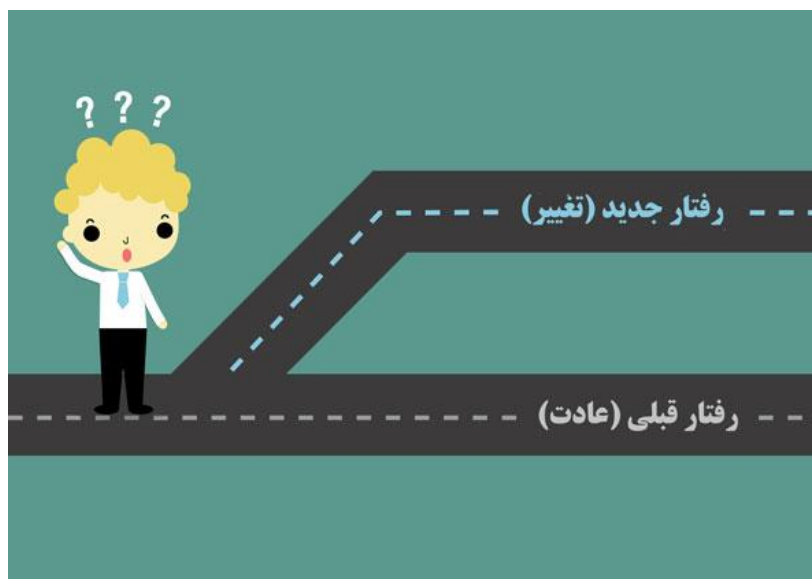


# تغییر رفتار به مفهوم واقعی

## تغییر رفتار را به عادت تبدیل کنید!



آرام روان  
« مهارت های زندگی  
و خودمراقبتی »



آرامش برای همه...



امروز می خواهیم در مورد تغییر رفتار به مفهوم واقعی صحبت کنم. چرا خیلی ها دوست دارند تغییر کنند اما موفق نمی شوند؟

این مقاله در دو بخش مجزا تقدیم شما همراهان گرامی سایت آرام روان می گردد.

قبل از شروع، سوالات زیر را مرور کنید:

تغییر رفتار چیست؟

چرا انسان نیاز به تغییر رفتار دارد؟

مهمترین گام ها در تغییر رفتار چیست؟

در تغییر رفتار باید به چه نکاتی دقت کنیم؟

موانع تغییر رفتار کدامند؟

چه عواملی سکوی پرتاب تغییر رفتار هستند؟

آیا تغییر رفتار و رسیدن به آرامش بی انتها، موفقیت و ثروت را دوست دارید؟

اولین گام تغییر رفتار می باشد. با ما همراه باشید.

## تغییر رفتار چیست؟

تغییر رفتار به تعریف من (صادق عباسی) یعنی تغییر عادت های اشتباه و منفی زندگی و تبدیل یا جایگزین

کردن عادت های درست و مثبت به جای آن.

مطمئناً شما هم مثل من تلاش کرده اید که بعضی از عادات اشتباه خود را اصلاح کنید اما تاکنون موفق

نشده اید.

همه ما می دانیم که تغییر رفتار کار بسیار سخت و طاقت فرسای است.



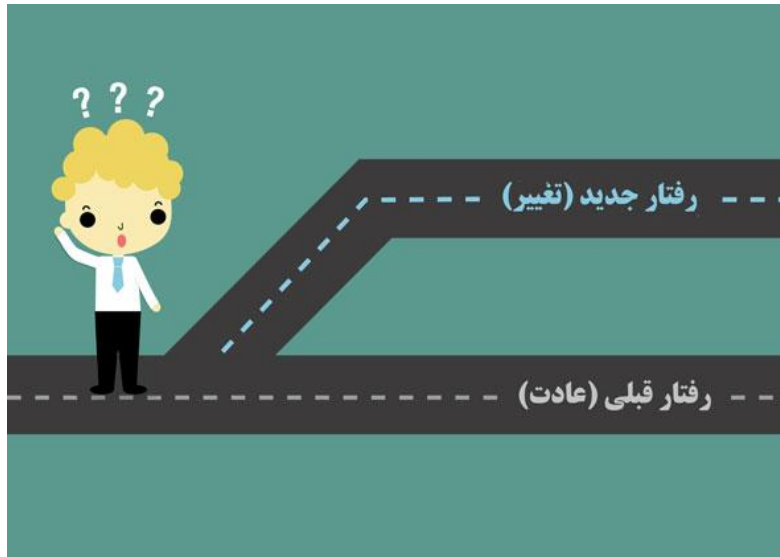
تنها راه ممکن تلاش و پشتکار فراوان است. باید آزمون و خطا کنیم و روش های مختلف را بکار ببریم. با انرژی و انگیزه زیادی باید ادامه بدهیم و ادامه بدهیم تا اینکه به نتیجه دلخواه دست پیدا کنیم.



خودتان را مثل یک کوزه آب تصور کنید. این کوزه مثل کوزه های معمولی از آب پر نمی شود. این کوزه (یعنی ما)، از دوران کودکی تا به حال از محیط اطراف، اطلاعات، باورها، رفتارها و ... را در خود جمع کرده و پر شده است. یا هنوز در حال پر شدن است.

### دو راهی تغییر رفتار

اگر روزی این کوزه پر شود، دقیقاً مثل آدمک تصویر زیر در دو راهی قرار می گیریم:



در این دو راهی، آدم ها به دو دسته تقسیم می شوند:

**دسته اول:** کسانی هستند که همان جاده قبلی را ادامه می دهند. جاده مستقیم و بدون دردسر.

یعنی رفتارهای اشتباه و منفی قبل را که به عادت تبدیل شده اند، ادامه می دهند.

**این افراد تمام تلاش خودشان را می کنند تا کوزه شان نشکند.**

یعنی با تعصب بسیار بالایی، بدون کوچکترین تفکر، از باورها و رفتارهای خود دفاع می کنند.

این افراد هیچ تمایلی به عوض کردن محتوی کوزه ندارند، البته به این معنا نیست که نتوانند بلکه می دانند که:

(۱) مسیری طولانی را باید طی کنند تا به آب برسند.

(۲) این مسیر پیچ و خم زیادی دارد.

(۳) باید خیلی از عادات اشتباه را کنار بگذارند.

پس به همین دلیل، آب راکد و گندیده کوزه را به آب زلال و گوارا ترجیح می دهند.

**دسته دوم:** کسانی هستند که مسیر جدیدی را آگاهانه انتخاب می کنند.



با اینکه می دانند مسیر پر پیچ و خمی را باید طی کنند و از خیلی چیزها دست بکشند. ولی تعصب ندارند و برای یادگیری و کسب دانش جدید و ارتقاء توانمندی هایشان تلاش می کنند. آن ها دوست دارند تا رفتار های جدید، درست و مثبت را جایگزین عادات اشتباه و منفی قبل کنند.

**این افراد تا لحظه مرگ، محتوی کوزه را عوض می کنند و دوباره آن را پر می کنند.**

افرادی که به دنبال تغییر هستند، می دانند که:

- ۱) باید انعطاف پذیر باشند.
- ۲) راه درست را انتخاب کنند و در دو راهی گیر نکنند.
- ۳) راه درست ممکن است طولانی و سخت باشد.
- ۴) کوزه عادات اشتباه مانند آب را که در نهایت فاسد خواهد شد.

### چرا تغییر رفتار نیاز است؟

در مورد اینکه تغییر رفتار به مفهوم واقعی چیست، کاملاً توضیح دادم. حالا سوال بعدی را مطرح می کنم: اصلاً تغییر رفتار به چه درد ما می خورد و چرا باید رفتارمان را تغییر دهیم و امروزمان بهتر از دیروز باشد؟ اجازه بدهید با یک حدیث زیبا از امام صادق (ع) شروع کنم:

این حدیث به نظر من خیلی کامل و قشنگ، بهتر بودن، مثبت بودن و موثر بودن را توضیح داده است. لازمه داشتن همه این ویژگی ها و رسیدن به آرامش بی انتها، موفقیت و ثروت فقط و فقط تغییر رفتار است.



امام صادق (ع) فرمودند:

- ✓ کسی که دو روزش (از نظر رشد انسانی و کمال زندگی) یکسان باشد، ضرر کرده و باخته است،
- ✓ هر کس که امروزش بهتر از دیروزش باشد، مورد غبطه دیگران قرار می گیرد (و آرزو می کنند که مثل او باشند)،
- ✓ هر کس امروزش بدتر از دیروزش باشد، محروم از رحمت خداست.
- ✓ هر کس که در وجود خود، افزایش و کمال را نبیند و حس نکند، رو به کاستی و نقصان است،
- ✓ و هر کس رو به نقصان و کاهش باشد، مرگ برای او بهتر از زندگی است .

این حدیث زیبا نیازی به توضیح و تفسیر ندارد. و کاملاً مشخص است که تغییر رفتار به چه دردی می

خورد.



## هدف شما از تغییر رفتار چیست؟

جملات بالا خیلی ارزشمند هستند، ولی با این حال:

شاید هدف شما از زندگی کردن چیز دیگری باشد.

شاید موارد فوق برایتان جذاب نباشد.

شاید به کمتر از آن یا بیشتر از آن می اندیشید.

**فقط این را بدانید که شما هم ارزشمند هستید.**

پیشنهاد می کنم حتماً هدف خودتان را از تغییر رفتار بنویسید. تا بدانید که واقعاً چه می خواهید؟

**همین الان انجامش بده!**



**قدم اول:** لیست تمام رفتارهای ناخوشایند خود را که به شما احساس بدی می دهند، یادداشت کنید.

**قدم دوم:** فقط ۵ مورد از آن رفتارها، باورها، عادات اشتباه و... را انتخاب کنید.

**قدم سوم:** ۵ جدول تحلیل سود و زیان (مثل جدول زیر) رسم کنید.

**نکته:** سود و زیان رفتار نوشته شده را با جزئیات کامل بنویسید.

**قدم چهارم:** برای شروع یکی از اولویت های اصلی را که برایتان خیلی مهم است و می خواهید هر چه

سریعتر تغییر رفتار در شما حاصل شود را انتخاب کنید.

**قدم پنجم:** تمام اقدامک ها و کارهای مثبت خود را به مدت ۴۰ روز و هر روز ثبت کنید.

**نکته:**

این جدول در جلوی چشمان شما باشد.







هر روز یک نکته مثبت و قدم کوچکی که برای تغییر رفتار برداشته اید را یادداشت کنید.

برای مثال: سیگار کشیدن

| رفتار                   | سیگار کشیدن                        | هدف | ترک سیگار |
|-------------------------|------------------------------------|-----|-----------|
| زیان                    | سود                                |     |           |
| از دست دادن بینایی      | تقویت قوه بینایی و شنوایی          |     |           |
| از دست دادن شنوایی      | زیبایی پوست و برطرف شدن چین و چروک |     |           |
| سرطان ریه ها            | بهبود عملکرد ریه، کبد، قلب و...    |     |           |
| سرطان پوست              | روابط اجتماعی قوی                  |     |           |
| پوکی استخوان            | پس انداز هزینه سیگار               |     |           |
| زخم معده                | جذابیت بیشتر                       |     |           |
| سرطان کبد               | پیدا کردن دوستان ارزشمند           |     |           |
| روابط اجتماعی ضعیف      | شادی بیشتر                         |     |           |
| آتش زدن پول ها درون جیب | آرامش بیشتر                        |     |           |
| مرگ زودرس               | عمر طولانی تر                      |     |           |

### مهمترین گام در تغییر رفتار

مهمترین گام در تغییر رفتار، شروع کردن است.

برای شروع کار به سه اصل زیر توجه کنید:







✓ اصل اول: شناخت

✓ اصل دوم: اقدام

✓ اصل سوم: بازخورد

### اصل اول: شناخت

اول باید رفتار، باور، اعتقاد، عادت و هر چیزی که در پی تغییر آن هستید را بشناسید.

شناخت یک شیوه زندگی سالم، برای بر خورداری از سلامت بیشتر و شاد بودن و شاد زیستن تاثیر زیادی در تغییر رفتار دارد.

### اصل دوم: اقدام

بعد از اینکه رفتار صحیح را شناختید، حالا وقت عمل است.

تا اقدام نکنید هیچ اتفاقی رخ نمی دهد. فقط شروع کنید.

گام های ابتدایی هر چند بسیار کوچک مسیر تغییر رفتار را هموارتر می کند.

### اصل سوم: بازخورد

از خودتان بازخورد بگیرید. اگر از تغییر بعضی رفتارهای خویش احساس خوبی دارید و لذت می برید، پس

مطمئن باشید گام های ابتدایی تاثیر گذار بوده است.

با قدرت بیشتری ادامه دهید و از دیگران هم بخواهید رفتار جدید شما را ارزیابی کنند.

### مشکل ترین مرحله تغییر رفتار

البته سه اصل فوق به آسانی قابل اجرا نیست و نیازمند همت بسیار بالای شماست.

مراحل تغییر رفتار با سختی های زیر روبروست:

✓ کسب معلومات جدید





✓ ایجاد نگرش های نو

✓ شروع رفتار صحیح و تبدیل آن به عادت

✓ شناسایی احساسات خودمان هنگام شروع کار جدید

تمامی این مراحل باید به دقت و گام به گام اجرایی شود.

خُب بخش اول مقاله تغییر رفتار به پایان رسید. لطفاً با یک لیوان چای و بیسکوئیت از خودتان پذیرایی کرده و کمی استراحت کنید.

برای مطالعه بخش دوم این مقاله، روی (تغییر رفتار به مفهوم واقعی) کلیک کنید.

بسیار سپاسگزارم از اینکه این مقاله را تا انتها مطالعه کردید.

همیشه شاد و سر حال و خندان و پرانرژی باشید.

صادق عباسی - آرام روان



آرامش برای همه...