

УДК 613

Ципін П. А.
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультет інформаційних технологій
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
Науковий керівник: к.т.н., доцент Михайлова Є. О.
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РОЛЬ ЗВИЧОК У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

Наші звички – буденність. Через це вони, дійсно, можуть поставити нас як на дорогу здорового способу життя, так і, навпаки, шкідливого. Актуальність теми обумовлена думкою про те, що вести здоровий спосіб життя – це важко, адже дуже легко переоцінити важливість вирішального моменту та недооцінити роль невеликих змін, які відбуваються на щоденній основі. Про актуальність та важливість теми свідчать великі наукові праці, присвячені звичкам. Можна відзначити роботу американського підприємця та автора статей про самовдосконалення – Джеймса Клірі. Він писав: «Ми робимо малі зміни, але результати ніколи не приходять швидко – і це часто призводить до того, що ми повертаємося назад, до закладеного порядку» [1, с. 14]. Цікаво, що здавалось би, така проста річ, але як легко вона може відповісти на питання чому люди роблять так, а не інакше. Чому не усі люди дотримуються здорового способу життя?

Якщо ви хочете досягти кращих результатів, то необхідно забути про встановлення цілей. Треба сфокусуватися на системі. Саме те, що день-у-день вас буде радувати правильна система, а не результат якого ви хочете досягти – буде змушувати вас дотримуватися здорового способу життя. Ось приклад на цей рахунок: якщо ваша мета почати вести здоровий спосіб життя, ваша система – збалансовано харчуватися чотири рази на день та тричі на тиждень відвідувати спортивну залу.

Може здаватися, що ведення здорового способу життя – це не просто. Якщо зануритися у цю проблему, то можна зрозуміти, що це далеко не так. Існує безліч способів, які допоможуть виробити звичку як збалансовано харчуватися та відвідувати спортивну залу. Головним та найулюбленішим способом більшості людей є «правило двох хвилин», яке наголошує що «будь-яка звичка повинна займати не більше двох хвилин». Будь-яке завдання можна скоротити до двохвилинної версії: «збалансовано харчуватися» – «писати до списку продуктів, що необхідно купити, лише корисні»; «відвідувати спортивну залу» – «одягнути кросівки».

Слід також пам'ятати, що всі звички є тимчасовими, якщо вони не є частиною вашої особистості. Тобто мета не «вести здоровий спосіб життя», а «стати здоровою людиною». Дане правило працює й у зворотному напрямку, тому у цьому разі для того аби досягти успіху необхідно розірвати зв'язок з особистістю, якою ви себе ідентифікуєте.

Радикальні зміни не вимагають радикальних та швидких кроків. Кожна дія, яку ви виконуєте – це рішення відносно того, що ви уявляєте собою, як особистість: кожен раз коли ви правильно харчуєтесь – ви здорова людина; кожен раз, коли ви займаєтесь у спортивній залі – ви спортсмен. Звички – шлях до зміни вашої ідентичності. Практичний спосіб змінити те, ким ви є – змініте те, що ви робите.

Нова ідентичність потребує нових підтверджень. Якщо нічого не змінювати, ви не зможете досягти серйозних змін. Це простий двоступінчастий процес:

1. Вирішіть, якою людиною хочете бути.
2. Доведіть собі, що ви і є така людина, за допомогою малих досягнень (звичок).

Наприклад, малим досягненням для людини, яка хоче бути здоровою може бути чергове тренування чи черговий здоровий сніданок.

Звички – канали, якими ви розвиваєте глибинні переконання про себе. Можна сказати без перебільшень: ви стаєте тим, що є вашими звичками. Вони мають значення тому, що вони допомагають вам стати тією людиною, якою ви хочете бути. Усі звички проходять чотири стадії в однаковому порядку: стимул, бажання, реакція та винагорода [2, с. 123]:

- Стимул – це інформація про підкріплення.
- Бажання – прагнення отримати винагороду.
- Реакція – це отримання підкріплення.
- У кінцевому підсумку реакція приносить винагороду.

Більшість людей не дотримуються здорового життя навіть не усвідомлюючи цього. Звички не обмежують свободу. Вони створюють її. Тільки зробивши основи життя простіше, ви можете створити ментальний простір для вільних думок та творчості. Саме тому бути здоровим повинно бути просто. Більшість наших промахів і помилок викликана саме відсутністю усвідомленості дій. Ми настільки звикли робити те, що завжди, що не зупиняємось і не ставимо собі питання: а чи правильно взагалі робити це зараз? Як говорив психолог Карл Юнг: «Поки ви не зробите несвідоме свідомим, воно керуватиме вашим життям, і ви назвете це долею» [1, с. 42].

Таким чином, перший крок до зміни себе – це усвідомлення того, що ви робите не так. Малі дії під назвою «звички» можуть керувати нашим життям. Вони є ключовим фактом для ведення способу життя: здорового чи шкідливого. Різниця тільки в тому, що перший може здаватися складним та принесе приємний результат значно пізніше, а другий дає приємний результат одразу та буде мати погані наслідки потім. Французький економіст Фредерік Бастіа дуже точно описав цю проблему: «Майже завжди виходить так, що якщо негайний наслідок приємний, то пізніші наслідки згубні, і навпаки... Дуже часто чим солодші перші плоди звички, тим гірші її пізні плоди» [1, с. 114].

Список використаних джерел

1. Джеймс Клір. Атомні Звички. Київ: Країна мрій, 2020. 304 с.
2. Чарльз Дахіг. Сила звички. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 432 с.