



#خواندنی

**چگونه عادت‌های
بد را ترک کنیم؟**

رهاشو، سرعت بگیر

عادت‌های بد در زندگی ما شبیه نشستی‌های ریزو درشتی است که در کپسول اکسیژن یک غواص پیدا شده است. اگرچه گاهی کوچک‌اند، ولی استمرارشان ما را از رسیدن به هدف محروم می‌کنند. بدقولی، تنبلی، شلختگی، استفاده بی‌حساب کتاب از فضای مجازی و ... آنچه ما را به اهدافمان می‌رساند همین رفتارهای مستمر و عادت‌های همیشگی‌مان است و اگر قرار باشد عاملی ما را از رسیدن به اهداف باز دارد، یکی از مهم‌ترین‌هایش باز هم همین رفتارهای مستمر و عادت‌های خودمان است. از خدا کمک گرفته و بخواهیم در این کارزار جدید همراهمان بوده و به تلاش‌های کم و زیاد ما برکت‌های بزرگ بدهد. ترک عادت‌های بد راه‌هایی دارد که تعدادی از آن‌ها را در این مطلب با هم مرور می‌کنیم.

بی‌تعارف

اولین کاری که برای ترک عادت بد باید انجام بدهیم این است که گاهی خوش بینی نسبت به خودمان را برای چند دقیقه کنار گذاشته و به دنبال نقاط ضعف و عادات‌های بدمان بگردیم. بعضی از دعاها این کارکرد را هم دارند که ما را متوجه اشتباهاتمان می‌کنند، خیلی خوب است که از این ادعیه کمک بگیریم.

وقت طلایی

گاهی اوقات عادت‌های بد خیلی نرم و طوری که خودمان هم متوجه حرکات آهسته‌شان نمی‌شویم، وارد رفتارهای ما می‌شوند، ابتدای شکل‌گیری‌شان اصلاً حاد به نظر نمی‌رسند، ولی اگر زود قضیه را حل و فصل نکنیم، ماجرا جدی می‌شود. نوجوانی فصلی است که بسیاری از عادت‌ها تازه شکل گرفته‌اند و از طرفی تغییرکردن هم راحت است. از طرفی مقطعی از سال مثل ماه رمضان برای ترک بعضی از عادت‌های بد زمینه بسیار خوبی فراهم می‌کند. پس این فرصت‌ها را قدر بدانید.

کارآگاه بازی

ذره‌بین دستتان گرفته و دنبال علت و دلیل انجام عادت‌های بد بگردید. سعی کنید خودتان را زیر نظر گرفته و متوجه شوید که چه زمان‌هایی، در حضور چه افرادی یا در چه موقعیت‌هایی سروکله این عادت بد پیدا می‌شود؟ همه دلایل و شرایط را دقیق بررسی کنید؛ چون به همه این اطلاعات در قسمت‌های بعدی نیاز داریم.

دوستش ندارم

بیایید تأثیر کارهایمان در بلندمدت را بررسی کنیم. ببینم اگر این عادت نامناسب را قرار باشد ادامه بدهم، بعد از چندین سال چه نتایجی به بار می‌آورد؟ کمی هم در مورد تأثیر رفتارمان روی دیگران فکر کنیم. اگر یک نفر چنین رفتار بدی با من داشته باشد، چه احساسی پیدا می‌کنم؟ فکر کردن به اثرات منفی و دلیل بد بودن آن عادت، باعث می‌شود حس خوب نسبت به آن رفتار از بین برود.

پاک‌سازی محیط

از محیط‌هایی که شما را به سمت عادت‌های بد سوق می‌دهد، دوری کنید. محیط اطرافتان را طوری سروسامان بدهید که کمتر شما را در معرض آن رفتار قرار بدهد. رسانه‌ها هم در این میان نقش اساسی دارند. سعی کنید آنچه می‌بینید و می‌شنوید در این مسیر به کمکتان بیایند، نه آنکه خودشان زمینه بروز رفتار نامناسب را تشدید کنند. اگر در محیط نامناسبی قرار بگیرید کنترل رفتار سخت‌تر خواهد شد.

رفیق گرمابه و گلستان را خبر کنید

یکی از همان رفیق‌های همیشه پایه، یکی که دل‌سوز بوده و البته اهل سرزنش نباشد، خبر کنید. می‌تواند یکی از اعضای خانواده و فامیل یا دوست صمیمی باشد. با او در مورد تصمیمتان صحبت کرده به یکدیگر تذکر بدهید. کسی باشد که حرف از توانستن بزند، امید را در دلتان زنده نگه داشته و برای موفق شدن تشویقتان کند، حتی اگر گاهی لازم باشد نهیب جدی بزند، ولی خیالتان راحت باشد که دل‌سوز شماست و برای بهتر شدنتان احساس مسئولیت می‌کند.

به نوبت

حالا که انگیزه پیدا کرده و کمی هم ترفند یاد گرفتید، ناگهان تصمیم نگیرید که همین الآن حساب همه عادت‌های بد را یک جا برسید. یکی یکی و سنگ‌به‌سنگ سراغشان بروید.

با کمک قلم

در تمام مراحل قلم‌به‌دست باشید. مثلاً، جدولی را برای حساب کتاب خودتان تنظیم کنید و هر بار که عادت بدی را تکرار کردید یا موفق به ترک آن شده‌اید، ثبت کنید. با ثبت کردن دقیق هم از خودتان بابت رفتارها حساب کشیده‌اید و هم با خودتان وارد رقابت می‌شوید. نوشتن، آگاهی شما را نسبت به عادت‌های بد شخصیتان افزایش داده و راه را برای کنترل آن‌ها هموارتر خواهد کرد.

صبور و سرسخت

تعارف که نداریم، اگر وقت‌هایی دوباره آن عادت بد را انجام دادید، نگران نشوید. فقط مقدار بیشتری از عزمتان را وارد میدان کنید. این رفتارها در طول زمان به وجود آمده‌اند و از بین رفتنشان هم نیاز به زمان دارد. پس، باز امیدوار بمانید و تا دستیابی به نتیجه اصلی آرام نگیرید؛ حتی اگر لازم باشد بارها از اول شروع کنید، ولی مطمئن باشید در نگاه بلندمدت و چندساله بهترین کار را انجام داده‌اید.

