

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.

1. **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.

2. **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.

3. **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.

4. **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.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВЕРСИИ:**

### **ПРИВЫЧКИ КАК СПОСОБ ЖИТЬ**

Психологи считают, что привычки поведения в стандартных ситуациях – это своеобразная защита вашего «Я».

Но ничто нас не раздражает сильнее, чем привычки других людей. Человек постоянно трясет ногой, тушит окурки о подошву, вечно ковыряет спичкой в зубах. Эти, на первый взгляд, мелочи вовсе не так безобидны.

Самое интересное, что тем, кто «страдает» малоприятными привычками, они совершенно необходимы для того, чтобы оставаться адекватными окружающему миру. Допустим, у человека небогатый словарный запас, но ему очень хочется высказаться. Он судорожно начинает подбирать слова, их не хватает, и в ход идут жесты. Машет руками, гримасничает, дергает собеседника за пуговицу и т. д. Со временем ораторские способности развиваются, но привычка помогать своей речи руками остается. В результате образованный человек, рассказывая вам о каком-либо событии, вполне может довести вас до белого каления отчаянной и ненужной жестикуляцией.

Кстати, выделить среди сонмища человеческих привычек, безусловно, вредные практически нереально. Казалось бы, что может быть вреднее, чем привычка курить. Но

на деле для курящего человека сам процесс курения полезен, поскольку помогает снимать нервное напряжение. Есть люди, которые не могут избавиться от психического стресса без того, чтобы не закурить. Для них это своего рода разрядка, психологический наркотик. Да, в стратегическом плане они гробят свое здоровье, но в тактическом – спасают свои нервные клетки. Вряд ли Бальзак не знал о вреде чрезмерного употребления кофе, но без него писатель не мог творить и поэтому пил чашку за чашкой в течение всего дня.

По мнению доктора психологических наук В.Г. Асеева, привычки обычно формируются в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычными способами. Скажем, вас, безбилетного, впервые в жизни поймал контролер. Вы оправдываетесь, на вас смотрят другие пассажиры, вам неловко, и вы нервно начинаете потирать вспотевшие ладони. Вполне вероятно, что после этого вы будете потирать ладони всю оставшуюся жизнь в любой ситуации, требующей от вас хоть малейшего напряжения.

Другой вариант приобретения привычек – подражание. Особенно этому подвержены дети. Они могут скопировать какие-то жесты того человека, который является для них авторитетом, который им интересен. Нередко из-за стремления стать «своим» в незнакомой компании дети (да и некоторые взрослые) с легкостью перенимают чужой диалект, сленг, манеру двигаться и т. п. Главное – не быть белой вороной. Хотя иногда эти старания напрасны, некоторые привычки при всем желании не прилипнут к вам, потому, что настолько противоречат типологическому складу вашего характера, что специально их выработать практически невозможно.

Многие пытаются избавиться от своих не самых привлекательных привычек, но делать это нужно с осторожностью, – считает В.Г. Асеев. Если, допустим, пожилой человек поставит перед собой задачу избавиться от всех «вредных» привычек, приобретенных им в течение жизни, это может оказаться непосильной нагрузкой на психику и тем самым даже ускорить его кончину. Так что некоторые привычки, возможно, и не следует преодолевать целиком, а просто постараться их скорректировать. В конце концов, человек без привычек вообще – это человек, скорее всего, больной. Существует такой тип неврастенического расстройства, когда люди боятся любых штампов, стараются их избегать, каждую даже малозначительную ситуацию пытаются анализировать как уникальную и соответственно найти из нее уникальный выход.

## Тест

### «ЛЕГКО ЛИ ВАМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ ПРИВЫЧКИ?»

Прочитайте следующие семь вопросов, отвечая на них «да» или «нет». Если вы не уверены в объективности ответа, дайте тот, который ближе к истине.

1. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
2. Когда вы заняты своей основной работой, интересуетесь ли работой товарищей?
3. Трудно ли было вам во время учебы в школе или в институте переключиться с одного экзамена на другой?
4. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если предстоит другая, более интересная?
5. Трудно ли отказаться от привычки, которая вам не по душе?
6. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
7. Расстраивают ли вас даже незначительные нарушения ваших планов?

### Обработка и интерпретация результатов

Поставьте себе один балл за каждый ответ «да» на вопросы 3, 4, 5, 7 и за ответ «нет» на вопросы 1, 2, 6. Подсчитайте сумму баллов.

**1–2 балла.** Вы, скорее всего, легко приспосабливаетесь к новым условиям, контактируете с людьми. Незнакомые ситуации, неожиданные препятствия не вызывают у вас чувства раздражения. У вас широкий круг интересов, однако, возможно, что ваши

знания несколько поверхностны. Вы не всегда настойчивы в достижении цели и иногда, может быть, вам трудно довести дело до конца. Монотонной деятельности предпочитаете творческую и скорее всего, имеете к ней способности.

**3–5 баллов.** В случае необходимости вы сумеете отстаивать свою точку зрения, но можете и признать свою неправоту. В ваших силах отказаться от вредных привычек и подходить к любому делу целеустремленно и творчески.

**6–7 баллов.** Вероятно, вы – человек, не склонный менять свои привычки и взгляды. Вы – надежный, целеустремленный работник, как правило, упорны в достижении цели. Вместе с тем ваша настойчивость в ряде случаев переходит в упрямство, и окружающие, возможно, считают вас «чересчур принципиальным», так как вы не любите уступать даже в мелочах. Вам следует быть более гибким в общении с людьми и чаще задумываться над тем, что вы не всегда правы.