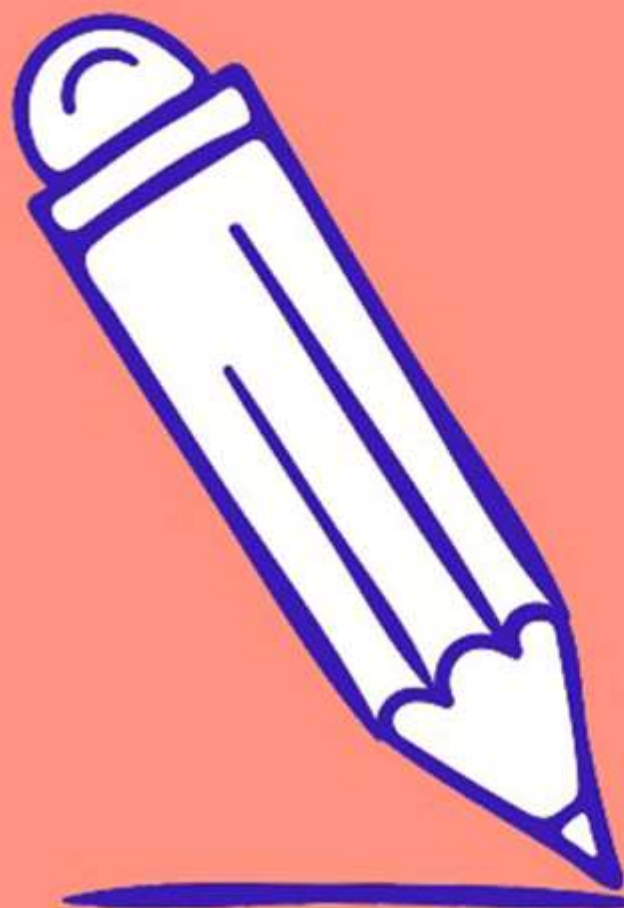




چگونه عادت کنیم که عادت کنیم؟ || قسمت دوم

موریانه به آرزوهایت نرسد!

یادداشتی از دکتر سید محسن اصغری نکاح
روانشناس و کارشناس تربیتی

عادت‌ها یک صورت‌کِ دوست‌نداشتنی هم دارند؛ همان عادت‌های بد. عادت‌های نامناسب به‌مرور زمان پیش می‌آیند. اغلب اوقات ما متوجه‌شان نمی‌شویم و آن‌قدر بزرگ می‌شوند که در زندگی ما مشکلاتی را ایجاد می‌کنند. اگر آن‌ها را مدیریت نکنیم و آگاهانه و به‌هنگام آن‌ها را تغییر ندهیم، ممکن است آسیب‌هایی که از آن‌ها می‌بینیم آن‌قدر شدید باشند که قابل جبران نباشند. عادات بد مثل موریانه است، داخل وسایل چوبی قرار می‌گیرد و به‌مرور زمان آن‌ها را از درون تهی می‌کند. ممکن است ظاهر زندگی‌مان برای بقیه سالم و زیبا باشد و ظاهراً آدم موفق‌ی باشیم، ولی این عادت بد باعث می‌شود یک جایی کم بیاوریم و شکست بخوریم.

زنگ خطر رو به صدا در بیار

گام اول ترک عادت، احساس رنج و خطر است. اینکه پی ببریم یک عادت برای شخصیت، انسان بودن، شادکامی، آرامش، صمیمیت با دیگران و برای انسان مؤمن بودن در مسیر زندگی‌اش چقدر آسیب‌آفرین است. ما باید از داشتن یک عادت نامطلوب به یک آستانه رنج برسیم تا آن را ترک کنیم. بعضی وقت‌ها این رسیدن به آستانه رنج در اختیار خود آدم‌ها نیست.

برای همین اگر کسی عادت‌ی دارد که این عادت‌ها هم ضرر جسمی دارد و هم روحی و هم ضرر اجتماعی، اگر از آن‌ها رنج نبرد آماده ترکشان نمی‌شود. برای اینکه عادت‌ی را ترک کنیم اول باید به ضرر و زیان‌های این عادت در وضع موجود و در آینده‌مان فکر کنیم. همین الآن از اینکه پر خوابیم یا با گوشی زیاد کار می‌کنیم یا وقت‌مان را هدر می‌دهیم، چه آسیب‌هایی به ما رسیده است؟ این‌ها را فهرست کنیم. بعضی از این آسیب‌ها را ممکن است دیگران به ما گفته باشند. خوب است به انتقادات دیگران به خود هم توجه کنیم.

بخشی از این ضروریات را می‌توانیم از طریق مطالعه پیدا کنیم. وقتی مطالعه می‌کنیم می‌بینیم عاداتی که ما داریم چه ضررهایی داشته یا خواهد داشت؟ یا اصلاً چنین عادتی زیان‌آور است. مطالعه کتاب‌های علمی و ادبی که به ما خوبی‌های اخلاقی را نشان می‌دهد یا حتی خواندن زندگی افراد موفق و شهدا می‌تواند در این باره به ما کمک کند.

حالا که زمان حال را دیدیم، از دیگران پرسیدیم، کتاب خواندیم یا مشورت گرفتیم و زیان‌های عادت‌های بد را فهرست کردیم باید پنج سال بعدمان را هم ببینیم. عادت بد، مثل یک گلوله برفی است که در یک کوهستان حرکت می‌کند، هر لحظه بزرگ‌تر می‌شود و ترک کردنش هم دشوارتر. اگر این عادت بد را ادامه دهیم ۵ سال دیگر به کجا خواهیم رسید؟ این ضرر و زیان‌هایی که بزرگ می‌شوند چه تأثیری خواهند داشت؟

پرسش دیگری که از خودمان باید بپرسیم این است که اگر این عادت‌ها را نداشتیم، زندگی‌مان چقدر زیباتر می‌شد و چه نتایج مثبتی برایمان داشت؟ موفقیت‌هایمان چقدر بیشتر می‌شدند؟ علاوه بر این‌ها، می‌توانیم تصور کنیم که اگر آن عادت را ترک کنیم، چه چیزهایی به دست می‌آوریم؟ این تصور به ما انگیزه بیشتری برای ترک عادت بد می‌دهد. با این فهرست و با پاسخ دادن به این سؤالات ما به آستانه رنج می‌رسیم و عادت را کم‌کم ترک می‌کنیم. خوب است قبل از خواب و در طول روز این فهرست را با خودمان مرور کنیم.

گام آخر

اما بعضی از عادت‌ها نیازمند رفتارهای عملی هم هستند و باید در عمل رفتارهای جایگزینی برایشان پیدا کنیم و یا رفتارهایی که در ترک کردن کمک می‌کنند داشته باشیم. باید از خودمان بپرسیم چه چیزی باید تغییر کند که این عادت ترک شود؟ چه عواملی در این مسیر وجود دارند که در ایجاد این عادت اثرگذارند؟

برای ترک عادت‌های بد، باید روزانه برنامه داشته باشیم و هر روز برای خودمان پاداش و تنبیه در نظر بگیریم. ممکن است در این مسیر گاهی یک قدم به عقب برگردیم ولی این مهم نیست، نباید ناامید شویم و باید بیشتر تلاش کنیم که لغزش‌هایمان کمتر شود. ولی نباید با خودمان مهربان و سهل‌گیر باشیم؛ مثلاً، امروز که روز تولدمان است یا مهمانی دعوت هستیم یا شام خوشمزه است یا ... مغز آماده است با دلیل‌های سطحی ما را گول بزند و عادت‌ها را برگرداند. بد نیست قول و قرارمان را با اطرافیانمان در میان بگذاریم تا در مراقبت به ما کمک کنند.

اگر عادت‌هایی را با چند بار تلاش نتوانستیم ترک کنیم
حتماً برای رفعشان از مشاور کمک بگیریم. این کار کاملاً
ارزشش را دارد. عادت‌ها در بدن ما مثل غده‌های سرطانی
عمل می‌کنند، کم‌کم بزرگ می‌شوند و شاید دیگر
قابل درمان نباشند. در نهایت، باید به خدا توکل کنیم
و از او کمک بگیریم. خدا دوست دارد ما را در بهترین وجه
و در اعلاترین مرتبه ببیند.

