

Ýyi ve kötü alýpkanlýklar

Onaylayan www.nuranyelkenci.com

Saturday, 12 June 2004

Son Güncelleme Friday, 07 September 2007

"Alýpkanlýklar hayatýmýzýn her döneminde var olmuştur. Bu alýpkanlýklar tiryakiliðe dönüþtüðüne hale gelmiştir." Alýpkanlýklarý býrakmak önce, niyeti ve düþünceyi deðiþtirmekle baþlar. Çünkü alýpkanlýklar önce düþünceyle olupur.

Ýyi alýpkanlýklar da týpký kötü alýpkanlýklar gibi baðýmlýlýk yapar. Kötü alýpkanlýklarý býrakmak yolu, yerlerine iyi alýpkanlýklarý getirmekle mümkün olur& Aksi taktirde kötü alýpkanlýklarýn yaboy býrakýp terk etmeye çalyþtýðýnýzda , baþarýlý olmak pek mümkün olmayacaktır& Ve en kýsa zaman kalan yere, eski alýpkanlýklarýnýzla doldurmanýz yeniden kaçýnýlmaz hale gelecektir. Alýpkanlýklarýn yarýsý psikolojiktir

Tekrarlanan her davranýþ bir tür alýpkanlýktýr. Bunun için de yapýlmasý gerekenlerin baþýnda deðiþtirmek gelir&

Bir düþünelim: En basit davranýþlarý dahi tekrarladýðýmýzda, iki gün içinde alýpkanlýk haline getiriyoruz. Örneðin her gün ayný çekmeceден aldýðýnýz taraðýnýzýn yerini deðiþtirdiðinizde, örneðin yapýyoruz? Ýyllardýr koyduðunuz eski çekmeceyi açýyoruz. Ve bu durum üç dört gün, beyin yeni çekmeceyi bilinçaltýna muhafaza edene kadar sürüyor... Bu süre sonunda beyin artýk eski yerini unutup yeni yere alýþmýþtýr bile& Ýþte tüm alýpkanlýklar da aynen böyledir. Bir süre nefsinizle iradenizle mücadele edersiniz. Deðiþtirmek istediðiniz her ne ise býkmadan, sýkýlmadan tekrarlarýnýz; göreceksiniz sonunda siz kazanacaksınız.

Yapýlmasý gereken tek eylem, eski ve zararlı alýpkanlýklarý býrakýp, yerine yeni ve saðlýklý alýpkanlýklarý koymaktır.

Örneðin sigara ve uyuturucularý býrakmak için, mutlaka yerine koyacaðýnýz iyi bir alýpkanlýk olmalıdır. Ayrýca alýpkanlýklarýn içinde býrakýlmasý en zor olaný da sigara alýpkanlýðýdır. Çünkü yerde kolayca bulunup, neredeyse her ortamda rahatlýkla içilebilen zararlı bir maddedir.

Sigarayý býrakýrken edinilecek iyi alýpkanlýklar neler olabilir?

Ýyi alýpkanlýklara böyle bir göz atarsak: Sýcak içecekler olabilir. Kuru yemiþ, sakýz ve benzeri gýdalar olabilir (bir süre unutana kadar her çepit aðýz oyalayýcýlar kullanýlabilir&) Kilo alacaðým korkusuna kapýlmadan, ilk dönemlerde de bol -bol yemek yiyerek psikolojik alýpkanlýðý geçirebilirsiniz.

El alýpkanlýðý için, bir süre elinizde kalem ve benzeri þeylerle el alýpkanlýðýyla baþ edebilirsiniz. Daha sonra psikolojik ve biyolojik sisteminiz yeni düzene kendiliðinden adapte olacaktır&

Çünkü beynimize neyi komuta edersek o bize aynısıyla cevap vermek ve hafızada muhafaza etmek üzere yaratılmıştır.

Edindiğiniz bu yeni alışkanlıklarla da, keyif verici olarak belki de sadece çay ve kahveyle hayatınız devam edecektir

Gün içinde mutlaka keyif aldığınız bir içecekte ayırdığınız zaman olmalı. Bunu kendinize verilmemiş olarak görebilirsiniz. Çok fazla yasaklarla yaşamak, sevdiğiniz yiyeceklerden kilo alacağım korkusuyla kaçmak insana daha çok sıkıntı verebilir. Dozunu kaçırmadan her şeyden çok az bence yenilebilir. Yani keyif verici gıdalardan tadımlık, faydalı gıdalardan doyumluk yediğimizde, çok daha sağlıklı ve güzel bir hayatımız olabilir.

Bu gıdaları bir hatırlayalım:

Zararlı, keyif verici ve lezzetli gıdalar:

Çay, kahve, çikolata, kola, asitli içecekler, beyaz ekmek, kek, poğaça, börek, tatlı çörekler, dondurma, salam, sosis, kırmızı et, tereyağ, yağlı peynir, kaymak, turpu, patates kızartması ve tüm yağda kızaranlar ve mayonez gibi gıdaları sadece tadımlık yediğimizde, hayat boyu hem kendimizi bu lezzetlerden mahrum etmeyiz, hem de keyif alırız.

Faydalı ve çok fazla keyif vermeyen gıdalar:

Su, maden suyu, ıhlamur çayı, bitki çayları, ayık çay, sütlü çay, yağsız süt, yoğurt, saf meyve meyve, sebze, kepek veya çavdar ekmeği, yağsız tavuk, hindi eti, ızgara balık, zeytin yağ ve zeytin, fındık yağ, sütlü tatlılar, meyve tatlıları.

Bunun yanında spor çok önemlidir: Mutlaka sevdiğiniz sporu yapmalısınız. En azında günde 35- 40 dakika tempolu yürümelisiniz. Bir süre size alışkanlıklarınızı hatırlatacak durumlardan uzak olmalısınız.

Sigarayı kolay bırakmak için birkaç örnek:

-Sigarayı bıraktıysanız, tüm kül tablalarını gözden uzak yerlere koymalısınız.

-Uyku saatlerinizi daha erkene almalısınız.

-Hayatınızda köklü değipim yapmalısınız.

-Tüm dostlarınıza sigarayı bıraktığınızı söylemelisiniz.

- Hatta önceden önemli bir tarihi sigarayı bırakma tarihi olarak çevrenize ilan etmelisiniz.

Çünkü bu seslenişle beraber, siz farkında olmadan bilinçaltınızda, sigarasız yaşamaya hazırlıklar başlar.

Bu yöntem tüm alıpkanlıklar için geçerlidir.