

## **B. A. I, SEMESTER – II**

### **Course Name: Build Good and Break Bad Habits (OE-II)**

#### **Module I: Foundation of Atomic Habits**

- 1.1 Introduction to Atomic Habits: Overview of the key concepts and principles.
- 1.2 Habit Loop: Understanding the habit loop (cue, craving, response, reward) and how it influences behavior.
- 1.3 Keystone Habits: Exploring the concept of keystone habits and their impact on overall behavior.
- 1.4 Habit Stacking: Learning how to build new habits by incorporating them into existing routines.
- 1.5 Identity-Based Habits: Discussing the role of identity in habit formation and how to align habits with personal values.

#### **Module II: Implementing Atomic habits**

- 2.1 Goal Setting: Setting effective and realistic goals that align with desired habits.
- 2.2 Habit Tracking: Exploring various methods for tracking habits and monitoring progress.
- 2.3 Overcoming Obstacles: Strategies for overcoming common obstacles and setbacks in habit formation.
- 2.4 Social Influences: Understanding the impact of social circles on habits and leveraging social support.
- 2.5 Habit Reinforcement: Examining positive reinforcement techniques to solidify new habits.

#### **Basic reading:**

Clear, J. (2020). Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones

#### **Reference book:**

Wood, W. (2019). Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick, Farrar, Straus and Giroux

## 1.1 अॅटोमिक हॅबिट्सचा परिचय: प्रमुख संकल्पना आणि तत्वांचा आढावा

जेम्स क्लियर यांच्या अॅटोमिक हॅबिट्स: अॅन ईझी अॅड प्रूव्हन वे टू बिल्ड गुड हॅबिट्स अॅड ब्रेक बॅड वन्स या पुस्तकात आपल्या सवयी बदलण्यासाठी आणि दीर्घकालीन वैयक्तिक प्रगती साधण्यासाठी सुलभ आणि उपयुक्त मार्गदर्शक तत्वे दिलेली आहेत. मानसशास्त्र, न्यूरोसायन्स, आणि वर्तनशास्त्रातील अत्याधुनिक संशोधनावर आधारित, क्लियर यांनी टिकाऊ बदल निर्माण करण्यासाठी व्यावहारिक धोरणे सुचविलेली आहेत. या व्यापक मार्गदर्शिका पुस्तकातील प्रमुख संकल्पना आणि तत्वांचा सविस्तर आढावा दिला आहे, ज्यामुळे "अॅटोमिक हॅबिट्स" पद्धतीचे मूळ समजणे सोपे होते.

### अॅटोमिक हॅबिट्सचे महत्त्व

क्लियर हे "अॅटोमिक हॅबिट्स" या संकल्पनेचे स्पष्टीकरण देऊन सुरुवात करतात. अॅटोमिक हॅबिट म्हणजे लहान, नियमित वर्तन जे कालांतराने एकत्रितपणे मोठ्या परिणामांमध्ये बदलते. जसे अणू पदार्थाचे मूलभूत घटक असतात, तसेच सवयी वैयक्तिक आणि व्यावसायिक प्रगतीचे मूलभूत घटक असतात. क्लियर स्पष्ट करतात की यश हे मोठ्या बदलांचे फलित नसून लहान-लहान, सातत्यपूर्ण सुधारणांच्या एकत्रिकरणाचा परिणाम आहे.

अॅटोमिक हॅबिट्सचे महत्त्व अधोरेखित करण्यासाठी, क्लियर "1% नियम" मांडतात. दररोज केवळ 1% सुधारणे कदाचित किरकोळ वाटेल, परंतु एका वर्षाच्या कालावधीत हा छोटा बदल मोठे परिवर्तन घडवू शकतो. उलट, हेच तत्त्व नकारात्मक सवयींना लागू होते, जर त्या दुर्लक्षित राहिल्या तर हानिकारक परिणाम निर्माण करू शकतात.

### सवयींचे चक्र: संकेत, इच्छा, प्रतिसाद, आणि बक्षीस

अॅटोमिक हॅबिट्सच्या केंद्रस्थानी "सवयींचे चक्र" आहे, जी वर्तनशास्त्रातून घेतलेली संकल्पना आहे. क्लियर हे सवयींचे मूलभूत चार घटक स्पष्ट करतात:

1. संकेत (Cue): सवयीला सुरु करणारा संकेत.
2. इच्छा (Craving): सवयीमागील प्रेरक शक्ती किंवा इच्छा.
3. प्रतिसाद (Response): प्रत्यक्ष केलेले वर्तन.
4. बक्षीस (Reward): इच्छेला समाधान देणारा आणि सवयीला बळकटी देणारा परिणाम.

हे चक्र समजणे चांगल्या सवयींची रचना करण्यासाठी आणि वाईट सवयी मोडण्यासाठी आवश्यक आहे. क्लियर युक्तिवाद करतात की प्रत्येक घटक हस्तक्षेपासाठी एक संधी प्रदान करतो. संकेत, इच्छा, प्रतिसाद, आणि बक्षीस ओळखून आणि त्यात बदल करून, आपण आपले वर्तन बदलू शकतो.

### वर्तन बदलण्यासाठीचे चार नियम

क्लियर हे त्यांची अंतर्दृष्टी "वर्तन बदलण्यासाठीचे चार नियम" यामध्ये विश्लेषित करतात, जे चांगल्या सवयी तयार निर्माण करण्यासाठी आणि वाईट सवयी काढून टाकण्यासाठी मार्गदर्शक आहेत:

1. ते स्पष्ट करा (Make it Obvious): सकारात्मक सवयींसाठी संकेत ठळक करण्यासाठी आपले वातावरण डिझाइन करा.
2. ते आकर्षक करा (Make it Attractive): चांगल्या सवयींना अधिक आकर्षक बनवण्यासाठी प्रलोभन बंडलिंगसारख्या तंत्रांचा वापर करा.
3. ते सोपे करा (Make it Easy): अडथळे कमी करा आणि कृतीसाठी साधेपणा वाढवा.
4. ते समाधानकारक करा (Make it Satisfying): सकारात्मक वर्तन मजबूत करण्यासाठी तत्काळ समाधान द्या.

वाईट सवयी तोडण्यासाठी, क्लियर या नियमांना उलट करण्याचे सुचवतात. उदाहरणार्थ, वाईट सवयी थांबवण्यासाठी, त्यांना अदृश्य, अप्रिय, कठीण, आणि असमाधानकारक करा.

### ओळख-आधारित सवयी

अॅटोमिक हॅबिट्समधील एक मुख्य संकल्पना ओळख-आधारित सवयी आहे. क्लियर यांचा युक्तिवाद आहे की वर्तन बदलण्यासाठी सर्वात प्रभावी मार्ग म्हणजे आपण कोण बनू इच्छित आहोत यावर लक्ष केंद्रित करणे, फक्त आपण काय साध्य करू इच्छितो यावर नाही. निकाल-आधारित उद्दिष्टे ठरवण्याऐवजी, आपल्या सवयी आपल्या इच्छित ओळखीशी संरेखित करा. उदाहरणार्थ, "मॅरेथॉन धावायचे आहे" असे उद्दिष्ट ठेवण्याऐवजी, "धावपटू" ही ओळख स्वीकारा. आपल्याकडून घेतलेली प्रत्येक कृती ही ओळख मजबूत करते, ज्यामुळे सवयी अधिक टिकाऊ बनतात.

सवयींची जोडणी आणि अंमलबजावणीचा हेतू

क्वियर हे सवयींची रचना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी सवयींची जोडणी आणि अंमलबजावणीचे हेतू यासारखी व्यावहारिक साधने सादर करतात:

सवयींची जोडणी: नवीन सवय विद्यमान सवयींशी जोडा. उदाहरणार्थ, "दात घासल्यानंतर, मी एक मिनिट ध्यान करीन."

अंमलबजावणीचा हेतू: सवयीचे कधी आणि कुठे हे निर्दिष्ट करा. उदाहरणार्थ, "मी सकाळी 7 वाजता माझ्या लिव्हिंग रूममध्ये व्यायाम करेन."

ही धोरणे विद्यमान दिनचर्या आणि पर्यावरणीय संकेतांचा फायदा घेतात, ज्यामुळे नवीन सवयी टिकून राहतात.

### पर्यावरणाचे महत्त्व

सवयी निर्माण करण्यात पर्यावरण निर्णायक भूमिका बजावते. क्वियर यावर जोर देतात की, आपल्याला असे वर्तन करणे अधिक शक्य आहे जे अडथळामुक्त आणि दृश्यमान आहे. आपल्या सकारात्मक सवयींना समर्थन देण्यासाठी आणि नकारात्मक सवयींसाठी संकेत काढून टाकण्यासाठी आपले वातावरण ऑप्टिमाइझ केल्याने टिकाऊ बदल अधिक साध्य होतो.

### सुप्त संभाव्यतेची पठारावस्था

क्वियर "सुप्त संभाव्यतेची पठारावस्था" या संकल्पनेवर चर्चा करतो, जिथे प्रारंभिक प्रयत्नांचे त्वरित दृश्य परिणाम मिळत नाहीत. ही अवस्था बहुतेक वेळा निराशा आणि सोडून देण्यास प्रवृत्ती निर्माण करते. तथापि, सातत्यपूर्ण प्रयत्न शेवटी महत्त्वपूर्ण यशाकडे नेतात. संयम राखणे आणि प्रक्रियेवर विश्वास ठेवणे महत्त्वाचे आहे, कारण प्रगती अनेकदा रेषीय नसून चढउताराची असते.

### उपस्थित राहण्याची कला साध्य करणे

सातत्य हा सवयीच्या निर्मितीत परिपूर्णतेपेक्षा अधिक महत्त्वाचा आहे. क्वियर "उपस्थित राहणे" या संकल्पनेची ओळख करून देतो - सवयीला परिपूर्ण करण्यापेक्षा ती सुरु करण्यावर लक्ष केंद्रित करणे. उदाहरणार्थ, केवळ पाच मिनिटांसाठी जिममध्ये जाणे हा दिनक्रम प्रस्थापित करते, जो नंतर वाढवता येतो. हा दृष्टिकोन प्रारंभ करण्याच्या मानसिक ओझ्याला कमी करतो आणि दीर्घकालीन चिकाटीला प्रोत्साहन देतो.

## प्रगतीचे मापन आणि मागोवा ठेवणे

सवयींचा मागोवा ठेवणे जबाबदार राहण्याचा प्रभावी मार्ग आहे. क्लियर सवयींच्या ट्रॅकर्सचे समर्थन करतात, जे आपल्या सातत्य आणि प्रगतीचे दृश्य पुरावा प्रदान करतात. छोट्या विजयांचा उत्सव हा स्फूर्ती वाढवतो आणि तुम्हाला योग्य मार्गावर ठेवतो.

## सामाजिक प्रभावाची भूमिका

माणूस सामाजिक प्राणी आहे, आणि आपल्या सवयींचा प्रभाव आपल्याभोवतीच्या लोकांवर पडतो. क्लियर अशा व्यक्तींनी वेढणे किती महत्वाचे आहे यावर जोर देतो, ज्यांच्याकडे तुम्हाला अंगीकारायच्या सवयी असतात. तुमच्या उद्दिष्टांशी जुळणाऱ्या गटांमध्ये किंवा समुदायांमध्ये सामील होऊन, तुम्ही सामाजिक बळकटीचा उपयोग करून सकारात्मक वर्तन टिकवून ठेवू शकता.

## समारोप

अॅटोमिक हॅबिट्समध्ये, जेम्स क्लियर हे दाखवतात की टिकाऊ बदल म्हणजे मोठ्या बदलांचा परिणाम नसून किरकोळ नफ्यांचे एकत्रिकरण आहे. सवयींच्या विज्ञानाला समजून घेऊन, वर्तन बदलण्यासाठीच्या चार नियमांचा फायदा घेत, आणि आपल्या इच्छित ओळखीशी आपली सवयी संरेखित करून, तुम्ही आपली क्षमता अनलॉक करू शकता आणि असामान्य परिणाम साध्य करू शकता.

## 1.2 सवयींचे चक्र: सवयींचे चक्र आणि वर्तनावर त्याचा प्रभाव समजून घेणे

सवयींचे चक्र (Habit Loop) ही संकल्पना जेम्स क्लिअर यांच्या Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones (2020) या पुस्तकात मांडण्यातली आहे. सवयी कशा तयार होतात आणि त्या मानवी वर्तनावर कशा प्रकारे प्रभाव टाकतात हे समजून घेण्यासाठी ही मूलभूत संकल्पना आहे. सवयी चार मुख्य घटकांमध्ये विभागलेल्या आहेत, सुरवातीचा संकेत (Cue), प्रेरणा (Craving), प्रतिसाद (Response), आणि बक्षीस (Reward). क्लिअर यांनी एक व्यावहारिक चौकट मांडली आहे जी चांगल्या सवयी तयार करण्यासाठी आणि वाईट सवयी मोडण्यासाठी उपयुक्त ठरते. ही चौकट सुलभ आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोनावर आधारलेली असून वैयक्तिक विकास, उत्पादकता आणि वर्तनात्मक बदलासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे.

### संकेत: सवयीची सुरुवात करणारा ट्रिगर

संकेत हा सवयींच्या फेराचा पहिला टप्पा असून तो एखाद्या वर्तनाची सुरुवात करण्यासाठी ट्रिगरचे कार्य करतो. संकेत विविध स्वरूपात असू शकतात, दृश्य संकेत, भावनिक अवस्था, विशिष्ट वेळ किंवा ठिकाण. क्लिअर यांच्या मते, संकेत महत्त्वाचे असतात कारण ते एखादी सवय विशिष्ट संदर्भाशी जोडतात, ज्यामुळे ती वागणूक पुन्हा करणे सोपे होते. उदाहरणार्थ, गजर वाजण्याचा आवाज हा जागे होण्याचा संकेत असतो, तर जिम बॅग दिसणे व्यायामासाठी प्रेरणा देते.

संकेत स्पष्ट आणि सातत्यपूर्ण असल्यास अधिक परिणामकारक ठरतात. क्लिअर "वातावरण तयार करणे" (priming the environment) यावर भर देतात, ज्यामुळे संकेत अधिक जाणवण्यायोग्य तयार होतात. उदाहरणार्थ, उशाशी पुस्तक ठेवणे हे झोपण्यापूर्वी वाचण्यासाठी संकेत ठरू शकते. उलट, नकारात्मक सवयींशी संबंधित ट्रिगर्स काढून टाकल्यास त्या सवयी मोडण्यात मदत होते. उदाहरणार्थ, अपायकारक अन्न घरातून काढून टाकणे.

इच्छा: प्रत्येक सवयीमागील प्रेरक शक्ती

इच्छा ही विशिष्ट वर्तन करण्यासाठी व्यक्तीला प्रवृत्त करणारी प्रेरक शक्ती आहे. संकेत जागरूकता निर्माण करतो, तर इच्छा सवयींना शक्ती प्रदान करते. इच्छा ही सवयीबद्दल नसते, तर त्यातून मिळणाऱ्या स्थितीतील बदलाबद्दल असते. उदाहरणार्थ, सामाजिक संपर्काची इच्छा

एखाद्याला फोन तपासण्यासाठी प्रेरित करू शकते, फोनमुळे नव्हे, तर त्यातून होणाऱ्या संवादामुळे.

क्लिअर यांचे म्हणणे आहे की इच्छा व्यक्तिनिष्ठ असते आणि व्यक्तीनुसार बदलते. एका व्यक्तीसाठी प्रेरक ठरणारी गोष्ट दुसऱ्यासाठी तितकीशी महत्वाची असू शकत नाही. इच्छा ओळखण्यासाठी आणि त्याचा उपयोग करण्यासाठी आत्मचिंतन आणि स्व-जाणीव आवश्यक असते. दीर्घकालीन उद्दिष्टांशी इच्छा संलग्न करून व्यक्ती लाभदायक आणि मूल्यांशी सुसंगत सवयी जोपासू शकतात.

प्रतिसाद: तुम्ही करत असलेले प्रत्यक्ष वर्तन

प्रतिसाद हा प्रेरणेच्या प्रतिक्रियेतून केलेले प्रत्यक्ष वर्तन आहे. या टप्प्यावर दोन महत्वाचे घटक प्रभाव टाकतात, सवय निर्माण होण्याची क्षमता आणि प्रेरणेची पातळी. क्लिअर यांचे म्हणणे आहे की सवयी सुलभ असल्या तर त्या घडण्याची शक्यता अधिक असते. याला ते "कमी प्रयत्नांचा नियम" (Law of Least Effort) म्हणतात, ज्यामुळे लोक कमी ऊर्जा लागणाऱ्या कृतींकडे आकर्षित होतात.

सवयी सोप्या करण्यासाठी क्लिअर "सवयींचे एकत्रीकरण" (habit stacking) आणि "दोन मिनिटांचा नियम" (two-minute rule) यासारख्या उपाय सुचवतात. सवयींचे एकत्रीकरण म्हणजे नवीन सवय विद्यमान सवयीला जोडणे, ज्यामुळे वर्तनांमध्ये सहज संक्रमण होतो. उदाहरणार्थ, दात घासल्यानंतर फ्लॉसिंग करणे. दोन मिनिटांचा नियम असे म्हणतो की प्रारंभी कोणतीही सवय दोन मिनिटांत पूर्ण होण्यासारखी असावी, ज्यामुळे ती अधिक सोपी आणि कमी भीतीदायक वाटते.

बक्षीस: इच्छा पूर्ण करणारे अंतिम लक्ष्य

बक्षीस हे सवयींच्या चक्राचे शेवटचा घटक आहे, जी इच्छा पूर्ण करते आणि मेंदूला एखादी सवय लक्षात ठेवायची की नाही हे शिकवते. सकारात्मक प्रबलन (reinforcement) सवयींना पुन्हा निर्माण होण्याची शक्यता वाढवते. उदाहरणार्थ, व्यायामानंतर मिळणारा एंडॉर्फिनचा उत्साह भविष्यातील व्यायामासाठी प्रेरणा देतो.

क्लिअर सवयी तयार करताना त्वरित बक्षिसांचे महत्त्व अधोरेखित करतात. दीर्घकालीन बक्षिसे महत्वाची असली तरी ती त्वरित वर्तन घडवून आणण्यासाठी खूप दूर असतात. तात्काळ

समाधान देणाऱ्या गोष्टींशी सवयी जोडून व्यक्ती वर्तमान आणि भविष्यातील लाभांमधील अंतर कमी करू शकतात. उलट, नकारात्मक सवयींशी संबंधित बक्षिसे काढून टाकल्याने त्या सवयी मोडण्यास मदत होऊ शकते. उदाहरणार्थ, सोशल मीडिया वापर मर्यादित करण्यासाठी ब्लॉकिंग ॲप्स वापरणे.

### सवयींचे चक्र कृतीत आणणे

सवयींच्या चक्राचे उदाहरण म्हणून वाचनाची सवय लावणे विचारात घ्या. संकेत म्हणजे तुमच्या नाइटस्टॅंडवर पुस्तक ठेवणे. प्रेरणा म्हणजे झोपण्यापूर्वी विश्रांती घेण्याची इच्छा. प्रतिसाद म्हणजे पुस्तक उचलून काही पृष्ठे वाचणे. आणि शेवटी, बक्षीस म्हणजे मिळणारी विश्रांती आणि समाधानाची भावना. कालांतराने, हे चक्र स्वतःहून सवयीला स्वयंचलित बनवतो.

वाईट सवयी मोडण्यासाठी, चक्रातील एक किंवा अधिक घटक विस्कळीत करणे आवश्यक असते. उदाहरणार्थ, रात्रीच्या स्नॅकिंगला थांबवण्यासाठी, संकेत काढून टाका (अपायकारक अन्न लपवून ठेवा), प्रेरणेचा पत्ता लावा (विश्रांतीसाठी पर्यायी मार्ग शोधा), प्रतिसाद कठीण करा (स्नॅक्स खरेदी करू नका), किंवा बक्षीस कमी करा (त्याचा आरोग्यावरील नकारात्मक परिणाम ओळखा).

### सवयींच्या फेरातील उन्नत अंतर्दृष्टी

सवयींच्या चक्राची मूलभूत संरचना सरळ आहे, परंतु त्याचा उपयोग सुज्ञतेने करावा लागतो. क्लिअर सवयी आणि ओळखीमधील परस्परसंबंध यावर चर्चा करतात, असे म्हणतात की टिकाऊ सवय बदलण्यास बहुधा स्वतःच्या समजुतीत बदल आवश्यक असतो. उदाहरणार्थ, "मॅरेथॉन धावण्याचा उद्देश" ठेवण्याऐवजी "मी एक धावपटू आहे" ही ओळख स्वीकारणे अधिक टिकाऊ ठरते. सवयीची प्रत्येक पुनरावृत्ती ही ओळख मजबूत करते, ज्यामुळे चांगल्या सवयींचे चक्र सुरू होते.

क्लिअर सवयींचे ट्रॅकिंग आणि उत्तरदायित्व यांची ओळख करून देतात, ज्यामुळे सवयींचे चक्र सुधारता येते. सवयींचे ट्रॅकिंग म्हणजे प्रगती दृश्यरूपाने नोंदवणे, जे संकेत आणि बक्षीस म्हणून काम करते. उत्तरदायित्व भागीदार किंवा प्रणाली सामाजिक प्रबलन यास जोडते, ज्यामुळे सवयी टिकवणे सोपे होते.

### व्यावहारिक उपयोग आणि आव्हाने

सवयींचे चक्र समजून घेणे अनेक क्षेत्रांमध्ये उपयोगी ठरते. आरोग्य आणि तंदुरुस्तीमध्ये, हे व्यायाम, आरोग्यदायी खाणे, आणि चांगल्या झोपेसाठी उपयुक्त ठरते. व्यावसायिक क्षेत्रात, उत्पादकता आणि कौशल्य विकास सुधारण्यास मदत होते. परंतु, सवयींची मर्यादा आणि स्पर्धात्मक प्राधान्ये यांसारखी आव्हाने प्रगतीत अडथळा आणू शकतात. क्लिअर सवयींच्या चक्राच्या घटकांचे पुनरावलोकन करण्याचा सल्ला देतात आणि अडथळे दूर करण्यासाठी विकासवादी दृष्टिकोन ठेवण्याचा आग्रह करतात.

### **समारोप:**

संकेत, प्रेरणा, प्रतिसाद, आणि बक्षीस या घटकांपासून बनलेले सवयींचे चक्र वर्तन समजून घेण्यासाठी आणि त्यावर प्रभाव टाकण्यासाठी एक प्रभावी चौकट प्रदान करतो. जेम्स क्लिअर यांनी या घटकांचे विश्लेषण करून सकारात्मक सवयी तयार करण्यासाठी आणि नकारात्मक सवयी मोडण्यासाठी व्यवहार्य उपाय दिलेले आहेत. वैयक्तिक विकास, व्यावसायिक यश, किंवा सामाजिक बदलासाठी लागू असलेल्या या तत्वांचा वापर करून व्यक्ती लहान आणि सातत्यपूर्ण कृतींच्या सामर्थ्याचा लाभ घेऊन आयुष्य बदलू शकतात.

### 1.3 मूलभूत सवयी: संकल्पना आणि त्यांच्या वर्तनावर परिणाम

मूलभूत सवयी वैयक्तिक परिवर्तनाचे शक्तिशाली साधन आहेत. चार्ल्स डुहिग यांनी त्यांच्या द पावर ऑफ हॅबिट या पुस्तकात प्रथम सादर केलेल्या आणि जेम्स क्लिअर यांच्या अँटॉमिक हॅबिट्स मध्ये अधिक स्पष्ट केलेल्या या सवयी फक्त दिनचर्या नसून असे वर्तन प्रकार आहेत ज्या जीवनातील इतर क्षेत्रांमध्ये सकारात्मक बदलांची मालिकाच सुरु करू शकतात. मूलभूत सवयी महत्वाच्या असतात कारण त्या आपल्या वर्तन, दृष्टीकोन, आणि दिनचर्यांवर अप्रत्यक्ष मार्गांनी परिणाम करतात. या लेखामध्ये मूलभूत सवयींच्या संकल्पनेचा, त्यांच्या अनोख्या गुणधर्मांचा आणि त्यांच्यातील परिवर्तनक्षमतेचा अभ्यास जेम्स क्लिअर यांच्या अँटॉमिक हॅबिट्स च्या दृष्टीने केला आहे.

#### मूलभूत सवयींची संकल्पना

मूलभूत सवयी अशा सवयी म्हणून परिभाषित केल्या जातात ज्या इतर चांगल्या सवयींच्या विकासाला आणि एकूण वर्तनाच्या सुधारणा करण्यास चालना देतात. त्या ओळख प्रभावी करण्याचे, शिस्त निर्माण करण्याचे आणि अर्थपूर्ण प्रगती घडवून आणण्याचे सामर्थ्य बाळगतात. जेम्स क्लिअर यांचे मत आहे की या सवयी जटिल नसतात; त्यांचे सामर्थ्य त्यांच्या मूलभूत वर्तन म्हणून कार्य करण्याच्या क्षमतेत आहे.

उदाहरणार्थ, नियमित व्यायामाची सवय अंगिकारल्यास चांगल्या आहाराच्या सवयी, सुधारित झोपेचे चक्र आणि सुधारलेली मानसिकता स्पष्ट होऊ शकते. त्याचप्रमाणे, जर्नलिंगची सवय ठेवणे स्व-प्रतिबिंबास चालना देते, भावनिक बुद्धिमत्ता वाढवते आणि निर्णय घेण्याच्या कौशल्यांमध्ये सुधारणा करते. मूलभूत सवयी विशिष्ट वर्तनांच्या पलीकडे जातात, त्या स्व-धारणा बदलतात आणि व्यापक सकारात्मक बदलांना पाठिंबा देणारी मानसिकतेस प्रोत्साहन देतात.

#### मूलभूत सवयींचे गुणधर्म

मूलभूत सवयी इतर साधारण दिनचर्यांपासून कशा वेगळ्या आहेत? क्लिअर यांच्या मते, त्यांचे वैशिष्ट्यपूर्ण गुणधर्म असे आहेत:

- ओळख परिवर्तन: मूलभूत सवयी व्यक्ती स्वतःला कसे पाहतात यावर प्रभाव टाकतात. उदाहरणार्थ, जो व्यक्ती नियमित धावायला सुरुवात करतो तो स्वतःला निरोगी आणि

सक्रिय व्यक्ती म्हणून ओळखू लागतो, ज्यामुळे त्या ओळखीशी सुसंगत इतर कृतींना प्रोत्साहन मिळते.

- रिपल इफेक्ट: या सवयी उत्प्रेरक म्हणून कार्य करतात, अप्रत्यक्षपणे जीवनाच्या इतर क्षेत्रांवर परिणाम करतात. उदाहरणार्थ, पोषक नाश्टा खाल्ल्याने दिवसभर चांगले लक्ष केंद्रित होते आणि उत्पादकता वाढू शकते.
- स्व प्रबलन: मूलभूत सवयी अंतर्गत बक्षिसे निर्माण करतात, ज्यामुळे त्यांचे पालन मजबूत होते. या सवयींमुळे मिळणारी समाधानाची भावना व्यक्तींना त्या टिकवून ठेवण्यासाठी प्रेरित करतात.
- लक्ष्यांसोबत संरेखन: या सवयी सहसा व्यक्तीच्या व्यापक ध्येयांशी जवळून घेण्याशी संबंधित असतात, ज्यामुळे त्या स्वाभाविकपणे प्रभावी होतात.

### मूलभूत सवयींमागील विज्ञान

जेम्स क्लिअर यांनी सवयींच्या अभ्यासात वर्तनात्मक मानसशास्त्राचा मोठ्या प्रमाणावर उपयोग केला आहे. मूलभूत सवयींच्या यंत्रणांना पुढील तत्वांद्वारे समजून घेता येते:

- क्यू-रिवार्ड लूप्स: मूलभूत सवयी स्पष्ट संकेत आणि तत्काळ बक्षिसांवर आधारित असतात, ज्यामुळे सुसंगतता सुनिश्चित होते.
- न्यूरोप्लास्टिसिटी: या सवयींची पुनरावृत्ती केल्याने मेंदूतील मज्जासंस्था मजबूत होते, ज्यामुळे त्या काळाच्या ओघात अधिक स्वयंचलित होतात.
- हॅबिट स्टॅकिंग: क्लिअर यांची सवयींचे जोडणी करण्याची (habit stacking) रणनीती सुचवते की नवीन सवयी प्रस्थापित सवयींशी जोडाव्यात. कीस्टोन सवयी अनेकदा इतर सकारात्मक वर्तनांना जोडण्यासाठी आधार म्हणून कार्य करतात.

### मूलभूत सवयींची उदाहरणे

- व्यायाम: नियमित शारीरिक सक्रियता ही एक क्लासिक मूलभूत सवय आहे. शारीरिक आरोग्य सुधारण्यापलीकडे, ती मूड सुधारते, ताण कमी करते, आणि झोपेच्या गुणवत्तेत सुधारणा करते.
- योजना आणि जर्नलिंग: उद्दिष्टे लिहून ठेवणे किंवा दररोजचे नियोजन लिहून ठेवणे प्रतिबिंब, संघटन आणि जबाबदारीस प्रोत्साहन देते.

- कौटुंबिक भोजन: जेवणाचे सामायिकरण संवाद वाढवते, नातेसंबंध बळकट करते, आणि निरोगी खाण्याच्या सवयींना चालना देते.
- आपले बेड तयार करणे: तितकेसे महत्त्वाचे नसल्याचे वाटत असले तरी, ही सवय दिवसासाठी यशाची भावना निर्माण करते आणि सुव्यवस्थानास प्रोत्साहन देते.

### मूलभूत सवयी निर्माण करण्यासाठी धोरणे

जेम्स क्लिअर यांच्या अँटॉमिक हॅबिट्स मध्ये मूलभूत सवयी विकसित आणि टिकवण्यासाठी व्यावहारिक रणनीती दिल्या आहेत:

- लहान सुरुवात करा: कमी प्रयत्नांची आवश्यकता असलेल्या सुलभ कृतींनी सुरुवात करा.
- वर्तन बदलण्याचे चार नियम लागू करा: हे नियम- स्पष्ट असावेत, ते आकर्षक असावेत, ते सोपे असावेत, आणि ते समाधानकारक असावेत, 4सवय टिकाऊ बनवण्यास सुनिश्चित करतात.
- प्रगतीचा मागोवा ठेवा: सवयींचे ट्रॅकर्स वापरा जे सुसंगतता दृश्यात आणतात आणि सुधारणा ओळखण्यासाठी मदत करतात.
- ओळख-आधारित सवयी तयार करा: तुम्हाला कोणत्या प्रकारची व्यक्ती व्हायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित करा, फक्त तुम्हाला हवे असलेले परिणाम नव्हे.

### आव्हाने आणि उपाय

मूलभूत सवयी तयार करणे आव्हानात्मक असू शकते. सामान्य अडथळ्यांमध्ये प्रेरणेचा अभाव, बाह्य व्यत्यय, आणि अडथळे यांचा समावेश होतो. क्लिअर सुचवतात:

- प्रणालींवर लक्ष केंद्रित करा: उद्दिष्टांवर केंद्रित होण्याऐवजी, सवयींच्या निर्मितीस समर्थन देणाऱ्या प्रणाली तयार करा.
- अपूर्णतेला स्वीकारा: चुकांसाठी जागा ठेवा आणि परिपूर्णतेपेक्षा सुसंगततेवर लक्ष केंद्रित करा.
- जबाबदारी निर्माण करा: उद्दिष्टे इतरांसोबत सामायिक करणे किंवा सवयीचा साथीदार शोधणे वचनबद्धता वाढवू शकते.

### रिपल इफेक्ट: व्यापक परिणाम

मूलभूत सवयींची खरी शक्ती त्यांच्या डोमिनो प्रभाव (डोमिनो इफेक्ट ही एक साखळी प्रतिक्रिया आहे जी एका घटनेमुळे संबंधित घटनांची मालिका सुरू होते तेव्हा उद्भवते. उदा. एका पाठोपाठ पते किंवा लाकडाचे ठोकले कोसळणे) निर्माण करण्याच्या क्षमतेत आहे, ज्यामुळे सकारात्मक बदल घडून येतात:

उत्पादकता: मूलभूत सवयी लक्ष केंद्रिकरण आणि वेळ व्यवस्थापन सुधारतात.

आरोग्य: त्या शारीरिक आणि मानसिक कल्याणास योगदान देतात.

नातेसंबंध: सुधारित स्वशिस्त आणि भावनिक बुद्धिमत्ता तसेच मजबूत आंतरवैयक्तिक संबंधांना चालना देते.

व्यावसायिक प्रगती: उद्दिष्टे निश्चित करणे आणि वेळेचे नियोजन करणे यांसारख्या मूलभूत सवयी करिअर मधील यशासाठी मार्ग मोकळा करतात.

#### **समारोप:**

मूलभूत सवयी परिवर्तनशील आहेत कारण त्या केवळ कृतीपलीकडे जातात, त्या ओळख बदलतात आणि जीवनाच्या अनेक पैलूंचे परिणाम करतात. त्यांच्या सामर्थ्याला समजून आणि त्याचा उपयोग करून, व्यक्ती लक्षणीय वैयक्तिक आणि व्यावसायिक प्रगती साधू शकतात. जेम्स क्लिअर यांच्या मते अँटॉमिक हॅबिट्स मध्ये, लहान, सुसंगत बदल काळाच्या ओघात उल्लेखनीय परिणाम घडवून आणतात. स्वसुधारणेचा प्रवास मूलभूत सवयींच्या ओळखीने आणि लागवडीने सुरू होतो, अर्थपूर्ण आणि समाधानकारक जीवनासाठी मंच उभारतो."

मूलभूत सवयी तयार करणे अनेक पैलूंचे परिणाम करतात. त्यांच्या सामर्थ्याला समजून आणि त्याचा उपयोग करून, व्यक्ती लक्षणीय वैयक्तिक आणि व्यावसायिक प्रगती साधू शकतात. जेम्स क्लिअर यांच्या मते अँटॉमिक हॅबिट्स मध्ये, लहान, सुसंगत बदल काळाच्या ओघात उल्लेखनीय परिणाम घडवून आणतात. स्वसुधारणेचा प्रवास मूलभूत सवयींच्या ओळखीने आणि अवलंब केल्याने होतो, अर्थपूर्ण आणि समाधानकारक जीवनासाठी मंच उभारतो.

## 1.4 सवयींचे स्टॅकिंग: विद्यमान दिनचर्यामध्ये नवीन सवयींचा समावेश करून त्या कशा तयार करायच्या हे शिकणे.

हॅबिट स्टॅकिंग ही सवयी निर्माण करण्यासाठी एक परिवर्तनात्मक पद्धत आहे, जी नवीन वर्तन विद्यमान दिनचर्याशी जोडण्याच्या संकल्पनेचा उपयोग करते. जेम्स क्लिअर यांच्या अँटॉमिक हॅबिट्स: अँन ईझी अँड प्रूव्हन वे टू बिल्ड गुड हॅबिट्स अँड ब्रेक बॅड वन्स या पुस्तकात प्रसिध्द झालेली ही कल्पना, रोजच्या जीवनात सकारात्मक बदल घडवण्यासाठी एक व्यावहारिक चौकट प्रदान करते. विद्यमान दिनचर्यामध्ये नवीन सवयी एकत्र करून, हॅबिट स्टॅकिंग नवीन वर्तन स्वीकारताना येणारे अडथळे दूर करते. मेंदूच्या नैसर्गिक असोसिएशन तयार करण्याच्या प्रवृत्तीचा उपयोग करून, ही पद्धत टिकाऊ सवयी निर्माण होण्यास सोपे बनविते.

### हॅबिट स्टॅकिंग समजून घेणे

हॅबिट स्टॅकिंग हे विशिष्ट संकेताशी जोडल्यास वर्तन स्वयंचलित होण्याची अधिक शक्यता असते या तत्वावर आधारित आहे. क्लिअर यांचा भर आहे की प्रत्येक सवयीची सुरुवात संकेताने होते - एक ट्रिगर जो तुमच्या मेंदूला वर्तन सुरु करण्याचे संकेत देतो. विद्यमान दिनचर्यामधील या संकेतांची ओळख पटवून आणि त्यांचा उपयोग करून, तुम्ही प्रस्थापित झालेल्या सवयीवर नवीन सवयींची "स्टॅक" करू शकता. उदाहरणार्थ, जर तुम्ही दररोज सकाळी दात घासण्याची सवय लावली असेल, तर तुम्ही नवीन सवय जोडण्यासाठी हा संकेत वापरू शकता, जसे की फ्लॉसिंग किंवा एका मिनिटासाठी ध्यानधारणा करणे.

हे तंत्र कार्य करते कारण ती नवीन सवय लक्षात ठेवण्याची आणि सुरु करण्याची आवश्यक बोधनिक ओझे कमी करते. इच्छाशक्ती किंवा अस्पष्ट हेतूवर अवलंबून राहण्याऐवजी, तुम्ही नवीन वर्तन तुमच्या दैनंदिन जीवनात आधीच समाविष्ट केलेल्या गोष्टीशी जोडता. हा अँकरिंग प्रक्रिया स्पष्टता आणि सातत्य प्रदान करते, जे सवयीच्या निर्मितीतील दोन महत्वाचे घटक आहेत.

### हॅबिट स्टॅकिंगमागील विज्ञान

हॅबिट स्टॅकिंगची कार्यक्षमता वर्तनात्मक मानसशास्त्रातील संशोधनाद्वारे सिध्द झालेली आहे. मेंदू न्यूरल मार्गांच्या नेटवर्कद्वारे कार्य करतो, जिथे पुनरावृत्ती क्रिया विशिष्ट कनेक्शन

मजबूत करतात. कालांतराने, हे कनेक्शन स्वयंचलित होतात, सवयींचा आधार बनवतात. विद्यमान सवयींच्या न्यूरल मार्गावर हॅबिट स्टॅकिंग पिगीबॅक करून या यंत्रणेत प्रवेश करते.

शिवाय, हॅबिट स्टॅकिंग "संदर्भ-आधारित पुनरावृत्ती" संकल्पनेशी सुसंगत आहे. अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की सवयी एकसंध संदर्भात घडल्यावर त्यांची निर्मिती होण्याची शक्यता अधिक असते. नवीन वर्तन प्रस्थापित दिनचर्येशी जोडून, तुम्ही एक स्थिर संदर्भ तयार करता जो वेळोवेळी सवयीला बळकटी देतो. हा दृष्टिकोन निर्णय प्रक्रियेतील थकवा कमी करतो, कारण तुम्हाला नवीन सवय कधी किंवा कुठे करायची याचा विचार करण्याची गरज नसते.

### हॅबिट स्टॅकिंग लागू करण्याचे टप्पे

क्लिअर हॅबिट स्टॅकिंग लागू करण्यासाठी एक सोपी प्रक्रिया रेखाटतात:

1. अँकर हॅबिट ओळखा: तुमच्या दैनंदिन दिनचर्या किंवा सवयींची यादी तयार करा ज्या आधीच सातत्यपूर्ण सुरु आहेत. हे तुमच्या हॅबिट स्टॅकसाठी अँकर पॉइंट्स आहेत.
2. नवीन सवय निवडा: तुम्हाला स्वीकारायचे असलेले वर्तन निवडा. ते विशिष्ट, कृतीयोग्य आणि अतिशय महत्वाकांक्षी नसावे याची खात्री करा.
3. हॅबिट स्टॅक फॉर्म्युला तयार करा: फॉर्म्युला वापरा, "[सध्याची सवय] नंतर, मी [नवीन सवय] करेन." ही रचना अनुक्रम स्पष्टपणे परिभाषित करते आणि दोन्ही सवयींमधील अखंडित संक्रमण सुनिश्चित करते.
4. लहान सुरुवात करा: लहान आणि ज्याचे व्यवस्थापन करता येईल अशा सवयींनी सुरुवात करा ज्यासाठी कमी प्रयत्नांची आवश्यकता असते. क्रमिक प्रगती गती निर्माण करते आणि गोंधळ टाळते.
5. सुधार करा आणि समायोजित करा: तुमच्या प्रगतीचे निरीक्षण करा आणि गरजेनुसार समायोजन करा. जर हॅबिट स्टॅक कार्य करत नसेल, तर संकेत, नवीन सवय किंवा वेळेचा पुनर्विचार करा.

### हॅबिट स्टॅकिंगची उदाहरणे

हॅबिट स्टॅकिंग प्रत्यक्षात कसे कार्य करते हे चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी ही उदाहरणे विचारात घ्या:

सकाळची दिनचर्या:

- मी सकाळची कॉफी तयार केल्यानंतर, मी कृतज्ञ असलेल्या तीन गोष्टी लिहून काढेन.
- मी दात घासल्यानंतर, मी 10 पुशअप्स करेन.

कामाची दिनचर्या:

- मी बैठक संपवल्यानंतर, मी माझे लक्ष केंद्रित करण्यासाठी पाच दीर्घ श्वासोच्छ्वास घेईन.
- मी ईमेल पाठवल्यानंतर, मी दोन मिनिटे माझे कार्यक्षेत्र व्यवस्थित करेन.

संध्याकाळची दिनचर्या:

- मी टीव्ही बंद केल्यानंतर, मी उद्यासाठी माझे कपड्यांची निवड करेन.
- मी बेडवर गेल्यानंतर, मी पुस्तकाचे एक पृष्ठ वाचेन.

**हॅबिट स्टॅकिंगचे फायदे**

- साधेपणा: हॅबिट स्टॅकिंग फॉर्म्युला एक स्पष्ट आणि कृतीयोग्य चौकट प्रदान करतो, अस्पष्टता दूर करतो आणि नवीन वर्तन स्वीकारणे सोपे करतो.
- सातत्य: नवीन सवयी प्रस्थापित दिनचर्याशी जोडून घेणे, तुम्ही सातत्यपूर्ण संदर्भ तयार करता जो वेळोवेळी सवयीला बळकटी देतो.
- कार्यक्षमता: हॅबिट स्टॅकिंग विद्यमान वर्तनाचा लाभ घेतो, नवीन सवयी निर्माण करण्यासाठी लागणारा वेळ आणि प्रयत्न कमी करतो.
- स्केलेबिलिटी: एक मूलभूत हॅबिट स्टॅक मास्टर केल्यावर, तुम्ही अधिक सवयी जोडून त्याचा विस्तार करू शकता, सकारात्मक वर्तनांची साखळी तयार करू शकता.

**आव्हाने आणि त्यांच्यावर मात कशी करावी**

हॅबिट स्टॅकिंग ही प्रभावी रणनीती असली तरी, ती आव्हानांशिवाय नाही. सामान्य अडथळ्यांमध्ये खालील गोष्टी समाविष्ट आहेत:

चुकीचा अँकर हॅबिट निवडणे: जर अँकर हॅबिट विसंगत किंवा खराब प्रस्थापित केली गेली असेल, तर ते हॅबिट स्टॅक कमकुवत करू शकते. यावर मात करण्यासाठी, अँकर हॅबिट खोलवर रुजलेली असल्याची खात्री करा.

स्टॅक ओव्हरलोड करणे: एकाच वेळी खूप सवयी जोडल्याने गोंधळ आणि थकवा येऊ शकतो. एका नवीन सवयीपासून सुरुवात करा आणि हळूहळू स्टॅकचा विस्तार करा.

तत्काळ बक्षिसांचा अभाव: नवीन सवयींमध्ये अनेकदा वर्तनाला बळकटी देणारा तात्काळ आनंद नसतो. प्रगती साजरी करण्यासाठी लहान बक्षिसे समाविष्ट करून यावर उपाय करा.

### दीर्घकालीन यशासाठी हॅबिट स्टॅकिंग

हॅबिट स्टॅकिंगचे खरे सामर्थ्य त्याच्या दीर्घकालीन परिवर्तनाच्या क्षमतेत आहे. सतत विद्यमान सवयींवर आधारित सवयी निर्माण करून, तुम्ही एक संमिश्र परिणाम तयार करता, जिथे लहान बदल मोठ्या परिणामांमध्ये जमा होतात. हे क्लिअरच्या अॅटॉमिक हॅबिट्स मधील व्यापक तत्त्वज्ञानाशी सुसंगत आहे: ही कल्पना की लहान, सातत्यपूर्ण सुधारणा उल्लेखनीय परिणाम देऊ शकतात.

याव्यतिरिक्त, हॅबिट स्टॅकिंग वाढीचा दृष्टिकोन वाढवते. सवयी निर्माण करणे आणि ते टिकवून ठेवण्याच्या कलेत पारंगत होऊन, तुम्हाला बदलण्याची आणि सुधारण्याची क्षमता असल्याचा आत्मविश्वास मिळतो. हा दृष्टिकोन केवळ वैयक्तिक विकासाला समर्थन देत नाही तर अडचणींच्या वेळी लवचीकताही वाढवतो.

### समारोप:

हॅबिट स्टॅकिंग हे नवीन सवयी निर्माण करण्यासाठी आणि टिकाऊ बदल साध्य करण्यासाठी एक सोपी पण शक्तिशाली साधन आहे. नवीन वर्तन विद्यमान दिनचर्याशी जोडून, तुम्ही सवयीच्या निर्मितीसाठी एक स्थिर पाया तयार करता. तुम्हाला तुमचे आरोग्य, उत्पादकता किंवा वैयक्तिक सुधारणा करायचे असतील तर, हॅबिट स्टॅकिंग अर्थपूर्ण प्रगती करण्यासाठी एक व्यावहारिक आणि प्रभावी रणनीती प्रदान करते. हा दृष्टिकोन स्वीकारल्याने तुमच्या दैनंदिन दिनचर्या बदलू शकतात आणि तुम्हाला तुमची संपूर्ण क्षमता समजण्यास मदत होऊ शकते.

## 1.5 ओळख-आधारित सवयी: सवयींच्या निर्मितीत ओळखीची भूमिका

जेम्स क्लिअर यांचे "अॅटॉमिक हॅबिट्स" हे पुस्तक आपल्याला समजावे यासाठी एक सखोल चौकट पुरवते की सवयी आपल्या जीवनाला कशा प्रकारे आकार देतात आणि या प्रक्रियेत ओळख कशी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. सवयींच्या निर्मितीकडे बहुतेक दृष्टिकोन विशिष्ट परिणाम किंवा प्रक्रियांवर लक्ष केंद्रित करतात, तर क्लिअर एक ओळख-आधारित दृष्टिकोन सादर करतात जो सवयींना स्वतःच्या आकलन आणि मूल्यांशी संरेखित करण्यावर जोर देते. हा पॅराडाइम शिफ्ट दीर्घकालीन बदल तयार करण्याचा अधिक शाश्वत आणि अर्थपूर्ण मार्ग देते. या प्रकरणात आपण ओळख-आधारित सवयींच्या संकल्पनेच सखोल चर्चा करणार आहे, त्यांचे महत्त्व, यंत्रणा आणि वैयक्तिक मूल्यांसह संरेखनासाठी रणनीतींचे अन्वेषण पाहूया.

### ओळख-आधारित सवयींची संकल्पना

ओळख-आधारित सवयींच्या केंद्रस्थानी ही कल्पना आहे की सर्वात टिकाऊ सवयी त्या असतात ज्या आपण कोण आहोत असे मानतो त्यावर आधारित असतात. क्लिअर असा युक्तिवाद करतात की वर्तन बदलाचे तीन स्तर आहेत:

- परिणाम-आधारित सवयी: या विशिष्ट परिणाम साध्य करण्यावर लक्ष केंद्रित करतात (उदा., वजन कमी करणे, बढती मिळवणे).
- प्रक्रिया-आधारित सवयी: या परिणाम साध्य करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या प्रणाली आणि दिनचर्यांवर लक्ष केंद्रित करतात.
- ओळख-आधारित सवयी: या वर्तनाला चालना देणाऱ्या विश्वास आणि स्व-आकलन बदलण्यावर भर देतात.

क्लिअर असा युक्तिवाद करतात की ओळख बदल हा सर्वात प्रभावी दृष्टिकोन आहे कारण आमच्या स्व-ओळखीशी सुसंगत वर्तन स्वतःला बळकट करणारे असते. उदाहरणार्थ, "यावर्षी २० पुस्तके वाचण्याचे" उद्दिष्ट ठेवण्याऐवजी, एखादी व्यक्ती "मी वाचक आहे" अशी ओळख स्वीकारू शकते. हा सूक्ष्म बदल निर्णय आणि कृतींवर सातत्याने परिणाम करतो.

### ओळख आणि सवयींमागील मानसशास्त्र

ओळख आणि सवयी यांच्यातील संबंध मानसशास्त्रीय तत्वांशी खोलवर जोडलेले आहेत. आमची ओळख आपले विश्वास, मूल्ये आणि पुनरावृत्त अनुभव यांनी आकारली जाते. जेव्हा

आपण विशिष्ट स्व-आकलन स्वीकारतो, तेव्हा आपल्या मेंदूने अशा प्रकारे कार्य करणे सुसंगत असते की जे ते मान्य आहे आणि बळकट आहे ते स्वीकारते. हे संकल्पनेशी संबंधित आहे की बोधनिक सुसंगतता—उपक्रमांना विश्वासांशी संरेखित करण्याची मानवी इच्छा.

- बोधनिक विसंगती: जेव्हा कृती ओळखीशी विसंगत असते, तेव्हा अंतर्गत अस्वस्थता निर्माण होते. उदाहरणार्थ, "आरोग्यदायी खाणारा" म्हणून स्वतःची ओळख मानणारी व्यक्तीस जंक फूड खाल्ल्यानंतर अस्वस्थ वाटेल.
- स्वयं-प्रमाणन सिद्धांत: लोक त्यांच्या वर्तन आणि स्व-संकल्प यांच्यात सुसंगतता साधण्यास प्रवृत्त असतात. निवडलेल्या ओळखीशी सुसंगत पुनरावृत्त क्रिया त्या ओळखीस कालांतराने मजबूत करतात.

### ओळख-आधारित सवयी निर्माण करणे

ओळखीभोवती सवयी तयार करण्याची प्रक्रिया तीन महत्त्वपूर्ण टप्प्यांमध्ये समाविष्ट आहे:

- आपण कोणत्या प्रकारची व्यक्ती व्हायचे ते ठरवा: आपण प्रशंसा करत असलेल्या मूल्ये आणि वैशिष्ट्ये साकारणारी व्यक्ती कोण याचा विचार करा. उदाहरणार्थ, "मला शिकण्याला प्राधान्य देणारी व्यक्ती व्हायचे आहे" किंवा "मला सक्रिय आणि निरोगी व्यक्ती व्हायचे आहे."
- लहान विजयांनी स्वतःला सिद्ध करा: ओळख बदलासाठी पुरावे आवश्यक आहेत. प्रत्येक छोटी सवय तुम्ही बनायचे असलेल्या व्यक्तीसाठी एक "मत" म्हणून काम करते. उदाहरणार्थ, एका पानाचे वाचन करणे वाचक असल्याची ओळख मजबूत करते.
- मुख्य मूल्यांशी सवयी संरेखित करा: आपल्या सवयींना अर्थपूर्ण आणि वैयक्तिक मूल्यांशी सुसंगत असल्याचे सुनिश्चित करा. हे संरेखन अंतर्गत प्रेरणा आणि दीर्घकालीन मजबूतवणारे वाढवते.

### वैयक्तिक मूल्यांशी सवयींचे संरेखन करण्यासाठी रणनीती

आपली मूल्ये स्पष्ट करा: तुम्हाला सर्वात महत्त्वाचे काय आहे हे ओळखण्यासाठी मूल्य इन्व्हेटरी घ्या. उदाहरणार्थ, कुटुंब आणि आरोग्य हे मुख्य मूल्य असल्यास, कुटुंबीयांशी बंध मजबूत करणाऱ्या किंवा आरोग्य सुधारणाऱ्या सवयींना प्राधान्य दिले पाहिजे.

- सवयींचे स्टॅकिंग: नवीन सवयी तयार करण्यासाठी विद्यमान दिनचर्याचा लाभ घ्या. नवीन वर्तनांची स्थापित दिनचर्याशी जोडणी करून, तुम्ही तुमच्या ओळखीशी सुसंगत असलेला अखंडीत संक्रमण तयार करता.
- वातावरण निर्मिती: ओळख-आधारित सवयींना समर्थन देण्यासाठी तुमचे वातावरण तयार करा. उदाहरणार्थ, तुम्हाला लेखक व्हायचे असल्यास, लक्ष केंद्रिकरण आणि सर्जनशीलतेला प्रोत्साहन देणारी समर्पित लेखनाची स्पेस तयार करा.
- प्रशंसा आणि व्हिज्युअलायझेशन: तुमची इच्छित ओळख बळकट करण्यासाठी सकारात्मक प्रशंसा आणि मानसिक प्रतिमा वापरा. सवयीत यशस्वी होण्याचे कल्पनाचित्र तयार केल्याने त्याचे तुमच्या स्व-संकल्पाशी दृढ संबंध होण्यास मदत होते.
- सामाजिक बळकटीकरण: ज्या लोकांशी तुम्हाला जुळणारी ओळख वाटते, त्यांच्याशी स्वतःला जोडून घ्या. सामाजिक पुरावा आणि सामायिक उद्दिष्टे तुमची वचनबद्धता बळकट करू शकतात.

### कृतीत आणता येतील असे ओळख-आधारित सवयींची उदाहरणे

- फिटनेस: "मला २० पौंड वजन कमी करायचे आहे" असे म्हणण्याऐवजी, "मी शारीरिक आरोग्यास प्राधान्य देणारी व्यक्ती आहे" असे म्हणा. हे दृष्टिकोन व्यायाम नियमितपणे करणे आणि पौष्टिक अन्न खाणे यासारख्या वर्तनांवर लक्ष केंद्रित करते.
- व्यावसायिक वाढ: "मला बढती हवी आहे" याऐवजी "मी एक सक्रिय आणि सक्षम व्यावसायिक आहे" असे म्हणा, सातत्यपूर्ण प्रयत्न आणि शिकण्यास प्रोत्साहन द्या.
- सर्जनशीलता: "मला एक पुस्तक लिहायचे आहे" याऐवजी "मी एक लेखक आहे" अशी ओळख स्वीकारा, जे तातडीच्या परिणामांपेक्षा दररोज लेखन सत्रांना प्रेरित करते.

### ओळख-आधारित सवयींमधील अडथळे कसे दूर करावे

ओळख-आधारित सवयी प्रभावी असल्या तरी, त्या काही आव्हाने घेऊन येतात:

- इम्पॉस्टर सिंड्रोम: सुरुवातीला, नवीन ओळख स्वीकारणे नैसर्गिक वाटू शकत नाही. लहान विजय साजरे करून आणि प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करून हे टाळा.

- बाह्य दबाव: समाजाच्या अपेक्षा किंवा समवयस्क प्रभाव तुमच्या इच्छित ओळखीशी संघर्ष निर्माण करू शकतात. तुमच्या मूल्यांशी प्रामाणिक राहा आणि तुमच्या "का" ची आठवण करून द्या.
- अडथळे: अपयश अपरिहार्य आहे परंतु ते तुमची ओळख ठरवत नाहीत. अडथळ्यांना शिकण्याच्या संधी म्हणून स्वीकारा आणि निवडलेल्या ओळखीशी तुमची वचनबद्धता पुन्हा एकदा दृढ करा.

### ओळख-आधारित सवयींचा दीर्घकालीन प्रभाव

ओळखीशी जुळलेल्या सवयींचा कालांतराने संमिश्र परिणाम होतो. क्लिअर यांच्या म्हणण्यानुसार, "तुम्ही निवडलेली प्रत्येक कृती ही तुम्हाला व्हायचे असलेल्या प्रकारच्या व्यक्तीसाठी मत असते." या लहान, सातत्यपूर्ण कृती अभिप्राय पळवाट तयार करतात जी ओळख बळकट करतात आणि पुढील सकारात्मक वर्तनाला इंधन पुरवतात. वर्षानंतर, ओळख-आधारित सवयी केवळ परिणामांमध्येच नव्हे तर स्व-आकलन आणि जीवन समाधानामध्येही खोलवर बदल घडवतात.

उदाहरणार्थ, जो व्यक्ती सातत्याने आजीवन शिकणाऱ्याची ओळख मानतो तो केवळ शैक्षणिक किंवा व्यावसायिक यशच नाही तर पूर्तता आणि बौद्धिक जिज्ञासा देखील मिळवतो. त्याचप्रमाणे, जो व्यक्ती दयाळू व्यक्ती म्हणून स्वतःची ओळख मानतो तो दयाळूपणा आणि सहानुभूतीच्या सवयी तयार करू शकतो ज्यामुळे वैयक्तिक नाती समृद्ध होतात आणि समाजकल्याणात योगदान मिळते.

### समारोप:

ओळख-आधारित सवयी वैयक्तिक वाढ आणि वर्तन बदल कसे साध्य करतात यामध्ये एक पॅराडाइम शिफ्ट दर्शवतात. आपण कोण होऊ इच्छितो यावर लक्ष केंद्रित करून, फक्त आपण काय साध्य करू इच्छितो यावरच नव्हे तर आपण आपल्या सखोल मूल्यांशी संरेखित टिकाऊ बदलासाठी एक पाया तयार करतो. जेम्स क्लिअर यांचे "ॲटॉमिक हॅबिट्स" सवयींच्या निर्मितीचा एक मैलाचा दगड म्हणून ओळखीचा लाभ घेण्यासाठी एक रोडमॅप ऑफर करते, व्यक्तींना त्यांचे जीवन अर्थपूर्ण आणि शाश्वतपणे रूपांतरित करण्यासाठी सशक्त करते. शेवटी,

जेव्हा सवयी आणि ओळख यांचा मेळ साधतो, तेव्हा स्व-वाढीचा प्रवास केवळ प्रभावीच नाही तर खोलवर समाधानकारक देखील होतो.

## 1.1 अॅटोमिक हॅबिट्सचा परिचय: प्रमुख संकल्पना आणि तत्वांचा आढावा

जेम्स क्लियर यांच्या अॅटोमिक हॅबिट्स: अॅन ईझी अॅड प्रूव्हन वे टू बिल्ड गुड हॅबिट्स अॅड ब्रेक बॅड वन्स या पुस्तकात आपल्या सवयी बदलण्यासाठी आणि दीर्घकालीन वैयक्तिक प्रगती साधण्यासाठी सुलभ आणि उपयुक्त मार्गदर्शक तत्वे दिलेली आहेत. मानसशास्त्र, न्यूरोसायन्स, आणि वर्तनशास्त्रातील अत्याधुनिक संशोधनावर आधारित, क्लियर यांनी टिकाऊ बदल निर्माण करण्यासाठी व्यावहारिक धोरणे सुचविलेली आहेत. या व्यापक मार्गदर्शिका पुस्तकातील प्रमुख संकल्पना आणि तत्वांचा सविस्तर आढावा दिला आहे, ज्यामुळे "अॅटोमिक हॅबिट्स" पद्धतीचे मूळ समजणे सोपे होते.

### अॅटोमिक हॅबिट्सचे महत्त्व

क्लियर हे "अॅटोमिक हॅबिट्स" या संकल्पनेचे स्पष्टीकरण देऊन सुरुवात करतात. अॅटोमिक हॅबिट म्हणजे लहान, नियमित वर्तन जे कालांतराने एकत्रितपणे मोठ्या परिणामांमध्ये बदलते. जसे अणू पदार्थाचे मूलभूत घटक असतात, तसेच सवयी वैयक्तिक आणि व्यावसायिक प्रगतीचे मूलभूत घटक असतात. क्लियर स्पष्ट करतात की यश हे मोठ्या बदलांचे फलित नसून लहान-लहान, सातत्यपूर्ण सुधारणांच्या एकत्रिकरणाचा परिणाम आहे.

अॅटोमिक हॅबिट्सचे महत्त्व अधोरेखित करण्यासाठी, क्लियर "1% नियम" मांडतात. दररोज केवळ 1% सुधारणे कदाचित किरकोळ वाटेल, परंतु एका वर्षाच्या कालावधीत हा छोटा बदल मोठे परिवर्तन घडवू शकतो. उलट, हेच तत्त्व नकारात्मक सवयींना लागू होते, जर त्या दुर्लक्षित राहिल्या तर हानिकारक परिणाम निर्माण करू शकतात.

### सवयींचे चक्र: संकेत, इच्छा, प्रतिसाद, आणि बक्षीस

अॅटोमिक हॅबिट्सच्या केंद्रस्थानी "सवयींचे चक्र" आहे, जी वर्तनशास्त्रातून घेतलेली संकल्पना आहे. क्लियर हे सवयींचे मूलभूत चार घटक स्पष्ट करतात:

1. संकेत (Cue): सवयीला सुरु करणारा संकेत.
2. इच्छा (Craving): सवयीमागील प्रेरक शक्ती किंवा इच्छा.
3. प्रतिसाद (Response): प्रत्यक्ष केलेले वर्तन.
4. बक्षीस (Reward): इच्छेला समाधान देणारा आणि सवयीला बळकटी देणारा परिणाम.

हे चक्र समजणे चांगल्या सवयींची रचना करण्यासाठी आणि वाईट सवयी मोडण्यासाठी आवश्यक आहे. क्लियर युक्तिवाद करतात की प्रत्येक घटक हस्तक्षेपासाठी एक संधी प्रदान करतो. संकेत, इच्छा, प्रतिसाद, आणि बक्षीस ओळखून आणि त्यात बदल करून, आपण आपले वर्तन बदलू शकतो.

### वर्तन बदलण्यासाठीचे चार नियम

क्लियर हे त्यांची अंतर्दृष्टी "वर्तन बदलण्यासाठीचे चार नियम" यामध्ये विश्लेषित करतात, जे चांगल्या सवयी तयार निर्माण करण्यासाठी आणि वाईट सवयी काढून टाकण्यासाठी मार्गदर्शक आहेत:

1. ते स्पष्ट करा (Make it Obvious): सकारात्मक सवयींसाठी संकेत ठळक करण्यासाठी आपले वातावरण डिझाइन करा.
2. ते आकर्षक करा (Make it Attractive): चांगल्या सवयींना अधिक आकर्षक बनवण्यासाठी प्रलोभन बंडलिंगसारख्या तंत्रांचा वापर करा.
3. ते सोपे करा (Make it Easy): अडथळे कमी करा आणि कृतीसाठी साधेपणा वाढवा.
4. ते समाधानकारक करा (Make it Satisfying): सकारात्मक वर्तन मजबूत करण्यासाठी तत्काळ समाधान द्या.

वाईट सवयी तोडण्यासाठी, क्लियर या नियमांना उलट करण्याचे सुचवतात. उदाहरणार्थ, वाईट सवयी थांबवण्यासाठी, त्यांना अदृश्य, अप्रिय, कठीण, आणि असमाधानकारक करा.

### ओळख-आधारित सवयी

अॅटोमिक हॅबिट्समधील एक मुख्य संकल्पना ओळख-आधारित सवयी आहे. क्लियर यांचा युक्तिवाद आहे की वर्तन बदलण्यासाठी सर्वात प्रभावी मार्ग म्हणजे आपण कोण बनू इच्छित आहोत यावर लक्ष केंद्रित करणे, फक्त आपण काय साध्य करू इच्छितो यावर नाही. निकाल-आधारित उद्दिष्टे ठरवण्याऐवजी, आपल्या सवयी आपल्या इच्छित ओळखीशी संरेखित करा. उदाहरणार्थ, "मॅरेथॉन धावायचे आहे" असे उद्दिष्ट ठेवण्याऐवजी, "धावपटू" ही ओळख स्वीकारा. आपल्याकडून घेतलेली प्रत्येक कृती ही ओळख मजबूत करते, ज्यामुळे सवयी अधिक टिकाऊ बनतात.

सवयींची जोडणी आणि अंमलबजावणीचा हेतू

क्लियर हे सवयींची रचना अधिक प्रभावी बनवण्यासाठी सवयींची जोडणी आणि अंमलबजावणीचे हेतू यासारखी व्यावहारिक साधने सादर करतात:

सवयींची जोडणी: नवीन सवय विद्यमान सवयींशी जोडा. उदाहरणार्थ, "दात घासल्यानंतर, मी एक मिनिट ध्यान करीन."

अंमलबजावणीचा हेतू: सवयीचे कधी आणि कुठे हे निर्दिष्ट करा. उदाहरणार्थ, "मी सकाळी 7 वाजता माझ्या लिव्हिंग रूममध्ये व्यायाम करेन."

ही धोरणे विद्यमान दिनचर्या आणि पर्यावरणीय संकेतांचा फायदा घेतात, ज्यामुळे नवीन सवयी टिकून राहतात.

### पर्यावरणाचे महत्त्व

सवयी निर्माण करण्यात पर्यावरण निर्णायक भूमिका बजावते. क्लियर यावर जोर देतात की, आपल्याला असे वर्तन करणे अधिक शक्य आहे जे अडथळामुक्त आणि दृश्यमान आहे. आपल्या सकारात्मक सवयींना समर्थन देण्यासाठी आणि नकारात्मक सवयींसाठी संकेत काढून टाकण्यासाठी आपले वातावरण ऑप्टिमाइझ केल्याने टिकाऊ बदल अधिक साध्य होतो.

### सुप्त संभाव्यतेची पठारावस्था

क्लियर "सुप्त संभाव्यतेची पठारावस्था" या संकल्पनेवर चर्चा करतो, जिथे प्रारंभिक प्रयत्नांचे त्वरित दृश्य परिणाम मिळत नाहीत. ही अवस्था बहुतेक वेळा निराशा आणि सोडून देण्यास प्रवृत्ती निर्माण करते. तथापि, सातत्यपूर्ण प्रयत्न शेवटी महत्त्वपूर्ण यशाकडे नेतात. संयम राखणे आणि प्रक्रियेवर विश्वास ठेवणे महत्त्वाचे आहे, कारण प्रगती अनेकदा रेषीय नसून चढउताराची असते.

### उपस्थित राहण्याची कला साध्य करणे

सातत्य हा सवयीच्या निर्मितीत परिपूर्णतेपेक्षा अधिक महत्त्वाचा आहे. क्लियर "उपस्थित राहणे" या संकल्पनेची ओळख करून देतो - सवयीला परिपूर्ण करण्यापेक्षा ती सुरु करण्यावर लक्ष केंद्रित करणे. उदाहरणार्थ, केवळ पाच मिनिटांसाठी जिममध्ये जाणे हा दिनक्रम प्रस्थापित करते, जो नंतर वाढवता येतो. हा दृष्टिकोन प्रारंभ करण्याच्या मानसिक ओझ्याला कमी करतो आणि दीर्घकालीन चिकाटीला प्रोत्साहन देतो.

## प्रगतीचे मापन आणि मागोवा ठेवणे

सवयींचा मागोवा ठेवणे जबाबदार राहण्याचा प्रभावी मार्ग आहे. क्लियर सवयींच्या ट्रॅकर्सचे समर्थन करतात, जे आपल्या सातत्य आणि प्रगतीचे दृश्य पुरावा प्रदान करतात. छोट्या विजयांचा उत्सव हा स्फूर्ती वाढवतो आणि तुम्हाला योग्य मार्गावर ठेवतो.

## सामाजिक प्रभावाची भूमिका

माणूस सामाजिक प्राणी आहे, आणि आपल्या सवयींचा प्रभाव आपल्याभोवतीच्या लोकांवर पडतो. क्लियर अशा व्यक्तींनी वेढणे किती महत्वाचे आहे यावर जोर देतो, ज्यांच्याकडे तुम्हाला अंगीकारायच्या सवयी असतात. तुमच्या उद्दिष्टांशी जुळणाऱ्या गटांमध्ये किंवा समुदायांमध्ये सामील होऊन, तुम्ही सामाजिक बळकटीचा उपयोग करून सकारात्मक वर्तन टिकवून ठेवू शकता.

## समारोप

अॅटोमिक हॅबिट्समध्ये, जेम्स क्लियर हे दाखवतात की टिकाऊ बदल म्हणजे मोठ्या बदलांचा परिणाम नसून किरकोळ नफ्यांचे एकत्रिकरण आहे. सवयींच्या विज्ञानाला समजून घेऊन, वर्तन बदलण्यासाठीच्या चार नियमांचा फायदा घेत, आणि आपल्या इच्छित ओळखीशी आपली सवयी संरेखित करून, तुम्ही आपली क्षमता अनलॉक करू शकता आणि असामान्य परिणाम साध्य करू शकता.

## 1.2 सवयींचे चक्र: सवयींचे चक्र आणि वर्तनावर त्याचा प्रभाव समजून घेणे

सवयींचे चक्र (Habit Loop) ही संकल्पना जेम्स क्लिअर यांच्या Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones (2020) या पुस्तकात मांडण्यातली आहे. सवयी कशा तयार होतात आणि त्या मानवी वर्तनावर कशा प्रकारे प्रभाव टाकतात हे समजून घेण्यासाठी ही मूलभूत संकल्पना आहे. सवयी चार मुख्य घटकांमध्ये विभागलेल्या आहेत, सुरवातीचा संकेत (Cue), प्रेरणा (Craving), प्रतिसाद (Response), आणि बक्षीस (Reward). क्लिअर यांनी एक व्यावहारिक चौकट मांडली आहे जी चांगल्या सवयी तयार करण्यासाठी आणि वाईट सवयी मोडण्यासाठी उपयुक्त ठरते. ही चौकट सुलभ आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोनावर आधारलेली असून वैयक्तिक विकास, उत्पादकता आणि वर्तनात्मक बदलासाठी अत्यंत महत्त्वाची आहे.

### संकेत: सवयीची सुरुवात करणारा ट्रिगर

संकेत हा सवयींच्या फेराचा पहिला टप्पा असून तो एखाद्या वर्तनाची सुरुवात करण्यासाठी ट्रिगरचे कार्य करतो. संकेत विविध स्वरूपात असू शकतात, दृश्य संकेत, भावनिक अवस्था, विशिष्ट वेळ किंवा ठिकाण. क्लिअर यांच्या मते, संकेत महत्त्वाचे असतात कारण ते एखादी सवय विशिष्ट संदर्भाशी जोडतात, ज्यामुळे ती वागणूक पुन्हा करणे सोपे होते. उदाहरणार्थ, गजर वाजण्याचा आवाज हा जागे होण्याचा संकेत असतो, तर जिम बॅग दिसणे व्यायामासाठी प्रेरणा देते.

संकेत स्पष्ट आणि सातत्यपूर्ण असल्यास अधिक परिणामकारक ठरतात. क्लिअर "वातावरण तयार करणे" (priming the environment) यावर भर देतात, ज्यामुळे संकेत अधिक जाणवण्यायोग्य तयार होतात. उदाहरणार्थ, उशाशी पुस्तक ठेवणे हे झोपण्यापूर्वी वाचण्यासाठी संकेत ठरू शकते. उलट, नकारात्मक सवयींशी संबंधित ट्रिगर्स काढून टाकल्यास त्या सवयी मोडण्यात मदत होते. उदाहरणार्थ, अपायकारक अन्न घरातून काढून टाकणे.

इच्छा: प्रत्येक सवयीमागील प्रेरक शक्ती

इच्छा ही विशिष्ट वर्तन करण्यासाठी व्यक्तीला प्रवृत्त करणारी प्रेरक शक्ती आहे. संकेत जागरूकता निर्माण करतो, तर इच्छा सवयींना शक्ती प्रदान करते. इच्छा ही सवयीबद्दल नसते, तर त्यातून मिळणाऱ्या स्थितीतील बदलाबद्दल असते. उदाहरणार्थ, सामाजिक संपर्काची इच्छा

एखाद्याला फोन तपासण्यासाठी प्रेरित करू शकते, फोनमुळे नव्हे, तर त्यातून होणाऱ्या संवादामुळे.

क्लिअर यांचे म्हणणे आहे की इच्छा व्यक्तिनिष्ठ असते आणि व्यक्तीनुसार बदलते. एका व्यक्तीसाठी प्रेरक ठरणारी गोष्ट दुसऱ्यासाठी तितकीशी महत्वाची असू शकत नाही. इच्छा ओळखण्यासाठी आणि त्याचा उपयोग करण्यासाठी आत्मचिंतन आणि स्व-जाणीव आवश्यक असते. दीर्घकालीन उद्दिष्टांशी इच्छा संलग्न करून व्यक्ती लाभदायक आणि मूल्यांशी सुसंगत सवयी जोपासू शकतात.

प्रतिसाद: तुम्ही करत असलेले प्रत्यक्ष वर्तन

प्रतिसाद हा प्रेरणेच्या प्रतिक्रियेतून केलेले प्रत्यक्ष वर्तन आहे. या टप्प्यावर दोन महत्वाचे घटक प्रभाव टाकतात, सवय निर्माण होण्याची क्षमता आणि प्रेरणेची पातळी. क्लिअर यांचे म्हणणे आहे की सवयी सुलभ असल्या तर त्या घडण्याची शक्यता अधिक असते. याला ते "कमी प्रयत्नांचा नियम" (Law of Least Effort) म्हणतात, ज्यामुळे लोक कमी ऊर्जा लागणाऱ्या कृतींकडे आकर्षित होतात.

सवयी सोप्या करण्यासाठी क्लिअर "सवयींचे एकत्रीकरण" (habit stacking) आणि "दोन मिनिटांचा नियम" (two-minute rule) यासारख्या उपाय सुचवतात. सवयींचे एकत्रीकरण म्हणजे नवीन सवय विद्यमान सवयीला जोडणे, ज्यामुळे वर्तनांमध्ये सहज संक्रमण होतो. उदाहरणार्थ, दात घासल्यानंतर फ्लॉसिंग करणे. दोन मिनिटांचा नियम असे म्हणतो की प्रारंभी कोणतीही सवय दोन मिनिटांत पूर्ण होण्यासारखी असावी, ज्यामुळे ती अधिक सोपी आणि कमी भीतीदायक वाटते.

बक्षीस: इच्छा पूर्ण करणारे अंतिम लक्ष्य

बक्षीस हे सवयींच्या चक्राचे शेवटचा घटक आहे, जी इच्छा पूर्ण करते आणि मेंदूला एखादी सवय लक्षात ठेवायची की नाही हे शिकवते. सकारात्मक प्रबलन (reinforcement) सवयींना पुन्हा निर्माण होण्याची शक्यता वाढवते. उदाहरणार्थ, व्यायामानंतर मिळणारा एंडॉर्फिनचा उत्साह भविष्यातील व्यायामासाठी प्रेरणा देतो.

क्लिअर सवयी तयार करताना त्वरित बक्षिसांचे महत्त्व अधोरेखित करतात. दीर्घकालीन बक्षिसे महत्वाची असली तरी ती त्वरित वर्तन घडवून आणण्यासाठी खूप दूर असतात. तात्काळ

समाधान देणाऱ्या गोष्टींशी सवयी जोडून व्यक्ती वर्तमान आणि भविष्यातील लाभांमधील अंतर कमी करू शकतात. उलट, नकारात्मक सवयींशी संबंधित बक्षिसे काढून टाकल्याने त्या सवयी मोडण्यास मदत होऊ शकते. उदाहरणार्थ, सोशल मीडिया वापर मर्यादित करण्यासाठी ब्लॉकिंग ॲप्स वापरणे.

### सवयींचे चक्र कृतीत आणणे

सवयींच्या चक्राचे उदाहरण म्हणून वाचनाची सवय लावणे विचारात घ्या. संकेत म्हणजे तुमच्या नाइटस्टॅंडवर पुस्तक ठेवणे. प्रेरणा म्हणजे झोपण्यापूर्वी विश्रांती घेण्याची इच्छा. प्रतिसाद म्हणजे पुस्तक उचलून काही पृष्ठे वाचणे. आणि शेवटी, बक्षीस म्हणजे मिळणारी विश्रांती आणि समाधानाची भावना. कालांतराने, हे चक्र स्वतःहून सवयीला स्वयंचलित बनवतो.

वाईट सवयी मोडण्यासाठी, चक्रातील एक किंवा अधिक घटक विस्कळीत करणे आवश्यक असते. उदाहरणार्थ, रात्रीच्या स्नॅकिंगला थांबवण्यासाठी, संकेत काढून टाका (अपायकारक अन्न लपवून ठेवा), प्रेरणेचा पत्ता लावा (विश्रांतीसाठी पर्यायी मार्ग शोधा), प्रतिसाद कठीण करा (स्नॅक्स खरेदी करू नका), किंवा बक्षीस कमी करा (त्याचा आरोग्यावरील नकारात्मक परिणाम ओळखा).

### सवयींच्या फेरातील उन्नत अंतर्दृष्टी

सवयींच्या चक्राची मूलभूत संरचना सरळ आहे, परंतु त्याचा उपयोग सुज्ञतेने करावा लागतो. क्लिअर सवयी आणि ओळखीमधील परस्परसंबंध यावर चर्चा करतात, असे म्हणतात की टिकाऊ सवय बदलण्यास बहुधा स्वतःच्या समजुतीत बदल आवश्यक असतो. उदाहरणार्थ, "मॅरेथॉन धावण्याचा उद्देश" ठेवण्याऐवजी "मी एक धावपटू आहे" ही ओळख स्वीकारणे अधिक टिकाऊ ठरते. सवयीची प्रत्येक पुनरावृत्ती ही ओळख मजबूत करते, ज्यामुळे चांगल्या सवयींचे चक्र सुरू होते.

क्लिअर सवयींचे ट्रॅकिंग आणि उत्तरदायित्व यांची ओळख करून देतात, ज्यामुळे सवयींचे चक्र सुधारता येते. सवयींचे ट्रॅकिंग म्हणजे प्रगती दृश्यरूपाने नोंदवणे, जे संकेत आणि बक्षीस म्हणून काम करते. उत्तरदायित्व भागीदार किंवा प्रणाली सामाजिक प्रबलन यास जोडते, ज्यामुळे सवयी टिकवणे सोपे होते.

### व्यावहारिक उपयोग आणि आव्हाने

सवयींचे चक्र समजून घेणे अनेक क्षेत्रांमध्ये उपयोगी ठरते. आरोग्य आणि तंदुरुस्तीमध्ये, हे व्यायाम, आरोग्यदायी खाणे, आणि चांगल्या झोपेसाठी उपयुक्त ठरते. व्यावसायिक क्षेत्रात, उत्पादकता आणि कौशल्य विकास सुधारण्यास मदत होते. परंतु, सवयींची मर्यादा आणि स्पर्धात्मक प्राधान्ये यांसारखी आव्हाने प्रगतीत अडथळा आणू शकतात. क्लिअर सवयींच्या चक्राच्या घटकांचे पुनरावलोकन करण्याचा सल्ला देतात आणि अडथळे दूर करण्यासाठी विकासवादी दृष्टिकोन ठेवण्याचा आग्रह करतात.

### **समारोप:**

संकेत, प्रेरणा, प्रतिसाद, आणि बक्षीस या घटकांपासून बनलेले सवयींचे चक्र वर्तन समजून घेण्यासाठी आणि त्यावर प्रभाव टाकण्यासाठी एक प्रभावी चौकट प्रदान करतो. जेम्स क्लिअर यांनी या घटकांचे विश्लेषण करून सकारात्मक सवयी तयार करण्यासाठी आणि नकारात्मक सवयी मोडण्यासाठी व्यवहार्य उपाय दिलेले आहेत. वैयक्तिक विकास, व्यावसायिक यश, किंवा सामाजिक बदलासाठी लागू असलेल्या या तत्वांचा वापर करून व्यक्ती लहान आणि सातत्यपूर्ण कृतींच्या सामर्थ्याचा लाभ घेऊन आयुष्य बदलू शकतात.

### 1.3 मूलभूत सवयी: संकल्पना आणि त्यांच्या वर्तनावर परिणाम

मूलभूत सवयी वैयक्तिक परिवर्तनाचे शक्तिशाली साधन आहेत. चार्ल्स डुहिग यांनी त्यांच्या द पावर ऑफ हॅबिट या पुस्तकात प्रथम सादर केलेल्या आणि जेम्स क्लिअर यांच्या अँटॉमिक हॅबिट्स मध्ये अधिक स्पष्ट केलेल्या या सवयी फक्त दिनचर्या नसून असे वर्तन प्रकार आहेत ज्या जीवनातील इतर क्षेत्रांमध्ये सकारात्मक बदलांची मालिकाच सुरु करू शकतात. मूलभूत सवयी महत्वाच्या असतात कारण त्या आपल्या वर्तन, दृष्टीकोन, आणि दिनचर्यांवर अप्रत्यक्ष मार्गांनी परिणाम करतात. या लेखामध्ये मूलभूत सवयींच्या संकल्पनेचा, त्यांच्या अनोख्या गुणधर्मांचा आणि त्यांच्यातील परिवर्तनक्षमतेचा अभ्यास जेम्स क्लिअर यांच्या अँटॉमिक हॅबिट्स च्या दृष्टीने केला आहे.

#### मूलभूत सवयींची संकल्पना

मूलभूत सवयी अशा सवयी म्हणून परिभाषित केल्या जातात ज्या इतर चांगल्या सवयींच्या विकासाला आणि एकूण वर्तनाच्या सुधारणा करण्यास चालना देतात. त्या ओळख प्रभावी करण्याचे, शिस्त निर्माण करण्याचे आणि अर्थपूर्ण प्रगती घडवून आणण्याचे सामर्थ्य बाळगतात. जेम्स क्लिअर यांचे मत आहे की या सवयी जटिल नसतात; त्यांचे सामर्थ्य त्यांच्या मूलभूत वर्तन म्हणून कार्य करण्याच्या क्षमतेत आहे.

उदाहरणार्थ, नियमित व्यायामाची सवय अंगिकारल्यास चांगल्या आहाराच्या सवयी, सुधारित झोपेचे चक्र आणि सुधारलेली मानसिकता स्पष्ट होऊ शकते. त्याचप्रमाणे, जर्नलिंगची सवय ठेवणे स्व-प्रतिबिंबास चालना देते, भावनिक बुद्धिमत्ता वाढवते आणि निर्णय घेण्याच्या कौशल्यांमध्ये सुधारणा करते. मूलभूत सवयी विशिष्ट वर्तनांच्या पलीकडे जातात, त्या स्व-धारणा बदलतात आणि व्यापक सकारात्मक बदलांना पाठिंबा देणारी मानसिकतेस प्रोत्साहन देतात.

#### मूलभूत सवयींचे गुणधर्म

मूलभूत सवयी इतर साधारण दिनचर्यांपासून कशा वेगळ्या आहेत? क्लिअर यांच्या मते, त्यांचे वैशिष्ट्यपूर्ण गुणधर्म असे आहेत:

- ओळख परिवर्तन: मूलभूत सवयी व्यक्ती स्वतःला कसे पाहतात यावर प्रभाव टाकतात. उदाहरणार्थ, जो व्यक्ती नियमित धावायला सुरुवात करतो तो स्वतःला निरोगी आणि

सक्रिय व्यक्ती म्हणून ओळखू लागतो, ज्यामुळे त्या ओळखीशी सुसंगत इतर कृतींना प्रोत्साहन मिळते.

- रिपल इफेक्ट: या सवयी उत्प्रेरक म्हणून कार्य करतात, अप्रत्यक्षपणे जीवनाच्या इतर क्षेत्रांवर परिणाम करतात. उदाहरणार्थ, पोषक नाश्टा खाल्ल्याने दिवसभर चांगले लक्ष केंद्रित होते आणि उत्पादकता वाढू शकते.
- स्व प्रबलन: मूलभूत सवयी अंतर्गत बक्षिसे निर्माण करतात, ज्यामुळे त्यांचे पालन मजबूत होते. या सवयींमुळे मिळणारी समाधानाची भावना व्यक्तींना त्या टिकवून ठेवण्यासाठी प्रेरित करतात.
- लक्ष्यांसोबत संरेखन: या सवयी सहसा व्यक्तीच्या व्यापक ध्येयांशी जवळून घेण्याशी संबंधित असतात, ज्यामुळे त्या स्वाभाविकपणे प्रभावी होतात.

### मूलभूत सवयींमागील विज्ञान

जेम्स क्लिअर यांनी सवयींच्या अभ्यासात वर्तनात्मक मानसशास्त्राचा मोठ्या प्रमाणावर उपयोग केला आहे. मूलभूत सवयींच्या यंत्रणांना पुढील तत्वांद्वारे समजून घेता येते:

- क्यू-रिवार्ड लूप्स: मूलभूत सवयी स्पष्ट संकेत आणि तत्काळ बक्षिसांवर आधारित असतात, ज्यामुळे सुसंगतता सुनिश्चित होते.
- न्यूरोप्लास्टिसिटी: या सवयींची पुनरावृत्ती केल्याने मेंदूतील मज्जासंस्था मजबूत होते, ज्यामुळे त्या काळाच्या ओघात अधिक स्वयंचलित होतात.
- हॅबिट स्टॅकिंग: क्लिअर यांची सवयींचे जोडणी करण्याची (habit stacking) रणनीती सुचवते की नवीन सवयी प्रस्थापित सवयींशी जोडाव्यात. कीस्टोन सवयी अनेकदा इतर सकारात्मक वर्तनांना जोडण्यासाठी आधार म्हणून कार्य करतात.

### मूलभूत सवयींची उदाहरणे

- व्यायाम: नियमित शारीरिक सक्रियता ही एक क्लासिक मूलभूत सवय आहे. शारीरिक आरोग्य सुधारण्यापलीकडे, ती मूड सुधारते, ताण कमी करते, आणि झोपेच्या गुणवत्तेत सुधारणा करते.
- योजना आणि जर्नलिंग: उद्दिष्टे लिहून ठेवणे किंवा दररोजचे नियोजन लिहून ठेवणे प्रतिबिंब, संघटन आणि जबाबदारीस प्रोत्साहन देते.

- कौटुंबिक भोजन: जेवणाचे सामायिकरण संवाद वाढवते, नातेसंबंध बळकट करते, आणि निरोगी खाण्याच्या सवयींना चालना देते.
- आपले बेड तयार करणे: तितकेसे महत्त्वाचे नसल्याचे वाटत असले तरी, ही सवय दिवसासाठी यशाची भावना निर्माण करते आणि सुव्यवस्थानास प्रोत्साहन देते.

### मूलभूत सवयी निर्माण करण्यासाठी धोरणे

जेम्स क्लिअर यांच्या अँटॉमिक हॅबिट्स मध्ये मूलभूत सवयी विकसित आणि टिकवण्यासाठी व्यावहारिक रणनीती दिल्या आहेत:

- लहान सुरुवात करा: कमी प्रयत्नांची आवश्यकता असलेल्या सुलभ कृतींनी सुरुवात करा.
- वर्तन बदलण्याचे चार नियम लागू करा: हे नियम- स्पष्ट असावेत, ते आकर्षक असावेत, ते सोपे असावेत, आणि ते समाधानकारक असावेत, 4सवय टिकाऊ बनवण्यास सुनिश्चित करतात.
- प्रगतीचा मागोवा ठेवा: सवयींचे ट्रॅकर्स वापरा जे सुसंगतता दृश्यात आणतात आणि सुधारणा ओळखण्यासाठी मदत करतात.
- ओळख-आधारित सवयी तयार करा: तुम्हाला कोणत्या प्रकारची व्यक्ती व्हायचे आहे यावर लक्ष केंद्रित करा, फक्त तुम्हाला हवे असलेले परिणाम नव्हे.

### आव्हाने आणि उपाय

मूलभूत सवयी तयार करणे आव्हानात्मक असू शकते. सामान्य अडथळ्यांमध्ये प्रेरणेचा अभाव, बाह्य व्यत्यय, आणि अडथळे यांचा समावेश होतो. क्लिअर सुचवतात:

- प्रणालींवर लक्ष केंद्रित करा: उद्दिष्टांवर केंद्रित होण्याऐवजी, सवयींच्या निर्मितीस समर्थन देणाऱ्या प्रणाली तयार करा.
- अपूर्णतेला स्वीकारा: चुकांसाठी जागा ठेवा आणि परिपूर्णतेपेक्षा सुसंगततेवर लक्ष केंद्रित करा.
- जबाबदारी निर्माण करा: उद्दिष्टे इतरांसोबत सामायिक करणे किंवा सवयीचा साथीदार शोधणे वचनबद्धता वाढवू शकते.

### रिपल इफेक्ट: व्यापक परिणाम

मूलभूत सवयींची खरी शक्ती त्यांच्या डोमिनो प्रभाव (डोमिनो इफेक्ट ही एक साखळी प्रतिक्रिया आहे जी एका घटनेमुळे संबंधित घटनांची मालिका सुरू होते तेव्हा उद्भवते. उदा. एका पाठोपाठ पते किंवा लाकडाचे ठोकले कोसळणे) निर्माण करण्याच्या क्षमतेत आहे, ज्यामुळे सकारात्मक बदल घडून येतात:

उत्पादकता: मूलभूत सवयी लक्ष केंद्रिकरण आणि वेळ व्यवस्थापन सुधारतात.

आरोग्य: त्या शारीरिक आणि मानसिक कल्याणास योगदान देतात.

नातेसंबंध: सुधारित स्वशिस्त आणि भावनिक बुद्धिमत्ता तसेच मजबूत आंतरवैयक्तिक संबंधांना चालना देते.

व्यावसायिक प्रगती: उद्दिष्टे निश्चित करणे आणि वेळेचे नियोजन करणे यांसारख्या मूलभूत सवयी करिअर मधील यशासाठी मार्ग मोकळा करतात.

#### **समारोप:**

मूलभूत सवयी परिवर्तनशील आहेत कारण त्या केवळ कृतींपलीकडे जातात, त्या ओळख बदलतात आणि जीवनाच्या अनेक पैलूंवर परिणाम करतात. त्यांच्या सामर्थ्याला समजून आणि त्याचा उपयोग करून, व्यक्ती लक्षणीय वैयक्तिक आणि व्यावसायिक प्रगती साधू शकतात. जेम्स क्लिअर यांच्या मते अँटॉमिक हॅबिट्स मध्ये, लहान, सुसंगत बदल काळाच्या ओघात उल्लेखनीय परिणाम घडवून आणतात. स्वसुधारणेचा प्रवास मूलभूत सवयींच्या ओळखीने आणि लागवडीने सुरू होतो, अर्थपूर्ण आणि समाधानकारक जीवनासाठी मंच उभारतो."

मूलभूत सवयी तयार करणे अनेक पैलूंवर परिणाम करतात. त्यांच्या सामर्थ्याला समजून आणि त्याचा उपयोग करून, व्यक्ती लक्षणीय वैयक्तिक आणि व्यावसायिक प्रगती साधू शकतात. जेम्स क्लिअर यांच्या मते अँटॉमिक हॅबिट्स मध्ये, लहान, सुसंगत बदल काळाच्या ओघात उल्लेखनीय परिणाम घडवून आणतात. स्वसुधारणेचा प्रवास मूलभूत सवयींच्या ओळखीने आणि अवलंब केल्याने होतो, अर्थपूर्ण आणि समाधानकारक जीवनासाठी मंच उभारतो.

## 1.4 सवयींचे स्टॅकिंग: विद्यमान दिनचर्यामध्ये नवीन सवयींचा समावेश करून त्या कशा तयार करायच्या हे शिकणे.

हॅबिट स्टॅकिंग ही सवयी निर्माण करण्यासाठी एक परिवर्तनात्मक पद्धत आहे, जी नवीन वर्तन विद्यमान दिनचर्याशी जोडण्याच्या संकल्पनेचा उपयोग करते. जेम्स क्लिअर यांच्या अँटॉमिक हॅबिट्स: अँन ईझी अँड प्रूव्हन वे टू बिल्ड गुड हॅबिट्स अँड ब्रेक बॅड वन्स या पुस्तकात प्रसिध्द झालेली ही कल्पना, रोजच्या जीवनात सकारात्मक बदल घडवण्यासाठी एक व्यावहारिक चौकट प्रदान करते. विद्यमान दिनचर्यामध्ये नवीन सवयी एकत्र करून, हॅबिट स्टॅकिंग नवीन वर्तन स्वीकारताना येणारे अडथळे दूर करते. मेंदूच्या नैसर्गिक असोसिएशन तयार करण्याच्या प्रवृत्तीचा उपयोग करून, ही पद्धत टिकाऊ सवयी निर्माण होण्यास सोपे बनविते.

### हॅबिट स्टॅकिंग समजून घेणे

हॅबिट स्टॅकिंग हे विशिष्ट संकेताशी जोडल्यास वर्तन स्वयंचलित होण्याची अधिक शक्यता असते या तत्वावर आधारित आहे. क्लिअर यांचा भर आहे की प्रत्येक सवयीची सुरुवात संकेताने होते - एक ट्रिगर जो तुमच्या मेंदूला वर्तन सुरु करण्याचे संकेत देतो. विद्यमान दिनचर्यामधील या संकेतांची ओळख पटवून आणि त्यांचा उपयोग करून, तुम्ही प्रस्थापित झालेल्या सवयीवर नवीन सवयींची "स्टॅक" करू शकता. उदाहरणार्थ, जर तुम्ही दररोज सकाळी दात घासण्याची सवय लावली असेल, तर तुम्ही नवीन सवय जोडण्यासाठी हा संकेत वापरू शकता, जसे की फ्लॉसिंग किंवा एका मिनिटासाठी ध्यानधारणा करणे.

हे तंत्र कार्य करते कारण ती नवीन सवय लक्षात ठेवण्याची आणि सुरु करण्याची आवश्यक बोधनिक ओझे कमी करते. इच्छाशक्ती किंवा अस्पष्ट हेतूवर अवलंबून राहण्याऐवजी, तुम्ही नवीन वर्तन तुमच्या दैनंदिन जीवनात आधीच समाविष्ट केलेल्या गोष्टीशी जोडता. हा अँकरिंग प्रक्रिया स्पष्टता आणि सातत्य प्रदान करते, जे सवयीच्या निर्मितीतील दोन महत्वाचे घटक आहेत.

### हॅबिट स्टॅकिंगमागील विज्ञान

हॅबिट स्टॅकिंगची कार्यक्षमता वर्तनात्मक मानसशास्त्रातील संशोधनाद्वारे सिध्द झालेली आहे. मेंदू न्यूरल मार्गांच्या नेटवर्कद्वारे कार्य करतो, जिथे पुनरावृत्ती क्रिया विशिष्ट कनेक्शन

मजबूत करतात. कालांतराने, हे कनेक्शन स्वयंचलित होतात, सवयींचा आधार बनवतात. विद्यमान सवयींच्या न्यूरल मार्गावर हॅबिट स्टॅकिंग पिगीबॅक करून या यंत्रणेत प्रवेश करते.

शिवाय, हॅबिट स्टॅकिंग "संदर्भ-आधारित पुनरावृत्ती" संकल्पनेशी सुसंगत आहे. अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की सवयी एकसंध संदर्भात घडल्यावर त्यांची निर्मिती होण्याची शक्यता अधिक असते. नवीन वर्तन प्रस्थापित दिनचर्येशी जोडून, तुम्ही एक स्थिर संदर्भ तयार करता जो वेळोवेळी सवयीला बळकटी देतो. हा दृष्टिकोन निर्णय प्रक्रियेतील थकवा कमी करतो, कारण तुम्हाला नवीन सवय कधी किंवा कुठे करायची याचा विचार करण्याची गरज नसते.

### हॅबिट स्टॅकिंग लागू करण्याचे टप्पे

क्लिअर हॅबिट स्टॅकिंग लागू करण्यासाठी एक सोपी प्रक्रिया रेखाटतात:

1. अँकर हॅबिट ओळखा: तुमच्या दैनंदिन दिनचर्या किंवा सवयींची यादी तयार करा ज्या आधीच सातत्यपूर्ण सुरु आहेत. हे तुमच्या हॅबिट स्टॅकसाठी अँकर पॉइंट्स आहेत.
2. नवीन सवय निवडा: तुम्हाला स्वीकारायचे असलेले वर्तन निवडा. ते विशिष्ट, कृतीयोग्य आणि अतिशय महत्वाकांक्षी नसावे याची खात्री करा.
3. हॅबिट स्टॅक फॉर्म्युला तयार करा: फॉर्म्युला वापरा, "[सध्याची सवय] नंतर, मी [नवीन सवय] करेन." ही रचना अनुक्रम स्पष्टपणे परिभाषित करते आणि दोन्ही सवयींमधील अखंडित संक्रमण सुनिश्चित करते.
4. लहान सुरुवात करा: लहान आणि ज्याचे व्यवस्थापन करता येईल अशा सवयींनी सुरुवात करा ज्यासाठी कमी प्रयत्नांची आवश्यकता असते. क्रमिक प्रगती गती निर्माण करते आणि गोंधळ टाळते.
5. सुधार करा आणि समायोजित करा: तुमच्या प्रगतीचे निरीक्षण करा आणि गरजेनुसार समायोजन करा. जर हॅबिट स्टॅक कार्य करत नसेल, तर संकेत, नवीन सवय किंवा वेळेचा पुनर्विचार करा.

### हॅबिट स्टॅकिंगची उदाहरणे

हॅबिट स्टॅकिंग प्रत्यक्षात कसे कार्य करते हे चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यासाठी ही उदाहरणे विचारात घ्या:

सकाळची दिनचर्या:

- मी सकाळची कॉफी तयार केल्यानंतर, मी कृतज्ञ असलेल्या तीन गोष्टी लिहून काढेन.
- मी दात घासल्यानंतर, मी 10 पुशअप्स करेन.

कामाची दिनचर्या:

- मी बैठक संपवल्यानंतर, मी माझे लक्ष केंद्रित करण्यासाठी पाच दीर्घ श्वासोच्छ्वास घेईन.
- मी ईमेल पाठवल्यानंतर, मी दोन मिनिटे माझे कार्यक्षेत्र व्यवस्थित करेन.

संध्याकाळची दिनचर्या:

- मी टीव्ही बंद केल्यानंतर, मी उद्यासाठी माझे कपड्यांची निवड करेन.
- मी बेडवर गेल्यानंतर, मी पुस्तकाचे एक पृष्ठ वाचेन.

**हॅबिट स्टॅकिंगचे फायदे**

- साधेपणा: हॅबिट स्टॅकिंग फॉर्म्युला एक स्पष्ट आणि कृतीयोग्य चौकट प्रदान करतो, अस्पष्टता दूर करतो आणि नवीन वर्तन स्वीकारणे सोपे करतो.
- सातत्य: नवीन सवयी प्रस्थापित दिनचर्याशी जोडून घेणे, तुम्ही सातत्यपूर्ण संदर्भ तयार करता जो वेळोवेळी सवयीला बळकटी देतो.
- कार्यक्षमता: हॅबिट स्टॅकिंग विद्यमान वर्तनाचा लाभ घेतो, नवीन सवयी निर्माण करण्यासाठी लागणारा वेळ आणि प्रयत्न कमी करतो.
- स्केलेबिलिटी: एक मूलभूत हॅबिट स्टॅक मास्टर केल्यावर, तुम्ही अधिक सवयी जोडून त्याचा विस्तार करू शकता, सकारात्मक वर्तनांची साखळी तयार करू शकता.

**आव्हाने आणि त्यांच्यावर मात कशी करावी**

हॅबिट स्टॅकिंग ही प्रभावी रणनीती असली तरी, ती आव्हानांशिवाय नाही. सामान्य अडथळ्यांमध्ये खालील गोष्टी समाविष्ट आहेत:

चुकीचा अँकर हॅबिट निवडणे: जर अँकर हॅबिट विसंगत किंवा खराब प्रस्थापित केली गेली असेल, तर ते हॅबिट स्टॅक कमकुवत करू शकते. यावर मात करण्यासाठी, अँकर हॅबिट खोलवर रुजलेली असल्याची खात्री करा.

स्टॅक ओव्हरलोड करणे: एकाच वेळी खूप सवयी जोडल्याने गोंधळ आणि थकवा येऊ शकतो. एका नवीन सवयीपासून सुरुवात करा आणि हळूहळू स्टॅकचा विस्तार करा.

तत्काळ बक्षिसांचा अभाव: नवीन सवयींमध्ये अनेकदा वर्तनाला बळकटी देणारा तात्काळ आनंद नसतो. प्रगती साजरी करण्यासाठी लहान बक्षिसे समाविष्ट करून यावर उपाय करा.

### दीर्घकालीन यशासाठी हॅबिट स्टॅकिंग

हॅबिट स्टॅकिंगचे खरे सामर्थ्य त्याच्या दीर्घकालीन परिवर्तनाच्या क्षमतेत आहे. सतत विद्यमान सवयींवर आधारित सवयी निर्माण करून, तुम्ही एक संमिश्र परिणाम तयार करता, जिथे लहान बदल मोठ्या परिणामांमध्ये जमा होतात. हे क्लिअरच्या ॲटॉमिक हॅबिट्स मधील व्यापक तत्त्वज्ञानाशी सुसंगत आहे: ही कल्पना की लहान, सातत्यपूर्ण सुधारणा उल्लेखनीय परिणाम देऊ शकतात.

याव्यतिरिक्त, हॅबिट स्टॅकिंग वाढीचा दृष्टिकोन वाढवते. सवयी निर्माण करणे आणि ते टिकवून ठेवण्याच्या कलेत पारंगत होऊन, तुम्हाला बदलण्याची आणि सुधारण्याची क्षमता असल्याचा आत्मविश्वास मिळतो. हा दृष्टिकोन केवळ वैयक्तिक विकासाला समर्थन देत नाही तर अडचणींच्या वेळी लवचीकताही वाढवतो.

### समारोप:

हॅबिट स्टॅकिंग हे नवीन सवयी निर्माण करण्यासाठी आणि टिकाऊ बदल साध्य करण्यासाठी एक सोपी पण शक्तिशाली साधन आहे. नवीन वर्तन विद्यमान दिनचर्याशी जोडून, तुम्ही सवयीच्या निर्मितीसाठी एक स्थिर पाया तयार करता. तुम्हाला तुमचे आरोग्य, उत्पादकता किंवा वैयक्तिक सुधारणा करायचे असतील तर, हॅबिट स्टॅकिंग अर्थपूर्ण प्रगती करण्यासाठी एक व्यावहारिक आणि प्रभावी रणनीती प्रदान करते. हा दृष्टिकोन स्वीकारल्याने तुमच्या दैनंदिन दिनचर्या बदलू शकतात आणि तुम्हाला तुमची संपूर्ण क्षमता समजण्यास मदत होऊ शकते.

## 1.5 ओळख-आधारित सवयी: सवयींच्या निर्मितीत ओळखीची भूमिका

जेम्स क्लिअर यांचे "अॅटॉमिक हॅबिट्स" हे पुस्तक आपल्याला समजावे यासाठी एक सखोल चौकट पुरवते की सवयी आपल्या जीवनाला कशा प्रकारे आकार देतात आणि या प्रक्रियेत ओळख कशी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. सवयींच्या निर्मितीकडे बहुतेक दृष्टिकोन विशिष्ट परिणाम किंवा प्रक्रियांवर लक्ष केंद्रित करतात, तर क्लिअर एक ओळख-आधारित दृष्टिकोन सादर करतात जो सवयींना स्वतःच्या आकलन आणि मूल्यांशी संरेखित करण्यावर जोर देते. हा पॅराडाइम शिफ्ट दीर्घकालीन बदल तयार करण्याचा अधिक शाश्वत आणि अर्थपूर्ण मार्ग देते. या प्रकरणात आपण ओळख-आधारित सवयींच्या संकल्पनेच सखोल चर्चा करणार आहे, त्यांचे महत्त्व, यंत्रणा आणि वैयक्तिक मूल्यांसह संरेखनासाठी रणनीतींचे अन्वेषण पाहूया.

### ओळख-आधारित सवयींची संकल्पना

ओळख-आधारित सवयींच्या केंद्रस्थानी ही कल्पना आहे की सर्वात टिकाऊ सवयी त्या असतात ज्या आपण कोण आहोत असे मानतो त्यावर आधारित असतात. क्लिअर असा युक्तिवाद करतात की वर्तन बदलाचे तीन स्तर आहेत:

- परिणाम-आधारित सवयी: या विशिष्ट परिणाम साध्य करण्यावर लक्ष केंद्रित करतात (उदा., वजन कमी करणे, बढती मिळवणे).
- प्रक्रिया-आधारित सवयी: या परिणाम साध्य करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या प्रणाली आणि दिनचर्यांवर लक्ष केंद्रित करतात.
- ओळख-आधारित सवयी: या वर्तनाला चालना देणाऱ्या विश्वास आणि स्व-आकलन बदलण्यावर भर देतात.

क्लिअर असा युक्तिवाद करतात की ओळख बदल हा सर्वात प्रभावी दृष्टिकोन आहे कारण आमच्या स्व-ओळखीशी सुसंगत वर्तन स्वतःला बळकट करणारे असते. उदाहरणार्थ, "यावर्षी २० पुस्तके वाचण्याचे" उद्दिष्ट ठेवण्याऐवजी, एखादी व्यक्ती "मी वाचक आहे" अशी ओळख स्वीकारू शकते. हा सूक्ष्म बदल निर्णय आणि कृतींवर सातत्याने परिणाम करतो.

### ओळख आणि सवयींमागील मानसशास्त्र

ओळख आणि सवयी यांच्यातील संबंध मानसशास्त्रीय तत्वांशी खोलवर जोडलेले आहेत. आमची ओळख आपले विश्वास, मूल्ये आणि पुनरावृत्त अनुभव यांनी आकारली जाते. जेव्हा

आपण विशिष्ट स्व-आकलन स्वीकारतो, तेव्हा आपल्या मेंदूने अशा प्रकारे कार्य करणे सुसंगत असते की जे ते मान्य आहे आणि बळकट आहे ते स्वीकारते. हे संकल्पनेशी संबंधित आहे की बोधनिक सुसंगतता-उपक्रमांना विश्वासांशी संरेखित करण्याची मानवी इच्छा.

- बोधनिक विसंगती: जेव्हा कृती ओळखीशी विसंगत असते, तेव्हा अंतर्गत अस्वस्थता निर्माण होते. उदाहरणार्थ, "आरोग्यदायी खाणारा" म्हणून स्वतःची ओळख मानणारी व्यक्तीस जंक फूड खाल्ल्यानंतर अस्वस्थ वाटेल.
- स्वयं-प्रमाणन सिद्धांत: लोक त्यांच्या वर्तन आणि स्व-संकल्प यांच्यात सुसंगतता साधण्यास प्रवृत्त असतात. निवडलेल्या ओळखीशी सुसंगत पुनरावृत्त क्रिया त्या ओळखीस कालांतराने मजबूत करतात.

### ओळख-आधारित सवयी निर्माण करणे

ओळखीभोवती सवयी तयार करण्याची प्रक्रिया तीन महत्त्वपूर्ण टप्प्यांमध्ये समाविष्ट आहे:

- आपण कोणत्या प्रकारची व्यक्ती व्हायचे ते ठरवा: आपण प्रशंसा करत असलेल्या मूल्ये आणि वैशिष्ट्ये साकारणारी व्यक्ती कोण याचा विचार करा. उदाहरणार्थ, "मला शिकण्याला प्राधान्य देणारी व्यक्ती व्हायचे आहे" किंवा "मला सक्रिय आणि निरोगी व्यक्ती व्हायचे आहे."
- लहान विजयांनी स्वतःला सिद्ध करा: ओळख बदलासाठी पुरावे आवश्यक आहेत. प्रत्येक छोटी सवय तुम्ही बनायचे असलेल्या व्यक्तीसाठी एक "मत" म्हणून काम करते. उदाहरणार्थ, एका पानाचे वाचन करणे वाचक असल्याची ओळख मजबूत करते.
- मुख्य मूल्यांशी सवयी संरेखित करा: आपल्या सवयींना अर्थपूर्ण आणि वैयक्तिक मूल्यांशी सुसंगत असल्याचे सुनिश्चित करा. हे संरेखन अंतर्गत प्रेरणा आणि दीर्घकालीन वचनबद्धता वाढवते.

### वैयक्तिक मूल्यांशी सवयींचे संरेखन करण्यासाठी रणनीती

आपली मूल्ये स्पष्ट करा: तुम्हाला सर्वात महत्त्वाचे काय आहे हे ओळखण्यासाठी मूल्य इन्व्हेंटरी घ्या. उदाहरणार्थ, कुटुंब आणि आरोग्य हे मुख्य मूल्य असल्यास, कुटुंबीयांशी बंध मजबूत करणाऱ्या किंवा आरोग्य सुधारणाऱ्या सवयींना प्राधान्य दिले पाहिजे.

- सवयींचे स्टॅकिंग: नवीन सवयी तयार करण्यासाठी विद्यमान दिनचर्यांचा लाभ घ्या. नवीन वर्तनांची स्थापित दिनचर्यांशी जोडणी करून, तुम्ही तुमच्या ओळखीशी सुसंगत असलेला अखंडीत संक्रमण तयार करता.
- वातावरण निर्मिती: ओळख-आधारित सवयींना समर्थन देण्यासाठी तुमचे वातावरण तयार करा. उदाहरणार्थ, तुम्हाला लेखक व्हायचे असल्यास, लक्ष केंद्रिकरण आणि सर्जनशीलतेला प्रोत्साहन देणारी समर्पित लेखनाची स्पेस तयार करा.
- प्रशंसा आणि व्हिज्युअलायझेशन: तुमची इच्छित ओळख बळकट करण्यासाठी सकारात्मक प्रशंसा आणि मानसिक प्रतिमा वापरा. सवयीत यशस्वी होण्याचे कल्पनाचित्र तयार केल्याने त्याचे तुमच्या स्व-संकल्पाशी दृढ संबंध होण्यास मदत होते.
- सामाजिक बळकटीकरण: ज्या लोकांशी तुम्हाला जुळणारी ओळख वाटते, त्यांच्याशी स्वतःला जोडून घ्या. सामाजिक पुरावा आणि सामायिक उद्दिष्टे तुमची वचनबद्धता बळकट करू शकतात.

### कृतीत आणता येतील असे ओळख-आधारित सवयींची उदाहरणे

- फिटनेस: "मला २० पौंड वजन कमी करायचे आहे" असे म्हणण्याऐवजी, "मी शारीरिक आरोग्यास प्राधान्य देणारी व्यक्ती आहे" असे म्हणा. हे दृष्टिकोन व्यायाम नियमितपणे करणे आणि पौष्टिक अन्न खाणे यासारख्या वर्तनांवर लक्ष केंद्रित करते.
- व्यावसायिक वाढ: "मला बढती हवी आहे" याऐवजी "मी एक सक्रिय आणि सक्षम व्यावसायिक आहे" असे म्हणा, सातत्यपूर्ण प्रयत्न आणि शिकण्यास प्रोत्साहन द्या.
- सर्जनशीलता: "मला एक पुस्तक लिहायचे आहे" याऐवजी "मी एक लेखक आहे" अशी ओळख स्वीकारा, जे तातडीच्या परिणामांपेक्षा दररोज लेखन सत्रांना प्रेरित करते.

### ओळख-आधारित सवयींमधील अडथळे कसे दूर करावे

ओळख-आधारित सवयी प्रभावी असल्या तरी, त्या काही आव्हाने घेऊन येतात:

- इम्पॉस्टर सिंड्रोम: सुरुवातीला, नवीन ओळख स्वीकारणे नैसर्गिक वाटू शकत नाही. लहान विजय साजरे करून आणि प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करून हे टाळा.

- बाह्य दबाव: समाजाच्या अपेक्षा किंवा समवयस्क प्रभाव तुमच्या इच्छित ओळखीशी संघर्ष निर्माण करू शकतात. तुमच्या मूल्यांशी प्रामाणिक राहा आणि तुमच्या "का" ची आठवण करून द्या.
- अडथळे: अपयश अपरिहार्य आहे परंतु ते तुमची ओळख ठरवत नाहीत. अडथळ्यांना शिकण्याच्या संधी म्हणून स्वीकारा आणि निवडलेल्या ओळखीशी तुमची वचनबद्धता पुन्हा एकदा दृढ करा.

### ओळख-आधारित सवयींचा दीर्घकालीन प्रभाव

ओळखीशी जुळलेल्या सवयींचा कालांतराने संमिश्र परिणाम होतो. क्लिअर यांच्या म्हणण्यानुसार, "तुम्ही निवडलेली प्रत्येक कृती ही तुम्हाला व्हायचे असलेल्या प्रकारच्या व्यक्तीसाठी मत असते." या लहान, सातत्यपूर्ण कृती अभिप्राय पळवाट तयार करतात जी ओळख बळकट करतात आणि पुढील सकारात्मक वर्तनाला इंधन पुरवतात. वर्षानंतर, ओळख-आधारित सवयी केवळ परिणामांमध्येच नव्हे तर स्व-आकलन आणि जीवन समाधानामध्येही खोलवर बदल घडवतात.

उदाहरणार्थ, जो व्यक्ती सातत्याने आजीवन शिकणाऱ्याची ओळख मानतो तो केवळ शैक्षणिक किंवा व्यावसायिक यशच नाही तर पूर्तता आणि बौद्धिक जिज्ञासा देखील मिळवतो. त्याचप्रमाणे, जो व्यक्ती दयाळू व्यक्ती म्हणून स्वतःची ओळख मानतो तो दयाळूपणा आणि सहानुभूतीच्या सवयी तयार करू शकतो ज्यामुळे वैयक्तिक नाती समृद्ध होतात आणि समाजकल्याणात योगदान मिळते.

### समारोप:

ओळख-आधारित सवयी वैयक्तिक वाढ आणि वर्तन बदल कसे साध्य करतात यामध्ये एक पॅराडाइम शिफ्ट दर्शवतात. आपण कोण होऊ इच्छितो यावर लक्ष केंद्रित करून, फक्त आपण काय साध्य करू इच्छितो यावरच नव्हे तर आपण आपल्या सखोल मूल्यांशी संरेखित टिकाऊ बदलासाठी एक पाया तयार करतो. जेम्स क्लिअर यांचे "ॲटॉमिक हॅबिट्स" सवयींच्या निर्मितीचा एक मैलाचा दगड म्हणून ओळखीचा लाभ घेण्यासाठी एक रोडमॅप ऑफर करते, व्यक्तींना त्यांचे जीवन अर्थपूर्ण आणि शाश्वतपणे रूपांतरित करण्यासाठी सशक्त करते. शेवटी,

जेव्हा सवयी आणि ओळख यांचा मेळ साधतो, तेव्हा स्व-वाढीचा प्रवास केवळ प्रभावीच नाही तर खोलवर समाधानकारक देखील होतो.

## 2.1 ध्येय निश्चिती: प्रभावी आणि वास्तविक ध्येय ठरवणे जी इच्छित सवयींशी संलग्न असतील

"अॅटॉमिक हॅबिट्स" या पुस्तकात, जेम्स क्लिअर हे दर्शवतात की अर्थपूर्ण आणि टिकाऊ यश मिळवण्यासाठी केवळ उद्दिष्टांवर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी प्रणालींवर भर द्यावा. उद्दिष्टे दिशा प्रदान करतात, परंतु प्रतिदिनच्या सवयी आणि दिनचर्या-म्हणजेच प्रणाली-या प्रगतीला गती देतात आणि इच्छित परिणाम घडवून आणतात.

### उद्दिष्टे विरुद्ध प्रणाली: मूलभूत आकलन

उद्दिष्टे म्हणजे विशिष्ट फलश्रुती जी आपण पोहचण्याचा/ गाठण्याचा प्रयत्न करत असतो, जसे की वजन कमी करणे, पुस्तक लिहिणे किंवा मॅरेथॉन धावणे. ती दिशा आणि लक्ष्य निश्चित करतात. मात्र, उद्दिष्टेच यश निश्चित करतात असे नाही. क्लिअर यांचे म्हणणे आहे की जिंकणारे आणि हरलेले दोघांनाही समान उद्दिष्टे असू शकतात; फरक हा त्यांच्या वापरलेल्या प्रणालींमध्ये असतो. प्रणाली म्हणजेच त्या उद्दिष्टांच्या पूर्ततेसाठी आवश्यक असलेल्या दैनंदिन सवयी, दिनचर्या आणि प्रक्रिया.

उदाहरणार्थ, जर तुमचे उद्दिष्ट पुस्तक लिहिणे असेल, तर तुमची प्रणाली म्हणजे दररोज लेखनासाठी वेळ देणे, संशोधन करणे आणि प्रकरणांचे आराखडे तयार करणे. प्रभावी प्रणाली तयार केल्याने, आपल्या दैनंदिन सवयींच्या साहाय्याने उद्दिष्टे गाठणे नैसर्गिक बनते.

### उद्दिष्ट-केंद्रित विचारसरणीची मर्यादा

उद्दिष्टांवरच लक्ष केंद्रित केल्याने काही तोटे संभवतात:

**क्षणिक बदल** - उद्दिष्ट पूर्ण झाल्यावर तात्पुरते समाधान मिळते, परंतु जर त्यास पाठिंबा देणारी प्रणाली नसेल, तर पुन्हा जुन्या सवयींकडे परत जाण्याची शक्यता असते. उदाहरणार्थ, एकदा अव्यवस्थित खोली साफ केली तरी जर व्यवस्थापनाच्या सवयी विकसित केल्या नाहीत, तर काही दिवसांतच गोंधळ परत येईल म्हणजे येरे माझ्या मागल्या.....

**आनंदावर बंधने** - उद्दिष्ट प्राप्त करण्यावर आनंद अवलंबून ठेवल्यास असंतोषाची भावना निर्माण होऊ शकते. क्लिअर म्हणतात की यामुळे "यश किंवा अपयश" असा द्वंद्व निर्माण होतो-जर तुम्ही उद्दिष्ट गाठले तर यशस्वी, अन्यथा अपयशी. ही विचारसरणी दीर्घकालीन प्रेरणेसाठी हानिकारक ठरू शकते.

**यो-यो प्रभाव** - उद्दिष्ट गाठल्यानंतर प्रेरणा कमी होते आणि पूर्वीच्या सवयी पुन्हा लागू लागतात, त्यामुळे प्रगती आणि अधोगती यांचे चक्र सुरू राहते. उदाहरणार्थ, अनेक धावपटू मॅरेथॉन पूर्ण केल्यानंतर सराव थांबवतात आणि पुढे पुन्हा सुरुवात करताना संघर्ष करतात.

### **प्रणाली-केंद्रित विचारसरणीचे फायदे**

प्रणालींवर भर दिल्यास काही महत्त्वाचे फायदे मिळतात:

**सातत्यपूर्ण सुधारणा** - प्रणाली सतत सुधारण्यास प्रवृत्त करतात. दैनंदिन सवयींवर लक्ष केंद्रित केल्याने, अल्पकालीन यशाची चिंता न करता सातत्यपूर्ण प्रगती साधता येते. लहान-सहान सुधारणांचा परिणाम कालांतराने मोठ्या बदलांमध्ये रूपांतरीत होतो.

**टिकाऊ सवयी तयार होणे** - प्रणालींमुळे सवयी दीर्घकाळ टिकणाऱ्या आणि अडचणींना सामोरे जाण्यास सक्षम बनतात. प्रक्रियेवर लक्ष केंद्रित केल्याने, तुम्ही अशा दिनचर्या तयार करता ज्या सातत्याने यश मिळविण्यास मदत करतात.

**प्रक्रियेचा आनंद घेणे** - प्रणालींवर लक्ष केंद्रित केल्यास, तुम्हाला केवळ अंतिम परिणामच नव्हे तर दैनंदिन प्रक्रियेचाही आनंद घेता येतो. यामुळे तुम्हाला अधिक समाधान आणि प्रेरणा मिळते, कारण तुम्ही केवळ लक्ष्य गाठण्यासाठी नव्हे तर प्रवासासाठीही झटत असता.

### **आपल्या जीवनात प्रणाली कशा अंमलात आणाल?**

प्रभावी प्रणाली विकसित करण्यासाठी खालील टप्पे विचारात घ्या:

**मुख्य वर्तन ठरवा** - आपल्या उद्दिष्टांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आवश्यक असलेल्या विशिष्ट कृती ओळखा. उदाहरणार्थ, जर तुमचे उद्दिष्ट तंदुरुस्त होणे असेल, तर मुख्य वर्तनांमध्ये दररोज ३० मिनिटे व्यायाम करणे, रविवारी जेवणाची तयारी करणे आणि दररोज आठ ग्लास पाणी पिणे यांचा समावेश असू शकतो.

**नियमित दिनचर्या विकसित करा** - या प्रमुख कृती आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनवण्यासाठी ठरावीक वेळेचे नियोजन करा. यामध्ये विशिष्ट वेळी व्यायाम करणे, आहार नियोजन करणे किंवा पुरेशी झोप घेण्यासाठी झोपण्याची शिस्त लावणे यांचा समावेश असू शकतो.

**प्रक्रियेकडे लक्ष द्या** - अंतिम परिणामावर अतिशय लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी, आपल्या दैनंदिन सवयी आणि प्रणालींवर लक्ष केंद्रित करा. यामुळे आपण सतत तणावग्रस्त न राहता आपल्या क्रियांमध्ये सातत्य ठेवू शकता.

**समायोजन आणि सुधारणा करा** - आपल्या प्रणालींचा नियमित आढावा घ्या आणि त्यानुसार आवश्यक सुधारणा करा. जीवन सतत बदलत असते, त्यामुळे आपल्या प्रणालींमध्ये लवचिकता ठेवणे आवश्यक आहे, जेणेकरून त्या नेहमी आपल्या उद्दिष्टांशी सुसंगत राहतील.

उद्दिष्टे गाठण्यासाठी फक्त त्यांच्यावर लक्ष केंद्रित करणे पुरेसे नाही; प्रभावी प्रणाली तयार करणे अधिक महत्वाचे आहे. दैनंदिन सवयी आणि प्रक्रियांवर लक्ष केंद्रित केल्याने, उद्दिष्टे गाठणे सहज शक्य होते. जेम्स क्लिअर यांचे म्हणणे आहे की, यशस्वी लोक आणि अपयशी लोक यांच्यातील फरक त्यांच्या प्रणालींमध्ये असतो. त्यामुळे, योग्य प्रणाली निर्माण करून, तुम्ही दीर्घकालीन यशाचा पाया मजबूत करू शकता.

### **SMART ध्येये:**

ध्येये निश्चित करणे हे वैयक्तिक आणि व्यावसायिक वाढीचा एक महत्वाचा भाग आहे. मात्र, कोणत्याही ध्येयाची प्रभावीतता त्याच्या स्पष्टतेवर, साध्य करण्यायोग्यतेवर आणि सुसंगतीवर अवलंबून असते. याच ठिकाणी SMART ध्येये महत्वाची ठरतात. SMART हा संक्षेप Specific (ठोस), Measurable (मोजता येण्याजोगे), Achievable (साध्य करता येण्याजोगे), Relevant (संबंधित), आणि Time-bound (वेळेच्या चौकटीत पूर्ण होणारे) यासाठी वापरला जातो. ही एक प्रणाली आहे जी व्यक्ती आणि संस्थांना प्रभावीपणे ध्येये ठरवण्यासाठी आणि ती पूर्ण करण्यासाठी मदत करते. 1981 मध्ये जॉर्ज टी. डोरान यांनी प्रथम हे संकल्पना मांडली, आणि आज विविध क्षेत्रांमध्ये—शिक्षणापासून कॉर्पोरेट व्यवस्थापनापर्यंत—ही पद्धत मोठ्या प्रमाणावर स्वीकारली गेली आहे. या भागात SMART ध्येयांचे घटक, त्यांचे महत्त्व आणि त्यांची प्रभावी अंमलबजावणी कशी करावी यावर चर्चा केली आहे.

### **ध्येये निश्चित करण्याचे महत्त्व:**

ध्येये म्हणजे आयुष्यातील दिशा दर्शवणारा एक कंपास, जो लक्ष केंद्रित करण्यास आणि प्रेरित राहण्यास मदत करतो. नवीन कौशल्य आत्मसात करणे, आरोग्य सुधारणे, किंवा व्यावसायिक प्रगती साध्य करणे यासारख्या गोष्टींसाठी ध्येये अत्यंत उपयुक्त ठरतात. स्पष्ट

ध्येये नसल्यास प्रयत्न विस्कळीत होतात, जे निराशा आणि निष्क्रीयतेस कारणीभूत ठरू शकतात. मात्र, सर्व ध्येये सारखीच प्रभावी नसतात. अस्पष्ट आणि अनिश्चित ध्येये प्रगती मोजणे कठीण करतात, त्यामुळे यशाचे मूल्यांकन करणे अवघड होते. SMART ध्येये ही समस्या सोडवतात, कारण ती एक ठोस आणि संरचित पद्धत देतात, जी प्रभावीपणे ध्येय निश्चित करण्यात मदत करते.

SMART ध्येयांचे पाच महत्त्वाचे घटक:

1. Specific (ठोस): ध्येय स्पष्ट आणि व्यवस्थित परिभाषित असणे आवश्यक आहे. जर ध्येय अस्पष्ट असेल, तर ते पूर्ण करणे कठीण होते. उदा. "मला निरोगी व्हायचे आहे" या ऐवजी "मी आठवड्यातून पाच वेळा ३० मिनिटे व्यायाम करेन आणि संतुलित आहार घेईन" असे ठरवणे अधिक प्रभावी ठरेल. ठोस ध्येये निश्चित केल्याने कार्य करण्याचा स्पष्ट मार्ग मिळतो.

2. Measurable (मोजता येण्याजोगे): ध्येयाचे मूल्यमापन करता येणे आवश्यक आहे, म्हणजेच त्यातील प्रगती तपासता यायला हवी. उदा. "माझ्या बचतीत वाढ करायची आहे" या ऐवजी "मी एका वर्षात ५,००० रुपये वाचवेन" असे ध्येय अधिक प्रभावी ठरते. अशा प्रकारे, मासिक किंवा तिमाही प्रगती तपासता येते आणि आवश्यक असल्यास बदल करता येतात.

3. Achievable (साध्य करता येण्याजोगे): ध्येय हे प्राप्य असले पाहिजे. अतिशय अवास्तव ध्येये ठरवली, तर निराशा आणि आत्मविश्वास कमी होऊ शकतो. उदा. एखाद्या नवख्या धावपटूने थेट "मी एका महिन्यात मॅरेथॉन पूर्ण करेन" असे ध्येय ठेवण्याऐवजी, "मी प्रथम ५ किलोमीटर शर्यत पूर्ण करेन" असे ठेवणे अधिक व्यावहारिक ठरेल. प्राप्य ध्येये आत्मविश्वास वाढवतात आणि मोठ्या ध्येयांकडे वाटचाल करण्यास मदत करतात.

4. Relevant (संबंधित): ध्येय हे वैयक्तिक किंवा व्यावसायिक उद्दिष्टांशी सुसंगत असले पाहिजे. उदा. जर एखाद्याला त्याच्या करिअरमध्ये प्रगती करायची असेल, तर "मी माझ्या क्षेत्रातील प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम पूर्ण करेन" असे ध्येय त्याच्या भविष्यातील संधींना चालना देईल. अशा प्रकारे, असंबंधित ध्येये निश्चित करून वेळ आणि संसाधनांची नासाडी टाळता येते.

5. Time-bound (वेळेच्या चौकटीत पूर्ण होणारे): ध्येय गाठण्यासाठी ठराविक कालमर्यादा असणे आवश्यक आहे. उदा. "मी फ्रेंच शिकेन" या ऐवजी "मी सहा महिन्यांत फ्रेंच संभाषण कौशल्य आत्मसात करेन आणि दररोज एक तास सराव करेन" असे ठरवले, तर अधिक

शिस्तबद्धता आणि गांभीर्य राहिल. कालमर्यादा ठेवल्याने कामात सातत्य राहते आणि उद्दिष्टे लवकर गाठता येतात.

### **SMART ध्येयांचे फायदे:**

- ✓ स्पष्टता आणि लक्ष केंद्रित करणे - SMART पद्धत ध्येये अस्पष्ट राहू देत नाही. विशिष्टता आणि मापनयोग्य असल्यामुळे प्रगती सहज मोजता येते.
- ✓ प्रेरणा आणि बांधिलकी वाढवणे - रचनाबद्ध ध्येये व्यक्तीला उद्दिष्टांप्रती अधिक जागरूक आणि प्रेरित ठेवतात. प्राप्य आणि संबंधित ध्येयांमुळे सातत्य आणि आत्मविश्वास वाढतो.
- ✓ संसाधनांचा योग्य वापर - SMART ध्येये वेळ, ऊर्जा आणि संसाधनांचा कार्यक्षमतेने वापर करण्यास मदत करतात.
- ✓ जबाबदारी आणि अनुशासन - वेळेच्या चौकटीमुळे व्यक्तीला आपली प्रगती नियमितपणे तपासण्याची सवय लागते, त्यामुळे उद्दिष्ट गाठण्याची शक्यता वाढते.

### **समारोप:**

ध्येयांच्या मागे लागण्यापेक्षा, सतत सुधारणा आणि शाश्वत यशाच्या प्रणालींवर लक्ष केंद्रित करणे अधिक उपयुक्त ठरते. SMART ध्येये ही ध्येय निश्चितीची एक प्रभावी प्रणाली आहे जी परिणामकारकतेने उद्दिष्ट साध्य करण्यात मदत करते. जसे जेम्स क्लिअर यांनी Atomic Habits मध्ये म्हटले आहे, "सवयींच्या निर्मितीचा प्रवास सतत सुरू असतो." त्यामुळे, योग्य प्रणाली निर्माण करून, दीर्घकालीन सकारात्मक बदल घडवता येतो आणि वैयक्तिक तसेच व्यावसायिक प्रगती साधता येते.

## 2.2 सवय ट्रॅकिंग: विविध पद्धतींचा अभ्यास आणि प्रगतीचे निरीक्षण

अॅटोमिक हॅबिट्स: चांगल्या सवयी विकसित करण्याचा आणि वाईट सवयी मोडण्याचा सोपा आणि प्रभावी मार्ग या जेम्स क्लिअर यांच्या पुस्तकात, सवय ट्रॅकिंगला सकारात्मक सवयी निर्माण आणि टिकवून ठेवण्याच्या महत्त्वाच्या घटकांपैकी एक मानले आहे. क्लिअर यांच्या मते, सवय ट्रॅकिंग हे केवळ प्रेरणादायी साधन नाही तर सातत्य आणि जबाबदारी सुनिश्चित करण्याची पद्धत देखील आहे. या सखोल अभ्यासात, आपण सवयी ट्रॅक करण्याच्या विविध पद्धतींचा अभ्यास करू, त्यांच्या प्रभावीतेचे विश्लेषण करू आणि त्या वैयक्तिक गरजांनुसार कशा समायोजित करता येतील हे पाहू.

### सवय ट्रॅकिंगचे मूलतत्त्व

सवय ट्रॅकिंग म्हणजे जर्नल, अॅप किंवा कॅलेंडर सारख्या प्रणालीचा वापर करून विशिष्ट सवयींच्या पुनरावृत्तीचे निरीक्षण करणे. क्लिअर असे सांगतात की ट्रॅकिंगमुळे त्वरित प्रगती दिसून येते, इच्छित वर्तन अधिक दृढ होते आणि सवय जागृत करणारा दृश्यमान संकेत मिळतो. सवय ट्रॅकिंग हे बळकटीकरणाच्या तत्त्वावर कार्य करते; प्रत्येक वेळी सवय पूर्ण करून चिन्हांकित केल्यास, ती एक छोटीशी बक्षीसप्राप्ती होते आणि पुढे सुरु ठेवण्यासाठी प्रोत्साहन मिळते.

### सवय ट्रॅकिंग का प्रभावी आहे?

- ✓ प्रगतीचा दृश्यमान पुरावा: सवय ट्रॅकिंग आपली प्रगती दर्शवते, जी प्रेरणा कमी असलेल्या दिवशीही एक उत्तम प्रोत्साहन ठरू शकते.
- ✓ बळकटीकरण: पूर्ण झालेली सवय चिन्हांकित केल्याने एक सकारात्मक प्रतिफल मिळते, जे सवय चालू ठेवण्यास प्रवृत्त करते.
- ✓ जबाबदारी: ट्रॅकिंगमुळे आपण स्वतःला जबाबदार धरतो, ज्यामुळे आपल्याला नवीन सवयी निर्माण करणे किंवा जुन्या सोडणे अधिक सोपे होते.
- ✓ जाणीव: सवय ट्रॅकिंगमुळे आपल्या सवयींबद्दल जागरूकता निर्माण होते, पॅटर्न ओळखायला मदत होते आणि काय कार्य करते व काय नाही हे स्पष्ट होते.

### सवय ट्रॅकिंगच्या पद्धती

1. जर्नलिंग (लेखनद्वारे नोंद करणे): ही पारंपरिक पद्धती आहे जिथे आपण दररोजच्या सवयी लिहून त्यांची नोंद ठेवतो. तसेच, आपल्या अनुभवांबद्दल टिपणेही घेऊ शकतो.

✓ फायदे: चिंतनाला चालना मिळते, वैयक्तिक सानुकूलता शक्य होते.

✗ तोटे: वेळखाऊ असते, डिजिटल पर्यायांइतकी त्वरित नाही.

2. सवय ट्रॅकिंग ॲप्स: हे डिजिटल साधन असून आठवणी, प्रगती चार्ट आणि समुदाय समर्थनासह येते.

✓ फायदे: सहज वापरण्यास सोपे, तत्काळ प्रतिसाद देते, अन्य उत्पादकता साधनांसह जोडले जाऊ शकते.

✗ तोटे: तंत्रज्ञानावर अवलंबून, जास्त फिचरमुळे गोंधळ निर्माण होऊ शकतो.

3. बुलेट जर्नल (संक्षिप्त नोंदी ठेवणे): यामध्ये चिन्हे आणि लघु टिपणी वापरून सवयी ट्रॅक केल्या जातात.

✓ फायदे: अत्यंत सर्जनशील आणि सानुकूलनीय.

✗ तोटे: प्रारंभ करण्यास वेळ लागतो, सातत्याची गरज असते.

4. कॅलेंडर ट्रॅकिंग: दररोज सवय पूर्ण झाल्यास कॅलेंडरवर चिन्हांकित करणे.

✓ फायदे: साधे, दृश्यमान साखळी निर्माण होते.

✗ तोटे: अतिरिक्त टीप किंवा विश्लेषणासाठी मर्यादित जागा.

5. सीनफेल्ड पद्धत (चेन न मोडणे): जेरी सीनफेल्ड यांनी लोकप्रिय केलेली ही पद्धत आहे, जिथे सलग सवय पूर्ण करत राहण्याचा उद्देश असतो.

✓ फायदे: सातत्य वाढते, साधे आणि सोपे.

✗ तोटे: फक्त सातत्यावर लक्ष केंद्रित करते, गुणवत्ता सुधारण्यावर नाही.

6. जबाबदारी भागीदार (Accountability Partner): एखाद्या व्यक्तीबरोबर आपल्या सवयी शेअर करून त्यांचा पाठपुरावा करणे.

✓ फायदे: सामाजिक प्रोत्साहन मिळते, जबाबदारी वाढते.

✗ तोटे: योग्य भागीदार शोधणे अवघड असते.

7. गेमिफिकेशन (खेळाच्या स्वरूपात ट्रॅकिंग): सवय ट्रॅकिंगला गेमसारखे बनवणे, पॉइंट्स आणि बक्षिसे देणे.

✓ फायदे: मजेदार आणि आकर्षक पद्धत.

✗ तोटे: फक्त बक्षिसांवर लक्ष केंद्रित होऊ शकते, आंतरिक प्रेरणा कमी होऊ शकते.

**वैयक्तिक गरजांनुसार सवय ट्रॅकिंग कसे करावे?**

✓ वैयक्तिक सानुकूलता: एखाद्याला बुलेट जर्नल आवडेल, तर तंत्रज्ञानप्रेमींना अॅप्स अधिक उपयुक्त वाटतील.

✓ सातत्य आणि लवचिकता: काहीना कठोर सातत्य आवडते, तर काहीना लवचिकता हवी असते.

✓ दैनंदिन जीवनात समावेश: ट्रॅकिंग पद्धत सहज दैनंदिन जीवनाशी जुळली पाहिजे, ज्यामुळे ती दीर्घकाळ टिकेल.

सवय ट्रॅकिंग ही एक प्रभावी पद्धत आहे जी सवयी दृढ करण्यास आणि दीर्घकालीन बदल घडवण्यास मदत करते. योग्य पद्धत निवडून, सातत्य ठेवून आणि वैयक्तिक गरजेनुसार समायोजन करून, आपण आपल्या जीवनशैलीत सकारात्मक बदल घडवू शकतो.

**प्रगतीचे निरीक्षण**

सवय ट्रॅकिंग हे फक्त सवयी पूर्ण झाल्याच्या खूणा करण्यापुरते मर्यादित नाही, तर कालांतराने प्रगतीचे निरीक्षण करण्याबद्दलही आहे. यामध्ये नमुने विश्लेषित करणे, यश साजरे करणे आणि आवश्यकतेनुसार रणनीती सुधारणे यांचा समावेश असतो.

1. नमुने विश्लेषित करणे

सवयींचे दीर्घकालीन निरीक्षण केल्याने विशिष्ट नमुने आणि प्रवृत्ती दिसून येतात. उदाहरणार्थ, काही विशिष्ट दिवसांमध्ये काही सवयी टिकवणे सोपे वाटते, किंवा ठराविक घटक तुमच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा करतात.

2. यश साजरे करणे

मैलॉंच्या टप्प्यांपर्यंत पोहोचल्यास किंवा लहान यश मिळवल्यास ते साजरे करणे महत्वाचे आहे. छोट्या यशाची दखल घेतल्याने सकारात्मक वर्तणूक बळकट होते आणि सातत्याने प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहन मिळते.

### 3. रणनीती सुधारणे

जर एखादी सवय ट्रॅक करण्याची पद्धत प्रभावी ठरत नसेल, तर ती सुधारणे आवश्यक आहे. यात नवीन पद्धती वापरणे, उद्दिष्टे थोडी बदलणे किंवा नवीन प्रेरणा शोधणे यांचा समावेश असू शकतो.

#### **समारोप:**

सवय ट्रॅकिंग हे वैयक्तिक प्रगतीसाठी एक प्रभावी साधन आहे. हे दृश्यमान प्रगती दर्शवते, सकारात्मक वर्तणूक बळकट करते आणि जबाबदारीची जाणीव निर्माण करते. जेम्स क्लिअर यांच्या "ॲटॉमिक हॅबिट्स" या पुस्तकात सवय ट्रॅकिंगचे महत्त्व अधोरेखित करण्यात आले आहे. यात सांगितले आहे की, सर्वोत्तम पद्धत हीच असते जी वैयक्तिक गरजांशी सुसंगत असते. मग ती जर्नलिंग, डिजिटल ॲप्स, बुलेट जर्नल किंवा गेमिफिकेशनच्या माध्यमातून असो, महत्वाचे म्हणजे आपल्यासाठी योग्य प्रणाली शोधून त्याला नियमितपणे अनुसरावे, जेणेकरून लहान बदल हळूहळू मोठ्या वैयक्तिक विकासात परिवर्तित होतील.

## 2.3 अडथळे दूर करणे: सवयी तयार करताना येणाऱ्या अडथळ्यांवर मात करण्याच्या रणनीती

"अॅटोमिक हॅबिट्स" या पुस्तकात जेम्स क्लिअर सवयींच्या प्रभावी रचनेबद्दल सखोल मार्गदर्शन करतात. ते लहान आणि सातत्यपूर्ण बदल दीर्घकाळात मोठे परिणाम घडवू शकतात, असे स्पष्ट करतात. मात्र, नवीन सवयी निर्माण करणे किंवा जुन्या सवयी मोडणे सोपे नसते. या प्रक्रियेत अडथळे आणि अयशस्वीतेच्या टप्प्यांचा समावेश असतो. क्लिअर यांच्या तत्वांवर आधारित हे दस्तऐवज या सामान्य अडथळ्यांवर मात करण्याच्या रणनीतींचे विश्लेषण करते.

### सवयींचे स्वरूप समजून घेणे

सवयी म्हणजे आत्मसुधारणेचा संयुक्त व्याज परिणाम असतो. क्लिअर सांगतात की, चांगल्या सवयी आपल्यासाठी फायदेशीर ठरू शकतात, तर वाईट सवयी अडथळा बनू शकतात. सवयींच्या प्रभावीतेचा उपयोग करून घेण्यासाठी त्यांचे स्वरूप समजून घेणे आवश्यक आहे. सवयी हे विशिष्ट संकेतांद्वारे ट्रिगर होणारे स्वयंचलित वर्तन असते. या संकेतांची ओळख पटवणे ही सवयी तयार करताना येणाऱ्या अडथळ्यांवर मात करण्याची पहिली पायरी आहे.

### सवयी निर्माण करण्यातील ओळखीचे महत्त्व

खऱ्या वर्तन बदलासाठी, क्लिअर ओळख बदलण्यावर भर देतात. फक्त परिणाम किंवा प्रक्रियेवर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी, आपल्या इच्छित सवयीशी सुसंगत ओळख स्वीकारावी. उदाहरणार्थ, "वजन कमी करायचे" या उद्दिष्टावर लक्ष केंद्रित करण्याऐवजी, "मी एक निरोगी जीवनशैली असलेला माणूस आहे" असे आत्मसात करणे अधिक प्रभावी ठरते. ओळख-आधारित दृष्टिकोन सवयींमध्ये सातत्य राखण्यास मदत करतो आणि अडथळ्यांवर मात करण्यासाठी अधिक कटिबद्धता निर्माण करतो.

### वर्तन बदलाचे चार नियम

क्लिअर चार मूलभूत नियम मांडतात:

1. ते स्पष्ट करा - सवयीसाठी ठोस आणि दृश्यमान संकेत ठेवा. उदाहरणार्थ, व्यायाम करायचा असल्यास आपल्या व्यायामाचे कपडे सहज दिसतील अशा ठिकाणी ठेवा.
2. ते आकर्षक बनवा - सवयीला एखाद्या आनंददायी गोष्टीशी जोडा. नवीन सवयीसह आनंददायक कृती जोडल्याने ती अधिक सुलभ वाटू शकते.

3. ते सोपे करा - सवयी शक्य तितक्या सुलभ करा. प्रतिकार कमी केल्याने सवयी सुरु करणे आणि टिकवणे सोपे होते.
4. ते समाधानी बनवा - त्वरित बक्षिसे सवयी बळकट करतात. प्रगतीचे ट्रॅकिंग करणे किंवा छोट्या यशस्वीतेचा आनंद घेणे सवयी टिकवण्यास मदत करते.

### सामान्य अडथळ्यांवर मात करण्याच्या रणनीती

#### 1. प्रेरणेचा अभाव

सवयी निर्माण करताना प्रेरणेचा अभाव ही सर्वसामान्य समस्या असते. क्लिअर सुचवतात की, फक्त ध्येयावर नव्हे तर प्रणालीवर लक्ष द्यावे. इच्छित सवयीला पोषक असे वातावरण तयार केल्यास इच्छाशक्ती आणि प्रेरणेची गरज कमी होते. तसेच, अगदी छोटे, कमी प्रयत्न लागणारे टप्पे स्वीकारल्यास सवय रुजू लागते.

#### 2. टाळाटाळ करणे (Procrastination)

काम मोठे आणि कठीण वाटल्याने लोक अनेकदा टाळाटाळ करतात. क्लिअर सुचवतात की, सवयी छोट्या टप्प्यांमध्ये विभागाव्यात. "दोन मिनिटांचा नियम" म्हणतो की, जर एखादी सवय दोन मिनिटांत केली जाऊ शकत असेल, तर सुरुवात करावी. यामुळे प्रारंभ सुलभ होतो आणि प्रतिकार कमी होतो.

#### 3. प्रगती नोंदविण्यात अयशस्वी होणे

ट्रॅकिंगशिवाय प्रगती लक्षात येत नाही. क्लिअर सवयींचे ट्रॅकिंग करण्याची शिफारस करतात. साध्या चेकलिस्टपासून ते तपशीलवार जर्नलपर्यंत, ट्रॅकिंगमुळे प्रगती दिसून येते आणि सुधारणा आवश्यक असलेल्या पैलू ओळखता येतात.

#### 4. पर्यावरणीय अडथळे

पर्यावरण सवयींवर मोठा प्रभाव टाकते. क्लिअर सांगतात की, आपल्या वातावरणाची रचना सवयींना अनुकूल बनवावी. वाईट सवयींचे संकेत काढून टाकावेत आणि चांगल्या सवयींचे संकेत दृश्यमान करावेत. उदाहरणार्थ, निरोगी स्नॅक्स सहज दिसतील अशा ठिकाणी ठेवणे आणि जंक फूड लपवणे, ही एक चांगली रणनीती ठरू शकते.

#### 5. सामाजिक प्रभाव

आपले सामाजिक वर्तुळ सवयींवर सकारात्मक किंवा नकारात्मक परिणाम करू शकते. क्लिअर सुचवतात की, आपण ज्या सवयी स्वीकारू इच्छिता त्या सवयी आधीच आत्मसात केलेल्या लोकांच्या सहवासात राहावे. यामुळे सवयी दृढ करण्यास मदत होते. तसेच, एखादा जबाबदार भागीदार (accountability partner) असल्यास सवयी टिकवण्यासाठी मदत मिळते.

## 6. स्थिरावणे आणि प्रगतीचा अभाव (Plateaus and Stagnation)

दीर्घकालीन प्रयत्नांमध्ये स्थिरतेचा टप्पा (plateau) येतो. क्लिअर "latent potential" संकल्पना मांडतात, जिथे प्रगती लगेच दिसत नसली तरी ती होत असते. त्यांनी प्रक्रियेवर लक्ष केंद्रित करावे आणि विश्वास ठेवावा, असे सुचवले आहे. सवयींमध्ये थोडा बदल करणे किंवा विविधता आणणे, स्थिरावलेल्या टप्प्यावर मात करण्यास मदत करू शकते.

## 7. पुन्हा जुन्या सवयींकडे जाणे (Relapse and Setbacks)

अडथळे येणारच, पण त्यामुळे संपूर्ण प्रगती थांबू नये. क्लिअर सुचवतात की, setbacks (अपयश) म्हणजे पूर्ण पराभव नव्हे, तर शिकण्याची संधी आहे. आपले अपयश कुठे आणि का झाले, याचे विश्लेषण करून त्यावर उपाय शोधावेत. "If-Then" योजना तयार करणे उपयुक्त ठरते. उदाहरणार्थ, "जर मी आज व्यायाम चुकवला, तर उद्या नक्की करेन." या दृष्टिकोनामुळे सातत्य राखता येते आणि सवयींमध्ये लवचिकता निर्माण होते.

सवयींच्या प्रवासात अडथळे येणे अपरिहार्य आहे. मात्र, योग्य रणनीती वापरल्यास त्यावर मात करणे शक्य होते. जेम्स क्लिअर यांनी दिलेले तत्त्वज्ञान आणि व्यावहारिक तंत्रांचा अवलंब केल्यास, सातत्य राखत सवयी प्रभावीपणे अंगीकारता येतात.

## सवयींवर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी प्रगत तंत्रे

### सवयींचे थर लावणे (Habit Stacking)

सवयींचे थर लावणे म्हणजे नवीन सवय आधीच स्थिर असलेल्या सवयीशी जोडणे. या तंत्रामुळे विद्यमान सवय नवीन सवयीसाठी संकेत म्हणून कार्य करते. उदाहरणार्थ, जर तुम्हाला ध्यानधारणा सुरू करायची असेल, तर तुम्ही ती तुमच्या सकाळच्या कॉफीच्या सवयीसोबत जोडू शकता. हे तंत्र नवीन सवय अंगीकारण्यासाठी आवश्यक असलेला मानसिक ताण कमी करते.

## प्रलोभन जोडणी (Temptation Bundling)

प्रलोभन जोडणी म्हणजे तुम्हाला आत्मसात करायची असलेली सवय तुम्हाला आनंद देणाऱ्या कृतीशी जोडणे. या तंत्रामुळे नवीन सवय अधिक आकर्षक वाटू लागते. उदाहरणार्थ, तुम्हाला आवडणारा शो फक्त व्यायाम करताना पाहण्याची परवानगी देणे, यामुळे त्या सवयीशी सकारात्मक संलग्नता निर्माण होते.

## अंमलबजावणी हेतू (Implementation Intentions)

सवय कोणत्या वेळी आणि कुठे पूर्ण करायची हे स्पष्ट ठरवल्यास, त्या सवयीकडे कटिबद्ध राहण्याची शक्यता वाढते. जेम्स क्लिअर हे सूत्र सुचवतात: "मी [सवय] [वेळ] [स्थळ] येथे करेन." या तंत्रामुळे अनिश्चितता कमी होते आणि बांधिलकी वाढते.

## गोल्डीलॉक्स नियम (The Goldilocks Rule)

गोल्डीलॉक्स नियम सांगतो की, जेव्हा एखादी गोष्ट आपल्या विद्यमान क्षमतांच्या थोड्या पुढे असते, तेव्हा आपण सर्वाधिक प्रेरित राहतो. त्यामुळे सवय रुजवताना तिची गुंतागुंत योग्य प्रमाणात ठेवावी—खूप सोपी असल्यास कंटाळा येतो, आणि खूप कठीण असल्यास निराशा येते. सवयीचा स्तर हळूहळू वाढवत नेल्यास सातत्य आणि प्रगती कायम राहते.

## समारोप:

सवय निर्माण करताना अडथळे दूर करण्यासाठी धोरणात्मक दृष्टिकोन आवश्यक असतो. सवयींची संरचना समजून घेऊन, ओळखीवर आधारित दृष्टीकोन स्वीकारून, तसेच जेम्स क्लिअर यांच्या वर्तणूक बदलाच्या चार नियमांची अंमलबजावणी करून, कोणीही या प्रवासातील अडचणी पार करू शकतो. शिवाय, सवयींचे थर लावणे, प्रलोभन जोडणी, आणि अंमलबजावणी हेतू यासारखी प्रगत तंत्रे वापरल्यास सवयींवर प्रभुत्व मिळवणे अधिक सोपे होते. लक्षात ठेवा, अपयश हा प्रवासाचाच एक भाग आहे. सातत्य आणि योग्य धोरणांसह, दीर्घकालीन सवयी निर्माण करणे शक्य आहे.

## 2.4 सामाजिक प्रभाव: सवयींवर सामाजिक वर्तुळाचा प्रभाव समजून घेणे आणि सामाजिक समर्थनाचा उपयोग करणे

आपण ज्या वातावरणात कार्य करतो, ते आपल्या वर्तन आणि सवयी घडविण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. जेम्स क्लिअर आपल्या पुस्तक अॅटोमिक हॅबिट्स: अॅन ईझी & प्रूव्हन वे टू बिल्ड गुड हॅबिट्स अँड ब्रेक बॅड वन्स मध्ये खोलवर विश्लेषण करतात की सामाजिक प्रभाव कसा आपल्या कृतींना बहुतेक वेळा नकळत आकार देतो. या दस्तऐवजात सामाजिक प्रभावाच्या विविध पैलूंचे परीक्षण केले जाते आणि सामाजिक समर्थनाचा उपयोग करून वैयक्तिक ध्येयांकडे वाटचाल कशी सुलभ करता येते हे स्पष्ट केले जाते.

### सवयींच्या निर्मितीमध्ये सामाजिक नियमांची भूमिका

सामाजिक नियम म्हणजे गटाच्या अंतर्गत असलेल्या अव्यक्त वर्तनाच्या नियमांमुळे वैयक्तिक कृतींवर मोठा प्रभाव पडतो. क्लिअर स्पष्ट करतात की माणूस हा मूलतः सामाजिक प्राणी आहे आणि इतरांकडून वर्तनाच्या सूचना घेतो. जेव्हा एखादी सवय एखाद्या सामाजिक गटात स्वीकारली आणि सरावली जाते, तेव्हा इतर व्यक्तींनाही ती आत्मसात करण्याची अधिक शक्यता असते. उदाहरणार्थ, जर मित्रांचा गट फिटनेसला प्राधान्य देत असेल, तर या गटात नवीन सामील होणारी व्यक्ती त्या गटात सामावून जाण्यासाठी व्यायाम करण्यास प्रवृत्त होईल.

क्लिअर यांचे मत आहे की हे मूलतः माणसाच्या समूहात राहण्याच्या गरजेतून येते. समूहाच्या नियमांचे पालन केल्याने व्यक्तीला त्या समूहात आपलेपणा वाटतो. आपण ज्या सवयी विकसित करू इच्छितो त्या सवयी अंगीकारणाऱ्या समुदायांमध्ये सहभागी होऊन या प्रवृत्तीचा सकारात्मक उपयोग करता येतो.

### 1. सामाजिक पुराव्याची ताकद

सामाजिक पुरावा म्हणजे एक मानसशास्त्रीय आणि सामाजिक घटना जिथे लोक इतरांच्या कृतींचे अनुकरण करतात. क्लिअर सांगतात की लोक बहुतेक वेळा आपल्या सभोवताल दिसणाऱ्या वर्तनांचे अनुकरण करतात. हा प्रतिबिंबित करणारा प्रभाव उपयुक्त किंवा हानिकारक असू शकतो, हे त्या निरीक्षण केलेल्या सवयींच्या स्वरूपावर अवलंबून असते.

उदाहरणार्थ, जर कार्यालयात सर्व सहकारी उशिरापर्यंत काम करत असतील, तर नवीन कर्मचारीदेखील स्वीकारले जाण्यासाठी तसेचच वर्तन करण्यास प्रवृत्त होऊ शकतो. याउलट, जर

कोणी निरोगी आहार पाळणाऱ्या समुदायात सामील झाले, तर तो व्यक्तीदेखील तशाच आहाराच्या सवयी आत्मसात करेल.

## 2. आदर्श व्यक्तीचे अनुकरण

सामाजिक गटातील आदर्श व्यक्ती वर्तनावर मोठा प्रभाव टाकतात. क्लिअर यांचे म्हणणे आहे की लोक आपल्याला आदर्श वाटणाऱ्या किंवा यशस्वी वाटणाऱ्या व्यक्तींचे अनुकरण करण्यास प्रवृत्त होतात. आदर्श व्यक्तींच्या सवयी आणि दिनचर्या आत्मसात करण्याची प्रवृत्ती असते, कारण त्या वर्तनामुळे यश आणि समाधान मिळते असे लोकांना वाटते.

उदाहरणार्थ, एक तरुण खेळाडू आपल्या आवडत्या खेळाडूचे प्रशिक्षण आणि आहार पद्धती अनुकरण करू शकतो. तसेच, व्यवसायिक वातावरणात, कर्मचारी यशस्वी सहकाऱ्यांचे किंवा नेत्यांचे कार्यपद्धती आणि नैतिकता अनुकरण करू शकतात.

## 3. निकटच्या संबंधांचा प्रभाव

कुटुंब आणि मित्र यासारख्या निकटच्या नातेसंबंधांचा सवयींच्या निर्मितीवर खोलवर प्रभाव असतो. क्लिअर यांचा यावर भर आहे की आपल्या सर्वात जवळच्या लोकांचे वर्तन आणि अपेक्षा आपल्या सवयी ठरवतात. आपले जवळचे लोक आपल्याकडून काय अपेक्षा ठेवतात यावरून आपण काही सवयी स्वीकारतो किंवा सोडून देतो.

उदाहरणार्थ, जर कुटुंबात शैक्षणिक यशाला महत्त्व दिले जात असेल, तर त्या कुटुंबातील मूल अभ्यास करण्याची सवय लावेल. याउलट, जर मित्र मंडळी वारंवार धूम्रपान किंवा मद्यपान करत असतील, तर संबंधित व्यक्तीवरही हे सवयी स्वीकारण्याचा दबाव येऊ शकतो.

## 4. सामाजिक समर्थनाचा उपयोग करून सवयी बदलणे

क्लिअर हे स्पष्ट करतात की सकारात्मक सवयी विकसित करण्यासाठी सामाजिक समर्थन फार महत्त्वाचे आहे. सामूहिक उद्दिष्टे असलेल्या गटांमध्ये सामील झाल्यास प्रोत्साहन आणि जबाबदारीची जाणीव निर्माण होते, जी नवीन सवयी पाळण्यासाठी मदत करू शकते.

उदाहरणार्थ, जर कोणी रनिंग क्लबमध्ये सामील झाले, तर गटाच्या पाठिंब्यामुळे तो नियमित धावण्याची सवय लावू शकतो. तसेच, पुस्तक वाचन गटात सहभागी झाल्यास नियमित वाचनाची सवय वाढू शकते.

## 5. जबाबदारी भागीदार आणि सवयींचे ट्रॅकिंग

क्लिअर जबाबदारी भागीदारांच्या संकल्पनेची चर्चा करतात. जबाबदारी भागीदार म्हणजे अशी व्यक्ती जी आपले संकल्प आणि प्रगती तपासते. अशा भागीदारामुळे नवीन सवयी आत्मसात करण्याची शक्यता वाढते.

नियमित संवाद आणि प्रगतीचे मूल्यांकन केल्याने प्रेरणा टिकून राहते. जबाबदारी भागीदारासोबत सवयींचे ट्रॅकिंग आणि यश साजरे करणे ही प्रक्रियेला आनंददायक बनवू शकते.

## 6. सामाजिक तुलना आणि त्याचा प्रभाव

सामाजिक तुलना म्हणजे स्वतःची इतरांशी तुलना करणे. हे प्रेरणादायी किंवा निराशाजनक ठरू शकते. क्लिअर असे सांगतात की सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवून केवळ वैयक्तिक वाढ आणि प्रगतीवर लक्ष केंद्रित करणे अधिक उपयुक्त ठरते.

## 7. सकारात्मक सामाजिक प्रभावाचे वातावरण तयार करणे

सकारात्मक सामाजिक प्रभाव निर्माण करण्यासाठी आपण ज्या लोकांशी संपर्क ठेवतो त्यांची काळजीपूर्वक निवड करणे आवश्यक आहे. क्लिअर यांचा विश्वास आहे की ज्या सवयी आपण आत्मसात करू इच्छितो त्या व्यक्ती आणि गटांशी जुळणे महत्वाचे आहे.

उदाहरणार्थ, आरोग्यसंपन्न जीवनशैली असलेल्या समुदायाचा भाग झाल्यास निरोगी आहार आणि व्यायामाच्या सवयी सुलभ आणि आनंददायक बनू शकतात. तसेच, सतत शिकण्यास प्रवृत्त करणाऱ्या नेटवर्कमध्ये सहभागी झाल्यास वैयक्तिक आणि व्यावसायिक वाढ साधता येते.

## 8. सामाजिक आणि सांस्कृतिक प्रभाव

सामाजिक आणि सांस्कृतिक मूल्ये देखील सवयी घडवण्यावर परिणाम करतात. क्लिअर यांच्या मते, समाजाच्या मूलभूत मूल्यांमुळे व्यक्तीच्या वर्तनावर प्रभाव पडतो. उदाहरणार्थ, ज्या

संस्कृतीत शिस्त आणि वेळेचे पालन महत्वाचे मानले जाते, तिथे त्या मूल्यांशी जुळणाऱ्या सवयी अधिक सहज विकसित होतात.

## 9. सोशल मीडियाचा सकारात्मक वापर

डिजिटल युगात सोशल मीडिया हा मोठा सामाजिक प्रभाव बनला आहे. क्लिअर स्पष्ट करतात की योग्य प्रकारचे ऑनलाइन वातावरण तयार केल्यास सवयींमध्ये सकारात्मक बदल घडवता येतो.

उदाहरणार्थ, फिटनेसवर लक्ष केंद्रित करणाऱ्या खात्यांना फॉलो करणे, ऑनलाइन समुदायात सहभाग घेणे, आणि शैक्षणिक सामग्रीमध्ये गुंतवणूक करणे उपयुक्त ठरू शकते.

### समारोप:

सामाजिक प्रभावाचा अभ्यास करून आणि योग्य समर्थनाचा उपयोग करून सवयी घडवणे आणि बदलणे सुलभ होते. जेम्स क्लिअर यांचे म्हणणे आहे की चांगल्या सवयी निर्माण करण्यासाठी आणि वाईट सवयी मोडण्यासाठी आपण ज्या लोकांमध्ये राहतो, त्यांचा प्रभाव फार मोठा असतो.

## 2.5 सवयींचे बळकटीकरण: नवीन सवयी दृढ करण्यासाठी सकारात्मक बळकटीकरण तंत्रांचा अभ्यास

सकारात्मक बळकटीकरण हे सवय निर्माण करण्याच्या प्रक्रियेत एक मूलभूत घटक आहे, जो नवीन वर्तन प्रस्थापित करण्यात आणि त्याला बळकटी देण्यात महत्वाची भूमिका बजावतो. जेम्स क्लिअर, त्यांच्या पुस्तकात "अॅटॉमिक हॅबिट्स: अँन इझी अँड प्रोव्हन वे टू बिल्ड गुड हॅबिट्स अँड ब्रेक बॅड वन्स", सकारात्मक बळकटीकरणाच्या तंत्रांचे सखोल विश्लेषण करतात आणि या प्रभावी साधनाचा उपयोग करून शाश्वत बदल घडवण्यासाठी व्यावहारिक धोरणे प्रदान करतात.

### सकारात्मक बळकटीकरणाचे शास्त्र

सकारात्मक बळकटीकरण म्हणजे इच्छित वर्तनानंतर एक आनंददायक प्रोत्साहन देणे, ज्यामुळे ते वर्तन पुन्हा होण्याची शक्यता वाढते. हा संकल्पना वर्तनात्मक मानसशास्त्रात खोलवर रुजलेली आहे, जिथे कालांतराने वर्तन घडवण्यासाठी बळकटीकरणाचा उपयोग केला जातो. क्लिअर यांचा असा विश्वास आहे की बळकटीकरण प्रभावी होण्यासाठी ते तत्काळ, सातत्यपूर्ण आणि व्यक्तीला अर्थपूर्ण असले पाहिजे.

#### 1. तत्काळ बक्षिसे (Immediate Rewards)

क्लिअर यांचा यावर भर आहे की सवय निर्माण करण्यासाठी तत्काळ बक्षिसे खूप महत्वाची असतात. माणसाचा मेंदू तत्काळ समाधान (instant gratification) मिळवण्याकडे झुकलेला असतो, त्यामुळे अनेकदा विलंबित फायद्यांसह येणाऱ्या सवयी स्वीकारण्यात अडथळे निर्माण होतात. जर ताबडतोब बक्षीस दिले गेले, तर एक सकारात्मक पुनरावृत्ती तयार होते, ज्यामुळे नवीन सवय आकर्षक वाटते.

उदाहरणार्थ, व्यायाम केल्यानंतर स्वतःला एखादी आवडती गोष्ट करण्याची परवानगी देणे यामुळे व्यायामाची सवय अधिक दृढ होते.

#### 2. प्रलोभन जोडणी (Temptation Bundling)

प्रलोभन जोडणी ही एक पद्धत आहे, ज्यात ज्याची सवय लावायची आहे ती गोष्ट आणि एक आवडती क्रिया यांना जोडले जाते. यामुळे नवीन सवय अधिक आकर्षक वाटू लागते, कारण ती आनंददायक गोष्टीशी संबंधित होते.

उदाहरणार्थ, फक्त व्यायाम करताना आवडता टीव्ही शो पाहण्याची परवानगी देणे, यामुळे व्यायाम एक कंटाळवाणी गोष्ट न राहता दिनचर्येतील एक उत्साहवर्धक भाग बनतो.

### 3. सामाजिक बळकटीकरण (Social Reinforcement)

आपल्या सामाजिक वातावरणाचा आपल्या वर्तनावर मोठा प्रभाव पडतो. क्लिअर असे सांगतात की इच्छित सवयी असलेल्या लोकांमध्ये राहिल्यास त्या सवयी स्वीकारण्याची शक्यता वाढते. सामाजिक बळकटीकरण हे समूहाकडून मिळणाऱ्या पाठिंब्याने आणि जबाबदारीच्या भावनेने येते.

उदाहरणार्थ, व्यायामासाठी ग्रुप क्लास जॉइन करणे किंवा अभ्यास गटात सहभागी होणे, यामुळे सकारात्मक वर्तन समूहाच्या मदतीने अधिक दृढ होते.

### 4. ओळखीच्या जाणीवेचा (Identity) सवयीवर प्रभाव

दीर्घकालीन सवयींसाठी बक्षिसे आपल्या ओळखीशी जुळणारी असणे आवश्यक आहे. जर बक्षिसे वैयक्तिक उद्दिष्टांशी विसंगत असतील, तर त्या सवयीवर परिणाम होऊ शकतो.

उदाहरणार्थ, आरोग्यदायी आहार घेतल्याबद्दल जंक फूड खाण्याचे बक्षिस देणे हे संदेश गोंधळात टाकणारे ठरते. त्याऐवजी, व्यायामाची सवय लागल्यावर नवीन वर्कआउट कपडे खरेदी करणे ही योग्य पद्धत ठरू शकते.

### वर्तन बदलाचा मुख्य नियम (Cardinal Rule of Behavior Change)

क्लिअर यांच्या मते, "जे तात्काळ बक्षिस दिले जाते ते पुन्हा केले जाते, आणि जे तात्काळ शिक्षा दिली जाते ते टाळले जाते." हा नियम तात्काळ बळकटीकरणाच्या गरजेवर भर देतो. जर एखादी सवय लगेच समाधान देत असेल, तर ती दीर्घकाळ टिकू शकते.

### 1. टाळण्याच्या सवयी (Avoidance Habits) आणि सकारात्मक बळकटीकरण

नकारात्मक वर्तन टाळण्याच्या सवयींसाठी सकारात्मक बळकटीकरण लागू करणे थोडे कठीण असते. क्लिअर यांचा सल्ला आहे की "टाळल्यामुळे मिळणारे फायदे स्पष्टपणे जाणवतील असे करा आणि त्यासाठी बक्षिसे द्या."

उदाहरणार्थ, अनावश्यक खरेदी टाळून वाचवलेली रक्कम एखाद्या सहलीसाठी वापरणे, यामुळे टाळण्याच्या वर्तनाला अर्थपूर्ण बळकटी मिळते.

## 2. सवय ट्रॅकिंग (Habit Tracking) हे सकारात्मक बळकटीकरणाचे साधन

सवय ट्रॅकिंग हे नवीन सवयी बळकट करण्यासाठी प्रभावी साधन आहे. दृश्य स्वरूपात प्रगती पाहिल्यास व्यक्तीला तात्काळ समाधान मिळते आणि पुढे प्रयत्न करण्याची प्रेरणा वाढते. क्लिअर सुचवतात की सवय ट्रॅकर्स, जर्नल्स किंवा मोबाइल ॲप्स वापरून रोजच्या यशाचे नोंदणी करावी, जेणेकरून प्रगतीची जाणीव होईल आणि प्रेरणा टिकून राहील.

## 3. पर्यावरणाचा (Environment) बळकटीकरणावर प्रभाव

क्लिअर यांच्या मते, सवयींना पाठिंबा देणारे वातावरण तयार करणे आवश्यक आहे. पर्यावरणातील सूचक घटक (cues) नवीन सवयींसाठी उत्तेजक ठरू शकतात.

उदाहरणार्थ, व्यायामाचे कपडे सहज दिसणाऱ्या ठिकाणी ठेवणे, यामुळे स्मरण करून दिले जाते आणि सवय जडण्याची शक्यता वाढते.

### सवय निर्माण करताना येणाऱ्या अडथळे आणि त्यावरील उपाय

कधी कधी सवय तयार करताना प्रगती ठप्प होते. अशावेळी सकारात्मक बळकटीकरणाचा वापर करून लहान यश साजरे करणे महत्वाचे असते. छोट्या टप्प्यांवर यश मिळाल्याची जाणीव ठेवल्यास, प्रेरणा टिकून राहते आणि पुढील वाटचाल सुलभ होते.

### समारोप:

सकारात्मक बळकटीकरण हे नवीन सवयी दृढ करण्यासाठी एक महत्वाचे साधन आहे. तत्काळ बक्षिसे, प्रलोभन जोडणी, सामाजिक बळकटीकरण आणि वैयक्तिक ओळखीशी सुसंगत बक्षिसे यांचा योग्य वापर केल्यास, व्यक्ती आपल्या वर्तनात शाश्वत बदल घडवू शकते. जेम्स क्लिअर यांचे "ॲटॉमिक हॅबिट्स" हे पुस्तक सकारात्मक बळकटीकरणाचा प्रभावी वापर

करण्यासाठी सखोल मार्गदर्शन प्रदान करते, जे सवयी टिकवण्यासाठी आणि वैयक्तिक विकासासाठी महत्वाचे ठरू शकते.

चांगल्या आणि वाईट सवयी मापन श्रेणी (GBHS-30)

**सूचना:** प्रत्येक विधानासाठी, आपणास लागू होत असलेल्या 1 ते 5 च्या प्रमाणावर गुणांक द्या:

1 = कधीच नाही, 2 = क्वचित, 3 = कधी कधी, 4 = अनेकदा, 5 = नेहमी

विभाग A:

1. मी लवकर उठतो आणि सकाळची दिनचर्या पाळतो.
2. मी नियमित व्यायाम करतो (आठवड्यात किमान 3 वेळा).
3. मी संतुलित आणि पौष्टिक आहार घेतो.
4. मी सातत्यपूर्ण झोपेची वेळ पाळतो.
5. मी ध्यान किंवा मनःशांतीचे तंत्र पाळतो.
6. मी नियमित वाचन किंवा शिक्षण घेतो.
7. मी माझे कार्यक्षेत्र आणि व्यक्तिगत जागा स्वच्छ ठेवतो.
8. मी स्व सुधारणेसाठी दररोज किंवा साप्ताहिक उद्दिष्टे ठरवतो.
9. मी वेळेचे योग्य नियोजन करतो आणि कामांना प्राधान्य देतो.
10. मी कृतज्ञता व्यक्त करतो आणि जीवनातील छोट्या क्षणांचे कौतुक करतो.
11. मी वैयक्तिक स्वच्छता आणि चांगली वेशभूषा राखतो.
12. मी कामे वेळेत सुरु करून टाळाटाळ टाळतो.
13. मी पुरेसे पाणी पिऊन हायड्रेटेड राहतो.
14. अडचणी आल्यास मी मदत किंवा समर्थन घेतो.
15. मी खुलेपणाने संवाद साधून निरोगी नातेसंबंध राखतो.

विभाग B:

1. मी सोशल मीडियावर किंवा स्क्रीनवर अनावश्यक वेळ घालवतो.
2. मी महत्वाची कामे शेवटच्या क्षणापर्यंत टाळतो.
3. मी वारंवार जंक फूड किंवा अस्वास्थ्य पदार्थ खातो.
4. मी उशिरा झोपतो आणि अपुरी झोप घेतो.
5. मी शारीरिक हालचाल किंवा व्यायामाकडे दुर्लक्ष करतो.
6. मी जेवण सोडतो किंवा अनियमित वेळी खातो.

7. मी तणाव आणि चिडचिडीचे योग्य व्यवस्थापन करू शकत नाही.
8. मी वारंवार कामे अर्धवट सोडतो.
9. मी जास्त प्रमाणात कॅफिन किंवा साखरेचे पेय सेवन करतो.
10. मला बजेट सांभाळण्यास अडचण येते आणि मी वारंवार जास्त खर्च करतो.
11. मी स्वतःबद्दल नकारात्मक बोलतो किंवा स्वतःवर टीका करतो.
12. मी सामाजिक संपर्क टाळतो किंवा स्वतःला एकटे ठेवतो.
13. मी अस्वस्थ सवयी बाळगतो (उदा. धूम्रपान, जास्त मद्यपान किंवा अति खाणे).
14. मला व्यत्ययांमुळे लक्ष केंद्रित करणे कठीण जाते.
15. मला अनेकदा प्रेरणा नसल्यासारखे वाटते किंवा दैनंदिन कामांमध्ये शिस्त पाळणे कठीण जाते.