

اشتباهات خود را دور بیندازید



همه شما این تجربه را دارید که در زمان کودکی والدین شما را مجبور می کردند تا شب ها قبل از خواب و صبح ها، دندان های خود را مسواک بزنید و این کار برای شما خیلی سخت بود و تمام مدت تلاش می کردید تا از زیر آن شانه خالی کنید. ولی پیروز میدان همیشه پدرها و مادرها بودند.



اما اکنون که از آن سال ها فاصله گرفته ایم، این کار برای ما تبدیل به عادت شده است، به طوری که نمی توانیم تصور کنیم که بدون مسواک زدن به خواب برویم و از انجام دادن آن نیز لذت می بریم.



مغز ما به کارهای روزمره که بر اساس یک روال خاص انجام می شود، علاقه مند است. بنابراین اگر شما عادت مثبتی را در خود ایجاد کنید در آینده آن ها را تغییر نخواهید داد.

اگر شما عادت های نامناسب دارید مثل بی نظم بودن، نداشتن برنامه مطالعاتی منظم، انجام دادن کارها در لحظه آخر، خواندن درس ها شب امتحان و ... می توانید این عادات را بشکنید و عادات مثبت را جایگزین آن ها کنید.



اگر شما یک کار خوب را حداقل برای یک هفته، مرتب انجام دهید، یک شانس بزرگ برای تغییر عادات خود دارید.

اگر برای یک ماه یا بیشتر آن را انجام دهید، می توانید آن عادت را برای همیشه نگه دارید.



مراحل ایجاد عادت خوب

۱- تصمیم بگیرید عادت منفی خود را تغییر دهید.

۲- شیوه تغییر آن را به صورت عملی بیان کنید
(در چه مدت زمانی، چگونه، از چه طریق و در چه حد...)



۳- تعهد نامه ای در خصوص رفتاری که می خواهید تغییر دهید، برای خود تهیه کنید. بطور مثال «من از امروز شروع به درس خواندن می کنم» این گفته نامشخص است. درست آن این گونه نوشته می شود که «از امروز روزی ۴ ساعت مطالعه می کنم».

4- عواملی که باعث می شود رفتار نامطلوب شما تکرار شود را از خود دور کنید. هنگام مطالعه آنچه را که منجر به حواس پرتی شما شده و از درس خواندن باز می دارد را از خود دور کنید.

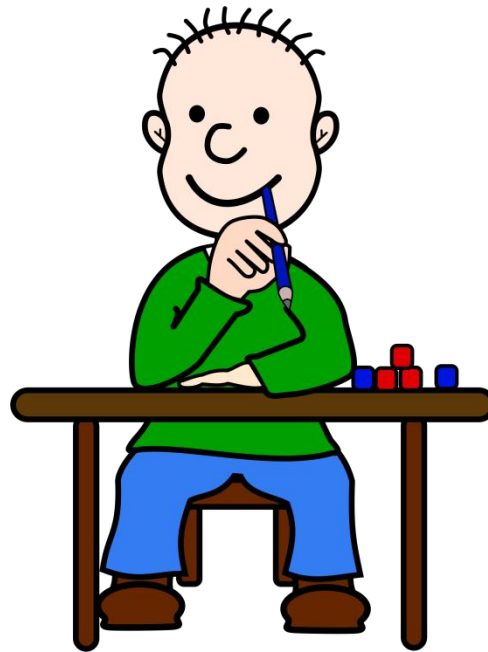


۵- زمانی که توانستید رفتار مطلوب را حتی برای یک روز اجرا کنید، برای خود پاداشی در نظر بگیرید.



❖ اگر از درست بودن رفتار مطلوب آگاهی ندارید، از کسانی که موفق بوده اند و آن عادت مطلوب را دارند، راهنمایی گرفته و همانند او رفتار کنید.

❖ قبل از شروع کار، می توانید روی صندلی راحت نشسته و تمرکز کنید. با تصویرسازی در ذهن خود که با انجام این کار به چه نتایجی می رسید، خود را به انجام آن کار ترغیب کنید. یا این که تصور کنید در صورت عدم انجام آن کار، چه عواقبی در انتظارتان خواهد بود.



فراموش نکنید خواستن توانستن است

