



العادات

كلية المستقبل الجامعة
قسم تقنيات المختبرات الطبية

استاذ المادة
م.م. حيدر جواد الجنابي
م.م. امال محسن كاظم

ماهي العادات وما مدى أهميتها؟

لقد اختلف المختصون في مجال علم النفس في وضع تعريف واضح لمفهوم العادات، فيرى توني هوب أن (العادات عبارة عن أنظمة تلقائية للسلوك، والتي تتكرر بطريقة منتظمة بلا تفكير، وهي مقيدة في معظمها، وبدونها لن تكون قادرًا على أداء الأعمال بصورة تقرب من مثل هذا الافتدار التي تتم به).

ويركز ستيفن كوفي في وصفه للعادات على تأثيرها الهائل فيقول: (العادات لها قوة جذب هائلة أكبر كثيرًا مما يتوقعه أو يقر به معظم الناس).

فالعادات إذاً مثل الرداء الذي يرتديه الإنسان، فكما أن الثياب تبين مظهرنا فتلك العادات تمثل شخصياتنا وسلوكنا، (وإن جميع عاداتنا هي مكتسبة مثل الحال مع ثيابنا، فنحن لا نولد بأي منها، بل نتعلمها مثل ما نتعلم مواقفنا، وهي تتطور عبر الزمن وتتعرّز عن طريق التكرار).

وتشير الكثير من الإحصائيات أن العادات تُشكّل أكثر من ٩٥% من سلوكنا، الأمر الذي قد يندهش منه الكثيرون خاصة وقد ترسخ لديهم أنهم يولدون بعاداتهم، ولكن الحقيقة كما صاغها جون درايدن قبل ما يزيد عن ثلاثمائة سنة: (نحن نصنع عاداتنا في البداية، ثم تصنعنا عاداتنا).

- أسباب تكون العادة ومكوناتها

ان مخ الانسان شديد الكفاءة يحاول قدر الامكان توفير استخدام الطاقة حيث يحول الافعال المكررة الى عادات لغرض الاستفادة من توفير الطاقة في اكتساب مهارات اخرى |



مكوناتها:-

١- الاشارة او المحفز

٢- الروتين

٣- المكافاة

مهارة اكتساب العادة:-

١- الوقت لاكتساب العادة

٢- لا تبني اكثر من عادة في نفس الوقت

٣- الاستمرارية اهم من النتائج

٤- استخدم محفزات بصرية

٥- العادة الجهورية

٦- حدد متى واين وكيف

٧- تركب العادات

٨- متابعة الالتزام العادات



كيفية التخلص من العادات السيئة:-

١- التغيير في البيئة والمحفزات

٢- استبدال العادة السيئة باخرى حسنة

العادات وممارسة المهنة :-

ان العادات المكتسبة اثناء الحياة لابد ان تعززها اذا كانت ايجابية وتلغيها اذا كانت سلبية ، ومن العادات التي يجب ان نعززها هي :-

١- تقدير الاخرين وحب العمل الجماعي

٢- الالتزام بالاخلاق والوقت والالتزام بالعمل وغيرها

٣- النشاط او النباهة / الكسل وعدم الاهتمام

٤- الترتيب

٥- الصوت الهادئ / الصوت العالي

٦- الموضوعية

٧- الكلمة الطبية



ان الانسان يستطيع ان يقوم سلوكه وعادته اذا راجع نفسه وحاسبها مايعيننا على تقويم
عادتنا ويجعلنا نتسامى اذا اتبعنا :-

التعاليم الدينية : كل الاديان السماوية تدعو الى الرفعة والتسامي في الاخلاق

التقاليد : وهي الاعراف التي يمارسها الافراد بشكل الجماعي لتصبح لها شبه القانون