

فصل اول : عادات

عادات قدیمی

عادات جدید



◆ تلاش سیزیف

در مورد واژه تلاش سیزیف چیزی شنیده‌اید؟ در اساطیر یونان آمده است که در ملاقات سیزیف با خدای مرگ تاناتوس، سیزیف ترفندی زیرکانه به کار برد. به تاناتوس گفت به نظر خیلی قدرتمند هستید، این زنجیرها را می‌توانید پاره کنید؟ تاناتوس که برایش نشان دادن قدرت خیلی مهم بود، زنجیرها را به دور خودش پیچید، در همین حال سیزیف زنجیرها را محکم به هم قفل کرد و تاناتوس به دام افتاد و خودش فرار کرد. خدایان از حقه سیزیف به خشم آمدند و او را محکوم کردند که تکه‌سنگی را به بالای یک تپه شیب‌دار ببرد، در زمانی که به بالای تپه می‌رسید چون وزن سنگ خیلی زیاد بود و سطح هم شیب‌دار، تکه‌سنگ قل می‌خورد و پایین می‌رفت و او باید می‌توانست این کار را به اتمام برساند و مجبور بود دوباره از اول تلاش کند و او به انجام این کار محکوم شده بود. به همین خاطر امروزه به کارهای پرتلاش و بی‌فایده تلاش سیزیف می‌گویند.

شما فکر می‌کنید در کدام جنبه از زندگی‌تان دچار تلاش سیزیف شده‌اید؟

کجاست که خیلی تلاش می‌کنید، ولی هیچ نتیجه نمی‌گیرید؟

البته این را با تلاشی که در اول کار برای به‌دست‌آوردن



موفقیت می‌کنید، اشتباه نگیرید (این یک قانون است که در ابتدا به اندازه‌ای که کار می‌کنیم، نتیجه نمی‌گیریم و در انتها به اندازه‌ای که نتیجه می‌گیریم، کار نمی‌کنیم). منظورمان این تلاش نیست؛ چون این تلاش فایده دارد، ولی هنوز نمایان نشده است. منظور از تلاش سیزیف، تلاشی بی‌وقفه است که حتی برای خودمان ثابت شده که بی‌فایده است. تلاش‌های ما در فرارکردن از افکار منفی، مصداق بارز این نوع تلاش است. در دنیای بیرون ما معمولا اگر سخت تلاش کنیم، می‌توانیم از دست چیزهایی که خوشمان نمی‌آید مثل رنگ اتاقمان یا مدل ماشینمان خلاص شویم، ولی در دنیای درون ما قاعده‌ها فرق می‌کند.

سعی کنید به‌جای وقت‌گذاشتن روی تلاش‌های سیزیف، روی تمرین‌های آگاهانه تمرکز کنید.

به دلیل اهمیت بررسی تمرین آگاهانه، در یک فصل جداگانه به آن می‌پردازیم.

◆ الگوی رفتاری عادت

در دنیای خودمان اگر چیزی را مثل افکار، عواطف و احساسات را دوست نداریم، اصولا نمی‌توانیم از دست آنها خلاص شویم و تا زمانی که سعی می‌کنیم به موارد منفی فکر نکنیم، در اصل در حال فکرکردن به فکر نکردن در مورد آن موضوع هستیم.



زمانی که می‌خواهید عادت‌های منفی خود را کنار بگذارید، در اصل آنها را نمی‌توانید پاک کنید، بلکه می‌توانید آنها را با جایگزینی عادت‌های مؤثر کم‌رنگ‌تر کنید. عادت‌ها یک رفتار تکرارشونده بر اساس یک الگوی فکری هستند که اغلب اوقات عادی و راحت بدون صرف انرژی فکری انجامشان می‌دهیم.

همه ما عادت‌های سازنده و غیرسازنده‌ای داریم که ممکن است از خیلی از آنها خبر نداشته باشیم. هر چیزی که در یک کتاب می‌خوانیم یا در یک دوره یاد می‌گیریم، برای گرفتن نتیجه و دیدن تأثیر آن در زندگی‌مان باید یاد بگیریم که آنها را انجام دهیم و تکرار کنیم.

تکرار و تمرین	اقدام	دریافت دانش
۵۰٪	۳۰٪	۲۰٪

همان‌طور که می‌بینید تأثیر تمرین و تکرار در یادگیری و عادت‌سازی خیلی بالاست و لطفاً به آن توجه کنید. برای عادت‌سازی مؤثر با من همراه باشید تا سازنده‌ترین عادت از نظر خودتان را جایگزین غیرسازنده‌ترین عادت‌هایی که تمایل به تغییرش دارید، کنید.

همان‌طور که در ابتدا گفتم عادت‌ها یک سری رفتارهای

تکرارشونده هستند و نکته‌ای که می‌توان از آن گرفت این است که برای ایجاد یک عادت سازنده هم مداوم آن را باید تکرار کرد و برای کمرنگ‌کردن یک عادت مخرب، باید آگاهانه آن را انجام نداد. ذکر این مطلب، اینجا ضروری است که بدانید هیچ عادت مخربی را نمی‌توانید کامل محو کنید، بلکه با تکرار عادت‌های سازنده و عدم تکرار آن عادت خاص، آن را کمرنگ‌تر می‌کنید و زمانی که عادت جدیدتان تثبیت شد، بدون آنکه در موردش فکر کنید، انجامش می‌دهید و نهایتاً می‌بینید که انجام‌ندادنش خیلی سخت شده است.

عادت‌ها یک الگو در مغز ما دارند:

فرض کنید هر بار که استرس شدیدی را تجربه می‌کردید، عادت کرده‌اید که خوراکی شیرینی بخورید. اینجا استرس برای شما نشانه‌ای است برای خوردن آن شیرینی و پاداش شما می‌شود لذتی که از خوردن شیرینی پیدا می‌کنید و برای لحظه‌ای استرستان را فراموش می‌کنید؛ اما متأسفانه این چرخه یک چرخه معیوب است؛ چون لذت خوردن شیرینی در استرس‌ها و نگرانی‌ها لحظه‌ای است بعد از چند لحظه دوباره نگرانی‌هایتان یادتان می‌آید، ولی خود دوباره نشانه‌ای می‌شود برای خوردن و این‌گونه می‌شود که عادت پرخوری عصبی در شما نهادینه می‌شود. در قسمت‌های



جلوتر با این روند کاملا آشنا می‌شوید و راهکارهای رفع آن را نیز یاد می‌گیرید.

شما می‌توانید در زمانی که حالتان کاملا خوب است و به اصطلاح حس خوبی دارید، لیستی از کارهایی که می‌تواند استرس شما را کم کند، تهیه کنید. همچنین زمانی که حال خوشی هم ندارید، این لیست را تکمیل کنید و زمانی که در موقعیت پرفشار و پراسترسی قرار می‌گیرید سعی کنید از گزینه‌های این لیست به‌جای آن عادت‌هایی که در زمان استرس معمولا دارید، مثل خوردن، انتخاب کنید.

تمرین اول

لیستی از کارهایی که می‌تواند در زمان استرس یا نگرانی‌هایتان به شما کمک کند تا کمی بیشتر به خودتان مسلط شوید و بتوانید با کمک آنها حس خوبی را جایگزین کنید؛ یادداشت کنید.

.....

.....

.....

.....

.....



◆ تمرین دوم

خب در ابتدای کار برای اینکه بتوانید بهتر جلو بروید، لازم است یک اقدام انجام دهید. برای هفت روز از لحظه‌ای که بیدار می‌شوید تا لحظه خواب همه حرکات خود را بنویسید، سعی کنید عادت‌های سازنده و مخرب‌تان را پیدا کنید و برای عادت‌هایتان الگوهای رفتاری خود را بیابید و چرخه نشانه را پیدا کنید. آگاه شوید بعد از دیدن یا شنیدن چه نشانه‌ای چه کاری انجام می‌دهید و چه لذتی به عنوان پاداش برای خود در آن کار در نظر گرفتید. نیاز به تغییر عادت‌هایتان در هفته اول نیست و من هم چنین انتظاری ندارم، بلکه می‌خواهم فقط به مرحله خودآگاهی برسید. این اقدام به شدت به شما خودآگاهی می‌دهد و برای ادامه کار شما را آماده می‌کند.

امیدوارم که لیست را پر کرده باشید. اگر این کار را نکرده‌اید لطفاً اینجا کتاب‌خواندن را متوقف کنید و این کار را انجام دهید تا بتوانید بیشترین بهره را از این کتاب ببرید. بعد از اینکه توانستید لیستی از عادت‌هایی را که دارید، پیدا کردید و به یک سری از عادت‌های غیرسازنده خود پی بردید، احتمالاً بتوانید اولین عادت غیرسازنده خود را که قصد کم‌رنگ کردن آن را دارید، شناسایی کنید. پیشنهاد من این است که باید با یکی از مهم‌ترین عادات مؤثر و سازنده



شروع کنیم؛ یعنی ذهن آگاهی. یعنی قصد داریم با خواندن این کتاب و تمریناتی که انجام می‌دهیم، عادت فوق‌العاده ذهن آگاهی را جایگزین یکی از عادت‌های غیرسازنده خود کنیم. در فصل بعد در مورد ذهن آگاهی مفصل‌تر صحبت می‌کنیم.