



## چرا ترک کردن عادات بد و مخرب برایم کار مشکلی است؟

### ترک کردن عادات بد

ترک عاداتی مثل سیگار کشیدن، نوشیدن نوشابه های مضر، خرید کردن یا هر عادت دیگری، چه بی ضرر و چه خطرناک، برایم مشکل است.

به نظر می رسد اراده ی دیگران خیلی بیشتر و قدرتمند تر از اراده ی من است.

حتی نمی توانم عاداتی که دیگر هیچ لذتی از آن ها نمی برم را ترک کنم.

### تحلیل ترک کردن عادات بد

آیا چنین کارهایی فقط به این خاطر تبدیل به عادت شده اند که مدتی طولانی است دارید آنها را انجام می دهید یا موضوع چیز دیگری است؟

آیا ترک عادت برای شما سخت تر از دیگران است؟

چرا بعضی از افراد می توانند به راحتی عادات بد خود را ترک کنند در حالی که شما سالهاست دارید با این عادت بد دست و پنجه نرم می کنید؟

در واقع زمانی که باعث می شود چیزی تبدیل به عادت شود، بلکه مشکل عدم آگاهی است. هر چه بیشتر در رفتاری غرق شوید، به همان نسبت از آگاهی در مورد عملکردی حقیقی کاسته می شود.

تنها تفاوت میان یک عادت و یک عملکرد میزان آگاهی است که نسبت به آن رفتار دارید. عادت، روندی مرده است که خودکار انجام می شود.

تمرکز کردن بر روی یک عادت به آن جان می بخشد و در این صورت دیگر خودکار نخواهد بود. در چنین شرایطی می توان آن را متوقف کرد.

مشکل شما در ترک عادت هایتان به دلیل عدم توانایی در تمرکز روی آن رفتار می باشد. اگر دستتان را بر روی یک اجاق گاز بگذارید بلافاصله آن را عقب می کشید چرا که این کار برایتان دردناک است.



اما اگر بیهوش بودید، عدم هوشیاری تان باعث می شد که دست به چنین عملی نزنید. شما از روند رفتارهای تان هیچ اطلاعی ندارید و فقط در یک مسیر مشخص حرکت می کنید.

در واقع این روند کاملاً به صورت خودکار انجام می شود. افرادی که قادرند رفتارها و عادات طولانی مدت خود را تغییر دهند می توانند از چنین روندی مطلع باشند.

به همین دلیل افراد مضطرب و حساس آمادگی بیشتری برای داشتن عادات منفی دارند و ترک چنین عاداتی برایشان مشکل تر است.

در واقع عدم توانایی آنها در تمرکز کردن مانع از این می شود که بتوانند به راحتی این روند خودکار را ترک کنند. استرس و نگرانی باعث عدم توانایی شما در تمرکز کردن می شود.

اگر احساس کنید که نمی توانید برای امور زندگی تان مسلط باشید، ترک عادات بد برای تان امری بسیار مشکل می شود زیرا احساس می کنید کل کنترل زندگی را از دست خواهید داد.



ترک عادت‌ی مثل سیگار کشیدن مانند این است که تسلط خود را بر چیزی بیشتر از دست بدهید. یا رژیم گرفتن به معنای از دست دادن تسلط بر غذا خوردن می‌شود.

شما نیاز دارید تا به چنین عاداتی بچسبید، چرا که آنها تنها مسائلی در زندگیتان هستند که احساس می‌کنید برایتان قادر به کنترل می‌باشند.

راهکار ترک کردن عادات بد

فعالیت هایتان را ثبت کنید



برای کمک به این که از عادات خود مطلع گردید و برای تسلیم نشدن در برابر شان به خود پاداش دهید، به مدت یک ماه هرگونه حرکت خود را ثبت و ضبط کنید.

برای نمونه می‌توانید به این شکل عمل کنید  
۶:۱۵ صبح بیدار شدن، دوش گرفتن و لباس پوشیدن.



۶:۴۵ خوردن صبحانه (نان تست و قهوه) و خواندن روزنامه. ۶:۵۵ رانندگی تا محل کار. ۷:۳۰ رسیدن به محل کار و خوردن یک عدد شیرینی.

۸:۰۰ جلسه با اعضای تیم فروش. هفته ای یک بار این فعالیت ها را روی کاغذ بیاورید.

اگر این شخص رژیم غذایی داشته باشد، دورهر چیزی که مربوط به غذا و غذا خوردن می شود خط می کشد و در نتیجه نسبت به آنچه که می خواهد بخورد و زمان غذا خوردنش آگاهی پیدا می کند.

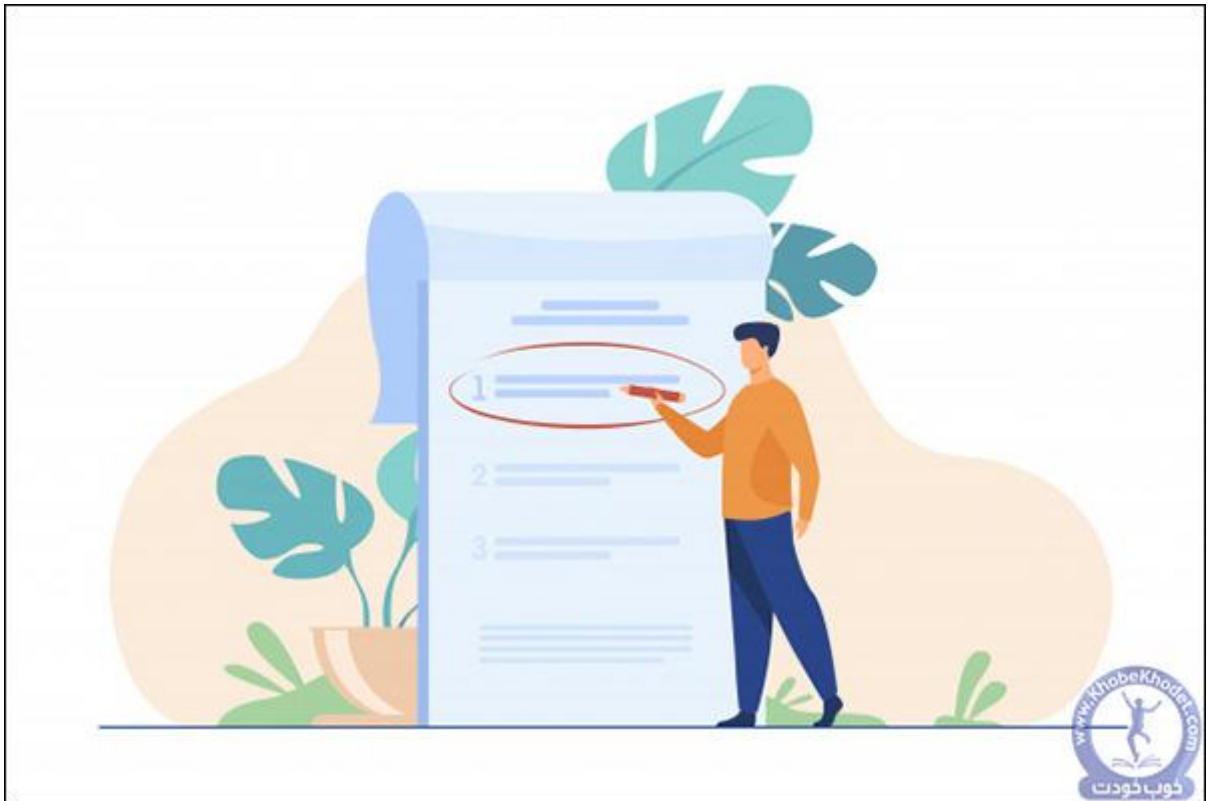
بنابراین این بار دیگر وقتی غذایی به او تعارف می شود که در رژیم غذایی اش نیست قبل از پذیرفتن آن خوب فکر می کند چرا که این کار برایش جنبه ی واقعیت گرفته و خود را ملزم می داند که تمامی اعمالش را ضبط کند.

چیزهایی مثل قدرت اراده و انگیزه و اغلب بی اثر خواهند بود، زیرا تاثیر کلی چنین رفتارهایی خارج از حیطه ی آگاهی است.

این تمرین کمک می کند تا چرخه ی خودکار چنین عاداتی شکسته شود و رفتارهایتان احیا گردد.

هنگام انجام دادن این تمرین هر زمان که احساس می کنید لازم است رفتاری را تغییر دهید، اما در مقابلش مقاومت به خرج می دهید را ثبت کنید.

پس از مدتی دور آنها خط قرمز بکشید و به خاطر ترکشان به خود تبریک بگویید.



یک سیستم تنبیه و تشویق مطابق دست‌نوشته‌هایتان ایجاد کنید

به عنوان مثال، اگر در فهرست تان بیش از دو مورد در طول روز مرتکب عادات بدتان شده اید خود را تنبیه کنید.

مثلاً توالت را بشویید یا کارهایی را انجام دهید که از آن لذت نمی‌برید، اما اگر در طول روز بیش از ۵ بار در برابر عادات خود مقاومت کرده اید، به خود پاداش دهید.

دیویدجی. لیبرمن