

راز حال خوب با تکرار عادت‌های کوچک

در جهانی پرشتاب و پیچیده که گاه روزهایش با اضطراب و خستگی گره خورده است بسیاری از ما در جست‌وجوی «حال خوب» هستیم. همان آرامش درونی و رضایتی که گویی با مشغله‌های روزمره فاصله گرفته است اما برخلاف آنچه تصور می‌شود حال خوب نه در اتفاق‌های بزرگ که در عادت‌های کوچک و تکرارشونده ای نهفته است که بی‌هیاهو اما مؤثر کیفیت زندگی ما را دگرگون می‌سازند.

عادت‌های کوچک رفتارهایی ساده و کم‌هزینه هستند که بدون نیاز به اراده‌ای آهنین می‌توان آن‌ها را در زندگی روزمره گنجاند. نوشیدن یک لیوان آب در آغاز روز، پنج دقیقه پیاده‌روی، یادداشت سه اتفاق خوب پیش از خواب یا حتی لبخند زدن به چهره خود در آینه همگی نمونه‌هایی از عادت‌هایی هستند که اثرات ژرفی بر روان انسان می‌گذارند شاید این اقدامات در نگاه اول ناچیز به نظر برسند اما تاثیر آن‌ها در بلندمدت شگفت‌انگیز است.

روانشناسان معتقدند مغز انسان به دنبال الگوهای تکراری و قابل پیش‌بینی است. زمانی که عادت‌های مثبت در ذهن نهادینه می‌شود دیگر نیاز به تلاش آگاهانه ندارد و به بخشی از شخصیت ما بدل می‌گردد به همین دلیل ساختن حال خوب با تکیه بر عادت‌های کوچک نه تنها امکان‌پذیر بلکه بسیار پایدارتر از تکیه بر انگیزه‌های لحظه‌ای یا اتفاقات بیرونی است.

پژوهشگران دریافته‌اند افرادی که هر روز زمانی هرچند کوتاه را به فعالیت‌هایی مانند نوشتن شکرگزاری، مراقبه یا تحرک بدنی اختصاص می‌دهند از سطح بالاتری از رضایت، امید و تاب‌آوری برخوردارند.

این فعالیت‌ها به تدریج ذهن را از درگیری‌های فرساینده رها کرده و آن را به سوی افق‌های روشن‌تر سوق می‌دهند.

آنچه این عادت‌ها را مؤثر می‌سازد نه بزرگی آنها بلکه تکرارشان است. قانون "بهبود یک درصدی" بر این اصل استوار است که تغییرات کوچک اگر مداوم باشند در نهایت تغییراتی بزرگ به بار می‌آورند، بنابراین نیازی نیست زندگی‌مان را زیر و رو کنیم یا منتظر یک اتفاق تحول‌آفرین باشیم کافیست از همین امروز با یک عادت کوچک آغاز کنیم.

در دنیایی که همه‌چیز ناپایدار به نظر می‌رسد ساختن حال خوب یک انتخاب آگاهانه است. انتخابی که هر صبح با یک لبخند، هر شب با یک یادداشت ساده و هر لحظه با توجهی کوتاه به حال خود ممکن می‌شود. قدرت در همین سادگی نهفته است در اینکه بدانیم برای شاد بودن لازم نیست منتظر باشیم، می‌توانیم خود با عادت‌هایی کوچک حال خوب را بسازیم و اینکه هر روز انتخاب‌هایی کنیم که ما را به انسانی شادتر نزدیک یا از آن دور سازد، بنابراین انتخاب‌هایمان را آگاهانه انجام دهیم.



تهیه و تنظیم: واحد آموزش / روابط عمومی