

Как воспитать в себе привычку?

Как вы, наверное, догадываетесь, речь пойдет не о вредных привычках.

Все вы знаете, что такое привычка. Хочется только уточнить некоторые ее особенности. Для этого я прибегну к помощи всемирной энциклопедии:

«Физическая привычка обуславливается часто повторяющимися мускульными сокращениями; умственная привычка – повторяющимися ассоциациями; нравственная привычка – повторяющимися действиями. Привычные действия становятся бессознательными». (Википедия)

Привычки закладываются с самого детства. Источниками, как правило, служат родители, воспитатели и другие живые существа, с которыми приходится общаться. Хочется отметить, что я указала «живые существа» не случайно: например, агрессивное поведение собак вырабатывает привычку их бояться – не все, конечно, имеют такой опыт, но, тем не менее, многие во взрослую жизнь приходят с привычкой обходить четвероногих стороной именно по той причине, что в детстве имели печальный опыт общения с ними.

Если представить, что организм человека – это кирпичный домик, то привычки будут частью этого домика, его кирпичиками, которых будет немало, и все они будут находиться неподалеку от фундамента. Эти кирпичики тщательно закладывались вами, осознанно или нет, на протяжении всей вашей жизни. Но зачастую некоторые привычки создают далеко не нужное для вашего домика основание.

Давайте не будем трогать привычки уже приобретенные, так как их искоренение – это отдельная история. Хочется разобраться, как найти в себе силы воспитать нужную именно вам привычку: полезную, правильную и ту, которая будет нести добрую службу всю вашу жизнь.

Для того чтобы понять, какой именно привычкой вы хотели бы обзавестись, стоит над

этим хорошенько поразмышлять, если, конечно, ответ не лежит на поверхности. Ведь, к примеру, ясно, как день, что увлечение фастфудом не принесет ничего хорошего для вашего организма. Вы можете возразить: получается, что человек уже имеет привычку, только вредную, и предстоит ее заменить. Позвольте не согласиться: любовь к фастфуду может вовсе и не быть привычкой, а просто приятным времяпрепровождением. А вот для того, чтобы это приятное времяпрепровождение не привело к плачевным результатам, стоит выработать привычку питаться режимно и правильно. При этом правильность каждый определяет для себя индивидуально, но, естественно, с оглядкой на правила здорового питания.

Итак, первым делом стоит осознать и выявить то, что нужно привить именно вам, то, что станет вашим спутником на всю жизнь, то, что будет у вас происходить рефлекторно, то есть само собой, и приносить вам исключительно только пользу. Ведь привычка является мощнейшим инструментом повышения эффективности человеческой деятельности.

Если с вышеуказанной задачей вы справились, и осталось дело за... хотелось написать «малым», но это далеко не так, так как выработка этой самой привычки как раз и является самой трудоемкой частью процесса по воспитанию у себя привычки. Так вот, к этой нелегкой работе не стоит приступать с наскока, нужно делать это постепенно. Все новое воспринимается организмом изначально с отторжением или, по крайней мере, настороженно. Он усиленно сопротивляется, и, только почуввав пользу, сменяет гнев на милость, тогда становится проще делать то, что наметили: с определенной периодичностью, не задумываясь, делать так и тогда, когда этого требует время, обстоятельства и, наконец, сам организм.

Собираетесь начать рано вставать? Например, в 6 часов утра. Но если вы до этого были закоренелой совой и все время вставали ближе к полудню, то ломать режим резко нельзя ни в коем случае – не получится, да и не стоит. Пару дней вы продержитесь, но потом сломаетесь и забудете об этом, как о страшном сне. Так что стоит ко всему приступать постепенно: начинайте на час раньше ложиться и на час раньше вставать, потом еще на час, и в конечном итоге придете к равновесию.

О чем еще нужно помнить, так это о том, для чего вы все это делаете, какую, в конечном счете, пользу вы принесете себе, а возможно, и окружающим. Не зря я упомянула об окружающих, так как есть привычки, от которых будет хорошо не только вам, но и вашим близким, а может быть, и не только близким.

Как воспитать в себе привычку

Автор: admin

05.06.2011 10:26 -

«Наша задача не только воспитывать в себе правильное, разумное отношение к вопросам поведения, но еще и воспитывать правильные привычки, т. е. такие привычки, когда мы поступали бы правильно вовсе не потому, что сели и подумали, а потому, что иначе мы не можем, потому что мы так привыкли». (Антон Семенович Макаренко)

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)