

ترک عادت موجب مرض نیست

عادت چیزی است که شما بارها آن را تکرار می کنید. این عادت می تواند فیزیکی مانند نوع رفتارتان یا ذهنی یعنی نحوه تفکرتان باشد که در دو طبقه کاملاً متمایز قرار می گیرد .

عادت چیزی است که شما بارها آن را تکرار می کنید. این عادت می تواند فیزیکی مانند نوع رفتارتان یا ذهنی یعنی نحوه تفکرتان باشد که در دو طبقه کاملاً متمایز قرار می گیرد.

طبقه اول، عادت های خوب و مثبت است که برای زندگی مفید و شما را به موفقیت می رساند و طبقه دوم، عادت های بد و منفی که تاثیر بدی روی جریان زندگی داشته و حتی ممکن است مانع پیشرفت و موفقیت شوند. از میان بردن عادت بد چیزی است که هرکس در آن موفق بوده، فایده فراوانی برده است. با خلاص شدن از دست عادت های بد شما نه تنها اثرات منفی آنها را از روی زندگی تان از میان برمی دارید، بلکه با این کار جهت زندگی تان را به سمت بهتر شدن تغییر می دهید. پس آماده شوید تا عادت های بد را از خود دور کنیم. برای این کار ابتدا باید دو ویژگی مهم عادت بد را در نظر داشته باشیم. یکی طبیعت خودکار آن و دیگری درد و لذتی است که در آن وجود دارد.

رفتارهای خودکار

وقتی کاری را بارها انجام می دهید، آن کار بالاخره در ذهن تان چنان جای می گیرد که دیگر بدون فکر کردن آن را انجام می دهید. یکی از فواید عادت کردن این است که شما مجبور نیستید برای انجام دادن هرکاری انرژی گذاشته و زیاد فکر کنید. درواقع کمک می کند بتوانید چند کار را همزمان انجام دهید. اما گاهی خود این عادت چنان خودکار رخ می دهد که دیگر نمی توانیم براحتی روی آنها کنترل و تسلط داشته باشیم و ترک کردن آن برایمان سخت می شود. برای این که بتوانید از یک عادت بد خلاص شوید باید این حالت خودکار ضمیرناخودآگاه را از میان بردارید. برای این کار باید به خود آن عادت و این که چرا آن را انجام می دهید، فکر کنید.

لذت، درد و رفتار

اگر کسی از شما بخواهد کاری را که واقعا دوست دارید، رها کنید چه واکنشی نشان می دهید؟ در این گونه مواقع بیشتر مردم امتناع می کنند. حقیقت اینجاست که مردم دوست ندارند از کارهایی که باعث لذت شان می شود، دست بردارند و همین موضوع درباره عادت هم درست است. مردم عادت هایشان را دوست دارند برای این که آنها بخش آشنا و راحت زندگی روزمره شان است. اگر با معرفی چیزی ناآشنا از آنها بخواهید به

طور ناگهانی دست از عادت هایشان بردارند، آنها را دچار نگرانی ذهنی و فیزیکی می کنید، زیرا ترک عادت و تطبیق احساس و زندگی با روش جدید برایشان سخت است. در نتیجه این نبود آرامش، فرد حتی اگر دوست داشته باشد تغییر کند، نمی تواند.

تأثیر درد و لذت روی رفتار

انسان به طور طبیعی تمایل به جذب لذت ها دارد و معمولا از درد دوری می کند. هرچیزی که شما دوست دارید و با آن راحت هستید و بی دردسر انجامش می دهید، می تواند با خود لذت به همراه داشته باشد و درد درست برعکس آن عمل می کند. عادت هایی که شما دارید به دلیل این که شما را در منطقه آرامش و راحتی نگه می دارد، لذت بخش است و بخش ناخودآگاه مغزتان باعث می شود که آنها را بارها تکرار کنید و هرزمان که قصد دارید آنها را ترک کنید، درد را تجربه می کنید؛ زیرا قصد دارید کاری که کاملا برایتان ناآشناست و یادگیری آن تلاش و هوشیاری می خواهد انجام دهید. در نتیجه بخش ناخودآگاه مغزتان به شما فشار می آورد که به سمت همان عادت لذت بخش آشنا و قدیمی برگردید. ضمیر ناخودآگاه هرگز به این موضوع که عادت بد مخرب است، فکر نمی کند و شما را تحت کنترل می گیرد و شما هم بدون توجه به عوارض آن عادت بد دوباره به سمت آن باز می گردید.

چرا تغییر؟

اولین قدم برای غلبه بر عادت بد این است که می خواهید کدام یک از عادات بدتان را کنار بگذارید؛ بنابراین ابتدا آن مورد یا موارد را در برگه ای یادداشت کنید. فراموش نکنید که باید خواسته تان را روی برگه بنویسید و تنها در ذهن تان مرور نکنید، زیرا نوشتن کمک می کند تا ضمیر خودآگاه تان متوجه آن عادت شود و به ضمیر نیمه هوشیار تان علامتی فرستاده که موضوعی مهم است و باید به آن توجه کند.

اگر قصد دارید عادت را ترک کنید، واقعا باید با تمام وجود این را بخواهید. اگر خلاف این باشد احتمال غلبه بر عادت بدتان به حداقل می رسد، زیرا مغز هرگز تمایل ندارد چیزی را که دوست دارد، رها کند.

افرادی که می گویند دوست داریم عادت بدمان را ترک کنیم، اما همچنان آن عادت را با خود دارند، حقیقتا چنین چیزی نمی خواهند، آنها فقط دوست دارند اثرات منفی آن عادت بد در زندگی شان را از میان بردارند. اما باید گفت اثرات منفی و ناخواسته عادت بد هرگز از آن جداشدنی نیست و درستی این موضوع زمانی کاملا معلوم می شود که فرد به چیزی اعتیاد داشته باشد. طبیعت اعتیاد خواستن بیشتر چیزی است. تا زمانی که عادت را دوست داشته باشید، نمی توانید دست از آن بکشید و اگر روی زندگی تان هوشیارانه تسلط نداشته باشید، بخش ناخودآگاه مغزتان کنترل شما را به دست می گیرد و تقریبا زندگی را برایتان حرام می کند؛ بنابراین آگاهانه تصمیم به ترک عادت می گرفتنی از راه است. برای انجام این کار باید بخش تفکر خودآگاه

تان را فعال کنید. یک روش بسیار موثر در فعال سازی بخش خودآگاه، تهیه فهرستی از اثرات منفی روی زندگی تان است و به این ترتیب خود را به ترک آن عادت مصمم کنید.

فواید فرعی یک عادت

عادت هایی که داریم بیشتر به دلیل فوایدی که برایمان داشته، تبدیل به عادت شده اند. مثلا وقتی از موضوعی غمگین می شویم ممکن است غذا خوردن کمی تسکین دهنده باشد؛ اما این روش، راه حلی بسیار موقتی است و اثرات منفی طولانی مدتش را روی زندگی مان می گذارد، فوایدی که از عادت های غلط به ما می رسد معمولا «عایدی های فرعی» نامیده می شود. مثلا با این که بیشتر مردم می دانند غذاهای فوری موجب اضافه وزن می شود، اما مفهوم آن برای ضمیر ناخودآگاه مان این است که «پس باید قرارهای دوستانه مان در رستوران را فراموش کنیم.» در واقع دست از فایده فرعی آن بکشیم و این موضوع ضمیر ناخودآگاه را در حالت مقاومت قرار می دهد، بنابراین شما باید ضمیر خودآگاه تان را چنان قوی کنید که بتواند رفتار ناخودآگاه تان را کنترل کند و عادت بدتان را کنار بگذارد.

تشکیل عادات جدید

برای این که بتوانید عادت بدی را به دست فراموشی بسپارید باید یک عادت خوب را جایگزین آن کنید. اگر این کار را نکنید مدام به عادت قبلی فکر کرده و احساس می کنید چیزی از دست داده اید، بنابراین به عادت جدید فکر کنید و فهرستی از فواید آن را که در زندگی به کارتان می آید، تهیه کنید.

تغییر زندگی، تغییر ذهن

برای این که بتوانید عادت جدیدی را به زندگی تان بیفزایید باید برنامه داشته باشید و چند کار مهم انجام دهید. مثلا محیط زندگی تان را عوض کنید یا اگر این کار بسیار مشکل است، وضع داخلی خانه تان را تغییر دهید و با افراد جدید رفت و آمد کنید. تمام گزینه هایی را که موجب می شود شما دوباره به سمت عادت قدیمی تان کشیده شوید، کاملا حذف کنید.

جایزه، تنبیه و تغییر رفتار

وقتی شما جایزه ای می گیرید، انگیزه پیدا می کنید کاری را که برای آن تشویق شده اید، تکرار کنید و تنبیه عکس آن را موجب می شود، بنابراین برای این که عادت جدیدی را در خود نهادینه کنید به خودتان بابت آن جایزه بدهید. مثلا به خود بگویید: «اگر توانستم کارم را سر وقت تمام کنم، امشب با دوستانم بیرون می روم.»

با این روش می توانید از عادت بدتان دست برداشته و رفتارهای جدیدی که دوست دارید، جایگزین کنید و وقتی هم عادت بدتان را تکرار می کنید، خودتان را با انجام دادن کاری که دوست ندارید، تنبیه کنید.

اگر واقعا می خواهید عادت بدتان را ترک کنید، نترسید و دست به کار شوید و مطمئن باشید که موفق خواهید شد.