

چگونه از اسارت عادات

بد رهایی یابیم؟

مجموعه مطالب و روشهای مفید جهت ترک عادات بد و منفی



سلام ؛

کتاب شماره ۱۷ از سری مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی ، با عنوان ؛

چگونه از اسارت عادات بد رهایی یابیم ؟

تقدیم به شما خواننده محترم

" کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی را به دوستانتان معرفی کنید "

" کاربر محترم ، هر زمان که کتابهای دانش و زندگی را دانلود و مطالعه نمودید نظر خود را درباره همان کتاب و یا دیگر کتابها به من اعلام نمایید (از نظر مفید بودن مطالب ارائه شده،موضوعات انتخاب شده،داشتن طراحی جلد مناسب،روان و قابل فهم بودن متن کتاب و ...) ، منتظر نظرات ، پیشنهادات و انتقادات سازنده شما عزیزان هستم "

عادات در یک نگاه

عادات از نظر اسلام

چگونه خصلتهای بد را بشناسیم؟

مثبت‌اندیشی ، پایه برخورد با عادات‌های منفی

برای ترک عادت بد چه باید کرد؟

ترک عادت موجب مرض نیست

۱۷ راه حل ساده برای کنار گذاشتن عادات بد

چهار گام اساسی تا تغییر یک عادت بد

خدا حافظی همیشگی با عادات‌های بد

ترک تضمینی عادت‌های بد

راه‌هایی مطمئن برای شکست دادن عادت‌های بد

شروع یک عادت جدید

ترک عادت‌های قدیمی، شروع زندگی جدید

چرا می‌خواهید عادتی را ترک کنید؟

زندانی عادت‌های بد نباشیم

۱۴ راه برای رهایی از شر عادت‌های ناپسند

تبلیغات

عادات در یک نگاه

عادت چیست؟

عکس العمل یا رفتاری که کاملاً در شخص مستقر و بطور منظم و بدون زحمت ظاهر میشود. رفتاری که عادت شود به آسانی انجام میشود. عاداتها نتیجه احتیاجات و خواسته های بشر است عادت ها می توانند خوب و یا بد باشند .

تکرار اعمال است که سبب عادت میشود: یک نوع احتیاج یا میل که با تکرار ارضا میشود و یا از احتیاج یا میل به آن میکاهد. اگر عکس العمل، فشار و ناراحتی روانی را بر طرف سازد و اگر رضایت خاطر را فراهم آورد، میل به تکرار آن بیشتر میشود و همین میل سبب میگردد که تغییری در دستگاه عصبی بوقوع بپیوندد و آن عکس العمل، شکل عادت بخود بگیرد.

عادات خوب سبب رستگاری و خوشبختی ماست و سبب میشود که بجا بخوریم، خوب بخوابیم، خوب کار کنیم، منظم باشیم و... وقتی به آنها خو بگیریم، خودبخود انجام میشود و فرصت بیشتری برای انجام کارهای دیگر به ما میدهد.

عادات بد، زندگی را مختل میکند، فرد را بیحال و خسته و رنجور میکند. هیچکاری در زمان درست انجام نمیشود و مشتی از کارهای اضافی به بار میآورد که تمامی ندارد. خوردن زیاد از حد و سبب چاقی میشود، خوابیدن شبها مختل و روزها در خواب آلودگی میگذرد. کارها عقب افتاده و سعادت رخت بر میبندد.

عاداتها چگونه شکل می گیرند

تحقیقات نشان می دهد ، شکل گیری عاداتها و تبدیل رفتارهای روزمره به عادت حدود یک ماه طول می کشد و پس از چهار هفته بدن و مغز انسان به شرایط تازه عادت می کند. پژوهشگران دانشگاه ایالتی جرجیا معتقدند براساس این یافته ها اگر برنامه ورزشی برای حفظ سلامت خود دارید چند هفته باید به برنامه خود ادامه بدهید تا مغز و بدن شما به این وضعیت عادت کند .

پژوهشگران پیشنهاد می کنند ، به منظور افزایش انرژی و حفظ سلامت ناشی از ورزش ، فعالیتهای خود را به صورت تدریجی انجام دهید و چند روز در هفته ورزش کنید و به تدریج شمار رزوهایی را که ورزش می کنید افزایش بدهید.

در عین حال در وسط هفته روزی را برای استراحت تعیین کنید تا بدن با شرایط جدید انطباق پیدا کند.

فواید عادت:

۱- عادت ما را از کارهای غیر ضروری بازداشته و در صرف وقت و نیرو کمک میکند.

۲- عادات موجب میشود که اعمال ما خودبخود صورت گیرد. کارها در آغاز بسیار مشکل و وقت گیرند، ولی به مرور که عادت شد، آسان و سریع پیش میرود.

۳- اگر عادت نبود برای انجام هر کاری خسته، سرگردان و حیران بودیم.

۴- اگر بسیاری از کارهای روزانه بوسیله عادات منطقی و صحیح صورت گیرد، وقت کافی برای استدلال و تصوّرات و احساسات داریم.

اساس و پایه عادات:

۱- بیشتر عادات ما از آداب و سنن و تجارب و تعلیماتمان سرچشمه میگیرد.

۲- عادات را برای رسیدن به هدف و منظورمان در خود ایجاد میکنیم.

۳- گاه بر حسب تصادف به سوی عملی کشانده میشویم و به دلیل سهولت آن و یا رضایت خاطر حاصل از آن یا بر طرف کردن فشار درونی آنرا تکرار میکنیم.

برقراری عادت:

-عادات باید با آموختن، تمرین و ممارست و تلاش در ما ایجاد شوند. ممکن است در آغاز به هدف نرسیم، مایوس شویم یا عمل برای ما ناخوشایند باشد. ولی اگر سرسختی کنیم، عادت در ما ایجاد میشود و ناخوشایندی برطرف میشود. (اگر عمل بدی در ماتبدیل به عادت شده و از انجام آن لذت میبرده ایم، و حال می‌خواهیم به عدم انجام آن عادت کنیم، وجود ما در برابر ترک آن لذت و انجام خلاف آن از خود مقاومت نشان میدهد که همان ناخوشایندی ابتدای عمل است ولی اگر بین عمل جدید و خوشایندیش در ذهنمان ارتباط ایجاد کنیم، زنجیر قبلی گسسته میشود و عمل جدید جایگزین و عادت میشود) -گاهی عمل در آغاز خوشایند و جالب است ولی بعد ناخوشایند میشود. در همه اینها توانایی و علاقه شخصی دخیل و موثر است.

*شرط اصلی زندگانی خوب، عادات خوب است. هرکس باید قدری در خود تعمق کند و برنامه زندگی خود را از نظر بگذراند و فهرستی از عادات خود تهیه و آنها را برحسب خوب و بد جدا کرده و در ادامه عادات خوب سعی کند و عادات بد را بر طرف سازد.

*عادات خوب مهم، عاداتی است که با سلامتی ما ارتباط مستقیم دارد که شامل درست خوردن، درست خوابیدن، نظافت و... است.

*اگر درست بخوریم تناسب اندام و سلامتی با ماست

*اگر طبق فرامین دینی، نماز و نیایش و مداومت بر اعمال نیک و دوری از اعمال گناه را عادت روزانه خود قرار دهیم، در سلامت روح و جسم بسر خواهیم برد.

*معمولاً یک سوّم از زندگانی بشر در خواب میگذرد و از این جهت عادت خوابیدن بسیار مهم است: هرکس باید در ساعت معین بخوابد و در ساعت معین بیدار شود.

روش ترک عادات بد قبلی و جایگزینی عادات جدید :

در ترک عادت باید همان قدمهایی که برای برقراری عادت لازم است را برداشت

۱- قدم اول در ترک عادت، تشخیص غلط بودن عادت است

۲- قدم دوم ایجاد دستوراتی در خلاف جهت اعمالیست که تاکنون در این عادت بد داشتیم .

۳- قدم سوّم نقشه لازم برای انجام این دستورات است. با تلقین به مصمم بودن به طرز تفکر جدید .

شروط ترک عادت :

۱- تصمیمی که بر حسب دلایل قوی و منطقی در شخص ایجاد شود :

تمایل قوی داشته باشید. این تمایل را در خود ایجاد کرده و مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و عوامل مخالف آنرا دور بریزید و آنها را که موجب تقویت تمایل است اختیار کنید. در خود راجع به عوامل موافق و مخالف تمایل، مشاجره ایجاد کنید تا قدرت عوامل موافق زیاد شود. دلایل کافی که دارای مفهوم بوده و ارزش داشته باشد پیدا کنید .

۲- توجه به اینکه: در آن واحد نمیتوان هم شیرینی را داشت و هم آنرا خورد .

برای ترک عادت باید یک چیز را برای یک چیز دیگر از دست داد. بطور کلی نمیتوان هم داشت و هم نداشت. باید یکی را انتخاب کنیم .

۳- خواسته ها و احتیاجات خود را اذعان کنید :

به جای ادعاهای دروغین، باید با مشکل مواجه شد و آنرا آزادانه مورد بحث قرارداد و با شهادت اقرار و اعتراف کرد تا بر آن چیره شد .

۴- نگذارید استثنایی رخ دهد .

اگر میخواهید عادتی را ترک کنید، هیچوقت نگویید (که) همین یک مرتبه و بس (همیشه یک استثنا مارا به دیگر اسنثناها میکشانند و کار ادامه میابد. اگر استثنا رخ دهد، عادت ترک نمیشود. عادت همیشه تمایل به برگشت دارد و این شما باید که باید نگذارید این تمایل قدرت گیرد. اگر در مراحل اولیه مقاومت کنید، هر چه زمان بگذرد، نیل به برگشت عادت در شما کمتر میشود تا به کلی ترک شود .

۵- عادت خوب را جانشین عادت بد کنید .

برای ترک عادت باید عادت دیگری جای آنرا گیرد تا عادت اولی بر اثر عدم تمرین در بوته فراموشی افتد. محیط در این مسئله مهم است قرار گرفتن در محیط خوب عادت بد را زودتر ترک میدهد.

۶- برای آنچه از دست می‌دهید، یک جانشین خوب پیدا کنید

۷- مواظب باشید عادت بد و نامطلوب، عود نکند:

گاهی بعد از مدتی وقاومت در برابر عادات بد و ظهور علایم عادات خوب، فرد با کوچکترین تکرار عادت بد، دوباره سراغ آن می‌رود و تمام زحماتش به باد می‌رود. راه عملی اینست که از افرادی که این به این عمل بد خو گرفته اند دوری کند.

(خطر عادات مستحکم: عادت برای خدمت به شخص است ولی گاه بجای اینکه عادت خدمتگذار فرد شود، فرد خادم عادت می‌شود. باید طوری عادت کرد که هر وقت بدرد ما نخورد، از آن صرف‌نظر کرد و هرگاه مورد استفاده بود، آنرا بکار برد)

عادات از نظر اسلام

تعریف عادت

تعریفی که برای عادت کرده اند این است که در صورت تکرار یک عمل و ملکه شدن آن عمل برای انسان عادت حاصل می‌شود و همان طور که خودتان فرمودید ما دو گونه عادت (عادت خوب و بد) داریم اگر رفتار و عقاید نادرست ملکه نفس و ذهن ما شده باشد ما به رفتار و عقاید بدی عادت کرده ایم اما اگر رفتار و عقاید درستی ملکه ما شده باشد ما عادت خوبی داریم.

نکته قابل توجه آن است که ما از خود عادت برای رهایی از دست عادت استفاده می‌کنیم یعنی برای رهایی از عادت بد ناچاریم عادات خوب را در خودمان ایجاد و جایگزین عادات بد کنیم به طور کلی عادت با تمام وسعت دایره اثر و عملش در انسان و حتی حیوانات صرف نظر از سایر جهات و جنبه ها و آثار وجودی گوناگونش از جمله عواملی است که اگر آگاهانه و بطور اصولی مورد توجه و استفاده قرار بگیرد نقش و اثر تربیتی مخصوص به خود داشته و در مواردی امر تربیت مبتنی و متکی بر پیدایش عادت می‌گردد.

عادت خوب

به طور کلی تکرار اعمال مستحب و مطلوب تا اندازه ای که ملکه ما بشود از عادات خوب محسوب می‌شود. به عنوان مثال عادت به بیداری شب برای نماز شب، عادت به جود و بخشش، عادت به احترام دیگران خصوصاً احترام به پدر و مادر، عادت به اینکه انسان عباداتش را پنهان کند تا از ریا مصون بماند، عادت به تشکر کردن از دیگران و عادت به مخالفت با هوای نفس هم از عادت‌های مطلوب هستند.

قرآن کریم می‌فرماید: و من یوق شح نفسه فاولئک هم المفلحون

صفت بخل فقط در صورتی زائل می‌شود که انسان به بذل مال عادت کند.

حضرت امام خمینی (ره) می‌فرماید:

قبل از ورود به ماه رمضان توبه نمائید و زبان را به مناجات حق تعالی عادت دهید و در جای دیگر می‌فرماید: دل را عادت بده به یاد محبوب بلکه به خواست خدا صورت قلب صورت ذکر حق شود

و در کتب اخلاقی آمده است: برای اینکه کسی به دروغ گفتن عادت نکند باید از دروغهای کوچک دوری جوید تا بتواند زبان خویش را کنترل کند. و علاج سکوت در مقام عمل آن است که بعضی از سخنان لازم را نگوئید تا به ترک سخنان غیر ضروری عادت کند.

عادت بد

عاداتی مانند عادت به گناه، عادت به لهو و لعب، عادت به خلق و خوی بد، عادت به گناهان زبان مانند غیبت و دروغ، عادت به خودستایی، عادت به بددهنی و فحش، عادت به هرزه گویی و شکم پروری ... از اقسام عادت بد هستند.

رسول خدا _ صلی الله علیه و آله _ می فرماید: انّ من اعظم الخطایا اللّسان الکذوب به راستی از بزرگترین خطاها زبانی است که عادت به دروغ داشته باشد و در جای دیگری می فرماید ان المومن ینطیع علی کلّ شی الا علی الکذب و الخیانه مومن به هر چیزی عادت می کند جز به دروغ و خیانت. یکی دیگر از عادات بد این است که عبادت را از روی عادت انجام دهد مثلاً نماز را از روی عادت می خواند و هیچ توجهی در نماز به خدا ندارد. در حدیث است که فرموده اند: به رکوع و سجود طولانی کسی نگاه نکنید زیرا این چیزی است که او عادت کرده است می ترسد این شیوه را ترک کند بنابراین به راستگویی و امانتداری اشخاص نگاه کنید .

و فرموده اند گروهی از روی عادت و با غفلت روزه گرفته و در ماه رمضان نیز مانند سایر ماهها در غفلت بوده مرتکب گناهان شده و از روی عادت نیز وارد عید می شوند .

بنابراین دستور داده اند که کارها را به خاطر رسم و عادت انجام نداده و سعی کنیم این کارها را با نیتی خالص و برای رضای خداوند انجام داده و در خلوص خود نیز صادق باشیم .

نکته قابل توجه در عادات بد این است که برای ترک آنها نمی توان به طور کلی و یکباره آن را ترک کرد همچنانکه شنیده اید ترک عادت موجب مرض است. بنابراین برای اینکه مهار نفس را همیشه در دست داشته باشیم و نفس طغیان نکند باید با مدارا با نفس رفتار کرد و کم کم عادات بد را ترک کرد. در حدیث هم هست که می فرماید: ردّ المعتاد عن عادته کالمعجز. بر گرداندن کسی که به کاری عادت کرده است همانند معجزه ای بسیار دشوار است .

راههای مبارزه با عادهای بد در اسلام

۱- توصیه به علم آموزی

در اثر علم و اطلاع قبلی از هر واقعیتی، پیش از حصول عادت مصونیتی طبیعی و مطمئن در برابر تمام عادات منفی ایجاد می شود .

۲- امر به تعقل و تفکر در هر امر و در هر مورد و هر مقامی

تعقل اساسی ترین عامل عادت شکن است. که سبب انهدام پرده جهل و غفلت از برابر دیده دل گردیده .

۳- امر به ترک کلیه اعمال و افکار مضر

اسلام یک روش عادت شکنی مخصوص خود دارد که به صورت ترک جدی معاصی کبیره و عدم تکرار معاصی صغیره بیان گردیده. توبه یا ترک جدی معاصی و تخلفات، یک عامل عادت شکنی است در برابر کلیه انواع عادت روحی منفی، که ابتدا در ردیف آداب و رسوم خانوادگی یا آداب و سنن ملی و اجتماعی ناخودآگاه از جانب افراد پذیرفته شده و تدریجاً به حالات و صفات روحی ثابت و موثرتری تبدیل می گردند و این عادات و صفات روحی منفی اعم از اینکه منشاء ارثی داشته باشند یا اکتسابی ، تا پایان عمر بطور ناخودآگاه همراه شخص بوده و موجب انواع انحرافات فردی و ابتلائات اجتماعی می گردند .

۴- امر به معروف و نهی از منکر

این تکلیف یک نوع سعی و مجاهدت در بهبود وضع روحی و اخلاقی عرف و اجتماع است و اثرات تلقین به نفس آن در خود شخص عالم و عامل به وظایف و امر کننده بر معارف و نهی کننده از مناهای و منشا اثر بوده و یک عامل عادت شکن مهم و موثر است.

چگونه خصلتهای بد را بشناسیم؟

برای ترک ویژگی‌های رفتاری بد ابتدا باید آنها را شناسایی کنید. همین حالا چشم‌هایتان را ببندید و به یاد بیاورید دقیقا چه چیزهایی روی میز کنار تخت‌تان است؟ جزئیات قاب عکس‌های آویخته به دیوار را به یاد دارید؟ در ردیف اول کتابخانه‌تان چه کتاب‌هایی چیده‌اید؟ دگمه‌های پیراهنی که به تن دارید، دقیقا چه شکلی است؟ می‌بینید؟! پاسخ این پرسش‌ها را نمی‌دانید چون به اشیا بی‌دانشانه‌شان پرسیدیم «عادت» کرده‌اید و مدت‌هاست که آنها را نمی‌بینید.

ویژگی‌های ناخوشایند هم شبیه همین اشیا هستند، یعنی ما به آنها عادت می‌کنیم و بعد از مدتی دیگر به یاد نمی‌آوریم و چه بسا ویژگی‌هایی هم وجود دارد که حتی نمی‌دانیم بد هستند، بنابراین هرگز برای تغییرشان کاری نمی‌کنیم.

پس گام اول برای تغییر ویژگی‌های بد این است که غبار عادت را از روی آنها کنار بزنیم تا یادمان بیاید کدام دسته از خصوصیات مان به خودمان و دیگران آسیب می‌زند البته توجه کردن به ویژگی‌هایتان با حذف لغاف عادت که دورشان پیچیده شده، چندان آسان نیست، اما نگران نباشید ما پیشنهادهای دیگری هم برای پیدا کردن عادت‌های بدتان داریم.

یکی از راه‌ها این است که به یاد بیاورید آخرین دلخوری‌های دیگران از شما چه بوده است. آنها از بی‌نظمی‌تان اشکال گرفته‌اند؟ انتقاد کرده‌اند که چرا سر وقت نیستید؟ به شما گفته‌اند حسود یا زودرنج یا سخن چین هستید؟ یا....

در نظر داشته باشید که دیگران گاه بجا و گاه نا بجا از شما انتقاد می‌کنند یعنی گاهی شما واقعا مقصر هستید و گاهی خودتان هم تهِ دل‌تان به آنها حق می‌دهید و به شکل بالغانه و منطقی می‌دانید که خطا از سوی شما بوده است.

حالا میان مواردی که شما تقصیر کار بوده‌اید و به علت ویژگی بد، دیگران را رنجانده‌اید و مواردی که دیگران برای منافع شخصی یا به علت قضاوت‌های غیرمنطقی شما را مقصر دانسته‌اند، خط بکشید و از هم جدایشان کنید.

در مواردی که شما اشتباه کرده‌اید، اصلی‌ترین انتقادها به کدام ویژگی شما بوده است آنها را یادداشت کنید، این ویژگی‌ها همان‌هایی هستند که باید اصلاح‌شان کنید.

احتمالا یک مثال، قضیه را برای شما روشن‌تر می‌کند. فرض کنید آخرین دلخوری دیگران از شما وقتی بوده است که دیر به یک قرار مهم رسیده‌اید و رفیق‌تان را یک ساعت در خیابان نگه داشته‌اید و به محض رسیدن‌تان، او به سروقت نبودن شما اعتراض کرده است.

اگر واقعا قصد نداشته باشید عادت‌های بدتان را تغییر بدهید سخت نیست که توجیه‌هایی برای این جریان جور کنید مثلا برای خودتان دلیل بتراشید که «آن روز ترافیک سنگین بود.» یا «همیشه وقتی قرار می‌گذارم اتفاق پیش‌بینی نشده‌ای برایم می‌افتد.» یا «مگر چه اشکالی دارد؟ مگر چقدر ضرر به دیگران رساندم؟»

اما اگر قصد ترک کردن عادت‌های ناخوشایندتان را داشته باشید، آن وقت هیچ کدام از این توجیه‌ها به کارتان نمی‌آید چون تهِ دل‌تان می‌دانید که میلیون‌ها انسان وقت‌شناس در این دنیا زندگی می‌کنند که هرگز به قرارهایشان دیر نمی‌رسند و برای آن که اتفاق‌های پیش‌بینی نشده و ترافیک باعث دیر رسیدن‌شان نشود، معمولا زودتر از زمانی که برای رسیدن به مقصد نیاز دارند، راه می‌افتند. با این حساب شما به شکل منطقی از مرور این خاطره نتیجه می‌گیرید که حق با دوست‌تان بوده است و باید ویژگی بدتان را تغییر بدهید.

راه دیگر برای شناخت ویژگی‌های بد پرسش از دوستان و آشنایان است. همه ما دنیایی درونی داریم که تصاویر و تعاریف آن از پدیده‌ها، تا حدی با دنیای واقعی فرق دارد.

برای مثال تصویری که ما از قیافه‌مان در دنیای درونی‌مان داریم معمولاً با تصویری که دیگران از ما می‌بینند متفاوت است. اگر خودشیفته باشیم تصویری که از ظاهر و چهره‌مان داریم بی‌نظیر است و اگر افسرده باشیم آن تصویر، زشت و غم‌انگیز است در حالی که هیچ‌کدام از این تصاویر نشان‌دهنده چهره واقعی‌مان نیست.

با این حساب ویژگی‌هایی که ما در دنیای درونی از خودمان تعریف می‌کنیم نیز معمولاً به طور کامل بر واقعیت منطبق نیستند و حتی احتمال دارد تا حد زیادی با واقعیت در تضاد باشند.

به همین علت، راه دیگر پیدا کردن عادت‌های ناپسند، پرسیدن مستقیم از دیگران است. برای نمونه چند سال پیش، یکی از دوستان خانوادگی ما برای پرسیدن ویژگی‌های ناخوشایند رفتاری‌اش از دیگران ابتکار جالبی به خرج داد. او در طول چند روز به همه دوستانش پیامک زد و از آنها خواست پنج ویژگی بدش را برایش نقل کنند و با این شیوه او توانست مجموعه‌ای از خصوصیات ناپسندش را که باعث رنجش دیگران می‌شد و روابط اجتماعی‌اش را مخدوش کرده بود، شناسایی کند.

هرچند این روش تا حد زیادی به شناسایی ویژگی‌های ناپسندتان به شما کمک می‌کند، اما به هر حال اشکالاتی هم دارد: اول این که اگر شما کم‌طاقت و زودرنج باشید، ممکن است با شنیدن اشکال‌های رفتاری‌تان از کوره در بروید و دلخور شوید.

دوم این که برخی مخاطبان به این روش واکنش معقول و منطقی نشان نمی‌دهند، مثلاً شاید بپرسند «آیا واقعاً مجبورند پاسخ این پرسش‌تان را بدهند؟» که یعنی نمی‌خواهند جواب‌تان را بدهند یا بگویند «خودت بهتر می‌دانی» که یعنی علاقه‌ای به فکر کردن درباره شما ندارند یا حتی مسخره‌تان کنند که چرا می‌خواهید عیب‌هایتان را به یاد دیگران بیاورید، اما این رفتارها چندان مهم نیست چون این روش باعث می‌شود دست کم دوستان و آشنایان حقیقی و خیرخواه را که مایلند شما عادت‌های بدتان را اصلاح کنید، بهتر بشناسید. حالا همه ویژگی‌های بدی را که دیگران به آنها اشاره کرده‌اند، در دفترچه‌ای یادداشت کنید و تصمیم بگیرید آنها را به خاطر بسپارید تا در بزنگاه‌هایی که ممکن است بیدار شوند و خودی نشان دهند، کنترل‌شان کنید و حتی در طولانی‌مدت برنامه‌هایی برای اصلاح‌شان بریزید.

گام‌های اصلی اصلاح عادات

وقتی عادت‌های بدتان را شناسایی کردید، چند گام عملی تا اصلاح‌شان پیش رو دارید:

گام اول - همان‌جا که عادت‌های بد را نوشته‌اید مقابل هر عادت بد توضیحی درباره این که اگر آن را کنار بگذارید، چه سودی نصیب‌تان می‌شود بنویسید.

با این کار، هرگاه در دوره اصلاح رفتاری‌تان از خودتان ناامید شوید، به نوشته‌تان رجوع می‌کنید و فواید ترک ویژگی‌های ناپسند را با خود مرور می‌کنید و مسلماً بار دیگر به اصلاح رفتارتان امیدوار می‌شوید چون می‌دانید به واسطه ترک خصوصیت ناپسندتان، پاداشی ارزشمند دریافت می‌کنید مثلاً ممکن است تشخیص بدهید که فردی فراموشکار هستید.

در دفترچه‌تان بنویسید که در صورت ترک این خصیصه چه چیز عایدتان خواهد شد. برای مثال می‌توانید بنویسید «اگر دیگر از این پس حواسم را جمع کنم و فراموشکاری را کنار بگذارم، دیگر اطرافیانم بابت حواس‌پرتی‌هایم از من دلخور نمی‌شوند و فرصت‌های مهم را از دست نمی‌دهم.»

گام دوم - برای ترک هر کدام از ویژگی‌های ناخوشایندتان برنامه‌ریزی کنید. برای نمونه بنویسید «از این به بعد برای حل مشکل فراموشکاری‌ام، یک دفترچه ویژه کارها و قرارهای روزانه می‌خرم و هر روز صبح برنامه‌هایم را در آن می‌نویسم» یا «باید تخته سفیدی بخرم و با ماژیک پاکشو روی آن مسائل مهمی را که نباید فراموش کنم، بنویسم.»

مثبت‌اندیشی ، پایه برخورد با عادات‌های منفی

مثبت‌اندیشی و اعتماد به نفس در پایداری تصمیم‌ها و عدم گرایش دوباره به عادات‌های منفی بسیار موثر است، شناخت پیدا کردن به جوانب عادات‌هایی که به آنها خو گرفته‌ایم، در عدم بازگشت به عادات‌های منفی مساله کلیدی است. در واقع برخوردهای احساسی و یکباره نخواهد توانست هدف ما را تامین کنند. چراکه طراوت و انرژی این برخوردها بعد از چند ساعت یا چند روز کمرنگ خواهد شد.

مساله مهم دیگر مثبت‌اندیشی و اعتماد به نفس است. این دو لازم و ملزوم یکدیگرند و از همدیگر تغذیه می‌کنند. مثبت‌اندیشی می‌تواند تمام وجوه و جزئیات زندگی فرد را تحت تاثیر خود قرار دهد ، بنابراین کسی که به عناصر زندگی‌اش با دیدی مثبت نگاه کند ، بهتر خواهد توانست در برابر عادات‌های بد ایستادگی کند.

در واقع همه ما به نوعی در معرض خطا و رفتارهای غلط قرار داریم، اما آنچه مهم به نظر می‌رسد شیوه برخورد ما با رفتارهای غلط است. افرادی که عزت نفس بالایی دارند ، اگرچه ممکن است دست به خطا بزنند ، اما بینش بالایشان اجازه نخواهد داد این رفتارها شکل یک عادت را به خود بگیرد.

اتکا به توانایی‌ها و استعدادها در ترک عادات‌های ناپسند بسیار حیاتی است، افراد می‌توانند به دفعات جمله «من می‌توانم» را در ذهن شان تکرار کنند.

جنس برخوردهای اطرافیان نیز تاثیرات فوق‌العاده‌ای دارد. اطرافیان اگرچه ممکن است نگران فردی باشند که تصمیم به ترک یک عادت گرفته است، اما بروز این نگرانی نباید به گونه‌ای باشد که فرد را در معرض فشارهای روانی و انتظارات بیش از حد قرار دهد. گاهی حتی لازم است خانواده نسبت به یک موضوع خاص بی تفاوت باشد تا فرد راحت‌تر بتواند مساله را حل کند.

برای ترک عادت بد چه باید کرد؟

تکرار عادت موجب سکون می‌شود و خلاقیت و پیشرفت را از بین می‌برد. هرگاه که ما کاری را بدون دقت و انگیزه کافی انجام می‌دهیم یا عقاید، عادات‌ها و تجارب خود را با تعصب زیاد در کاری اعمال می‌کنیم، کمتر به این فکر هستیم که تغییر مثبتی در روند اجرای کار به وجود آوریم و ایراد و اشکال آن را برطرف سازیم. در واقع ما بدون توجه به پیشرفت‌های جدید و پیشنهادهای و تجربه‌های مفید دیگران، به روش سنتی با افکار دیرینه خود به انجام آن کار می‌پردازیم بدون اینکه نکته جدیدی شاید بیشتر ما آدم‌ها نخواهیم واقعیت را قبول کنیم اما اکثریت ما حداقل یک عادت بد داریم. مثلا در انجام کارها وقت تلف می‌کنیم، همیشه دیر سر قرار می‌رسیم و یا سیگار می‌کشیم! بعضی از این عادات بد مثل سیگار کشیدن خطراتی هم به دنبال دارد اما بعضی دیگر مثل صاف کردن مکرر صدا حین صحبت یا مواردی که ذکر شد فقط یک حالت ناراحت‌کننده و کسل کننده ساده است که خودمان و اطرافیان به ناچار آن را تحمل می‌کنند! فکر می‌کنید برای شکستن عادات بد چه باید کرد؟ ... خبر خوش اینکه برای این مشکل راهکار وجود دارد. دکتر پاتریشا فارل، روان‌شناس بالینی انگللوود آمریکا معتقد است که اگرچه ترک عادات بد و غلط بسیار سخت است اما اگر راهکار درست را بدانیم حتما می‌توانیم آن را بشکنیم. طبق نظر دکتر فارل بعضی عادات اگرچه به ظاهر مشکل‌ساز نیستند ولی در طولانی‌مدت، خود فرد و یا اطرافیان را خسته می‌کنند. مثلا آدم‌هایی که دایم حرف‌های منفی می‌زنند و یا مدام در گذشته زندگی می‌کنند را در نظر بگیرید. اگر این عادات را به طور اساسی ترک نکنند خودشان اولین فرد متضرر هستند چون آدم‌های اطراف را از دست می‌دهند و در تنهایی که به دست خود درست کرده‌اند اسیر می‌شوند. فرزندانشان بسیاری فرصت‌های اجتماعی را از دست می‌دهند و حتی گاهی از آنها هم دوری می‌کنند. شاید این سه راهکار ساده کمک‌کننده باشد البته شرط اول خواستن و تمایل قلبی برای ترک عادت بد است. زمان وقوع در مورد عادت غلط، هشیارانه عمل کنید در ابتدا باید بدانید چه موقع و چرا درگیر آن عادت غلط می‌شوید و یا به عبارتی چه موقع و چرا عادت بد تمام وجود شما را درگیر خود می‌کند. اگر بخواهید این عادات را متوقف کنید باید با دقت به این موضوع توجه داشته باشید تا تشخیص دهید تحت چه شرایطی به این کار روی می‌آورید و یا چه احساساتی باعث می‌شود این عادات در شما بروز کنند. اگر این موضوع شناسایی شود، آن وقت می‌توانید اصل ماجرا را ریشه‌یابی کرده و به طور صحیح و علمی آن را حل و فصل کنید. مثلا اگر حین صحبت در یک مکان عمومی و یا در حضور جمعیت دایم صدای خود را صاف می‌کنید باید اضطراب ناشی از حضور

در جمع را برطرف کنید تا این عادت بد از بین برود. حرف زن، بنویس همه چیز را بنویسید تا بتوانید به‌طور واقعی و حقیقی در مورد آن فکر کنید. شرایط، احساسات و عواطف قبل و حین بروز آن عادت بد را بنویسید تا ببینید در این جریان اشتباه در ذهن شما چه می‌گذرد. مثلاً وقتی همیشه دیر می‌رسید باید گزارشی تهیه کنید تا ببینید اشکال کار در کجاست و چه موقع دچار اتلاف وقت می‌شوید. این گزارش را حداقل برای یک هفته نگه دارید. مرحله بعدی تجزیه و تحلیل این گزارشات و شناخت عوامل شروع‌کننده این عادات غلط است. طوری که حتی فکرش را هم نمی‌توانید بکنید که چه‌قدر در رفع این عادات موثر است. چون باعث می‌شود آگاهانه و هشیارانه به تمام شرایط مربوطه تسلط پیدا کنید و این شما باشید که افسار حرکات و رفتارهایتان را در دست بگیرید نه اینکه آنها زمام وجود شما را تحت کنترل داشته باشند. پیدا کردن جایگزین وقتی زمان و دلیل بروز یک رفتار غلط را شناختید منطقاً مرحله بعدی پیدا کردن جایگزینی موقت یا دایم است. به‌عنوان مثال اگر در شرایطی دایم صدایتان را صاف می‌کنید پاسخ جایگزین آن است که آرام عمل دم انجام دهید چون انجام این کار و صاف کردن صدا به‌طور هم‌زمان ممکن نیست. در نتیجه این عادت غلط برطرف می‌شود. مطمئن باشید ظرف مدت بسیار کمی نتیجه می‌گیرید یعنی طی چند روز، بروز عادت غلط در شما بسیار کم می‌شود. اگر هنگام اضطراب فوراً فریاد می‌کشید و یا غرغر می‌کنید، این بار بلافاصله حین عصبانی شدن می‌توانید چند شماره بشمارید. نفس عمیق بکشید یا در محلی آرام‌تر کمی چشمان‌تان را ببندید. تغییر جهت فکر طبق نظر متخصصان، مدیتیشن هم در شکستن عادات غلط کمک‌کننده است. به این ترتیب وقتی علت و عامل بروز رفتار غلط را شناختید، دفعه بعد که عامل بروز، وجود داشت با مدیتیشن می‌توانید فکرتان را به سمت دیگری جهت دهید. تاکتیک دیگر، بستن یک کش به دور مچ دستتان است. هر بار که متوجه شدید آن عادت غلط در حال بروز است کش را بکشید تا محکم به دستتان بخورد و دردتان بگیرد. آن وقت فوراً رفتارتان را عوض می‌کنید و به تدریج عادت غلط را ترک کرده و عادت مناسب جایگزین آن می‌کنید.

شاید بیشتر ما آدم‌ها نخواهیم واقعیت را قبول کنیم اما اکثریت ما حداقل یک عادت بد داریم. مثلاً در انجام کارها وقت تلف می‌کنیم، همیشه دیر سر قرار می‌رسیم و یا سیگار می‌کشیم! بعضی از این عادات بد مثل سیگار کشیدن خطراتی هم به دنبال دارد اما بعضی دیگر مثل صاف کردن مکرر صدا حین صحبت یا مواردی که ذکر شد فقط یک حالت ناراحت‌کننده و کسل‌کننده ساده است که خودمان و اطرافیان به ناچار آن را تحمل می‌کنند! فکر می‌کنید برای شکستن عادات بد چه باید کرد؟

خبر خوش این که برای این مشکل راهکار وجود دارد. دکتر پاتریشا فارل، روان‌شناس بالینی انگلوند آمریکا معتقد است که اگرچه ترک عادات بد و غلط بسیار سخت است اما اگر راهکار درست را بدانیم حتماً می‌توانیم آن را بشکنیم. طبق نظر دکتر فارل بعضی عادات اگرچه به ظاهر مشکل‌ساز نیستند ولی در طولانی‌مدت، خود فرد و یا اطرافیان را خسته می‌کنند. مثلاً آدم‌هایی که دایم حرف‌های منفی می‌زنند و یا مدام در گذشته زندگی می‌کنند را در نظر بگیرید. اگر این عادات را به‌طور اساسی ترک نکنند خودشان اولین فرد متضرر هستند چون آدم‌های اطراف را از دست می‌دهند و در تنهایی که به دست خود درست کرده‌اند اسیر می‌شوند. فرزندانشان بسیاری فرصت‌های اجتماعی را از دست می‌دهند و حتی گاهی از آنها هم دوری می‌کنند. شاید این سه راهکار ساده کمک‌کننده باشد البته شرط اول خواستن و تمایل قلبی برای ترک عادت بد است.

زمان وقوع

در مورد عادت غلط، هشیارانه عمل کنید در ابتدا باید بدانید چه موقع و چرا درگیر آن عادت غلط می‌شوید و یا به عبارتی چه موقع و چرا عادت بد تمام وجود شما را درگیر خود می‌کند. اگر بخواهید این عادات را متوقف کنید باید با دقت به این موضوع توجه داشته باشید تا تشخیص دهید تحت چه شرایطی به این کار روی می‌آورید و یا چه احساساتی باعث می‌شود این عادات در شما بروز کنند. اگر این موضوع شناسایی شود، آن وقت می‌توانید اصل ماجرا را ریشه‌یابی کرده و

به طور صحیح و علمی آن را حل و فصل کنید. مثلا اگر حین صحبت در یک مکان عمومی و یا در حضور جمعیت دایم صدای خود را صاف می‌کنید باید اضطراب ناشی از حضور در جمع را برطرف کنید تا این عادت بد از بین برود.

حرف نزن، بنویس

همه چیز را بنویسید تا بتوانید به‌طور واقعی و حقیقی در مورد آن فکر کنید. شرایط، احساسات و عواطف قبل و حین بروز آن عادت بد را بنویسید تا ببینید در این جریان اشتباه در ذهن شما چه می‌گذرد. مثلا وقتی همیشه دیر می‌رسید باید گزارشی تهیه کنید تا ببینید اشکال کار در کجاست و چه موقع دچار اتلاف وقت می‌شوید. این گزارش را حداقل برای یک هفته نگه دارید. مرحله بعدی تجزیه و تحلیل این گزارشات و شناخت عوامل شروع‌کننده این عادات غلط است. طوری که حتی فکرش را هم نمی‌توانید بکنید که چه قدر در رفع این عادات موثر است. چون باعث می‌شود آگاهانه و هشیارانه به تمام شرایط مربوطه تسلط پیدا کنید و این شما باشید که افسار حرکات و رفتارهایتان را در دست بگیرید نه اینکه آنها زمام وجود شما را تحت کنترل داشته باشند.

پیدا کردن جایگزین

وقتی زمان و دلیل بروز یک رفتار غلط را شناختید منطقا مرحله بعدی پیدا کردن جایگزینی موقت یا دایم است. به‌عنوان مثال اگر در شرایطی دایم صدایتان را صاف می‌کنید پاسخ جایگزین آن است که آرام عمل دم انجام دهید چون انجام این کار و صاف کردن صدا به‌طور هم‌زمان ممکن نیست. در نتیجه این عادت غلط برطرف می‌شود. مطمئن باشید ظرف مدت بسیار کمی نتیجه می‌گیرید یعنی طی چند روز، بروز عادت غلط در شما بسیار کم می‌شود. اگر هنگام اضطراب فوراً فریاد می‌کشید و یا غرغر می‌کنید، این بار بلافاصله حین عصبانی شدن می‌توانید چند شماره بشمارید. نفس عمیق بکشید یا در محلی آرام‌تر کمی چشمان‌تان را ببندید.

تغییر جهت فکر

طبق نظر متخصصان، مدیتیشن هم در شکستن عادات غلط کمک‌کننده است. به این ترتیب وقتی علت و عامل بروز رفتار غلط را شناختید، دفعه بعد که عامل بروز، وجود داشت با مدیتیشن می‌توانید فکرتان را به سمت دیگری جهت دهید. تاکتیک دیگر، بستن یک کش به دور مچ دستتان است. هر بار که متوجه شدید آن عادت غلط در حال بروز است کش را بکشید تا محکم به دستتان بخورد و دردتان بگیرد. آن وقت فوراً رفتارتان را عوض می‌کنید و به تدریج عادت غلط را ترک کرده و عادتی مناسب جایگزین آن می‌کنید.

ترک عادات موجب مرض نیست ...

همگی ما دارای ضعف ها و کاستی هایی می باشیم چرا که طبیعتمان اینطور ایجاب می کند. این نقاط ضعف در تخریب حواس پنجگانه، منطق و تجارب حاصله بشریت تاثیرگذار بوده و سبب به دردسر افتادن و از دست رفتن اعتبار و احترام انسان می گردد. سستی ها و کاستی های یک فرد ممکن است به دلیل علاقه و گرایش او به مشروبات الکلی، موادمخدر، قمار، مسائل جنسی غیرمشروع و پرحرفی باشد. همه افراد یک سری عادات شخصی در زندگی دارند. خوب یا بد. نکته اصلی اینجا است که باید دانست این عادت ها چه موقعی ممکن است از کنترل خارج شده و باعث نابودی گردند. برخی از افراد قادر به تشخیص این موضوع نیستند و همین امر موجب از بین رفتن آنها می شود.

نشانه های ضعف و کاستی

یک عادت بد نشانگر این است که فرد دارای کاستی هایی بوده و در برخی جنبه های زندگی فاقد شخصیت و دیسپلین می باشد. چگونگی تاثیرگذاری آن عادت بر زندگی، معرف میزان شخصیت و ادب فرد است. نمی توانیم از این حقیقت بگریزیم که شخصی در بخشی از زندگیش ضعیف و آسیب پذیر می باشد. وجود نشانه های کاستی، شما را تبدیل به هدفی ارزشمند برای دشمنانتان می گرداند. در حقیقت ضعف روزنه ای مناسب برای نفوذ در دیگران محسوب می شود. داشتن یک عادت بد و ویرانگر راه را برای بهره کشی و استثمار دیگران از شخص باز می کند. همچنین عادات بد به وجهه شما لطمه می زند. هنگامی که کنترل خود را از دست می دهید، عوارض و خسارات زیادی متوجه شخصیت اجتماعی شما شده و همانند یک انسان خطاکار و بدهکار در چشم دیگران جلوه خواهید کرد. دوست ندارید که همه فکر کنند انسانی غیرقابل اطمینان و ناخوشایندی هستید. ایجاد شک و شبه در ذهن دیگران درمورد وجهه شخصیتی، برای تجارت و کار حرفه ای شما نیز مضر خواهد بود.

عادات بد

- تا منجلاب و گرداب نابودی پیش ببرد. موادمخدر آسیب های جدی و غیر قابل جبرانی به مغز و سایر بخش های بدن وارد آورده و باعث تباهی زندگی خود و موادمخدر: همانند الکل باعث از دست دادن کنترل، منطق و قوه استدلال می گردد. هزینه های این عادت بد به مراتب بیشتر بوده و شخص مبتلا را می تواند اطرافیان می شود.
- مشروبات الکلی: نوشیدن الکل می تواند انسان را از یک حالت ایده آل و هوشیارانه به وضعیتی غیر قابل کنترل و مضر سوق دهد. ممکن است در یک لحظه کاری انجام داده و یا سخنی بر زبان بیاورید که تا آخر عمر برایتان گران تمام شود. جبران خسارت ناشی از نوشیدن الکل ممکن است چندین سال به طول انجامد.
- قمار: قمار نیز یکی از عادت های خطرناک و خانمان سوز است. یک قمار باز در نهایت مجبور به فروختن کلیه مال و اموال خود برای پرداخت بدهی خواهد شد. خسارات غیر قابل جبران، تخریب شخصیت اجتماعی، از دست دادن سرمایه و صدمات شدید روحی روانی برخی از پیامدهای این عادت بد می باشد. طبیعت قمار باخت است نه برد. یک قمار باز بعد از هر بار باخت، باز تحریک می شود برای جبران دوباره دست به این کار بزند و نتیجه اش ناکامی ها و باخت های پی در پی خواهد بود که در نهایت منجر به نابودی زندگیش می گردد.
- پرحرفی: ناتوانی در بستن دهان و صحبت نکردن میتواند یک عادت زننده و نا مطلوب باشد. نه تنها ریسک گفتن سخنانی را که نباید بگویید قبول می کنید، بلکه به عنوان انسانی فاقد وجهه اجتماعی و غیرقابل اعتماد توسط دیگران تصور خواهید شد. بیان نابجای یک سخن می تواند تا مدت ها برای شما ایجاد مشکل نماید. به قول معروف: زبان سرخ سر سبز می دهد بر باد.
- اعتیاد جنسی: تسلیم صرف بودن در برابر خواسته ها و امیال جنسی اعتیاد جنسی است. اعمال غیر مشروع جنسی و اعتیاد به جنس مخالف می تواند قضاوت های فرد را تیره نموده و او را در برابر عقده های روحی و سو» استفاده های جنسی آسیب پذیر نماید. قربانی و بنده خواسته های جنسی بودن میتواند زندگی شخص را به نابودی کشانده و تاثیرات بسیار ناگواری بر روح و جسم وی بگذارد.

روش های ترک عادت های بد

در این بخش راه حل هایی برای ترک عادات بد ارائه شده است. البته باید دانست که ترک یک عادت آسان نبوده و مستلزم صرف وقت زیاد و داشتن صبر و

بردباری و انگیزه است.

۱) از مشکل خود آگاه شوید: اگر زندگیتان در معرض نابودی قرار گرفته، اگر درحال از دست دادن دوستانتان هستید، اگر بیشتر از مایکل جکسون سر از بیمارستان درمی آورید، اگر حساب بانکی شما به صفر میل می کند و اگر توسط دیگران یک «آدم بی مصرف» مورد خطاب قرار می گیرید، شاید وقت آن رسیده باشد که چند ساعتی به کوه رفته و در خلوت، دورنمای زندگی خود را ترسیم نمایید. ببینید کجای کارتان اشتباه است. علت گرفتاری چیست و شما را تا به کجا پیش خواهد برد. با چشم باز به مشکل خود نگریسته و آن را دریابید.

۲) با دیسیپلین باشید: اگر تمامی تلاش خود را برای بهبودی کامل بکار نبندید، محکوم بشکست خواهید بود. مانند چیزهای دیگر در زندگی، وقتی کاری از روی بی علاقه‌گی و تردید انجام شود، منتهی به آشفتگی و نامرغوبی شده و با کوچکترین عامل بیرونی شکست می خورد. خود را فریب ندهید، وقت را تلف نکنید، حد و اندازه عیوبتان را بشناسید و عوض شوید. تمایلات و هوا و حوس خود را کنترل نمایید.

۳) دوستانتان را تغییر دهید: متأسفانه در بسیاری از موارد، ما محصول و نتیجه محیط اطراف خود می باشیم و اگر این محیط فاسد باشد حدس بزنید چه اتفاقی خواهد افتاد. با کسانی که روی شما تاثیر منفی داشته و انسان های ناسالمی می باشند قطع رابطه کنید. اگر به زندگیتان ارزشی اضافه نمی کنند، در عوض آن ارزش های باقی مانده را نیز می مکند. یک دوست یا کمک می کند و یا صدمه میزند، در غیر این صورت باید اسمش را غریبه گذاشت. یک انسان عاقل برای رهایی از یک عادت بد همنشین و صاحب افرادی که کماکان دارای آن عادت می باشند، نمی گردد.

۴) در برابر خواسته هایتان کارشکنی کنید: گاهی اوقات آموختن، به قیمت تجربه نمودن یک درس سخت و دشوار تمام می شود. پس ممکن است لازم باشد خود را برای رویارویی با برخی پیامدهای طاقت فرسای حاصل از پس زدن تمایلات آماده کنید تا زندگی شما به حالت قبلش برگردد. هر کاری را که فکر می کنید موجب بیداری شما می گردد انجام دهید.

عادات بد خود را کنترل کنید و بهتر آنکه کلاً آنها را ترک نمایید. ما انسانیم و ناکامل. زمان زیادی برای مشخص نمودن این عیوب و نواقص نیاز نیست. پس چرا کاری برایش انجام ندهیم؟

۱۷ راه حل ساده برای کنار گذاشتن عادات بد

اینکه ترک عادت موجب مرض است دلیل نمی شود که عادت های بد را ترک نکنیم. مرضی که از ترک عادت های بد حاصل می شود از مرض ترک آنها بدتر و مخرب تر است. چه بسا عادت های بد که زندگی شخصی را به ورطه نابودی کشانده و چه بسیار ترک عادت ها که میمون و مبارکند.

همه ما در رفتارهای روزمره و حتی فکرواحساسمان عادت های ناخوشایند می یابیم و شاید دلمان بخواهد ترکشان کنیم ولی نتوانیم. این عادت می تواند هر چیزی باشد. از عادت به یک رفتار خاص در موقعیتی خاص برای مثال قهر کردن هنگام شنیدن انتقادی درباره رفتار یا گفتار تا عادت به شب بیداری، پرخاشگری، ناسزاگویی، تکبرورزیدن یا حتی سیگار و مواد مخدر. عادت ها همان طور که از ناامشان پیداست تکرار می شوند و عادت بدی که مدام تکرار شود انصافاً آزار دهنده است.

(بسیاری از عادت های بد را نه تنها خودمان دوست داریم ترک کنیم بلکه اطرافیانمان نیز از ما چنین انتظاری دارند و اگر بشنوند قصد ترکشان را داریم خوشحال می شوند و تشویق مان می کنند)

۱- مرحله اول اراده است

روان شناسان این مرحله را خودآگاهی می نامند. به این معنا که فرد عادت بدش را بشناسد و بفهمد که این عادت چه آسیب هایی برای وی یا اطرافیانش به وجود می آورد. در نهایت وی به درستی درک می کند که اصلاً چرا باید این عادت را ترک کند و چه ضرورتی برای رها شدن از آن وجود دارد.

حتماً شنیده اید که وقتی به کسی می گویند فلان عادت را ترک کن پاسخ می دهد برای چه باید این کار را بکنم! معلوم است کسی که از سیگار کشیدن لذت می برد و ضرری برای این کار متصور نیست آن را ترک نخواهد کرد.

۲- دلایل بروز عادت بد را بشناسید

هر عادت از یک جایی شروع شده و استمرار یافته است. هم شروع و هم استمرار عادت دلایلی دارد. ممکن است این دلایل منطقی هم به نظر برسند. برای مثال ناسزاگوها با تخلیه درونی خود انرژی منفی آزاد می کنند. اما آزاد کردن انرژی راه های دیگری هم دارد و نباید به بهانه دلایل مقبول کاری ناپسند را دنبال کرد. دیگر اینکه شناسایی دلایل یک رفتار، ممکن است بی اساس بودن آن را اثبات کند.

۳- تصمیم بگیرید

تصمیم گیری یک فرآیند ذهنی است و تصمیمی که زود و بدون پشتوانه گرفته شود زود هم نقض می شود. باید متقاعد شد که ترک عادت بد ضروری است و باید آن را ترک کرد و دشواری هایش را به جان خرید.

۴- الگوی مشخصی را دنبال کنید

اگر تصمیم دارید عادت را به یک باره ترک کنید میان راه به ترک تدریجی نپردازید. [روش های متفاوتی برای ترک عادت ها وجود دارد که بهتر است بهترین آنها را برای خودتان بیابید. این روش باید متناسب با میزان اراده شما باشد و از نظر ذهنی و روحی توانایی پیگیری آن را داشته باشید.] (جایگزینی و پرداختن به فعالیتی دیگر هنگامی که می خواهید عادت تان را ترک کنید و تغییر شرایطی که باعث تکرار آن می شود یا دوری از محیط هایی که بروز عادت بد را در پی دارد) از روش های شناخته شده ترک عادت هستند.

۵- آرامش خود را حفظ کنید

استرس و اضطراب نتیجه طبیعی ترک عادت است. به ویژه آنکه قرار باشد عادت قوی و روزمره را ترک کنید. این همان چیزی است که به مرض ترک عادت! تعبیر شده است.

۶- پذیرای دشواری های احتمالی باشید

اگر ترک عادت سختی نداشت، این همه عادت بد نزد افراد قابل شناسایی نبود.

۷- به دیگران اطلاع دهید

اغلب مواقع اینکه دیگران از تصمیم شما برای ترک عادت خبر داشته باشند انگیزه ها و فرصت های بیشتری برای پیمودن مراحل ترک ایجاد می کند.

۸- خطا ها را نادیده بگیرید

اگر عادت بد را یک بار آگاهانه یا ناآگاهانه تکرار کردید از تصمیم خود منصرف نشوید. خطاها قابل چشم پوشی اند و هدف مهم تراز مسیر است.

۹- اگر شکست خوردید دوباره شروع کنید

یک بار نتوانستن دلیل نتوانستن نیست. حتی اگر چند بار شکست خوردید می توانید دوباره شروع کنید. برخی عادت ها نیز پس از مدتی که از ترک آنها می گذرد دوباره باز می گردند. خود را از این بازگشت که گاه پنهانی هم هست مراقبت کنید.

۱۰- مشورت کنید

پیش و پس از شروع ترک عادت از مشاوره دیگران و افراد آگاه یا کسانی که تجربیاتی مانند شما داشته اند استفاده کنید. صحبت کردن درباره مشکلات روحی ناشی از ترک عادت به تحمل آنها کمک می کند. اجازه ندهید ترک عادت بد برایتان یک محرومیت تلقی شود، ضرورت و مزایای ترک عادت های ناپسند را

همراه پیش چشم داشته باش.

۱۱- زمان بندی داشته باشید

ممکن است شما چند عادت دارید که می خواهید از شر آن ها خلاص شوید. در ابتدا باید بدانید که نمی توانید همه این رفتارها را به یکباره کنار بگذارید. حتی انسان های سخت کوش و با اراده نیز نمی توانند در یک زمان اعتیاد به سیگار، جویدن ناخن و خوردن زیاد شکلات را کنار بگذارند.

بهتر است برای این امر شما یک زمان بندی داشته باشید و ابتدا از عادت هایی شروع کنید که نیاز است تا زودتر ترک شوند و بر روی آن ها تمرکز کنید.

۱۲- با یک دوست در میان بگذارید

برای اینکه بتوانید در این راه پیروز باشید حداقل لازم است تا با یک نفر این موضوع را در میان بگذارید تا او بتواند در شرایط سخت شما را کمک کند. همچنین می توانید با یکی از دوستانتان که همین عادت را دارند نیز صحبت کنید.

با این کار می توانید او را نیز به ترک عادت ترغیب کنید و همچنین مطمئن می شوید که در این راه تنها نیستید و این امر انگیزه شما را افزایش می دهد.

۱۳- روزی یک بار به آن فکر کنید

ممکن است در زمان های بیکاری به این فکر کنید که دیگر نباید عادت ها را تکرار کنید و این ممکن است تا حدی شما را اذیت کند. اما باید به این قضیه با یک دید مثبت نگاه کنید و با خود به نتیجه کار خود فکر کنید. حداقل روزانه یک بار به نتیجه کار خود فکر کنید زیرا این امر باعث افزایش انگیزه در شما می شود.

۱۴- اعتماد به نفس داشته باشید

همیشه در یک مسیر سخت مانند ترک کردن عادات لحظات سختی نیز وجود دارد که باید به آن ها توجه بسیار نمایید. این لحظات ممکن است تا حدی مخرب نیز باشند و شما را بار دیگر به سمت همان عادت بکشانند و برای جلوگیری از این امر بهتر است تمام چیزهایی که به آن عادت مربوط است را از مقابل خود جمع کنید.

۱۵- عادات بد خود را با عادات خوب جایگزین کنید

در طی مدت ترک کردن عادت ممکن است دچار مشکلاتی نیز بشوید. ممکن است تعدادی از مشکلات روحی به سراغ شما آیند. بهتر است تا جای خالی عادات خود را با عادت های خوب پر کنید. برای مثال اگر به خوردن چیپس هنگام کار با کامپیوتر و یا تماشای تلویزیون عادت کرده اید می توانید به جای چیپس از ذرت بو داده استفاده کنید.

۱۶- یادآورهای برای خود بگذارید

گاهی اوقات از مسیر اصلی خارج می شویم بدون اینکه خودمان متوجه باشیم بار دیگر به سمت عادات بد خود حرکت می کنیم در این شرایط باید برای خود یادآورهایی قرار دهیم. برای مثال به دور انگشتان خود نخ بپیچید که همیشه یادتان باشد که نباید ناخن خود را بجوید. این کار باعث می شود تا همیشه در مسیر اصلی بمانید.

۱۷- به خودتان جایزه بدهید

یکی از روش هایی که می تواند شما را به پایان کار امیدوار کند این است که برای خود جوایزی را در نظر بگیرید. برای مثال بعد از ۱۰ روز یک جایزه و بعد ۳۰ روز که از ترک عادات می گذرد یک جایزه بزرگتر در نظر بگیرید. این کار نیز می تواند بسیار به شما کمک کند و انگیزه شما را افزایش می دهد.

چهار گام اساسی تا تغییر یک عادت بد

انسان ها علاقه ی خاصی به ایجاد عادت در خود دارند. آنها دوست دارند که یک کار ثابت را هر روز تکرار کنند.

مثلا یک کارمند هر روز صبح از خواب بیدار شده، صبحانه می خورد، آماده شده و به سر کار می رود. او این کار را هر روز تکرار می کند. شاید جزئیات کارهای متفاوت باشد ولی اصل کار همان گونه تکرار خواهد شد.

دلیل اصلی عادت کردن ما به کاری این است که با عادت کردن و تکرار کاری احساس می کنیم همه چیز تحت کنترل ما است. هم چنین با انجام یک کار تکراری به دفعات، دیگر لازم نیست برنامه ریزی خاصی کنیم یا ریسک جدیدی را متحمل شویم و یا حتی نگران نتایج کارهایمان باشیم. البته این تکرارها و عادات برای ادامه ی زندگی و موفقیت کاملا ضروری است. اما هنگامی که ما به رفتاری نامناسب عادت کنیم اینجاست که باید به فکر چاره ای برای رهایی از این عادات بود. تغییر عادت کار سختی است اما با رعایت این چند گام کار خود را آسان کنید،

۱- گام اول: باید تصمیم به تغییر بگیرید این قدم اول است.

۲- گام دوم: باید مشخص کنید چرا می خواهید این عادت را از زندگی خود حذف کنید. روی کاغذ دلایل خود را بنویسید و هم چنین با جزئیات بنویسید که بعد از ترک عادت زندگی تان چگونه خواهد بود. این کاغذ برای ادامه راه و زمانی که انگیزه ی اولیه تان فروکش می کند خیلی مهم و موثر خواهد بود.

۳- گام سوم: این است که مشخص کنید که این عادت چگونه به زندگی شما ضرر می رساند. مثلا سیگار کشیدن باعث انواع سرطان، زردی پوست، تیرگی دندان ها، بوی بد دهان، بی حالی و هزار ضرر دیگر می شود. بعد از خود بپرسید که آیا مایل هستی هر روز کلی پول بدهی تا سرطان بگیری؟ مثل این می ماند که کسی پول بدهد تا کتکش بزنند. با این کار میزان تمایل شما به تکرار عادت تا حدودی کاسته خواهد شد.

۴- گام چهارم: یکی دیگر از دلایلی که ما عادات بد خود را ادامه می دهیم لذتی است که از بعضی قسمت های این عادات می بریم. در این مواقع یکی از بهترین و موثرترین روش ها، جایگزین کردن این عادات با کارهایی می باشد که همان لذت را از طریق مثبت و سازنده با خود همراه دارد.

به عنوان مثال مشخص کنید که از کدام قسمت عادت خود لذت می برید. مثلا برای سیگار، رسیدن به آرامش کاذب یکی از دلایل ادامه سیگار کشیدن می باشد. راه های بیشماری برای ایجاد آرامش وجود دارد از جمله کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی، سر زدن به خانه سالمندان یا کودکان بی سرپرست، کمک به دوستان و خیلی کارهای دیگر.

به یاد داشته باشید که جایگزین کردن عادات غلط شما با عادات مثبتی که همان لذت را داشته باشد بهترین و راحت‌ترین راه برای تغییر می‌باشد. به این دو نکته‌ی پایانی هم توجه داشته باشید:

(الف) در راه تغییر به خود زیاد سخت نگیرید و سعی کنید در هر قدم به خود پاداش بدهید.

(ب) برگه‌ای که در آن دلایل خود برای تغییر را نوشته اید را نگه دارید تا با مرور آن از انگیزه‌ی شما کاسته نشود.

خدا حافظی همیشگی با عادات‌های بد

تغییر موقعیت‌ها و شرایط به ما کمک می‌کند تا عادات خود را تغییر دهیم. اگر عادت به ناخن جویدن، سیگار کشیدن و یا هر عادت دیگری دارید که واقعا دلتان می‌خواهد زودتر آن را ترک کنید، باید در ابتدا بدانید که موقعیت‌ها و شرایط روی رفتارها تاثیر می‌گذارند و با تغییر آنها و برخی حرکات هر روزی می‌توان عادات را تغییر داد. بسیاری از رفتارهای تکراری ما وابسته به محیط اطراف ما هستند، ممکن است مردم فکر کنند هنگام تصمیم‌گیری‌های خود کاملا مستقل عمل می‌کنند، اما مسائل بسیاری حتی در گذشته‌های بسیار دور زندگی‌شان روی تصمیم‌گیری‌های آنها اثر می‌گذارد و خودشان از این مساله غافلند.

اعتیاد به یک عادت

رفتارهای عادی و همیشگی از جهات بسیاری به اعتیاد شباهت دارند و شیوه‌های ترک یک عادت شبیه شیوه‌های ترک اعتیاد است. دوری از کلیه افراد، مکان‌ها و چیزهایی که نیاز و میل فرد را برای انجام آن عادت ناخوشایند تشدید می‌کنند، اولین درس برای ترک یک رفتار است. نیاز به تغییر کردن و استفاده از بهترین شیوه برای تغییر، مسلما اهمیت بسیاری دارد و در هر دو مورد (یعنی ترک اعتیاد و ترک عادت) از مهم‌ترین نکات هستند. اما یک فرق مهم بین ترک اعتیاد و ترک عادت وجود دارد. برخلاف اعتیاد، در ترک عادت وقتی که یک رفتار جدید جایگزین یک عادت قدیمی می‌شود، احتمال تکرار آن عادت قدیمی بسیار کم است؛ در حالی که در ترک اعتیاد، احتمال تکرار رفتارهای ناخوشایند قبلی بسیار زیاد است. عادت‌ها قوی‌ترین نیرو در جهان هستند. حدود ۹۰ درصد از افکار، احساسات و رفتارهای ما ناشی از عادت‌های ما هستند؛ بنابراین بسیاری از ناکامی‌ها، موفقیت‌ها، افسردگی‌ها، شادی‌ها، روابط مستحکم، روابط از هم پاشیده و بسیاری دیگر از حالات و رفتارهای ما به عادت‌های ما برمی‌گردند. عادت‌های ما رفتارهایی هستند که مرتب بدون دخالت ذهن خود آگاه تکرار می‌شوند. در واقع وقتی شما چیزی را یاد گرفتید، مغزتان ارتباطاتی را برای ایجاد یک مسیر عصبی شروع کرده و هنگامی که آن رفتار تکرار می‌شود، مغز مسیر ویژه‌ای برای آن رفتار ایجاد می‌کند. این مسیر کار مغز را برای پردازش وظایف جدید راحت می‌کند. به عبارتی یک عادت جدید ایجاد شده است.

تکرار عادت موجب سکون می‌شود و خلاقیت و پیشرفت را از بین می‌برد

وقتی ما کاری را بدون دقت و انگیزه کافی انجام می‌دهیم یا عقاید، عادت‌ها و تجارب خود را با تعصب زیاد در کاری اعمال می‌کنیم، کمتر به این فکر هستیم که تغییر مثبتی در روند اجرای کار به وجود آوریم و ایراد و اشکال آن را برطرف سازیم. هر فرایندی در زندگی ما می‌تواند مغلوب تکرار شود؛ مثلا با اینکه می‌دانیم شغل مناسبی نداریم، اما همچنان بدون هیچ‌گونه تغییر در شرایط و موقعیت خود به کارمان ادامه می‌دهیم. در حالی که تغییر می‌تواند ما را از وضعیت ناخوشایند موجود نجات دهد؛ اما باز هم از آن گریزانیم و تغییر را غیر ممکن می‌دانیم یا از عواقب آن هراس داریم. ما می‌توانیم نوع نگرش و زاویه دید خود را تغییر دهیم و یا اینکه رفتارهای نادرست خود را دریابیم و آنها را ترک کنیم. برای تغییر تنها کافی است بپذیریم که وقتی به مشکلی برمی‌خوریم، برای حل آن نیاز به استفاده از روش دیگری داریم و بهتر است همیشه این جمله یادمان باشد: بدون تغییر نمی‌توان پیشرفت و زندگی کرد. اولین شرط برای تغییر پذیری، انعطاف است. ما برای اینکه تغییر کنیم، باید انعطاف داشته باشیم، تعصب خشک و سرسختانه نسبت به عقاید و باورهای خود نداشته باشیم و وقتی با مشکل و انتقاد یا سرزنش مواجه می‌شویم، همیشه و در همه حال آن را جدی بگیریم و در موردش تامل کنیم. بعد از انعطاف، روراستی با خودمان و پذیرش اشتباهات می‌تواند ما را در ایجاد تغییر موفق کند. اگر کسی از ما انتقاد کرد، بهتر است کمی فکر کنیم و با خودمان روراست باشیم و با پذیرش اشتباهات خود، نسبت

به تغییر آنها اقدام کنیم. برای تغییر یک عادت نابجا بهتر است از خانواده و دوستان خود کمک بگیرید؛ ولی این مساله همیشه اتفاق نمی‌افتد. گاهی اوقات عادات‌های ما روی اطرافیانمان نیز اثر می‌گذارند؛ مثلاً عادت به سیگار کشیدن، نه تنها به خود ما آسیب می‌رساند، بلکه نزدیکان ما نیز از آن آسیب می‌بینند. برای تغییر یک عادت باید محیط آن را نیز تغییر داد. عامل محیطی، عامل برانگیزنده‌ای است که مغز را از ترک یک عادت و جایگزینی عادت جدید باز می‌دارد. مثلاً فردی را تصور کنید که به نوشیدن قهوه عادت شدیدی دارد. او هر روز صبح پشت یک میز می‌نشیند، روزنامه می‌خواند و قهوه می‌نوشد. این فرد اگر تصمیم بگیرد عادت نوشیدن قهوه را با آب میوه عوض کند، ابتدا باید عادت روزنامه خواندن در پشت آن میز را تغییر دهد و روزنامه را به یک اتاق یا مکان دیگر منتقل کند تا این عامل او را تحریک به نوشیدن قهوه نکند.

برای آنکه عادات‌های نابجا و ناخوشایند خود را تغییر دهید، نکات زیر را فراموش نکنید:

۱- در مورد تغییر آن عادت جدی باشید؛ زیرا برای تغییر یک عادت نیاز به انرژی و تعهد است.

۲- افکار، احساسات و رفتارهای خود را در مورد عادت سابق و رفتار جدید خود یادداشت کرده و در مورد آنها فکر کنید. به مناسب‌ترین رفتار بیندیشید و آن را تمرین کنید.

۳- اگر به طور آنی متوجه شدید که دوباره در حال تکرار عادت قبلی هستید، بلافاصله خود را متوقف ساخته و رفتار جدید را انجام دهید.

۴- رفتار جدید را باید به مرور زمان و آهسته آهسته جایگزین رفتار قبلی خود کنید. در این کار نیاز به هیچ عجله‌ای نیست.

۵- حتماً روی پشتیبانی و کمک دیگران حساب کنید و به آنها اطلاع دهید که مشغول کار روی این مساله هستید و از آنها توقع چه نوع کمکی دارید.

۶- از منفی‌بافی به شدت پرهیز کنید. منفی‌نگری موجب سردرگمی و ناامیدی خواهد شد.

۷- هرگز ناامید نشوید. اگر چند روش کارساز نبود، روش‌های دیگر را امتحان کنید. در صورت ناامیدی هرگز نخواهید توانست تغییرات لازم و مورد نظران را به وجود آورید. عادت‌ها به سختی تغییر می‌کنند و مسلماً برای این کار به صرف زمان و انرژی زیادی نیاز است. برای آنکه بتوانید از تلاش‌های خود نتیجه بگیرید، کمی برنامه‌ریزی، نظم و عزم راسخ لازم است. تلاش، تلاش و تلاش کنید. تکرار یک رفتار جدید، تنها راه جایگزین کردن آن با یک عادت قدیمی است. برای آنکه مغز خود را به انجام یک کار جدیدی عادت دهید، لازم است روزها، هفته و حتی ماه‌ها آن را تکرار کنید.

ترک تضمینی عادات های بد

انسان‌ها هم عادت‌های خوب دارند و هم عادت‌های بد، و کسانی که موفق هستند الزاماً با استعدادترین‌ها یا قوی‌ترین‌ها نیستند. آنها اغلب افرادی هستند که قادر بوده‌اند عادت‌های بدشان را تبدیل به عادت‌های سازنده و سودمند کنند. البته گفتنش آسان است اما انجامش خیلی سخت است.

یکی از بزرگ‌ترین مشکل‌ها، تغییر عادت‌هاست چون بشر اساساً یک مقاومت ذاتی و طبیعی در برابر تغییرات دارد.

بیشتر مردم برای آن که رفتارهای شان را تغییر ندهند دیگران را به خاطر موارد نامطلوبی که برایشان چه در زندگی کاری و چه در زندگی شخصی پیش می‌آیند، مقصر می‌دانند. همیشه ریشه و منشأ این مشکلات عادت‌های آنهاست که نمی‌خواهند عوضشان کنند و تا زمانی که از این عادت‌های بدی که در اعماق وجودشان ریشه کرده رهایی نیابند، آن شکل‌ها دوباره با شکل‌های گوناگون بروز می‌کنند.

در واقع توانایی برای تغییر عادت‌های بی‌اراده‌ای که موجب ناراحتی شما می‌شوند، مستقیماً روی میزان موفقیت شما تاثیر می‌گذارد.

اما آن زمان چه باید کرد تا عادت‌های مفید (عاداتی که شما را به سوی خواسته‌ایتان می‌برند مثل تحقق یک رویا، رسیدن به یک هدف، داشتن سلامتی کامل، یک هدف، داشتن سلامتی کامل، یک زندگی خانوادگی درست، بهره‌بردن از مال و ثروت) را جایگزینی این عادات و خلق و خویهای مضر کرد؟

اگر از آنچه که دارید و یا از جایگاهی که به آن رسیده اید راضی و خرسند نیستید، کمی روی آن فکر کنید و فوراً دست به کار شوید، زیرا اگر همیشه همان کاری را بکنید که تا به حال می کردید و یا همان راهی را بروید که تا الان می رفتید، به همین جایی می رسید که هم اکنون در آن هستید.

اگر واقعاً می خواهید که یک عادت بد را به یک عادت خوب تبدیل کنید، این دورکن اساسی را بخوانید؛ بدون شک در موفقیت شما موثر خواهند بود:

الف) به سودهای بزرگی که بعد از کسب یک عادت جدید خوب، حاصل می شود فکر کنید و به خوشی های ناچیز و کوچکی که در حال حاضر از عادت بدتان به دست می آورید راضی نشوید.

این سودهای بزرگ باید خواسته قلبی تان باشد. باید یقین داشته باشید که وقتی از عادت بد قبلی نجات پیدا کردید به آنها دست خواهید یافت.

به عنوان مثال اگر شما تصمیم بگیرید که هیکل و سایزتان را متناسب کنید، سودهای بزرگی مانند سلامتی عایدتان می شود. این متناسب شدن باید برای شما در مقابل لذت کوچکی که از یک عادت بد (مثل مدت ها جلوی تلویزیون نشستن) به دست می آید، اهمیت بیشتری داشته باشد.

ب) روی یک یا چند مورد محرک و کاری تکیه کنید:

این موردهای محرک باید در شما یک شوک هیجانی و عقلانی نیرومند برای جایگزینی یک عادت بد توسط یک عادت خوب و همچنین برای حفظ آن ایجاد کند تا خوب شکل بگیرد.

در اینجا چند نمونه از این موارد محرک را که می توانند شوک هیجانی ایجاد کنند ذکر می کنیم:

مثلاً وقتی که پزشک شما خبر بدی در مورد سلامتی تان می دهد، یا طلاق، اخراج از کار، مرگ یک عزیز و... چنین شوک هایی تاثیر بسزا و متفاوتی روی هر شخص دارند، اما بعضی موارد ساده هم ممکن است تاثیری تکان دهنده و محرک داشته باشند، مواردی چون: شرکت در یک کنفرانس، خواندن یک کتاب، گفت و گو با یک دوست...

اکنون چهار مرحله به شما پیشنهاد می کنم تا بهتر بتوانید یک عادت بد را تبدیل به یک عادت خوب کنید:

۱- عادت خوبی که آرزویش را دارید مشخص کنید.

۲- تمام دلیل ها، منافع و نتایج مثبتی را که از این عادت خوب نصیبتان می شود در نظر بگیرید.

۳- یک برنامه عملی مخصوص با تمام جزئیات تنظیم کنید.

۴- راه هایی پیدا کنید تا بتوانید همیشه این سه مورد ذکر شده را در راس کارهایتان حفظ نمایید.

این مراحل را روی کاغذ بنویسید و همیشه در معرض دید خود، مثلاً روی میز کار یا آئینه دستشویی یا... بچسبانید تا همیشه جلوی چشمتان باشد. عمل کردن به این مراحل برای خوب جا انداختن عادت جدید ضروری هستند و باید با دو مرحله ای که قبل تر ذکر شد ادغام شوند. تسلط عادت های خوب جدید به شما این امکان را می دهد تا به آنچه که آرزو داشتید چه در امور کاری و چه شخصی، برسید.

بنابراین اگر از آنچه که دارید و یا از جایگاهی که به آن رسیده اید راضی و خرسند نیستید، کمی روی آن فکر کنید و فوراً دست به کار شوید، زیرا اگر همیشه همان کاری را بکنید که تا به حال می کردید و یا همان راهی را بروید که تا الان می رفتید، به همین جایی می رسید که هم اکنون در آن هستید.

راه‌هایی مطمئن برای شکست دادن عادات‌های بد

عادات‌های بد از عوامل منفی در زندگی هستند. اغلب آنها -خواسته یا نخواستہ- موانعی برای پیشرفت در امور به حساب می‌آیند. مواردی مانند عادات‌های بد غذایی، مصرف سیگار، اعتیاد به اینترنت، خواب نامنظم و ... از این دست هستند. تغییر این موارد ساده نیست و ممکن است خود شما در تلاش برای تغییر یا حذف یک عادت بد، بارها شکست خورده باشید.

اما آیا راه حلی برای رفع این مشکل وجود دارد؟ آیا می‌توانیم راهی برای جایگزین کردن عادات‌های خوب پیدا کنیم؟

۱ - بر روی چند عادت به صورت همزمان تمرکز نکنید

نگاهی به خودتان بیاندازید. ببینید چند عادت بد را می‌توانید در خصوص خودتان برشمرد؟ مطمئناً همین که قصد خواندن این مقاله را کرده اید، یعنی عاداتی هستند که می‌خواهید از شرشان خلاص شوید و آن را با نمونه‌های بهتری جایگزین کنید. اما به یاد داشته باشید که حتی تغییر یک عادت هم کار آسانی نیست، چه برسد به تغییر چند تایی آنها به صورت همزمان.

هیچ یک از ما امکان تغییر همزمان چندین عادت بد را نداریم. در واقع تصور اینکه می‌توانیم روی سه یا چهار عادت به صورت همزمان تمرکز کرده و آن‌ها را بهبود بخشیم، خیالی باطل است. بهتر است تغییر دادن را کم‌کم و یک به یک پیش ببرید.

۲ - لقمه را بزرگتر از دهان خود برندارید

حالا که تصمیم گرفته اید یک عادت را انتخاب و آن را تغییر دهید، بهتر است آرام پیش بروید و انرژی خود را به درستی برای تمام مسیر تقسیم کنید. اگر قصد دارید از امشب دویدن را (به عنوان یک عادت خوب) آغاز کنید، بهتر است زیاد به خودتان فشار نیاورید. وقتی نمی‌توانید ۵ دقیقه به راحتی بدوید، چگونه می‌خواهید از شب اول ۳۰ دقیقه دویدن را امتحان کنید؟ فشاری که پس از آن باید تحمل کنید، شما را از ادامه کار (دویدن در شب) منصرف می‌کند و هیچگاه به هدفتان (که تناسب اندام است) نمی‌رسید.

اگر به کتاب خواندن عادت ندارید، به جای اینکه تصمیم بگیرید از امروز شروع کنید و یک شبه ۲۰۰ صفحه کتاب بخوانید، با ۱۰ صفحه کتاب شروع کنید و هر شب یکی دو صفحه به برنامه خود اضافه کنید. بدین ترتیب بعد از مدت کوتاهی متوجه می‌شوید هر شب با اشتیاق ۵۰ تا ۱۰۰ صفحه کتاب می‌خوانید. در حالی که قبل از آن حتی تحمل ۲۰ صفحه را هم نداشته اید. بدین ترتیب به راحتی یک عادت خوب برای خودتان ساخته اید.

۳ - الزاماً نباید با چیزهایی که دوستشان ندارید مقابله کنید

عادات‌های خوب کارهایی هستند که باید آنها را به دلایل اصولی انجام دهید. این عادات‌ها در پیشرفت شما نقش مثبتی ایفا می‌کنند. فرقی نمی‌کند که شما از آنها لذت ببرید یا از انجامشان احساس تنفر کنید. به عنوان مثال برای یک بچه مدرسه‌ای شاید مدرسه رفتن بیش از هر چیزی نفرت‌انگیز باشد، اما این مساله به هیچ عنوان دلیلی موجه بر این نیست که او بهتر است به مدرسه نرود.

سعی کنید با کارهایی که از آنها لذتی هم نمی‌برید کنار بیایید تا آنها را به عاداتی خوب تبدیل کنید.

۴ - تصمیم خود را به کسی نگوئید

دلیلی وجود ندارد به هر کسی که از راه می‌رسد بگوئید که در حال تغییر چه عاداتی هستید. این باعث می‌شود که خودتان زیرش بزنید. ضمن اینکه بعداً بخاطر اینکه نتوانسته اید به خواسته خودتان عمل کنید، در برابر فردی که از تصمیم‌تان آگاه است احساس شرم می‌کنید.

۵ - از راه صحیح وارد شوید

فرض کنید که تصمیم می گیرید از امروز دویدن را شروع کنید و فقط هم انجامش دهید. بدین صورت فقط یک تصمیم کوچک گرفته اید و بدون هدف تعیین شده و کافی به سمتش رفته اید. این روش خوبی برای ایجاد یک عادت نیست. شما باید در قبال آن تصمیم، هدف و تعهد ایجاد کنید. حتی شاید لازم باشد برای خود پاداشی تعیین نمایید. هدف، تعهد و پاداش، محرک هایی ضروری برای تبدیل کردن یک رفتار خوب به یک عادت تاثیر گذار هستند. در غیر اینصورت اگر موفق هم بشوید، به سرعت عادت بد قبلی باز می گردد و جایگزین عادت جدید می شود.

۶ - مقایسه نکنید

موفقیت دیگران را با خودتان مقایسه نکنید. اگر کسی از نظر شما به نقطه خوبی رسیده، از کجا معلوم که شما نتوانید؟ از کجا معلوم که دانسته های شما بیشتر از او نباشد؟ چرا فکر می کنید که باید حتماً از او یاد بگیرید؟ فکر کردن به موفقیت های دیگران در اغلب اوقات چیزی به جز عقب انداختن خود شما نیست.

۷ - بیش از حد به دنبال انگیزه نباشید

تعیین هدف و ایجاد تعهد می توانند در ایجاد یک عادت خوب در ما تعیین کننده باشند؛ با این حال برای ساختن یک عادت، الزاماً نیازی به یک منبع انگیزشی فوق العاده ندارید. نظم و انضباط نیز اهمیت زیادی دارند. هر چقدر هم که برای چیزی انگیزه داشته باشید، اگر نتوانید در انجام دادنش نظم کافی داشته باشید، موفقیتی در کار نیست.

۸ - به خودتان فرصت بدهید؛ کمی پرهیزکار باشید

می خواهید خودتان را به خوردن غذاهای سالم عادت دهید، اما همه جا پر از تنقلات و خوردنی های خوشمزه است؟ آیا تمام مسیر پر از رستوران های رنگارنگ و خوراکی ها است؟ درست است. اما شما هدفی دارید و برای رسیدن به آن باید بتوانید از این موارد چشم پوشی کنید. اگر نتوانید پرهیزهای غذایی کافی را در خود اعمال کنید، بهتر است از فکر تغییر عادات بد غذایی تان هم بیرون بیاورید. پس بیدار شوید و در عادت های بدتان غوطه ور نمانید.

موارد ذکر شده راه هایی مطمئن برای شکست دادن عادت های بد هستند. پیشنهاد می شود همه آنها را امتحان کنید تا از شر عادت های بد در امان بوده و آنها را با چیزهای خوبی که شما را به سمت پیشرفت سریعتر می برند، جایگزین کنید.

شروع یک عادت جدید

شما می توانید در جایی که دیگران شکست می خورند، موفق شوید. می توانید عادت های تازه ای در خود ایجاد کنید و عادت های قدیمی را در خود از بین ببرید. می توانید همین امروز زندگیتان را تغییر دهید. آیا می خواهید اعتیاد خود به موادمخدر را ترک کنید؟ آیا می خواهید وزنتان را پایین بیاورید؟ سیگار کشیدن را کنار بگذارید؟ اعتیاد به خوردن قهوه را؟ دعوا کردن و داد و بیداد با بچه هایتان را؟ آیا می خواهید در کار کمی فعال تر باشید؟ چه عادت های را می خواهید وارد زندگیتان کرده یا از آن خارج کنید؟ اکثر مردم وقتی می خواهند عادت جدیدی در خود ایجاد کنند، فراموش می کنند که این ۱۰ قدم را طی کنند. اگر حتی یکی از این مراحل نادیده گرفته شوند، ممکن است در کارتان موفق نشوید، اما اگر این مراحل را به طور کامل طی کنید، موفقیتتان تضمین خواهد شد. پس با برداشتن این ۱۰ قدم، واکنش های خود به زندگی و عادات خود را تغییر دهید .

۱- شناخت عادت: در تشخیص عادت خود دقیق باشید. مثلاً اگر می خواهید وزنتان را پایین بیاورید، مشخص کنید که در چه مدت و چه میزان از وزنتان را می خواهید کم کنید. تحقیقات خود را انجام دهید. مثلاً اگر می خواهید رژیم غذایی را امتحان کنید، باید ببینید از رژیم غذایی که می خواهید. کم کردن

یک تا دو پوند در هفته و در نتیجه ۳۰ پوند در شش ماه هدف معقولی است و به راحتی به دست می آید. چرا راحت به دست می آید؟ چون اگر از این مراحل پیروی کنید، موفقیتان را تضمین کرده اید. هیچ جادو و جملی هم در کار نیست. همه چیز به خود شما بستگی دارد.

۲- میل به شروع یا شکستن آن عادت: برای پیمودن این راه، شما نیاز به میل و رغبت فراوان دارید که شما را به جلو هل بدهد و انگیزه ی لازم را برای شما فراهم کند. باید خودتان مشتاقانه بخواهید که طریقه ی زندگی کنونی را تغییر دهید. این تنها راه ایجاد تغییر است. اگر از وضع کنونی زندگیتان راضی باشید، در تغییر دادن آن موفق نخواهید شد. یا شاید هم چون دیگران به شما می گویند باید فلان عادتتان را تغییر دهید می خواهید دست به این کار بزنید. اما این برای انگیزه دادن به شما اصلاً کافی نیست. باید از آنها بپرسید چرا؟ آیا خودتان تأثیرات عادتتان را انکار می کنید؟ به حرف کسانی که دوستان دارند گوش دهید، و بگذارید که حرفهایشان در شما اثر کند و میل به تغییر عادتتان را در شما ایجاد کند. ببینید اگر این عادت جدید را در خود ایجاد نکنید چه چیزهایی را از دست می دهید یا اگر آن عادت قدیمی را در خود از بین ببرید چه چیز به دست می آورید. برای موفق شدن، باید اول بدانید که اصلاً برای چه می خواهید عادتتان را تغییر دهید. اگر برای موفق شدن برنامه ریزی کنید، حتماً موفق خواهید شد. اما اگر در برنامه ریزی کردن شکست بخورید، در واقع برای شکست برنامه ریزی کرده اید.

۳- ببینید چرا انجامش می دهید (یا نمی دهید): از وضعیت کنونی چه چیز نصیبتان می شود؟ ببینید کدام نیازهای شما را برآورده می کند؟ آیا این عادت به شما کمک می کند تا با موقعیت های مختلف کنار بیایید یا استرس و بیحالی را از زندگیتان رفع می کند. شما می توانید به طریقی مثبت و سالم هم استرس زندگیتان را کنترل کنید و با یک تغییر سالم، به خوشبختی واقعی برسید. آیا عادت شما واکنشی مشروط به اتفاقاتی است که برای ایجاد لذت و خوشی آنی در لحظات ناراحتی و خستگی انجام می گیرد؟ می توانید روستان را تغییر دهید و جایگزین های سالمتری برای آن عادت ها ایجاد کنید. آیا می خواهید یک عادت جدید را شروع کنید؟ مثلاً اگر میخواهید برای خودتان یک برنامه ی ورزشی ایجاد کنید، می توانید وقت های اضافه در طول روزتان را صرف این عادت سالم کنید. به جای تماشای تلویزیون، ورزش کنید. فکر میکنید چرا زودتر این عادت را شروع نکرده اید؟ فکر میکنید به خاطر تنبلیتان بوده باشد و باید طرز فکرتان را تغییر دهید؟

اگر نیاز به دیدگاه فکری جدید دارید، با یکی از دوستانتان صحبت کنید. در این راه نیاز به تلاش فوق العاده دارید، پس شروع کنید. اگر دردها و مشکلاتی جدی دارید، برای رفع آن لازم است با کسی حرف بزنید. از بین بردن دردها و آسیب ها زمان می برد، اما شما باید واکنش هایتان را نسبت به این مشکلات تغییر دهید تا حالتان بهتر شود. برای تسکین یافتن باید عادت هایتان را عوض کنید. شیوه ی زندگی کنونی شما چه پیامی به شما می دهد و این چطور عادات منفی را در شما تقویت می کند؟

۴- پیامهای مثبت را جایگزین پیامهای منفی کنید: همیشه به یاد داشته باشید آن لحظه ای که یک عادت جدید را شروع کرده اید یا یک عادت قدیمی را کنار گذاشته اید، تغییر کرده اید. بگویید: "من وزنم را پایین می آورم، من سیگار را ترک کرده ام، من در کارم فعال تر شده ام و..." و هرچه که با هدفتان جور در می آید. اگر واقعاً باور داشته باشید که تغییر کرده اید، تغییر خواهید کرد. هیچوقت دوباره به عقب برنگردید. شما برای زندگی نیاز به یک شعار تازه دارید، شعاری که به شما حالی کند که "میتوانید!" اگر باور نکنید که می توانید، هیچوقت نخواهید توانست. آیا باور دارید که در زندگی چه قصدی دارید؟ آیا قطار زندگیتان به سمت خاصی می رود؟ پیامهای جدیدی را جایگزین پیامهای قدیمی خود کنید. خودتان را دوست داشته باشید، از آن عادت قدیمی متنفر باشید و همانطور که خداوند می بخشدتان، شما هم خودتان را ببخشید! شما انسان باارزشی هستید. البته انجام این کارها برای خیلی از مردم دشوار است. از دوستان و نزدیکانتان کمک بگیرید. باور توانایی خود برای موفقیت، برای موفق شدن الزامی است!

۵- برنامه ای دقیق داشته باشید: برای موفقیت برنامه ریزی کنید. برای موفق شدن شما نیاز به جزئیات دارید. برای شروع یک برنامه ی ورزشی، تصمیم بگیرید که دقیقاً در چه روزها و چه ساعاتی میخواهید تمریناتان را انجام دهید. آیا می خواهید با خرید تجهیزات لازم، تمریناتان را در خانه دنبال کنید، یا می

خواهید به باشگاه بروید؟ برای یک هفته ی کامل برنامه ریزی کنید و حواستان هم باشد که بیش از حد ورزش نکنید که به سلامتیان لطمه وارد شود. در صورت نیاز می توانید با پزشکتان هم مشورت کنید. برای ترک سیگار هم باید یک برنامه ی دقیق و جزء به جزء داشته باشید. باید ابتدا ببینید که برای این منظور به چه لوازم و وسایلی نیاز دارید. برای کاهش وزن هم باید مراقب باشید که برنامه ای مضر و ناسالم را پیش نگیرید. بعضی از رژیم های غذایی علاوه بر اینکه پول زیادی از شما می گیرند، به متابولیسم بدنشان هم آسیب می رسانند. اگر به شما وعده داده اند که میزان زیادی وزن در یک مدت کوتاه کم خواهید کرد و این به نظرتان بیش از حد خوب است که واقعیت داشته باشد، مطمئن باشید که همینطور است. این رژیم ها فقط پول شما را هدر میدهند و وقتی یک میزان وزنتان کاهش یافت، با گذشت مدت کمی دوباره به آن اضافه خواهد شد. در این زمینه هم باید برنامه ای دقیق داشته باشید و لیستی دقیق از غذاهایی که باید بخورید و غذاهایی که باید از برنامه تان حذف شود فراهم کنید. یک برنامه ی دقیق برای یک هفته ی خود تنظیم کنید. ببینید برای شروع اولین هفته ی زندگی جدیدتان به چه جزئیاتی نیاز دارید!

۶- مسئولیت قبول کنید: اگر خودتان بخواهید می توانید همان آدمی شوید که همیشه می خواستید. این ده قدم موفقیت شما را تضمین خواهد کرد، اما فقط این شمائید که می توانید ضمانت کنید که این ده قدم را برمی دارید. کنترل همه ی امور دست شماست. چه نیاز باشد که با چسباندن یک تکه کاغذ یادداشت روی یخچال یادتان بیفتد، چه با زنگ زدن به دوستان و یادآوری برنامه تان از طرف او، یا حتی نیاز به بستری شدن و درمان داشته باشید، انتخاب با شماست. این زندگی شماست. میتوانید با خودتان قرارداد ببندید که از همین امروز به طریقی متفاوت زندگی کنید .

ایوان پتروویچ پاولو، دانشمند روسی و برنده ی جایزه ی نوبل در اوایل دهه ی نود، مسئول آزمایش معروف "سگ پاولو" است. از این مثال معمولاً در گفتگو برای اشاره به فردی که به جای استفاده از تفکر انتقادی، فقط به موقعیت های مختلف واکنش می دهد استفاده می شود. در این آزمایشات، پاولو متوجه شد که سگ ها در واکنش به غذا، بزاق ترشح می کنند. سپس او با استفاده از تکنیک های مختلف که شامل سوت زدن، تکان دادن چنگال و محرک های بینایی خاص، این واکنش ها را تغییر داد. سگ، بعد از شنیدن صدا و مشاهده ی غذا با هم، حتی با شنیدن صدا به تنهایی هم شروع به ترشح بزاق می کرد. این روند آموزشی برای ایجاد یک الگوی واکنشی جدید و از میان برداشتن یک الگوی واکنشی قدیمی به کار می رفت. بدن شما هم تا حد زیادی به همین طریق کار می کند. با تغییر شرط ها، عادت هایتان هم تغییر خواهد کرد. درمورد عمل ها و عکس العمل هایتان هوشیار باشید و به جای واکنش دادن، جواب بدهید. رفتارهایتان را با توجه به عواقب و نتایج آن انتخاب کنید

۷- رفتارتان را تقویت کنید: شروع یا کنار گذاشتن یک عادت چه نتایج و عواقبی را برایتان در پیش خواهد داشت؟ این قسمتی از شرطی سازی دوباره در واکنش سگ پاولو است. باید بتوانید سیستم پاداش خود را تغییر دهید. اگر شرط را موفق شدن خود بگذارید، حتماً موفق خواهید شد. صبح که از خواب بیدار می شوید برای کسب پول از خانه بیرون می روید، درست است؟ چه چیز باعث می شود که صبح زود از خواب بیدار شده و از خانه بیرون بزنید؟ چون دوست ندارید برق خانه قطع شود و می خواهید که سقفی بالای سرتان و سوخت اتومبیلتان هم تامین باشد. برای شروع یا قطع یک عادت، باید همان سیستم شرطی/پاداشی را برای خود ایجاد کنید. اگر هدفتان پایین آوردن وزن یا ترک سیگار است، می توانید پولی را که همیشه صرف خرید تنقلات یا سیگار می کردید، در یک ظرف نگاه داشته و هر هفته جایزه ای به خود بدهید. برای خود لباس جدید بخرید، به سینما بروید، یا آن را صرف تفریحات دیگر بکنید. همچنین می توانید حساب پس اندازی باز کرده و شاهد رقم آن باشید که روز به روز بالا می رود .

علاوه بر بستن یک قرارداد با خودتان، که اگر برای حرف خودتان ارزش قائلید، باید آن را سفت و سخت بگیرید، فکر می کنید چه نتایج ملموس دیگری می توانید خلق کنید؟ نباید با خودتان خیلی بیرحم و سخت گیر باشید. راحت، اما محکم برخورد کنید. مثلاً ۱ آیا مناسبی هست که بخواهید در آن شرکت کنید؟ می توانید آن عادتتان را شرط لازم برای آن مناسبت قرار دهید. البته این مناسبت نباید چیزی مثل بازی کردن با فرزندان باشد که درصورت عمل نکردن به آن باعث ناراحتی کودکان شود. چیزی باشد که مربوط به خودتان می شود و میل زیادی برای انجام آن دارید، مثل شرکت در فلان کنسرت، بیرون رفتن برای شام با دوستان، و از این قبیل... اگر در نتیجه ی عملتان پاداشی وجود داشته باشد، بیشتر روی انجام آن متمرکز خواهید شد .

۸- جوابگویی و سیستم پشتیبانی: هیچ بهانه ای قابل قبول نیست. برای خود مهلت تعیین کنید. باید برای خود یک پشتیبان هم انتخاب کنید تا نتایج کار خود را به او گزارش کنید. از تجارب کسانی که راه شما را پیموده اند استفاده کنید. وقتی محیط اطرافتان آرام و ساکت است با خود خود راز و نیاز کنید. به تصمیم خود پایبند باشید. برای جلوگیری از شکست، برای کارتان برنامه ریزی کنید .

۹- برای مواقع ناامیدی که احتمال دست کشیدن از کار در شما زیاد است، برنامه داشته باشید: این یکی از اصلی ترین مؤلفه ها در شروع یا ترک یک عادت است. باید در قراردادی که با خود بسته اید، متعهد باشید. لیستی از آیه های قرآن و جملات تشویق کننده ی دیگر تهیه کنید که در این مواقع بخوانید. اگر فشار وارد بر شما برای دست کشیدن از قدمی که برداشته اید ادامه پیدا کرد، با کسی در مورد آن صحبت کنید. هیچوقت خودتان را برای شکست توجیه نکنید. دوباره و دوباره این مطالب را بخوانید و فراموش نکنید که "شما می توانید!"

برای تغییر پیامهای قدیمی، پیامهای جدیدی برای خود بفرستید. مثلاً اگر هدفتان کاهش وزن بوده باشد و فکر می کنید با این روندی که پیش می روید جانتان گرفته خواهد شد، ببینید حقیقت چیست؟ آیا برنامه ای را که از جانب پزشکتان تایید شده دنبال می کنید؟ اگر می بینید که بدنتان گرسنه است، مطمئن باشید تا وعده ی غذایی بعدیتان زنده خواهید ماند. اما اگر از لحاظ روحی احساس گرسنگی می کنید: ببینید شاید احساس عصبانیت، تنهایی یا خستگی باشد؟ سعی کنید به جای خوردن غذا، این خلاء ها را پر کنید .

از همان ابتدا برای خود حد و حدود تعیین کنید. اگر هدفتان ترک مصرف مشروبات الکلی است، از رفتن به چنین مجامعی خودداری کنید. اگر به چنین مکانهایی رفتید، این برایتان یک چراق هشدار دهنده خواهد بود چون از مرزی عبور کرده اید که شما را دارد یک وادی خطرناک می کند. این نواحی خطر را باید از همان ابتدا برای خود مشخص کنید. سعی کنید هیچوقت وارد آن نشوید. بگذارید این محل آخرین مفر شما باشد. آیا اعصابتان ضعیف شده است؟ دلیل ندارد آن را سر دیگران یا خودتان خالی کنید، باید سعی کنید آن را تحت کنترل خود درآورید. و در چنین مواقعی به سمت همان برنامه ای بروید که گفتیم در مواقع دلسردی و ناامیدی باید برای خودتان تنظیم کنید .

وقتی احساس می کنید که رو به شکست می روید، تا ۱۰ بشمارید، یک نفس عمیق بکشید و به سمت همان برنامه تان بروید. باید این برنامه آنقدر طولانی باشد که حداقل ۱۰ دقیقه وقت شما را به خود اختصاص دهد. اگر بعد از این ۱۰ دقیقه هنوز هم می خواستید دست از کار بکشید، باز دوباره به سمت برنامه تان بروید. این برنامه را آنقدر تکرار کنید که احساس ناامیدی کاملاً در شما برطرف شود. نباید هیچ وقت آزادی داشته باشید که بتوانید به شکست فکر کنید. اگر قبلاً شکست خورده اید، خود را متهم نکنید. شاید آن موقع ابزارهای لازم برای موفقیت در اختیارتان نبوده است. مطمئن باشید که اینبار می توانید. با دنبال کردن این ۱۰ قدم، این بار نتیجه ی متفاوتی در انتظارتان خواهد بود .

۱۰- برای افسوس خوردن وقت بگذارید: تغییر در عادت هایتان چه آنقدر برایتان خوب و عالی باشد که چند دقیقه بیشتر به طول نینجامد، و چه هر چند وقت یکبار روی آن کار کنید، باز هم نیاز به افسوس خوردن خواهید داشت. ۲۰ تا ۳۰ روز اول، روزهای بحرانی موفقیت شما خواهند بود. یکی از دلایل آن این است که شما همینطور که تغییر می کنید، افسوس می خورید. اگر آن عادتتان از نوع بسیار جدی باشد، حتی ممکن است با گذشت یکسال هم باز غصه بخورید. برای هزینه هایی که برای شما داشته است، برای آسیب هایی که ممکن بوده به خودتان یا دیگران وارد کند، و بر آنچه که از دست می دهید افسوس بخورید. ممکن است از دیدگاه بقیه کاری عجیب باشد. اما بعد از تغییر در عادت هایتان، زمانهایی خواهد رسید که دلتان برای عادت های قبلی تنگ می شود .

گاهی اوقات وقتی شکست می خورید به سراغ شما می آید، و دلتان برای روزهایی تنگ می شود که این شکست هایتان را گردن آن عادت قدیمی می انداختید. آیا فکر می کنید این عادتتان می تواند بهانه ای برای این باشد که باور کنید فردی شکست خورده هستید و هیچوقت برای موفقیت تلاش نکنید؟ آیا از این عادت برای احساس امنیت بیشتر استفاده می کنید؟ مثلاً در کار و تجارت، بعضی ها عادت دارند بقیه را برای همه چیز مقصر کنند و به خاطر ندیدن توانایی

های لازم در خودشان، هیچوقت هیچ تقصیری را متوجه خود ندانند. اما باید بلند شوید و برای شکست ریسک کنید، این تنها راهی است که می توانید موفق شوید.

ترک عادات‌های قدیمی، شروع زندگی جدید

روش زندگی هر فرد می‌تواند تا حدود زیادی نوع زندگی او را مشخص کند و اسباب شادمانی یا ناراحتی‌اش فراهم آورد.

روش زندگی، کیفیت زندگی شما را مشخص می‌کند و راهنما را معین می‌سازد. بنابراین آیا از روشی که برای خود برگزیده‌اید و مطابق آن زندگی می‌کنید راضی هستید؟ آیا این روش همان روشی بوده که همیشه مطلوب شما بوده یا اینکه سال‌هاست به این می‌اندیشید که چگونه می‌توانید آن را تغییر دهید؟ آیا تاکنون به فکر تحولی در روش زندگی خود بوده‌اید؟ آیا انجام مکرر یکی از عادات زندگی تان را مختل نکرده است؟

اینکه ترک عادت موجب مرض است دلیل نمی‌شود که عادت‌های بد را ترک نکنیم. مرضی که از تکرار عادت‌های بد حاصل می‌شود از مرض ترک آنها بدتر و مخرب‌تر است. چه بسا عادت‌های بد که زندگی شخصی را به ورطه نابودی کشانده و چه بسیار ترک عادت‌ها که مبارکند.

همه ما در رفتارهای روزمره و حتی فکرواحساسمان عادت‌های ناخوشایند می‌یابیم و شاید دلمان بخواهد ترکشان کنیم ولی نتوانیم. این عادت می‌تواند هر چیزی باشد. از عادت به یک رفتار خاص در موقعیتی خاص برای مثال قهر کردن هنگام شنیدن انتقادی درباره رفتار یا گفتار تا عادت به شب بیداری، پرخاشگری، ناسزاگویی، تکبرورزیدن یا حتی سیگار و ... عادت‌ها همان طور که از نامشان پیداست تکراری شوند و عادت بدی که مدام تکرار شود انصافاً آزار دهنده است و برای ترک آن باید هر چه زودتر اقدام کرد.

ولی دانستن اینکه چرا می‌خواهیم تغییر کنیم بسیار مهم است. بیشتر ما تحت تاثیر شرایط یا یک واکنش در برابر احساس ضعف و بی‌کفایتی و نیاز به رفع آنها، خواهان رشد و تغییر خود هستیم اما این برای موفق شدن ما کافی نیست زیرا در این صورت تنها درصدد برطرف کردن نقایص خود هستیم ولی جایگزینی برای ضعف‌های خود نداریم. فراموش نکنید شما زمانی می‌توانید واقعا موفق شوید که در درون خود به شدت خواهان درک درستی از تحول باشید. هنگامی که انگیزه کافی برای تغییر داشته باشید و بدانید که خواهان به دست آوردن چه چیزهایی هستید، حتما موفق خواهید شد. بنابراین هنگام تصمیم‌گیری حتما از خود بپرسید چرا می‌خواهم اینگونه باشم؟ چرا می‌خواهم تغییر کنم؟ و دوست دارم پس از این چگونه باشم؟ در واقع باید بدانیم چه چیزی برای ما مهم است، اولویت‌هایمان چیست و ارزش‌هایمان کدام است. با دانستن این نکات برای پیشرفت بیشتر هیچ‌گاه اولویت‌ها و ارزش‌هایمان را نادیده نمی‌گیریم زیرا در غیر این صورت دیر یا زود احساس پشیمانی و ناامیدی می‌کنیم.

حال که این وهله را پشت سر گذارید نوبت آن است که این گامها را یکی یکی طی کنید تا بتوانید بر عادت خود فایق آیید:

در وهله اول باید به این تشخیص برسید که چه عادت بد و چه عادت خوب است. منابع شناخت عادات بد، مسائل دینی و مسائل عرفی و اجتماعی است.

مرحله دوم این است که شما پس از تشخیص، در صدد توجیه عادت بد بر نیایید و آن را برای خود و در حضور دیگران بد محسوب کنید چرا که با توجیه کردن هیچ‌گاه احساس بر طرف کردن آن را نخواهید کرد زیرا لزوماً آن را بد حساب نمی‌کنید. معمولا وقتی ما نمی‌توانیم به چیزهایی که می‌خواهیم برسیم و موفق شویم، شروع می‌کنیم به توجیه کردن خود و شکایت کردن از دیگران و با آوردن هزاران بهانه، مسئولیت چیزی را که باعث ناراحتی یا شکست ما شده، به چیزی یا کسی که خارج از وجود خودمان است نسبت می‌دهیم.

علت اینکه می‌خواهیم کار خود را توجیه کنیم این است که ناخواسته و از روی غرور و خودخواهی خود، می‌خواهیم مسئولیت امور را از خود سلب کنیم و دیگران یا شرایط را ناراحت‌کننده و مقصر بدانیم اما هرگز قدرت را برای تغییر دادن شرایط و متحول ساختن خود دست کم نگیریم. یقین داشته باشیم در درون ما قدرتی وجود دارد که می‌توانیم در مدتی نسبتاً کوتاه تغییراتی اساسی در خود به وجود آوریم.

متأسفانه اغلب مردم وقتی می‌خواهند عادتی را ترک کنند یا به اشتباهات گذشته خود پایان دهند، احساس ضعف می‌کنند در صورتی که تغییر نحوه فکر و عمل ما کار ساده‌ای است و باوجود اینکه عمر افکار و اعمال غلط ما طولانی شده و مدت‌ها از آن گذشته باشد، اگر خودمان بخواهیم امکان تغییر آنها وجود دارد. بنابراین قدرتی را که در درون خود دارید تا تغییراتی اساسی به وجود آورید، دست‌کم نگیرید و بهانه‌هایتان را فراموش کنید. بدین ترتیب می‌توانید افراد مناسب، شرایط مناسب، کار مناسب و سلامتی مورد نظران را جذب کنید. برای این کار نباید هیچ تمرین خاصی انجام دهید و هیچ دستورالعمل پیچیده‌ای هم وجود ندارد تا حفظ کنید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که توجه داشته باشید «اگر ذهن خود را اصلاح کنید، بقیه ابعاد زندگی شما درست خواهد شد.» شما باید عادت‌های فکری نامناسب‌تان را تغییر دهید تا بتوانید ذهن خود را اصلاح کنید و از هر اتفاقی که می‌افتد لذت ببرید.

باید به این نکته توجه داشته باشید که عادات جزو ذات انسان و امور لاینفک او نظیر تنفس کشیدن که غیر قابل تغییرند نمی‌باشند و با تمرین و ممارست حل شدنی و تغییر پذیر هستند.

یکی از مهم‌ترین فاکتورها در ترک عادات بد و ناپسند، تصمیم و اراده می‌باشد. شما باید از خود اراده نشان دهید و در راه ترک عادت صبر و استقامت را پیشه خود نمایید و لو اینکه بر سر راه مشکلات و موانع فراوانی باشد.

پس از این لازم است که برای ترک هر عادتی راهکارهای مخصوصی در نظر گرفته شود. به عنوان نمونه در ترک سیگار کشیدن برخی توصیه به ورزش و یا استفاده کردن از مواد غذایی و خوراکی نیروزا و مثر ثمر به جای سیگار کشیدن را می‌نمایند اما برای ترک غیبت از دیگران باید خود را از محل‌هایی که احتمال می‌دهید زمینه غیبت فراهم گردد تا حد امکان دوری کنید و در صورت قرار گرفتن در چنین محیطی سعی کنید که بحث را عوض کرده و از امور دیگری سخن بگویید.

بنابراین باید هر عادتی را با راه‌های ویژه‌ای در ضمن رعایت امور عمومی و مشترک ترک نمود. در پایان تذکر این نکته خالی از لطف نمی‌باشد بدن و روح و روان انسان آمادگی پذیرش عادات را دارند بنابراین می‌توان عادات خوب و نیکو را جایگزین عادات بد نمود اما این امر احتیاج به وقت و گذر زمان دارد و از مسائل تدریجی الحصول است که نمی‌توان از انتظار نتیجه‌ای زودرس را داشت.

چرا می‌خواهید عادتی را ترک کنید؟

تنها در صورتی می‌توانید عادتی را تغییر دهید که برای این کار انگیزه کافی داشته باشید. باید دقیقاً بدانید که آیا به این کار راغب هستید یا نیستید. نه تنها باید برای شکستن عادات انگیزه داشته باشید، بلکه باید در کارتان ابرام و پافشاری کنید. به سؤالات زیر به دقت بیندیشید و بعد به این نتیجه برسید که آیا به راستی می‌خواهید عادت خود را تغییر دهید؟ انتظار دارید که چه چیزی به دست آورید؟

۱- آیا این عادت برای من مضر است؟ آیا اگر به این عادت ادامه دهم به من آسیب می‌رساند؟

۲- آیا این عادت خطرناک است؟ آیا برای من و برای سایرین خطرناک است؟ آیا فراموش کردن از برق کشیدن اتو، یا سیگار کشیدن در رختخواب خطرناک است؟ آیا نگاه نکردن در آینه اتومبیل به هنگام رانندگی خطری به همراه دارد؟

۳- آیا این عادات تولید خجالت می‌کند؟ آیا مرا ناراحت می‌کند؟ مثلاً مکیدن انگشت، کشیدن موهای ابرو، داد کشیدن و به سرعت بدخلق شدن به من لطمه می‌زند؟ آیا صحبت کردن با دهان پر از غذا زشت است؟

۴- آیا این عادت مشکل من است و یا شخص دیگری مشکل من است؟ آیا به کسانی که در پیرامون من زندگی می‌کنند لطمه می‌زند؟

۵- اگر به این عادت ادامه دهم، بدترین اتفاقی که ممکن است برای من بیفتد کدام است؟

۶- اگر این عادت را بشکنم چه سودی برایم در بر دارد؟

اقدام شماره ۱: تصمیم بگیرید که تغییر کنید

یکی از بارزترین علل ناتوانی در برخورد با عادت های بد دو دل بودن و مصمم نبودن است. برای این که مصمم تر شوید، به اشکالات و زیان های عادت های که می خواهید آن را تغییر بدهید فکر کنید. به این فکر کنید که تغییر دادن این عادت برای شما چه سودی در بر دارد.

عادت مورد اشاره را دقیقاً در ذهن خود مجسم سازید و بعد از خود بپرسید که این چه اشکالی دارد؟ اشکالات آن در کوتاه مدت و در بلند مدت برای من کدام است؟ و یا تصور کنید شخص دیگری کار شما را انجام میدهد. به این فکر کنید که این کار برای آن ها چه زبانی در بر دارد. آیا مشکلات آنها دامنگیر شما هم می شود؟ بدترین نتیجه ای که ممکن است تحت تأثیر این عادت نصیب شما شود کدام است؟ جزئیات آن را برای خود شرح دهید. و سرانجام از خود سؤال کنید. «چرا باید زحمت توقف این عادت را به خودم بدهم؟» فهرستی از دلایلی که باید این عادت را متوقف سازید تهیه کنید و آن را در جایی قرار دهید که به راحتی در معرض دید باشد.

از آن جهت به اهمیت دانستن این که چرا می خواهید عادت خود را بشکنید تأکید می ورزیم زیرا این مهم ترین قدمی است که می توانید بردارید. بدون آن شکست می خورید. حتی تنها به کمک همین روشن بودن موضوع می توانید بر عادت بد خود غلبه کنید. گری به درمانگاه روان پزشکی مراجعه کرد. مشکل این بود که هر کاری را چند بار واری می کرد. مثلاً به محض این که از خانه اش بیرون می آمد، دوباره به آپارتمانش بر می گشت تا مطمئن شود که اجاق گاز را خاموش کرده است. به محض این که وارد دفتر کارش می شد به سراغ اتومبیلش بر می گشت تا بداند درهای آن را قفل کرده باشد. گری در واقع از وسواس رنج می برد. از گری خواستیم به شش پرسشی که قبلاً به آن اشاره کردیم جواب بدهد و به تصمیمی مشخص و قاطع برسد. او به کمک بیشتری احتیاج نداشت. برای او همین اندازه کافی بود که بداند نمی خواهد برده از نو واری کردن بشود. او عادت خود را خیلی زود از میان برداشت.

اقدام شماره ۲: از آموزش آگاهی استفاده کنید

از آن جایی که این عادت حالت خود به خودی دارد، ممکن است متوجه نشوید که چه زمانی آن را انجام می دهید، ممکن است دقیقاً ندانید که چه می کنید. بنابر این برای متوقف ساختن آن باید از آن آگاه شوید. اگر این گونه باشد، باید عادت را به خوبی مطالعه کنید. برای این کار باید آن را ابتدا توصیف و بعد زیر نظر بگیرید.

توصیف عادت. جزئیات کار را باید از ابتدا تا انتها بدانید. اگر ناخن هایتان را می جوید، ببینید تنها ناخن هایتان را می جوید یا همه انگشتانتان را می جوید. چه عاملی سبب می شود که دستانتان را به طرف دهانتان ببرید؟ از کدام دندانانتان استفاده می کنید؟ با ناخن های جویده و کنده شده چه می کنید؟ از کدام سمت ناخنانتان شروع می کنید؟ ممکن است بد نباشد اگر در این خصوص از کسی کمک بگیرید.

زیر نظر گرفتن عادت بهترین راه برای زیر نظر گرفتن عادت یادداشت برداری است.

سؤال هایی درباره آن طرح کنید مثلاً:

۱- در یک فاصله زمانی مشخص مثلاً در مدت یک هفته، یک روز، یا یک ساعت، این حادثه چند بار اتفاق می افتد.

۲- عادت در چه زمانی اتفاق می افتد؟

۳- وقتی این کار را می کنید چه اتفاقی در جریان است؟

برگه ثبت شده را مطالعه کنید. با ثبت اجرای عادت می توانید عوامل مؤثر در ایجاد آن را مطالعه کنید. بنابر این بعد از حدود یک هفته برگه های ثبت شده را مطالعه کنید. ببینید چند بار این عادت را انجام دادید. در چه مواقعی بود. در چه موقعیتی قرار داشتید.

نکته مهم. ممکن است زیر نظر گرفتن خود سببی باشد تا شکل و تناوب بروز عادت تغییر پیدا کند. علتش این است که حالا شما آگاهانه تر از گذشته رفتار می کنید. در این شرایط ممکن است عادت را تکرار نکنید. در این صورت بدانید که ممکن است برگه ثبتی شما اندازه واقعی رفتار تان را نشان ندهد.

اقدام شماره ۳: راه کارهایی برای متوقف ساختن عادت طراحی کنید

حالا در موقعیتی هستید که با استفاده از اقدام شماره ۱ و ۲ عادت خود را بشکنید.

خودتان را آماده کنید: برای اینکه کاری صورت دهید باید به تکرار به خودتان بگویید که می خواهید این عادت را بشکنید. فهرستی از دلایل را با خود نگه دارید و دستکم همه روزه به آن نگاه کنید در صورت لزوم می توانید بیشتر به فهرست نگاه کنید.

نظامی برای هشدار به موقع پیدا نمایید: برای درمان به موقع عادت و برای این که هنوز این عادت شروع نشده آن را از میان بردارید. باید هوشیار و گوش به زنگ باشید و در صورت لزوم اقدامات به موقع انجام دهید. ببینید که در چه مواقعی دچار این عادت بد می شوید. به این فکر کنید که چه می کنید. برای مثال فرض کنیم که وقتی تلفنی حرف می زنید موی سرتان را با دست دیگران می کشید. زنگ هشدار شما باید وقتی به طرف تلفن می روید و زمانی که دست چپتان را بلند می کنید به صدا در آید. اگر به محض آنکه نظریات شما مورد سؤال قرار می گیرد عصبانی می شوید، هر لحظه که با منتقد و پرسش کننده ای رو به رو شدید باید متوجه باشید.

برای متوقف ساختن عادتتان از راه کاری استفاده کنید. اگر متوجه شدید که عادت مورد اشاره را انجام می دهید، برای این که کاری صورت دهید هرگز دیر نشده است. درست در همان لحظه که متوجه می شوید دست از آن بکشید. می توانید به خود دستور «توقف» بدهید. می توانید کلمه «توقف» را جایی بنویسید و آن را در برابر چشمانتان قرار دهید.

حمایت دیگران را فهرست کنید. بدانید که برای ترک کردن عادتتان دیگران می توانند به شما کمک کنند. می توانند وقتی عادت مورد اشاره به سر وقت شما می آید موضوع را به شما اطلاع دهند. البته اگر کسی به شما غرولند کند، کمکی به شما نکرده است. از این رو اگر به کمک کسی احتیاج دارید باید دقیقاً به او بگویید که چه می خواهید و از او چه انتظاری دارید. از آن ها بخواهید که این فصل از کتاب را بخوانند.

نظارت را فراموش نکنید. هم چنان برگه های نظارت و واریسی را تکمیل کنید تا بدانید هر چند مدت یک بار رفتاری غیر ارادی خود را تکرار می کنید.

در ازای موفقیت هایی که به دست می آورید به خودتان پاداش بدهید. برای کاستن از میزان عادتتان برای خود هدف هایی در نظر بگیرید و بعد هرگاه به این هدف رسیدید به خودتان جایزه بدهید.

نکته دیگر. در مواقعی وقتی اشخاص سعی می کنند عادت را بشکنند، به نظر می رسد که وضع قبل از آن که بهتر شود وخیم تر می گردد. در واقع از آن رو که به موضوع فکر می کنید اندیشه مربوط به عادت در شما تقویت می شود و با احتمال بیشتری آن کار را انجام می دهید. در ضمن ممکن است تحت تأثیر مشغله ذهنی که پیدا می کنید تنش زده شوید. اما این مرحله اغلب عمر کوتاه دارد، از این رو مأیوس نشوید و دست از تلاش بر ندارید.

اقدام شماره ۴: جای عادت را با رفتاری دیگر عوض کنید

اغلب اشخاص وقتی می خواهند عادت را از سر خود به در کنند رفتاری اضطراب گونه پیدا می کنند. مقاومت کردن در این خصوص هم دشوار است مگر آن که به جای آن کار دیگری را جایگزین بکنید و چه بهتر که این رفتار جدید با همان نقطه بدن در رابطه باشد. حتی بهتر است عضلات مشابهی درگیر شوند. اگر این عادت دست های شما را شامل می شود، مثلاً مانند موردی که موهایتان را می کشید، سعی کنید آن ها را به شکل دیگری به کار بگیرید.

اگر به هنگام نگرانی، تنش یا ملالت و کسالت این عادت به سر وقت شما می آید. لازم است فکری به حال این احساسات ناخوشایند نکنید. چه عاملی است که شما را تنش زده می کند، چه عاملی است که شما را مکدر می سازد؟ چه می توانید بکنید تا به احساس بهتری برسید؟

اقدام شماره ۵: مداومت به خرج دهید و به پیشرفت های خود توجه داشته باشید.

مهم است وقتی می خواهید عادت را از میان بردارید مداومت به خرج دهید. اگر یک هفته تلاش کنید و هفته بعدی را به خود استراحت بدهید، کاری صورت نمی دهد. به زیان خود کار می کنید.

اقدام شماره ۶: مراقب لغزش ها باشید

اشکال عادت ها این است که حالت خود به خودی دارند و معنایش این است که اگر به طور کامل از میان برداشته نشوند ممکن است باز گردند. ممکن است تلاش کنید و ببینید که عادت شما برطرف شده است و بعد به این نتیجه برسید که عادت از نو برگشته است. اما بدانید اگر یک بار موفق شدید، امکان آن وجود دارد که دوباره موفق شوید و این بار موفقیت ساده تر است. بد نیست اگر بدانید چه اتفاقی افتاد که عادت بد دوباره بازگشت. در موقعیت های بعدی می توانید به این موضوع توجه داشته باشید و کاری نکنید که ناراحتی شما بازگردد.

زندانی عادت های بد نباشیم

از خواب بلند می شود و قطره اشک مصنوعی را توی چشمش می چکاند و از روی پاتختی سیگار و فندک را برمی دارد و هنوز چشم روی دنیا باز نکرده چند نفس دود پک می زند و با دهان تلخ به زندگی سلام می کند.

می رود توی دستشویی و گاهی سرو صورتی صفا می دهد و گاهی وقت ها هم حال آن کار را ندارد و بهانه اش این است که ریش انبوه، مرموزترش می کند.

گاهی مسواک می زند و گاهی نه. بهانه اش هم این است که اگر مسواک بزند طعم سیگار توی ذائقه اش گم می شود آن وقت باید دوباره یک سیگار دیگر بکشد و بعد از مسواک دیگر طعم سیگار مثل سیگار ناشتا نیست.

این سهل انگاری هم به او کمک می کند تا دندان هایش در ۴۰ سالگی یک خط در میان شود و زرد زنگاری.

بعد به جای این که با همسر و فرزندش صبحانه بخورد، کمی این طرف و کمی آن طرف چرت می زند و متوجه می شود دارد دیر می شود. آن وقت تند و تند لباس هایش را می پوشد و ناهارش را از همسرش می گیرد و می رود.

سر کار کمی چرت می زند و بعد صبحانه می خورد و با دوستانش در اتاقشان گپ می زند و هرو هر می خندند و برای این که ارباب رجوع مزاحمشان نشود در را هم باز نمی کنند تا ساعت ۹.

بعد کمی کار می کند و کمی کارهای غیر اداری و کمی حرف و کمی راه رفتن و چند تا سیگار تا ظهر شود.

آن وقت ناهار می خورد و نماز را به جماعت می خواند. وقت اداری که تمام می شود تازه یادش می افتد یکسری کارهای اداری مانده که باید انجام می داد. آن وقت صبر می کند و اضافه باقی می ماند، اما باز با دوستانش وارد گپ و گفت می شود و گاهی چرت می زند و گاهی تلویزیون می بیند و گاهی کار می کند و مقداری از کارها همیشه برای فردا می ماند.

کار را هم با چند نخ سیگار به پایان می برد.... هر وقت از هر کس بتواند سبقت می گیرد، صبر و حوصله ندارد. پشت ترافیک بوق می زند و هزارتا عادت دارد که وقتی کسی به او می گوید این عادت را ترک کن می گوید: آن وقت دیگر من نیستم. من همین طوری هستم که هستم. باید مرا همین طوری قبول کنید.

افتخار به عادت های بد

این که دیگران ما را با عادت های بدی که داریم تحمل می کنند یا نه، به خودشان مربوط است. حتی ممکن است با همین وضع دوستان هم داشته باشند، اما خودمان چطور؟ خودمان نسبت به آنچه هستیم حق و تکلیفی نداریم؟ انسان به عادت هایش وابسته است و این عادت ها چه خوب، چه بد، شبکه ای محدود از گزینه های او را مشخص می کند.

آدم سیگاری با سیگاری ها دمخور می شود، زیرا غیرسیگاری ها آن دود و دم را تحمل نمی کنند، آدم های جدی با کسانی که شوخی های بی مورد می کنند دوست نمی شوند و آدم های بد قول دیگران را از اطراف خود پراکنده می سازند. می بینید هرچند ما آزاد به نظر می رسیم اما در بند عادت هایمان هستیم. بدترین وضع آن است که عادت های بدمان را بشناسیم و به آنها افتخار هم بکنیم.

آن باورها و شیوه های عمیق گذشته آنقدر عمیق و قدرتمند است که نمی گذارد شما راه و روش منحصر به فردی برای خود برگزینید. اما اگر خودتان بخواهید می توانید تمام این زنجیرهای قدرتمند باورها، روش ها و افکار گذشته را رها کنید و آینده جدیدی برای خود رقم بزنید.

بعضی عادت هایمان را به ژن ها ربط می دهند و برخی دیگر آن را به گردن والدین و محیط می اندازند اما ذهن ما اولین مقصر در ایجاد این عادات است. وقتی می توانید به خودتان افتخار کنید که روز به روز در مقابل آنچه ضعیفان می کند قد علم کنید و بهتر شوید نه این که بخواهید دیگران با ضعف هایتان کنار بیایند.

شما می توانید بدون هیچ بهانه ای و بدون این که خودتان را سرزنش کنید زندگی خوبی داشته باشید.

اگر واقعا تصمیم گرفته اید تغییر کنید و تمام عادت های کهنه و مخرب را کنار بگذارید، مطمئن باشید قدرت لازم را هم برای ریشه کن کردن آنها دارید.

اول عادت های غلط را بشناسید، سپس راه حل جایگزین پیدا کنید. مصمم شوید و به خود انگیزه دهید و با برنامه پیشروی کنید و به خود برچسب نزنید و بدانید عادات عوض می شوند. بهانه جویی و توجیه نکنید. هنگامی که انگیزه کافی برای تغییر داشته باشید و بدانید خواهان به دست آوردن چه چیزهایی هستید، حتما موفق خواهید شد.

معتادها بخوانند

عادت بد فقط سیگار کشیدن و اعتیاد به الکل و مواد مخدر یا حتی رفتارهای خشن و... نیست. حسین عادت دارد در روز حدود پنج ساعت پای رایانه بنشیند و بازی کند تا جایی که همسرش برای این که قدری به او توجه کند ناچار می شود دوشاخه رایانه را از برق بکشد!

نازنین بی این که چیزی لازم داشته باشد خرید می کند تا جایی که برای کنترل خود گاهی وقتی از خانه خارج می شود هیچ چیز غیر از یکی دو هزار تومانی بر نمی دارد آن هم برای این که در راه نماند!

نادر عادت دارد همه کارهایش را جلوی تلویزیون انجام دهد. تلویزیون باید روشن باشد تا او درس بخواند، غذا بخورد و حتی بخوابد.

بعضی ها عادت دارند تا همدیگر را می بینند پشت سر کسی که نیست، غیبت کنند.

بعضی ها عادت دارند تا مختصر ناراحتی دارند یا احتمال می دهند داشته باشند یک مشت قرص مسکن و خواب آور و اعصاب بخورند و بعضی های دیگر عادت دارند خود درمانی کنند.

ترک عادات موجب صحت است

بیاید این ضرب المثل قدیمی که می گوید ترک عادت موجب مرض است را کنار بگذاریم و با نگاهی به شیوه زندگی خود، عادات غلط را شناسایی کنیم و برای ترک آن تصمیم بگیریم.

دلیل عادت غلط را پیدا کنید و بکوشید راه مناسبی را جایگزین آن کنید.

دفتری برای ثبت و ریشه یابی عادت های بد خود تهیه کنید. بدون نوشتن، بررسی روند کارتان سخت می شود. به سوال های زیردر مورد عادات تان جواب بدهید:

۱. در یک فاصله زمانی مشخص مثلا در مدت یک هفته، یک روز یا یک ساعت، این حادثه چند بار اتفاق می افتد؟

۲. عادت در چه زمانی اتفاق می افتد؟

۳. وقتی این کار را می کنید چه اتفاقی در جریان است؟

با ثبت اجرای عادت می توانید عوامل موثر در ایجاد آن را مطالعه کنید. بنابر این بعد از حدود یک هفته برگه های ثبت شده را مطالعه کنید. ببینید چند بار این عادت را انجام داده اید. در چه مواقعی بود و در چه موقعیتی قرار داشتید.

ممکن است زیر نظر گرفتن خود سببی باشد تا شکل و تناوب بروز عادت تغییر پیدا کند. علتش این است که حالا شما آگاهانه تر از گذشته رفتار می کنید. در این شرایط ممکن است عادت را تکرار نکنید. در این صورت بدانید ممکن است برگه ثبتی شما اندازه واقعی رفتارتان را نشان ندهد.

پیدا کردن جایگزینی موقت یا دائم بهترین روش است.

مثلا اگر عادت کرده اید روزی یک پاکت سیگار بکشید، به جای آن یک عدد سیب کنار تخت خود بگذارید و بلند بگویید سیب به جای سیگار بهتر است.

یک روانشناس بستن یک کش به دور مچ دستتان را پیشنهاد می کند برای این که هروقت سراغ عادت غلط می روید کش را بکشید تا محکم به دستتان بخورد و دردتان بگیرد. آن وقت فوراً رفتارتان را عوض می کنید و بتدریج عادت غلط را ترک و عادتی مناسب جایگزین آن می کنید.

در ازای موفقیت هایی که به دست می آورید به خودتان پاداش بدهید. برای کاستن از میزان عادتتان برای خود هدف هایی در نظر بگیرید و بعد هرگاه به این هدف رسیدید به خودتان جایزه بدهید.

۱۴ راه برای رهایی از شر عادات‌های ناپسند

ما مخلوقاتی هستیم که عاداتی داریم و بدون آن عادات نمی‌توانیم زندگانی کنیم. منش ما اساساً متشکل از عادات‌های ماست. ضرب المثلی می‌گوید «اندیشه‌ای بکار تا عملی درو کنی عملی بکار تا عاداتی درو کنی. عاداتی بکار تا منشی درو کنی. منشی بکار تا تقدیری درو کنی».

عادات‌ها از عوامل قدرتمند زندگی‌مان محسوب می‌شوند. چون الگوهای پیوسته و اغلب ناخودآگاه و مدام و روزانه‌اند که منش ما را نمایان می‌سازند و موثر بودن یا بی اثر بودن ما را ایجاد می‌کنند. در واقع عادات‌ها بخشی از زندگی هر انسان هستند و گاهی آنقدر قوی و تاثیر گذارند که از آن‌ها به اعتیاد تعبیر می‌شود. از قدیم گفته‌اند بنی آدم، بنی عادت، در حقیقت عادات‌ها رویکردها و واکنش‌هایی هستند که آدمی در ابعاد مختلف زندگی به کار می‌گیرد و گستردگی آن‌ها از آمیختگی با ذات و روان حکایت دارد.

از نظر روانی و فیزیولوژیکی انسان به عادت کردن نیاز دارد تا احساس امنیت کند و به همین دلیل هنگامی که همه چیز مطابق عادات‌ها پیش می‌رود. شرایط عادی می‌شود. هر آنچه مخالف عادات‌های مرسوم فردی یا جمعی باشد، یک اتفاق یا دگرگونی و اغلب نامطلوب تلقی می‌شود.

عادات‌های بد اغلب پنهان هستند و کمتر کسی می‌پذیرد که فلان رفتار عادت گونه‌اش بد می‌باشد. با این حال پس از آگاهی از بد بودن یک عادت و متقاعد شدن در این باره ترک آن برای صاحبش دشوار است و به قول معروف موجب مرض است

همه ما عادات‌هایی ریز و درشتی داریم. بعضی از این عادات بد و ناگوارند که باید اصلاح شوند. برخی دیگر خوب هستند که باید بهبود یابند و شماری هم عالی و ممتاز که باید به درجه کمال برسند. عادات‌های بد اغلب پنهان هستند و کمتر کسی می‌پذیرد که فلان رفتار عادت گونه‌اش بد می‌باشد. با این حال پس از آگاهی از بد بودن یک عادت و متقاعد شدن در این باره ترک آن برای صاحبش دشوار است و به قول معروف موجب مرض است. این عادت بد می‌تواند هر چیزی باشد. مانند جویدن ناخن هنگام بیکاری یا استرس، وقت گذاشتن بیش از اندازه برای بازی‌های مجازی، وسواس نشان دادن درباره امور روزمره و... یا هر چیزی که در رفتار و گفتار فرد مدام مشاهده می‌شود و تذکر دیگران را بر می‌انگیزد. برخی عادات‌های قوی نیز ارتباطی تنگاتنگ با سایر عادات‌ها دارند. برای مثال سیگار کشیدن هنگام ناراحتی یا شادی. هر کسی می‌تواند عادات‌های بدش را شناسایی کند و برای ترک آن‌ها اقدام کند. اگر برای ترک عادت بد تصمیم جدی گرفته‌اید. توصیه‌های زیر می‌توان برای موفقیت شما کمکتان کند.

۱- نوع عادت و دلایل آثار آن را بشناسید

برخی عادات‌ها فیزیولوژیکی هستند و در حقیقت خود در لفظ و قضاوت دیگران عادت محسوب نمی‌شوند. برای مثال خرخر کردن در خواب. چنین عاداتی بالطبع ترک آن به استفاده از شیوه‌های پزشکی نیاز دارد و نمی‌توان به طور مستقیم برای آن تصمیم گرفت. برخی عادات‌ها از باورها ناشی می‌شود و گاهی به دلیل گستردگی اعتیاد به آن‌ها به یک رسم یا سنت تبدیل شده‌اند. در حالی که می‌توانند کاملاً غلط یا مضر باشند. برخی عادات‌ها نیز با وجود بد بودن کاربردی هستند و یک راه حل محسوب می‌شوند. با وجود این اغلب عادات‌های بیهوده مانند انواع وسواس‌های فکری و رفتاری درباره مسایل خاص یا روزمره ترک نمی‌شوند چون هم دلیل و کاربردی ندارند و هم مضر تلقی نمی‌شوند.

۲- تصمیم قاطع بگیرید

بدون یک تقسیم واقعی که تعهد و آمادگی درونی ایجاد کند هیچ عاداتی ترک نمی‌شود اگرچه برخی عادات‌ها زود گذرند و ممکن است خود فرد هم بنابر شرایط روحی و بینشی‌اش نفهمد که از سرش افتاده مثل جویدن ناخن در کودکان و نوجوانان که طی یک دوره زمانی کوتاه ترک می‌شود.

۳- از تاثیر محیط غافل نشوید

اطلاع اطرافیان، دوستان و اعضای خانواده ممکن است یک محرک قوی و تعهدآور برای ترک عادت باشد.

۴- از شکست نترسید

اولین شکست در ترک عادت بدترین شکست است همه می‌دانند که شکست پل پیروزی است اما کمتر کسی آن را باور دارد و عملاً به کار گیرد.

نباید با هیچ دلیل و توجیهی تسلیم عادت خود شوید. همواره خود را بالاتر از عادت‌هایتان بدانید و قدرت ترک بدی‌ها را برای خود قایل باشید

۵- به خود متکی باشید

اگر دیگران هیچ وقت نخواهند عادت بدشان را ترک کنند، این موضوع نباید در روحیه شما تأثیر بگذارد. تکرار یک عادت بد و رواج آن توجهی برای ترک نکردن آن نیست. به خود متکی باشید و راه خودتان را بروید. ظرفیت روانی و قدرت پذیرش واقعیت‌های موجود را در خود بالا ببرید. علاوه بر آن نباید با هیچ دلیل و توجیهی تسلیم عادت خود شوید. همواره خود را بالاتر از عادت‌هایتان بدانید و قدرت ترک بدی‌ها را برای خود قایل باشید.

۶- ترک عادت را قطعی کنید

برخی عادت‌ها در افراد به ویژه آن‌ها که با شرایط هیجانی محیطی یا لذات زودگذر ارتباط دارند پس از مدتی دوباره بر می‌گردند. بر این اساس باید برای ترک عادت اراده‌ای بلند مدت و دایمی داشت.

۷- زندگی کنونی خود را با زندگی ایده‌آلتان مقایسه کنید

آیا در جهت مسیر ایده‌آل زندگیتان حرکت می‌کنید یا از آن منحرف شده‌اید؟ زمانی که دست به کاری می‌زنید که در جهت دستیابی به اهداف زندگیتان نیست، بدانید که مرتکب اشتباه شده‌اید. پس دنبال عواملی بگردید که شما را از مسیر زندگی ایده‌آلتان منحرف می‌کنند. مسلماً عادات بد شما در این گروه قرار می‌گیرند.

۸- زندگی خود را با زندگی فردی که الگوی شماست مقایسه کنید

گاهی اوقات مقایسه زندگیتان با زندگی فردی که الگوی شماست، بسیار ساده‌تر از اجرای یک برنامه ایده‌آل‌گرایی دشوار است. بنابراین، افراد موفق را پیدا کنید که می‌توانند الگوی مناسبی برای شما باشند.

سعی کنید رموز موفقیت آنها را در زندگی خودتان به کار ببرید. ببینید چه کارهایی را آنها انجام نمی‌دهند، ولی شما مکرراً انجام می‌دهید. مثلاً فردی که الگوی شماست هیچ وقت بدقولی نمی‌کند اما شما فرد بدقولی هستید. پس بدقولی عادت بد شماست که باید آن را ترک کنید.

۹- عادت‌های بدتان را تغذیه نکنید.

تصور کنید دو نیرو درون شما در جنگند. یکی عادت‌های خوب و دیگری عادات بدی دارد. به نظر شما کدام یک در جنگ پیروز می‌شوند؟ پاسخ ساده است: نیرویی که شما حمایتش کنید. بنابراین ترک عادات نادرست کار چندان سختی نیست. فقط کافی است عادات بد خود را حمایت و تقویت نکنید. عادات نادرست خود را تغذیه نکنید. بگذارید عادت بد شما از گرسنگی بمیرد و از زندگی شما دور شود. برای روشن‌تر شدن مساله مثالی می‌زنم. اگر سیگار می‌کشید این کار را دلیلی برای رفع ناراحتی‌هایتان جلوه ندهید. به خود تلقین نکنید که سیگار می‌تواند به بهبود وضع روحی و یا آرامش شما کمک کند.

۱۰- عادات خوب را جایگزین عادات نادرست کنید.

عدم حمایت از عادات نادرست ضروری است اما کافی نیست. باید عادت‌های پسندیده را جایگزین آنها کنید. در غیر این صورت جای عادت بدی که آن را ترک کرده‌اید در زندگی شما خالی می‌ماند و عادت بد جایی برای بازگشت پیدا می‌کند. به عنوان مثال اگر عادت دارید منفی‌بافی کنید مثبت‌اندیشی را جایگزین آن کنید.

اگر به مسایل منفی فکر می‌کنید از این پس به مسایل خوشایند بیندیشید. به محض این که تفکری منفی به سراغتان آمد آن را نشانه‌ای جهت شروع اندیشیدن

به مسایل مثبت در نظر بگیرید. یا اگر عادت به خوردن غذاهای ناسالم دارید آن را با خوردن غذاهای سالم جایگزین کنید. فقط جایی برای بازگشت عادت بدتان خالی نگذارید.

۱۱- کار را شروع کنید و به نتیجه کارتان امیدوار باشید.

سخت‌ترین مرحله در ترک عادت‌های نادرست شروع آن است. همان‌طور که یک سفینه فضایی برای بلند شدن از زمین به نیرو و انرژی زیادی نیاز دارد، تصمیم به ترک عادت‌های نادرست و اولین قدم در جهت رفع آن نیز محتاج نیروی اراده بالایی است. سفینه پس از ترک زمین به انرژی کمتری نیاز دارد. مشابه همین امر، پس از برداشتن اولین قدم در جهت ترک عادت قبلی، با صرف انرژی کمتری می‌توانید به عادت جدید خود بپردازید. مرحله اول سخت‌ترین مرحله است. اما با گذشت زمان، کار ساده و ساده‌تر می‌شود. بنابراین هر وقت سختی کار به شما فشار آورد به این فکر کنید که زمان زیادی طول نمی‌کشد فقط باید به جلو حرکت کنید.

۱۲- در برنامه‌تان هیچ استثنایی نگذارید.

زمانی که تصمیم به ترک عادت‌های مصمم باشید. به هیچ دلیل، استثنایی برای بازگشت، به عادت قبلی خود نگذارید. اگر چه کار ساده‌ای نیست اما اگر می‌خواهید مدت زمان ترک عادت را راحت‌تر سپری کنید، عدم وجود استثنا بسیار ضروری است. استثنا قابل شدن درست مثل این است که سفینه فضایی دوباره به زمین بنشیند. مسلماً در صورت بازگشت به عادت قبلی، برای ترک مجدد آن به نیروی بسیار بالاتری نیاز خواهد بود، پس مراقب باشید.

۱۳- در تقویم یا یک دفتر دفعات تکرار عادت خود را یادداشت کنید.

بنویسید چه زمان‌هایی آن عمل را انجام می‌دهید. در آن زمان به چه چیزی فکر می‌کردید و چه احساسی داشتید؟ یادداشت کردن سطح آگاهی شما را نسبت به دلیل و زمان انجام آن عمل بالاتر می‌برد. یادداشت‌های خود را بخوانید و ببینید این عادت به راستی چه کمکی به شما می‌کند. آیا واقعا در بهبود کسالت، ناراحتی و استرس به شما کمک می‌کند و یا این که شما این گونه خواستید؟!

۱۴- مچ خود را بگیرید!

سعی کنید هنگامی که ناخودآگاه در حال انجام آن عمل هستید مچ خودتان را بگیرید و همان موقع را جایگزینی را که انتخاب کرده بودید به کار ببندید. هدفگذاری کنید که در شروع حتما حداقل هفته‌ای یک بار از روش جایگزین کردن استفاده کنید و کم‌کم دفعات آن را بیشتر کنید.

در پایان دو نکته را فراموش نکنید:

۱- صبور باشید. عادت‌ها ناخودآگاه تکرار می‌شوند و جز با تمرین متوجه انجام دادن آنها نمی‌شوید.

۲- با خودتان مهربان باشید. سرزنش کردن خود، خود از عادت‌های نادرستی است که باید ترک شود.

پایان

