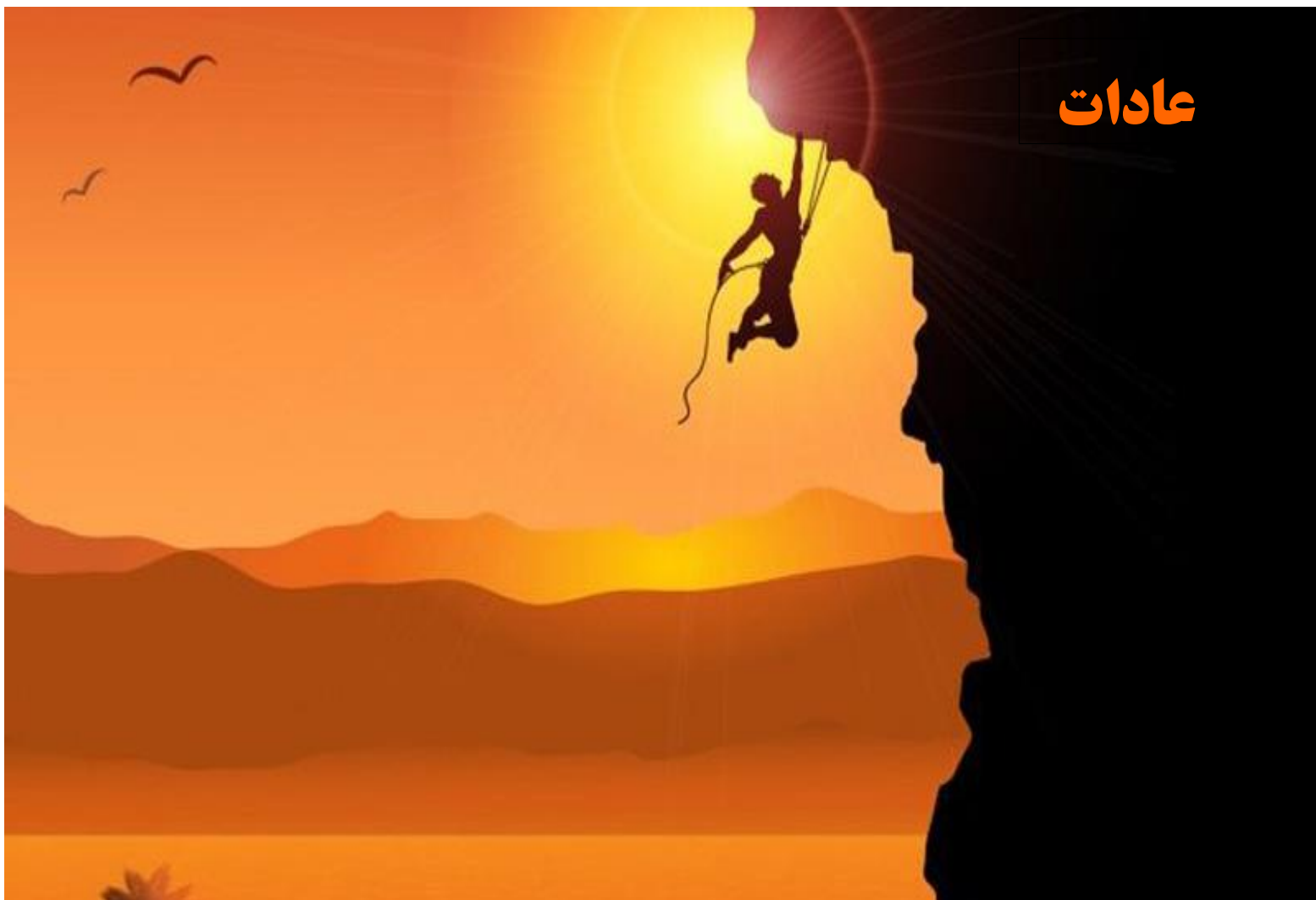




◆ ماهنامه حوزه مشاورین سلامت موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی ریاست جمهوری ◆ شماره ۱۰ / آذر ماه ۱۳۹۹ ◆



در این شماره می‌خوانید:

◆ عادت چیست ◆ عادت‌های خوب ◆ عادت‌های خود را چگونه تغییر بدهیم ◆



عادت‌ها

حافظه‌ی ما باقی می‌ماند. بعلاوه در این رفتارها، ما نیازی به خودآگاهی و تمرکز زیاد روی اعمالمان نداریم. به محض برداشتن مسواک و قرارگرفتن در موقعیتِ مربوطه، با حداقل خودآگاهی، مسواک زدن را انجام می‌دهیم.

هر روز صبح بعد از اینکه از خواب بیدار می‌شوید چه کار می‌کنید؟ دوش می‌گیرید؟ مسواک می‌زنید؟ یا گوشی موبایل‌تان را چک می‌کنید؟

شاید بسیاری از ما فکر کنیم که اکثر کارهایی که روزانه انجام می‌دهیم حاصل تصمیم‌گیری و انتخاب‌های آگاهانه ماست، اما عصب‌شناسان دریافته‌اند که این‌گونه نیست و زندگی ما سرشار از عادت‌هاست و هر عادتی حتی کوچک در طی زمان روی سلامتی ما، شادی ما، سازماندهی کاری و کارکردهای ما اثر زیادی دارد.



عادت یک برنامه و جریان عادی رفتاری است که به‌طور منظم تکرار شده و گاهی به‌صورت ناخودآگاه رخ می‌دهد. طی تحقیقاتی که در دانشگاه نگزاس نورث و پال صورت گرفته، مشخص شده که طی ۱۸ تا ۲۰۰ روز عادت‌ها شکل گرفته و تبدیل به رفتار خودکار ما می‌شود.

یک ویژگی رفتارهای ناخودآگاه این است که چندان در حافظه‌ی ما ضبط نمی‌شوند؛ یعنی اعمالی که به‌صورت عادت‌وار از ما سرمی‌زنند، چون به‌صورت ناخودآگاه انجام می‌شوند، کمتر در

عادت‌های خوب

زندگی انسان وابسته به عادت‌هاست. اگر عادت‌ها نبودند ما هر روز صبح برای مسواک زدن، بستن بند کفش یا بیرون آوردن خودرو از پارکینگ یا تایپ کردن و ... باید کلی وقت و انرژی صرف می کردیم، درست مثل اولین باری که گره زدن بند کفش یا مسواک زدن یا تایپ کردن را آموختیم یا غذایی که در اولین خروج از پارکینگ در آغاز آموزش رانندگی تجربه کردیم.



خوبشان باشند. افراد موفق یک ویژگی مشترک دارند و آن داشتن عادت‌های خوب است. این به این معنا نیست که عادت‌های بد ندارند، اما تعداد عادت‌های خوب آن‌ها بیشتر است. افراد موفق لزوماً باهوش‌تر یا نابغه نیستند. آن‌ها عادت‌های بهتری دارند. هر عادت‌ی را که به نفع ما باشد و در راستایی بهبود زندگی قرار داشته باشد و به رشد شخصی ما کمک کند را می‌توان عادت سازنده و مثبت دانست، هرکسی در زندگی خود اهدافی دارد و به اهداف مثبت رسیدن نیاز دارد که عادات سازنده‌ای را برای خود در نظر بگیریم.

دانشمندان می‌گویند عادت‌ها به این دلیل به وجود می‌آیند که "مغز مرتب به دنبال راه‌هایی است تا سعی و تلاش را کم و در انرژی مصرفی صرفه‌جویی کند. بنابراین عادت‌ها باعث می‌شوند که از کمترین میزان انرژی برای انجام کارهای روزمره استفاده کنیم. عادت‌ها ما را سالم نگه می‌دارند و کمک می‌کنند در بیشتر مواقع واکنش صحیحی داشته باشیم. وقتی به کاری عادت می‌کنیم نباید برای انجام آن‌ها مدام فکر کنیم. در نتیجه می‌توانیم به خلاقیت بیشتر و افکار غنی‌تری برسیم. عادت‌های ما می‌توانند بسیار مفید عمل کنند، مادامی که از نوع

شخصیت یک نفر را می‌توان از روی صفت‌هایی که از روی عادت در گفتگوها استفاده می‌کند شناخت.

مارک تواین

عادت‌های خوب

عادت‌های خود را چگونه تغییر بدهیم؟

نکته: ممکن است تغییرات آن قدر کوچک و ناچیز باشند که به چشم نیایند و از ادامه کار دست بکشید اما باید در این شرایط خیلی هوشمند باشید و در این دام گرفتار نشوید. چراکه بعد از یک مدت تغییرات خودشان را نمایان می‌کنند و تا آن زمان باید صبور بود.

۴. اصلاً مهم نیست در شروع کار وقت زیادی را صرف می‌کنید یا خیر فقط مهم این است شروع کنید و پیوسته انجامش دهید؛

۵. از قدرت تصویرسازی ذهنی استفاده کنید: خود را ببیند که آن عادت جدید جایگزین عادت مخرب قدیمی شده و ببیند که به واسطه این عادت جدید چه تغییراتی در زندگی شما ایجاد شده است.

۱. یکی از راه‌های قدرتمند برای تغییر یک عادت نیروی چرایی است؛ یعنی اینکه باید یک چرایی قوی برای تغییری که می‌خواهید بدهید داشته باشید. باید بدانید برای چه می‌خواهید یک عادت جدید را جایگزین عادت قدیمی کنید؛

۲. باید برنامه منظم روزانه و نظم شخصی داشته باشید و هر روز یک قدم برای تغییر آن عادت قدیمی پیش بروید. فقط دقت کنید پیوستگی خیلی مهم است و حتماً باید طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید آن کار را انجام دهید؛

۳. گاهی گفته شده برای خلق و یا ترک یک عادت به ۲۱ روز زمان نیاز داریم، اما توجه داشته باشید که این مورد فقط حداقل هست، تغییر یک عادت ممکن است چندین ماه به طول بکشد؛

منابع:

تریسی، برایان (۱۳۹۹). عادت‌های میلیون دلاری. انتشارات ذهن آویز

<http://aminaramesh.ir>

<https://tabnakjavan.com>

<https://www.madresezendegi.com>

