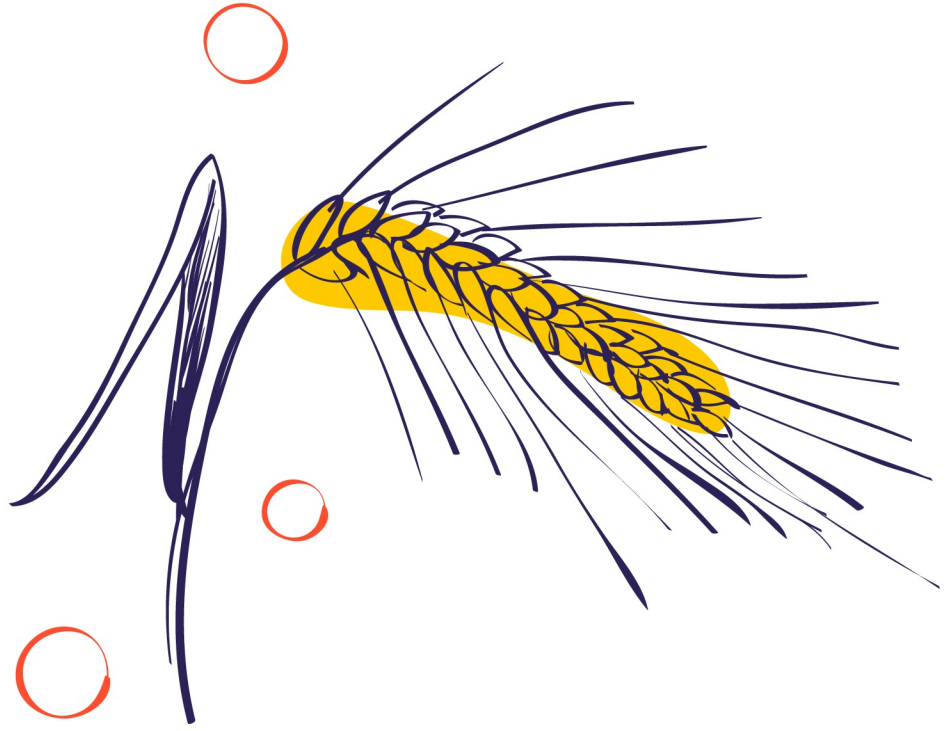




عاداتك لجودة حياتك

هل سبق أن لاحظت عاداتك
وتأثيرها على حياتك اليومية؟



قد يساعدك هذا الدليل على
فهم واستخدام أساسيات

تكوين العادات

لاكتساب أو تغيير عاداتك



متطلبات ضرورية
لتغيير عاداتك

17

كيف ظهرت العادات
في حياتك؟

4

أخطاء شائعة عند
البدء في التغيير

18

ماهي العادات؟

5

نصائح للالتزام
بالعادات

20

الفرق بين
العادة والروتين

6

متى أفضل وقت
للبدء بالعادات؟

21

كيف يؤثر المجتمع
على العادات؟

7

عادات صحية يمكنك
تضمينها في روتينك

22

لماذا نكوّن العادات؟

9

حلقة العادات

10

من الأنشطة اليومية
45%
الصادقة
تتجاوزها في
البيانات



كيف ظهرت العادات في حياتك؟

عندما تذهب لتنظيف أسنانك كل يوم، كم مرة قمت بوضع الفرشاة في فمك قبل وضع معجون الأسنان؟

عندما ترتدي بنطالك، هل تضع الرجل اليمنى أو اليسرى أولاً؟

إذا كنت مثل معظم الناس، فمن المحتمل أنك فعلت كل هذه الأشياء **غير مدرك نسيئاً لما يحيط بك** وتلقائياً تفعلها.

الحقيقة!

هي أن دماغنا يقوم بهذه العمليات. فليس عليك التفكير في أي ساق يجب إدخالها أولاً عندما ترتدي ملابسك. إذ تم تحويل كل هذه الإجراءات إلى إجراءات روتينية أو عادات من قبل العقد القاعدية التي تلعب دوراً رئيسياً في تنسيق جميع أنواع الحركات الإرادية في الدماغ.

وجدت إحدى الدراسات أنها مسؤولة عن **حوالي 40%** من أنشطتنا اليومية.



يعتبر فهم تكوين العادات أمراً أساسياً للقدرة على تغييره

ماهي العادات؟

نمط من السلوكيات المكتسبة يتم القيام بها على أساس منتظم دون وعي، يمكن اكتسابها عن غير علم أو قصد. فأبسط الأمور ممكن أن يكون عادة.

مثلاً عند ركوبك السيارة تقوم بوضع حزام الأمان أو عند شعورك بالملل تقوم باستخدام جوالك.

كيف يتحكم الدماغ بالعادات؟

هناك منطقة تسمى **العقد القاعدية** وهي بالقرب من قاعدة الدماغ والتي تلعب دورًا رئيسيًا في تنسيق جميع أنواع الحركات الإرادية، بما في ذلك الحركات المعقدة التي ينطوي عليها المشي والجري والأكل والتحدث.

تساعد العقد القاعدية، مع الفص "التنفيذي" في الدماغ، في أداء المهمة الحاسمة المتمثلة في الاختيار السريع لنوع الحركة التي يجب إجراؤها، من بين العديد من الخيارات المتاحة في حالة معينة.



هل دماغك يؤثر على تصرفاتك؟

من أسباب تشكيل العادات هو أن الدماغ يبحث باستمرار عن طرق جديدة لتوفير الطاقة. كلما زادت العادات التي نشكلها، زادت كفاءة أدمغتنا في العمل.

يسمح لنا الدماغ الفعّال أيضًا بالتوقف عن التفكير باستمرار في السلوكيات الأساسية (مثل المشي).

العادة

هي سلوكيات روتينية **غير**
واعية لا تتطلب بذل
الكثير من الجهد لتنفيذها

الفرق بين

الروتين

سلوك **معتمد** يتطلب
جهدًا واعيًّا للحفاظ عليه



أيضًا يمكن أن يؤدي الروتين إلى
تطوير عادات نرغب في بنائها

كيف لثقافة المجتمع المحيط بك أن تؤثر عليك؟

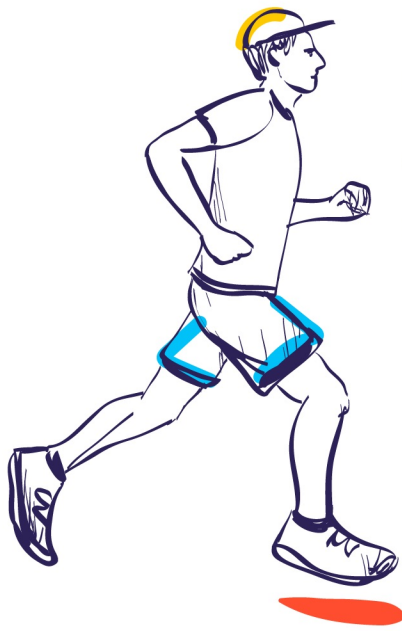
يؤثر نوع الثقافة التي يولد فيها الشخص على ما يعتقدوه وقد يمتد تأثير الثقافة التي نحن جزء منها على هويتنا وحتى معتقداتنا وعاداتنا اليومية في الحياة.

على سبيل المثال:

شخص نشأ في

ثقافة فردية

لديهم **حرية أكبر** في كيفية تصرفهم وما يؤمنون به. تستند هذه الثقافات إلى الاعتقاد بأن حياة الشخص تنتمي إلى ذلك الشخص، لذا قد يعتاد الفرد هنا على النشاط والتفكير في بناء ذاته.



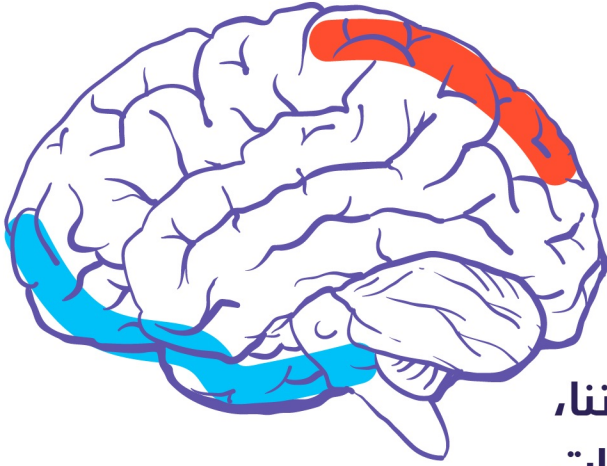
شخص نشأ في

ثقافة جماعية

حيث **يتم تطبيق القواعد** بقوة، لا يدعم الفكر أو السلوك الفردي. لذا قد يعتاد الفرد هنا على **شخصية أكثر انطوائية** وتشجع السلوكيات التي تمثل غالبية الناس.

إن سلوك الإنسان
مجموعة عادات، وكل
عمل جديد هو بداية عادة
جديدة، إما أن يستمر فيها
وإما أن يرجع عنها

- علي الطنطاوي

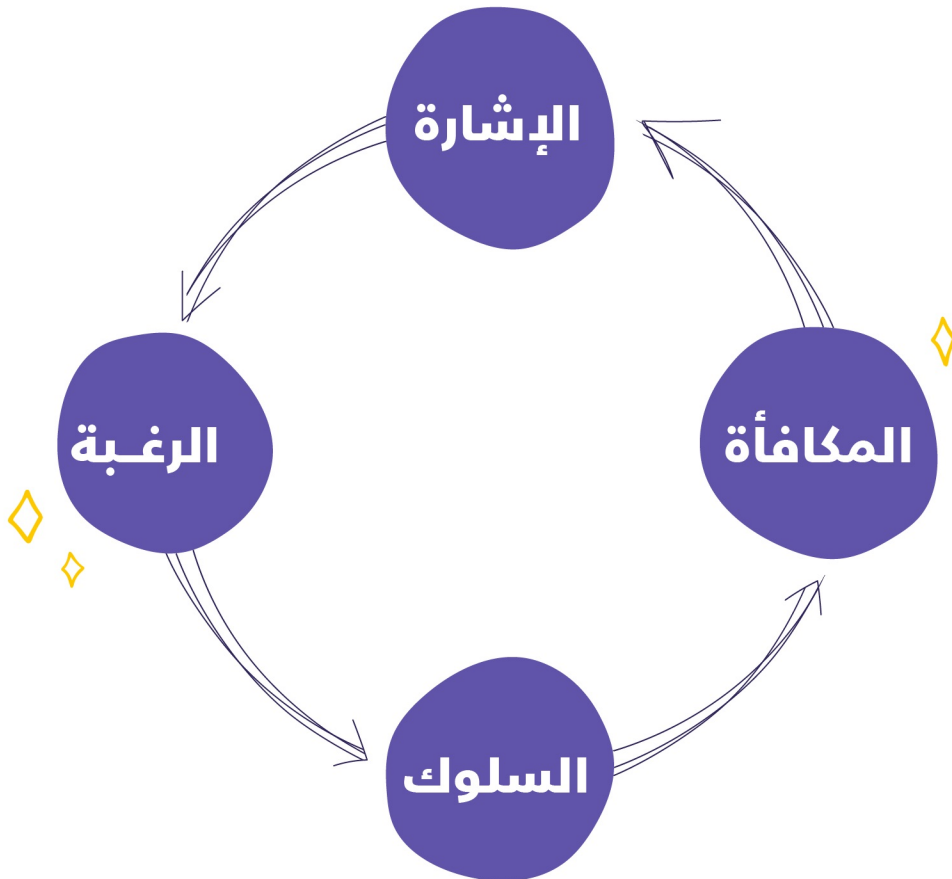


لماذا نكوّن العادات؟

تكوين العادات هي طريقة الدماغ للعمل بفعالية وكفاءة أكثر واستغلال الطاقة في أمور أخرى. فالعديد من خياراتنا، خاصة الخيارات اليومية، هي نتيجة قرارات شبه واعية (عادات) وليس بأفكار مدروسة.

كيف تتشكل العادات في دماغك؟

دلّت الدراسات أن هناك حلقة عصبية تتحكم في أي عادة، تتكون من أربع عناصر أساسية لأي عادة:



الرغبة

هي القوة المحفزة وراء
كل عادة.

الإشارة

هي ما يحفز العقل للبدء
بسلوك معين.

المكافأة

هي الهدف النهائي لكل عادة
والمعزز الذي يوجه عقلك
لتحديد ما إذا كانت هذه العادة
تستحق التذكّر أم لا.

السلوك

هو الفعل الذي تقوم به.



تقسيمها إلى هذه العناصر الأساسية يساعدنا
على فهم طريقة تكوين العادة، وكيفية عملها،
والطرق الممكنة لتغييرها



إِذَا..
كيف يمكنك
تعديل حلقة
عاداتك؟

الخطوة الأولى: راجع عاداتك

الآن بعد أن أصبح لديك فهم مبادئ وأساسيات تكوين العادات،
خطوتك التالية هي مراجعة عاداتك وتحديد تلك التي تود تغييرها.

أجب على هذه الأسئلة:

لمساعدتك في تحديد العادة التي تريد تغييرها.

○ حدد عادة ترغب في تغييرها

○ متى بدأت بهذه العادة، أو متى تذكر أنك قمت بها لأول مرة؟

○ هل تغيرت هذه العادة مع مرور الوقت؟ صف التغييرات التي طرأت عليها

○ متى تقوم بهذه العادة؟ (حدد الوقت واليوم)

○ هل تقوم بهذه العادة في مكان معين؟

○ هل هناك حدث معين مرتبط بهذه العادة؟

○ ماذا توفره لك هذه العادة؟

○ ما العواقب التي تترتب على هذه العادة؟ وما مدى رضاك؟

الخطوة الثانية: تشخيص حلقة العادة

بعد تحديدك للعادة التي تريد تغييرها، عليك الآن أن تفهم كيف تعمل هذه العادة. الإجابة عن هذه الأسئلة يتيح لك التحكم في العادة والبدء في إجراء التغييرات التي ترغب بها.

2 ما هي الإشارة؟

1 ما هي العادة؟

4 ما هو السلوك؟

3 ما هي الرغبة؟

5 ما هي المكافأة؟

على سبيل المثال:

إذا كنت معتادًا على أكل الشوكولاته كل يوم وترغب بتغيير ذلك: حدد حلقة العادة باستخدام الأسئلة في الخطوة 1

الرغبة

تبدأ برغبتك لتذوق الشوكولاته.

الإشارة

عند مشاهدتك مسلسل لوحديك.

المكافأة

تشبع رغبتك بتناول الشوكولاته.

السلوك

تأكل الشوكولاته أثناء المشاهدة.

الخطوة الثالثة: إعادة هندسة حلقة عاداتك

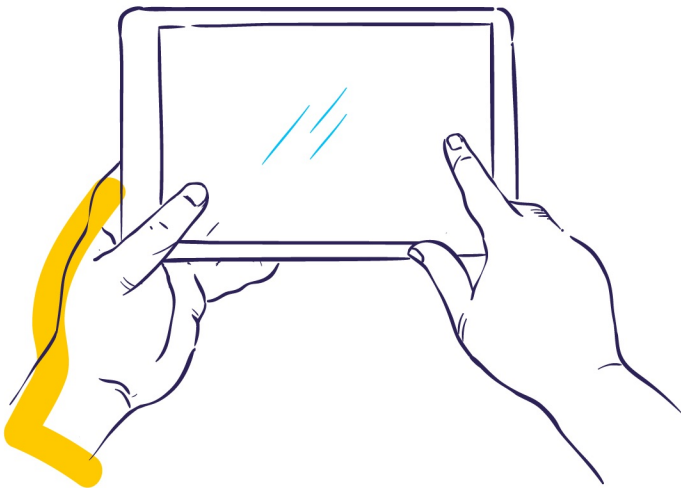
استبدل العادة التي تريد تغييرها بعادة جديدة توفر لك مكافأة مماثلة.

كيف تفعل ذلك؟

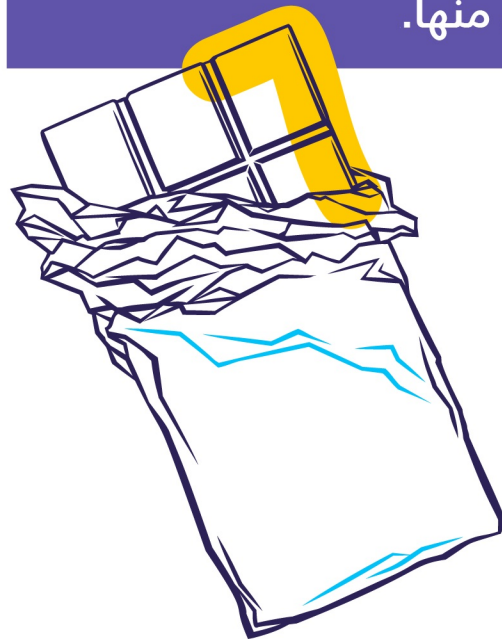
- اجعل تأدية العادة غير المرغوب فيها أكثر صعوبة، عبر تغيير بيئتك المحيطة وتخلص من الإشارة أو اجعلها غير مرئية. لتسهيل الأمر على نفسك، حدد ما يحفز السلوك وقم بإزالته منه.

على سبيل المثال:

إذا كنت تأكل الشوكولاته حال توفره في المنزل، قم بإخفائها أو التخلص منها.



إذا كان أول ما تقوم به عند الجلوس على الأريكة هو استخدام جوالك، فقم بإخفائه في غرفة أخرى.



○ **استبدل العادة عن طريق إنشاء حلقة جديدة ترغب بها،** ابدأ من خلال إعداد قائمة عادات ترغب في إدخالها إلى حياتك وممارستها بصورة دورية، والتي تشبع لك رغباتك.

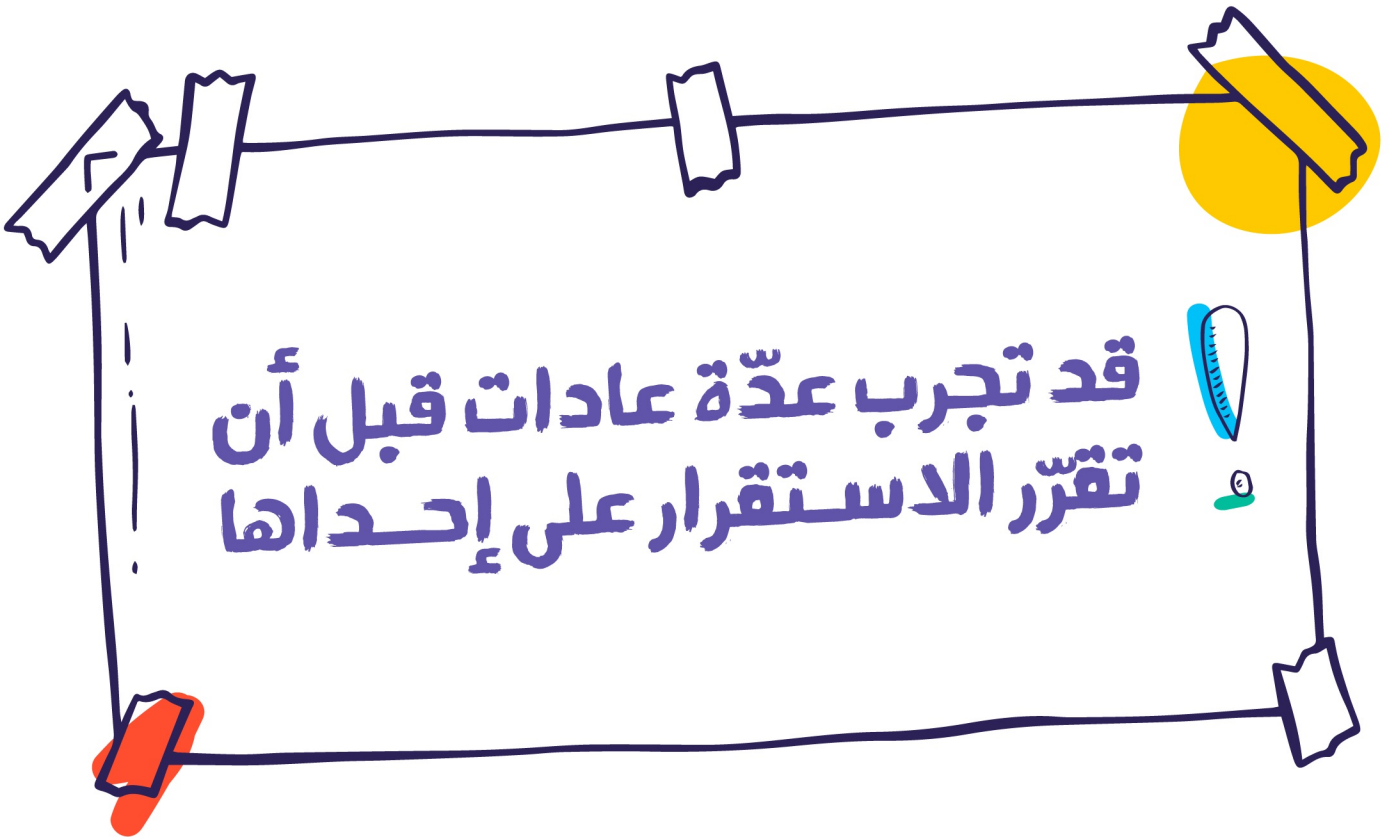
2 ما لإشارة الجديدة؟

1 ما لعادة الجديدة؟

4 ما لسلوك الجديد؟

3 ما لرغبة الجديدة؟

5 ما لمكافأة الجديدة؟



تُدخل الدراسات
أنه قد يستغرق
تكوين عادة
جديدة ما بين

18 إلى 254 يومًا

بعكس ما يعتقد الكثير، تغيير العادة
لا يستغرق 21 يوم بالتحديد، ولكن
يعتمد على نوعية العادة والبيئة
المحيطة وفهم التحديات وحلقة العادة

متطلبات ضرورية لتغيير عاداتك

4

إن أحد الأسباب الرئيسية لفشل الأشخاص في تحقيق تغيير مستدام هو أنهم لا يتغلبون على دوافعهم الداخلية والبيئة الخارجية.

البيئة المحيطة

هي إحدى المكونات الرئيسية في تغيير السلوك. ابدأ بخلق بيئة داعمة من خلال إجراء تحسينات صغيرة على محيطك، مع التأكد من أن لديك المنتجات والمواد التي تحتاجها وإزالة أي شيء يمكن أن يعيق تقدمك. يساعدك ذلك في إحداث تغيير إيجابي ودائم.

الرغبة والثقة

هما المفتاح والقوة الدافعة وراء رغبة الوصول للتغيير المستدام. عليك التأكد قبل البدء باختيار العادة التي تريد تغييرها أن تغييرها مهم بالنسبة لك وليس بالنسبة للآخرين، وأنت واثق من قدراتك على تحقيقها. لأن جهودك ستكون أكثر نجاحًا إذا كانت مرتبطة بشكل مباشر بقيمك ومعتقداتك.

فهم العقبات وقبول الانتكاسات

حاول منذ البداية فهم الأسباب والعقبات والتحديات التي قد تواجهك في رحلتك، لكي تكون مستعدًا لها ومتسلحًا باستراتيجيات تمكنك من التغلب عليها. فإذا كنت قادرًا على إنجاز هدفك بشكل كامل أو على الإطلاق. في هذه الحالة عليك التقييم لتحديد الأسباب وتغيير خطتك بناءً لذلك.

الوقت والاستمرار

يتطلب تكوين العادات وقتًا ومواظبة. وقد يستغرق تكوين عادة جديدة ما بين 18 إلى 254 يومًا. في البدايات قد يكون التغيير والاستمرار في ممارسة العادة صعبًا أو شاقًا، لكن في نهاية المطاف ستلاحظ أنك تنفذ السلوك الذي ترغب فيه تلقائيًا دون تفكير أو جهد.

من أهم الأخطاء الشائعة يقعون بها الأشخاص عند البدء بتغيير عاداتهم

3

محاولة البدء بعادات وأهداف ضخمة

الخطأ
الأول

الحل: ابدأ بشيء بسيط، وكن مستعد

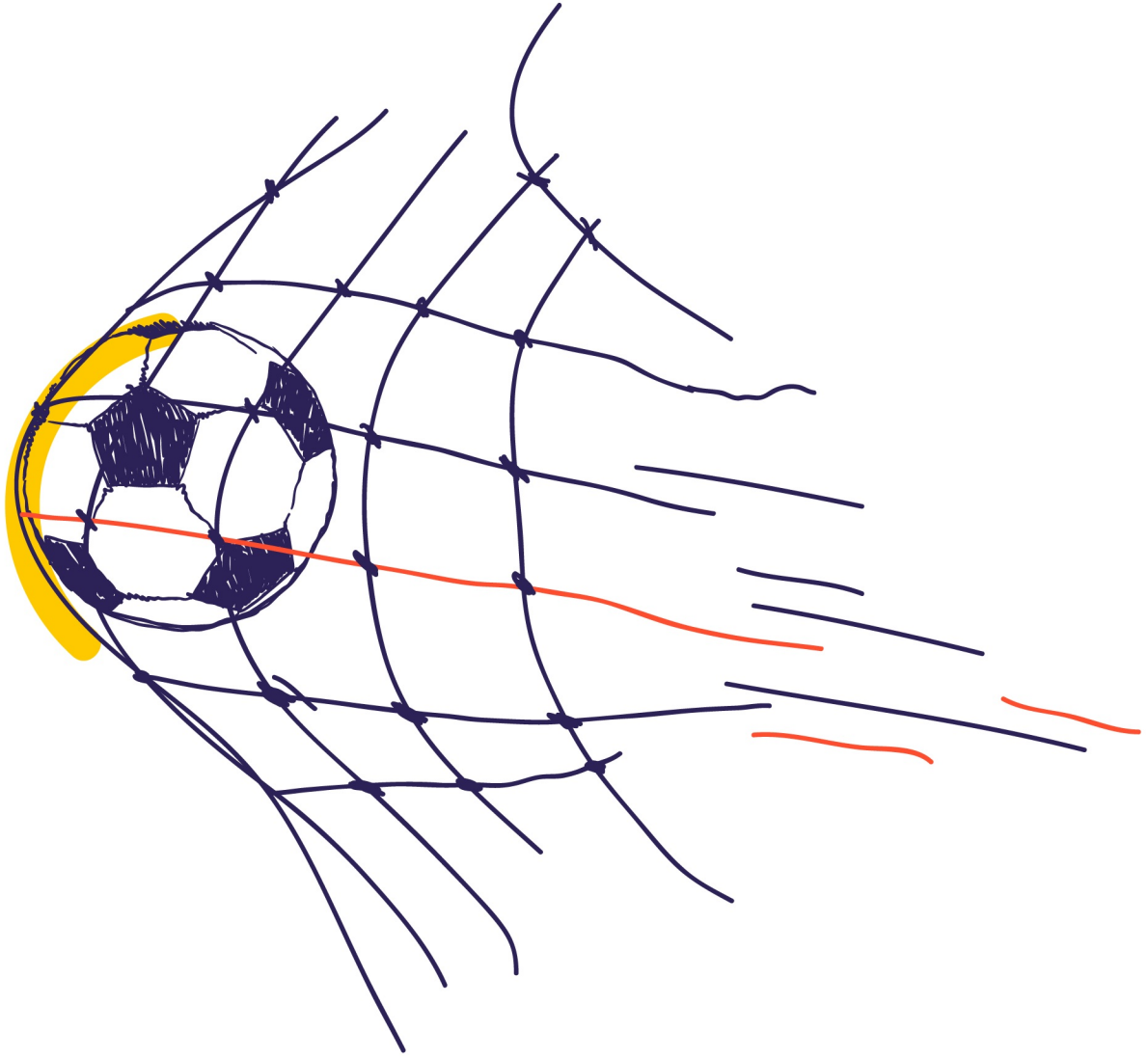
ابدأ بأهداف وعادات صغيرة. **على سبيل المثال**، إذا كان هدفك هو المشي كل يوم لمدة 60 دقيقة، ابدأ بـ 10 دقائق ثم 30 دقيقة حتى تصل إلى هدفك، حاول جعل العادة سهلة بحيث لا يمكنك قول لا لتنفيذها.

محاولة تغيير أكثر من عادة في وقت واحد

الخطأ
الثاني

الحل: اختر عادة واحدة وأدّها على أكمل وجه

ضع قائمة بالتعديلات السلوكية أو العادات التي تريد تنفيذها، ثم صنفها **بناءً على الأهمية** (بناءً على النقاط السابقة في الدليل). وابدأ بالتركيز على هدف واحد في كل مرة حتى يتحوّل إلى عادة، ثم الانتقال إلى الهدف التالي.



عدم تغيير البيئة المحيطة بك

الخطأ
الثالث

الحل: صمم بيئة معززة للوصول لأهدافك

ابدأ بما يُسمى الـوكز - قم بإجراء تعديلات طفيفة على بيئتك لتوجيه قراراتك في المسار المطلوب. **على سبيل المثال**، إذا كنت ترغب في تناول المزيد من الفواكه أو شرب الماء، فاحرص على تسهيل الوصول لها من خلال وضعها في مكان سهل الوصول إليه ويمكنك رؤيتها بوضوح.

5 نصائح قد تساعدك على الالتزام بالعتادات

قم بوضع منبهات

مثلاً إذا كان هدفك شرب المزيد من الماء فيمكنك وضع منبه لتذكيرك بموعد شرب الماء



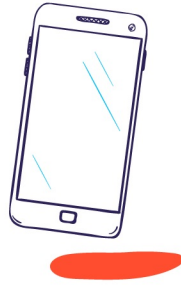
استخدم التقويم

يمكن أن يساعدك استخدام تقويم في جدولة أهدافك و إنشاء تذكيرات



تطبيقات تتبع العادة

طريقة سهلة في تقييم عاداتك وتقسيم أهدافك، كما أنها تشجعك الاستمرار و تكافئك على تحقيق أهدافك



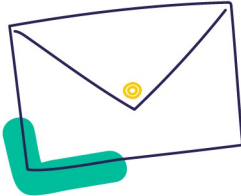
بسّط السلوك

الذي ترغب بالالتزام به عبر التعديل على بيئتك وجعل الإشارة واضحة لتذكيرك بالسلوك



اطلب الدعم

واحرص على وجود شخص يساعدك ويحفزك عندما ترغب في الاستسلام

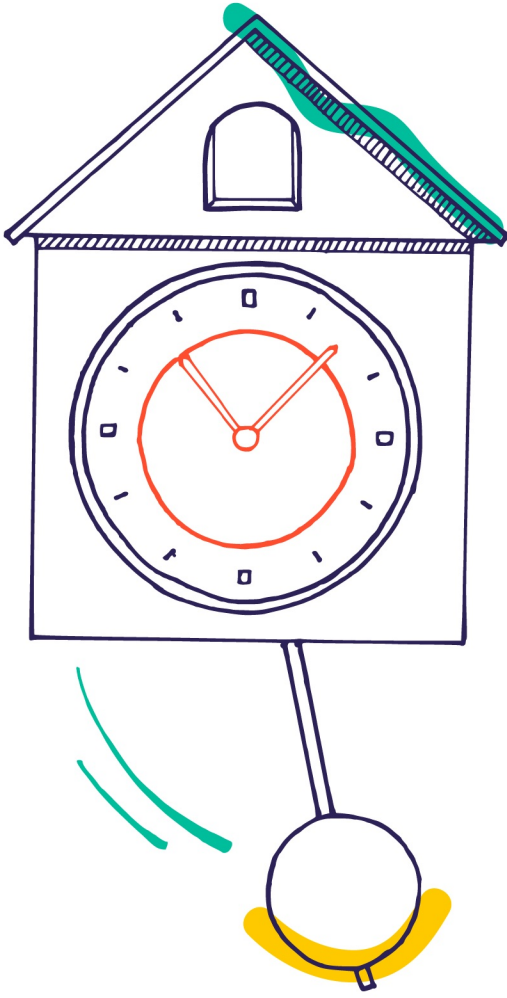


استخدم الملاحظات

اللاصقة كمحفز للإشارة، ضعها في مكان يمكنك رؤيتها بوضوح



متى أفضل وقت للبدء بتغيير عاداتك؟



لا يوجد وقت مثالي لتغيير العادات،
ابدأ الآن واكسر حاجز البدء.
ولكن قد يكون انتقالك لبيئة جديدة محفز
لتغيير عادات، مثلًا عند انتقالك لبيت جديد أو
وظيفة جديدة.

كما يمكن أن يكون هناك **مواسم معينة**
محفزة لك على سبيل المثال شهر رمضان
وتغير نمط الحياة به يجعلك قابل لاكتساب
عادات جديدة، والأهم من ذلك هو الاستماع
لنفسك عند الرغبة بالتغيير.

تذكّر...

- حدد هدفك واصنع خطة
- ابدأ بشيء بسيط وتدرّج
- تابع تقدمك واستعد للتحديات
- كيّف بيئتك
- أزل المعوقات
- احتفل بالنجاحات

عادات صحية يمكنك تضمينها في روتينك

أكل الفاكهة
مع الفطور



حدد 10 دقائق
يوميًا للتمدد



خطط لوجباتك
بداية كل أسبوع



حدد 30 دقيقة
للقراءة في
الأسبوع



حدد 10 دقائق 3 أيام
بالأسبوع للتعرض
لأشعة الشمس



اشرب كأس من
الماء عند الاستيقاظ



استخدم الدرج
بدل المصعد



حدد 3 أيام
لممارسة الرياضة





اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على تويتر



اضغط هنا لمشاركة هذا
الدليل على الواتس اب



لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

