻ ነው። የየትኛውም ተግባር አጨራረስ በጣም ወሳኝ ነው። ምክንያቱም ነገሮችን የምናስታውሰው ከሂደታቸው በላይ በአጨራረሳቸው ነው። ስለሆነም የአንድ ልማድህ አጨራረስ አርኪ እንዲሆን ትፈልጋለህ። ይህንን ለማሳካት የተሻለው መንገድ ደግሞ ልማዱ ራሱን በሚያፀናበት (reinforce በሚያደርግበት ሁኔታ) መስራት ነው። ይህም የባህሪን ድግግሞሽ ለማሳደግ ወዲያውኑ የሚመጡ እርካታዎችን ከፍ የማድረግ ሂደት ነው።

በምዕራፍ አምስት ስር ያየነው ልማዶችን የማስተሳሰር ስልት ልማድህን ወዲያውኑ ከሚመጣ ምልክት ጋር ያስተሳስርልሃል። ይህም መቼ መጀመር እንዳለብህ ግልፅ ያደርግልሃል። ራሱን በራሱ ማፅናት (reinforcement ማድረግ) ደግሞ ልማድህን ወዲያውኑ ከሚመጣ ሽልማት ጋር ያስተሳስርልሃል። ይህም የልማድህን አጨራረስ አርኪ እንዲሆን ያደርገዋል።

ይህ ስልት በተለይ ማስወገድ የምትፈልጋቸውን ባህሪያት ለማስወገድ በጣም ጠቃሚ ነው። "በዚህ ወር ቢራ አልጠጣም" አይነት ቃል ኪዳኖችን መተግበር ቀላል አይሆንም። ምክንያቱም በዚህ ወር ቢራ ባትጠጣ ምንም የሚፈጠር ነገር የለም። ምንም ነገር በሌለበት ደግሞ የእርካታ ስሜት እንዲሰማን መሆን ከባድ ነው። እያደረግክ ያለኸው ነገር ቢኖር የማድረግ ጉጉትን መቋቋም ብቻ ነው። ይህ ደግሞ ብዙም የሚያረካ ነገር አይሆንም።

@BOOKALEM

ይሄ ነገር ችግር እንዳይሆን ለማድረግ የሚያስችለው አንዱ መፍትሄ ሁኔታውን ራሱ መፍትሄ ማድረግ ነው። ለምሳሌ የባንክ አካውንት ከፈትና ካሰብከው ዓላማ ጋር አያይዘው። ልትገዛው በምትፈልገውና በሚያስፈልግህ ነገር ስም ልትጠራውም ትችላለህ።

ለምሳሌ ሌዘር ጃኬት መግዛት እየፈለግክ ከነበር አካውንትህን "ሌዘር ጃኬት" የሚል ስያሜ ስጠው። በገንዘቡም በዚህ ጊዜ ቢራ ትጠጣባቸው የነበሩ አጋጣሚዎችን ተቋቁመህ ባለፍክ ቁጥር የተወሰነ ብር ወደዚህ አካውንትህ አስተላልፍ። መጠጣትህን ለመተው የምታደርገው ትግል ሃብትህ እየጨመረ፣ ተጨማሪ ገንዘብ እየቆጠብክ እንድትኖር ስለሚያደርግህ ሽልማት ይሆንልሃል። እናም በመጠጥ የምታገኘውን ጊዜያዊ እርካታ ለማስወገድ የምታደርገው ጥረትም ወዲያውኑ የሚመጡ እርካታዎችን እንዲያስገኝልህ ታደርገዋለህ። በዚህ መንገድ ምንም ነገር አለማድረግ (አለመጠጣት) እርኪ እንዲሆን አደረግህ ማለት ነው።

አንድ አንባቢዬና ባለቤቱ ተመሳሳይነት ያለውን ስልት ተጠቅመው ነበር። እነዚህ ጥንዶች የፈለጉት ነገር ውጪ መመገብን በመቀነስ ቤት ውስጥ እየሰሩ መብላትን መልመድ ነበር። ለዚህ ዓላማ የሚሆን አካውንት ከከፈቱ በኋላ "ወደ አውሮፓ ሽርሽር" የሚል ስያሜ ሰጡት። ወጥተው መብላትን ተቋቁመው እቤታቸው ሰርተው በበሉ ቁጥር ሁሉ 50 ዶላር ወደዚያ አካውንት ያስተላልፋሉ። በዚህ መንገድ ያጠራቀሙትን ገንዘብ ዓመቱ መጨረሻ ላይ ለሽርሽሩ ዓላማ አዋሉት።

በዚህ ስልት ውስጥ የምትፈልገውን ባህሪ ለማጽኛነት የምትመርጠው የአጭር ጊዜ ሽልማት ከማንነትህ ጋር የሚስማማ መሆን አለበት። ለአብነት ከላይ ባየነው ምሳሌ መጠጣትህን በተውክ ቁጥር እያስተላለፍክ ባጠራቀምከው ገንዘብ የምትገዛው ነገር ከአንተ ምክንያት ጋር የሚሄድ መሆን አለበት። ሕይወቱን በቢራ አለማደንዘዝ ለሚፈልግ ሰው ሌዘር ጃኬት መግዛት የማይስማማ ነገር አይደለም። ከዚያ ውጪ በዚህ መልኩ ባጠራቀምከው ገንዘብ ውድ ጭፈራ ቤት መግባትን የምታቅድ ከሆነ ግን እንዲኖርህ ከፈለግከው ማንነት ጋር የሚጣረስ ነውና ተገቢ አይደለም።

@BOOKALEM

በአጠቃላይ ዋናውን ባህሪህን ለማጽናት ብለህ የምትመርጠው የአጭር ጊዜ ሽልማት ዋናው ባህሪ ከሚሰጥህ ማንነት ጋር የሚስማማ መሆን አለበት።

ይህንን በማድረግ የጊዜ ሂደት ውስጥ የምታገኛቸው ተቀጥያ ሽልማቶች ሁለተኛ ደረጃውን ሽልማት ለማግኘት የምታደርገውን ትኩረት እንድታነሳ ያደርጉሃል። በዚህ ጊዜ ማንነቱ ራሱ አፀፌው ይሆናል። ከዚህ በኋላ ያንን ልማድ የምታደርገው አንተ ያ ስለሆንክና ራስህን መሆን ደግሞ ደስ ስለሚልህ ይሆናል። አንድ ልማድ የአንተ አካል እየሆነ በሄደ ቁጥር ያንን ልማድ ለማስቀጠል የምትፈልገው ውጫዊ ማበረታቻ እየቀነሰ ይሄዳል።

ማበረታቻዎች ልማድን ያስጀምራሉ፤ ማንነት ደግሞ ልማድን ያፀናል። ሌላው እዚህ ጋር መነሳት ያለበት ነገር መረጃዎቹ እስኪሰባሰቡና አዲስ ማንነት እስኪፈጥሩ ድረስ ጊዜ የሚወስዱ መሆናቸው ነው። ይህንን ጊዜ ታግሰህ የረዥም ጊዜ ሽልማቶችን እስክትቀበል ድረስ ከላይ ያየናቸው የአጭር ጊዜ ሽልማቶች ጠብቀው ያቆዩሃል።

በአጠቃላይ አንድ ልማድ ዘላቂነት ይኖረው ዘንድ አስደሳች መሆን አለበት። እንደ ጥሩ ሽታ ያለው ሳሙና እና የ50 ዶላር ቁጠባ ያሉ የአጭር ጊዜ ሽልማቶች አንድን ልማድ ውጤት እስኪያመጣ ድረስ በምትጠብቅበት ወቅት እርካታን እንድታገኝ ያደርጉሃል። ለውጥ ደግሞ ቀላል የሚሆነው የሚያስደስት ሲሆን ነው፤ እርካታን መስጠት ሲችል።

ማጠቃለያ

- አራተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ እርኪ ማድረግ ነው።
- አንድ ተግባር እርኪ ከሆነ ደግመን የማድረግ እድላችን ከፍ ያለ ይሆናል።
- የሰው ልጅ አዕምሮ በዳበረበት መንገድ የተቀረፀው ዘግይተው ከሚመጡ ሽልማቶች ይልቅ ቶሎ የሚመጡ ሽልማቶችን እንዲመርጥ ሆኖ ነው።

@BOOKALEM

- የባህሪ ለውጥ ዓቢይ ህግ ይህ ነው፦ *"ወዲያውኑ ሽልማት የሚያስገኝ ተግባር ይደገማል፤ ወዲያውኑ ቅጣት የሚያመጣ ተግባር ግን ይወገዳል።"*
- አንድን ልማድ ይዞህ ለመቀጠል ወዲያውኑ ውጤታማ እንደሆንክ እንዲሰማህ ያስፈልጋል - በመጠኑም ቢሆን።
- ግልፅ ማድረግ፣ ሳቢ ማድረግ እና ቀላል ማድረግ የሚሉት የመጀመሪያዎቹ ሶስቱ የባህሪ ለውጥ ህጎች አንድ ባህሪ በዚህ ሰዓት እንዲተገበር ያደርጉታል። አርኪ ማድረግ የሚለው አራተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ደግሞ አንድ ባህሪ ወደፊት የሚደገምበትን እድል ያፀናል።

@BOOKALEM

16

መልካም ልማዶችን በየቀኑ ይዞ መቀጠል

በ1993 በአቦትስፎርድ፣ ካናዳ የሚገኝ አንድ ባንክ አንድን ትሬንት ዳይርስሚድ የተባለን የ23 ዓመት የአክሲዮን ደላላ ቀጥሮ ነበር። ይህ ወጣት በእድሜው ትንሽነት፣ በልምዱ ውስንነት እና በርካታ ትላልቅ ድርድሮች በሚካሄዱባቸው አንጋፋ ቢሮዎች መካከል የተከበበ በመሆኑ ምክንያት ውጤታማ ይሆናል ብሎ ማንም ሰው አልጠበቀም። ምስጋና ላዳበረው ልማድ ይሁንና እሱ ግን አስደናቂ ውጤቱን አስመዘገበ።

ይህ ወጣት ሁልጊዜ ቀኑን የሚጀምረው ሁለት ሳህኖችን ጠረጴዛው ላይ አድርጎ ነው። አንደኛው ሳህን በ120 አግራፎች የተሞላ ሲሆን አንደኛው ሳህን ግን ባዶ ነው። በየቀኑ ቢሮ ገብቶ እንደተረጋጋ የሽያጭ ስልኮችን ይደውላል። አንድ ስልክ ሲደውል አንድ አግራፍ ያነሳና ባዶው ሳህን ላይ ያደርጋል። ቀጥሎም፣ ቀጥሎም እንደዚያው። ስለዚህ ልማዱ እንዲህ በማለት ነግሮኛል። "በየቀኑ ጠዋት 120 አግራፎችን ሳህን ላይ አደርግና መደወል እጀምራለሁ። አንድ ስልክ ስደውል አንድ አግራፍ ከዚህኛው ሳህን ላይ አነሳና ባዶው ሳህን ላይ እጥላለሁ። ሁሉንም አግራፎች ወደ ባዶው ሳህን አዙሬ እስካልጨረስኩ ድረስ መደወሌን አላቆምም።"

በ8 ወራት ውስጥ ዳይርስሚድ ለድርጅቱ 5 ሚሊዮን ዶላር ማስገኘት ቻለ። 24 ዓመት ሲሆነው በዓመት 75,000 ዶላር አስገባ። (ዛሬ

@BOOKALEM

ላይ ብለን ብናስበው 125,000 ዶላር እንደማለት ነው።) የእሱ እድገት ግን በዚህም አላበቃም፤ ቀጠለ።

እኔ ይህንን ስልት "የአግራፍ ስልት" እለዋለሁ። ይህንን ስልት በተለያዩ እቃዎች አንባቢዎቼ እንደተጠቀሟቸውና ለውጥ እንዳመጡባቸው ነግረውኛል። ለምሳሌ አንዲት አንባቢዬ የመጽሐፏን አንድ ገፅ በፃፈች ቁጥር አንድ የፀጉር ማስያገር ሽቦ ከአንድ እቃ ወደ ሌላ እቃ እየወሰደች ታስቀምጥ እንደነበር ነግራኛለች። ለአንድ ሰዓት ያህል አረቢኛ ቋንቋን ካጠና አንድ የልብስ ቁልፍ ከአንድ መሳቢያ ወደሌላ መሳቢያ ያስገባ እንደነበር ደግሞ ሌላኛው አንባቢዬ ነግሮኛል።

ለውጥ ማምጣት የሚያረካ ነገር ነው። ከላይ እንዳየናቸው ያሉ ስልቶች ደግሞ ለለውጣችን ማስረጃ በመሆን የበለጠ እንዲታይ ያደርጉልናል። በዚህም ባህሪውን በማፅናት የተወሰኑ ወዲያውኑ የሚመጡ እርካታዎችን ይሰጡናል። የእይታ ልኬት በልዩ ልዩ መልክ ሊመጣ ይችላል። የመጽሐፉን ገጽ ቁጥር እንኳን ሳይቀይር ለዚህ ዓላማ ማዋል ትችላለህ። ከሁሉም የተሻለው ልማድን የመለኪያ ስልት ግን የልማድ መከታተያ (habit tracker) ነው።

ልማዶችን እየተከታተሉ ማስቀጠል

የልማድ መከታተያ ልማድ እያደረግን መሆን አለመሆኑን የምንለካበት ቀላል መንገድ ነው። ይህንን ለማድረግ መሰረታዊ የሆነው ፎርማት ካላንደር መጠቀምና ልማድህን ያደረክባቸው ቀናት ላይ ምልክት እያደረግክ መሄድ ነው። ለምሳሌ ሰኞ፣ ረዕቡና አርብ እንቅስቃሴ ካደረግክ የ "√" ምልክት አድርገህ ማለፍ። ጊዜው በሄደ ቁጥር ካላንደርህ የልማድህ ሰንሰለት ይሆናል።

ብዙ ሰዎች በተለያዩ መንገዶች ልማዶቻቸውን በመከታተል ይታወቃሉ። ከሁሉም ታዋቂው ግን ቤንጃሚን ፍራንክሊን ነው። ፍራንክሊን በሄደበት ሁሉ ከእጁ የማትለይ አንድ ማስታወሻ ደብተር

@BOOKALEM

ነበረችው። አቢች ደብተሩ ላይ 13 ግላዊ እምነቶችን (virtues) አስቀምጧል። "ምንም ጊዜ አለማባከን፣ ጠቃሚ ነገር ውስጥ መሳተፍና አርባና የለሽ ምልልሶች ውስጥ አለመግባት" የሚሉት ከዝርዝሮቹ መካከል ይገኛሉ። እና ፍራንክሊን በየቀኑ ማስታወሻውን በመክፈት እነዚህ እምነቶቹ ላይ በእለቱ ያሳያቸውን እድገቶች ያሰፍራል።

ጄሪ ሴንፊልድም ቀልዶችን ለመጻፍ እንደዚህ አይነት የልማድ መከታተያ ስልትን ይጠቀም ነበር። ኮሜዲያኑ በአንድ ዶክመንታሪ ላይ እንደተናገረው ይህንን በማድረግ ውስጥ የነበረው አላማ ቀልድ የመጻፍ ሰንሰለቱ እንዳይበጠስ/ ልማዱ እንዳይቋረጥ ማድረግ ነው። በሌላ አባባል ይህ ሰው የሚያየው የተሰማውን መነሳሳት ወይም የቀልዱን ጥሩነትና መጥፎነት ሳይሆን በልማድ ሰንሰለቱ ላይ መቆየቱን ነው።

"ሰንሰለቱን አትበጥሰው" በጣም ጠንካራ መሪ ቃል ነው። የሽያጭ ስልኮችን መደወልህን አታቋርጥ፣ ከዚያ ውጤታማ ቢዝነስህን ትገነባለህ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግህን አታቋርጥ፣ ከዚያ የምትፈልገው አይነት ተክለ ሰውነት ይኖርሃል። በየቀኑ የማድረግን ልማድ አታስተጓጉል፤ ፍፃሜህ ላይ ባማረ ሁኔታ ትደርሳለህ። ልማድን እየመዘገቡ መለየት በጣም ጠቃሚ ነው። ምክንያቱም ይህ ስልት በርካታ የባህሪ ለውጥ ህጎችን አሰባጥሮ ጥቅም ላይ የሚያውል ነገር ነው።

በተመሳሳይ ሰዓት አንድን ባህሪ ግልፅ፣ ሳቢና አርኪ የማድረግ አቅም አለው። ዘርዝር አድርገን እንያቸው።

ጥቅም #1

ልማድን መከታተል ግልፅ (obvious) ነው

የመጨረሻውን ተግባርን መመዝገብ ለቀጣዩ ተግባር የሚያነሳሳ ገፊ ነገርን ይፈጥራል። ልማድን መከታተል የሚያደርገው ነገር ቢኖር የሚታዩ ግልፅ ምልክቶችን አከታትሎ መፍጠር ነው። ለምሳሌ ካላንደር ላይ "√"

@BOOKALEM

ምልክት ማስቀመጥን ብንወስድ ምልክት ያደረግክበትን ካላንደር ስታየው እንደገና መስራትን ላያስታውስህ አይችልም። ብዙ ጥናቶች ደግሞ ልማድን መከታተልን የሚጠቀሙ ሰዎች ከማይጠቀሙ ሰዎች የበለጠ ባህሪን የማሻሻል ውጤታማነት እንዳላቸው አረጋግጠዋል። እናም ልማድን እየመዘገቡ መከታተልን በራሱ ለማሻሻል የሚያነሳሳ ነገር ነው።

ልማድን የመለየት ሌላኛው ተያያዥ ጥቅም ተዓማኒ እንድትሆን ማድረጉ ነው። ብዙዎቻችን ስለባህሪዎቻችን ያለን እይታና አረዳድ የተዛባ ነው። በትክክል ከሰራነው በላይ እንደሰራን እናስባለን። ልኬት ስለባህሪዎቻችን ያለንን እውነት በመገላለጥ በየቀኑ በትክክል ምን እያደረግን እንደሆነ እንድናውቅ ያደርገናል። በሳህኑ ላይ ያደረግከውን የአግራፍ ብዛት በጨረፍታ አይተህ ብቻ ምን ያህል ሥራ እንደሰራህ በቀላሉ ማየት ትችላለህ። የሰራኸው ሥራ ትክክለኛ ማስረጃ ፊት ለፊትህ ከተቀመጠ ራስህን ልትዋሽ አትችልም።

ጥቅም #2

ልማድን መከታተል ሳቢ ነው

ከሁሉም የተሻለ አነሳሽ ነገር እድገት (progress) ነው። ወደፊት እየሄድን እንደሆነ የሚያሳዩ ምልክቶችን ስናይ የያዝነውን መንገድ ይዘን ለመቀጠል የበለጠ እንነሳሳለን። በዚህ ረገድ ልማድን እየመዘገቡ መከታተል ተነሳሽነትን ስስ የማድረግ ውጤት ሁሉ ይኖረዋል። እያንዳንዷ ጥቃቅን ድል ፍላጎትህን ትመግባለች።

ይህ በተለይ በመጥፎ ቀኖችህ ላይ የሚኖረው ተፅዕኖ በጣም ከፍተኛ ነው። ስሜትህ ጥሩ ሳይሆን ሲቀር ያመጣሃቸውን እድገቶች ሁሉ የመርሳት ነገር ሊያጋጥምህ ይችላል። ልማድን መከታተል ግን የጠንካራ ስራህን የሚታዩ ማስረጃዎች ፊት ለፊትህ ያስቀምጥልሃል። እንዴት እዚህ እንደደረስክም በብልጣብልጥ መንገድ ያስታውስሃል። ከዚያ ውጪ ምልክት

@BOOKALEM

ያላደረክባቸው ክፍት ቦታዎችም ያነሳሱሃል፡፡ ምክንያቱም ምን ያህል ልማድህን እያቋረጥክ እና ሰንሰለቱን እየበጠስክ እንደሆነ ያሳዩሃል፡፡

ጥቅም #3
ልማድን መከታተል አርኪ ነው

ከሁሉም የበለጠ ልማድን የመከታተል ጥቅም ይሄኛው ነው፡፡ ልማድን እየመዘገቡ መከታተል ራሱ ሽልማት ሊሆን ይችላል፡፡ የሰራሃቸውን ነገሮች ዝርዝር ማየት ራሱ የሚያረካ ነገር ነው፡፡ የውጤትህን አስተዳደግ ማየትም እንደዚያው፡፡ ስታየው ደስ ያለህን ነገር ደግሞ ይዘህ የመቀጠል ምርጫን ትወስዳለህ፡፡

ልማድህን መከታተል ዐይንህን በኳሷ ላይ እንድታደርግም ይረዳሃል- ከውጤቱ ይልቅ ሂደቱ ላይ እንድታተኩር እንደማለት፡፡

በአጠቃላይ ልማድን እየመዘገቡ መከታተል፡-

1) ወደተግባር መግባትን የሚያስታውሱህን የሚታዩ ምልክቶች ይፈጥርልሃል፡፡
2) ልታጣው የማትፈልገውን እድገትህን አጉል በማሳየት ለቀጣይ አፈጻጸምህም ያነሳሳሃል፡፡
3) ልማድህን መፈፀምህን እየመዘገብክና የመዘገብከውን እያየህ በሄድክ ቁጥር የእርካታ ስሜት ይሰማሃል፡፡

ልማድን መከታተል ይህንን ያህል ጠቃሚ ነገር ሆኖ እያለ እንዴት እስካሁን አላነሳሽውም ልትሉኝ ትችላላችሁ፡፡ የዚህን ጉዳይ ውይይት እስከዚህች ገፅ ድረስ ያዘገየሁበት ቀላል ምክንያት አለኝ፡፡ ይህም ብዙ ሰዎች የመለካትንና የመከታተልን ሃሳብ እምቢ ማለት የሚቀናቸው በመሆኑ ነው፡፡ ይህ ስልት እንደጫና ሊሰማህ የሚችልበት እድል ቢኖር ምክንያቱ ስልቱ ሁለት ልማዶችን እንድታደርግ የሚያስገድድህ መሆኑ ነው፡፡ እነዚህም ልታደርገው እየጣርከው ያለኸው ዋናው ልማድና

@BOOKALEM

የመከታተል ልማድ ናቸው። ዋናውን ልማድ ማዳበር አንድ ከባድ ነገር ነው። የዚህን እድገት መመዝገብና መከታተል ደግሞ ሌላ አድካሚ ነገር።

ልማድን እየመዘገቡ መከታተል ለሁሉም ሰው የተገባ አይደለም፤ የሕይወት ዘመንህን በሙሉ ልማዶችህ እየመዘገብክ እንድትኖርም አይጠበቅብህም። ሁሉም ሊባል በሚችል ደረጃ ግን ማንም ሰው ከዚህ ስልት ተጠቃሚ መሆን ይችላል - በጊዜያዊነትም ቢሆን እንኳን።

ልማድን እየመዘገቡ መከታተልን እንዴት ቀላል እናድርግ?

በመጀመሪያ በተቻለ መጠን ልኬት አውቶሜት መደረግ አለበት። ከዚያ በኋላ ልማድህን እየተከታተልክ እንደሆነ ሳታውቅ እንኳን ተግባሩን ስትፈፅም ራስህን ታገኘዋለህ።

ሁለተኛ በእጃችን (manually) የምናደርገው ልማድን የመከታተል ስልት በጣም ጠቃሚ በሆኑ ልማዶቻችን ብቻ የተወሰነ መሆን አለበት። እያቆራረጡ 10 ልማዶችን ከመከታተል ይልቅ ወጥ በሆነ ሁኔታ አንድን ልማድ መከታተል ይሻላል።

በስተመጨረሻም እያንዳንዱን ልኬት ልክ ልማዱን እንደተገበርክ ወዲያውኑ መዝግብ። የባህሪው ትግበራ ማለቅ ለምዝገባው ስራህ ምልክት ይሁንህ። ይህ አካሄድ ደግሞ በምዕራፍ አምስት ስር ያየነውን ልማዳችንን የማቆራኘት ስልት ልማዶችን ከመከታተል ስልት ጋር አስተሳስረህ እንድትጠቀም ያስችልሃል።

ልማድን ማቆራኘት + ልማድን መከታተል

ቀመሩም የሚከተለው ነው፡-

"ይሄንን [ነባር ልማድ] ካደረኩ በኋላ [ልማዴን መመዝገብ] አለብኝ።"

ምሳሌዎች፡-

@BOOKALEM

- የደወልኩትን የሥራ ስልክ እንደዘጋሁ አንድ አግራፍ ወደዚያኛው ሳህን እጨምራለሁ::
- የበላሁበትን ሳህን ሲንኩ ላይ ካስቀመጥኩ በኋላ የበላሁት ምግብ ምን እንደሆነ እመዘግባለሁ::
- ንባቤን ስጨርስ ምን ያህል ገጾች እንዳነበብኩ እመዘግባለሁ::

እነዚህ ብልጠቶች ልማድን የመመዝገብና የመከታተል ስራን ቀላል ያደርጉልሃል:: ልማድህን መመዝገብ የማያስደስትህ አይነት ሰው ብትሆን እንኳን የጥቂት ሳምንታት ልምምድ እንድትወደው ያደርግሃል:: ጊዜህን እንዴት እያሳለፍክ እንደሆነ ማወቅ በራሱ የሆነ አይነት ደስታ ይሰጥሃልና::

አንድ ልማድ ሲቋረጥ ቶሎ መልሶ ስለማስቀጠል

በልማድህ ምን ያህልም ወጥ ብትሆንም ሕይወት የሆነ ቦታ ላይ ክንድህ ዛል እንዲልና እንድታቋርጥ ማድረጓ አይቀርም:: በሕይወት ውስጥ ፍፁምነት ልናመጣው የምንችለው ነገር አይደለም:: ሲያምህ፣ ወደሆነ ቦታ ጉዞ መሄድ ሲኖርብህ ወይም ሌላ ችግር ሲገጥምህና ልማድህን ልታቋርጥ ትችላለህ::

እኔ እንዲህ አይነት ነገሮች በሕይወቴ ውስጥ ሲያጋጥሙኝ የምከተላት አንድ ህግ አለች:: "ሁለት ጊዜ አታሳልፍ" የምትል:: በዚህ መርህ መሰረት አንድ ቀን ካለፈኝ ቶሎ ወደልማዴ ለመመለስ እሞክራለሁ::

አንድ ጊዜ አንድ ልማድ ሊያልፈኝ ይችላል፤ ሁለተኛ እንዳያልፈኝ ግን ጥረት አደርጋለሁ:: አንድ ቀን ተሳስቼ መብላት የሌለብኝን ምግብ ልበላ እችላለሁ:: ሁለተኛ ግን አልደግማትም:: ፍፁም መሆን አልችልም፤ ሁለተኛ ዙር እንዲያልፈኝ ግን አልፈቅድም::

የመጀመሪያዋ አንዷ ስህተት ግብህን አታኮላሽውም:: ልፋትህን ሁሉ ከንቱ አድርገው ወደኋላ የሚመልሱህ ከዚያ በኋላ እየተደጋገሙ

@BOOKALEM

የሚመጡት ስህተቶች ናቸው። አንድ ጊዜ ማሳለፍ አጋጣሚ ነው። ሁለት ጊዜ ማሳለፍ ግን የአዲስ ልማድ ጅማሮ ነው።

ይህ አሸናፊዎችን ከተሸናፊዎች የሚለየው ወሳኝ ነጥብ ነው። የትኛውም ሰው መጥፎ አፈፃፀም ሊኖረው ይችላል። ውጤታማ ሰዎች እንዲህ አይነት የእለት ውድቀት ሲያጋጥማቸው ቶሎ ተመልሰው ያንሰራራሉ። ቶሎ መልሰን የምንጠግነው ከሆነ የአንድ ልማድ መሰበር ብዙም ችግር አይሆንም።

ብዙውን ጊዜ በልማዳችን ውስጥ 'ወይ ሙሉ በሙሉ ማድረግ' 'ወይ ከነጭራሹ መተው' በሚል አዙሪት ውስጥ እንወድቃለን። ይህ ስህተት ነው። ችግሩ መንሸራተታችን አይደለም። ዋናው ችግራችን 'አንድን ነገር በፍፁምነት ማድረግ የማንችል ከሆነ ከነጭራሹ ባናደርገው ይሻላል' የሚለው አስተሳሰባችን ነው።

በመጥፎ ቀኖችህ ላይ ጥሩ ሙከራዎችን ማድረግ ያለው ጠቀሜታ ከፍተኛ ነው። ጥሩ ቀኖች ከሚጠቅሙህ በላይ መጥፎ ቀኖች ይጎዱሃል። በ100 ዶላር የጀመርከው አንድ ነገር ላይ የ50% እድገት ብታሳይ 150 ዶላር ላይ ያደርስሃል። ከዚያ ወደ 100 ዶላር ለመመለስ ግን የ33% ኪሳራ ብቻ በቂ ነው። በሌላ አገላለፅ የ33% ኪሳራን ማስወገድ የ50% ትርፍ እንድታስገኝ ያስችልሃል ማለት ነው። ቻርሊ ሙገር እንዲህ ይላል፤ "የማብዛት የመጀመሪያው ህግ አላስፈላጊ የሆነ መቆራረጥን ማስወገድ ነው።"

በመጥፎ ሁኔታ ውስጥ የምንጥራቸው ጥረቶች በጣም ጠቃሚ የሚሆኑበት ምክንያት ይህ ነው። በመጥፎ ቀን ልማዳችንን ለማስቀጠል የምናደርጋቸው ጥረቶች ከዚያ በፊት በነበሩት ጥሩ ቀናት ያጠራቀምናቸውን ነገሮች ጠብቆ ለማቆየትም ይጠቅሙናል። በከባድ ሁኔታዎች ውስጥ ስትሆን ሙሉ በሙሉ ከመተው ይልቅ ከዜሮ የሚሻልን የትኛውንም ጥረት አድርግ።

@BOOKALEM

ዋናው ነገር በእንደነዚህ አይነት ሁኔታዎች ውስጥ ሆነህ የምታደርገው የልፋት ውጤት አይደለም። ዋናው ነገር በምንም አይነት ሁኔታ ውስጥ ልማዱን የማያቋርጥ ማንነት ያለህ ሰው መሆንህ ነው። ጥሩ ስሜት ላይ ስትሆን ልምምድ መስራት ቀላል ነገር ነው። በድብርት ስሜት ውስጥ በወደቅህ ጊዜም ጥረትህን ማስቀጠል ግን ትልቅነት ነው።

'ወይ ሙሉ በሙሉ መተግበር' 'ወይ ከነጭራሹ መተው' የሚለው አስተሳሰብ የልማድ ግንባታን በእንቅፋትነት ከሚያደናቅፉ ነገሮች መካከል አንዱ ነው። ሌላኛው አደገኛ ነገር ደግሞ የተሳሳተውን ነገር መለካት ነው። በተለይ ልማድን መከታተልን በምትጠቀምበት ጊዜ ደግሞ አደገኛነቱ ከፍ ይላል።

ልማድን መቼ መከታተል እንዳለብን እና እንደሌለብን ማወቅ

የአንድ የሬስቶራንት ባለቤት ነህ እንበል። እና ሼፍህ እንዴት እየሰራ እንደሆነ ለማወቅ ፈለግክ። አንደኛው ይሄንን ልታውቅበት የምትችለው መንገድ ምን ያህል ደንበኞች እየተጠቀሙ እንደሆነ ማወቅ ነው። የደንበኞችህ ቁጥር እየጨመረ እየሄደ ከሆነ ምግቡ ጥሩ ነው ማለት ሊሆን ይችላል። የደንበኞችህ ቁጥር እየቀነሰ ከሄደ ደግሞ በተቃራኒው።

ይህ አይነት ልኬት ግን የተሳሳተ ስዕል ሊሰጥህም ይችላል። ደንበኞች በዝተዋል ማለት ምግቡ ይጣፍጣል ማለት ላይሆን ይችላል። አንተ ሬስቶራንት ቤት እንዲመጡና እንዲጠቀሙ ያደረጋቸው ሌሎች ምክንያቶች ሊኖሩ ይችላሉና። ከዚህ ይልቅ 'ምን ያህል ደንበኞች የቀረበላቸውን ምግብ ጥርግ አድርገው በልተዋል' የሚለው የተሻለ ውጤት ማምጣት የሚችል መለኪያ ነው። ከዚህ በተጨማሪም 'ምን ያህል ደንበኞች ቲፕ ይሰጣሉ' የሚለውም የሚነግርህ ነገር የተሻለ ነው።

አንድን ባህሪ የመከታተል መጥፎ ነገሩ ከጀርባ ባለው አላማ ከመመራት ይልቅ በቁጥሮች የምንመራ እንድንሆን ማድረጉ ነው።

@BOOKALEM

በየትኛውም ሁኔታ ውስጥ ደግሞ የሰው ልጅ አዕምሮ የትኛውንም ጨዋታ ማሸነፍ ይፈልጋል። እናም የስሌቱን መዛባት ይቀበለዋል።

ይህ ድክመት በብዙ የሕይወት ዘርፎች ውስጥ የምናየው ነው። ትርጉም ያለው ስራ ከመስራት ይልቅ ረዥም ሰዓት መስራትን እንመርጣለን። ጤናማ ለመሆን ከምንጨነቀው በላይ 10,000 ደረጃዎች ስለ መውጣት እንጨነቃለን። ትምህርት ላይ ትኩረት አድርገን ስለ ጥራትና ስለ በሳል አስተሳሰብ ከመጨነቅ ይልቅ ደረጃውን የጠበቀ ፈተናን ስለመጠቀም እናስባለን። በአጭሩ የምንለካውን ነገር ማሳደግ ይቀናናል። ልኬታችን የተሳሳተ ከሆነ ደግሞ በውጤቱ የምናገኘው ባህሪም የተሳሳተ ይሆናል።

ይህ 'የጉድሃርት ህግ' በመባልም ይታወቃል። ስያሜውን ያገኘው ከምጣኔ ሃብት ባለሞያው ከቻርለስ ጉድሃርት ሥራ በኋላ ነው። መርሁም እንዲህ የሚል ነው- "ልኬቱ ራሱ የትኩረታችን ማዕከል ከሆነ ጥሩ ልኬት መሆኑ ያከትማል።" አንድ ልኬት ጥሩ ልኬት የሚባለው አንተን ሲመራህና ወደረዥሙ ስዕል የሚወስድህ ሲሆንህ እንጂ ሲበላህ አይደለም። እናም እያንዳንዳቸውን ቁጥሮች በጠቅላላው ስርዓት ውስጥ ያሉ ቁርጥራጭ ማስረጃዎች እንደሆኑ ማሰብ አለብህ።

በዚህ በዳታ በሚመራ ዓለም ውስጥ ቁጥራዊ ነገሮችን ከፍ፣ በቁጥር የማይገለፁና ለስላሳ ነገሮችን ደግሞ ዝቅ አድርጎ የማየት ዝንባሌ አለብን። የምንለካቸው አስተዋፅኦ ያላቸው ሁኔታዎች ብቻ ሙሉ ሁኔታዎች እንደሆኑ አድርገን መሳሳትም ይቀናናል። መለካት የማንችለው ነገር ግን ጥቅም ያለው አይመስለንም። ይህ ግን ስህተት ነው።

ይሄንን ሁሉ ታሳቢ በማድረግ ተገቢውን ልማድን የመከታተል አካሄድ መጠቀም አለብን። ልማድን እየመዘገቡ መከታተል ደስ የሚያሰኝ ነገር ሊሆንልህ ይችላል። አስፈላጊ ነገር ልኬት ብቻ አለመሆኑን ግን ማገንዘብ ተገቢ ነው። እድገትን ለመለካት የሚሆኑ ሌሎች መንገዶች

መኖራቸውም አንድ ሌላ ነገር ነው። እናም አንዳንድ ጊዜ ትኩረትን ፍፁም ሌላ ወደሆነ ነገር መቀየር ጠቃሚ ይሆናል።

በቁጥር የማይገለፁ ድሎች ክብደት መቀነስን ለመለካት ጠቃሚ የሚሆኑት እዚህ ጋር ነው። የክብደት መቀነሻ ስልቶችን ነድፈህ እየሰራህ እያለ ክብደትህ ግን ምንም ላይቀንስ ይችላል። በዚህ ጊዜ ቁጥሮችን ማየት ተነሳሽነትህን ዜሮ ሊያደርሰው ይችላል። በጠዋት መነሳት መቻልህ ወይም የቆዳህ ጥራት መጨመሩን ብታይ ግን ለስኬትህ እንደመለኪያ ሊሆኑህ ይችላሉ። እነዚህ ለውጦችህን ለመለካት የሚጠቅሙህ እውነተኛ መለኪያዎች ናቸው። በለውጦችህ ቁጥራዊ መግለጫዎች መነሳሳት ካልቻልክ ዐይንህን ወደሌላ ልኬቶች አዙር- ለውጥህን ሊያሳዩህ ወደሚችሉ ሌሎች መለኪያዎች።

ለውጥህን እንዴትም ብትለካው ልማድን መከታተል ልማድህን የበለጠ አርኪ የሚያደርጉ መንገዶችን ይሰጥሃል። እያንዳንዷ ልኬት በትክክለኛው ጎዳና እየተጓዝክ እንደሆነ ማስረጃ ትሰጥሃለች። ለምትሰራው ስራም የወዲያውኑ እርካታ ታቀምስሃለች።

ማጠቃለያ

- በጣም ከሚያስደስቱ ስሜቶች መካከል አንዱ ለውጥ እያመጣህ እንደሆነ የሚሰማህ ስሜት ነው።
- ልማድን መከታተል ልማዶችህን እያደረግክ መሆን አለመሆንህን የምታረጋግጥበት ቀላል ዘዴ ነው።
- ልማድን መከታተያ እና ሌሎች የሚታዩ መለኪያዎች ለለውጥህ ማስረጃዎችን በማሳየት በልማድህ እንድትረካ ያደርጉሃል።
- ሰንሰለትን አትበጥስ፤ ልማዶችህን ፈፅሞ አታቋርጥ።
- ሁለት ጊዜ አይለፍህ። በሆነ አጋጣሚ አንድ ጊዜ ካለፈህ ቶሎ ወደመንገዱ ለመመለስ ሞክር።
- አንድ ነገር ልትለካው ስለቻልክ ብቻ ነገሩ በጣም ጠቃሚ ነገር ነው ማለት አይደለም።

@BOOKALEM

17

የተጠያቂነት አጋርን መጠቀም

ሮገር ፊሸር በሁለተኛው የዓለም ጦርነት ወቅት በፓይለትነት ካገለገለ በኋላ የሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ የህግ ትምህርት ቤትን ተቀላቀለ። ከዚያ በኋላ የድርድርና የግጭት አፈታት ባለሞያ ሆኖ 34 ዓመታትን አሳልፏል። የሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ የድርድር ፕሮጀክትን መሰረተ። ከዚያ በኋላ ለእስላም ስምምነት፣ ስለስው ጠለፋ ችግር እና ስለዲፕሎማሲያዊ መቻቻል ከበርካታ የዓለም ሃገራት ጋር ሰርቷል። ፊሸር ከሁሉም የበለጠ ድንቅ ሃሳብ ያመጣው ግን የኒኩሊየር ጦርነት ስጋት እየተካረረ በመጣባቸው በ1970ዎቹና 80ዎቹ ነው።

በወቅቱ ፊሸር የኒኩሊየር ጦርነትን ሊያስቀሩ የሚችሉ ስልቶችን እየነደፈ ነበር። በዚህ ሂደት ግን ከአንድ አስጨናቂ ከሆነ እውነታ ጋር ተጋፈጠ። የትኛውም በስልጣን ላይ ያለ ፕሬዚዳንት ኒኩሊየሩ ለጦርነት ጥቅም ላይ እንዲውል በማድረግ በሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ሰዎች እንዲገደሉ ሊያደርግበት የሚችልበት ኮድ ቢኖራውም እሱ ግን ሩቅ በመሆኑ ምክንያት አንድም ሰው እንኳን ሲሞት አያይም። ለፊሸር ራስ ምታት የሆነበትም ነገር ይህ ነው። አንድ ፕሬዚዳንት በአንዲት ቀጭን ትዕዛዝ በሚሊዮን የሚቆጠሩ ሰዎች እንዲያልቁ ማድረግ ይችላል። የፕሬዚዳንቱ መኖሪያ ግን ከሟቾች በብዙ ማይል ርቀት ላይ ስለሆነ የስራውን ውጤት አያይም።

ይህ ያስጨነቀው ፊሸር በ1981 እንዲህ ብሎ ፃፈ፦

@BOOKALEM

"የእኔ ምክረ ሃሳብ ቀላል ነበር። ይህን የኒኩሊየር ማዘገፐ ኮድ በመድሃኒት ከምሱር ውስጥ ተደርጎ በአንድ በጎ ፈቃደኛ ሆድ እቃ ውስጥ ልቡ ጎን ይቀበር። ይህ ፈቃደኛ ሰው ትልቅ ቢላዋ በመያዝ ከፕሬዚዳንቱ ጋር እንዲኖር ይደረግ። ፕሬዚዳንቱ የኒኩሊየር መሳሪያው ጥቅም ላይ እንዲውል ማዘዝ ከፈለገ በቢላው በጎ ፈቃደኛውን በራሱ እጅ በመውጋት ከገደለው በኋላ ከምሱሩን አውጥቶ ኮዱን እንዲጠቀም ይደረግ። ያን ጊዜ ፕሬዝዳንቱ የኒኩሊየር መሳሪያውን አዝዞ ሚሊዮኖችን ከመግደሉ በፊት በራሱ እጅ በቀጥታ አንድ ሰው ይግደል።

"ፕሬዚዳንቱ የኒኩሊየር ጦሩን አዝዘው ሚሊዮኖችን ከመጨረሳቸው በፊት በራሳቸው እጅ አንድ ንፁህ ሰው ገድለው ንፁሃንን መግደል ማለት ምን ማለት እንደሆነ በተጨባጭ ማየት አለባቸው። በነጩ ቤተ መንግስት ምንጣፍ ላይ የሰው ደም፤ እውነታን እቤት ድረስ ማምጣት።

"ይህንን ሃሳብ በፔንታጎን ውስጥ ለሚሰሩ ጓደኞቼ አማከርኳቸው። ከጓደኞቼ መካከል አንዱ እንዲህ አለኝ። 'ጌታ ሆይ! በጣም ዘግናኝ ነገር ነው። ፕሬዚዳንቱ በእጃቸው ሰው እንዲገድሉ ማድረግ ውሳኔያቸው ርትዕነት እንዳይኖረው ያደርጋል። ፕሬዚዳንቱም መቼም ይሄን አያደረጉትም።'"

አራተኛውን የባህሪ ለውጥ ህግ በተመለከትንባቸው አጋጣሚዎች ሁሉ ጥሩ ልማዶችን ቶሎ እርካታ እንዲሰጡ የማድረግን ጥቅም አይተናል። የፊሸር ሃሳብ ደግሞ "ወዲያውኑ የማያረካ ማድረግ" የሚለው የአራተኛውን የባህሪ ለውጥ ህግ ተገላቢጦሽ ነው።

መጨረሻቸው አስደሳች የሆኑን ተሞክሮዎች የመደጋገም ልማዶቻችንን ያህል መጨረሻቸው የማያስደስቱ ተሞክሮዎችን ደግሞ የማስወገድ ልማድ አለን። ህመም ወይም ስቃይ ውጤታማ አስተማሪ ነው። ውድቀት ህመም የሚፈጥር ከሆነ መፍትሄ ይበጅለታል። አንድ ውድቀት የሚፈጥረው ስቃይ መጠነኛ ከሆነ ውድቀቱ ችላ ሊባል ይችላል።

@BOOKALEM

የስህተታችን ውጤት ወዲያውኑ ዋጋ የሚያስከፍለን ከሆነ ከስህተታችን የመማር እድላችን ይሰፋል። አንድ ሬስቶራንት ደንበኞቹ ተመልሰው የማይመጡ ከሆነ ሆቴሉ ጥሩ ጥሩ ምግቦችን እንዲያዘጋጅ ትምህርት ይሰጠዋል። ለቀዶ ጥገና ባለሙያ አንድን የደም ስር በስህተት መቁረጥ ከዚያ በኋላ ስራውን በጥንቃቄ እንዲሰራ ያደርገዋል። የስህተትና የውድቀት ውጤቶች የከፉ በሆኑ ቁጥር ወዲያውኑ እንድንማር ያደርጉናል።

የአንድ ተግባር ህመም ወዲያውኑ በመጣ ቁጥር ተግባሩ ልማድ ወይም ባህሪ የመሆን እድሉ ይጠባል። ጤናማ ያልሆኑ ባህሪያትን እና መጥፎ ልማዶችን መከላከል ከፈለግክ የተግባሩ ውጤት ላይ ቶሎ የሚታይ 'ዋጋ' (cost) ጨምርበት።

መጥፎ ልማዶችን የምንደጋግመው ልማዶቹ በሆነ መንገድ ጥቅም የሚሰጡን በመሆናቸው ነው። ይህ ጥቅማቸው እንዳንተዋቸው ያደርገናል። በዚህ አይነት ሁኔታ የሚፈጠሩትን መጥፎ ልማዶች ለመተው ማድረግ ያለብን አንዱ ነገር የልማዶቹ ቅጣት የሚመጣበትን ፍጥነት መጨመር እና ጊዜውን ማሳጠር ነው። በተግባሩና በውጤቱ መካከል የጊዜ ክፍተት እንዳይኖር ማድረግ።

ተግባራት ወዲያውኑ ውጤታቸውን ሲያገኙ ባህሪ መለወጥ ይጀምራሉ። የመብራት ተጠቃሚዎች ክፍያቸውን ካዘገዩ የሚቀጡ ከሆነ በትክክለኛው ጊዜ ክፍያቸውን ይፈፅማሉ። ተማሪዎች ውጤታቸው ክፍል በሚገኙባቸው ቀናት ላይ የሚመሰረት ከሆነ ከክፍል መቅረታቸውን ይተዋሉ። ወዲያውኑ የሚመጡ ስቃዮችን ለማስወገድ ብዙ ጥረቶችን ማድረጋችን ተፈጥሯዊ ነው።

በእርግጥ ለዚህ ገደብ አለው። የባህሪ ለውጥ ለማምጣት ቅጣት ላይ የምትመረኮዝ ከሆነ የቅጣት ጥንካሬ ቅጣቱ ሊያመጣው ካሰበው ባህሪ ጥንካሬ ጋር የሚመጣጠን መሆን መቻል አለበት። ምርታማ ለመሆን ዛሬ ነገ ማለታችን የሚያስከፍለን ዋጋ ወደተግባር ከመግባት በላይ ከባድ መሆን

@BOOKALEM

አለበት። ጤናማ ለመሆን የስንፍናችን ዋጋው የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከማድረግ ድካም በላይ መሆን አለበት። የባህሪ ለውጥ የሚመጣው ቅጣቱ በጥሩ ሁኔታ ቀጭና በአስተማማኝ ሁኔታ የሚተገበር ከሆነ ብቻ ነው።

በአጠቃላይ የአንድ ተግባር ውጤት አካባቢያዊ፣ ተጨባጭ፣ የሚታይና ወዲያውኑ የሚከሰት ከሆነ የባህሪ ለውጥ ላይ ተፅዕኖ የመፍጠር እድሉ ከፍተኛ ነው። ከዚህ በተቃራኒው ደግሞ የአንድ ተግባር ውጤቱ የበለጠ ዓለም አቀፋዊ፣ የማይጨበጥ፣ የማይዳሰስና ቶሎ የማይከሰት ከሆነ ተግባሩ በግለሰብ የባህሪ ለውጥ ላይ የሚያመጣው ተፅዕኖ እዚህ ግባ የሚባል አይሆንም።

እዚህ ጋር አንድ ጥሩ ነገር አለ። ይህም የልማድ ውል (habit contract) መፍጠር ነው። የልማድ ውል የየትኛውም መጥፎ ልማድ ወዲያውኑ የሚያስከፍለው ዋጋ ከፍ ያለ እንዲሆን የማድረጊያ ስልት ነው።

የልማድ ስምምነት (Habit contract)

የመጀመሪያው የወንበር ቀበቶ ህግ የወጣው ታህሳስ 1 ቀን 1984 በኒው ዮርክ ነው። በዚያ ጊዜ 14 በመቶ የሚሆነው የአሜሪካ ህዝብ ብቻ ነበር የወንበር ላይ ቀበቶ በመደበኛነት የሚጠቀመው።

በአምስት ዓመታት ውስጥ ከግማሽ በላይ የሚሆነው የሃገሪቱ ክፍል የወንበር ላይ ቀበቶ ህግ ኖረው። ዛሬ ላይ ደግሞ ከ50ዎቹ ክልሎች ውስጥ በ48ቱ፣ በህግ የተደነገገ እና አስገዳጅ ተግባር ሆኗል። ህጉ ብቻ አይደለም አሁን ቀበቶ የሚጠይቀው ሰው ብዛትም ትልቅ ለውጥ አሳይቷል። በ2016 ከ80 በመቶ በላይ የሚሆኑት አሜሪካውያን መኪና ውስጥ ሲገቡ ቀበቶ ያስራሉ። በ30 ዓመታት ገደማ በዚህ ባህል ላይ የመጣው ለውጥ የነበረውን ነገር ሙሉ ለሙሉ የቀየረ ነው። ያውም በሚሊዮን በሚቆጠሩ ሰዎች ላይ።

ህጎችና መመሪያዎች መንግስት ማህበረሰባዊ ውሎችን (social contracts) በመፍጠር ባህሪያችንን እንዴት መቀየር እንደሚችል የሚያሳዩ

@BOOKALEM

ምሳሌዎች ናቸው። እንደ ማህበረሰብ በሆኑ ህጎች ለመመራት በህብረት እንስማማና እንደቡድን እንተገብራቸዋለን። የትኛውም ህግ ባህሪህን ለመቅረፅ የሚሞክር ከሆነ ይህ ማህበራዊ ኮንትራት በባህሪህ ላይ ለሚያመጣው ለውጥ ምሳሌ ነው። ቡድኑ በሆነ መልኩ መኖርን ይስማማል። አንተ ይህንን የቡድን ስምምነት ተቀብለህ ካልፈፀምክ ቅጣት ይጠብቅሃል።

ልክ መንግስት ዜጎቹን ተጠያቂ ለማድረግ ህጎችን እንደሚጠቀመው ሁሉ አንተም ራስህን ተጠያቂ የምታደርግባቸው የልማድ ስምምነቶችን (habit contracts) መፍጠር ትችላለህ።

የልማድ ስምምነት አንድን ልማድ ለመተግበር ያለህን የቁርጠኝነት፣ የግዴታና ይህንን ልማድ ባልተገበርክ ጊዜ የምትቀጣውን ቅጣት የምታስቀምጥበት የቃል ወይም የጽሁፍ ስምምነት ነው። አንድ ወይም ሁለት ሌሎች ሰዎችን መርጠህ በተጠያቂነት አጋርነት በውሉ ላይ እንዲፈርሙ ታደርጋለህ።

ይህን ስልት ለመጀመሪያ ጊዜ ተግባር ላይ እንዳዋለ የማውቀው ሰው የናሽቪሌ፣ ቴኔሴው ሥራ ፈጣሪ ብሪያን ሃሪስ ነው።

ሃሪስ ልክ የመጀመሪያ ወንድ ልጁን እንደወለደ ክብደቱን መቀነስ እንዳለበት አሰበ። ከዚያም በእሱ፣ በሚስቱና በግል አሰልጣኙ መካከል የሚፀና የልማድ ስምምነት አዘጋጀ። ሃሪስ ዓላማውን በውሉ ውስጥ እንዲህ አስቀምጦታል። "የብሪያን የ2017 የመጀመሪያው ሩብ ዓመት አላማ ወደጤነኛ አመጋገቡ መመለስ ሲሆን፣ የረዥም ጊዜ ግቡ ደግሞ ከሰውነቱ ላይ 10% ስብፅና 200 ፓውንድ ክብደት መቀነስ ነው።"

ከዚህ ዓረፍተ ነገር በታች ደግሞ ግቡን ለማሳካት የሚያስችሉትን ፍኖተ ካርታዎች አስቀመጠ።

- **ምዕራፍ #1:** በመጀመሪያው ሩብ ዓመት ውስን ካርቦሃይድሬት ያላቸውን ምግቦች ብቻ ወደመመገብ መመለስ።

@BOOKALEM

- **ምዕራፍ #2:** በሁለተኛው ሩብ ዓመት የማያወላዳ የማይክሮኒውትሪንት መሬተሻ ፕሮግራም መጀመር።
- **ምዕራፍ #3:** በሶስተኛው ሩብ ዓመት የምግቦቹን ዝርዝሮችና የአካል እንቅስቃሴዎቹን መገምገምና ማስቀጠል።

በስተመጨረሻ ደግሞ ለዚህ ግቡ የሚያደርሱትን የየእለት ልማዶች አስቀመጠ። ለምሳሌ "በየቀኑ የሚመገባቸውን ምግቦች መጻፍና ክብደቱን መመዘን" ሁለቱ ነበሩ።

ከዚያ ደግሞ ያስቀመጣቸውን እነዚህን ልማዶች በተገቢው ጊዜና ሁኔታ ሳያደርግ ከቀረ የሚደርስበትን ቅጣቶች ዘረዘረ። "ብሪያን እነዚህን ሁለት ተግባራት ካልፈፀመ የሚከተሉትን ቅጣቶች ይቀበላል። አንደኛ ሁሉንም የሥራ ቀናት እና እሁድ ጠዋትን ጨምሮ በስራ ፕሮቶኮል ይለብሳል። በእነዚህ ጊዜያት ውስጥ ጂንስ፣ ቲሸርት፣ ኮፍያና ቁምጣ መልበስ አይችልም። በተጨማሪም ለግል አሰልጣኙ ለጂይ 200 ዶላር ይከፍላል።"

ከውሉ ግርጌ ራሱ ሃሪስ፣ ሚስቱና አሰልጣኙ ፈርመውበታል። ይህንን ስልት ለመጀመሪያ ጊዜ ስሰማ "አላስፈላጊና የተጋነነ ፎርማቶች ያሉበት ነው፤ በተለይ ፊርማዎቹ..." ነበር ያልኩት። ፊርማ ማስቀመጥ ነገሩን በቁም ነገር የመያዝ ምልክት እንደሆነ ግን ሃሪስ አሳመነኝ።

ከሶስት ወራት በኋላ የመጀመሪያውን ሩብ ዓመት ግቡን አሳካ። ከዚያ ደግሞ ግቦቹን ከፍ አደረጋቸው። ቅጣቶቹንም እንደዚያው ኮምጠጥ አደረጋቸው። የካርቦሃይድሬትንና የፕሮቲን ምጣኔውን ባስቀመጠው ልክ ሳይተገብር ቀርቶ መዝነፍ ካሳየ ለአሰልጣኙ 100 ዶላር ይከፍላል። ራሱን መመዘኑን ካስተጓጎለ ደግሞ እንደፈለገች ልትጠቀምበት የምትችለው 500 ዶላር ለሚስቱ ይሰጣል። ከሁሉም በላይ ደግሞ ሌላም በደንብ ስሜት የምትቆነጥጥ አንዲት ቅጣት አስቀምጧል። መሮጡን ከረሳ ሳምንቱን ሙሉ የስራ አለባበስ ይለብሳል። ከዚያም ቀሪውን ሩብ ዓመት ሙሉ እሱ

@BOOKALEM

የሚወደውን የአውበርን ቡድን ባላንጣ የሆነውን የአላባማ ቡድን ኮፍያ መልበስ አለበት።

ስልቱ ውጤት አመጣ። አሰልጣኙንም፣ ባለቤቱንም በተጠያቂነት አጋርነት በመያዝና በየቀኑ ማድረግ ያለበትን ነገሮች በልማድ ስምምነት ውስጥ ግልፅ አድርጎ በማስቀመጥ ሃሪስ የፈለገውን ያህል ክብደቱን መቀነስ ቻለ።

መጥፎ ልማዶቻችንን የማያረኩ ለማድረግ የተሻለው መንገድ በሚተገበሩበት ጊዜ ህመም እንዲፈጥሩ ማድረግ ነው። የልማድ ስምምነት ደግሞ ይሄንን የማድረጊያ አይነተኛ ስልት ነው።

እንደዚህ ሙሉ መልክ ያለው የልማድ ስምምነት ማዘጋጀት ባትፈልግም እንኳን የተጠያቂነት አጋር (accountability partner) መያዝ በጣም ጠቃሚ ነው። አደርጋለሁ ያልከውን ነገር እያደረግክ አለመሆንህን የሆነ ሰው እያየህ እንደሆነ ማወቁ በራሱ ተነሳሽነት የሚፈጥር ነገር ነው። እናም ሳለመፈፀም ማቅማማት የሚያመጣውን ውጤት እንዳትዘነጋው ስለሚያደርግህ በአግባቡ ልማድህን እንድታዳብር ያደርግሃል።

አደርጋለሁ ያልከውን ነገር ካዛነፍክ የሚያዩህ ሰዎች ሰነፍ እና የማታስተማምን አድርገው ይረዱሃል። ስለሆነም ልማድህን ማቋረጥ ማለት ለራስህ የገባሽውን ቃል ከማፍረስም በላይ ለሌሎች የሰጠሽውን ቃል ማጓደልም ይሆናል ማለት ነው።

ይህንን ሂደትም ራሱ አውቶሜት ማድረግ ትችላለህ። በኮሎራዶ ባውልደር የሚኖረው ሥራ ፈጣሪው ቶማስ ፍራንክ በየቀኑ ጠዋት የሚነሳው 11:55 ላይ ነው። በዚች ሰዓት ካልተነሳ አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ ራሱ የሚለጠፍ የቲውተር መልዕክት አዘጋጅቷል።

ቲውተሩም እንዲህ የሚል ነበር- "ሳልነሳ 12:10 ከሆነ እዚህ ቲዩተር ላይ በ'ፔልፓ'ል መልዕክት በመላክ 5 ዶላር ያግኙ።"

@BOOKALEM

ሁልጊዜም የተሻለውን ማንነታችንን ለዓለም ለማሳየት በመሞከር ውስጥ ነን። ጥርሳችንን የምንቦርሸው፣ ፀጉራችንን የምናበጥረው እና የምንዘንጠው እነዚህን ነገሮች ማድረጋችን ከሌሎች ዘንድ ጥሩ ምላሽን ያስገኝልናል ብለን ተስፋ በማድረግ ነው። ጥሩ ኮሌጅ ገብተን በጥሩ ውጤት መመረቅ የምንፈልገው ሊቀጥሩን የሚችሉ ሰዎችን፣ ጓደኞቻችንን እና ቤተሰቦቻችንን ለመማረክ ነው። በዙሪያችን ያሉ ሰዎች እስተያየቶችም ጠቃሚ የሚሆኑልን የሚወዱን መሆን አለመሆኑን ስለሚነግሩን ነው። የተጠያቂነት አጋር ማበጀትንና የልማድ ውልን መጠቀምን በጣም ጠቃሚ እንዲሆኑ የሚያደርጋቸው መሰረታዊ ሃሳብ ይህ ነው።

ማጠቃለያ

- የአራተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ ተገላቢጦሽ የማያረካ ማድረግ ነው።
- አንድ ባህሪ የማያረካ ወይም ስቃይ የሚፈጥር ከሆነ ይህን ባህሪ እየደጋገምን የማድረግ እድላችን ዝቅተኛ ነው።
- የተጠያቂነት አጋርን መጠቀም ማድረግ ያለብንን ነገር ባለማድረጋችን ወዲያውኑ የምንከፍለውን ዋጋ ከፍ ያደርግልናል። ሌሎች ስለእኛ ስለሚያስቡት ነገር አብዝተን እንጨነቃለን። ስለሆነም ሰዎች ለእኛ ያላቸው አመለካከት ዝቅ ያለ እንዳይሆን እንጥራለን።
- የልማድ ስምምነት የየትኛውንም ባህሪ ማህበራዊ ዋጋ (cost) ለመጨመር ይጠቅማል። ይህ ስልት በቃልህ መሰረት አለመፈፀምህን ለሌሎች ሰዎች እንዲያዩት በማድረግ ልማድህን ያለመተግበርህን ቅጣቶች የበለጠ ህመም የሚፈጥሩ እንዲሆኑ ያደርጋቸዋል።
- ሌላ ሰው እያየህ እንደሆነ ማወቅ በራሱ ተነሳሽነትን የሚጨምር ነገር ነው።

@BOOKALEM

አንደኛው ህግ- ግልፅ አድርገው

1.6. **የልማድ መመዝገቢያን ሙላ፤** ነበር ልማዶችህን በመመዝገብ ስለነሱ ግንዛቤ ይኑርህ፡፡

1.7. **የትግበራ ፍላጎት ተጠቀም፤** ቀመሩም ይህ ነው፡-

"ይህንን [ባህሪ] **በዚህ** [ሰዓት] **እዚህ** [ቦታ] **አደርጋለሁ፡፡"**

1.8. **ልማዶችን ማቆራኘትን ተጠቀም፤** ልማዶችን የማቆራኘት ቀመር ደግሞ ይህ ነው፡-

"ይህንን [ነባር ልምድ] **ካደረግኩ በኋላ ይሄን** [አዲስ ልምድ] **አደርጋለሁ፡፡**

1.9. **አካባቢህን ዲዛይን አድርግ፤** የጥሩ ልማድን ፍንጮች የሚታዩና ግልፅ እንዲሆኑ አድርግ፡፡

ሁለተኛው ህግ- ሳቢ አድርገው

2.4 **ጉጉትን ማስተሳሰርን ተጠቀም፤** ማድረግ ያለብህን ነገር ማድረግ ከምትወደው ነገር ጋር አስተሳስረው፡፡

2.5 **የምትፈልገውን ባህሪ መደበኛ የሆነበትን ባህል ተቀላቀል፡፡**

2.6 **የተነሳሽነት ልምድ (ritual) ፍጠር፤** ልታደርገው ካልከው ከባድ ነገር በፊት የምትወደውን አድርግ፡፡

ሶስተኛ ህግ- ቀላል አድርገው

3.1 **ፍጭትን ቀንስ፤** በአንተና በጥሩ ልማዶችህ መካከል ያሉትን ደረጃዎች አሳንስ፡፡

3.2 **አካባቢን ማስተካከል፤** ቀጣይ ተግባራትን ቀላል በሚያደርግልህ ሁኔታ አካባቢህን አዘጋጅ፡፡

3.3 **ወሳኞቹን ቅጽበታት ተቆጣጠር፤** ትላልቅ ውጤቶችን የሚያመጡ ትናንሽ ምርጫዎችን አስፋ፡፡

3.4 **የሁለት ደቂቃ ህግን ተጠቀም፤** ልማዶችህን በሁለትና ከዚያ በታች ደቂቃዎች መሰራት እስከሚችሉበት ደረጃ ድረስ ሸንሽናቸው፡፡

3.5 **ልማዶችህን አውቶሜት አድርግ፤** በወደፊት ባህሪያትህ ውስጥ

@BOOKALEM

የሚያስፋሁን ቴክኖሎጂንና የአንድ ጊዜ ውሳኔን ተጠቀም ።

አራተኛው ህግ- አርኪ አድርገው

4.1 **ልማድን በራሱ ማጽናትን ተጠቀም፤** ልማድህን እንደጨረስክ ሽልማት እንዲሰጥህ አድርግ።

4.2 **ምንም አለማድረግን የሚያስደስት ነገር አድርገው፤** መጥፎ ልማዶችን በምታስወግድ ጊዜ ሽልማት የሚሆንህ ነገር ፍጠር።

4.3 **ልማድ መከታተያን ተጠቀም፤** ልማዶችህን በመመዝገብና በመከታተል ሰንሰለቱ እንዳይበጠስ አድርገህ አስቀጥላቸው።

4.4 **ሁለት ጊዜ እንዳያልፍህ፤** በሆነ አጋጣሚ ልማድህን ማድረግህን ብታቋርጥ ወዲያውኑ መመለስህን እርግጠኛ ሁን።

መጥፎ ልማዶችን እንዴት እናስወግድ?

የአንደኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማይታይ አድርገው

1.10. **ተጋላጭነትን ቀንስ፤** የመጥፎ ልማዶችን ፍንጭ ከአካባቢህ አስወግድ።

የሁለተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማይስብ አድርገው

2.5. **አስተሳሰብህን ቀይር፤** መጥፎ ልማዶችህን የማስወገድ ጥቅሞች ደጋግመህ በማሰብ አጉላቸው። —

የሶስተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- ከባድ አድርገው

. **ፍጭቱን ጨምረው፤** በአንተና በመጥፎ ልማዶችህ መካከል ያሉትን ደረጃዎች ጨምራቸው።

. **የቁርጠኝነት መሳሪያዎችን ተጠቀም፤** የወደፊት ምርጫዎችህን ለአንተ በሚጠቅምህ ሁኔታ ብቻ አድርጋቸው።

የአራተኛው ህግ ተገላቢጦሽ- የማያረካ አድርገው

4.5 **የተጠያቂነት አጋርን ተጠቀም፤** ባህሪህን ስትፈጽም የሚከታተልህ ሰው አስቀምጥ።

4.6 **የልማድ ኮንትራት አዘጋጅ፤** የመጥፎ ልማድህን ዋጋዎች የከፋና ለሰው የሚታዩ አድርጋቸው።

@BOOKALEM

የረቀቁ ስልቶች

ከመደበኛ ጥሩነት ወደ ታላቅነት መሸጋገር

@BOOKALEM

18

የተሰጥኦ እውነታ (ዘረ-መል ወሳኝ የሚሆንበትና የማይሆንበት ጊዜ)

በታሪክ ውስጥ ከታዩት ታላላቅ አትሌቶች መካከል አንዱ እንደሆነ በሰፊው ስለሚነገርለት ስለሚካኤል ፌልፕስ ሁሉም ሰው ያውቃል፡፡ ፌልፕስ ከማንኛውም ዋናተኛ ብቻ ሳይሆን፣ ከማንኛውም አትሌት በላይ በርካታ የኦሎምፒክ ሜዳሊያዎችን ያሸነፈ ዋናተኛ አትሌት ነው፡፡

በሌላ መልኩ ደግሞ በራሱ መስክ ድንቅ አትሌት የነበረውን ሂክሃም ኢል ጉሮጅን የሚያውቁት ግን ጥቂቶች ናቸው፡፡ ሞሮኳዊው ኢል ጉሮጅ ሁለት የኦሎምፒክ የወርቅ ሜዳሊያዎችን ያገኘና በየትኛውም ዘመን ካሉ ታላላቅ የመካከለኛ ርቀት ሯጮች መካከል የሚጠቀስ አትሌት ነው፡፡ አትሌቱ የ1500 እና የ2000 ሜትር ክብረወሰኖችን ለብዙ ዓመታት ይዞ ቆይቷል፡፡ ግሪክ ውስጥ በተካሄደው የ2004ቱ የአቴንስ ኦሎምፒክ በ1500 እና በ5000 ሜትር ውድድሮችም ወርቅ ማግኘት ችሏል፡፡

እነዚህ ሁለቱ አትሌቶች በብዙ መንገዶች ሲበዛ የተለያዩ ናቸው፡፡ (ሲጀመር አንዱ በመሬት፣ ሌላኛው ደግሞ በውሃ ላይ ነው የሚወዳደሩት)፡፡ በተለይም ደግሞ በቁመታቸው በጣም ይለያያሉ፡፡ ኢል ጉሮጅ ቁመቱ አምስት ጫማ ከዘጠኝ ኢንች ሲሆን ፌልፕስ ግን ስድስት ጫማ ከአራት ኢንች የሚያህል ቁመት አለው፡፡ ምንም እንኳን ቁመታቸው የሰባት ኢንች ልዩነት ቢኖረውም እነዚህ አትሌቶች የሚመሳሰሉበት አንድ ነገር ግን አለ፡፡

@BOOKALEM

ይሄም ፌልፐስም፣ ጉሮጂም ተመሳሳይ ርዝመት ያለው ቁታ የሚለብሱ መሆናቸው ነው።

ይህ እንዴት ሊሆን ይችላል? የፌልፐስ ተክለ ቁመና ለዋና የሰጠ ነው፤ ከቁመቱ አንጻር እግሮቹ አጠር አጠር ያሉ እና ሌላው ሰውነቱ ግን ዘለግ ያለ ነው። ኢል ጉሮጅ ደግሞ በሚገርም ሁኔታ ከወገቡ በታች ረጅም፣ ከወገቡ በላይ ደግሞ አጠር ያለ ሰውነት አለው፤ ይህ ደግሞ ለረዥም እርቀት ሩጫ ምቹ ነው።

አሁን እነዚህ ታላላቅ አትሌቶች የሚወዳደሩባቸውን ስፖርቶች ቢቀያየሩ ብለህ አስብ። ሚካኤል ፌልፐስ አስደናቂ የአትሌቲክስ ችሎታ ስላለው በዚያ ላይ በቂ ስልጠና ቢሰጠው የኦሎምፒክ አሸናፊ ሯጭ መሆን ይችላል? የማይሆን ይመስላል! ፌልፐስ የብቃቱ ጫፍ ላይ በሚሆንበት ጊዜ 194 ፓውንድ ይመዝናል። በ138 ፓውንድ ከሚወዳደረው ኤል ጉሮጅ ክብደት በ40 በመቶ የሚበልጥ ክብደት ማለት ነው። ረጃጅም ሯጮች አደገኛ ሯጮች ናቸው፤ ለረጅም ርቀት ሩጫ እያንዳንዷ ተጨማሪ ክብደት እርግማን ነች። እናም ፌልፐስ በትልቅ ውድድር ላይ ምናልባትም ከመጀመሪያው ተሰናባች የመሆን እጣ ሊደርሰው ይችላል።

በተመሳሳይም ኢል ጉሮጅ በታሪክ ከታዩ ምርጥ ሯጮች መካከል አንዱ ሊሆን ይችላል። እንደ ዋናተኛ ግን የኦሎምፒክ ተሳታፊ ለመሆን ቀላል አይሆንለትም። ከ1976 ጀምሮ በወንዶች 1,500 ሜትር ውድድር የኦሎምፒክ አሸናፊ የሆኑ አትሌቶች አማካዩ ቁመት አምስት ጫማ ከአስር ኢንች ነው። የ100 ሜትር የወንዶች የነፃ ዋና የኦሎምፒክ አሸናፊዎች አማካኝ ቁመት ደግሞ ስድስት ጫማ ከአራት ኢንች ነው። ዋናተኞች በውሃ ውስጥ እንደልብ ለመሳብ ይቻላቸው ዘንድ ረዥም ቁመት፣ ረዥም ጀርባ እና ረገግ ረዥም ክንዶች ያሏቸው ቢሆኑ ይመረጣል። እናም ኢል ጉሮጅ በዋና ሊወዳደር ቢፈልግ ወደ ገንዳው ከመግባቱ በፊት ተሸናፊ ሊሆን ይችላል።

የስኬታማነት ዕድልን ከፍ ለማድረግ የሚያስችለው ምስጢር ትክክለኛውን የውድድር መስክ መምረጥ ነው። ይህ በስፖርቱና በንግዱ

@BOOKALEM

ዓለም ላይ የሚታየውን ያህል በልማድ ለውጥም ላይ እውነትነት አለው። ልማዶቻችን ከተፈጥሯዊ ዝንባሌዎቻችንና ችሎታዎቻችን ጋር በሚዛመዱበት ጊዜ ለመተግበር ቀላል፣ ይዞ ለመቀጠል ደግሞ አርኪ ይሆኑልናል። ውጤታማ ለመሆን ገንዳ ለሚካኤል ፌልፕስ፣ ትራክ ደግሞ ለኤል ጉሮጅ እንደሆኑት ሁሉ፤ አንተም እድል ሳንተ የምታደላበትን ጨዋታ መርጠህ መጫወት ይኖርብሃል።

ይህንን ስትራቴጂ ለመቀበልና ለመተግበር ሰዎች ከተለያዩ ችሎታዎች ጋር የመወለዳቸውን ቀላል እውነት መቀበል ይጠይቃል። አንዳንድ ሰዎች ስለዚህ እውነታ መወያየት አይወዱም። በመጀመሪያ ሲታይ ዘረመላዊ ስሪቶችህ (genes) የማይለወጡ ስለሚመስሉ አንተ ስለማትቆጣጠራቸው ነገሮች ማውራት የማያስደስት ነገር ይመስላል። በተጨማሪም እንደ ስነ ሕይወታዊ ወሳኝነት (biological determinism) ያሉ ሀረጎች "የተወሰኑ ግለሰቦች የስኬት፣ ሌሎች ደግሞ የውድቀት እጣ ፋንታ አላቸው" የሚለው ሃሳብ እውነት ነው የማለት አዝማሚያ አላቸው። ይህ ግን ዘረ መሎች በባህሪያችን ላይ ስለሚያሳድሩት ተጽዕኖ የተዛባ እይታ ያለበት አስተሳሰብ ነው።

የዘረ መሎች (genes) ጥንካሬዎች ድክመቶቻቸውም ጭምር ነው። ዘረ መሎች በቀላሉ ሊለወጡ አይችሉም። ይህ ማለት ደግሞ ምቹ በሆኑ ሁኔታዎች ውስጥ ትልቅ ጥቅምን ሲያስገኙ፣ ምቹ ባልሆነ ሁኔታ ውስጥ ደግሞ ከባድ ጉዳትን ያስከትላሉ ማለት ነው። የቅርጫት ኳስ ለመጫወትና ዘለህ ጎል ለማስቆጠር ከፈለግክ ሰባት ጫማ ቁመት ጠቃሚህ ይሆናል። መደበኛ የጂምናስቲክ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ለመስራት ስትፈልግ ግን ሰባት ጫማ ቁመት እንቅፋትህ ነው። አካባቢያችን የዘረመሎቻችን ተጣጣሚነትና የተፈጥሮ ተሰጥኦዎቻችንን አጠቃቀም ይወስናል። ስለሆነም አካባቢያችን ሲቀየር ስኬታችንን የሚወስኑት ብቃቶችም እንደዚያው ይቀየራሉ።

ይህ ለአካላዊ ባህሪዎች ብቻ ሳይሆን ለአእምሯዊ ባህሪዎችም እንደዚያው ነው። ስለልማዶች እና ስለሰው ልጅ ባህሪያት ብትጠይቁኝ ብዙ

@BOOKALEM

ነገሮችን ማለት የምችል ጎበዝ ሰው ነኝ። ስለሹራብ ስራ፣ ስለሮኬት ማስወንጨፍ፣ ወይም ስለጊታር አጨዋወት ብጠይቁኝ ግን ብዙም አይደለሁም። ብቃት ሁልጊዜም በዐውድ ሁኔታ ላይ የሚንጠለጠል ጥገኛ ነው።

በየትኛውም ዘርፍ የላቁ ውጤቶችን ያስመዘገቡ ሰዎች በደንብ የሰለጠኑ ሰዎች ብቻ ሳይሆኑ ለሥራውም ተስማሚ የሆኑ ሰዎችም ጭምር ናቸው። እውነተኛ ታላቅነትን ከፈለግክ ለመሆን ትክክለኛውን የትኩረት ቦታህን መምረጥ ወሳኝ የሚሆነውም ለዚህ ነው።

በአጭሩ ዘረ መሎች ዕጣ ፈንታን አይወስኑም። የእድልህን አካባቢዎች (areas of opportunity) ግን ይወስናሉ። ሐኪም ጋቦር ማቴ እንዳለው "ዘረ መሎች አስቀድመው ሊያጋልጡህ ይችላሉ - አስቀድመው ሊወስኑህ ግን አይችሉም።" ዘረመሎች አስቀድመው ወደስኬት አቅጣጫ ያጋለጡህ ቦታ ልማዶችህ አርኪ ሊሆኑልህ የሚችሉበት ቦታ ነው። ምኞትህን ከችሎታህ ጋር ለማጣጣም ዋናው ቁልፍ ጥረትህን ወደሚያስደስቱህ እና ከተፈጥሯዊ ችሎታህ ጋር ወደሚዛመዱ አካባቢዎች መምራት ነው።

ይህ አንድ ግልፅ የሆነ ጥያቄ ሊያስነሳ ይችላል። "ዕድሎች በእኔ በኩል መሆናቸውን እንዴት ማወቅ እችላለሁ?" "ለእኔ ትክክል የሆኑ ዕድሎችን እና ልማዶችን እንዴት መለየት እችላለሁ?" ለእነዚህ ጥያቄዎች መልስ ለማግኘት የምናደርገው የመጀመሪያው ነገር ስብዕናን (personality) መረዳት ነው።

ስብዕና በልማድ ላይ ስለሚያሳድረው ተፅዕኖ

ከእያንዳንዶቹ ልማዶችህ ስር ዘረመሎችህ አሉ። በእያንዳንዷ ባህሪህ ውስጥም እንደዚያው። ዘረ መሎችህ ቴሌቪዥንን በመመልከት ከምታጠፋቸው ሰዓታት ጀምሮ እስከ የማግባትና የመፍታት እድሎችህ እና ከዚያም አልፎ በአደንዛዥ ዕፅ ወይም በአልኮል ሱሰኛ እስከመሆን ዝንባሌዎችህ ድረስ በሁሉም ነገሮች ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድሩ

@BOOKALEM

ታይቷል። በባለስልጣን ፊት የሚኖርህን ታዛዥነት ወይም አመፀኝነት፣ አስጨናቂ ክስተቶች ላይ ያለህ ተጋላጭ ወይም ተጋፋጭነት፣ እና እንደ ኮንሰርት ያሉ የስሜት ተግባራት የሚማርኩህ ወይም የሚያሰለቹህ አይነት ሰው መሆንህን የሚወስን ጠንካራ የዘረመል ክፍል አለ።

በለንደን የኪንግ ኮሌጅ የዘረመላዊ ስነ ባህሪ ተመራማሪ የሆነችው ሮበርት ፕሎሚን እንደነገረቺኝ "አሁን ባህሪዎቻችን የዘረ መላዊ ይዘት ያላቸው መሆን አለመሆናቸውን ለማረጋገጥ የምናደርጋቸውን ምርምሮች ያቆምንበት ጊዜ ነው። ምክንያቱም የዘረመል ተጽዕኖ የማይታይበት አንድም ባህሪ የለምና።"

ልዩ የሆነ የዘረመላዊ ባህሪያትህ በአንድ ላይ ሆነው ወደ አንድ የተወሰነ ስብዕና ይመሩሃል። ስብዕናህ ከሁኔታ ሁኔታ የማይቀያየር የባህሪዎችህ ስብስብ ነው። በስብዕና ባህሪያት ላይ በደንብ የተረጋገጠው ሳይንሳዊ ትንታኔ "አምስት ትልልቆች" (Big Five) በመባል ይታወቃል። ይህ ትንታኔ ስብዕናዊ ባህሪያትን በአምስት የባህሪ ጎራዎች ይከፍላቸዋል። እነዚህም የሚከተሉት ናቸው፡-

1. ለተሞክሮ ዝግጁ መሆን (openness to experience)
2. ጥንቁቅነት (conscientiousness)
3. ተግባቢነት (extroversion)
4. ስምምነት (agreeableness)
5. ኒውሮቲሲዝም (neuroticism)

እነዚህ አምስቱም ባህሪዎች ስነ ሕይወታዊ መሰረቶች አሏቸው። ትኩረት ሳቢነት (extroversion) ለምሳሌ ከውልደት ጀምሮ ሊታይ ይችላል። ሳይንቲስቶች በህፃናት መዋያ አካባቢ ከፍተኛ ድምፅ ሲለቁ አንዳንድ ሕፃናት ፊታቸውን ወደ ድምጹ ሲያዞሩ፣ ሌሎቹ ደግሞ ፊታቸውን ከድምጹ ወደተቃራኒ አቅጣጫ ያዞራሉ። ተመራማሪዎቹ የእነዚህን ልጆች የሕይወት ዘመን እየተከታተሉ ሲመረምሩ እንዳዩት ፊታቸውን ወደጩኸቱ የሚያዞሩት ሕፃናት ምናልባት ተግባቢዎች

@BOOKALEM

(extroverts) ሆነው ሲያድጉ ፊታቸውን ከድምጹ ያሸሹት ህጻናት ደግሞ ጭምቶች (introverts) የመሆን እድላቸው ከፍ ያለ ነው።

በስምሙነት (agreeableness) ከፍተኛ ችሎታ ያላቸው ሰዎች ደግ፣ አሳቢና ሞቅ ያሉ ናቸው። በተጨማሪም እንደነዚህ አይነት ሰዎች ለማህበራዊ ትስስር ወሳኝ ሚና ያለውና የኦክሲቶሲን (oxytocin) ሆርሞን መጠናቸው ከፍ ያለ ነው። ከዚህም አልፎ ከፍተኛ የማመን ስሜት ያላቸው እና እንደ ተፈጥሮአዊ አነቃቂነት የማገልገል ችሎታ ያላቸው ይሆናሉ። ከእነዚህ ባህሪያት በመነሳት የኦክሲቶሲን መጠኑ ከፍተኛ የሆነ ሰው እንደ የምስጋና ማስታወሻዎችን መጻፍ እና እንደ ማህበራዊ ዝግጅቶችን ማደራጀት ወዳሉ ልማዶች ሊያዘነብል እንደሚችል በቀላሉ መገመት ትችላለህ።

ኒውሮቲሲዝምን ደግሞ እንመልከት። ኒውሮቲሲዝም በሁሉም ሰዎች ዘንድ በተለያዩ መጠኖች የምናገኘው የስብዕና ባህሪ ነው። ከፍተኛ የኒውሮቲሲዝም መጠን ያለባቸው ሰዎች ከሌሎች ሰዎች በበለጠ የመጨነቅ እና የመፍራት ዝንባሌ አላቸው። ይህ ባሕርይ የአደጋ ምልክቶችን የማሳወቅ ሃላፊነት ካለበትና አሚጋዳ ከሚባለው የአዕምሮ ክፍል ከፍተኛ ስስነት (hypersensitivity) ጋር የተገናኘ ነው። በሌላ አገላለጽ በአካባቢያቸው ውስጥ ላሉ አሉታዊ ምልክቶች በጣም ስሜታዊ (sensitive) የሆኑ ሰዎች ከፍተኛ ኒውሮቲሲዝም ያላቸው ናቸው ማለት ይቻላል።

ልማዶቻችን የሚወሰኑት በስብዕናዎቻችን ብቻ አይደለም። ዘረ መሎቻችን ወደ ሆነ አቅጣጫ እንደሚመሩን ግን ጥርጥር የለውም። ስር የሰደዱ ምርጫዎች የተወሰኑ ባህሪዎችን ከሌሎች ሰዎች ይልቅ ለአንዳንዶቻችን ቀላል እንዲሆኑ ያደርጋሉ። ለእነዚህ ልዩነቶች የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማህ ወይም ይቅርታ ልትጠይቅ አይገባህም። በእነሱ ላይ መስራት ግን ይኖርብሃል። ለምሳሌ የንቁነት መጠኑ ዝቅተኛ የሆነ ሰው በተፈጥሮ የተስተካከለ (orderly) የመሆን እድሉ ዝቅተኛ ነው። ስለሆነም ይህ ሰው አካባቢን በመስራት እና በጥሩ ልማዶች ላይ በከፍተኛ ሁኔታ መንጠልጠል ይኖርበታል።

@BOOKALEM

"ለስብዕናህ የሚሠሩ ልምዶችን መገንባት አለብህ" የሚለው የዚህ ውይይት ፍሬ ነገር ነው። ሰዎች ጂም ውስጥ ክብደታቸውን መቀነስ ሲፈልጉ ይችላሉ። ላንተ ደስ የሚልህ የእግር ጉዞ በማድረግ ክብደት መቀነስ ከሆነ እሱን ተጠቀም። የበለጠ ለማንበብ ከፈለግክ ከኢ ልቦለዶች ይልቅ ሞቅ ያሉ የፍቅር መጽሃፎችን በመምረጥህ ሃፍረት ሳይሰማህ የሚያስደስትህን ማንኛውንም ነገር አንብብ። ሰዎች እንድትገነባ የሚነግሩህን ልማዶች መገንባት አያስፈልግህም። በሌሎች ዘንድ ታዋቂ የሆነውን ልማድ ሳይሆን ላንተ ተስማሚ የሆነውን ልማድ ምረጥ።

እያንዳንዱ ልማድህ ደስታንና እርካታን ሊያመጣ የሚችል ስሪት አላት። እና እሷን ፈልገህ አግኝ፡ ልማዶችን ይዘህ መቀጠል ትችል ዘንድ አስደሳች መሆን አለባቸው። ይህ ከአራተኛው የባህሪ ለውጥ ህግ በስተጀርባ ያለው ዋና ሀሳብ ነው።

ልማዶችህን ከስብዕናህ ጋር ማጣመር ጥሩ ጅማሮ እንጂ የመጨረሻ ፍጻሜ አይደለም። አሁን ደግሞ ትኩረታችንን ተፈጥሮአዊ ተጠቃሚነት የምናገኝባቸውን ሁኔታዎች ፈልጎ ወደማግኘትና ዲዛይን ወደማድረግ እናዙር።

እድሎች በአንተ እጆች ላይ የሚሆኑበትን ጨዋታ ስለማግኘት

ተነሳሽነትህን ዘላቂነት ያለው ለማድረግና የውጤታማነት ስሜት እንዲሰማህ ለማድረግ ዕድሎች ከአንተ በኩል የሚሆኑበትን ጨዋታ መጫወትን መማር ወሳኝ ነው። በንድፈ ሀሳብ ደረጃ በሁሉም ነገሮች መዝናናት ትችላለህ። በተግባር ግን እንደዚያ አይደለም፤ ምክንያቱም ወደ አንተ በቀላሉ በሚመጡ ነገሮች የበለጠ መደሰትህ እውነት ነው። በአንድ ዘርፍ ላይ ችሎታ ያላቸው ሰዎች በሥራቸው የበለጠ ተወዳዳሪ የመሆን፣ በስራቸውም የመሸለም እድላቸው ከፍተኛ ይሆናል። ሌሎች በወደቁባቸው ዘርፎች ውስጥ እድገት እያሳዩ በመሆናቸው ምክንያት የበለጠ ኃይልን ያገኛሉ። ለተሻለ ውጤትም ይነሳሳሉ። ይህ መልካም ዑደት ነው።

@BOOKALEM

ትክክለኛውን ልማድ ከመረጥክ፣ መሻሻል ቀላል ነው። የተሳሳተውን ልማድ ከመረጥክ ግን ሕይወት ትግል ትሆንብሃለች።

ትክክለኛውን ልማድ እንዴት እንምረጥ?

የመጀመሪያው እርምጃ በ3ኛው ሕግ ውስጥ ያየነው ስልት ነው - ቀላል ማድረግ። በብዙ ሁኔታዎች ሰዎች የተሳሳተውን ልማድ መረጡ ማለት በጣም ከባድ የሆነውን ልማድ መርጠዋል ማለት ይሆናል። ልማድህ ቀላል በሆነበት መጠን ስኬታማ የመሆን እድልህ ከፍተኛ ይሆናል። ስኬታማ ስትሆን ደግሞ እርካታ ይሰማሃል። ይሁን እንጂ ልናስበው የሚገባ ሌላ ደረጃም አለ። ማሳደግና ማሻሻል እስከቀጠልክ ድረስ የትኛውም አካባቢ ፈታኝነቱ እየጨመረ መሄዱ አይቀርም። በየደረጃው ለችሎታዎችህ የሚሆነውን ትክክለኛውን ጨዋታ እየተጫወትክ መሆኑን ማረጋገጥ አለብህ።

ይህንን እንዴት መረዳት ትችላለህ?

በጣም የተለመደው መንገድ እየደጋገሙ መሞከር (trial and error) ነው። በእርግጥ በዚህ ስትራቴጂ ላይ አንድ ችግር አለ። ሕይወት አጭር ናት። እያንዳንዱን ሙያ ለመሞከር፣ እያንዳንዷን የትዳር አጋር ልትሆን የምትችል ሴት ለማጥናት ወይም እያንዳንዱን የሙዚቃ መሣሪያ ለመጫወት በቂ ጊዜ አይኖርህም። ደግነቱ ይህንን ችግር ለመፍታት የሚጠቅም አንድ ስልት አለ። ይህም በማጥናት/በማድረግ መኖር -the explore/exploit trade-off- ይባላል።

የትኛውም አዲስ ተግባር ሲጀምር የጥናት ጊዜ ሊኖረው ይገባል። በግንኙነቶች ውስጥ መጠናናት (dating) ይባላል። በኮሌጆች ውስጥ 'liberal arts' ተብሎ ይጠራል። በንግድ ውስጥ የተናጥል ሙከራ (split testing) ይባላል። ግቡም ብዙ አማራጮችን መሞከር፣ ሰፊ ሀሳቦችን መመርመር እና ሰፊ መረብን መጣል ነው።

@BOOKALEM

ከማጥናቱ ሂደት በኋላ ትኩረትህን ወደተገኙት ምርጥ መፍትሔዎች አዙር፡፡ ከዚያም በኋላ ግን አልፎ አልፎ መፈተሸህን (experimenting) አታቋርጥ፡፡ ትክክለኛው ሚዛን የሚጠበቀው እያሸነፍክ ወይም እየተሸነፍክ በመሆንህ ምጣኔ ላይ ነው፡፡ በዚህ ጊዜ እያሸነፍክ ከሆነ መጠቀምህን ቀጥል፤ ተጠቀም፣ ተጠቀም፣ ተጠቀም፡፡ በዚች ሰዓት እየተሸነፍክ ከሆነ ግን ማጥናትህን ቀጥል፤ አጥና፣ አጥና፣ አጥና፡፡

በረጂም ሂደት ውስጥ ከ80 እስከ 90 በመቶ ጥሩ ውጤቶችን የሚያመጣ በሚመስል ስልት ላይ በመጠቀም ቀሪውን ከ10 እስከ 20 በመቶ እያጠኑ መስራት ውጤታማው መንገድ ነው፡፡ ጉግል ሰራተኞቹን ከሳምንቱ የስራ ሰዓታቸው ውስጥ 80 በመቶ የሚሆነውን መደበኛ ሥራቸው ላይ፣ 20 በመቶ የሚሆነውን ደግሞ እነሱ በመረጧቸው ፕሮጀክቶች ላይ እንዲያውሉ ያደርጋቸዋል፡፡ ይህም እንደ አድወርድስ (AdWords) እና ጂሜይል ያሉ ግዙፍ ግዙፍ ምርቶች እንዲፈጠሩ ምክንያት ሆኗል፡፡

ይህ ስልት እንዳለህ ጊዜ የሚወሰን ነው፡፡ እንደ ጀማሪዎች ብዙ ጊዜ ካለህ ሰፊ ጊዜ ወስዶ ማጥናት የበለጠ ትርጉም ይሰጣል፡፡ ምክንያቱም አንድ ጊዜ ትክክለኛውን መንገድ ካገኘኸው ከዚያ በኋላ እሱን እየተጠቀምክ ለመኖር ብዙ ጊዜ ይኖርሃል፡፡

ብዙ ጥናቶች እያደረግክ በሄድክ ቁጥር ትኩረትህን ወደሚያስደስቱህ ልማዶችና አካባቢዎች ለማጥበብ ትችል ዘንድ ለራስህ ልትጠይቃቸው የሚገቡ በርካታ ጥቂዎችን ታገኛለህ፡፡ ምሳሌዎችን እንመልከት፡-

ለእኔ ጨዋታ፣ ለሌሎች ግን ስራ የሆነ ነገር ምንድን ነው?

ለአንድ ተግባር የተሰራህ ስለመሆንህ ምልክቱ ስራውን መውደድ አለመውደድህ ሳይሆን የስራውን ህመም ከአብዛኞቹ ሰዎች በተሻለ ማስተናገድ መቻልህ ነው፡፡ ሌሎች ሰዎች ሲያጉረመርሙ አንተ ራስህን

@BOOKALEM

የምታስደስተው መቼ ነው? "ሌሎችን ከሚያስታየው ያነሰ አንተን የሚያስታይህ ስራ፣ እንድትሰራው የተፈጠርክለት ስራ ነው።"

የጊዜ መስመሬን እንዳጣ የሚያደርገኝ ነገር ምንድን ነው?

ፍሰት (flow) የተቀረው ዓለም ሰልችቶት የተወውን ስራ፣ አንተ ግን በእጅህ ያለውን ስራ በትኩረት ይዘህ ስትቀጥል የምትገባበት የአእምሮ ሁኔታ ነው። ይህ አትሌቶችና ተዋንያኖች "ዞናቸው ውስጥ" ሲኖሩ የሚያገኙት የደስታና የከፍተኛ አፈፃፀም ተሞክሮ ነው። የፍሰት ሁኔታ ውስጥ ገብቶ በተወሰነ ደረጃም እንኳን ቢሆን እርካታን አለማግኘት የሚቻል አይደለም።

ከመደበኛ ሰው የበለጠ ውጤት ማግኘት የምችልባቸው ቦታዎች የት የት ናቸው?

እኛ ሁልጊዜ ራሳችንን በአካባቢያችን ካሉ ሰዎች ጋር እናወዳድራለን። አንድ ባህሪ ለእኛ የሚያስደስት የሚሆንልን ውድድሩ ለእኛ የሚያደላ ሲሆን ነው። በ jamesclear.com ላይ መጻፍ ስጀምር የኢሜል ተከታዮቼ ቁጥር በከፍተኛ ፍጥነት አደገ። እኔ እየሰራሁ ስላለሁት ነገር እርግጠኛ አልነበርኩም፤ የስራዎቼ ውጤቶች ከባልደረቦቼ የስራ ውጤቶች ቀድመው ሊመጡ መሆኑን ግን መረዳት ችያለሁ። ይህ ደግሞ መጻፌን በትጋት እንድቀጥል ያነሳሳኝ ነበር።

በተፈጥሮ ምን ወደ እኔ ይመጣል?

ለትንሽ ጊዜ የምታውቀውን ሁሉ እርሳው። ህብረተሰቡ የነገረህን ተወው። ሌሎች ከአንተ የሚጠብቁትን ችላ በለው። ወደራስህ ውስጥ ተመልክትና "ለእኔ ተፈጥሮአዊ ስሜት ምን አይነት ስሜት ነው? መቼ ነው በሕይወት እንዳለሁ የተሰማኝ? እውነተኛው እኔ እንደሆንኩ የተሰማኝ መቼ ነው?" የሚሉ ጥያቄዎችን ለራስህ ጠይቅ። ራስን መፈረጅ ወይም ሌሎችን ማስደሰት አይኑር። ራስን የመተቸትም ይሁን ውሳኔዎችን የማጤን ጥንቃቄም እንዲሁ። ያለውን ነገር ማጣጣም ብቻ! በዚህ ሂደት

@BOOKALEM

ውስጥ አልፊህ እውነተኛና ትክክለኛ ስሜት የሚሰማህ ከሆነ ወደ ትክክለኛው አቅጣጫ እየሄድክ ነው።

እውነቱን ለመናገር ይህ ሂደት በተወሰነ መልኩ እድል ነው። ፌልፐስና ጉርጅ በኅብረተሰቡ ዘንድ ከፍተኛ ዋጋ ከሚሰጣቸው እና ብዙም ከማይገኙ ችሎታዎች ጋር መወለዳቸውና ለእነዚያ ችሎታዎች ተስማሚ በሆኑ አካባቢዎች ውስጥ መኖራቸው እድለኛነታቸው ነው። ሁላችንም በዚህች ፕላኔት ላይ ያለን ጊዜ ውስን ነው። ከመካከላችን ውጤታማ የሚሆኑት ሰዎች ጠንክረው የሚሰሩ ብቻ አይደሉም - ከመልካም አጋጣሚዎች ጋር የመገጣጠም እድልን ያገኙም ጭምር እንጂ።

ይህንን ለዕድል መተው ባትፈልግስ?

ዕድሎች በአንተ በኩል የሆኑበትን ጨዋታ ማግኘት ካልቻልክ አንተ ራስህ የሚመችህን ጨዋታ ፍጠር። ከ "ዲልበርት" በስተጀርባ ያለው የካርቱን ባለሙያ ስኮት አዳምስ እንዳለው "እያንዳንዱ ሰው በትንሽ ጥረት ቢያንስ 25 በመቶ ከሚሆኑት ውጤታማዎች መካከል መሆን የሚችልባቸው ጥቂት አካባቢዎች አሉት። እኔን እንደምሳሌ ብንወስድ ከአብዛኞቹ ሰዎች በተሻለ ሁኔታ መሳል እችላለሁ፤ ነገር ግን አርቲስት አይደለሁም። በተመሳሳይ ሁኔታ ከአማካይ የመድረክ ቀልደኞች በላይ ማሳቅ አልችልም። ከአብዛኞቹ መደበኛ ሰዎች በተሻለ ግን አስቂኝ ነኝ። አስደናቂው ነገር ጥቂት ሰዎች በደንብ መሳልና ቀልዶችን መፃፍ መቻላቸው ነው። እኔ የማደርገውን ነገር ብዙም ያልተለመደ ያደረገው የሁለቱ ጥምረት ነው። የቢዝነስ ሁኔታዬን ስጨምርበት ደግሞ ብዙ የካርቶን ባለሞያዎች ሳይኖሩበት ሊረዱት የሚሹት ርዕስ አለኝ።"

የተሻልክ በመሆን ማሸነፍ ካቃተህ ልዩ በመሆን ማሸነፍን ሞክር። ክህሎቶችህን በማጣመር የፉክክርን ደረጃ ትቀንሳለህ፤ ይህ ደግሞ ጎልቶ መውጣትን ቀላል ያደርግልሃል። ህጉን እንደገና በመጻፍ የዘረ-መልን ጠቃሚነት (ወይም የብዙ ዓመታትን ልምምድ ጥቅም) ማሳነስ ትችላለህ። ጥሩ ተጨዋች ሌሎቹም በሚጫወቱበት ጨዋታ ላይ ለማሸነፍ ጠንክሮ

@BOOKALEM

ይሰራል። ቃላት ተጨዋች ግን ጥንካሬውን የሚያጎላና ድክመቱን የሚያስወግድ አዲስ ጨዋታ ይፈጥራል።

በኮሌጅ ውስጥ ባዮመካኒክስ ሜጀሬ እንዲሆን አደረግኩ። ይህም የፊዚክስ፣ የኬሚስትሪ፣ የባዮሎጂና የአናቶሚ ጥምረት ነው። ከከፍተኛ የፊዚክስ ወይም የባዮሎጂ ባለሙያዎች መካከል ጎልቶ ለመውጣት ችሎታው ስለሌለኝ የራሴን ጨዋታ ፈጠርኩ። ይህ ለእነ የሚመች በመሆኑ የምወስደው የምፈልጋቸውን ኮርሶች ብቻ ነበር። እናም ማጥናት ብዙም አስፈላጊ ያልሆነ ነገር ሆኖ ተሰማኝ። እራሴን ከሌሎች ሰዎች ጋር የማወዳደር ወጥመድን ለማስወገድም ቀላል ነበር። ከሁሉም በላይ ደግሞ ተመሳሳይ የትምህርቶች ጥምረት ያለውን ኮርስ የሚወስድ ማንም ሰው ስለሌለ ማን "የተሻሉ ወይም የከፉ ናቸው" ሊል ይችላል?

በአንድ ዘርፍ ሊቅ መሆን የዘረ-መልን (genetics) "መጥፎ እድል" ለማሸነፍ ትልቅ መሳሪያ ነው። አንድን የተወሰነ ችሎታ በደንብ ባዳበርከው ቁጥር ሌሎች ከአንተ ጋር ለመወዳደር የበለጠ ከባድ እየሆነባቸው ይሄዳል። በዚህ መንገድ በተፈጥሮህ የተሰጠህ ሰው ባትሆንም እንኳ በጣም በጠባብ ምድብ (category) ውስጥ ብቻ የተሻልክ በመሆን ማሸነፍ ትችላለህ።

የፈላ ውሃ ድንችን ሲያለሰልስ እንቁላልን ግን ያጠነክረዋል። አንተ ድንች ወይም እንቁላል መሆንን መምረጥ አትችልም። ጠንካራ ወይም ለስላሳ ሊያደርግህ በሚችል ጨዋታ ውስጥ ለመጫወት መወሰን ግን ትችላለህ። ምቹ የሆነ አካባቢ ማግኘት ካልቻልክ እድል ከአንተ በተቃራኒ የሆነችበትን ሁኔታ ከአንተ ጎን ወደሆነችበት ሁኔታ መለወጥ ትችላለህ።

የዘረ-መልን ጠቃሚነት አሟጦ ስለመጠቀም

ዘረ-መሎቻችን የከባድ ሥራ አስፈላጊነትን ያብራሩልናል እንጂ አያስወግዱልንም። ዘረ መሎቻችን ጠንክረን መስራት ያለብንን ጉዳዮች ይነግሩናል። አንድ ጊዜ ጥንካሬዎቻችንን ከለየን ጊዜያችንን እና ጉልበታችንን የት ማጥፋት እንዳለብን እናውቃለን። የትኞቹን ዓይነቶች ጥሩ አጋጣሚዎች መፈለግና የትኞቹን መሰናክሎች ማስወገድ እንዳለብንም

@BOOKALEM

እንረዳለን። ተፈጥሯችንን በተረዳነው መጠን ስልቶቻችንም የተሻሉ ይሆናሉ።

ስነ ሕይወታዊ ልዩነቶች ልዩነት ይፈጥራሉ። እንደዚያም ሆኖ ግን ራስህን ከሌላ ሰው ጋር ከማወዳደር ይልቅ አቅምህን እየተጠቀምክ መሆንህ ላይ ማተኮር የበለጠ ፍሬያማ ነው። ለማንኛውም የተወሰነ ችሎታ ተፈጥሯዊ ወሰን የመኖሩን እውነታ ማወቅ የአቅሞችህ ጣሪያ ላይ ከመድረሱ ጋር ምንም ግንኙነት የለውም።

ከዚህ በተጨማሪም አንተ ስራውን የማትሰራ ከሆነ ዘረ-መሎች ስኬታማ ሊያደርጉህ አይችሉም። የምታደንቃቸውን ሰዎች ያህል እስከትሰራ ድረስ፣ የሌሎችን ስኬት እንደ ዕድል አታብራራ።

ለማጠቃለል ያህል፦ ልምዶችህ በረጂም የጊዜ ሂደት ውስጥ የሚያስደስቱህ ሆነው እንዲቀጥሉ ማድረግ ከሚያስችሉህ መንገዶች መካከል አንዱ ከአንተ ስብዕናና ክህሎቶች ጋር የሚስማሙ ባህሪዎችን መምረጥ ነው። በቀላሉ የሆኑልህ ነገሮች ላይ ጠንክረህ ስራ።

ማጠቃለያ

- የስኬታማነት ዕድሎችህን ከፍ የማድረጊያው ሚስጥር ትክክለኛውን የውድድር መስክ መምረጥ ነው።
- ትክክለኛውን ልማድ በመምረጥ በቀላሉ እደግ። የተሳሳተውን ልማድ ከመረጥክ ግን ሕይወት ትግል ትሆንብሃለች።
- ዘረ-መሎች በቀላሉ ሊለወጡ አይችሉም። ስለሆነም በተመቻቸ ሁኔታ ውስጥ ትልቅ ጥቅምን፣ ባልተመቻቸ ሁኔታ ውስጥ ደግሞ ከባድ ጉዳትን ያመጣሉ።
- ከተፈጥሯዊ ችሎታዎች ጋር ሲስማሙ ልምዶች ቀላል ናቸው። ከአንተ ጋር የሚስማሙ ልማዶችን ምረጥ።
- ለጥንካሬህ የሚስማማ ጨዋታ ተጫወት። ለአንተ የሚስማማ ጨዋታ ማግኘት ካልቻልክ አንተው ፍጠር።
- ዘረ መሎች የጠንክሮ መስራትን አስፈላጊነትን ያብራራሉ እንጂ አያስወግዱም። ጠንክረህ መሥራት ያለብህን ስራም ይነግሩሃል።

@BOOKALEM

19

የጎልዲሎክስ ህግ

በሕይወትና በስራ ውስጥ ተነሳሽነትን ይዞ መቀጠል

ዲዝኒይላንድ በ1955 በአናሄም፣ ካሊፎርኒያ በተመሰረተ በጥቂት ወራት ውስጥ አንድ የ10 ዓመት ልጅ ወደቢሮ ገብቶ ስራ እንዲሰጡት ጠየቃቸው። በዚያ ጊዜ የነበረው የአሰሪና ሰራተኛ ህግ አይከለክልም ነበርና የመመሪያ መጽሐፎችን እንዲሸጥና በእያንዳንዱ መጽሐፍ 0.5 ዶላር እንዲያገኝ አደረጉት።

በአንድ ዓመት ውስጥ ይህ ልጅ ወደ ዲዝኒይ የማጅክ ማዕከል ተዘዋውሮ እንዲሰራ ተደረገ። እዚህ ነበር በርካታ ብልጠቶችን ከነባር ሰራተኞች የተማረው። ቀልድ መናገርን መለማመድ የጀመረው እዚያው ነበር። ብዙም ሳይቆይ መተወን የሚወደው ነገር መሆኑንም አወቀ። ኮሜዲያን የመሆን ውጥኑንም ያስቀመጠው እዚህ ነው።

በልጅነት እድሜው በሎሳንጀለስ አካባቢ በነበሩ አንዳንድ ትናንሽ ክበቦች ውስጥ የኮሜዲያንነት ሥራዎችን መሞካከር ጀመረ። የሚሰራባቸው ቤቶች ውስጥ የሚኖሩት ተስተናጋጆች በቁጥር ትንሽ፣ እሱ መድረክ ላይ የሚቆይበት ጊዜም አጭር ነበሩ። ይባስ ብለው በየክለቦቹ የሚኖሩት ሰዎች በመጠጥና በጨዋታ የተወሰዱ ስለሆኑ ብዙም ትኩረት አይሰጡትም ነበር። እንዲያውም አንድ ቀን በባዶ ክቡብ ውስጥ ስራውን እንዳቀረበም ይናገራል።

እድገቱ አመርቂ የሚባል አይደለም። መሻሻሎችን እያመጣ መሆኑ ግን የማይካድ ነገር ነው። ሲጀምር አካባቢ ይሰራቸው የነበሩ ስራዎች

@BOOKALEM

የሁለት ደቂቃ አካባቢ ነበሩ:: ከዓመት በኋላ የአምስት ደቂቃ ገደማ ሥራዎችን ማቅረብ ጀመረ:: ከጥቂት ዓመታት በኋላ ደግሞ ወደ 10 ደቂቃ አሳደጋቸው::

19 ዓመቱ ላይ ሲደርስ በየሳምንቱ ለሃያ ደቂቃዎች ያህል እየሰራ ነበር:: ይቺን ሃያ ደቂቃ ለመጨረስ እንዲችል ፕሮግራሙ እንዲረዝምለት ሶስት ግጥሞችን ማንበብ ነበረበት::

በመለማመድ ሂደት አስር አመታትን ፈጀ:: ከዚያ ደግሞ የቴሌቭዥን ፕሮግራም ፀሃፊነት ስራ ጀመረ:: ቀስ በቀስ ደግሞ የራሱን የቴሌቭዥን ሾው መጀመር ቻለ:: በ1970ዎቹ አጋማሽ በ 'ዘ ቱ ናይት ሾው' እና በ 'ሳተርደይ ናይት ላይቭ' ላይ በተደጋጋሚ የሚቀርብ እንግዳ ሆነ::

በስተመጨረሻም ከ15 ዓመታት ገደማ ድካም በኋላ ይህ ሰው ዝነኛ መሆን ቻለ:: 60 ከተሞችን በ63 ቀናት ውስጥ፣ 72 ከተሞችን በ80 ቀናት ውስጥ፣ ከዚያ ደግሞ 85 ከተሞችን በ90 ቀኖች እየተዟዟረ ሥራዎቹን አቀረበ:: በኦሃዮ በነበረው ፕሮግራሙ ላይ 18,695 ሰዎች ታድመውለታል:: በኒው ዮርክ ለነበረው የ3 ቀናት ፕሮግራም ደግሞ 45,000 ትኬቶች ተሸጠዋል:: ዘርፉን በከፍተኛ ደረጃ በመቆጣጠር ከምንጊዜም ውጤታማ ኮሜዲያን መካከል አንዱ መሆን ቻለ::

ይህ ሰው ስቲቭ ማርቲን ነው::

ይህ የማርቲን ታሪክ አንድ ሰው ልማዱን ለምን ያህል ጊዜ በጽናት ማስቀጠል እንዳለበት ትልቅ ማሳያ መሆን የሚችል ታሪክ ነው:: ኮሜዲያንነት ለዓይነ አፋሮች አይደለም:: መድረክ ላይ ወጥቶ የኮሚዲያንነት ሥራን እየሰሩ ያንድንም ሰው ሳቅ እንዳለማግኘት ያለ አሳቃቂ ሁኔታን ማሰብ አይቻልም:: ስቲቭ ማርቲን ግን ይህንን ሁኔታ ለ18 ዓመታት በየሳምንቱ ተጋፍጦታል:: እሱ ራሱ እንዳለው "10ሩ ዓመታት በትምህርት፣ 4ቱ ዓመታት በማሻሻል፣ ሌሎቹ 4ቱ ዓመታት ደግሞ በስኬት" የኖረባቸው ናቸው::

@BOOKALEM

ብዙ ሰዎች ተነሳሽነታቸውን ላለማጣት መታገል ተራራ መግፋት ሆኖባቸው በሚኖሩበት ሁኔታ ውስጥ እንደ ማርቲን ያሉ ሰዎች ልማዳቸውን ይዘው ይሄንን ያህል ርቀት መጓዝ የቻሉት ለምንድን ነው? በጥቂት ጊዜ ውስጥ ጥለውን ከሚበኑ ልማዶች ይልቅ እኛን ወደምንፈልገው ቦታ የሚያደርሱን ፅኑ ልማዶችን እንዴት እንገንባ? በዚህ ረገድ ልንማራቸው የሚገቡ በርካታ ነገሮች ገና የሚቀሩ ቢሆንም ጠቃሚነቱ የተረጋገጠ አንድ ስልት ግን አለ። ይህም "ተነሳሽነትን ይዞ ለመቀጠልና መሆን የምንችለው ጫፍ ላይ ለመድረስ ማድረግ ያለብን ነገር 'ሊታለፉ በሚችሉ ፈተናዎች ላይ መስራት' ነው" የሚል ነው።

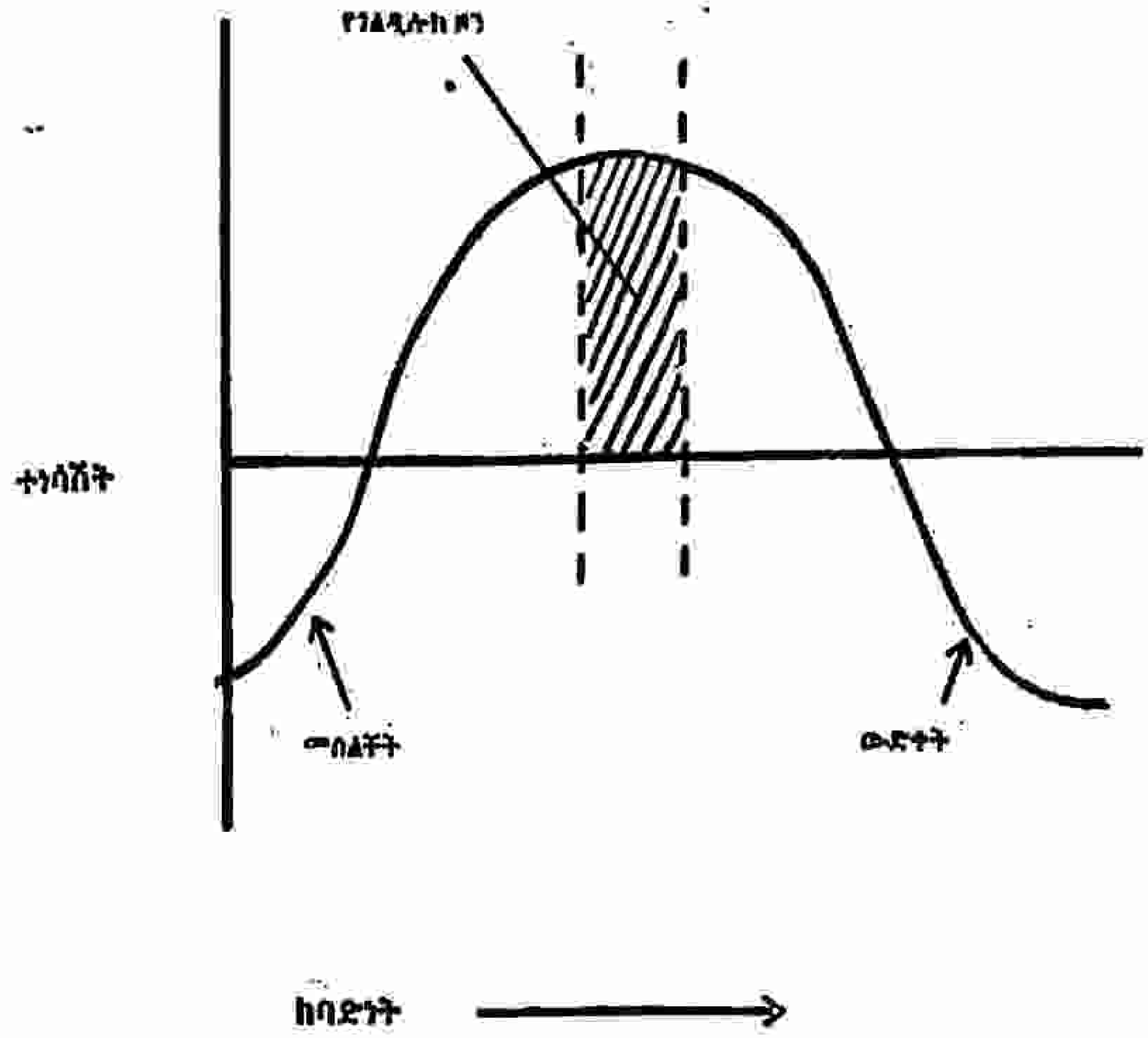
የሰው ልጅ አዕምሮ መፈተንን ይወዳል። ይህ የሚሆነው ግን 'ትርፍ ልናገኝበት የምንችለው የከባድነት ዞን' (optimal zone of difficulty) ውስጥ ከሆነ ብቻ ነው። ቴኒስ መጫወት የምትወድ ሰው ሆነህ ከአራት ዓመት ልጅ ጋር ብትጫወት ቶሎ ይሰለችሃል። ምክንያቱም በጣም ቀላል ነገር ነው እያደረግክ ያለኸው። ሁሉንም ዙሮች ታሸንፋለህ። በተቃራኒው ደግሞ ከሮጀር ፌድራር ወይም ከሴሬና ዊሊያምስ ጋር ብትጫወት ተነሳሽነትህ ወዲያውኑ ይከስማል። ምክንያቱም ጨዋታው ፍፁም ከባድ ይሆንብሃል።

አሁን ደግሞ በአንተ ችሎታ አቅራቢያ ካለ ሰው ጋር ቴኒስ መጫወትን አስበው። ብዙ ጨዋታዎችን ብትጫወት የተወሰኑትን ታሸንፋለህ፣ የተወሰኑትን ደግሞ ትሸነፋለህ። በተገቢው ሁኔታ ተዘጋጅተህ ከተጫወትክ ጥሩ የማሸነፍ እድል ይኖርሃል። ትኩረትህን ሰብሰብ ስታደርግና የሃሳብ መሰረቅን ስታስወግድ ራስህን በጀመርከው ሥራ ውስጥ በሙሉ አቅምህ ሰጥሞ ታገኘዋለህ። ይህ 'ሊታለፍ የሚችል ፈተና' ክብደት (just manageable difficulty) ነው- በተጨማሪም የጎልዲሎክስ ህግ አይነተኛ ምሳሌ።

የጎልዲሎክስ ህግ የሚለው እንዲህ ነው- "የሰው ልጅ የተነሳሽነቱ ጫፍ ላይ የሚደርሰው አሁን ባለው የችሎታ ጠርዝ አካባቢ ነው።" በጣም ከባድ ያልሆነ፤ በጣምም ቀላል ያልሆነ መካከለኛ ነገሮች ላይ።

@BOOKALEM

የጎልዲሎክስ ህግ



ምስላዊ መግለጫ 15: *ተነሳሽነታችን ጣሪያ የሚደርሰው ልንወጣው የምንችለው ከበድ ነገር (just managable difficulty challenges) ውስጥ ስንፈተን ነው። በሥነ ልቦና ጥናቶች ውስጥ ይህ የየርኬስ-ዶድሰን ህግ ተብሎ ይታወቃል። የሚገልፀው ሃሳብም የመነሳሳት ጣሪያ (optimal arousal) በድብርትና (boredom) እና በጭንቀት (anxiety) መካከል ያለ አማካኝ ነጥብ እንደሆነ ነው።*

የማርቲን ታሪክ የጎልዲሎክ ህግ ተግባራዊነት አይነተኛ ምሳሌ ነው። ማርቲን በየዓመቱ የኮሜዲ ስራውን ያሳድግ ነበር - ግን በአንድ ወይም በሁለት ደቂቃ ብቻ ነው። እሱ ሁልጊዜም አዳዲስ ነገሮችን እየጨመረ ነው። በዚያው ልክ እንደሚያስቁ የተረጋገጡትን ጥቂት ቀልዶችን ይዞ ነበር የሚቀጥለው። በሙከራው እንዲቀጥል የሚያደርጉት በቂ ድሎች፣ ጠንክሮ እንዲሰራ የሚያደርጉት ደግሞ ስህተቶች ነበሩት።

@BOOKALEM

አንድን አዲስ ልማድ ስትጀምር ሁኔታዎች ከባድ በሆኑበት ሁኔታም ውስጥ ጥረትህን ለመቀጠል ያስችልህ ዘንድ ባህሪውን በቻልከው መጠን ቀላል ማድረግ አለብህ። ይህ ሶስተኛውን የባህሪ ለውጥ ህግ ስናይ ያነሳነው ነጥብ ነው።

አንድ ጊዜ ልማድ ከተፈጠረ በኋላ ግን በመጠኑ ወደፊት ማራመድ ጠቃሚ ነው። እነዚህ ትናንሽ መሻሻሎች እና አዳዲስ ተግዳሮቶች በሙከራችን ላይ እንድንቆይ ያደርጉናል። በዚህ መሃል የጎልዲሎክስ ዞንህ ውስጥ ስትገባ ውጤት የምታመጣበት ሁኔታ ውስጥ ትገባለህ።

ሳይንቲስቶች ይሄንን ውጤት ልናመጣበት የምንችልበት ደረጃ ላይ የመሆን ስሜት ሲያጠኑትና በቁጥር ሲገልጹት ሞክረው ነበር። በጥናታቸው እንዳረጋገጡት አንድ ሰው እዚህ ደረጃ ላይ የሚደርሰው አሁን ካለው ችሎታ በ4% አካባቢ ከፍ ሲል ነው። በእውነተኛው ዓለም ይህንን ስሜት በቁጥር መግለፅ ቀላል አይደለም። የጎልዲሎክስ ህግ መሰረታዊ ሃሳብ ግን ፀንቶ ይኖራል። "ልንወጣው የምንችለው ሁኔታ ውስጥ መኖር ተነሳሽነታችንን ይዘን እንድንቀጥል ይረዳናል።"

መሻሻል በቋፍ የተቀመጠ ነገርን ይፈልጋል። ተነሳሽነትህን በሚያስቀጥል ሁኔታ ለውጥ እያመጣህ እያለ ወደ ውጤት ኮሪደሩ የሚገፉህን ተግዳሮቶች መፈለግ አለብህ። ባህሪዎች ሳቢና ማራኪ ይሆኑ ዘንድ ሁልጊዜም አዲስ መሆን አለባቸው። ሁልጊዜም በአንድ አይነት ባህሪያት መቀጠል አሰልቺ ነው። መሰልቸት ደግሞ ወደ መሻሻል በሚደረገው ጉዞ ውስጥ የምናገኘው ከሁሉም የበለጠ ተንኮለኛ የሆነው ገፀ ባህሪ ነው።

መሰልቸትን ተቋቁሞ በትኩረት ስለመቀጠል

የቤዝ ቦል ሕይወቴ ሲቋጭ አዲስ ስፖርትን ለመጀመር እያማተርኩ ነበር። አንድ ጊዜ የክብደት ማንሳት ስፖርት ቡድንን ተቀላቅዬ ነበር። እና እዚያ ጂም ውስጥ በነበርኩበት ወቅት አንድ ታዋቂ አሰልጣኝ

@BOOKALEM

ኅብኙቶን ነበር። ይህ አሰልጣኝ በአሰልጣኝነት ዘመኑ ከበርካታ ታላላቅ አትሌቶች ጋር ሰርቷል። የኦሎምፒክ ተወዳዳሪ ከሆኑ አትሌቶች ጋርም ጭምር። ስዚህ አሰልጣኝ ራሴን አስተዋወቅኩትና ስለ ለውጡ ሂደት መነጋገር ጀመርን።

"በምርጥ አትሌቶችና በሌሎች ተራ ሰዎች መካከል ያለው ልዩነት ምንድን ነው?" ብዬ ጠየቅኩት። "ብዙዎች የማያደርጉትና ውጤታማ ሰዎች የሚያደርጓቸው ነገሮች ምንድን ናቸው?" አይነት ጥያቄ።

በመጀመሪያ አንተም ልትገምታቸው የምትችላቸውን ነገሮች ዘረዘረልኝ። ዘረመል፣ እድል፣ ተሰጥዖ፣ ወዘተ። ከዚያ ግን አንድ ያልጠበቅኩት ነገር ነገረኝ። "ከሆነ ሂደት በኋላ ግን ወሳኙ ነገር በየቀኑ አንድ አይነት ሲፍት የማንሳትን እና ተመሳሳይ ልምምድ የመስራትን አሰልቺነት የሚቋቋመው ማነው የሚለው ይሆናል።"

መልሱ በጣም አስደነቀኝ። ምክንያቱም ይህ የሥራ ምግባርን በሌላ አተያይ የሚያይ አመለካከት ነው። ሰዎች በግባቸው ላይ ለመስራት ስለ መበርታት ሲያወሩ እንሰማለን። በስፖርቱም ይሁን በአርቱ ወይም በንግድ ዘርፍ "አጥብቀህ መፈለግ አለብህ" ወይም "ሁሉም ነገር የጥረት ውጤት ነው" አይነት አባባሎችን ሲናገሩ እንሰማለን። በዚህም የተነሳ ተነሳሽነትንና ትኩረትን ስናጣ ይደብረናል። ምክንያቱም ስኬታማ ሰዎች ጥልቀቱ የማያልቅ የጥረትና የፍላጎት ፀጋ ያላቸው እንደሆኑ እናስባለንና።

ይህ አሰልጣኝ እያለኝ ያለው ነገር ግን ውጤታማ ሰዎችም ማንኛውም ሰው የሚሰማውን ያህል ተነሳሽነት የማጣት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል ነው። ልዩነቱ እውነተኛ ውጤታማ ሰዎች ከድብርታቸው ተመንጭቀው የሚነሱባቸውን መንገዶች አጥብቀው ፈልገው የሚያገኙ መሆናቸው ነው።

አንድን ነገር በደንብ ማወቅ ልምምድን ይጠይቃል። አንድን ነገር እየደጋገምክ በሄድክ ቁጥር ግን አሰልቺ ይሆንብሃል። አንድ ጊዜ የጀማሪነትን ጥቅም ከተቀበልንና ምን መጠበቅ እንዳለብን ካወቅን በኋላ

@BOOKALEM

ፍላጎታችን እየጠፋ መሄድ ይጀምራል:: ይህ ነገር እንዲያውም አንዳንድ ጊዜ ከዚህም በላይ ፈጥኖ ሊመጣ ይችላል:: ማድረግ ያለብህ ነገር የምታደርገውን ነገር ለተወሰኑ ቀናት ከተገበርክ በኋላ አንድ ቀን ቢስተጓጎልብህ ያን ያህል ትልቅ ስሜት እንዲፈጠረብህ አለመፍቀድ ነው:: ነገሮች ሁሉ በጥሩ ሁኔታ እየሄዱ አይደሉም የሚል ስሜት አይሰማህ:: የአንድን ቀን ማስተጓጎል ምክንያታዊ የሚያደርጉልህ ነገሮችም አታጣም::

የስኬት ትልቁ ጠላት መሰላቸት (boredom) እንጂ ውድቀት (failure) አይደለም:: በልማዶቻችን የምንደበረው ማስደሰታቸውን ስለሚያቆሙ ነው:: ውጤቱ የሚጠበቅ ይሆናል:: ልማዶቻችን ተራ እየሆኑ በሄዱ ቁጥር ደግሞ አዲስነትን ለመፈለግ ስንል የለውጥ ሂደታችንን እቅጣጫ መቀየር እንጀምራለን:: በእርግጥም ከአንድ ነገር ወደሌላ ነገር ስንዘል የምንገኘው በዚህ ምክንያት ነው:: በተነሳሽነት ላይ ትንሽ መጎራበጥ ሲያጋጥመን አዲስ ስልት መፈለግ እንጀምራለን - የበፊቱ ስልታችን በጥሩ ሁኔታ እየሰራ ቢሆንም::

ብዙ ጊዜ ልማዶችን የሚፈጥሩ ምርቶች ሁልጊዜ አዳዲስ ነገሮችን የሚያመጡ ምርቶች የሆኑትም ለዚያ ነው:: እንደነዚህ አይነት ምርቶች ያለማቋረጥ አዳዲስ ነገሮችን እያመጡ ተነሳሽነታችንን ስለሚያድሱት ነው ልማድ እስኪሆኑብን ድረስ የምንጠቀማቸው::

በሥነ ልቦና ይሄ ተለዋዋጭ ሽልማት (variable reward) ይባላል:: እነዚህ ምርቶች የሚያስገኟቸው ሽልማቶች በማይታወቅ የጊዜ ቆይታ እየተቀያየረና ተጠቃሚውን እንዲያነሳሳ እየተደረገ ይመጣል:: ይህ ደግሞ ከፍተኛ የዶፓሚን መመረትንና ትውስታን በመቀስቀስ የልማድ ምስረታን ያፋጥናል::

ተለዋዋጭ ሽልማቶች መቋመጥን አይፈጥሩም:: ማለትም ሰዎች የማይፈልጓቸውን ሽልማቶች ወስደህ ባልተጠበቀ ሰዓት በመስጠት ሃሳባቸውን እንዲቀይሩ ተስፋ ማድረግ አትችልም:: ይሁን እንጂ እነዚህ አይነት ሽልማቶች መሰላቸትን ስለሚያስወግዱ አስቀድሞ የነበረን መቋመጥ ከፍ ለማድረግ በጣም ይጠቅማሉ::

@BOOKALEM

የፍላጎት በጣም ጣፋጭ ጊዜ የሚመጣው በስኬትና በውድቀት መካከል 50/50 ላይ ስንሆን ነው። በከፊል ታገኛለህ፤ በከፊል ደግሞ አታገኝም። እርካታን ለማጣጣም በቂ ድል ያስፈልግሃል። ፍላጎትን (desire) ለማጣጣም የሚያስፈልግህ ግን በቂ መፈለግ (wanting) ነው። ይህ የጎልዲሎክስን ህግ የመጠቀም አንዱ ጠቀሜታ ነው። አንድን ልማድ ለማዳበር እየጣርክ ከሆነ ጥረትህን ልትወጣው በምትችለው ፈተና ውስጥ በማድረግ ሂደቱ ደስ እያለህ እንዲቀጥል ማድረግ አለብህ።

በእርግጥ ሁሉም ልማዶች የተለዋዋጭ ሽልማት ይዘት የላቸውም። እንደዚህ በሆነ ጊዜ ደግሞ አንተም አትፈልጋቸውም። አንድ አገልግሎት ሰጪ በተለዋዋጭ ሽልማቶች መርህ በበቂ ሁኔታ እያስደሰተ የማያገለግልህ ከሆነ ወደ ሌላ ተቀናቃኙ መሄድህ አይቀርም።

በሌላ በኩል ደግሞ ተለዋዋጭ ሽልማቶች ቢኖሩም ባይኖሩም የትኛውም ልማድ ለዘለዓለም ደስ የሚል ሆኖ አይኖርም። ሁሉም ሰው በመሻሻል መንገዱ ላይ የሆነ ቦታ ሽብረክ ማለቱ አይቀርም። እናም መሰልቸትንም ማፍቀር አለብህ።

ሁላችንም ልናሳካቸው የምንፈልጋቸው ግቦችና ልንተገብራቸው የምንፈልጋቸው ህልሞች አሉን። የትኛውንም ለውጥ ለማምጣት ይሁን የምትሰራው ሥራህን የምትፈፅመው ሲመችህ ብቻ ከሆነ ወደ ውጤት የሚያደርስህ በቂ ወጥነት መቼም አይኖርህም።

አንድን ልማድ ለማዳበር አስበህ ብትጀምረውና የሙጥኝ ብለህ እያስኬድከው ያለኸው ቢሆን እንኳን "ተወው" የሚልህ ቀን መምጣቱ እንደማይቀር እርግጠኛ አደርግሃለሁ። ስትፅፍ መጻፍ የሚሰለችህ ጊዜ አለ። ስፖርት ስትሰራ መጨረስ የሚሳንህ ጊዜ አለ... ወዘተ። በፕሮፌሽናሎችና በአማተሮች መካከል ያለው ልዩነት እንደዚህ አይነት ስሜት ውስጥ ሆነህና መስራት አስጠሊና አናዳጅ ነገር ሆኖብህም ስራህን መቀጠል ነው።

@BOOKALEM

ፕሮፌሽናሎች በጊዜ ሰሌዳቸው መሰረት ሳያዛንፉ ይሰራሉ፤ አማተሮች ግን ከደበራቸው ተወት ያደርጉታል። ፕሮፌሽናሎች የሚጠቅማቸውን ነገር ያውቁታልና በዓላማቸው ይገፉበታል። አማተሮች ግን በጥቃቅን እንቅፋቶች እየተገፉ ከመንገዳቸው ይወጣሉ። አንድ ልማድ በጣም አስፈላጊህ ከሆነ በየትኛውም ሙድ ውስጥ ሆነህ ልትተገብው ቆራጥነቱ ሊኖርህ ይገባል። ፕሮፌሽናሎች በመጥፎ ስሜት ውስጥ ሆነውም እንኳን መስራት ያለባቸውን ይሰራሉ። ደስ ሳይላቸው ይችላል፤ ድግግሞሹን ላለማቋረጥ ግን መንገዱን አያቋርጡም።

በአንድ ነገር ላይ እጅግ በጣም ጎበዝ የመሆናቸው ብቸኛ መንገድ አንድ ነገር ማለቂያ በሌለው ሁኔታ እየደጋገሙ በመስራት ደስ መሰኘት ነው። መሰልቸትን ማፍቀር አለብህ።

ማጠቃለያ

- የጎልዲሎክስ ህግ የሚለው እንዲህ ነው፤ "ሰዎች የተነሳሽነታቸው ጫፍ ላይ የሚደርሱት ከነባር ችሎታቸው ቀጣይ ጠርዝ ላይ ባሉ ነገሮች ላይ ነው።"
- የስኬት ትልቁ ጠላት ውድቀት አይደለም - መሰላቸት እንጂ።
- አንድ ልማድ እየተደጋገመ በሄደ ቁጥር የማስደሰቱና የማርካቱ አቅም እየቀነሰ ይሄዳል። እናም እንሰለቻለን።
- በተነሳሳንበት ሰዓት ማንኛውም ሰው መስራት ይችላል። ልዩነት የሚፈጥረው ደስ በማይል ስሜትም ውስጥ ሆኖ መስራት ነው።
- ፕሮፌሽናሎች የጊዜ ሰሌዳቸውን ያከብራሉ። አማተሮች ግን በትናንሽ እንቅፋቶች ተገፍተው ከመንገዳቸው ይወጣሉ።

@BOOKALEM

20

ጥሩ ልማዶችን የመፍጠር ጉዳዮች

ልማዶች አንድን ነገር የመቻልን መሰረት የሚጥሉ ነገሮች ናቸው። ቼዝን ብታይ አንድ ሰው ወደቀጣዩ ደረጃ መሄድን የሚያስበው መሰረታዊ እንቅስቃሴዎችን አውቶሜት ካደረገ በኋላ ነው። ቀላል እንቅስቃሴዎችን ሳናስብ መስራት ስንችል ከዚያ የተሻለ ጨዋታን ለመጫወት ነፃነቱን እናገኛለን። በዚህ መንገድ ልማዶች ምርጥ ስራን የመስራት የጀርባ አጥንቶች ናቸው።

የልማድ ጥቅሞች ግን ብዙ ዋጋ በመክፈል የሚመጡ ናቸው። በመጀመሪያ አካባቢ ድግግሞሾች ፍጥነትን፣ ቅልጥፍናን እና ክህሎቶችን ያዳብሩልናል። ከዚያ በኋላ ልማድ አውቶማቲክ እየሆነ በሄደ ቁጥር ግን ለዚያ ለምታገኘው ግብረ መልስ የሚኖርህ ስሜት እየቀዘቀዘ ይሄዳል። ሃሳብ ያልተቀላቀለባቸው ድግግሞሾች ላይ ትወድቃለህ። ስህተቶች ወደ ውስጥ እንዲገቡም እድል ትፈጥራለህ። በአውቶ ፓይለት በጥሩ ሁኔታ ስትሰራ 'እንዴት የተሻለ ላድርገው' የምትለውን ጥረት ታቆማለህ።

የልማዶች ጥሩ ነገር አንድን ነገር ያለማሰብ ማድረግ እንድንችል ማስቻላቸው ነው። የልማዶች መጥፎ ነገሩ ደግሞ አንድን ነገር ያለማሰብ በአንድ መንገድ ስለምንሰራ ለትናንሽ ስህተቶች ትኩረት መስጠትን እንድናቆም ማድረጋቸው ነው። ልምድ እያገኘህ ስለሆነ እየተሻሻልክ ይመስልሃል። በእውነታው ግን እያደረግከው ያለው ነገር ቢኖር የነበረህን

@BOOKALEM

ልማድ መደጋገም እንጂ መሻሻል አይደለም። ብዙ ጥናቶች እንዳረጋገጡት አንድ ሰው አንድን ነገር በደንብ ከቻለ በኋላ መጠነኛ መንሸራተት ይጀምራል።

ብዙውን ጊዜ ይህ የአፈፃፀም መዛነፍ አስጊ ነገር አይሆንም። ሻይ እንዴት ማፍላት እንዳለብህ፣ ጥርስህን እንዴት መቦረሽ እንዳለብህ ወይም ጫማህን እንዴት ማሰር እንዳለብህ ቀጣይነት ባለው ሁኔታ ማሻሻል አይጠበቅብህም። ለእንደነዚህ አይነት ተግባራት በበቂ ሁኔታ ጥሩ መሆን ራሱ በቂ ነው። በትናንሽ ጉዳዮች ላይ የምታባክነውን ኃይል በቆጠብክ ቁጥር ለወሳኝ ጉዳዮችህ አቅም ታጠራቅማለህ ማለት ነው።

ይሁን እንጂ አቅምህን በማሳደግ በልሂቅ ደረጃ አንድን ነገር መቻል ከፈለግክ ግን ትንሽ ለየት ያለ አካሄድን መከተል አለብህ። አንድን ነገር ዝም ብለህ በእውርነት በመደጋገም የተለየ ውጤትን መጠበቅ አትችልም። ልማዶች ጠቃሚዎች ናቸው። በአንድ ነገር ላይ ሙሉ አዋቂ ለመሆን (master ለማድረግ) ግን በቂ አይደሉም። እናም የሚያስፈልግህ ነገር አውቶማቲክ የሆኑ ልማዶችንና ታስቦባቸው የሚሰሩ ተግባራትን አጣምሮ መስራት ነው።

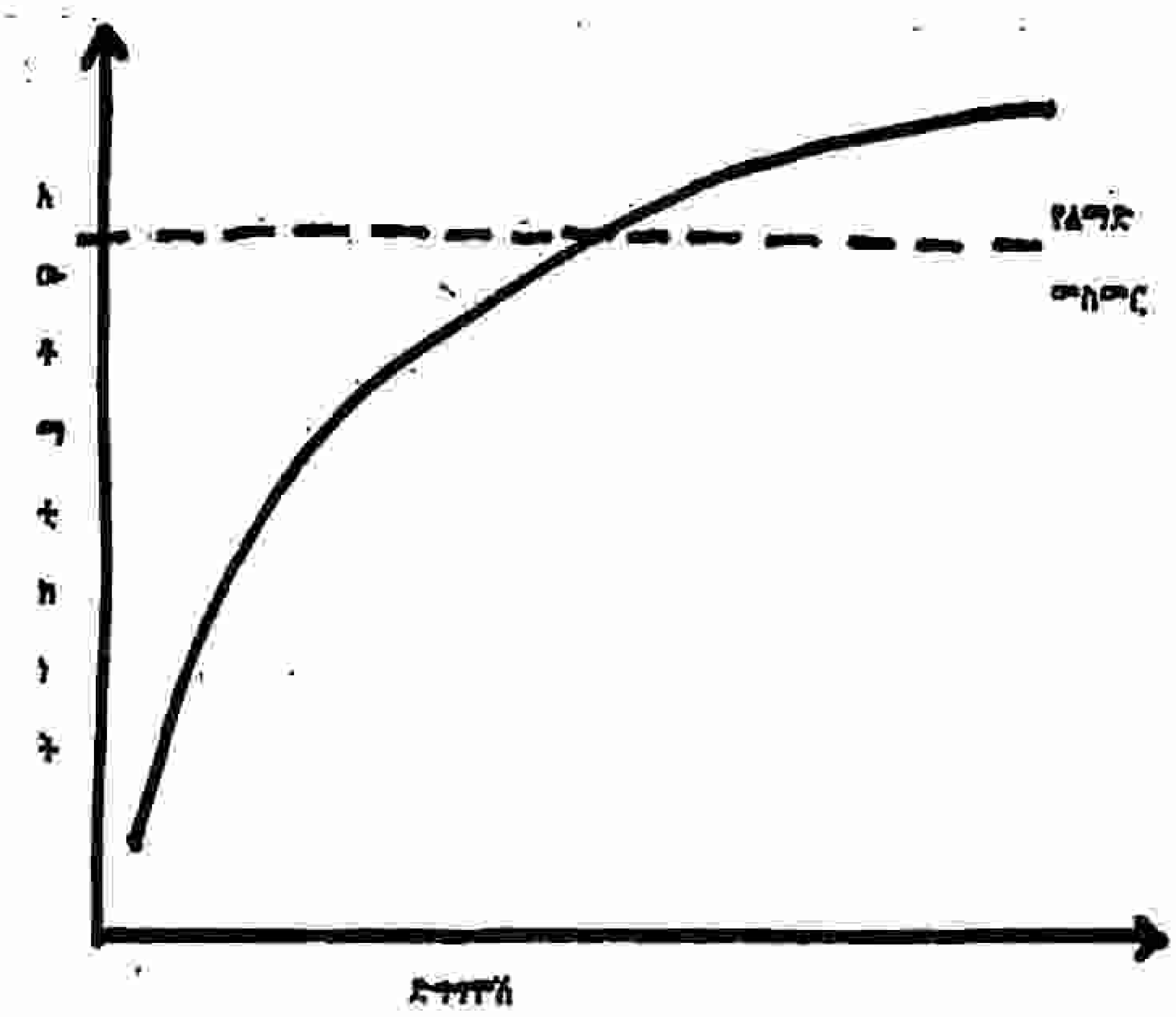
"ልማዶች + ታስቦባቸው የሚሰሩ ስራዎች = መቻል (mastery)"

በአንድ ነገር ላይ ትልቅ ለመሆን አንዳንድ ክህሎቶች አውቶማቲክ መሆን አለባቸው። የቤዝ ቦል ተጫዋቾች ብዙም በማይጠቀሙበት እጃቸው በደንብ መጫወት ከመቻላቸው በፊት ሳያስቡ ኳስን ማንጠርን አውቶማቲክ ማድረግ መቻል አለባቸው። የቀዶ ጥገና ባለሙያዎች በሆድ እቃችን ውስጥ ያሉትን ውስብስብ ነገሮች በብቃት ከመገጣጠማቸው በፊት አይናቸውን ሳይጨፍኑ የሰውነት አካልን መቅደድን ደጋግመው መማር አለባቸው። ይህን ልማድ በደንብ ከቻሉት በኋላ ግን ወደ ጥረት በመመለስ ቀጣዩን ልማድ መገንባትን መጀመር አለባቸው።

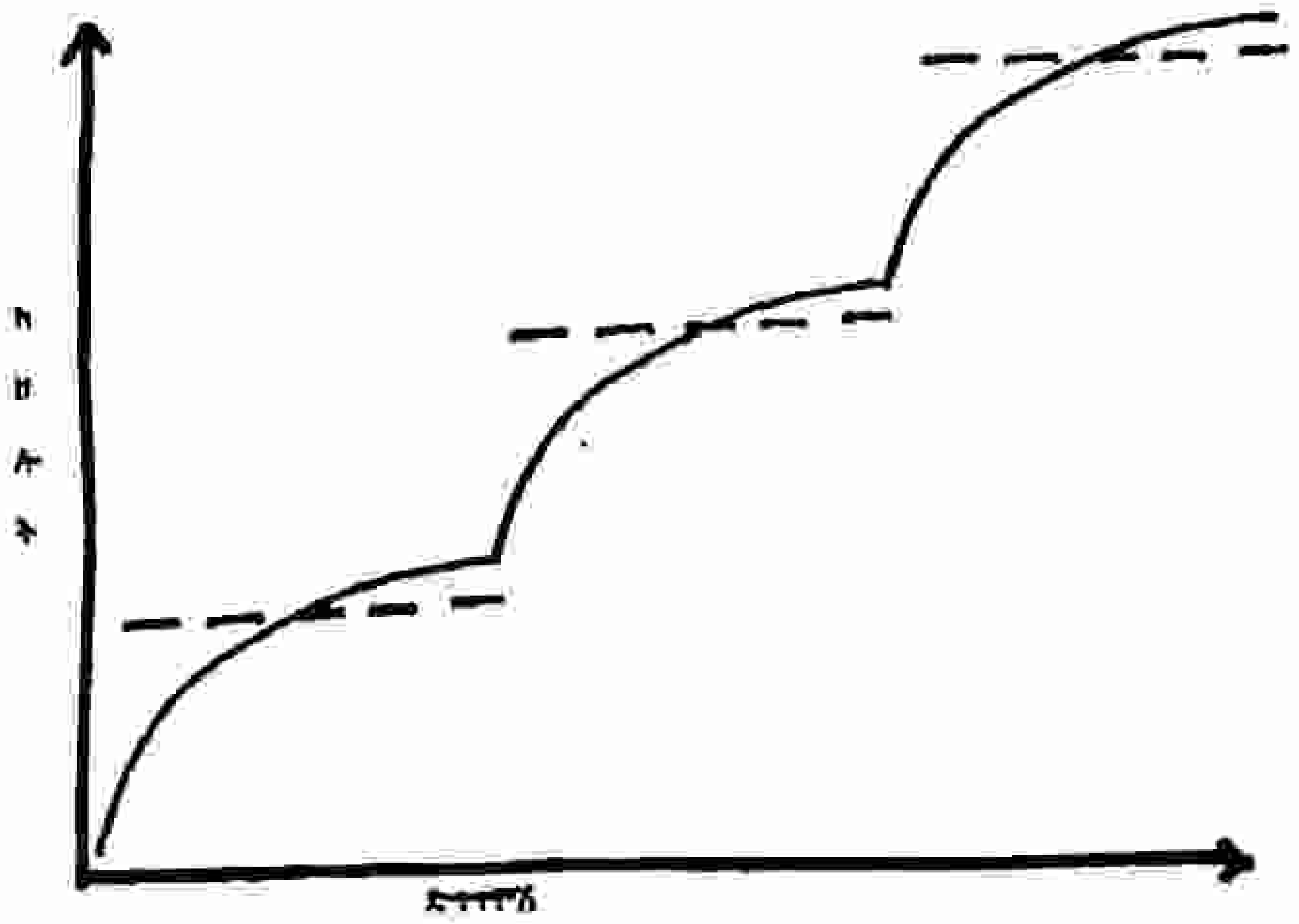
@BOOKALEM

አንድ ነገር መቻል (mastery) ትኩረትህን በስኬት አንድ ቀጭን ክፍል ላይ ብቻ በማድረግ እና ክህሎቶችህ በውስጥህ እስኪሰርፁ ድረስ በመደጋገም ወደቀጣዩ እድገትህ ያሚመራህን መሰረት መጣል ነው። ለሁለተኛ ጊዜ የምታደርገው ነገር በራሱ ቀላል ይሆናል። ይሁን እንጂ አንድን ነገር ለሁለተኛ ጊዜ ስታደርግ ራስህን ለሌላ ነገር እያዘጋጀህ በመሆኑ ምክንያት ሙሉ ሂደቱ ቀላል አይሆንልህም። ከእያንዳንዷ ልማድ ቀጥሎ የሚመጣውን ፈተና የምትከፍት መሻገሪያ ናት። ይህ ማለቂያ የሌለው አዙሪት ነው።

አንድን ልማድ መቻል



@BOOKALEM



ምስላዊ መግለጫ 16: *አንድን ነገር በሚገባ የመቻል ሂደት አንድን መሻሻል በሌላ ማሻሻል ላይ የመደራረብን ሂደት ይጠይቃል። እያንዳንዱ አዲስ ልማድ ቀድሞ በነበረው ልማድ ላይ እየተገነባ አዲስ የችሎታ ደረጃ እና የተሻሉ ክህሎቶች እስኪሰርፁ ድረስ መደጋገም።*

ምንም እንኳን ልማዶች ሃይለኛ ነገሮች ቢሆኑም አንተ ግን እያሻሻልክና እያሳደግክ ትሄድ ዘንድ ሁልጊዜም የችሎታህን እድገት በንቃት መከታተል አለብህ። በመሰልቸት ወጥመድ ላለመጠለፍ መጠንቀቅ ያለብህ ትክክለኛው ቅጽበት፣ ያንን ነገር በደንብ እንደቻልከው በሚሰማህና አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ በቀላሉ መተግበር በቻልክበት የድል ጊዜህ ነው።

በ1986 ሎስ አንጀለስ ሌከርስ የምንጊዜም ምርጥ ችሎታዎች ባለቤት የሆነ የቅርጫት ኳስ ቡድን ነበረው። ይሁን እንጂ ብዙውን ጊዜ በዚህ ታሪኩ አይታወቅም። ቡድኑ የ1985/86 የውድድር ዓመትን የጀመረው አስደናቂ የ29-5 ሪኮርድን ይዞ ነበር። ከውድድር ዓመቱ በኋላ አሰልጣኙ ፓት ሪሊይ "ተንታኞች በታሪክ ምርጡ የቅርጫት ኳስ ቡድን እንደምንሆን ይናገሩ ነበር።" ብሏል። በጣም በሚያስደንቅ ሁኔታ ግን ቡድኑ በ1986 በዌስተርን ኮንፈረንስ የፍፃሜ ጨዋታ የጥሎ ማለፍ

@BOOKALEM

ውድድር ተሸንፎ ከውድድሩ ወጣ። "በቅርጫት ኳስ ታሪክ ውስጥ ምርጡ ቡድን" የኤን ቢ ኤንን ውድድር እንኳን መካፈል ሳይችል ቀረ።

ከዚህ ውድቀት በኋላ ሪሌይ ተጨዋቾቹ ስላላቸው ተሰጥኦና ችሎታ እንዲሁም ስለነበራቸው ተስፋ ስጪነት መስማት ይደክመው ነበር። ስለቡድኑ የችሎታ ማየልና ከዚያ በኋላ ተከትሎ ስለመጣው መውረድ መስማት አይፈልግም። እሱ ተጨዋቾቹ በችሎታቸው ልክ እንዲጫወቱ የየእለት ፍላጎቱ ነው። በ1986 ክረምት ላይ ለዚህ የሚሆን አንድ እቅድ አወጣ። እቅዱም ኬሬር ቤስት ኢፈርት (Career Best Effort-CBE) የሚባል ፕሮግራም ነበር።

"አዳዲስ ተጨዋቾች ሌከርስን ሲቀላቀሉ" ይላል ሪሌይ "ከሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ዘመናቸው ጀምሮ ያለውን የተጨዋችነት ቁጥራዊ መረጃዎቻቸውን በሙሉ እናያለን። ይሄን 'ቁጥራቸውን መውሰድ' እለዋለሁ። ተጨዋቹ ሊያደርገው ስለሚችለው ትክክለኛ ነገር በልኬት እንወስዳለን። ከዚያም ባላቸው አማካኝ ችሎታዎች ላይ መሻሻሎችን እናመጣለን በሚል አስተሳሰብ ከቡድናችን እቅድ ጋር እናዋህዳቸዋለን።"

የተጨዋቾችን የችሎታ መስመር ካሰመረ በኋላ ሪሌይ አንድ ቁልፍ እርምጃ ጨመረበት። ተጨዋቾቹንም "በአንድ የውድድር ዓመት ውስጥ በ1% እንዲያሳድጉ" ይጠይቃቸዋል። ጥረታቸው ከተሳካ ሲቢኢ ይሆናል። "ልክ በምዕራፍ አንድ እንዳየነው የእንግሊዝ የብስክሌት ቡድን ታሪክ ሁሉ ሌከርም ተጨዋቾቹ በየጊዜው መጠነኛ መሻሻሎችን እንዲያመጡ አደረገ።

ሪሌይ ሲቢኢ "የተሻለውን አካላዊ፣ አዕምሯዊና ስሜታዊ ጥረት" ስለማድረግ እንጂ "ስለቁጥሮችና ስለቁጥራዊ መገለጫዎች" አለመሆኑን አበክሮ ይናገራል። ተጨዋቾች ለዚህ ልኬት ነጥብ የሚያገኙባቸው የጨዋታ መስፈርቶችም አሉ።

ለምሳሌነት በወቅቱ የቡድኑ ኮከብ የነበረውን ማጅክ ጆንሰንን ሃሳባዊ ቁጥሮች ሰጥተን እንየው። ጆንሰን 11 ነጥቦች በማስመዝገብ፣ 8 የሪባውንድ ኳሶችን በመከላከል፣ 12 ለጎል የሚሆኑ ኳሶችን በማቀበል፣ 2

ኳሶች እንዲመለሱ በማድረግ እና 5 ኳሶችን በማስነጠቅ ይሄንን የመሰለ አፈጻጸም ነበረው እንበል፡፡ ከዚህ በተጨማሪም ጆንሰን ያልተዘመረለት ጀግና ስራን በመስራት ተጨማሪ 1 ነጥብ አግኝቷልም እንበል፡፡ ተጨዋቹ የተጫወተባቸው ደቂቃዎች ብዛት ደግሞ 33 ናቸው እንበል፡፡

የዚህ ተጨዋች አወንታዊ ቁጥሮች ሲደማመሩ (11+8+12+2+1) 34 ይሆናሉ፡፡ ከዚህ ላይ ያጠፋቸውን አምስት ነጥቦች ስንቀንስ (34-5) 29 እናገኛለን፡፡ እነዚህን ቁጥሮችን በተጫወተባቸው ደቂቃዎች ስናካፍላቸው (29÷34) 0.879 እናገኛለን፡፡

11+8+12+2+1=34

34-5=29

29÷33=0.879

በዚህ ስሌት መሰረት የማጅክ የሲቢኢ ቁጥር 879 ይሆናል፡፡ የሁሉም ተጨዋቾች የሲቢኢ ቁጥር ይሰላላቸዋል፡፡ ተጨዋቾቹ በ1% እንዲያሻሽሉ የሚጠበቅባቸው የብቃታቸው መነሻ ቁጥር ሆኖ የሚያገለግለው ይህ ቁጥር ነው፡፡

ሪሌይ የሁሉንም ተጨዋቾቹን የሲቢኢ ቁጥር የሚያወዳድረው እርስ በርሳቸው ብቻ ሳይሆን በሊጉ ውስጥ ካሉ የሌሎች ቡድኖች ሌሎች ተጨዋቾች ጋርም ጭምር ነው፡፡ ራሱ ሪሌይ እንዲህ ብሏል- "ተጨዋቾቻችንን በተመሳሳይ ቦታ ከሚጫወቱና ተመሳሳይ ሚና ካላቸው የሌሎች ቡድኖች ተጨዋቾች ጋር በማወዳደርም ደረጃ እናወጣላቸዋለን፡፡"

ሌከርስ ትኩረት ያደረገበት ሌላው ነገር ቢኖር ከዓመት ዓመት ተጨዋቾቻቸው የሚኖራቸውን የሲቢኢ መረጃዎች ማወዳደር ነው፡፡ "ተጨዋቾቻችን በየወሩ የሚያሳዩትን ችሎታ በመመዝገብ ካለፈው ዓመት ተመሳሳይ ወር ያሻሻሉ ወይም የወረዱ መሆናቸውን እንገመግማለን፡፡ ከወር ወር ያላቸውን የአፈፃፀም ቁጥሮችንም እንዲሁ"

@BOOKALEM

የሌከርስ ቡድን ይህንን የሲቢኢ ስልት መተግበር የጀመረው በጥር ወር 1986 ነው። ከስምንት ወራት በኋላ የሌከርስ ቡድን የሻምፒዮናው አሸናፊዎች ሆነ። ቀጣዩን የውድድር ዓመት በማሸነፍም ሁለት የውድድር ዓመቶችን በተከታታይ በማሸነፍ በ20 ዓመታት ውስጥ ብቸኛው ቡድን ተባለ። ከዚያ በኋላ ሪሌይ ባደረገው ንግግር እንዲህ ብሏል፡- "ለየትኛውም ዘርፍ ልምምድን ይዞ መቀጠል በጣም ጠቃሚ ነገር ነው። የስኬት መንገዱ ነገሮች የሚሰሩበትን ትክክለኛ መንገድ መለየትና ያንን መንገድ መደጋገም ነው።"

ይህ የሲቢኢ ፕሮግራም ተመልሶ የማየትና የመገምገምን (reflection and review) ኃይል የሚያሳይ አይነተኛ ምሳሌ ነው። የሌከር ተጫዋቾች አስቀድሞም ችሎታው የነበራቸው ናቸው። የሲቢኢ ፕሮግራም የረዳቸው ያላቸውን ነገር አሟጠው ማውጣት እንዲችሉ እና ልማዳቸውን እያሻሻሉ እንዲሄዱ ነው።

ተመልሶ ማየትና መገምገም የሁሉንም ልማዶች የረዥም ጊዜ መሻሻሎች ለማምጣት ያስችላል። ምክንያቱም ስልቱ ስህተቶችህን እንድታይ በማድረግ መሻሻሎችን እንድታመጣ ይረዳሃል። ግምገማ ለስህተቶቻችን ምክንያቶችን በማበጃጀት እና ምክንያታዊ ሆነው እንዲታዩን በማድረግ ራሳችንን መዋሸታችንን እንድናቆም ያደርገናል። እንደዚህ ካልሆነ ዛሬ ከትላንት የተሻለ እየሰራን መሆን አለመሆናችንን ልናውቅበት የምንችልበት ሂደት የለም።

በሁሉም ዘርፎች ያሉ ስኬታማ ሰዎች በተለያዩ የግምገማ ሂደቶች ውስጥ ያልፋሉ። ሂደቱ ግን ውስብስብ መሆን አይገባውም። ኢሊውድ ኪፕቶጌ ዓለማችን ካየቻቸው የማራቶን ሯጮችና የኦሎምፒክ አሸናፊዎች መካከል አንዱ ነው። ይህ አትሌት ከእያንዳንዱ ልምምዱ በኋላ ማስታወሻ በመያዝና አፈፃፀሙን በመገምገም ማሻሻል የሚጠበቁበትን ነገሮች ይለያል።

ይህንን የሚያደርጉት አትሌቶች ብቻ አይደሉም። ኮሜዲያኑ ክሪስ ሮክ ሁልጊዜ አዳዲስ ስራዎችን ይዞ ሲመጣ በመጀመሪያ በትናንሽ ምሽት

@BOOKALEM

ቤቶች ውስጥ ብዙ ጊዜ ይሞክራቸዋል። አፈፃፀሙንም በጎድ በመቅረፅ መሻሻል የሚፈልጉትን ነገሮች ይለያል። በዚህ ሂደት ውስጥ የሚለያቸው ጥቃቅን በጎ ነገሮች ደግሞ ወደቀጣይ ስራ ለመሸጋገር የሚሆኑ የድርባ አጥንቶች ይሆኑታል።

በየሳምንቱ የወሰኗቸውን ዋና ዋና ውሳኔዎች የሚመዘግቡ ኢንቨስተሮችና ሥራ አስኪያጆችንም አውቃለሁ። በመዝገቡም ውስጥ ለምን እንደዚያ እንደወሰኑና ውሳኔዎቻቸው ያመጧቸው ውጤቶች ምን ምን እንደሆኑ ያሰፍራሉ። ከዚያም በወሩ መጨረሻ ምርጫቸውን ይገመግሙና ትክክል የሆኑባቸውን እና የተሳሳቱባቸውን ሁኔታዎች ለይተው ያስቀምጣሉ።

መሻሻል ልማዶችን መማር ብቻ አይደለም፤ ልማዶችን እያስተካከሉ ማሻሻልም እንጂ። እያዩ መገምገም ጊዜህን በተገቢው ሁኔታ እየተጠቀምክ መሆን አለመሆንህን እና ማሻሻያዎች ማድረግ ባሉብህ ቦታዎች ላይ ማድረግህን የሚያረጋግጥልህ ስልት ነው። አንድ ልማድ ውጤታማ መሆኑ ካከተመ ይዘኸው ልትቀጥል አያስፈልግህም።

እኔም በግሌ ሁለት አይነት ተመልሶ የማየትና የመገምገም ስልቶችን እጠቀማለሁ። በእያንዳንዷ የታህሳስ ወር ዓመታዊ ግምገማ አደርጋለሁ። በዚህ ግምገማ ባለፈው አንድ ዓመት ያደረግኳቸውን ነገሮች እገመግማለሁ። የዓመቱን አፈፃፀሜን የማደራጃቸው ደግሞ ምን ያህል አርቲክሎች እንደጻፍኩ፣ ምን ያህል ቦታዎችን እንደጎበኘሁ፣ ምን ያህል መጽሐፎችን እንዳነበብኩ ወዘተ በመዘርዘር ነው። ከዚያም ያሳየሁትን እድገት በሚከተሉት ሶስት ጥያቂዎች በመፈተን እገመግማለሁ።

1. በዚህ ዓመት በጥሩ ሁኔታ የፈፀምኳቸው ስራዎች ምን ምን ናቸው?
2. በዚህ ዓመት በጥሩ ሁኔታ ያልፈፀምኳቸው ስራዎች ምን ምን ናቸው?
3. ከእነዚህ መማር የምችለው ምንድን ነው?

@BOOKALEM

ከስድስት ወራት በኋላ፣ ክረምቱ ሲገባ ደግሞ የግልፀኝነት ሪፖርት አዘጋጃለሁ። እንደማንኛውም ሰው በርካታ ስህተቶችን እሰራለሁ። ሪፖርቱም የተሳሳትኩባቸውን ቦታዎች በመጠቆም ወደ መንገዴ ለመግባት በቂ ተነሳሽነትን ይሰጠኛል። ሪፖርቱን ዋና ዋና እሴቶቼን ለማየትና ከእነሱ አንፃር እየኖርኩ መሆን አለመሆኔን ለመለያነትም እጠቀምበታለሁ። ይህ በማንነቴ ላይ አስተያየት የምሰጥበትና የምፈልገውን አይነት ሰው ለመሆን እንዴት መቀጠል እንዳለብኝ የምገመግምበትም ሥራ ነው።

ዓመታዊ የግልፀኝነት ሪፖርቴ የሚከተሉትን ሶስት ጥያቄዎች ይመልሳል።

1. **ሕይወቴንና ሥራዬን የሚመሩት ዋና ዋና እሴቶቼ ምን ምን ናቸው?**
2. **አሁን ላይ እንዴት በግልፀኝነት እየኖርኩና እየሰራሁ ነው?**
3. **ለወደፊት ከፍ ያሉ መለኪያዎችን ማስቀመጥ የምችለው እንዴት ነው?**

እነዚህ ሁለት ሪፖርቶች ብዙ ጊዜ የሚወስዱ ነገሮች አይደሉም። በዓመት ጥቂት ሰዓታትን ብቻ ነው የሚፈልጉት። እነዚህ ሰዓታት ግን ራስን የማሻሻል ወሳኝ ሰዓታት ናቸው። ሪፖርቶቹ ትኩረቴን በማጣበት ጊዜ ከሚመጡ መንሸራተቶችም ያድኑኛል። የምፈልገውን ማንነት እንደገና እንዳይና ይህንን ማንነቴን ለማምጣት የሚረዱኝ ምን ያህል ልማዶች እንዳዳበርኩ የሚያስታውሱኝ ዓመታዊ ጠቋሚዎችም ይሆኑልኛል። መቼ ያሉኝን ልማዶች በማሻሻል አዳዲስ ፈተናዎችን መጋፈጥ እንዳለብኝና ጥረቶቼን ገታ በማድረግ ከመሰረታዊዎቹ ጋር ማስማማት እንዳለብኝም ይጠቁሙኛል።

ግምገማ የተለያዩ እይታዎችንም ያመላክቱሃል። የየእለት ልማዶች ለውጥ መፍጠር የሚችሉ የሚሆኑት በሚደራረቡበት ሁኔታ ነው። ይሁን እንጂ በእያንዳንዷ የየቀን ምርጫችን ላይ አብዝቶ መጨነቅ ራስን በመስተዋት ውስጥ ከ1 ኢንች ርቀት ላይ ሆኖ እንደመመልከት ነው። እያንዳንዷን ነጥብ ማየት ትችላለህ፤ ትልቁን ስዕል ግን አታየውም። ብዙ ግብረ መልሶች ይመጣሉ።

@BOOKALEM

በተቃራኒው ደግሞ ልማዶችህን ፈፅሞ አለመገምገም ፈፅሞ ራስን በመስታወት ውስጥ አለማየት ነው። መስታወት አለማየት ደግሞ በቀላሉ መጠገን የሚችሉ ክፍተቶችን ሳንደፍን እንድንቀር ያደርጉናል፤ በጥርስ ውስጥ ያለችን ጎመን ወይም በሸሚዝ ላይ ያለን ቆሻሻ ሳያዩ እንደመቅረት። በእንዲህ አይነት ሁኔታ ውስጥ ስንሆን ምንም ግብረ መልስ አይኖረንም።

እናም በየጊዜው የሚካሄድ ማየትና መገምገም ከተገቢው ርቀት ላይ ሆኖ ራስን በመስታወት ውስጥ እንደማየት ነው። በተገቢው ርቀት ላይ ሆነህ ራስህን በመስታወት ስታይ ትልቁን ስዕል ሳታጣ በቀላሉ መወገድ የሚችሉ ድክመቶችንም መለየት ትችላለህ።

በስተመጨረሻም:- ተመልሶ ማየትና መገምገም የባህሪ ለውጥ ዋነኛ አካል የሆነውን ነገር- ማንነትን- እንደገና የምናይበትን አይነተኛ ምቹ ጊዜ ይሰጠናል።

ወደኋላ የሚመልሱንን እምነቶች መስበር

በመጀመሪያ አካባቢ ልማድን መደጋገም ለምትፈልገው ማንነት ማስረጃዎችን ለማደራጀት የግድ የሚል ጠቃሚ ነገር ነው። አንድ ጊዜ አዲሱን ማንነትህን መቆናጠጥ ስትጀምር ግን አንዳንድ አስተሳሰቦች ከቀጣይ እድገት ወደኋላ ይጎትቱሃል። ከአንተ በተቃራኒ መስራት ሲጀምሩብህ ደግሞ ማንነትህ የመኩራት አይነት ስሜት ይፈጥርና ደካማ ነገሮችህን እንዳታይ በማድረግ በእውነተኛ እድገትህ እንዳትቀጥል ያደርጉሃል። ይህ ልማድን የመገንባት ዋናው ጉዳት ነው።

አንድ ሃሳብ በጣም የምናከብረው በሆነው መጠን ከማንነታችን ጋር ይተሳሰራል። ይህንን ሃሳብ ከትችት የምንከላከልበት መንፈስና ጥረትም በዚያው ልክ ከፍ ይላል።

ይህንን በሁሉም ዘርፎች ማየት ትችላለህ። ፈጠራ የተሞላበትን የማስተማር ስልት እምቢ ብሎ የለመደው የትምህርት እቅድ ላይ ሙጭጭ የሚል መምህር፣ በራሱ መንገድ ብቻ የሚያስኬድ የስራ መሪ፣ የረዳቱን

@BOOKALEM

ምክር የማይቀበል የቀዶ ጥገና ባለሙያ፣ ከአንድ ልማድ ጋር ያለን ቁርኝት የጠበቀ በሆነ ቁጥር ካለንበት ደረጃ በላይ ለማደግ ከባድ ይሆንብናል።

ለዚህ አንደኛው መፍትሄ የትኛውም የማንነትህ አካል የህልውናህ ምሰሶ እንዲሆን አለመፍቀድ ነው። ኢንቨስተሩ ፓውል ግርሃም እንዳለው "ማንነትህን ትንሽ አድርገህ ያዝ።" አንድ እምነት ብቻ አንተን እንዲገልፅህ ከፈቀድክ ሕይወት ስትፈትንህ የምትቋቋምበት አቅም ያጥርሃል። ራስህን ከአንድ ማንነት ጋር በጥብቅ ካቆራኘህ ቶሎ ተሰባሪ ትሆናለህ። ምክንያቱም ያንን ማንነት ስታጣ አንተነትህን ታጣለህ።

ለብዙዎቹ የወጣትነት ዘመናት የማንነቴ ዋናው አካል አትሌት መሆን ነበር። የቤዝ ቦል ሕይወቴ ሲቋጭ ግን ራሴን ለማግኘት ትግል ሆነብኝ። እድሜ ዘመንህን ሁሉ አንድን ማንነት ብቻ ስትከላከል ቆይተህ ያ ማንነት ከፈረሰ ከዚያ በኋላ አንተ ማን ነህ?

ወታደሮችና ስራ ፈጣሪዎችም ተመሳሳይ ስሜቶችን ያስተናግዳሉ። ማንነትህ "ጀግና ወታደር ነኝ" በሚል እምነት ላይ የተመሰረተ ከሆነ፣ የወታደርነት ዘመንህ ሲያልቅ ምን ትሆናለህ? ለብዙ የቢዝነስ ባለቤቶች ማንነታቸው "እኔ ስራ አስኪያጅ ነኝ"፣ "እኔ መስራች ነኝ፣ እና በመሳሰሉት እምነቶች ላይ የተጣበቀ ነው። ዘመንህን ሁሉ ያሳለፍከው በቢዝነስህ ላይ በመስራት ከሆነ ቢዝነሱን ከሸጥክ በኋላ አንተ ማን ነህ?

እንደነዚህ አይነት ማንነትን የማጣት አጋጣሚዎችን የመቋቋሚያ ቀላሉና አዋጪው መንገድ ሚናህ ቢቀየር እንኳን ዋና ዋና የሕይወትህን ጉዳዮች ይዘህ መቀጠል በምትችልበት ሁኔታ ራስህን እንደገና መስራት ነው።

በዚህ መንገድ ስንቃኛቸው ማንነቶች የሚገለፁበት መልክ ይቀየራል። ምሳሌዎች እንመልከት:-

- "እኔ አትሌት ነኝ" የሚለው ማንነት "እኔ አካላዊ ፈተናዎችን የምወድ አይነት ሰው ነኝ" የሚል ይሆናል።

- "እኔ ጀግና ወታደር ነኝ" የሚለው ማንነት "እኔ ስነ ስርዓት ያለኝና በቡድን ውስጥ አስተማማኝ የምሆን ታላቅ ሰው ነኝ" የሚል ይሆናል።
- "እኔ ስራ አስኪያጅ ነኝ" የሚለው ማንነት "እኔ ነገሮችን የሚሰራና የሚገነባ አይነት ሰው ነኝ" የሚል ይሆናል።

በጥንቃቄ ከተመረጠ ማንነት የሚጠገን እንጂ የሚሰበር አይሆንም። የወንዝ ውሃ ሲወርድ ድንጋዮች ሲገጥሙት ዞር ብሎ ይፈሳል እንጂ ከእነሱ ጋር አይታገልም።

ልማዶች በርካታ ጥቅሞች አሏቸው። መጥፎ ነገራቸው ግን አስቀድሞ ከነበሩን የአስተሳሰብ እና የአተገባበር ሁኔታዎቻችን ጋር የሚቆልፉን መሆኑ ነው- አለም እየተቀየረች ባለችበት ሁኔታ ውስጥ እንኳን። የትኛውም ነገር ቋሚ አይደለም። ሕይወት ሁልጊዜ በለውጥ ውስጥ ነች። ስለዚህ የቀደሙ ልማዶችህና እምነቶችህ ምን ያህል እያስኬዱህ እንደሆነ በየጊዜው ማረጋገጥ አለብህ።

ስለ ራስህ ግንዛቤ ማጣት አደገኛ መርዝ ነው። ተመልሶ ማየትና መገምገም ደግሞ መድሃኒቱ ነው።

@BOOKALEM

ማጠቃለያ

- ነገሮችን ሳታስብ እንድትሰራ ማድረግ የልማዶች ጥቅም ነው። ጉዳታቸው ደግሞ ለጥቃቅን ስህተቶች ትኩረት እንድናደርግ ማድረጋቸው ነው።
- ልማዶች + ታስበው የሚሰሩ ተግባራት = አንድን ነገር በደንብ መቻል።
- ተመልሶ ማየትና መገምገም አፈፃፀምህን በየጊዜው ለማየት የሚጠቅምህ ስልት ነው።
- ከአንድ ማንነት ጋር ያለን ትስስር የጠበቀ በሆነ ቁጥር ከዚያ በላይ ማደግ ከባድ እየሆነብን ይሄዳል።

@BOOKALEM

መቋጫ

ዘላቂ ውጤቶችን የማምጣት ምስጢር

"የሶሪተስ ፓራዶክስ" የሚባል አንድ የጥንታዊያን ግሪኮች ወግ አለ። ይህ ወግ የሚያወራው ትናንሽ ተግባራት ለብዙ ጊዜ ሲደጋገሙ ሊያመጡት ስለሚችሉት ተፅዕኖ ነው። አንደኛው የፓራዶክሱ ሃሳብ ይህ ነው። "አንድ ሳንቲም ሰውን ሃብታም ታደርጋለች?" ለአንድ ሰው 10 ሳንቲሞች ሰጥተኸው 'ሃብታም ሆኗል' ልትል አትችልም። ሌላ 10፣ ሌላ 10፣ ሌላ 10 ሳንቲም እየጨመርክለት ከሄድክስ? የሆነ ጊዜ ላይ አንድ ሳንቲም ሰውን ሃብታም የማታደርግ ከሆነች ማንም ሃብታም መሆን እንደማይችል ለማመን ትገደዳለህ።

ስለአቶሚክ ልማዶችም ተመሳሳይ ነገርን ማለት እንችላለን። አንድ ትንሽ ለውጥ ሕይወትህን ትቀይራለች? "አዎ" የማለት እድላችን ዝቅተኛ ነው። ሌላ፣ ሌላ፣ ሌላ ለውጦችን መጨመር ከቻልስ? የሆነ ጊዜ ላይ ሕይወትህ በጥቃቅን ለውጦች እንደተቀየረ ማመን ግድ ይሆንብሃል።

የልምድ ለውጥ ቅዱስ ጽዋ በሺዎች የሚቆጠሩ የትናንሽ ለውጦች ድግግሞሽ እንጂ አንዲት የ1% ለውጥ አይደለችም። እያንዳንዳቸው የጠቅላላው ሥርዓት አካል የሆኑ የአውቶማቲክ ልማዶች ጥርቅም ነው።

በመጀመሪያ አካባቢ ትናንሽ ለውጦች ብዙም ትርጉም የማያመጡ መስለው ይታዩናል፣ ምክንያቱም በጠቅላላ ሥርዓቱ ሚዛን ይዋጣሉና። ልክ አንድ ሳንቲም ሰውን ሃብታም እንደማታደርገው ሁሉ አንድ አወንታዊ ለውጥ የሚታይ ለውጥ ልታመጣ አትችልም።

@BOOKALEM

በጊዜ ሂደት አንድን ትንሽ ለውጥ በሌላ ትንሽ ለውጥ ላይ እየደረብክ ስትሄድ የሕይወትህ ሚዛን መንቀሳቀስ ይጀምራል። እያንዳንዷ መሻሻልም በሚዛኑ አወንታዊ ሳህን ላይ ጠጠሮችን እንደመጨመር ናት። ይህንን ሂደት ማስቀጠል ከቻልክ የሆነ ነጥብ ላይ ጫፍህን ትክለሰ። በድንገት ጥሩ ልማዶችን ይዞ መቀጠል የቀላልነት ስሜት ይኖረዋል። የሥርዓቱ ክብደትም አንተን ከማዳከም ይልቅ ሳንተ ወግኖ ይሰራልሃል።

በመጽሐፉ የተለያዩ ክፍሎች ውስጥ የበርካታ ውጤታማ ሰዎችን ታሪኮች አይተናል። በየዘርፎቻቸው ጫፍ ላይ ለመድረስ የትናንሽ ልማዶችን ሳይንስ ስለተገበሩ የኦሎምፒክ አሸናፊዎች፣ ሽልማቶችን ያሸነፉ አርቲስቶች፣ የቢዝነስ መሪዎች፣ የሕይወት አድን ሃኪሞች እና ኮሜዲያኖች። እነዚህ እያንዳንዳቸው ግለሰቦች፣ ቡድኖች እና ድርጅቶች ብዙ አይነት ሁኔታዎችን ተጋፍጠዋል። ሁሉም ግን ቀጣይነት ያላቸው ትናንሽ ለውጦችን በመጠቀም ወደ አንድ የድል አድራጊነት አቅጣጫ ገስግሰዋል።

ስኬት ግብን ማሳካት ወይም የድል መስመርን መበጠስ አይደለም። ስኬት የማሻሻልና ቀጣይነት ባለው ሁኔታ የማሳደግ ሥርዓት ነው። በምዕራፍ አንድ ስር እንዲህ ብለናል። "ልማድህን መቀየር ከባድ ሆኖብህ ከሆነ ችግሩ ያንተ አይደለም። ችግሩ የስርዓትህ ነው። መጥፎ ልማዶች እየተደጋገሙ የሚከሰቱት ልትቀይራቸው ስላልፈለግክ ሳይሆን የተሳሳተ የለውጥ ሥርዓት ስላለህ ነው።"

ይህ መጽሐፍ ወደመገባደዱ ሲደርስ ደግሞ እውነቱ የዚህ ተቃራኒ እንደሆነ እገምታለሁ። አሁን በአራቱ የባህሪ ለውጥ ህጎች አማካኝነት የተሻሉ ሥርዓቶችን በመዘርጋት የተሻሉ ባህሪያትን የምታዳብርባቸውን በርካታ ሥልቶችና መሳሪያዎች ይዘሃል። አንዳንድ ጊዜ ልማድ ለማስታወስ ከባድ ይሆንብሃል። ስለዚህም *ግልፅ* ማድረግ አስፈላጊ ይሆናል። በሌሎች ጊዜያት ደግሞ መጀመር ደስ የማይል የሚሆንብህ ጊዜ ይመጣል። ስለሆነም *ሳቢ* ማድረግ ይኖርብሃል። በብዙ አጋጣሚዎች ደግሞ ልማዶችን ማድረግ ከባድ ሊሆንብህ ይችላል። ስለዚህ *ቀላል* ማድረግ አለብህ። አንዳንድ ጊዜ ደግሞ አንድን ልማድ ማስቀጠል ደስ የማይል ሊሆንብህ ይችላል። ስለዚህ *አርኪ* ማድረግ አለብህ።

እዚህ ጋር ልማዶች ጥረት አይፈልጉም

- ግልፅ
- ሳቢ
- ቀላል
- አርኪ

እዚህ ጋር ልማዶች ከባድ ናቸው

- የማይታይ
- የማይስብ
- ከባድ
- የማያረካ

አንተም ጥሩ ልማዶችህን ግልፅ፣ ሳቢ፣ ቀላል እና አርኪ በማድረግ ከቀኝ ወደግራ መግፋት ትፈልጋለህ። በሌላ በኩል ደግሞ መጥፎ ልማዶችህን የማይታይ፣ የማይስብ፣ ከባድና የማያረካ በማድረግ ከቀኝ ወደግራ መሰብሰብ ትፈልጋለህ።

ይህ ቀጣይነት ያለው ሂደት ነው። ማብቂያ የለውም። ቋሚ መፍትሔም የለም። ለማሻሻል በፈለግክ ጊዜ ሁሉ ቀጣዩን የጠርሙስ

@BOOKALEM

አንገት እስክታገኝ ድረስ በአራቱ የባህሪ ለውጥ ህጎች ውስጥ መሽከርከር ትችላለህ። ግልፅ አድርገው፣ ሳቢ አድርገው፣ ቀላል አድርገው፣ አርኪ አድርገው። ይህንን ሂደትም ደጋግመው፣ የ1% መሻሻል መንገድን እስክታገኝ ድረስ።

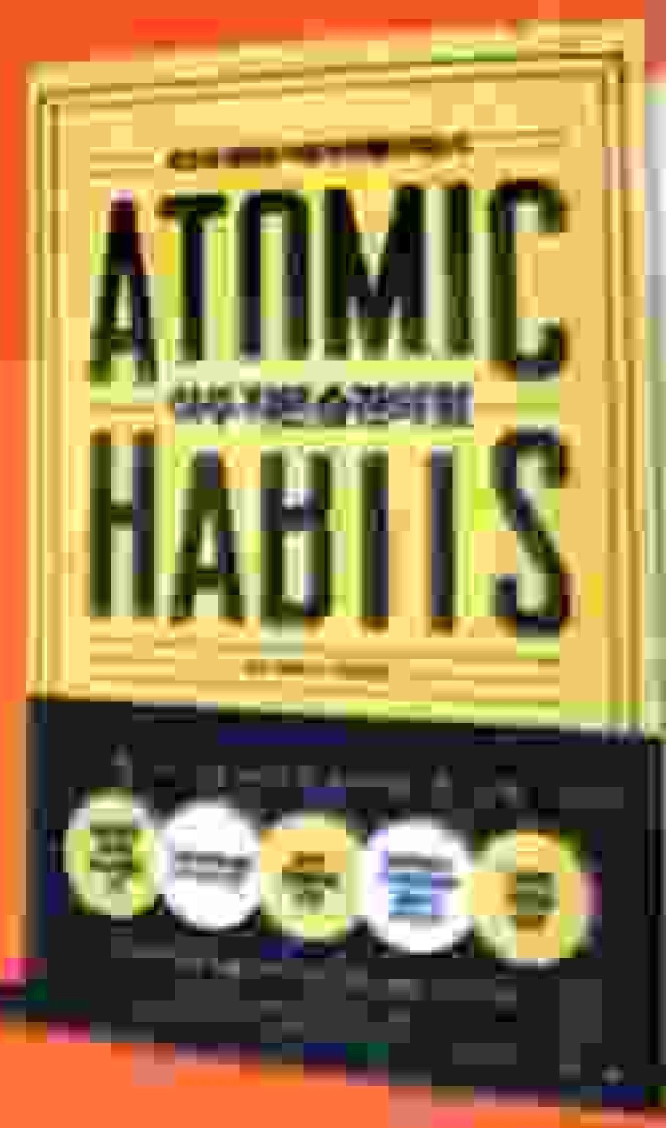
ዘላቂነት ያላቸውን ውጤቶች የማምጣት ምስጢሩ መሻሻልን ፈፅሞ አለማቆም ነው። መሻሻል እስካላቆምክ ድረስ መሥራት የምትችለው ነገር ትልቅነት አስደናቂ ነው። መስራት ካላቆምክ መገንባት የምትችለው ቢዝነስ አስደናቂ ነው። ልምምድ መስራት ካላቆምክ የምትገነባው የሰውነት ቅርጽና ጤንነት አስደናቂ ነው። መማር ካላቆምክ የምትሰበስበው እውቀት ብዛት አስደናቂ ነው፣ ወዘተ።

ትናንሽ ልማዶች አይደመሩም፣ ይደራረባሉ እንጂ፣ ይህ የአቶሚክ ልማዶች አስደናቂ ኃይል ነው። ጥቃቅን ለውጦች - አስደናቂ ውጤት።

@BOOKALEM

ጥቃቅን ለውጦች - አስደናቂ ውጤት!!!

በመረጃዎች በተጠናቀሩ ራስን የማሻሻያ ስልቶች የታጨቀው ይህ መጽሐፍ ጠልፈው ከሚጥሉህ ልማዶች ይልቅ ወደፊት የሚያራምዱህን ልማዶች የምትገነባባቸውን ስልቶች ያስተምርሃል!!



"በተግባር ላይ መዋል የሚችል ድንቅ መጽሐፍ! ጀምስ ክሊር ትናንሽ ነገሮች ላይ በማተኮር ትላልቅ ነገሮችን መስራት እንድትችል የሚያደርጉህን ልማዶች የምትገነባባቸውን መሰረታዊ ስልቶች በዚህ መጽሐፍ ውስጥ አስፍሮልሃል።"

ማርክ ማንሰን

"ጀምስ ክሊር የልማዶችን ጥበብና ሳይንስ በማጥናት ዓመታትን አሳልፏል። ይህ መጽሐፉ መጥፎ ልማዶችን ለመስበርና ጥሩ ልማዶችን ለመገንባት እንደ የሕይወት መመሪያ ልትጠቀመው የምትችለው ድንቅ መጽሐፍ ነው።"

አዳም ግራንት

"ሕይወትህን የምትኖርበትን እና ቀኖችህን የምታይበትን ቅኝት የሚቀይር ድንቅ መጽሐፍ!"

ሪያን ሆሊዴይ

ጀምስ ክሊር በዓለም አቀፍ ደረጃ በአጭር ጊዜ ተቀባይነትን አግኝቶ በርካታ ሚሊዮን ቅጅዎችን የተሸጠው እና ከ50 በላይ በሚሆኑ ቋንቋዎች የተተረጎመው የአሜሪካ አስደናቂ ጋዜጣ (Atomic Habits) መጽሐፍ ደራሲ ነው። በተጨማሪም ጀምስ የ "ሀቢትስ አካዳሚ" መስራች ሲሆን በዚያም ውስጥ በሕይወታቸው እና በስራቸው የተሻለ ልምድ ማካበት ለሚፈልጉ ግለሰቦች እና ተቋማት ስልጠናን ይሰጣል።

ዋጋ 180.00 ብር
ዋጋ ሲገኝ ሙሉ ለማካኝ ብር