

Як працюють шкідливі звички?

В нашому житті ми часто страждаємо від різноманітних шкідливих звичок. Ми палимо, дивимося телевизор, безцільно сидимо в Інтернеті тощо. Від багатьох цих звичок ми б хотіли позбавитися. Зазвичай, коли ми намагаємося кинути нашу шкідливу звичку, ми терпимо невдачу. Відбувається це багато в чому через те, що ми не розуміємо, як вони працюють і чому ми прихильні до цих звичок.

Що таке шкідлива звичка

Шкідлива звичка – це дія, яку ми здійснюємо регулярно і яке шкодить нам і яке ми не хочемо здійснювати. Наприклад, куріння, залежність від телебачення і Інтернету тощо. Як правило, ми думаємо, що кинути шкідливу звичку дуже просто. Так ми думаємо до тих пір, поки не спробуємо це зробити. І тут ми розуміємо, що вона набагато сильніша, ніж ми собі уявляли.

Всі шкідливі звички працюють за однією і тією ж **схемою**:

У нас з'являється бажання – нам хочеться отримати задоволення

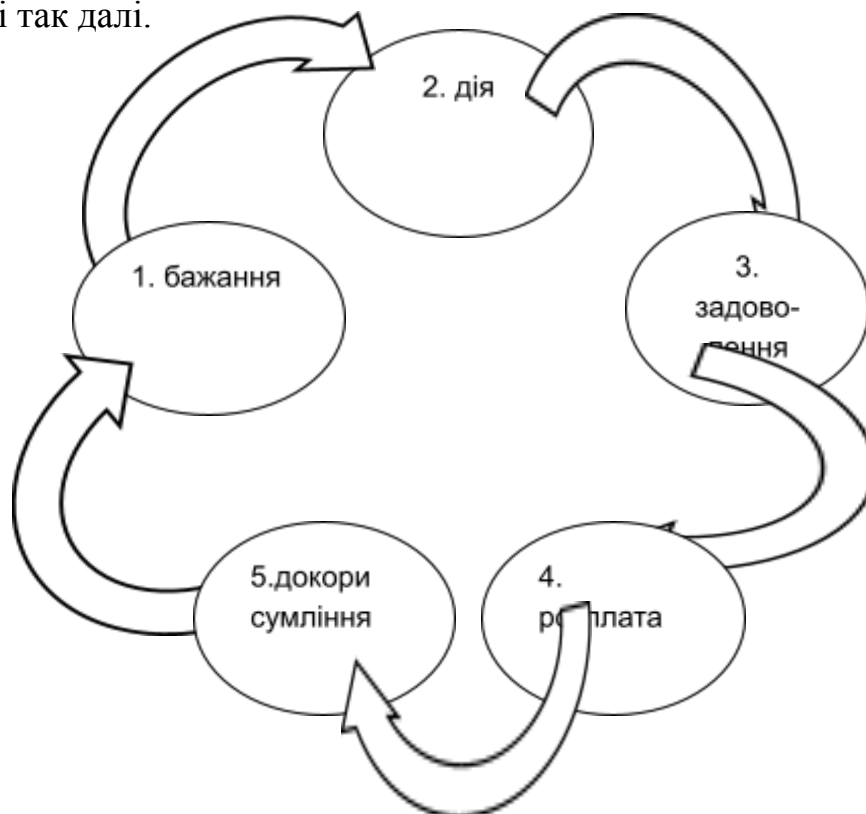
Ми робимо те, що треба, щоб отримати задоволення

Ми отримуємо задоволення

Потім настає розплата у вигляді даремно згаяного часу або шкоди здоров'ю

Усвідомлюючи розплату, ми відчуваємо докори сумління.

Спливає деякий час і у нас знову з'являється бажання, яке спричиняє за собою дію і так далі.



Приклад схеми, якщо ми надто багато дивимося телевізор:

Бажання – Нам хочеться розважитися, відпочити – подивитися телевізор;

Дія – Ми дивимося телевізор;

Задоволення – Ми отримуємо задоволення дивлячись телевізор, часто все підряд;

Розплата – Ми втратили весь вечір, нічого корисного не зробили;

Докори сумління – Ми усвідомлюємо, що бездарно провели вечір, нам неприємно;

Через якийсь час у нас знову виникає «бажання відпочити і розслабитися» і ми знову повертаємось в це згубне коло.

Двигун звички

найгірше в шкідливих звичках – це те, що вони володіють власним «двигуном». Вони, як правило, не залежать від зовнішніх обставин, тобто, якщо у нас є інтернет-залежність ми не вилазимо в Інтернет, коли нам потрібно отримати якусь важливу інформацію звідти, а сидимо в ній постійно, не залежно від того чи потрібна нам якась корисна інформація звідти чи ні

Чому так відбувається:

У нас з'являється «бажання» і ми робимо, те, що нам хочеться

Ми робимо щось і отримуємо «задоволення» від цього

Наш організм запам'ятовує, за допомогою яких дій він може отримати задоволення і це підсилює «бажання»

Виходить, що акт отримання задоволення підсилює наше бажання в майбутньому. Виходить замкнений цикл. А енергію на існування цей замкнутий цикл або двигун отримує з нас у вигляді нашого часу, сил, а інколи і здоров'я

Як ми позбавляємось шкідливих звичок

Аби позбавитись шкідливих звичок потрібно розірвати двигун цієї звички. Розірвати його можна лише в трьох вузлах його двигуна:

- Вузол «Дія»

Зазвичай ми намагаємося розірвати саме цей вузол. Ми намагаємося перестати здійснювати само дію: не викурювати сигарету, не пити пиво, не дивитися телевизор. Це дуже хворобливо для нас тому, що ми вимушені протистояти своїм бажанням. Ми прагнемо використовувати свою силу волі, а сила волі – це якраз та якість, яка ми в собі, зазвичай переоцінюємо.

- Вузол «Бажання»

Зруйнувати цей вузол набагато простіше. Треба зробити так, що б думки про дію шкідливої звички викликала б у вас відраза або інші негативні відчуття. Такий спосіб використовується в книзі Алена Карра «Як легко кинути палити». У книзі описується, чому не треба палити, наводиться багато аргументів. Коли людина читає цю книгу, то він розуміє, що палити погано і осоружно. Сама думка про куріння викликає у нього неприйняття, тобто зменшується само бажання палити. А як слідство вже пропадає і дія.

- Вузол «Задоволення»

Є способи, і побороти звичку позбавляючи себе задоволення від дії. Наприклад, є такий препарат, як Еспіраль. Приймаючи цей препарат, алкоголік перестає отримувати задоволення від алкоголю. Відповідно і бажання у нього стає менше, адже організм розуміє, що від горілки вже задоволення немає.

Як позбавитись?

Кидати можна по-різному. Дуже корисно розуміти, як працює шкідлива звичка, тоді і кинути набагато простіше. Розуміння звички – це універсальна зброя проти самого бажання. Якщо ви прекрасно розумієте, що ви робите і, що з вами відбувається, то вам менше хотітиметься.

Якщо поглянути на вузли, то от як їх можна описати:

Боротьба з вузлом «Бажання» – найефективніший метод

Боротьба з вузлом «Дія» - найважчий метод

Боротьба з вузлом «Задоволення» - самий технічно складний метод

В ідеалі треба впливати відразу на всі три вузли, зосередивши головні сили на протидії бажанням. Якщо вийде, можна боротися і з діями, ну а якщо вам вдасться зменшити задоволення, що отримується від дії, то це буде для вас додатковою допомогою.

