

Gizli Süper Gücümüz

ALIŞKANLIKLAR

Sema sabah uyanıp sıcak yatağından kalktığında farkında olmadan yatağını düzeltmeye başlamıştı. Birkaç dakika sonra yüzünü yıkamış, mutfağa geçip kahvaltısını hazırlamıştı. Tostunu yerken bu işleri yapmaya ne zaman ve nasıl karar verdiğini düşündü. Sanki tüm bunları düşünmeden, kendi kendine yapıveriyordu. Sema'nın sabah yaptıkları rastlantı değildi, bunlar onun alışkanlıklarıydı.

Alışkanlıklar
biz farkına
varmadan gelişir
ve onları tanımak
bize büyük fayda
sağlar.



Alışkanlık, sık sık tekrar ettiğimiz davranışları kolaylaştırmak için beynimizin oluşturduğu bir yoldur. Beynimiz tekrarlayan davranışlar için her defasında baştan karar vermekle uğraşmak istemez. Bu nedenle onları otomatik hâle getirir. Böylece sabahları yatağımızı toplamayı ya da yüzümüzü yıkamayı düşünmeden yapmamız mümkün olur. Bu kestirme yollar sayesinde beyin, yüksek düzeyde dikkat gerektiren öğrenme ve problem çözme gibi karmaşık süreçlerde kullanmak üzere enerjisini saklayabilir.

Herhangi bir davranış alışkanlık olabilir. Diş fırçalamak, film izlerken patlamış mısır yemek hatta ders çalışmaya başlamadan önce esnemek bile... Önemli olan, bu davranışların tekrar etmesi ve beynin onları tanıyıp kolaylaştırmasıdır.



Senin hangi alışkanlıkların var?

Her ne kadar düşünmeden yaptığımızı söylesek de alışkanlıklar bir anda ortaya çıkmaz. Her birinin oluşmasında gerekli üç bileşen vardır: ipucu, rutin ve ödül.

İpucu, davranışı başlatan işarettir. Bu bir ses, duygu, davranış ya da zaman olabilir. Ardından gelen rutin, alışkanlık hâline gelen davranışın kendisidir. Son bileşen olan ödül ise davranışın sonucunda elde ettiğimiz keyif veya faydadır. Bu, davranışı neden tekrar etmek istediğimizin bir göstergesidir.

İpucu: Sabah uyandığımda karnım gurulduyor.

Rutin: Kahvaltı hazırlıyorum.

Ödül: Karnım doyuyor ve mutlu hissediyorum.

Kendi alışkanlık üçlünü keşfet!

İpucu:

Rutin:

Ödül:

İpucu: Ne oluyor da bu davranışı yapmaya başlıyorum?

Rutin: Ne yapıyorum?

Ödül: Bu davranışı yaptıktan sonra ne hissediyorum?

Alışkanlıkların oluşmasında sadece tekrar değil duygular ve deneyimler de önemli rol oynar. Beyin sık sık birlikte meydana gelen olayları birbirine bağlayabilir. Yani biri olduğunda diğerinin de gerçekleşeceğini bilir. Bu duruma "klasik koşullanma" denir.

Bildirim sesi duyunca tabletin ekranını kontrol etmek ya da aldığımız bir kokunun bir anıyı hatırlatması gibi deneyimlerimiz olabilir. Böyle eşleşmeler bazı alışkanlıkların temelini oluşturabilir. Hangi sesler sana hangi alışkanlığı hatırlatıyor?

Bir klasik koşullanma örneği yazabilir misin?

Olay:

Uyaran:

Tepki:

Bir davranışa yönlendirebilen ses, koku ya da duygu gibi işaretlere "uyaran": bir uyarının bizde oluşturduğu davranış, duygu veya otomatik yanıtlara ise "tepki" denir.

Yeni bir alışkanlık edinmek ya da var olanı değiştirmek uzun bir yolculuktur. Doğru yöntemlerle bu yolculuğu kolaylaştırabilirsin.

Bu bölümde alışkanlık edinmek ya da bir alışkanlığı bırakmak için kullanabileceğin bazı yöntemler yer alıyor. Yöntemleri spor yapma alışkanlığı kazanmak ve uyku öncesi ekran süresini azaltmak örnekleri üzerinden açıkladık. İstersen bu yöntemleri kendi alışkanlıklarına da uyarlayabilirsin.

Tekrarla!

Alışkanlıklar zamanla yerleşir. Davranışı her gün aynı saatte, aynı şekilde tekrarlarsan veya yapmayı bırakırsan beynin daha kolay öğrenir.

- Her sabah uandıktan kısa bir süre sonra esneme hareketleri yapabilirsin.
- Her akşam için bir saat belirleyerek o an itibarıyla ekran süreni sonlandırabilirsin.



Ortamı hazırla!

Çevre, alışkanlıkları hatırlatan uyarılarla doludur. Bu uyarıları, alışkanlığını değiştirmek için düzenleyebilirsin.

- Yatmadan önce spor malzemelerini hazırlayıp, uyanınca görebileceğin bir yere koyabilirsin.
- Bilgisayar ya da tablet gibi cihazları başka bir odada veya yatağından uzak bir köşede bırakabilirsin.



Ne istediğini fark et!

Bir alışkanlığı değiştirmeye başlamadan önce neyi, neden yapmak istediğini fark etmelisin. Bu bir hedef belirlemeni sağlayacaktır. Zorlandığın zamanlarda hedefini hatırlayarak motivasyonunu tazeleyebilirsin.

- Daha enerjik hissetmek için düzenli esneme hareketleri yapacağım.
- Daha kaliteli bir dinlenme için uyku öncesi saatlerde ekranlara bakmayı bırakacağım.



Ufak adımlarla başla!

Büyük değişiklikler bir anda olmaz. Küçük ve gerçekçi adımlarla başlamak işini kolaylaştırır.

- 2 dakikalık esneme hareketleriyle başlayıp egzersiz süreni her hafta biraz uzatabilirsin.
- Başlangıçta yatmadan kısa bir zaman önce ekran süreni sonlandırıp sonraki akşamlarda bu sınırı gittikçe daha erken saatlere çekebilirsin.



Hatırlatıcılar kullan!

Unutmamak için görsel veya işitsel uyarılar hazırlayabilirsin.

- Esneme hareketlerini hatırlatan bir notu takvimine ekleyebilir ya da odandaki panoya asabilirsin.
- Akıllı cihazına ekran süresini kısıtlayan bir uygulamaya yükleyebilir ya da cihazın böyle bir özelliği varsa onu aktif hâle getirebilirsin.

Takım oluştur!

Bir arkadaşınla ya da büyüğünle birlikte çalışmak seni hem motive eder hem de destekler.

- Esneme hareketlerini biriyle birlikte yapabilirsiniz.
- Evden biriyle akşam saatleri için ekransız bir zaman aralığı belirleyebilirsiniz.



Duygularını gözlemler!

Bazı alışkanlıkların arkasında duygular olabilir. Bunları fark etmek önemlidir.

- Esneme hareketleri yaptıktan sonra hissettiklerini not alabilirsin.
- Geç saatlere kadar ekrana baktıktan sonra uyuduğunda seni neyin rahatsız ettiğini düşünebilirsin.



Kendi yöntemini tasarla!

Şimdi sıra sende. Bu alana kendi alışkanlık planını yazabilir ya da çizebilirsin. Alışkanlık edinme ya da bırakma yolculuğunda bahsettiğimiz yöntemleri kullanabilir veya kendi yöntemlerini geliştirebilirsin.



Alışkanlıklarını değiştirmek zaman ister. Bazen unutabilir, bazen de sıkılabilirsin. Bu çok normal. Pes etmeden denemeye devam et!

Edinmek veya bırakmak istediğim alışkanlık:

.....

Bu alışkanlığı değiştirmenin bana katkısı:

.....
.....

Kullanacağım yöntemler:

.....
.....

Bu süreçteki hislerim:

.....
.....