

## ترک عادت موجب مرض نیست!

گاهی اوقات صحبت از اصلاح الگوی رفتاری در زندگی شهرنشینی به گوش می‌رسد، رسانه‌ها و مسئولان از ضرورت انجام این عمل می‌گویند و مردم نیز سعی در انجام آن دارند.



گاهی اوقات صحبت از اصلاح الگوی رفتاری در زندگی شهرنشینی به گوش می‌رسد، رسانه‌ها و مسئولان از ضرورت انجام این عمل می‌گویند و مردم نیز سعی در انجام آن دارند.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: اصلاح الگوی رفتاری یعنی چه؟ زمانی که از اصلاح الگوی رفتاری صحبت می‌کنیم، دقیقاً از چه صحبت می‌کنیم؟ در ابتدای کار بهتر است این ضرب‌المثل بسیار اشتباه را کنار بگذاریم که ترک عادت موجب مرض است؛ ترک عادت، رفتارهای کلیشه‌ای و اشتباه ما موجب بهبودی و پیشرفت است. پس این ضرب‌المثل رایج و اشتباه توجه و دلیلی است برای انجام تکرار رفتارهای اشتباه گذشته.

آیا ترک عادت واقعاً موجب مرض است؟

اگر در جایی هستیم که باید در صف بایستیم، طبق عادات اشتباه قبل در داخل صف می‌زنیم و نوبت را رعایت نمی‌کنیم. زمانی که در ترافیک هستیم بی دلیل بوق اتومبیل را به صدا درآورده و فقط باعث سلب آسایش می‌شویم. یا حتی وقتی که به اینترنت و شبکه‌های مجازی وابسته شده ایم و این وابستگی بیش از حد سلامتی و زندگی عادیمان را دچار چالش می‌کند یا مثلاً دچار اضافه وزن هستیم، ورزش نمی‌کنیم، نمک و چربی اضافه مصرف کرده که به سلامتی خود ضرر می‌رسانیم. آیا ترک این رفتارها اغلب موجب مرض است یا پافشاری و اصرار به انجام آن‌ها موجب مرض می‌شود؟

۲۱ روز برای تغییر رفتار

حال برای تغییر اصلاح الگوی رفتاری چه باید کرد؟ تغییر رفتار و اصلاح الگوی رفتاری اغلب در اکثر ما سخت و حتی غیرممکن است. چگونه است که با وجود رفتارهای ناخوشایند و اشتباه اغلب آن‌ها را انجام می‌دهیم؟ چون به این رفتارها عادت کرده ایم. ایجاد تغییر مستلزم سپراندن روزهای سخت است، البته سختی که به هر حال قابل انجام است. برای حل یک مسئله مهم پذیرش و قبول آن است و این پذیرش برای تغییر الگوی رفتاری و اصلاح آن لازم است. تغییر رفتار شدنی است به شرط اینکه خود فرد بخواهد. در این صورت فقط ۲۱ روز لازم است. در این مدت باید مدام تکرار کنیم من می‌توانم فلان رفتار اشتباه را کنار بگذارم. حتی بد نیست روی کاغذ نوشته و آن را جلوی دید خود قرار دهیم. هرگز هیچ فردی نمی‌تواند دیگری را تغییر دهد. این تنها به خواست خود فرد امکانپذیر است.

رفتارها مسری هستند، نه ارثی

اکثر افراد خواهان تغییر و بهترشدن امور و اوضاع در کل جامعه هستند، اما نمی‌دانند که ابتدا تغییر را باید از خود آغاز کرد. اگر خودمان را تغییر دهیم و رفتارهای صحیح را در پیش بگیریم، همین رفتار را فرزندانمان در پیش گرفته و ما را الگوی خود قرار می‌دهد. افراد آینه اعمال یکدیگرند؛ یعنی اگر در منزل و خانواده خشونت و پرخاشگری را در پیش بگیریم، فرزند ما هم پرخاشگر بار خواهد آمد. رفتارها مسری هستند نه ارثی، یعنی اگر بگوییم «چون والدین پرخاشگر هستند ما هم پرخاشگری را به ارث برده ایم» این جمله غلط است. ما در واقع از آن‌ها یاد گرفته ایم که پرخاشگر باشیم و این اخلاق را از آن‌ها به ارث برده ایم. ما رفتارها را ولو صحیح یا غلط به ارث نمی‌گیریم بلکه یاد می‌گیریم. صفات، رنگ چشم، قد، نوع مو و... را از والدین یا از اجداد خود به ارث می‌گیریم نه رفتارها را. پس بین این دو بسیار تفاوت است.

اول بپذیریم سپس تغییر دهیم

برای اصلاح الگوی رفتاری از خود باید شروع کرد، نه از افراد محیط و اجتماع. اگر ایراد و اشکال در رفتار خود را بپذیریم، پس می‌توانیم درصد اصلاح آن برآیم. در غیر این صورت بالاجبار نمی‌توان کسی یا چیزی را تغییر داد. این اجبار و زور باعث سرخورگی و افسردگی افراد می‌شود. اگر همواره بخش‌های منفی خود را انکار کنیم، درصد رشد رفتارهای غلط خود هستیم. حتی گاهی اوقات همین رفتارها اگر ترک نشود باعث ایجاد یک بزه و یک فرد تبهکار می‌شود. اگر از کودکی یاد بگیریم که رفتارهای بسیار خشن و ضد اجتماعی انجام دهیم و در یک محیط و خانواده متشنج تربیت شده ایم، پس ناخواسته فرد تبدیل به یک فرد

ضداجتماعی می شود که از شخصیت ضداجتماعی خود تبعیت کرده و به غیر نوع و هم نوع خود آسیب می زند.

اگر نهالی کج کاشته شود، تا آخر عمر کج بار می آید. دیوار کج تا ثریا کج است. مگر اینکه خود فرد بخواهد و بتواند با اصلاح رفتارها و تغییر الگوهای رفتاری خویش، درصد جبران برآید. یک درخت کج همواره کج نمی ماند، فقط اراده فرد شرط است. چون انسان موجودی است که دارای اختیار آفریده شده و می تواند از اجبار و جبر محیطی که حاکم بر اوست، بگریزد. پس پذیرش، قبول و حل مسئله و تغییر آن و صد البته اراده فرد در تغییر رفتارهای اشتباه، مهمترین نکات و پیش شرط های لازم است. ختم کلام اینکه ترک عادت موجب مرض نیست و اکثر ما نیازمند اصلاح الگوهای رفتاری هستیم.