

راهنمای کاربردی شناختی - رفتاری تغییر عادت

تألیف

دکتر جیمز کلیبورن
چری پدريک آر. ان.

ترجمه

مهناز مرادی

دکتر سیامک طهماسبی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دکتر ندا علی بیگی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

ویرایش

مهناز مرادی



انتشارات ارجمند

فهرست

۳	مقدمه مترجمان
۵	مقدمه نویسنده
۶	درباره مؤلف
۱۳	بخش اول : عادت‌ها: همه‌ی ما آن‌ها را داریم
۱۴	فصل ۱ : عادت‌های خوب، عادت‌های بد
۱۵	عادت‌های فکر کردن
۱۶	چگونه می‌توانیم بگوییم خوب، بد، یا خشتی؟
۱۷	شما تنها نیستید
۲۶	فصل ۲ : چگونه عادت‌ها رشد می‌کنند
۲۷	شکل‌گیری عادت
۲۸	عادت‌ها در خدمت یک هدف
۲۹	نقش تقویت
۳۱	عادت‌ها قابل تغییر هستند
۳۴	فصل ۳ : چه چیزی مانع شما می‌شود؟
۳۵	دلایل حالا تغییر نکردن
۴۰	دلایل‌های شما برای حالا تغییر نکردن چیست؟
۴۲	فصل ۴ : عادت‌های مشکل‌ساز رایج
۴۳	عادت‌های ویژه
۴۵	فراتر از فقط یک عادت
۵۰	بخش دوم : برنامه تغییر عادت
۵۱	فصل ۵ : ارزیابی عادت شما
۵۲	محرک‌های رفتاری
۵۲	تعریف کاربردی از عادت شما
۵۶	محرک‌ها

پیامدها.....	۵۸
نگهداری یادداشت‌ها.....	۶۰
فصل ۶ : آماده‌ی تغییر شدن.....	۶۹
مراحل تغییر.....	۶۹
تغییر، یک فرآیند است.....	۷۴
در کدام مرحله‌ی تغییر قرار دارید؟.....	۷۷
اما من قبلاً برای تغییر تلاش کرده‌ام!.....	۷۷
آیا آماده‌ی تغییر هستید؟.....	۸۱
فصل ۷ : قدم‌های اول را بردارید.....	۸۷
نقض عادت چگونه مؤثر است؟.....	۸۸
آگاهی از عادت.....	۸۹
فصل ۸ : آرام‌سازی.....	۱۰۵
آرام‌سازی چگونه کمک می‌کند؟.....	۱۰۶
روش‌های آرام‌سازی.....	۱۰۷
فصل ۹ : تغییر طرز فکر.....	۱۱۳
شناخت درمانی برای عادت‌ها.....	۱۱۷
سؤال کردن درباره‌ی افکار خودکار.....	۱۲۰
فصل ۱۰ : درباره‌ی تغییر فکر بیشتر بدانیم.....	۱۲۸
افکار تسهیل‌کننده.....	۱۲۸
انحراف‌های فکر.....	۱۳۲
باورهای مضر که افکار خودکار ما را شکل می‌دهند.....	۱۴۱
فصل ۱۱ : ایجاد عادت‌های خوب.....	۱۴۶
آیا می‌خواهید تغییر کنید؟.....	۱۴۷
دستورالعمل‌هایی برای ایجاد عادت.....	۱۵۵
فصل ۱۲ : تداوم عادت‌های مطلوب.....	۱۵۹
پیشگیری از بازگشت عادت.....	۱۵۹

۱۶۰.....	جاده مطلق‌گرایی با راه تغییر عادت.....
۱۷۵.....	بخش سوم : راهنمای جامع عادت‌های ویژه.....
۱۷۶.....	فصل ۱۳ : عادت‌های نوروتیک، وسواس‌کنند مو، کندن پوست و ناخن جویدن.....
۱۷۷.....	عادت‌های نوروتیک.....
۱۷۸.....	وسواس‌کنند مو.....
۱۸۴.....	کندن پوست.....
۱۸۷.....	جویدن ناخن.....
۱۸۷.....	برنامه‌ی تغییر عادت برای عادت‌های نوروتیک (وسواس‌کنند مو، کندن پوست و جویدن ناخن).....
۱۹۲.....	نکاتی برای تغییر عادت‌های نوروتیک.....
۱۹۳.....	نکاتی برای کندن پوست و وسواس‌کنند مو.....
۱۹۵.....	طرح‌ریزی برنامه‌ی تغییر عادت شما.....
۲۰۶.....	فصل ۱۴ : عادت‌های مربوط به خواب.....
۲۰۷.....	علل مشکلات مربوط به خواب.....
۲۰۸.....	پیامدهای فردی و اجتماعی.....
۲۰۹.....	راهبردهای درمانی.....
۲۰۹.....	برنامه‌ی تغییر عادت در اختلال بی‌خوابی.....
۲۲۱.....	کابوس‌ها.....
۲۳۲.....	فصل ۱۵ : عادت‌های مربوط به سلامت و تناسب اندام.....
۲۳۳.....	عادت‌های بد مربوط به تناسب اندام و سلامت، که مطلوب ماست.....
۲۳۵.....	برنامه‌ی سلامتی و تناسب اندام شما.....
۲۴۱.....	طرح‌ریزی برنامه‌ی تناسب اندام و سلامتی شما.....
۲۵۲.....	فصل ۱۶ : عادت‌های مربوط به ارتباط.....
۲۵۵.....	برنامه تغییر عادت‌های ارتباطی شما.....
۲۵۸.....	تمرین پاسخ‌جانشین.....
۲۶۱.....	پاداش‌ها.....
۲۶۵.....	فصل ۱۷ : ولخرجی و خرید افراطی.....
۲۶۶.....	برنامه کاهش ولخرجی شما.....

۲۷۱	برنامه‌ریزی برنامه کاهش مخارج شما.....
۲۷۸	به کار بستن توصیه‌ها در خرید.....
۲۷۹	کمک بیشتر.....
۲۸۱	فصل ۱۸ : فعالیت‌های تفریحی افراطی.....
۲۸۲	در جستجوی چه چیزی هستید؟.....
۲۸۳	برنامه فعالیت تفریحی متعادل شده‌ی شما.....
۲۹۰	نتایج منفی.....
۲۹۱	طرح‌ریزی برنامه فعالیت تفریحی متعادل شده شما.....
۲۹۸	توصیه‌هایی برای متعادل‌سازی فعالیت‌های تفریحی.....
۳۰۰	بخش چهارم : کمک بیشتر
۳۰۱	فصل ۱۹ : تغییر عادت گروه و خانواده.....
۳۰۲	برنامه‌ی تغییر عادت گروه.....
۳۰۵	کودکان.....
۳۰۷	اعضای خانواده چگونه می‌توانند کمک کنند.....
۳۰۹	اگر فردی که شما دوستش دارید نخواهد تغییر کند، چه؟.....
۳۱۱	منابع

مقدمه مترجمان

واژه‌ی "عادت" به گروه وسیعی از رفتارهای اکتسابی اطلاق می‌شود که به‌طور خودکار به آن پرداخته می‌شود. الگوی عملی رفتاری که رخ داده و آن‌قدر خودکار شده که ترک آن سخت است. تکرار این رفتارها گاه به صورت رفتارهای مزاحم و نامطلوبی در می‌آیند که همانند بوته‌خاری که در معبر آمد و شد خود و دیگران کاشته‌ایم سبب آزار و آسیب شده و لازم است هر چه زودتر آن را ریشه‌کن کنیم، چرا که با تأخیر و امروز و فردا کردن، ریشه‌کن کردن آن دشوارتر خواهد شد.

تو که می‌گویی که فردا این بدان	کی به هر روزی که می‌آید زمان
آن درخت بد جوان‌تر می‌شود	وین‌کننده پیر و مضطر می‌شود
خاربن در قوت و برخاستن	خارکن در پیری و در کاستن
خاربن هر روز و هر دم سبز و تر	خارکن هر روز زار و خشک‌تر
او جوان‌تر می‌شود تو پیرتر	زود باش و روزگار خود مبر

(مثنوی مولوی)

درخت بد در ابیات فوق اشاره به عادت ناخوشایند دارد و خارکن فردی است که مایل به ایجاد تغییر است.

در روان‌شناسی منظور از تغییر، ایجاد دگرگونی برنامه‌ریزی شده، سازمان‌یافته و منظم، هدفمند و انسانی در رفتار و شیوه برخورد فرد با جهان پیرامون و جهان درون می‌باشد. هدف این نوع تغییر، در نهایت ایجاد سازگاری مطلوب در افراد است که بتوانند رابطه‌ای سازنده و فعال با محیط خود، برقرار کنند.

تغییر پدیده‌ای است که به مرور زمان در یک رشته‌ی پنج مرحله‌ای قبل از تفکر، تفکر، آمادگی، عمل، و نگهداری، آشکار می‌شود و هر مرحله، علاوه بر دوره‌ی زمانی، تکالیف لازم برای حرکت به مرحله بعدی را نیز نشان می‌دهد. طی این مراحل نیازمند رویکردی پویا می‌باشد و رفتار درمانی شناختی، رویکرد نسبتاً نوپایی است که می‌خواهد فرد را در بافت یا زمینه‌ی زیستی، اجتماعی و

فرهنگی خود قراردادده و با تکیه بر اصول و قواعد برخاسته از رشته‌های مختلف روان‌شناسی و سایر علوم وابسته، "سالم زیستن" و "سالم اندیشیدن" را به او بیاموزد.

در این کتاب، رویکرد رفتاری-شناختی در تغییر عادت، به صورت یک الگوی راهنما، توضیح داده شده است. سازمان‌بندی فصل‌ها و شیوه‌ی برخورد با مسئله، به گونه‌ای است که استفاده از مطالب را آسان ساخته است و هر فرد با دقت و با به‌کارگیری نکات می‌تواند سیر تغییر عادت را آغاز نموده و با موفقیت به پایان برساند. البته این به آن معنی نیست که نیازی به آموزش منظم و دوره‌ی کارآموزی، زیر نظر یک متخصص کارآموزده، وجود ندارد. راهبردها و تکنیک‌های درمانی باید در یک مرکز علمی فراگرفته شده و براساس فیدبک (پسخوراند)، دقت و ظرافت‌های موجود در کاربرد آن‌ها، مورد توجه قرار گیرند.

کتاب موجود با پرداختن به تمام جنبه‌های مداخله‌کننده در شکل‌گیری و پایدار شدن عادت مانند، ارائه‌ی جداولی که بر نقش افکار و رفتار مبتنی بر آن اشاره دارد (به منظور افزایش سطح آگاهی) و دستورالعمل‌های رفتاری (به منظور ایجاد تغییر در عمل) بر آن است که کمکی فردی به جویندگان تغییر و تحول و دوری از ایستایی و درماندگی داشته باشد. خوانندگان می‌توانند برای دریافت آموزش‌های عملی و کاربردی در توانمندسازی هر چه بیشتر خود و کمک‌رسانی به دیگرانی که مایل به ایجاد تغییر در خود می‌باشند و نیاز به کمک‌های حمایتی دارند با ما تماس بگیرند.

مرکز مشاوره روان‌شناختی سهی اندیش ۰۲۱-۲۲۷۱۶۴۳۶

مهناز مرادی

Sahiandishe@yahoo.com
www.sahiandishe.com

مقدمه نویسنده

آنچه ما آغاز می‌نامیم اغلب انتهاست. و برای ساختن یک پایان لازم است آغاز را ساخت. پایان جایی است که از آن شروع می‌کنیم.

تی . اس . الیوت^۱

عادت، عادت است و هیچکس آن را از پنجره به بیرون پرتاب نمی‌کند، اما با نوازش، مرحله به مرحله بیرون می‌رود.

مارک تواین^۲

آیا عادت‌های منفی زندگی شما را اشغال کرده‌اند؟ آیا بارها و بارها برای کاهش وزن تلاش کرده و شکست خورده‌اید؟ آیا با ناخن جویدن، کندن پوست یا مو مبارزه کرده‌اید؟ آیا عادت‌های بی‌خوابی بر زندگی شما سایه افکنده است؟ آیا شرط‌بندی سررشته زندگی شما را به دست گرفته است؟ چنین عادت‌هایی در ارتباط‌هایتان نقش به تعویق انداختن، ایجاد تأخیر یا مداخله نادرست را ایفا کرده است؟ آیا ساعت‌ها بی‌هدف در اینترنت وقت می‌گذرانید، تلویزیون نگاه می‌کنید، بازی‌های ویدئویی انجام می‌دهید، یا خرید می‌کنید؟ اگر این عادت‌ها مشکلاتی را در زندگی‌تان ایجاد کرده‌اند، این کتاب برای شماست! ما مهارت‌های ضروری برای تغییر در عادت ایجاد شده در طول عمر را برایتان فراهم می‌کنیم. ما مهارت‌های لازم را برایتان فراهم می‌کنیم تا عادت‌هایی را که به مرور زمان در شما ایجاد شده است، تغییر دهید.

1- T.S Eliot
2-Mark Twain

درباره مؤلف

دکتر جیمز کلیبورن^۱

من روان‌شناسی هستم که به دانستن این‌که چگونه مردم می‌توانند رفتار خود را تغییر دهند علاقمندم. وقتی هم‌دوره‌ای‌های من در دانشکده مجذوب فروید شده بودند، من در مورد اسکینر و اصلاح رفتار مطالعه می‌کردم و همیشه به رفتار و روش‌های شناختی تغییر رفتار علاقمند بودم. در اصل علت مجذوب شدن من این بود که این روش‌ها هم آسان و هم مؤثر بودند. دکتر را در روان‌شناسی مشاوره در ۱۹۷۸ گذراندم و تا کنون مشغول به فعالیت هستم. در طی سال‌ها افرادی را با انواع مشکلات، که بعضی از آن‌ها عادت‌هایی آسیب‌زننده داشتند درمان کرده‌ام. *این کتاب برای انتقال تجربیات سال‌ها کار با کسانی که آرزو داشتند عادت‌های منفی خود را تغییر دهند، نوشته شده است.*

چری پدریک آر. ان.^۲

وقتی در ابتدا دکتر کلیبورن و من تصمیم گرفتیم کتاب کار تغییر عادت را بنویسیم، همسرم گفت: "فکر می‌کنم نوشتن این کتاب برای تو ضروری است چون عادت‌های زیادی داری". از خیلی جهات همسرم راست می‌گفت: احتمالاً من بیشتر از خیلی از آدم‌ها "خالق عادت" هستم. فکر می‌کنم عادت به زندگی مداوم و ایمنی می‌بخشد. بعضی از عاداتم مفید، و بسیاری از آن‌ها غیرمنطقی هستند - آن‌ها در خدمت رسیدن به هیچ هدف واقعی‌ای نیستند، اما مضر هم نیستند. به هر حال، عاداتی دارم که در زندگی من مداخله کرده‌اند، توانم را محدود کرده و مانع رسیدن به اهدافم می‌شوند. تألیف کتاب کار تغییر عادت برایم واقعه کاملی بوده است. در نتیجه‌ی کار بر روی این طرح، من حالا برای درگیر شدن با عادات مزاحم و رشد عادات سودمند و تقویت آن‌ها بهتر مجهز شده‌ام.

پس از بیست سال کار به عنوان پرستار رسمی، شغلم را تغییر دادم. در ۱۹۹۵ شغل نویسنده‌گی را پیگیری نمودم. مقالات متعددی نوشتم، و سپس با دکتر بروس^۳، ام. هایمن برای تألیف کتاب کار

1-James Claiborn
2-Chery Pedrick R.N.
3-Bruce M.Hayman

وسواس فکری- عملی که در سال ۱۹۹۹، توسط انتشارات نیوهاربینگر^۱ منتشر شد همکاری کردم. زمینه‌ی شغل پرستاریم برای "خالق عادت" بودن در نوشتن کتاب کمک کرده است. امیدوارم تجربه شخصی من و دانش سلامت به دیگران، در تلاش برای تغییر عادات ناخواسته کمک کند.

این کتاب چگونه می‌تواند به شما کمک کند

کتاب کار تغییر عادت یک جانشین دارویی، روانپزشکی، یا درمان روانشناختی یا راهنمایی متخصص امور سلامت نیست. هدف این کتاب کمک به کسانی است که می‌خواهند انواع عادات یا اختلالات زیر را تغییر دهند.

- عادات عصبی مانند کندن پوست، مو، و ناخن جویدن.
- عاداتی که منجر به بروز مشکلات خواب مثل بی‌خوابی و کابوس می‌شود.
- عادت‌هایی که به‌طور معکوس بر سلامت و تناسب اندام اثر می‌گذارند، مثل به نداشتن فعالیت ورزشی کافی، خوردن بدون توازن رژیمی، اجتناب از رفتن نزد دکتر یا انجام آزمایش‌های تشخیصی توصیه شده.
- فعالیت‌های افراطی اوقات فراغت، مثل استفاده از اینترنت، تلویزیون نگاه کردن، بازی‌های ویدیویی.
- خرید کردن و ولخرجی افراطی.

کتاب تغییر عادت به چهار بخش تقسیم شده است. بخش اول به چگونگی شکل‌گیری عادت‌ها توجه می‌کند و به شما کمک می‌کند عادت‌های زندگی‌تان را ارزیابی کنید.* بخش دوم هسته‌ی مرکزی کتاب است. ما قدم به قدم توصیه‌ها و تمرین‌هایی برای راهنمایی شما در برنامه‌ی تغییر عادت خواهیم داد. در طی کتاب، و به‌طور ویژه در این بخش‌ها، از شما خواسته می‌شود به سؤالاتی پاسخ دهید و جدول‌هایی را کامل کنید.

1-New Harbinger

* توضیحی در مورد اعتیاد

بخش چهار به اعتیاد می‌پردازد. درمان اعتیاد خارج از اهداف این کتاب است، گرچه کتاب تغییر عادت می‌تواند جایگاه مهمی در تمام طرح‌های درمانی داشته باشد. اگر شما به الکل، نیکوتین، یا سایر مواد شیمیایی معتاد یا وابسته هستید، اصول ذکر شده در این کتاب می‌تواند ابزاری برای کمک در فرار از اعتیاد در اختیارتان قرار دهد.

هر مرحله برپایه‌ی مرحله‌ی قبل ساخته می‌شود. اطلاعات جمع‌آوری شده در فصل اول در فصل‌های بعدی مورد استفاده قرار می‌گیرد. پس آماده باشید تا قلم و کاغذ را بردارید و برنامه را از ابتدا تا انتها انجام دهید. از بین رفتن عادت‌های مزاحم پاداش شما خواهد بود.

قسمت سوم توصیه و تمرین‌های خاص برای حذف عادت‌های ویژه را ارائه می‌دهد. شما روش‌های سودمندی را برای برخورد با دسته‌ی وسیعی از عادت‌های مشکل‌ساز یاد خواهید گرفت. قسمت چهارم به شما کمک می‌کند همان‌طور که برای تغییر عادت‌های خود تلاش می‌کنید به دیگران نیز پردازید. خانواده و دوستان می‌توانند نقش مهمی در فرآیند تغییر ایفا نمایند. یک گروه حمایتی می‌تواند با ارائه‌ی دانش لازم و کاهش احساس تنهایی شما را برای خلاص شدن از دست عادت‌های مضر یاری کند. و در آخر ما منابع و وسایلی را که می‌توانند به شما در تلاش برای تغییر عادت کمک کنند، معرفی می‌کنیم.

مشارکت شما در کتاب کار تغییر عادت برای کسب موفقیت ضروری است. جدول‌ها در جمع‌آوری اطلاعات و شناختن عادت‌ها به شما کمک می‌کنند. همچنین می‌توانید راهکارهای تغییر عادت را مثل نمونه زیر ببینید. این‌ها توصیه‌های سودمندی هستند که می‌توانید آن‌ها را کپی کنید و روی در یخچال بچسبانید، در ماشین یا کیف خود نگهداری کنید، یا روی صندلی مورد علاقه‌تان قرار دهید. آن‌ها شما را در یادآوری نکته‌های کلیدی کتاب کار تغییر عادت و متمرکز ماندن بر اهدافتان کمک می‌کنند.

راهکار تغییر عادت

جدول‌های ارائه شده در کتاب کار تغییر عادت را پر کنید. تکمیل کردن آن‌ها بخش مهمی از برنامه‌ی تغییر عادت شما خواهد بود.

ما به تغییر عادت مثل یک سفر نگاه می‌کنیم. قدم اول کشف عادت‌هایی است که می‌خواهید تغییر دهید. سپس اصول تغییر رفتار را یاد خواهید گرفت و نقشه‌های خود برای تغییر را پی‌ریزی می‌کنید. حالا صفحه را برگردانید و سفر تغییر عادت خود را شروع کنید.

بخش ۱

عادت‌ها:

همه‌ی ما آن‌ها را داریم

عادت‌های خوب، عادت‌های بد

عادت‌های همیشگی اغلب گاهی فقط فضیلت‌هایی هستند که به افراط کشیده شده‌اند.
چارلز دیکنز^۱

شک‌های ما خائن هستند و باعث می‌شوند، خوبی‌هایی را که بارها به دست آورده‌ایم، با
ترس از تلاش از دست بدهیم.
ویلیام شکسپیر^۲

اجازه دهید کار را با توافق بر معنای "عادت" شروع کنیم. واژه‌ی "عادت" به دسته‌ی وسیعی از رفتارها اطلاق می‌شود. لغت‌نامه‌ی وبستر^۳ (۱۹۹۱) عادت را این‌طور تعریف می‌کند الف: عملی که اغلب اتفاق می‌افتد و به همین دلیل، معمولاً به آسانی انجام می‌شود، ب: الگوی عملی که رخ داده و آنقدر خودکار شده که ترک آن سخت است.

1-Charles Dickens
2-William Shakespeare
3-Webster

آیا جالب نیست که وبستر عادت را به عنوان الگویی از رفتار، که ترک آن سخت است، تعریف می‌کند؟ از این تعریف، می‌توان نتیجه گرفت که عادت (مهم نیست چه عادت)، دارای این ویژگی‌ها است:

- اغلب به آن پرداخته می‌شود.
- اکتسابی است.
- به‌طور خودکار انجام می‌شود.
- ترک آن سخت است.

عادت‌های فکر کردن

وقتی در مورد عادت‌هایمان فکر می‌کنیم، آنچه به ذهن‌مان می‌آید رفتارهای عادی‌مان است. اما ما عادت‌هایی نیز در فکر و ذهن‌مان داریم. وقتی وظایف معمول خود را انجام می‌دهیم، با عادت‌ها درگیر می‌شویم. حتی وقتی فکر می‌کنیم نیز با عادت‌ها درگیر هستیم. اگر مجبور بودیم در مورد هر مرحله از وظایف روزانه‌ی خود آگاهانه فکر کنیم، سرانجام، ما به‌صورت وحشتناکی کند و ناکارآمد می‌شدیم، بنابراین ما افکار خودکار-عادت‌های فکر کردن، را که به ما کمک می‌کنند بیشتر موقعیت‌ها را معقولانه پیش ببریم، در خود تقویت می‌کنیم.

اما چه اتفاقی می‌افتد وقتی عادت‌های فکر کردن در مسیر دستیابی به اهداف‌مان قرار می‌گیرند و خوب عمل می‌کنند؟ افکار خودکار می‌توانند به عادت‌های بدی تبدیل شوند، درست همان‌طور که رفتارهای تکرار شونده می‌توانند به عادت‌های بدی تبدیل شوند. برنامه‌ی تغییر عادت به شما کمک می‌کند تا افکار خودکار خود را بشناسید و بعضی عادت‌های فکری خود را تغییر دهید.

احتمالاً در حین انجام کار متوجه خواهید شد که افکار خودکار در بعضی از مشکلات رفتاری شما سهیم هستند. در فصل ۱۴، ابتدا مشکلات خواب را بررسی خواهید کرد که وقتی به رختخواب می‌روید، چه می‌کنید و وقتی نمی‌توانید به خواب بروید، چه می‌کنید. همچنین متوجه افکار خود در مورد خواب و مشکلات آن می‌شوید. پی خواهید برد که افکار خودکار شما، در تلاش‌هایتان برای داشتن خواب راحت چگونه مداخله می‌کنند. در این کتاب از شما خواسته می‌شود الگوهای فکری‌تان

را که با عادت‌هایتان مرتبط هستند بررسی کنید. در حین انجام این کار، یاد می‌گیرید کنترل بیشتری بر عادت‌های مشکل‌ساز خود داشته باشید.

راهکار تغییر عادت

به افکار خودکار خود گوش دهید. آیا آن‌ها در تلاش‌هایتان برای تغییر عادت مداخله می‌کنند؟

چگونه می‌توانیم بگوییم خوب، بد، یا خنثی؟

ما همه در مورد عادت‌های خوب و بد صحبت می‌کنیم، اما آیا واقعاً می‌دانیم کدام خوب و کدام بد است؟ شاید به نظر سؤال احمقانه‌ای برسد، اما فعالیت روزانه‌ای مثل مسواک زدن، را ملاحظه کنید. ممکن است اولین واکنش شما این باشد که بگویید، "همه می‌دانند که این عادت خوبی است." در بسیاری از موارد عادت خوبی است، اما اوقاتی وجود دارد که عادت خوبی نیست. دندانپزشک کامران به وی گفت که به دندان‌هایش به دلیل بیش از حد مسواک زدن، آسیب رسانده است. او از بچگی یاد گرفته بود دندان‌هایش را مسواک بزند، و می‌خواست آن‌ها را تا سنین پیری در وضعیت خوب نگه دارد. به همین دلیل بعد از هر وعده غذا ۱۵ دقیقه سخت مسواک می‌زد. دندانپزشکش به وی روش درست مسواک زدن را آموزش داد. مدت زمانی طول کشید، اما بالاخره عادت‌های مسواک زدنش را تغییر داد.

بیشتر عادت‌ها هر دو جنبه‌ی خوب و بد را دارند. به این‌ها به عنوان جنبه‌های مثبت و منفی فکر کنید. کتاب تغییر عادت به شما کمک می‌کند تا تصمیم بگیرید که کدام عادت‌ها را می‌خواهید تغییر دهید. برای یاری‌رسانی به شما در تعیین این‌که چه عادت‌هایی خوب، بد، یا خنثی است از شما خواسته می‌شود سود و زیان عادت را فهرست‌وار بنویسید. در حین تعیین عادت‌های بد رفتاری که نیاز به تغییر دارند، عادت‌های خوبی را هم که می‌خواهید رشد دهید شناسایی می‌کنید. دوباره سود و زیان عادت‌هایی را که می‌خواهید رشد دهید، فهرست‌وار بنویسید.

ممکن است بعد از همه‌ی آن‌ها به این نتیجه برسید که بعضی از عادت‌های "بد" شما آن‌قدرها هم بد نیستند که به سرعت بخواهید آن را بپوشانید یا مثل کامران متوجه شوید که عادت‌های بدتان فقط

نیاز به کمی دستکاری دارند تا به عادت‌های خوب تبدیل شوند. دستاورد عادت خوب، پاداش طبیعی شما برای تغییر عادت بدتان است.

راهکار تغییر عادت

الان به عادت‌تان نگویید خداحافظ، ممکن است تصمیم بگیرید آن را نگه دارید.

شما تنها نیستید

این امر به ما کمک می‌کند تا بدانیم در مبارزه برای تغییر عادت‌هایمان تنها نیستیم. همه‌ی ما رفتار و افکار تکرار شونده‌ای داریم که می‌توانند به عنوان عادت طبقه‌بندی شوند، و همه دوست داریم حداقل یک بخش از رفتارمان را تغییر دهیم. بعضی عادت‌ها خوب هستند و بعضی بد. حالا مایلیم شما را با چند نفر از کسانی که عادت‌های بدی دارند آشنا کنیم. بعضی از آن‌ها ممکن است خیلی شبیه به شما به نظر بیایند، یا ممکن است شباهت‌هایی بین خودتان و یکی یا چند نفر از کسانی که توصیف شده‌اند مشاهده کنید، اما (به جز مورد چری پدریک) آن‌ها واقعاً ترکیبی از افرادی با عادت‌های مشابه هستند. همان‌طور که با کتاب کار تغییر عادت کار می‌کنید، این افراد را دوباره ملاقات خواهید کرد.

داستان شیرین

تا زمانی که به دانشگاه بروم لاغر بودم. در دانشگاه به اندازه‌ی قبل فعال نبودم، و رژیم غذایی‌ام غیرمعقول بود، لذا چند کیلو وزن اضافه کردم. بعد از آن ازدواج کردم و فرزندم به دنیا آوردم. به تدریج، هر سال چند کیلو وزن اضافه کردم. حدود پانزده سال پیش قادر بودم ۲۰ کیلو وزن کم کنم، اما به تدریج وزنم به جای خود باز می‌گشت. دوباره ۳۰ کیلو وزن اضافه کردم که بخشی از آن تأثیر مصرف دارو بود. نمی‌توانم همه‌ی تقصیر را به گردن مصرف دارو بیندازم. فکر می‌کنم سن، بی‌علاقه‌گی و فقدان تحرک هم مؤثر بودند. سعی کردم قدم بزنم، اما عادت‌م را در ماه‌های تابستان و زمستان، وقتی هوا خیلی سرد یا خیلی گرم است ترک می‌کنم. گاهی سردرد دارم و گاهی دوست ندارم قدم بزنم.

خیلی خوب است که وزنم را کم کنم، اما هدف اصلی‌ام درست خوردن و درست تمرین کردن است. وقتی غذاهای سالم می‌خورم و به اندازه‌ی کافی تمرین می‌کنم، احساس بهتری دارم. اما به‌دست آوردن دوباره‌ی عادت‌های از دست رفته‌ی سلامت، سخت است.

داستان کامران

احتمالاً کامران را به خاطر دارید. یک کمال‌گرا، که می‌خواست دندان‌هایش را به‌طور کامل مسواک بزند. اما آن‌قدر از اول تا آخر، مسواک زدنش دقیق و کامل بود که عادت بیش از حد مسواک زدن، را در خود ایجاد کرده بود. او عادت ناخن جویدن هم داشت و می‌خواست تمام ناخن‌هایش کاملاً صاف و یک دست باشند. وقتی خسته یا عصبی می‌شد، ناخن‌هایش بیشتر مایه‌ی دردسر و مزاحمت او می‌شدند، یک موقع متوجه می‌شد که انگشتانش در دهانش هستند، بدون آنکه بداند چرا و چگونه این اتفاق افتاده است.

داستان مریم

پوست زبر و ناهموار مریم او را آشفته می‌کرد. وقتی در نوجوانی کک و مک در صورتش نمایان شد، کندن پوست برای او تبدیل به یک مشکل شد. همان‌طور که مادرش اغلب به او می‌گفت: نمی‌توانست «حتی از یک جوش هم بگذرد.» مریم مدت طولانی و گاهی ساعت‌ها صورتش را در آینه بررسی می‌کرد و جوش‌ها را می‌کند. وقتی بیرون می‌رفت برای پوشاندن جای زخم جوش‌ها آرایش سنگینی می‌کرد. او همچنین زخم‌های روی بازویش را می‌خاراند و می‌کند، زیرا احساس می‌کرد نمی‌تواند پوست خشن و ناهنجارش را تحمل کند. جای زخم نیز او را بر آشفته می‌کرد، به همین دلیل اغلب لباس‌های آستین بلند می‌پوشید.

داستان بهی

فعالیت مورد علاقه‌ی بهی خرید کردن بود. این کار باعث می‌شد مشکلاتش را فراموش کند، و اضطرابش کاهش یابد. او حتی وقتی خسته بود، یا بهانه‌ای برای جشن گرفتن داشت، خرید می‌کرد و

البته هدیه خریدن را نیز دوست داشت. او محبت و علاقه‌اش را با هدیه دادن نشان می‌داد، و وقتی برای خرید هدیه می‌رفت چیزهایی هم برای خود و خانواده اش می‌خرید. به‌طور خاصی از حراج‌های بزرگ لذت می‌برد، و وقتی چیز ارزانی پیدا می‌کرد، اغلب چند تا از آن می‌خرید. گاهی نقد می‌پرداخت ولی بیشتر مواقع از کارت اعتباری استفاده می‌کرد لذا هر ماه برایش، پرداخت صورت‌حساب‌های کارت اعتباری سخت بود.

داستان باران

باران برای سروقت از رختخواب بیرون آمدن مشکل داشت. در تعطیلات آخر هفته دیر به رختخواب می‌رفت و دیر بیدار می‌شد. در طول هفته سعی می‌کرد زودتر بخوابد، اما این کار او را آشفته می‌کرد، و صبح‌ها خسته بود. بعد از بارها خاموش کردن زنگ ساعت می‌توانست از خواب برخیزد، و با عجله برای رفتن به سرکار آماده شود. او اغلب می‌گفت: "من یک شب کار هستم." اما رئیس وی پاسخ می‌داد که این عذر موجهی نیست. باران نمی‌خواست به‌خاطر پر خوابی دوباره، شغلش را از دست بدهد. او همچنین با به تأخیر و تعویق انداختن کارها، نیز مشکل داشت. او عادت داشت کارها را تا آخرین دقایق به تعویق بیندازد. لذا کارش به خاطر این عادت‌ها دچار لطمه‌های زیادی شده بود.

داستان مانی

ریشه‌ی مشکل مانی، در روش برخورد او با کابوس‌های ترسناک شبانه است. او سروقت به رختخواب می‌رود، اما بیشتر روزها با احساس خستگی و تنش زیاد از خواب بیدار می‌شود. کابوس‌های واضح و روشنی دارد، که اغلب روز بعد آن را به خاطر می‌آورد. شب بارها از خواب بیدار می‌شود، قلبش به شدت می‌زند و احساس می‌کند از وحشت بدنش از درون می‌لرزد. و وقتی قادر می‌شود دوباره بخوابد، بقیه شب را در خواب و بیداری است و گاهی اوقات تا صبح بیدار می‌ماند. اغلب خواب‌ها و کابوس‌هایش با حادثه‌ای که سال‌ها پیش تجربه کرده، مرتبط است.

داستان ایمان

ایمان می‌خواست در مورد عادت وسط حرف دیگران پریدن، کاری انجام دهد. موقعیت‌های اجتماعی او را مضطرب می‌کردند. او نگران مسلط بودن در مکالمه و قطع نکردن حرف دیگران بود و اغلب هر دو کار را می‌کرد. عادت قطع کردن حرف دیگران، در دوران رشد برایش مشکلی ایجاد نکرده بود زیرا همه‌ی افراد خانواده او بین حرف یکدیگر می‌پریدند. حرف دیگران را قطع کردن یک قاعده بود. اما این امر، وقتی وارد بازارکار شد، به مشکل تبدیل گردید. او متوجه شد که وقتی کسی در حال صحبت است با وسط حرف وی پریدن، مورد تأیید اجتماع قرار نمی‌گیرد.

داستان مهیار

مهیار پر مشغله و مجرد، فکر می‌کرد برای آماده کردن غذا وقت ندارد به همین دلیل هنگام بازگشت از سرکار به منزل غذایی آماده تهیه می‌کرد. او با این توجیه که " برای نهار وقت ندارم." تنقلاتی در کشوی میزش نگه می‌داشت. آشپزخانه‌اش انبار ذخیره‌ی نوشابه، شیرینی، و چیپس بود. او خیلی چاق بود و پزشکش به وی گفته بود: چون کلسترول خونس بالاست، باید لاغر شود و یک برنامه‌ی رژیم‌ی به او داد، که البته مهیار در پیروی از آن ناموفق بود. او همچنین مشکل خواب نیز داشت. ساعت‌ها در رختخواب بیدار دراز می‌کشید تا خوابش ببرد، و گاهی تا نزدیکی‌های صبح مطالعه می‌کرد.

داستان ماندانا

ماندانا به ندرت بدون کلاه از منزل خارج می‌شد. وقتی بدون کلاه بیرون می‌رفت موهایش همیشه عالی به نظر می‌آمد، زیرا در مجامع عمومی از کلاه گیس استفاده می‌کرد. ماندانا از زمانی که دوازده سالش بود، دچار وسواس موکندن شد. او کشیدگی و سفتی‌ای را در پوست سرش به خاطر وجود موی خاصی احساس می‌کرد. این موی خاص را پیدا می‌کرد و می‌کند. اما این کار هیچگاه متوقف نمی‌شد و حس می‌کرد باید موهای بیشتری بکند. گاهی اوقات مجبور بود تعدادی از موهایش را بکند تا احساس راحتی کند. گاهی نیز ساعت‌ها وقت صرف پیدا کردن موهای مورد نظر می‌کرد، بعد انگشتش را محکم دور آن می‌پیچید و آن را می‌کند. در نتیجه‌ی این کار، موهایش تکه تکه و به‌طور

قابل ملاحظه‌ای نازک‌تر از زمان کودکیش شده بود. او از بیماریش، برآشفته و خجالت زده بود ولی نمی‌دانست چگونه آنرا متوقف سازد.

داستان سارا

سارا یک ماهی بود که بازی بینگو را شروع کرده بود و از این‌که می‌توانست در حمله‌ی نهایی فریاد بزند "بینگو" و جایزه‌اش را دریافت کند، لذت می‌برد. او وقتی خواهرش می‌خواست در این مورد با وی صحبت کند، می‌گفت: "این روشی ساده برای سرگرمی است." سارا پس از مدتی به ویدئو-پوکروی آورد و مثل بینگو برای استراحت، سرگرمی و دور شدن از نگرانی‌ها به آن می‌پرداخت. خیلی زود بازی بینگو و ویدئو-پوکر بیشتر اوقات بی‌کاری‌اش را پر کردند. پرداخت صورت حساب‌ها شروع شد و او متوجه شد که نتیجه‌ی این قمار به جای کسب آرامش و استراحت، اضطراب و نگرانی است.

داستان فردین

مشکل فردین قمار بود. او عاشق ورق بازی با دوستانش بود. گاهی می‌برد و گاهی می‌باخت. هر قدر وقت بیشتری صرف بازی می‌کرد، میزان دفعات باختش نسبت به بردش افزایش می‌یافت. فردین به تماشای ورزش نیز علاقه‌مند بود. بیسبال، بسکتبال، فوتبال و ... همه را تماشا می‌کرد و چند بار در هفته نیز روی آن‌ها شرط‌بندی می‌کرد. او می‌گوید: "شرط‌بندی ورزشی، یک مهارت است." وقتی برنده می‌شد، تشویق می‌شد مقدار بیشتری شرط‌بندی کند. باخت او را ناامید می‌کرد ولی هیجان برنده شدن آن را جبران می‌کرد. و به زندگی او صدمه می‌زد. درست همان‌طور که برای سارا اتفاق افتاد، قماربازی سایه‌ی فریب خود را بر زندگی فردین گستراند. همسر و فرزندانش هر شب نگران بودند که کدام فردین به خانه بر می‌گردد: فردین شاد و هیجان زده، یا فردین افسرده، خشمگین و پرخاشگر. او تمام پس اندازش را در شرط‌بندی‌ها از دست داد، پایداری و بقای خانواده‌اش را به پای این مشغله و گرفتاری گذاشت و با از دست دادن خانه، ماشین و خانواده‌اش روبه‌رو شد.

داستان جمشید

کامپیوتر بخش مهمی از زندگی جمشید بود. او در اداره از کامپیوتر برای پردازش لغات و در خانه برای پرداخت صورت حساب‌های شخصی استفاده می‌کرد و از بازی‌های کامپیوتری لذت می‌برد. بعدها اینترنت را کشف کرد و دریافت که با پرداخت هزینه‌ای کم، می‌تواند با دوستانش به بازی‌های کامپیوتری مورد علاقه‌اش پردازد. او همچنین با افرادی با نام‌هایی که در اینترنت اعلام می‌کردند، از طریق e-mail به گفت‌وگو می‌پرداخت. از وارد شدن در شبکه لذت می‌برد. دنیای وسیعی از اطلاعات برای کشف شدن وجود داشت. او می‌توانست ساعت‌ها از یک وب سایت به وب سایت دیگر برود. صفحات پیام و اتاق‌های گفتگو را می‌دید و از فهرست‌های e-mail لذت می‌برد. جمشید وقتی فهمید که استفاده از اینترنت برایش مشکل ایجاد کرده، که شغلش را از دست داد. رئیس به او بارها هشدار داده بود این کار را رها کند زیرا استفاده‌ی بیش از حد وی از اینترنت، مانع انجام وظایفش می‌شود، اما جمشید احساس می‌کرد قادر به انجام این کار نیست. در نتیجه ارتباط با بیشتر دوستان و فامیل را از دست داد. اینترنت همه‌ی زندگی او شده بود.

داستان شما

شما چطور؟ پرسشنامه‌ی عادت‌های فکری و رفتاری زیر را تکمیل کنید. این مسئله به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید چگونه عادت‌هایتان بر زندگی‌تان اثر می‌گذارند.

راهکار تغییر عادت

تا آنجا که امکان دارد به پرسشنامه‌های زیر، کامل و صادقانه پاسخ دهید. موفقیت شما به این بستگی دارد.

رفتار و افکار عادت‌ی

۱- آیا عادت خاصی در گفتار و رفتار دارید که در زندگی خانوادگی و اجتماعی شما مداخله می‌کند؟ اثرش را توصیف کنید.

۲- آیا افکار یا رفتار خاصی دارید که در توانایی انجام وظایف شغلی‌تان مداخله کند؟ اثرش را توصیف کنید.

۳- آیا اگر بعضی از رفتار و افکار‌تان حذف شوند، شادتر خواهید بود؟ چگونه؟

۴- توصیف کنید که چگونه زندگی‌تان بدون بعضی از عادت‌های رفتاری و فکری‌ای، که در بالا فهرست کرده‌اید متفاوت خواهد بود؟

جدول ۱-۱

رفتار و افکار عادت‌ی جمشید

۱- آیا عادت خاصی در گفتار و رفتار دارید که در زندگی خانوادگی و اجتماعی شما مداخله می‌کند؟ اثرش را توصیف کنید.

استفاده از کامپیوتر و اینترنت تا حد زیادی روی زندگی اجتماعی من تأثیر گذاشته است. رابطه‌ام با بسیاری از دوستانم قطع شده است، به همین دلیل چون از دستم عصبانی هستند، در هیچ کاری با آن‌ها مشارکت ندارم. بعضی دیگر ابراز نگرانی کرده‌اند. بچه‌هایم از من دور شده‌اند و همسر من از دستم عصبانی است.

فکر کردن در مورد اینکه چگونه وقت بیشتری برای کار با کامپیوتر پیدا کنم، بر همه‌ی این امور اثر گذاشته است.