ఉదాహరణకు మీరు రోజూ ఏమేం పనులు చేశారు, రేపు ఏం చేయాలనుకుంటున్నారు, జిమ్‌కి వెళ్లారా లేదా, మెడిటేషన్ చేయడం కుదిరిందా, ఇవాళ ఏం ఖర్చు చేశాం... లాంటివి పడుకునే ముందు పుస్తకంలో రాయా లనుకుంటున్నారు. ఈ పనిని అలవాటుగా మార్చుకోవా లనుకుంటే ముందు దాన్ని అత్యావశ్యకం చేయాలి. అంటే లేచి పక్క సర్దగానే ఈ నోట్పును దిండు మీద పెట్టే యండి. ఇక పక్క దగ్గరికి రాగానే అది తప్పకుండా కనిపి స్తుంది. మీకు నచ్చినది ముందు రాసే ప్రయత్నం చేస్తే... రాయాలన్న ఆసక్తి పెరుగుతుంది. తద్వారా మనం దాన్ని ఆకర్షణీయంగా మార్చగలం అన్నమాట. అలాగే గుర్తుకు రాని విషయాలు, రాయలేని విషయాలు కాకుండా నచ్చి నవే సులభంగా రాసుకోవాలి. తద్వారా ఈ పని ఈజీ అని మనకు అనిపిస్తుంది. ఇక, ఇలా అన్నింటినీ మళ్లీ మళ్లీ నోట్ చేసుకోవడం ద్వారా మీ కొత్త అలవాట్లు, ఖర్చుల్లాంటివి... లెక్కగా ఒక దగ్గర ఉండటం తప్ప కుండా సంతృప్తినిస్తుంది. ఈ సంతృప్తే ఈ పనిని మును ముందు పొడిగించడానికి ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. అందుకే ఇవన్నీ ఒక చక్రంగా వర్ణిస్తాడు క్లియర్.

రెండు నిమిషాల మంత్రం

మనం కొత్తగా ఒక అలవాటు చేసుకోవాలి అను కుంటే తొలినాళ్లలో చాలా ఉత్సాహంగా, ఎక్కువ సేపు ఆ పని చేస్తాం. సరైన మోటివేషన్ లేకపోతే అంతే తొంద రగా దాన్ని వదిలేస్తాం. దానికి భిన్నంగా '2 మినిట్ రూల్'ని ప్రతిపాదిస్తుందీ పుస్తకం. దీని ప్రకారం మనం ఏదైనా కొత్త అలవాటు చేసుకోవాలనుకుంటే దానికి రెండు నిమిషాల కన్నా తక్కువ సమయం పట్టాలి.

ఉదాహరణకు... 'రోజూ నిద్రపోయే ముందు పుస్తకం చదవాలి' అనుకున్నాం. దాన్ని 'రోజూ ఒక పేజీ చద వాలి' అని మార్చుకోవాలి.

'పొద్దున్నే అరగంట యోగా చేయాలి' అన్న అల వాటు కోసం 'పొద్దున్నే యోగా మ్యాట్ బయటికి తీయాలి' అని అనుకోవాలి.

'నిత్యం మూడు మైళ్లు పరిగెత్తాలి' అన్నచోట 'నిత్యం రన్నింగ్ షూస్ వేసుకుని లేస్ కట్టుకోవాలి' అన్నది పెట్టు కోవాలి.

ఇది మన అలవాటును చాలా చిన్నదిగా సులభమైన దిగా మార్చుతుంది. ఎక్కువ కాలం పాటు దాన్ని కొనసా గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎవరైనా ఒక్క నిమిషం యోగా చేయగలరు, పోనీ రెండు జతల దుస్తులు సర్దుకోగలరు... ఇలా చేస్తున్నప్పుడు దాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లడం పెద్ద సవాలుగా అనిపించదు. తర్వాత చేయాల్సిన పని పెద్దది అయినా సరే దాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్లే చిన్న అలవాటు మాత్రం ఉండాలి. దాన్ని 'గేట్ వే హ్యాబిట్'గా పిలవచ్చు. ఏ అలవాటైనా వృద్ధి చెందాలంటే ముందు అది స్థిరపడాలి. అంటే ఒక పనిని అలవాటుగా మార్చడానికి ఈ రెండు నిమిషాల నియమం పనికి వస్తుంది. అతి చిన్న పనే అయినా రోజూ చేయడం వల్ల పెద్దగా మెదడు వాడాల్సిన పని లేకుండానే దాన్ని పూర్తి చేయగలుగుతాం. అంటే తర్వాత చేసే మొత్తం పనీ ఆటోమేట్ అవుతుందని కాదు, కానీ అందులోకి ప్రవేశించే తొలి అడుగు మాత్రం సులభమైపోతుంది. అంటే బ్రెయిన్ అలవాటుగా చేసే పనుల జాబితాలో చేరిపోతుందన్న మాట!

అలవాటే అస్తిత్వం...

మనం ఎవరు... అన్నది మన అలవాట్లే చెబుతాయి. మన అస్తిత్వానికి ఆనవాళ్లు అవే. ఒక ఇరవై ఏండ్ల పాటు మనం ప్రతి శుక్రవారం గుడికి వెళితే... భక్తిపరుడిగా గుర్తింపు వస్తుంది. ఎండావానలతో సంబంధం లేకుండా ఏండ్ల తరబడి నిత్యం జిమ్‌కి వెళితే... ఫిట్‌నెస్ మీద ఆసక్తి ఉన్న వ్యక్తిగా సమాజం గుర్తిస్తుంది. అదే రోజూ రాత్రిపూట ఒక గంట పుస్తకం చదివితే...అలాంటి వాళ్లను చదువరులుగా, విద్యావంతులుగా సమాజం లెక్కవేస్తుంది. అలాగని ఒక బొమ్మ గీసి ఆర్టిస్టుగా పేరు రావాలనో, ఒకసారి ఆట ఆడి అద్భుతమైన ఆటగాడిగా గుర్తింపు పొందాలనో అనుకోలేం. తప్పకుండా ఆ క్రియ అలవాటుగా మారితేనే మనం అందులో ప్రతిభావం తులం కాగలం. అందుకే, అలవాట్లను చేసుకునే ప్రక్రియ అంటే మనల్ని మనం నిర్మించుకోవడమే అంటాడు రచయిత.

1. మీరు ఎలాంటి వ్యక్తి కావాలనుకుంటున్నారో నిర్ణ యించుకోండి

2. చిన్న చిన్న విజయాల ద్వారా అది నేనే అని నిరూ పించండి

ఉదాహరణకు వంద కేజీల బరువున్న ఒక వ్యక్తి తాను పర్‌ఫెక్ట్ ఫిట్‌నెస్ ఉన్న వ్యక్తి అవ్వాలనుకుంటే... అచ్చం అలాంటి వ్యక్తి ఏ అలవాట్లతో ఉంటారో గమనించి అను సరిస్తే సరి. ముందు తమని తాము ఫిట్ వ్యక్తిగా భావిం చాలి. తర్వాత బలంగా ఉండే వ్యక్తి చిన్న దూరాలకు క్యాబ్ బుక్ చేస్తారా... నడుస్తారా... ఆరోగ్యంగా ఉండే వాళ్లంటే జంక్ ఫుడ్ తింటుంటారా... పండ్లూ సలాడ్లూ ఇష్టపడుతుంటారా... ఈ రీతిలో ఆలోచిస్తూ అలవాట్లను అనుసరిస్తే అనుకున్నది సాధ్యపడుతుంది.

ఆకర్ష... ఆకర్ష...

డోపమైన్ హార్మోన్ అలవాట్లకు సంబంధించి చాలా కీలకమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. డ్రగ్స్ తీసుకున్నప్పుడు, జంక్‌ఫుడ్ తిన్నప్పుడు, వీడియో గేమ్ ఆడినప్పుడు... ఇలా ప్రత్యేకంగా ఉత్సాహాన్నిచ్చే పనులు చేసినప్పుడే ఇది విడుదల అవుతుంది అని అనుకునేవాళ్లం. కానీ ఉద యాన్నే టీ తాగడం, తినడం, నీళ్లు తాగడం, రతిలో పాల్గొనడం, ఇష్టమైన వాళ్లతో మాట్లాడటం లాంటి రోజు వారీ పనులు చేసేప్పుడు కూడా ఈ హార్మోన్ విడుదల అవుతుందట. అంటే మళ్లీ మళ్లీ మనం ఆ పని చేయడా నికి కారణం ఇలా ఉత్సాహాన్ని ప్రేరేపించే డోపమైన్ హార్మోనే. అందుకే, ఒక అలవాటును మన మెదడు మళ్లీ మళ్లీ కోరేలా ఆకర్షణీయంగా మార్చడంలో ఈ హార్మోన్ కీలకం అంటాడు రచయిత. అయితే ఇది మనం అనుకున్నపని జరిగినప్పుడే కాదు... జరగబోతున్నది ఊహించుకున్నప్పుడు కూడా అంతే స్థాయిలో విడుదల అవుతుంది. అంటే ఒక కొకెయిన్ అలవాటున్న వ్యక్తి డ్రగ్‌ని తీసుకున్నప్పటికన్నా, ఆ పొడిని చూసినప్పుడు డోపమైన్ ఎక్కువ విడుదల అవుతుంది. అంటే అది అందుతున్నది అన్న ఆలోచన ఇందుకు దోహదం చేస్తుంది. ఈ డోపమైన్ విడుదల అవటం అన్నది ఆ పని మళ్లీ చేయాలన్న ఆలోచనకు పురిగొల్పుతుంది.

దీని ఆధారంగా ఒక అలవాటును ఎలా నెలకొల్ప వచ్చు, ఒక అలవాటును ఆకర్షణీయంగా ఎలా మార్చవచ్చు అన్నదానికి ఉదాహరణగా అమెరి కన్ బ్రాడ్ కాస్టింగ్ కంపెనీ (ఏబీసీ) అనే చానెల్ చేసిన ప్రయోగాన్ని చెప్పవచ్చు. గురు వారం రాత్రి ఆ చానెల్ మూడు షోలను టీజీఐటీ (థ్యాంక్‌గాడ్ ఇట్స్ థర్స్‌డే..హమ్మయ్య... ఇది గురువారం)) పేరిట ప్రసారం చేయడం ప్రారం భించింది. అయితే కార్యక్రమం గురించి చెబుతూ... పాప్‌కార్న్‌ను తయారు చేసు కోండి, రెడ్‌వైన్‌ను పక్కన పెట్టుకోండి. రిలాక్స్ అవ్వడానికి సిద్ధమవ్వండి. గురు వారం సాయంత్రం టీవీ చూస్తూ ఉల్లాసంగా గడుపుదాం... అంటూ ప్రకటనలివ్వడం ప్రారంభించింది. గురువారం సాయంత్రాలు,

ఇదీ సంగతి!

అణువు చిన్నదే. కానీ అందులోనే బ్రహ్మాండం ఉందంటుంది శాస్త్రం. అణు వంతతో మొదలు పెడితే బ్రహ్మాండమంత మారవచ్చని చెబుతాడు జేమ్స్ క్లియర్. రోజుకు ఒక్కశాతం మెరుగవగలిగితే ఏడాది తిరిగేసరికి 37 రెట్లు మనం వృద్ధి చెందుతామన్నది 'అటామిక్ హ్యాబిట్స్' ఉవాచ. ఆ ఒక్కశాతం మెరుగవడానికి మంచి అలవాట్లను ఎలా చేసుకోవాలో, చెడ్డ అలవాట్లను ఎలా వదిలించుకోవాలో ఇందులో విశదీకరించారు. యాభైకిపైగా భాషల్లో కోటిన్నరకు పైగా కాపీలు అమ్ముడై ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేరు పొందిన ఈ పుస్తకం అలవాట్లను విజయ సోపానాలుగా మార్చుకునే మార్గం చూపుతుంది.