

العادات

العادة هي كل شيء يقوم به الانسان بدون الحاجة إلى التفكير أو التركيز فيه، بمسمى آخر القيام بشيء ما تلقائيًا.. و بالعادات التي نملكها نبنى شكلًا لحياتنا. و جميعنا لديه عادات إيجابية و صحية، و عادات سلبية..

يُقال،، لاكتساب عادة جديدة تحتاج لـ ٢١ يوم من تكرار هذه العادة، لكن البعض الآخر يقول أنها تحتاج لـ ٦٦ يومًا! و على الغالب فالأمر يعتمد على عوامل عدة.. كنوع العادة المُراد اكتسابها، قدراتك الشخصية و مهاراتك، استعدادك لبدء المهمة نفسيًا و عقليًا... قد تختلف العوامل من شخص لآخر.

و للعادة مكونات في غاية الأهمية.. فعليك إيجاد محفز يدفعك لاكتساب هذه العادة و مكافأة، كأن تكون شعورًا أو مكافأة مادية.

مثال على ما أقصده: قررت شهد أكتساب عادة قراءة الكتب بشكل يومي كل صباح،، تأكدت من تواجد العوامل كقدرتها المادية على شراء الكتب و معرفتها بنوع الكتب التي تفضل قراءتها، و كذلك العامل النفسي... بالنسبة للمكونات فالحافز هو علمها بأهمية القراءة و نواتج القراءة المستمرة.. أما المكافأة فهي شعورها بالإنجاز بعد إتمام العدد المُقرر للصفحات.. بعد إستمرارها و الحفاظ على الشعاع لـ ٢١ يومًا و أكثر، ستجد شهد نفسها تختار كتابًا كل صباح بشكل تلقائي و تبدأ في قراءته..

بقلم: فاطمه ضاحي

2022