

راهکارهایی برای تربیت خود و ایجاد عادات خوب و ترک عادات بد

# چه جوری مامان بابای خودمون باشیم؟

ریحانه اوسطی

نوجوانه



گرفتیم بدون این که نیشگون بگیرن مان اتاق مان را مرتب کنیم و تکالیف مان را بنویسیم اما آیا این که دیگر از کتک های شیرین والدین در امانیم به این معناست که واقعا تربیت شدیم؟ و دیگر نیازی به این که کمی سرکوفت یا تشویق همه ما روزی با پکیچی که فراتر از زمانه خود بود و هنوز روان شناسان هم به آن نرسیدند، تربیت شدیم. درست متوجه شدید! پکیج دمپایی و مگس کش و وایساکارت ندارم. کم کم که بزرگ شدیم و به قول مادرهای مان خرس گنده، یاد گرفتیم بدون این که نیشگون بگیرن مان اتاق مان را مرتب کنیم و تکالیف مان را بنویسیم اما آیا این که دیگر از کتک های شیرین والدین در امانیم به این معناست که واقعا تربیت شدیم؟ و دیگر نیازی به این که کمی سرکوفت یا تشویق

بشنویم نیست؟ از یک جایی به بعد ما باید یاد بگیریم که نقش والدین مان را برای خود ایفا و تربیت کنیم تا زندگی هدفمند و خوبی داشته باشیم. باید یاد بگیریم گاهی با تحکم به خود درون مان بگوییم: «هی! داریم با زندگی مان چه کار می کنیم و آمدن مان بهره چه بود؟ دیگر بساط عیش و نوش بس است و باید برای این زندگی کاری بکنیم.» یا گاهی با مهربانی بر سر خودمان دست بکشیم و بگوییم: «ایول! کارت عالی بود؛ باز هم ادامه بده.» همیشه وجود یک والد، درون مان برای این که اگر جای اشتباهی رفتیم آزر خطر بکشد و سر به راه مان کند، لازم است. پس امروز و اینجا می خواهیم راجع به تربیت صحبت کنیم اما نگران نباشید دمپایی در کار نیست....

## به خودت جایزه بده!



مهم ترین کاری که والدین مان برای تربیت مان انجام می دهند، تنبیه و تشویق است. مثلا ما از شکم مادر تازه بیرون آمده نمی دانستیم چه کاری خوب است و چه کاری بد! رفته رفته با هر تنبیه و تشویقی که شدیم یاد گرفتیم کارهایی که در ازای آنها قاقالی لی و شکلات و بستنی و عروسک می گیریم خوب هستند و کارهایی که در ازای آنها «برو اتاقت به کارهای بدت فکر کن» می شنویم بد هستند. پس مهم است که حالا خودمان این تنبیه و تشویق را برای خود داشته باشیم. برای تشویق کردن خودمان، باید اول یک سری اهداف هرچند کوچک و در حد تمیز کردن کسوی میزمان ترتیب بدهیم که وقتی به آنها رسیدیم، پاداش بگیریم. پاداش هم کارهایی هستند که از انجام دادنش لذت می بریم؛ مثلا فیلم دیدن، کتاب خواندن، آشپزی و... پس از این به بعد با خودت قرار بگذار که به هر هدف کوچکی رسیدی و آن را تیک زدی، در ازای آن یک جایزه هر چند کوچک به خودت بدهی تا موتور انگیزه ات را روشن نگه دارد.

## سیستم نوازش سخت!



گاهی هم لازم است خودمان را تنبیه کنیم. منتها چیزی که این بین خیلی اهمیت دارد، این است که ما نباید خودمان را زیاد سرزنش کنیم و به خودمان دائم سرکوفت بزنیم. چیزی که این روزها مثل نقل و نبات ریخته است، آدم هایی هستند که از بس خودشان را تنبیه کردند دیگر حتی آدمی که در آینده می بینند را هم به خاطر اشتباهاتش دوست ندارند و باید ساعت ها پیش مشاور و روان شناس بروند تا به خود شفقتی برسند. این را فراموش نکنید که شما فقط خودتان را دارید، پس باید با کسی که همیشه همراهتان است دوست باشید! اما از اینها گذشته با خنده ای شیطانی می خواهیم بگوییم که گاهی هم لازم است گوش خودمان را ببیچانیم و خودمان حساب مان را برسیم؛ قبل از آنکه خدا به حساب مان برسد. سیستم تنبیه خود این طور است که اگر کاری کردید که خلاف مواضعتان بود، خودتان را با انجام ندادن کاری که دوست دارید تنبیه کنید. مثلا آن شب سریال مورد علاقهتان را نبینید یا به دورهمی با دوستانتان نروید یا بستنی ای که در فریزر جاساز کرده بودید تا برادرتان پیدا نکند را نخورید! البته اگر تقوایش را داشته باشید که از خیر بستنی بگذرید!

## عادت خوب بساز!



وقتی بحث از عادت سازی و روتین می شود شاید کمی تصاویر و حرف های زردی که این روزها بازار داغی هم در مجازیات دارد، به ذهن تان بیاید مثل: روتین حرفه ای ها اینجوریه! پنج صبح بیدار شو! و... اما باید یک جا مرز بین حرف های زرد و غیر زرد مشخص شود. چیزی که حقیقت علمی دارد این است که رفتارهای ما، زندگی ما را شکل می دهند؛ پس مهم هستند و رفتارهایی که هرروز آنها را تکرار می کنیم، قطعاً تأثیرات عمیق تری هم خواهند گذاشت. لذا لازم است برای تربیت خودمان عادات درست و مفیدی قرار بدهیم. عادت مفید را چه چیز تعیین می کند؟ کارهایی که به سلامتی روح و جسم ما کمک می کند، قطعاً مفید هستند و باید دقایقی از یک روزمان را به خودشان اختصاص بدهند. حالا این کارها را بر حسب خودتان انتخاب کنید. مثلا کسی با بدنسازی روحش تازه می شود و کسی با مراقبه و مدیتیشن. مهم این است که با تشویق و تنبیه خودتان بر آنها استمرار داشته باشید.

## حیاکن، عادت بد رو رها کن!



یک چرخ و فلکی برای هر عادتیه که انجام می دهیم، وجود دارد. اتاقک اول چرخ و فلک محرکی است که ما با دیدن و شنیدن و حس کردن آن محرک ولع مان به آن کار برانگیخته می شود، پاداش و دوپامینی که آن کار قرار است در ما ترشح شود را تصور می کنیم، پس انگیزه پیدا می کنیم تا آن کار را انجام دهیم. اتاقک بعدی این است که به ولع مان پاسخ می دهیم و در نهایت و در اوج به پاداش می رسیم و دوباره روزی از نو. حالا شما عادت بدی مثل مصرف سیگار یا اعتیاد به کافئین را در نظر بگیرید. وقتی چرخه اش را بدانیم، قطع کردن این ریسمان هم کار راحت تری می شود. چون می دانیم در ابتدا باید محرک را از بین ببریم. مثلا با دوستانی که اهل دود و دم هستند، نشست و برخاست نکنیم یا خیلی به کافه نرویم و دستگاه قهوه ساز را برای مدتی از دیدمان برداریم. در وهله بعدی جایگزین کردن یک عادت خوب به حذف عادت بد کمک می کند. مثلا اگر همین چرخه را راجع به ورزش کردن داشته باشیم چه؟ با دیدن وسایل ورزشی برانگیخته شویم و ورزش کنیم و بعد به پاداش و رضایت درونی برسیم؛ آن وقت احتمالا با خودتان هم بیشتر حال بکنید!

## تربیت پذیر باش!



نمی دانم آن دست از آدم هایی که مثل سنگ سفت هستند و هیچ حرفی را از هیچ کس نمی پذیرند و گمان می کنند قیله عالم هستند را دیده اید یا نه؟! ولی شما از آنها نباشید. یک بخشی از تربیت ما در مسیر گوشه دارها و نصایحی است که می شنویم. می دانم که لحن کسی که دارد ما را نصیحت می کند، خیلی مهم است اما اگر حرفی را می شنویم پنبه در گوش مان نگذاریم؛ شاید نکته ای آن لایه لا به لا دردمان خورد. مثلا اگر دوستتان با لحنی صمیمانه و به دور از جمع به شما می گوید: «کاش فلان حرف را به اقدس نمی زدی» نگویید: «خیلی خوب کردم و باز هم می کنم!» کمی منعطف تر باشید و حداقل به آن موضوع فکر کنید. شاید واقعا اشتباه از سمت شما بوده و اتفاقا شما باید از آن دوست ممنون باشید که شما را در بهتر شدن خودتان یاری داده است. چون دوست، کسی نیست که همیشه تصدیق مان کند بلکه کسی است که با ما صداقت داشته باشد. این را امام صادق (ع) گفته اند. القصة که پذیرا باشید تا کامروا شوید.