

چگونه عاداتهای ناپسند را کنار بگذاریم؟

یک روانشناس معتقد است: عادت کردن به یک رفتار به خصوص اگر رفتاری بد و نامناسب باشد در واقع مانع از رشد و بالندگی انسان می‌شود و به مرور زمان افراد را از جامعه و اطرافیان دور می‌کند.



یک روانشناس معتقد است: عادت کردن به یک رفتار به خصوص اگر رفتاری بد و نامناسب باشد در واقع مانع از رشد و بالندگی انسان می‌شود و به مرور زمان افراد را از جامعه و اطرافیان دور می‌کند.

جاوید ثمودی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه قم، با تاکید بر ضرورت تغییر عادات ناپسند و نامناسب بیان کرد: در ابتدا باید فرد به این باور دست پیدا کند که رفتار و کردار او از نظر عرف و ساختار اجتماعی ناپسند است چرا که تعصب و باور یک رفتار نامناسب موجب می‌شود فرد نتواند آن رفتار را کنار بگذارد.

ثمودی افزود: یکی از روش‌های مهم در تغییر رفتارهای نامناسب، معاشرت با افرادی است که از خوی و منش مناسب و قابل قبول در جامعه برخوردار هستند. دوستان خوب دارای رفتارهای اخلاقی مناسب موجب می‌شوند تا عادات و رفتارهای ناپسند خود را به خوبی بشناسیم و آن را آسانتر فراموش کنیم.

وی، مطالعه را یکی دیگر از روش‌های مثبت در تغییر نگرش و رفتار برشمرد و تصریح کرد: کتاب‌های مفید همچون دوستان مناسب دریچه‌ای جدید به دنیای اطراف ما می‌گشایند و چه بسا تحول و سازندگی در رفتار افراد ایجاد کنند، از این رو برای فراموش کردن رفتارهای نامناسب می‌توان به مطالعه کتاب‌های مفید و سازنده پرداخت.

این روانشناس اظهار کرد: فرایند تغییر در رفتارهای نامناسب ما را با فرصت‌های بهتر در زندگی آشنا می‌سازد. باید تلاش کنیم همه عادات نامناسب خود را تغییر داده و با منش و رفتار خوب بر دیگران نیز اثر مثبت بگذاریم و اخلاق مداری را ترویج کنیم.

وی، تمرین صبر و شکیبایی را یکی از روش‌های مهم در تغییر رفتار نامناسب خواند و گفت: اگر بتوانیم صبر را در خود بالا ببریم بسیاری از عادات ناپسند و رفتارهای بد را به راحتی می‌توانیم به فراموشی بسپاریم.

ثمودی افزود: احترام گذاشتن به حقوق دیگران یکی از عوامل مهم در تغییر رفتارهای بد خواهد بود چرا که بسیاری از عادات و رفتارهای نامناسبی که در ما وجود دارد به نوعی تجاوز به حقوق دیگران تلقی می‌شود، از این رو اگر فرا بگیریم که حقوق دیگران دارای ارزش و بها است و باید به آن احترام گذاشت می‌توانیم برخی از عادات بد را کنار بگذاریم.

وی، بهره‌گیری از راهنما و مشاوره‌های دیگران را در تغییر رفتار دارای اهمیت دانست و گفت: گاهی یک راهنمایی ساده و یا یک مشاوره درست می‌تواند ما را متوجه نوع رفتارهای پیمان کند و از آن جایی که آگاهی از رفتار بد، خود نیمی از راه برای کنار گذاشتن و تغییر عادت می‌شود نباید خود را از راهنمایی و مشاوره‌های دیگران بی‌نیاز بدانیم.

این روانشناس خاطرنشان کرد: باید انعطاف‌پذیری در مقابل تعصبات بی‌جا را نیز فرا بگیریم تا راحت‌تر رفتارهای نامناسب را ترک کنیم و عقاید و عادات ناپسند را فراموش کنیم زیرا لجاجت و پافشاری بر رفتارهای نامناسب، قفلی محکم بر تغییر عادات بد است و عملاً اجازه نمی‌دهد به تحول و پیشرفت برسیم.

وی تاکید کرد: برخی رفتارها و عادات نامناسب شامل دروغ، بدگوئی، حسادت، تنگ نظری، خشم، کبر و غرور، طمع وقتی به شکل عادت در بیایند انسان را در مسیر نادرستی قرار می‌دهند، از این رو باید باور کنیم که برای داشتن یک زندگی ایده آل و موفق باید ابتدا از رفتارهای بد فاصله بگیریم.