De ce obișnuințele contează

În fiecare zi, facem zeci de acțiuni fără să ne gândim la ele. Închidem ușa de la intrare când plecăm de acasă, ne punem centura de siguranță imediat ce urcăm în mașină și ne uităm în ambele părți înainte de a traversa strada. Toate acestea sunt exemple de obișnuințe.

O obișnuință este un comportament învățat pe care l-am repetat de atâtea ori în aceeași situație, încât în cele din urmă se face în mod mecanic. Un context specific sau un declanșator, cum ar fi urcarea în mașină, determină apariția comportamentului fără a necesita prea multă gândire conștientă sau efort mental.

Impactul acestor obișnuințe este semnificativ. Ele ajută să ne protejăm locuințele și bunurile și să fim în siguranță atunci când trebuie să frânăm brusc sau să traversăm o stradă aglomerată. Vestea bună este că putem dezvolta același tip de obișnuințe și în viața noastră digitală.

De ce sunt obișnuințele atât de puternice?

În fiecare zi, luăm sute sau chiar mii de decizii mărunte. Acest lucru necesită un efort mental. Obișnuințele ne ajută să reducem această povară. În loc să luăm aceeași decizie de fiecare dată, noi pur și simplu acționăm.

Multe obișnuințe legate de securitatea digitală durează doar câteva secunde. Blocarea ecranului înainte de a pleca de la birou, instalarea unei actualizări imediat ce devine disponibilă sau activarea VPN-ului înainte de a vă conecta la o rețea Wi-Fi publică – sunt toate acțiuni mici care pot deveni rapid parte din rutina dvs. zilnică.

Comportament sau obișnuință?

Nu orice comportament sigur este o obișnuință.

Unele măsuri de securitate sunt întreprinse doar ocazional, cum ar fi schimbarea parolei implicite pe un dispozitiv nou. Altele se potrivesc perfect pentru a deveni obișnuințe, deoarece se repetă în mod regulat ca răspuns la același declanșator.

Tocmai aceste mici obișnuințe cotidiene stau la baza campaniei "Obișnuințe mici. Impact mare". Campania se bazează pe cea din anul trecut "Fiți conștienți. Rămâneți în siguranță", care ne-a îndemnat să ne oprim și să ne gândim înainte de a acționa online.

Cum să dezvoltați o obișnuință nouă?

Nu există un număr magic de zile după care un comportament devine în mod mecanic o obișnuință. Cercetările arată că acest lucru variază de la o persoană la alta și de la o obișnuință la alta. Ceea ce știm cu siguranță este că repetarea într-un context consistent reprezintă cheia formării unor obișnuințe durabile.

Iată câteva sfaturi simple pentru a începe:

- **Începeți cu pași mici.** Nu încercați să formați zece obișnuințe noi simultan. Alegeți o singură obișnuință și practicați-o până când devine o a doua natură.
- **Legați obișnuința de un declanșator specific.** Noile obișnuințe sunt mult mai ușor de menținut atunci când sunt legate de ceva ce faceți deja. De exemplu, vă ridicați de la birou → blocați ecranul.
- **Folosiți reamintiri vizuale.** O reamintire simplă vă poate ajuta să consolidați o obișnuință nouă. Gândiți-vă la un sticker pe laptop sau la o notificare pe smartphone. Cu timpul, veți avea din ce în ce mai puțin nevoie de aceste reamintiri, pe măsură ce comportamentul devine treptat ceva mecanic.

Citiți mai multe

- Chiar este nevoie de 66 de zile pentru a forma o obișnuită? Am întrebat-o pe experta în domeniu, dr. Pippa Lally | Universitatea din Surrey

CC BY NC SA