

به نام خدا

چه کنم با عادت های بد؟



بفش اول

بزن بریم

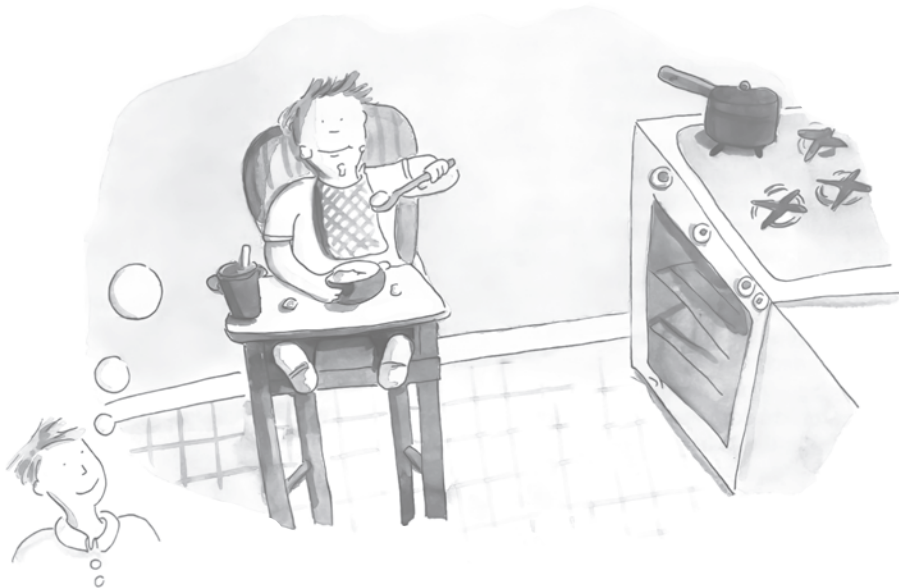
خیلی سال پیش، زمانی را که بچه بودی یادت می‌آید؟ وقتی تازه راه رفتن را یاد می‌گرفتی؟ وقتی تازه حرف زدن را یاد می‌گرفتی؟ دنیا به نظرت بزرگ و گاهی ترسناک می‌آمد. خیلی دلت می‌خواست تجربه کنی، اما کارهای زیادی بود که از پس انجامشان بر نمی‌آمدی.



تنهایی نمی‌توانستی بند کفش را ببندی.

تنهایی نمی‌توانستی سمت راست بنویسی.

حتی نمی‌توانستی یک قاشق غذا توی دهانت بگذاری.



بفش چهارم

کلید ۲

مشغول نگه داشتن

یکی از مفیدترین کارها در مواجهه با عادت این است که دست و گاهی دهانت را مشغول کنی. کلید بعدی در مورد مشغول نگه داشتن است.

اگر می‌خواهی نام کلید بعدی را بدانی معمای زیر را حل کن. (نکته: حرف اول هرکدام از وسیله‌های زیر را بالایشان بنویس). وقتی همه‌ی جاهای خالی را پر کردی ورق بزن و به صفحه‌ی بعد برو.



کلید دوم کلید سرگرمی است.

خیلی از بچه‌ها عادت دارند از دست و دهانشان زیادی کار بکشند. دست‌هایشان باید مدام چیزی را لمس کند، فشار دهد و بکند. دهانشان باید چیزی را بمکد یا بجود و یا زبان بزند. اصلاً جای شرمندگی ندارد و نیازی نیست که از دهان و دست عصبانی باشی. آن‌ها تقصیری ندارند! بعضی از بچه‌ها این طورند.



اما به جای این‌که کاری کنی که پوست دور ناخن به سوزش بیفتد، دندان‌هایت کج و کوله شود یا لک

خیسی روی بلوزت

بیفتد و به جای ور رفتن با جای پشه‌خوردگی روی دستت آن قدر که به زخم عمیقی تبدیل شود،



یا پیچاندن موهایت

آن قدر که گره‌گوله شود، و قطعاً به جای این‌که مدام به دست و دهانت



بگویی نه نه نه (که همهی ما خوب می‌دانیم بی‌تأثیر است)، باید به روش دیگری آن‌ها را مشغول نگه داری.

این‌جاست که سروکله‌ی کلید سرگرمی پیدا می‌شود.





راه‌های زیادی برای سرگرم و مشغول نگه داشتن دست و دهانت وجود دارد. مهم این است که راه‌های جالب و مفرح پیدا کنی؛ مثلاً هندوانه خوردن، که هم دستت را مشغول نگه می‌دارد و هم دهانت را.

اما خب موقع املا نوشتن یا در ماشین نمی‌توانی هندوانه بخوری. و مسلماً همیشه هم که نمی‌توانی در حال خوردن باشی.


بنابراین بهترین ترفند این است که کاری پیدا کنی تا بتوانی همیشه یا دست‌کم هر وقت که نیاز است در هر جایی انجامش دهی.



برای این که کلید سرگرمی روی تو کارساز باشد، به جاهایی که وسوسه می‌شوی عادتت را انجام دهی و کارهایی که در آن مکان انجام می‌دهی فکر کن. جاهایی از این قبیل منطقه‌ی خطر تو هستند. فهرستت ممکن است چیزی شبیه به این باشد:

منطقه‌ی خطر

۱. پشت میز آشپزخانه نشسته‌ای و تکالیفت را انجام می‌دهی.
۲. روی قفتم دراز کشیده‌ای و منتظری تا خوابت ببرد.
۳. سوار ماشین هستی و هیچ کاری نمی‌کنی.
۴. روی مبل ولو شده‌ای و تلویزیون تماشا می‌کنی.
۵. در زمین بازی هستی و منتظری تا بازی شروع شود.

منطقه‌ی خطرت را در جدول زیر بنویس. (تا چند دقیقه‌ی دیگر  کارهای سرگرم‌کننده‌ات را هم پیدا خواهی کرد.)

| کارهای سرگرم‌کننده | | منطقه‌ی خطر |
|----------------------|----------------------|-------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | _____ ۱. |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | _____ ۲. |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | _____ ۳. |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | _____ ۴. |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | _____ ۵. |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | _____ ۶. |

📁 مثال‌هایی از کارهای سرگرم‌کننده در زیر برایت فهرست شده است، می‌توانی از تخیل خودت هم استفاده کنی و راهی پیدا کنی تا وقتی در منطقی خطر بودی دست و دهانت را مشغول نگه داری.

سرگرم نگه داشتن دست‌ها

توپ بازی کردن

ضمیربازی کردن

نقاشی کردن




از این دست به آن دست کردن توپ

بافتنی بافتن

تسبیح گرداندن

گره زدن یک طناب یا نخ

نوازش کردن سگ یا گربه یا خانگی

سرگرم نگه داشتن دهان

آدامس جویدن

آب نبات خوردن

پاستیل خوردن

آهسته گاز زدن یک رشته ماکارونی خام

ساز زدن

سوت زدن


نخ دندان زدن

آواز خواندن

شمردن دندان‌ها با زبان

لول کردن زبان





📁 حالا صفحه‌ی قبل را باز کن و راه‌های سرگرم‌کننده‌ای که به‌ظرت جالب می‌رسد در جای خالی کنار هر منطقی خطر بنویس. ایده‌های خودت را هم اضافه کن. سعی کن خلاق باشی!



چیزهایی را که برای سرگرم نگه داشتن نیاز داری جمع کن و هرکدام را در منطقه‌ی خطر مربوطه بگذار. توپک و خمیربازی را کنار تلویزیون بگذار. نی را در کوله‌پشتی مدرسه‌ات بگذار. یک سی‌دی هم در ماشین بگذار که همراهش آواز بخوانی. مطمئن شو که هر چیزی را در جای درستش قرار دهی.

به محض این‌که وارد منطقه‌ی خطر شوی، ابزار سرگرمی‌ات را بردار. اگر در حین انجام تکالیف عادت داری بلوزت را بجوی، قبل از این‌که کتاب علوم را باز کنی یک آدامس توی دهانت بینداز.



اگر وقتی در ماشین نشسته‌ای عادت به کندن جای زخمت داری، به محض این‌که کمربندت را بستنی یک بند کفش بردار و سعی کن خودت را به چالش بکشی و ۴۰ تا گره بزنی.

تا قبل از این‌که سروکله‌ی عادتت پیدا شود، دست به کار شو و خودت را سرگرم کن. چون اگر سروکله‌اش پیدا شود دیگر دیر شده و کار از کار گذشته است. قبل از این‌که عادتت فرصت این را داشته باشد که وارد عمل شود، روش‌های سرگرم‌کننده‌ات را به کار بگیری.

🔒 به صفحه‌ی ۷۰، یعنی صفحه‌ی «کلیدهای عادت‌شکن» برو و جلوی اسم کلید دوم بنویس سرگرمی.

🔒 کنار اسم کلید سرگرمی روش‌های سرگرم‌کننده‌ات را یادداشت کن. به محض این‌که لازم شد، قبل از این‌که دست و دهانت مشغول شود، از کلید سرگرمی استفاده کن.

و فراموش نکن که منطقه‌ی خطرت را بشناسی.

وقتی در منطقه‌ی خطر هستی دست و دهانت را سرگرم نگه داری و قبل از این‌که لازم شود، از ابزار سرگرمی‌ات استفاده کنی.

بفش دهم

رهایی

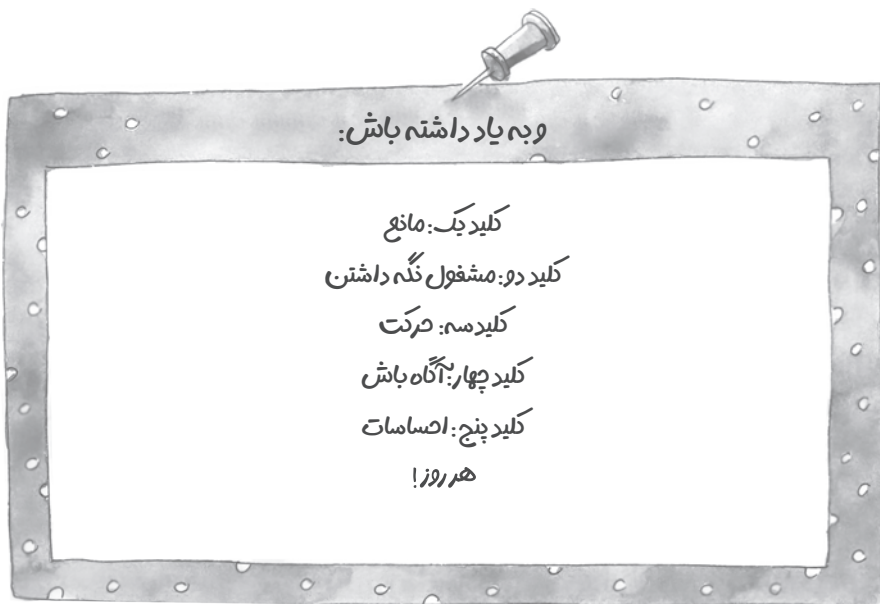


به محض این که از شر عادتت خلاص شوی، احساس رهایی خواهی کرد. تبریک! اما از کلیدهای عادت شکن غافل نشو. آن‌ها راز رها ماددنت هستند.

از کلیدهایت هر روز استفاده کن. به تدریج متوجه می‌شوی که برایت آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود. چون هر کاری که مکرراً انجام دهی تبدیل به عادتت می‌شود. بنابراین بعد از این که سه هفته یا بیشتر از کلیدهایت استفاده کردی، دیگر آن‌ها هم به عادتت بدل می‌شوند، البته این بار عادتت سازنده.

شاید یک سنگ قشنگ توی جیبت بگذاری که وقت‌هایی که سوار اتوبوس هستی آن را لمس کنی. این کار همان استفاده از کلید سرگرمی است. یا شاید قبل از خواب به دست و پایت کرم نرم کننده بزنی. این یک کلید آگاه باش است که برای پوستت از آن استفاده می‌کنی.

و اگر حوصله‌ات سر رفت، نگاهی به ایده‌های کتابت بینداز تا راه جدیدی برای استفاده از کلیدت پیدا کنی. این کلیدها راز رها شدن و رها ماندن اند. رهایشان نکن!



از کلیدهای هر روز استفاده کن. به زودی تأثیرش را خواهی دید.

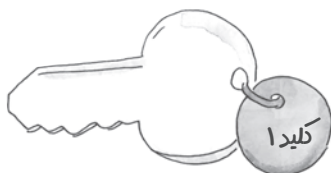


کلیدهای عادت شکن

استفاده از ترفندهای از بین بردن عادت را ادامه بده! هر بار که در کتاب نوشته شده، این صفحه را باز کن، اسم کلیدی را که یاد گرفتی و فعالیت مرتبط با آن را یادداشت کن.

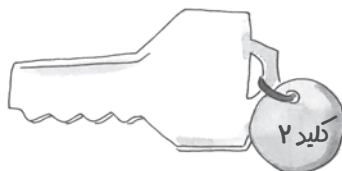
کلید مانع

- _____ .۴ _____ .۱
 _____ .۵ _____ .۲
 _____ .۶ _____ .۳



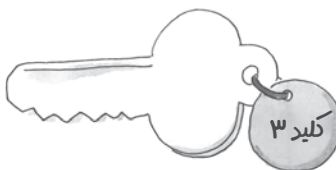
کلید سرگرمی

- _____ .۴ _____ .۱
 _____ .۵ _____ .۲
 _____ .۶ _____ .۳



کلید حرکت

- _____ .۴ _____ .۱
 _____ .۵ _____ .۲
 _____ .۶ _____ .۳



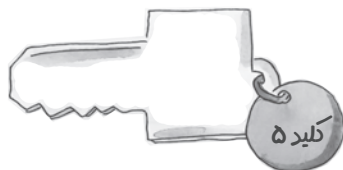
کلید آگاه باش

- _____ .۴ _____ .۱
 _____ .۵ _____ .۲
 _____ .۶ _____ .۳



کلید تفریحی کنش

- _____ .۴ _____ .۱
 _____ .۵ _____ .۲
 _____ .۶ _____ .۳





📍 @nardebanbooks
📧 nardebanbooks
🌐 entesharat.com
✉ info@entesharat.com