# كيف نتخلص من عاداتنا السيئة؟

- العادة عبارة عن سلوك اكتسبه الشخص وتعلمه أو نشأ عليه وأصبح مبرمجاً على أدائه في الظروف والمواقف المختلفة. والإشكالية الكبرى تحدث عندما تتداخل الظروف وتدعو لممارسة تلك العادة ما ينتج عنه: * توتر بدرجة عالية نسبياً. * تصادم مع بعض الأشخاص ممن لا يقبلون هذه العادة. * انشغال ذهني عن الأساسيات والأولويات بتلك العادة ما يؤثر في التكيف العام. * انخفاض نسبي في المزاج ما يؤثر في الأداء العام. إنّ التكيف السلبي في أحد معانيه هو عبارة عن ردود أفعال متزمّتة وغير مرنة لا تعترف بالتغيير وتتمادى بالحرية التي قد تكون نقطة تصادم في الحياة عموماً. إنّ العادات هي الوسيلة التي يرتبط بها الإنسان في الحياة والناس عموماً وهي تكشف عن: - التنشئة الأسرية التي تشكل من خلالها الفرد. - الخريطة الذهنية التي تميز مسيرة الشخص واتجاهاته. - السمات الشخصية للفرد ومدى مرونتها أو صلابتها وشدتها. - ميول الشخص واهتماماته. - نقاط القوة لدى الشخص وكذلك نقاط ضعفه. إنّ العملية الإدراكية التي تحرك المخطوطة الفكرية تنشئ ارتباطاً شرطياً وغير شرطي بين رغبات الفرد وسلوكه وبين حاجات الفرد وسلوكه كذلك، فالإنسان يميل إلى إشباع رغباته ويستهوي الوسيلة والطريقة التي مارسها لبلوغها؛ لذلك تتحول الوسيلة مع التكرار إلى عادة آلية يمارسها من دون تخطيط أو تفكير. لذا عليه: - فك الاشتراط، وهذه العملية الفكرية الأولى التي يحتاج إليها الإنسان كخطوة مبدئية لتكوين عادة سلوكية جيدة إيجابية وصحية. - وجود الحاجة الصادقة للتكيف. - التيقين بأنّ العادة هي سمة في

الشخصية قد تجلب الراحة والسعادة إذا ما شكلت بأساليب صحية متزنة ومتناغمة. - التخيل الذهني الإيجابي للقدرة على ممارسة السلوكيات الحسنة. - تقدير الميول والإمكانيات وتكوين العادات الجيدة ضمن حدود الممكن والمعقول. - اختيار سلوكاً (عادة) كنت نتمناه ونقيسه بمعايير المقبول وبنضج انفعالي وندرس ملياً ما الأثر نتيجة اعتناقه.. - البدء مبكراً، كلما تأخرت وتقدمت بك السن صار الأمر صعباً. - حاول أن تكون لك مرجعية تنطلق منها. - حاول أن تكون لك عينة من الأصدقاء متجانسة معك تدعمك معنوياً. - شجع نفسك وعزز مكامن إبداعك وإنجازك ليصبح النجاح هو العادة التي طالما تستشعرها في ذاتك.. - يقول علماء النفس السلوكي: إن أصعب شيء في تغيير السلوك هو العادة، حيث نجد مقاومة شديدة لكسر هذه العادة.. ويعتقد كثير من علماء النفس، أنّ الناس يتعلمون العادات إذا كانت مفيدة لهم. ويُسمي هؤلاء العلماء هذه الفائدة المكافأة أو التعزيز. فإن كانت العادة مرضية للناس (ممتعة) حافظوا عليها، وأمّا إذا لم تعط العادة أي شيء مُرض، أو إذا أصبحت غير مُرضية فإنّهم سرعان ما يحاولون الإقلاع عنها.