

چه خوب، چه بد...

Email
info@fathian.ir

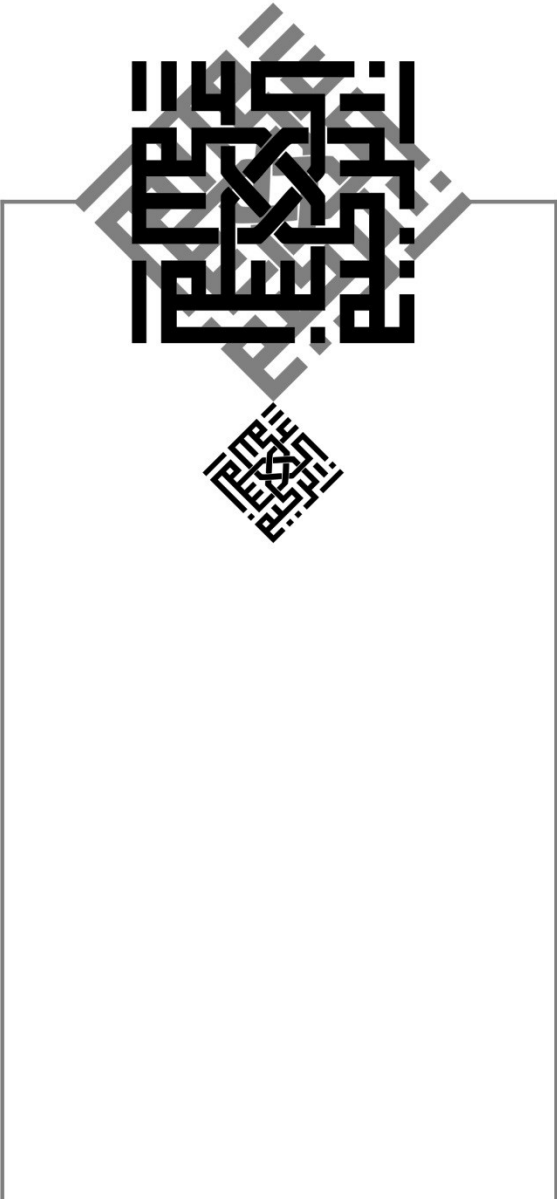


FATHIAN.IR



Tel & Telegram
09194006004

آذر ماه ۱۳۹۴



عادت

به کارهای فردی یا گروهی که در اثر تکرار منظم و یا غیر منظم ولیکن پایدار، صورت می پذیرد عادت گفته می شود. هر یک از ما عادت هایی داریم، عادتها فرایند تکرار افعالی است به صورت خود آگاه و یا ناخود آگاه،

که به انجام آن توانمندیم، همچنین از انجام آن لذت می بریم.

عادت عبارت از فصل مشترک دانش، مهارت و اشتیاق است.

وقتی ما فعالیتی انجام می دهیم، بعد از اتمام آن مغز آن را مرور می کند و بررسی می کند که آیا این فعالیت می تواند

به صورت خودکاری تری انجام شود که در تکرارهای بعدی آن انرژی و درگیری کمتری از مغز بگیرد، و در

صورت امکان، آن کار را در یک چرخه سه بخشی تبدیل به یک فعالیت خودکار می کند (به مرور)، فعالیتی که ما

آنها «عادت» می نامیم.

عادت ها را می توان آموخت، و همچنین کنار گذاشت و به جای آن عادت جدیدی آموخت.

نکته آن است که فراموش نکنیم که این عملی زمان بر است و با صرف هزینه و تلاش طولانی مدت حاصل می

شود.

راه حل های آنی، تنها به مداوای مشکلات اضطرابی می پردازد و اثر بخشی پایدار نخواهد داشت.

چرخه عادت

- **محرک:** که باعث ترغیب شخص به انجام آن فعالیت می شود.
- **تکرار:** آن فعالیت است که به صورت کار تکراری انجام می شود.
- **تأثیر:** پاداشی است که فرد از انجام آن بدست می آورد.

اغلب عادت های مثبت مثل کمک به دیگران، غذا خوردن، مسواک زدن و ... و نیز عادت های منفی مثل اعتیاد به

سیگار، الکل، پرخوری و ... را به راحتی می توان توجیه کرد.



حلقه عادت:

۱- **نشانه:** همان چیزی است که موجب تولید مجموعه‌ای از رفتارها از جمله خود عادت می‌شود. نشانه هر چیزی می‌تواند باشد، مانند نیازهای عاطفی، قرار گرفتن در یک موقعیت یا مکان خاص. به عنوان مثال، بعد از یک موقعیت استرس‌زا، یا وقتی یک لیوان نوشیدنی در دست دارید و یا وقتی در کنار یکی از دوستانتان هستید شاید تمایل به مصرف سیگار داشته باشید. همه‌ی ما نشانه‌های مختلفی داریم، بعضی از این نشانه‌ها آشکارند و بعضی‌ها از وضوح کمتری برخوردارند.

۲- **عادت (روتین):** همان رفتارهای شما است، مجموعه‌ای از اقدامات که انجام می‌دهید و می‌تواند احساسی یا فیزیکی باشند. به عنوان مثال، یک نخ سیگار می‌کشیم اما این رفتارهایی که از روی عادت انجام می‌دهیم می‌توانند به هر چیزی از قبیل نوع نگرش، کارهایی که انجام می‌دهیم و یا احساسات ما مرتبط باشند.

۳- **پاداش:** البته این مورد به منافع مرتبط است، رضایتی که به دست می‌آوریم، پاداش همیشه وجود دارد. گاهی اوقات به ویژه زمانی که عواقب منفی عادت برای ما واضح و روشن است شاید پاداش چندان برای شما قابل درک نباشد اما با این حال پاداش همیشه وجود دارد، در غیر این صورت شما تمایلی برای انجام کارهایی که هم‌اکنون انجام می‌دهید نداشتید.

به طور خلاصه همان‌طور که در تصویر بالا مشاهده می‌کنید اولین فرآیند حلقه عادت یادآور است یعنی نشانه یا سرخشی که عادت را شروع می‌کند (به عنوان مثال: چراغ راهنمایی سبز می‌شود)، فرآیند بعدی روتین است یعنی اقداماتی که انجام می‌دهید یا همان خود عادت (به عنوان مثال: بعد از سبز شدن چراغ راهنمایی از چهار راه عبور

می کنید) و فرآیند نهایی حلقه عادت هم پاداش است یعنی منفعی که شما با انجام این عادت به دست می آورید (به عنوان مثال: بعد از سبز شدن چراغ راهنمایی و عبور از چهار راه به مقصد خود نزدیک تر می شوید). اگر پاداشی که به دست آورده اید مثبت باشد به احتمال زیاد دوباره این فرآیند را تکرار خواهید کرد یعنی به محض اینکه سر و کله‌ی نشانه یا سرنخ پیدا شود دوباره همین فرآیند تکرار خواهد شد و نهایتاً همین تکرار فرآیند موجب شکل گیری عادت جدید می شود.

تحقیقات همچنین نشان داده است که بهترین و مؤثرترین راه برای تغییر عادت تغییر روتین است. بیشتر ما تلاش می کنیم نشانه را تغییر دهیم اما مطالعات اثبات کرده اند که این روش چندان سودمند و موفقیت آمیز نیست. به عنوان مثال، برای سیگاری ها خیلی سخت است که بعضی از دوستان، موقعیت ها یا ولع مصرف سیگار بعد از وعده های غذایی را نادیده بگیرند. در عوض، تغییر روتین به نحوی که همان پاداش را به فرد بدهد کلید تغییر عادت ها است.

- قبل از هر چیز باید نشانه ها و پاداش ها را شناسایی کنیم.
- بعد باید بفهمیم چه کار یا رفتار متفاوتی (عادت) برای تولید همان پاداش قبلی می توانیم انجام دهیم؟ به عنوان مثال، شاید احساس می کنید با مصرف سیگار بعد از وعده های غذایی احساس سبکی می کنید و یا فکر می کنید هر وقت عصبانی هستید با مصرف یک نخ سیگار آرام می شوید. باید به دنبال یافتن کارهای دیگری باشید که همین پاداش ها را به شما می دهند. رویه های جدید را پیدا کنید و آن ها را امتحان کنید. اگر جواب داد ادامه دهید، اگر نه ، رویه ی جدیدی پیدا کنید.
- به همین ترتیب ادامه دهید تا ”عادت/رفتار ” جدیدی پیدا کنید که همان پاداش را به شما بدهد.

برای تغییر موفقیت‌آمیز عادت‌ها باید برای شناسایی نشانه‌ها (عوامل محرک) و پاداش‌ها زمان کافی در نظر بگیرید.

شناسایی درست و به موقع این عوامل، تعیین‌کننده اصلی میزان موفقیت شما در زمینه تغییر عادت‌ها است.

توجه ۱: در درون هر یک از ما هسته‌ای نهفته است که می‌داند چه چیز برایمان خوب یا بد است. گماشتن یک

نگهبان خودی برای مراقبت از رفتارهایمان، باعث خواهد شد نیک و بد کارها نمایان شود و پایان کارها نیکو شود.

توجه ۲: معمولاً مهمترین امور زندگی در بزنگاه زمانی و مکانی عاداتهای افراد صورت می‌پذیرد. لحظه شکست

و یا پیروزی، لحظه ازدواج و سایر لحظات عمر همگی خاطره‌افزین می‌شود و در همان زمان و مکان دوباره فرد

منتظر واقعه‌ای همسان می‌گردد.

تعریف منفی:

عادت، فعالیت تکرار شونده‌ای است که وابسته به هیچ منطقی نیست، که ما کمتر برای انجامشان می‌اندیشیم.

اینان به عنوان یک ابزار ایمنی بخش، در مواقع استرس و آشفتگی‌های فکری و دورنی به عاداتشان مبادرت می‌

ورزند.

چنین افرادی فاقد خلاقیت می شوند و با سیر منفی دچار اختلال در فعالیت های فکری و جسمی خود می شوند. به گونه ای که بعضی وقت ها سعی می کنیم این عادات را کنار بگذاریم اما در اندک زمانی پس از مقابله، دوباره به همان نقطه اول بر می گردیم.

عادت بد یک الگوی رفتاری نامطلوب است، هرچه زودتر این عادات بد شناسایی شوند، آسان تر می توان آنها را از بین برد.

عادات بد شناخته شده :

ناخن جویدن، مکیدن انگشت، جنجال به پا کردن و پر خاشگیری، پر خوری، سیگار کشیدن و ...

عادات بد شناخته نشده :

مادری که هر روز تا ساعت مشخصی باید بخوابد و گرنه سردرد می شود.

مردی که به جای حرف زدن و حل مشکلات خانوادگی قهر می کند.

پسری که برای تماشای تلویزیون باید در جای مخصوصی بنشیند و گرنه جنجال می شود.

دختری که در بحث های خانوادگی فقط گریه می کند.

عادات خنثی:

ساکنان ساحل، پس از مدتی صدای امواج را نمی شنوند.

تعریف مثبت: عادت‌ها سلسله رفتارهایی را گویند که به ما کمک کنند تا کمتر بیندیشیم و سریع‌تر انجام دهیم و

از فرصت‌های زمانی بیشتری استفاده کنیم.

عادات خوب

- عادات جسمی: ورزش، غذای سالم و ...
- عادات روحی: خوش‌خویی، مطالعه و ...
- عادات عاطفی: همراهی با دیگران، بخشش و ...

پنج گام پیروزی بر عادت

- گام اول: دانایی به رفتار: چه می‌کنیم؟ رفتارها را شناسایی کنیم.
بینیم، تحلیل کنیم، تصمیم بگیریم.
- گام دوم: محرک‌ها را شناسایی کنیم. تصمیم به ترک عادت: چگونه نکنیم؟ بنویسیم، مرور کنیم، تصمیم بگیریم.
- گام سوم: جایگزین‌ها را انتخاب کنیم. انتخاب هدف: چه باید یکنیم؟

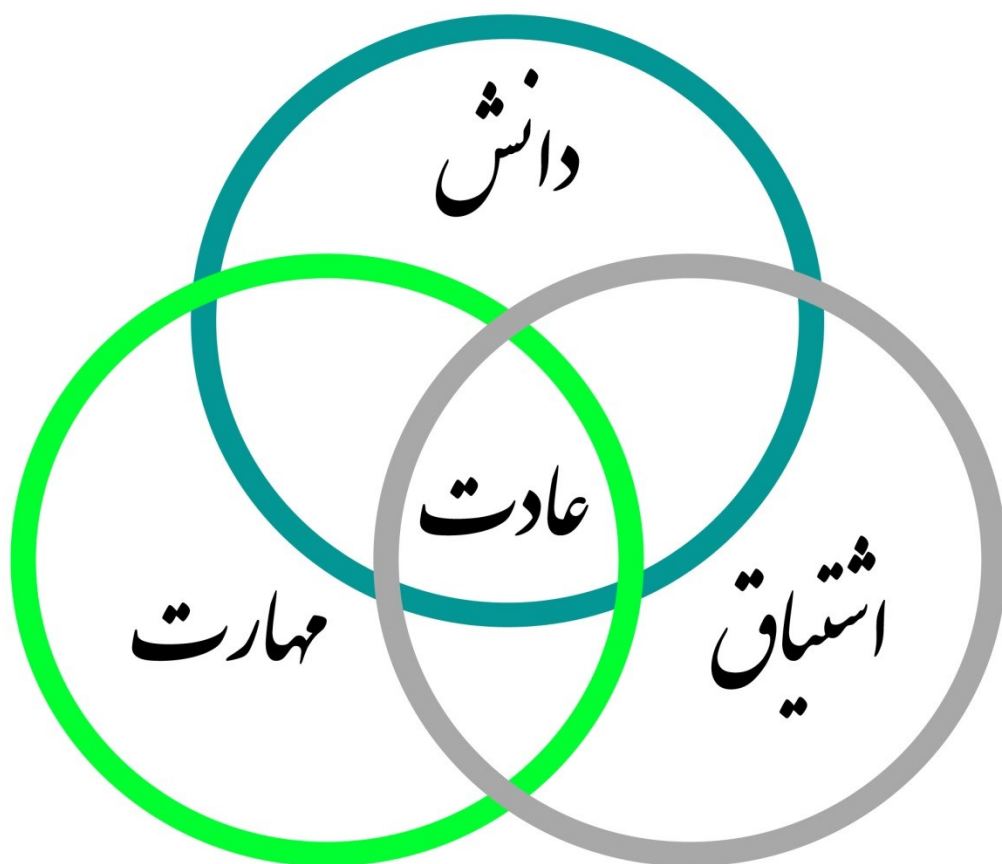
انتخاب کنیم، تصمیم بگیریم.

- گام چهارم: به محرک های جایگزین مبادرت ورزیم.

عمل نکنیم، نهراسیم و مقاومت کنیم.

- گام پنجم: اگر شکست خوردید دوباره شروع کنید.

برای خودتان مشوق قرار دهید.



اصول راهبردی عادت در افراد موثر

- دانش یعنی اینکه بدانیم چه کاری را باید انجام دهیم.
 - مهارت یعنی این که بدانیم به چه شیوه ای آن کار را انجام بدهیم.
 - اشتیاق یعنی این که میل به انجام آن کار را داشته باشیم.
 - عادت عبارت از نقطه تماس دانش و مهارت و اشتیاق است.
- بیشتر مردم طالب راه حل‌های فوری و سریع و یک شبه اند.

دورکن اساسی تبدیل یک عادت بد به یک عادت خوب

الف) به سودهای بزرگی که بعد از کسب یک عادت جدید خوب، حاصل می شود فکر کنید و به لذت های

کوچکی که در حال حاضر از عادت بدتان به دست می آورید راضی نشوید.

به عنوان مثال اگر تصمیم دارید که اندامان را متناسب کنید، به سودهای بزرگی مانند سلامتی، زیبایی، چابکی و...

که عایدتان می شود، فکر کنید.

ب) به محرک های هیجان ساز فکر کنید:

این مورد های محرک باید در شما یک شوک هیجانی و عقلانی نیرومند برای جایگزینی یک عادت بد توسط یک

عادت خوب ایجاد نماید.

مثلاً اراده ای که منجر به موفقیت در آزمون و یا برنده شدن در قرعه کشی و یا مسابقه می شود.

بازده زمانی عادت ها

- لحظه ای
- گاه گاهی (صبح، ظهر، عصر و شب)
- روزانه
- هفتگی
- ماهیانه

- سالیانه
- مستمر (همیشگی)

راهنمای طلایی برای تبدیل یک عادت بد به یک عادت خوب:

- عادت خوبی که آرزویش را دارید مشخص کنید.
- منافع و نتایج مثبتی را که از این عادت خوب نصیبتان می شود را مرور و ثبت نمایید.
- یک برنامه عملی مخصوص متناسب با توانتان با تمام جزئیات تنظیم کنید.
- مراحل اجرا را از سبک به سنگین چیش کنید.
- رمانبندی برای اجرای هر مرحله را مشخص نمایید.
- شرایط عملی شدن برنامه از پیش تعیین شده خود را فراهم سازید.
- تصمیمات گروهی معمولاً مشوقی برای پیگیرانه بودن تصمیمات اولیه می باشد، همراه پیدا کنید.

چند توصیه مفید برای کمک به تغییر عادت‌ها:

- ۱- باور کنید که تغییر امکان پذیر است، اعتقاد تنها به چیزهایی که نمایان هستند، باور نیست.
- ۲- ثابت قدم باشید، بعد از یک تلاش بی سرانجام تسلیم نشوید، ثبات قدم کلید موفقیت است.
- ۳- روی دلایل خود برای تغییر این عادت تمرکز کنید نه افکاری که می گویند تغییر سخت و ناممکن است.
- ۴- متوجه هموستاز باشید. هموستاز مقاومت ناخودآگاه و طبیعی افراد به تغییر است. همه‌ی ما یک گرایش طبیعی به دوری از تغییر و برگشت به تعادل داریم. بدن ما تغییر را یک تهدید می داند، حتی اگر تغییر کاملاً به نفع ما باشد.

۵- به عذر و بهانه‌های خود گوش دهید و آن‌ها را انکار کنید. برای انکار بهانه‌ها فقط باید به دنبال استدلال منطقی باشید.

۶- فرآیند تغییر عادت‌ها را ساده کنید. در هر زمان فقط روی تغییر یک عادت تمرکز کنید. انرژی خود را روی تغییر موفقیت‌آمیز یک عادت متمرکز کنید و بعد سراغ عادت بعدی بروید. وقتی یک از عادت‌های بد خود را تغییر دهید، اعتماد به نفس شما افزایش خواهد یافت و توانایی بیشتری در تغییر عادت‌های بد خواهید داشت.

۷- از موانع و چالش‌های بالقوه آگاه باشید و خودتان را آماده کنید. طبیعتاً همه‌ی ما به خوبی می‌دانیم در مسیر تغییر عادت‌ها با چه چالش‌هایی رو به رو خواهیم شد. برخی از این موانع عبارت‌اند از: تنبلی، حواس‌پرتی و کمبود انگیزه. این موانع و چالش‌ها هر چه باشد، اگر از قبل برای مواجهه و گذر از آن‌ها برنامه داشته باشید بهتر می‌توانید بر این موانع غلبه کنید.

۸- ساختارهایی برای یادآوری بنا کنید. در واقع این ساختارها یادآورهایی هستند که به شما کمک می‌کنند در هر لحظه روی کاری که مهم و حیاتی است تمرکز کنید. تنها زمانی این ساختارها مؤثر خواهند بود که قابل مشاهده باشند. به عنوان مثال یک جمله الهام‌بخش بنویسید و آن را روی یخچال بگذارید، کشی دور میچ دست خود بپوشید و برای یادآوری از آن استفاده کنید، روی یک برگ کاغذ جمله‌ای بنویسید و آن را روی لپ‌تاپتان بچسبانید، یا برای یادآوری یک صندلی پشت در اتاقتان بگذارید. هر چیزی که برای شما بهتر و مناسب‌تر است.

اگر عادت‌ها چنین نقش بزرگ و تعیین‌کننده‌ای در زندگی ما دارند، پس کارهایی که اغلب انجام می‌دهیم، واقعیت و جهان ما را شکل می‌دهند. شما می‌توانید زندگی که آرزویش را دارید داشته باشید، می‌توانید نتایجی

دلخواه خود را به دست آورید. اگر همیشه گله و شکایت می کنید و از سبک زندگی کنونی خود راضی نیستید،

شاید کلید قفل شرایط بد شما فقط تغییر یک عادت باشد.

ارسطو می گوید: ” همانیم که مدام به آن می پردازیم، پس تعالی، نه عمل، بلکه عادت است.“

اصول طلایی عادت

- هر که عاداتش را مدیریت کند، هرگز به تکرار فکر هم نمی کند.
- هر که عاداتش را مدیریت نکند، هموار به تکرار دچار می شود.
- عادت ها متناسب با جنسیت ، سن ، دانش و پیش افراد متفاوتند.
- عادات جوانان سطحی تر و عادات پیران عمقی تر تاثیر می گذارد.
- عادات آقایان سطحی تر و عادات بانوان عمقی تر تاثیر می گذارد.
- عادت های بانوان بیشتر در جلوتشان ظهور می کند، و کمتر در خلوتشان.
- عادت های آقایان کمتر در جلوتشان ظهور می کند، و بیشتر در خلوتشان.
- کودکان عادت را درک نمی کنند.
- خوشبخت ترین افراد همواره بر مدار عاداتشان ، تغییر پذیرند.
- کسالت آمیز ترین زندگی متعلق به افرادی است که از عاداتشان بهره ای نمی برند.
- عمده افراد عادات روزانه را گذرا تر و عادات شبانه دقیق تر دنبال می کنند.

- عاداتی که در خلوت از ما بروز می کند، همواره متنوع تر است.
- عاداتی که در جلوت از ما بروز می کند، همواره سازنده تر و یا مخرب تر است.
- در زندگی سنتی، عادت ها بیشتر به جمع گرایی منجر می شود.
- در زندگی مدرن، عادت ها بیشتر به فرد گرایی منجر می گردد.
- عادات افراد مذهبی، در عین درون گرا بودن، آثار برون گرا دارد.
- عادات افراد غیر مذهبی، در عین برون گرا بودن، آثار درون گرا دارد.
- عادت به تدریج ایجاد می شود، ناگهانی تاثیر می گذارد.
- عادت افراد موثر، الگوی عادات افراد متأثر می شود.
- افراد عاطفی، عاداتشان کمتر تکراری است.
- چشم، عادت‌ی ترین عضو بدن است.
- گوش حرف های عادت‌ی و تکراری را نمی شنود.
- عادت به مرور عیوب دیگران، منجر به فراموشی عیوب خود می شود.
- عادت به مرور خوبی دیگران، منجر به عادات خوب آدمی می شود.
- عادت به فراموشی عیوب دیگران، پایه آشنایی با عیوب خویشان است.
- عادت به فراموشی عیوب دیگران، بنیان خوشبینی به دیگران می شود.

