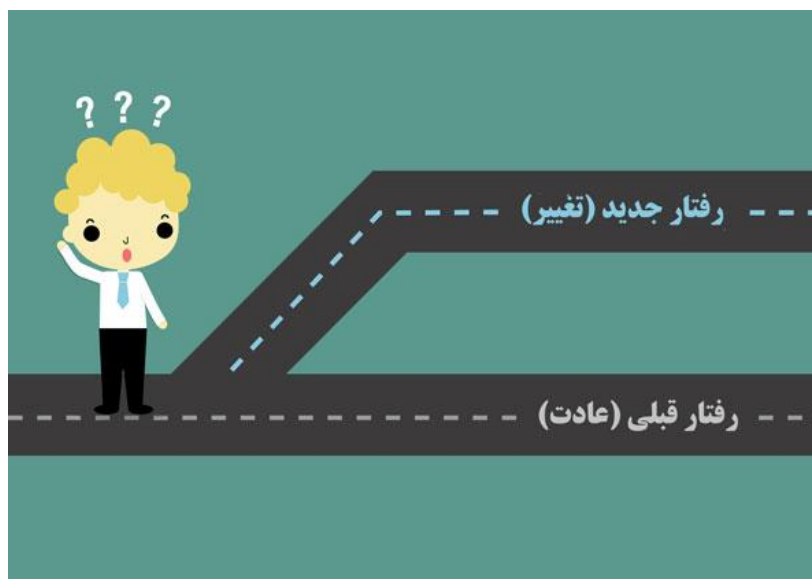


تغییر رفتار به مفهوم واقعی

تغییر رفتار را به عادت تبدیل کنید!



آرام روان
« مهارت های زندگی
و خودمراقبتی »
آرامش برای همه...





با بخش دوم از مقاله تغییر در رفتار در خدمت شما دوستان و همراهان عزیز هستیم.

قبل از شروع بخش دوم، یکبار دیگر 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 در رفتار کدامند؟

چه عواملی سکوی پرتاب تغییر رفتار هستند؟

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

همانطور که گفتم اولین گام تغییر رفتار می باشد. پس با ما همراه باشید.

نکات مهم در تغییر رفتار

زمان

یکی از نکات مهم توجه به زمان می باشد. تغییر رفتار مستلزم زمان است. توقعات خود را کم کنید. معجزه

ای در کار نیست.

هر چقدر بیشتر تلاش کنید. زمان نتایج پشتکار شما را نشان خواهد داد.

حمایت دیگران

برای تغییر در رفتار، حمایت دیگران نیز نقش بسزایی دارد. یک حامی خوب و دلسوز می تواند، یک دوست

خوب، همسر خوب یا خانواده خوب باشد.





کسی که شما را درک می کند و به شما ارزش و احترام زیادی قائل است. او تلاش می کند تا همراه شما باشد. تلاش می کند تا شما را در مسیر اصلی تغییر رفتار هدایت کند.



او دقیقاً مثل یک مربی رانندگی در کنار شما خواهد بود.

قدم به قدم شما را با تابلوهای زندگی و رفتارهای درست آشنا می کند.

قوانین باورها، رفتارها، عقاید و ارزش ها را به شما گوشزد می کند.

پدال های زندگی زیر پای او هم هست، مسیر را کنترل می کند تا از جاده زندگی خارج نشویم و دوباره بیراهه را انتخاب نکنیم.

در نهایت از شما آزمون تغییر رفتار می گیرد و قبولی شما را اعلام می کند.



سرزنش کردن ممنوع!

هیچ وقت خودتان را سرزنش نکنید.

ممکن است که بارها تلاش کنید ولی نتیجه دلخواه را کسب نکنید. هیچ اشکالی ندارد دوباره تلاش کنید.

برای مثال اگر رژیم غذایی گرفتید و خودتان را در شرایط سخت قرار دادید اما دوباره یک غذای چرب و

چیلی و یک شکم سیر خوردید، به هیچ وجه به خودتان ناسزا نگوئید.

سرزنش کردن فقط اوضاع را بدتر می کند و هیچ تاثیر ندارد.

سعی کنید دوباره و از نو شروع کنید. همانطور که گفتم تغییر در رفتار فرایند زمانبری است. راه میانبری هم

وجود ندارد.

احساسات منفی

وجود احساسات منفی در هر تغییر رفتاری کاملاً طبیعی است.

احساسات منفی خودش یک نوع بازخورد است. یعنی این که مسیرتان را تا حدودی درست انتخاب کردید.

اما این احساسات باید رفته رفته جای خودشان را به احساسات مثبت و شیرین بدهند.

تغییر در رفتار در انتها بسیار لذت بخش است.

شروع کار

وقتی نوبت به ایجاد و انجام تغییر می رسد دقیقاً احساس ناراحتی هم شروع می شود.

هیچ مشکلی وجود ندارد، شروع کار سخت است و نیاز به گام های ابتدایی و کوچک دارند.

به چند پاراگراف قبلی برگردید و هدف شما از تغییر رفتار چیست را دوباره مطالعه کنید.

موانع تغییر در رفتار



مسلماً رسیدن به آرامش بی انتها، موفقیت و ثروت بدون تلاش امکان پذیر نیست. لازمه همه این ها نیز تغییر در رفتار است.



پس موانع بسیار زیادی سر راه شما قرار دارد. جمله زیر را چندین بار بخوانید:

مسیر آرامش بی انتها، موفقیت و ثروت مسیر صاف و همواری نیست.

همین که بدانید این مسیر، پرپیچ و خم است و پستی و بلندی های زیادی دارد، شما را در رسیدن به هدف کمک می کند.

شما هیچ وقت بدون تجهیزات سفر به مسافرت نمی روید. اگر موانع راه را بشناسید با قدرت و سرعت بالایی آن ها را پشت سر خواهید گذاشت.



دو مثال از موانعی که ممکن است در رویارویی با تغییر در مسیر شما سبز شوند را با هم بررسی می کنیم:

از دست دادن چیزی

خیلی ها فکر می کنند که اگر تغییر را آغاز کنند، چیزی را از دست خواهند داد.

باید بر احساس از دست دادن غلبه کنیم. این احساس زودگذر است.

کاری که باید انجام دهید این است که سوالات زیر را بنویسید و با جزئیات بسیار دقیق به آن پاسخ بدهید.

برای کسب یک زندگی سالم چه چیزهایی را باید فدا کنم یا از دست بدهم؟

برای رسیدن به آرامش بی انتها، موفقیت و ثروت باید چه کارهایی را انجام بدهم؟

چیزهایی که از دست می دهم:

(۱) زمان: مهمترین بهانه برای تغییر است.

(۲) صرف نظر کردن از دسرها و غذاها و نوشیدنی های خوشمزه

(۳) نکشیدن سیگار

(۴) از دست دادن آزادی

(۵) بعد از پذیرش تغییر باید خودم را کنترل کنم و خیلی سخته!

احساس تنهایی

ممکن است احساس تنهایی کنیم و فکر کنیم که پوچ و بی ارزش هستیم.

ولی این کار مغز ماست. مغز راحت طلب است.

نه اینکه تغییر و پیشرفت را دوست نداشته باشد، نه. برعکس عاشق تغییر و مثبت بودن است.

ولی نقش اصلی و بسیار مهم آن حمایت از ما و زنده نگه داشتن ما می باشد.

باید به اولویت اول مغز احترام بگذاریم و به او اطمینان بدهیم که هیچ اتفاقی نمی افتد.





اگر به مغز پاداش بدهیم. تشویقش کنیم. مطمئناً این احساسات خیلی زود جای خود را با احساس ارزشمند بودن و موثر بودن عوض خواهد کرد.

دلیل دیگر احساس تنها بودن چیست؟

این را بدانید که ۹۵ درصد افراد جامعه تغییر را نمی پذیرند. دلایلی که گفته شد: سختی های راه، موانع تغییر در رفتار و بسیاری موارد دیگر اجازه تغییر را نمی دهند. به مثال کوزه در بخش اول مقاله تغییر در رفتار مراجعه کنید.



تصویر بالا به طور کاملاً واضح تغییر رفتار را نشان می دهد. شما کدامیک را دوست دارید؟ آگاهانه انتخاب کنید.

اگر احساس تنها بودن این است که مثبت، موثر و روشن باشید پس تنهایی را انتخاب کنید.

خیلی ها می ترسند که جزء ۵ درصد افراد برتر جامعه قرار بگیرند و اصلاً به دنبال تغییر رفتار نیستند.

قرار گرفتن در لیست ۵ درصد افراد جامعه، انگیزه، انرژی و توان بسیار بالایی را می خواهد.



سکوی پرتاب تغییر رفتار

موانع را تا حدودی بررسی کردیم. حالا جنبه های مثبت تغییر را می گویم. این موارد دقیقاً مانند سکوی پرتاب عمل می کنند و تغییر در رفتار را بسیار آسان تر می کنند. راهکارهای بسیار زیادی وجود دارند که سکوی پرتاب تغییر رفتار هستند. اما از حوصله بحث ما خارج هستند. در زیر چند نمونه را با هم بررسی می کنیم.



احساس خوب نسبت به خود



نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. احساس ارزشمند بودن باعث می شود که با قدرت بیشتری به دنبال اهداف خود بروید.

احساس خوب نسبت به خود، اراده را تقویت می کند. اراده قوی و پولادین لازمه تغییر رفتار می باشد. اگر از خودتان تعریف کنید و احساسات مثبت داشته باشید، دیگر خودتان را سرزنش نمی کنید و در برخورد با موانع، خیلی راحت آن ها را پشت سر می گذارید.





شاد بودن و شاد زیستن هم باعث می شود احساس خوبی داشته باشید و دید تازه ای را به شما خواهد داد.

تصویرسازی ذهنی مثبت

روزی ۱۵ دقیقه تصویر سازی کنید. چشم های خود را ببندید و آینده ای درخشان که پس از تغییر در رفتار

انتظار شما را می کشد، به طور دقیق و با جزئیات کامل ببینید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به مقاله تصویر سازی ذهنی مراجعه کنید.

تلقین مثبت

جملاتی که در طول روز استفاده می کنیم تاثیر بسیار زیادی در زندگی ما می گذارد.

این جملات به طور مستقیم روی ذهن ما اثر می گذارد. ذهن هم سعی می کند تا همان جملات را در طول

روز اجرایی کند.

پس اگر جملات مثبت بکار ببریم، حال بهتری خواهیم داشت.

همین جملات منفی و مثبت را تلقین می نامند. تلقین مثبت و تلقین منفی در تغییر رفتار اثرگذار هستند.

برای اینکه مراقب حرف هایتان باشید، پیشنهاد می کنم مقاله جامع و مفید قدرت تلقین را مطالعه کنید.

بازدهی بالاتر

تغییر رفتار در تمامی جنبه های زندگی اثر مستقیم دارند.

در محل کار، در زندگی با دوستان، خانواده، ارتباطات و ... تغییر رفتار برابر است با بازدهی بالاتر و بازدهی

بالاتر برابر است با کسب موفقیت های بیشتر.

افزایش بازدهی توانایی دستیابی به احساس فضیلت و کمال را افزایش می دهد.





افکار مثبت داشته باشید. تغییر رفتار با بهتر کردن عملکرد شما به بهره وری بیشتر کمک می کند. اگر انرژی، انگیزه و بازدهی چندین برابر شود مطمئناً از تلاش ها و فعالیت های خود لذت زیادی خواهید برد.

عمر طولانی تر

تغییر رفتار و هدفمند بودن رابطه مستقیمی با یکدیگر دارند. اگر هدفمند باشیم پس تغییر رفتار در ما حاصل می شود. اگر به دنبال تغییر رفتار باشیم یعنی یک آدم هدفمند هستیم.

افراد هدفمند از زندگی کردن لذت می برند و همیشه می گویند که **زندگی خیلی زیباست.**

تغییر رفتار نتایج بسیار خوبی را دارد و پس از طی کردن یک مسیر سخت و طولانی، پخته تر شده و تجارب بسیار ارزشمندی را کسب کرده ایم.

این تجربه های ارزشمند، تغییر رفتار و هدفمند زندگی کردن انرژی و علاقه ما را بیشتر و بیشتر می کند.

امید به زندگی و شاد بودن یکی از قدرتمندترین ابزار طول عمر و در واقع اکسیر جوانی است.

تک تک لحظه های زندگی زیباست و احمقانه است که زودتر تمامش کنیم.

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

همیشه شاد و سرحال و خندان و پرانرژی باشید.

صادق عباسی - آرام روان



آرامش برای همه...