

## **КАК НЕ ОКАЗАТЬСЯ В ПЛЕНУ У ... ПРИВЫЧЕК**

Они есть у каждого, и избавиться от них очень трудно. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливymi, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему даже трагические результаты не помогают людям менять привычки. Причин много. Выделим три основные.

Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдаленных последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от нее становится уже труднее.

И, наконец, третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобства спешки.

Большинство людей считает: чтобы избавиться от привычек, нужна сила воли. А подверженность человека той или иной привычке они рассматривают просто как слабость. Подобный подход к проблеме таит в себе опасность. Человек, полагающий, что ему недостает самообладания, может использовать это для оправдания своей неспособности контролировать привычки.

Самообладание – это вовсе не сила воли или еще какая-то внутренняя сила. Человек не наследует самообладание при рождении. Это не черта

характера, которая свойственна или несвойственна человеку. Самообладание – это своего рода искусство, которому следует учиться на протяжении всей жизни.

Рассмотрим четыре приема, направленных на развитие самообладания.

Самоисследование. Если вы хотите понять и изменить себя, то вы должны наблюдать за собой. Можете завести дневник и записывать в него все, что имеет отношение к вашей привычке, от которой вы хотите избавиться. Подробно перечислите обстоятельства, в которых вы совершаете то или иное действие. Это поможет выделить сигналы, т. е. какие-то события, мысли, чувства, которые вызывают привычку ИЛИ, по крайней МЕРЕ, как-то влияют на вас.

Самоуправление. Этот прием ориентирован главным образом на сигнал, о котором говорилось выше. Примером может служить человек, испытывающий облегчение после того, как он преодолевает страх. Ибо страх, волнение, беспокойство – самый распространенный сигнал для многих привычек и пристрастий. Вы могли бы ежедневно просматривать свои записи, чтобы избегать соответствующих сигналов или вовремя их прерывать.

Замена одного другим. Вы гораздо легче сможете преодолеть недоброе желание, если попытаетесь тут же найти удовлетворение в чем-то другом. Переключитесь на любое действие, несущее в себе положительный результат. Всякий раз, когда вы испытываете непреодолимую тягу к привычке, тут же ищите ей альтернативу. Это один из основных принципов в стремлении избавиться от вредных привычек и приобрести полезные. Установите для себя систему поощрений и наказаний. Когда вы преодолели желание поддаться привычке и переключились на другое действие, похвалите себя. В этом случае вы оказались в выгоде вдвойне. Во-первых, вы пожинаете положительные результаты своего выбора, а во-вторых, получаете награду, которую сами себе установили.

Предотвращение рецидива. Можно иногда услышать: «Избавиться от привычки легко, вернуться к ней еще легче». Чтобы это не случилось, необходимо научиться предвидеть и распознавать искушения. Можно

предварительно разработать для себя план по избеганию искушения. Но самый лучший способ не возвращаться к старым привычкам – выработать полезные, приносящие удовлетворение, здоровые. Специалисты считают, что избавиться от привычки можно за двадцать один день. Если вы сможете заменить одну привычку другой, полезной, эти дни покажутся напряженными, зато вы приобретаете новую, здоровую привычку вместо старой. А утратить хорошую привычку не менее тяжело, чем плохую.

Помните, что от неудач не застрахован никто. Поэтому не думайте, что вы – неудачник, если у вас что-то не получается, ибо это тоже послужит сигналом к возвращению старой привычки. Смотрите на свою неудачу, как на случайную ошибку, которая вас сможет чему-либо научить. Помните о приемах самоисследования. Думайте о том, что вы избавитесь от дурных привычек и приобретете те, которые помогут вам жить более полноценной жизнью.