



چگونه عادت کنیم که عادت کنیم؟ || قسمت اول

سریازهایت را پیدا کن!

یادداشتی از دکتر سید محسن اصغری نکاح
روانشناس و کارشناس تربیتی

چه کسی مسئول موفقیت ما در زندگی است؟ این پرسشی است که همه نوجوانان گاهی به آن فکر می‌کنند و اغلب به دنبال کسی هستند که در زندگی به آن‌ها کمک کند تا زندگی‌شان را بسازند؛ اما واقعیت این است که مسئول اصلی زندگی هرکسی خودش است.

البته عوامل زیادی از جمله ایمان و توکل به خداوند، آگاهی، برنامه‌ریزی مناسب و تلاش می‌توانند به ما کمک کنند و زمینه‌های موفقیت را به‌وجود آورند. علاوه بر این، ما برای موفقیت در زندگی به ابزارها و وسایلی از نوع «سبک زندگی و رفتارها» نیازمندیم. یکی از ابزارهای زندگی ما عادت‌ها هستند. اگر بخواهیم به موفقیت برسیم باید به انجام فعالیت‌های سازنده و مفید عادت کنیم و عادت‌های نامناسب را ترک کنیم.

عادت‌های موفقیت‌آمیز

معمولاً این‌طور تبلیغ می‌شود که عادت بد است و نباید به چیزی عادت کرد؛ مثلاً، می‌گویند «عادت کنیم که عادت نکنیم»، اما خود عادت کردن یک اصل است که حتی در همین جمله هم خودش را نشان می‌دهد. عادت برای ما مثل یک سرباز است که وقتی آن را تحت فرمان خود درآوردیم به راحتی می‌توانیم کارهایمان را به او بسپاریم. هرچه سربازهای بیشتری داشته باشیم موفق‌تریم.

سربازهایمان را چطور پیدا کنیم؟

اول باید بدانیم بدون عادت‌های خوب موفق نمی‌شویم. مرحله بعد این است که در یک دوره مشخص ۳۰ تا ۴۰ روزه، به صورت اجباری تمرین کنیم. وقتی کاری به صورت مکرر در مدت ۳۰ یا ۴۰ روز انجام شود، در مغزمان شیارهایی ایجاد می‌شود که بعداً همین شیارها کمک می‌کنند آن کارها را با کیفیت بهتر و انرژی کمتری انجام دهیم. راز عادت خوب تکرار کردن، پافشاری کردن و متعهد بودن در این مدت زمانی مشخص است.

گام بعدی اینجاست که روی یک کاغذ این جمله را بنویسیم:
«من می‌خواهم عادت کنم به اینکه...» بعد آینده
زندگی‌مان را در نظر بگیریم و بنویسیم اگر این عادت
خوب را داشته باشیم، چه چیزی به دست می‌آوریم؟
زندگی‌مان با این عادت خوب چگونه خواهد بود؟
مثلاً، توانستیم روزی ۲۰ صفحه کتاب بخوانیم؟ این عادت
پس از ۱۰ یا ۲۰ سال چه تحولی در ما ایجاد می‌کند؟
حتی خوب است جملاتی مثل اینکه «من می‌خواهم
عادت کنم به...» و «تلاش می‌کنم عادت کنم به...»
را جایی بنویسیم و جلوی چشم بگذاریم.

مرحله سوم این است که برنامه‌ای برای چهل روز یا دو ماه طراحی کنیم؛ مثلاً، سعی کنیم در این ساعات یا به این مقدار در روز یک فعالیتی را انجام دهیم. فعالیت‌هایمان تا چهل روز را می‌نویسیم و هر روز جلوی آن علامت می‌زنیم. اگر توانستیم انجام بدهیم، باید برای خودمان پاداش در نظر بگیریم. در مقابل، هر زمان آن قرار را انجام ندادیم باید جریمه‌ای برای خود تعیین کنیم. بهترین جریمه برای ترک تمرین هم انجام آن تمرین با مقدار بیشتر است. البته در کنار جریمه حتماً یادمان باشد که آسیب‌شناسی هم بکنیم؛ اینکه چرا آن روز این کار را انجام ندادیم؟ شاید اندازه‌ای که برای کار تعیین کردیم غیرواقع‌بینانه و خارج از توانمان بوده یا روش انجام کار درست نبوده، این موارد را باید بررسی و برای ادامه کار اصلاح کنیم.

عادت‌های درست و اصولی

عادت یعنی مهارت. وقتی عادت پیدا می‌کنیم می‌توانیم کاری را ماهرانه انجام دهیم، اما خوب است برای هر کاری یک مطالعه و بررسی اولیه داشته باشیم. عادت را باید از ابتدا به‌طور اصولی و صحیح ایجاد کنیم. ایجاد یک عادت با شیوه‌ای غلط ممکن است به فکر یا جسم ما آسیب برساند.

نکته

اما نکته مهم اینجاست که ما برای شکل‌گیری عادت‌ها از نظر زمان، استعداد و توانایی همیشه محدودیت‌هایی داریم که باید واقع‌بینانه آن‌ها را در نظر بگیریم. البته می‌شود فرد همه‌جانبه‌ای بود، اما به شرط اینکه آن‌ها را به صورت موردی و یکی‌یکی تمرین کنیم. اگر تمایل داریم در چند زمینه عادت‌های خوبی داشته باشیم، لازم است آن‌ها را فهرست کنیم و در یک‌زمان واحد فقط برای یک یا دو مورد از آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم. وقتی مسلط شدیم عادت بعدی را در برنامه‌مان بگذاریم.

بد نیست برای این انتخاب عادت‌ها، به انتقادهایی که دیگران از ما می‌کنند مراجعه کنیم؛ انتقادهایی که بقیه از ما دارند یک هدیه برای ماست که خود را بیشتر بشناسیم. برنامه‌ریزی برای عادت‌هایی را انتخاب کنیم که بیشتر از آن زاویه انتقاد شده‌ایم و برای اینکه دیگران هم به ما به‌عنوان یک عضو شایسته جامعه یا خانواده نگاه کنند یکی از وظایفی که باعث تمایل بیشتر آن‌ها می‌شود را انتخاب کنیم.

