

تغییر رفتار به مفهوم واقعی

سطوح مهم تغییر



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





در ادامه مقالات تغییر رفتار چیست؟ چگونه تغییر رفتار را به عادت تبدیل کنیم؟ امروز می خواهیم در مورد

سطوح مهم تغییر صحبت کنم.

سطوح مهم تغییر کدامند؟ چه گام هایی را برای ایجاد تغییر برداریم؟

سطوح مهم تغییر

موثرترین راه برای تغییر رفتار و بهبود زندگی چیست؟

ایجاد تغییر به زبان خیلی ساده ولی در عمل خیلی سخت است. به همین دلیل باید قدم به قدم پیش برویم و

داشتن یک راهنما نقش بسیار مهمی در ایجاد تغییر دارد.

سطوح مهم تغییر را در سه گام به ترتیب زیر بررسی می کنیم:

(۱) تغییر معلومات

(۲) تغییر نگرش

(۳) تغییر رفتار

سطوح مهم تغییر: گام اول

نخستین سطح، تغییر معلومات است. برای این که دانش قبلی خود را به چالش بکشید و بروز باشید، باید به

طور مداوم در حال آموزش و یادگیری باشید.

چطور دانش جدید کسب کنم؟

با خواندن کتاب ها و منابع بسیار معتبر داخلی و خارجی می توان دانش کافی را بدست آورد.

راه های دیگر کسب دانش شرکت در کارگاه ها، سمینارها و گوش دادن به سخنرانی های خوب و پرمحتوا

می باشد.





تهیه فایل های صوتی و تصویری آموزشی یکی دیگر منابع دریافت اطلاعات است.

توجه:

آسان ترین و سریع ترین مرحله تغییر کسب دانش می باشد. فقط باید مراقب باشید که انباشت اطلاعات نکنید.

تغییر معلومات نیازمند این است که دانسته هایتان را گام به گام اجرا کنید.

نکته مهم اینجاست که خیلی ها دانش کافی دارند! یعنی در سطح اول تغییر هیچ مشکلی ندارند. ولی باز هم به موفقیت های دلخواه خودشان دست نیافته اند.

پس مشکل کجاست؟

سطوح مهم تغییر: گام دوم

مشکل اصلی این است که:

تغییر نگرش بسیار مشکل تر از سطح اول است.

چون نگرش، معلوماتی است که بار احساسی دارد. یعنی با ارزش ها، اعتقادات و باورهای اشتباه ما منافات دارد.

با تغییر نگرش، احساسات مثبت و منفی پیدا می کنید.

خیلی از افراد می گویند: می دانیم منظور شما چیست، یعنی به اندازه کافی معلومات دارند. ولی تغییر عقاید، باورها و افکار مشکل است.

۵ راه ساده برای تغییر نگرش

(۱) هدف خود را از تغییر نگرش شناسایی کرده و بنویسید.

(۲) از الگوهای موفق کمک بگیرید.



۳) درباره اینکه تغییر نگرش چگونه می تواند روی زندگی شما تاثیر مثبت بگذارد، فکر کنید.

۴) حداقل ۵ مورد از مزایای این تغییر نگرش را یادداشت کنید.

۵) باور داشته باشید که می توانید تغییر کنید.

سطوح مهم تغییر: گام سوم

تغییر رفتار بسیار مشکل تر از سطح اول و دوم می باشد.

فقط در یک حالت تغییر رفتار بسیار آسان تر از تغییر معلومات و تغییر نگرش است!

این حالت مخصوصاً برای ما ایرانی ها زمانی است که از اهرم قانونی و یا زور و فشار استفاده شود.

برای مثال اگر من رئیس شما باشم و یک کار مهم را به شما بسپارم، بدون قید و شرط باید آن را انجام

دهید در غیر اینصورت اخراج خواهید شد.

پس فقط در این حالت تغییر رفتار خیلی راحت تر از تغییر نگرش و تغییر معلومات است. البته در کوتاه

مدت!

پیگیری

خیلی از افراد برای تغییر، نیازمند یک راهنما و در واقع هل دهنده هستند. کسی در تمام مسیر، همراه ما

باشد.

کسی که در تمام مسیر، کارهای ما را پیگیری کند. تمرین های روزانه به ما بدهد و مثل یک معلم دلسوز

تکالیف ما را ارزیابی کند.

در سطح سوم، دانش کافی وجود دارد. نگرش مثبت هم هست. ولی تغییر رفتار بسیار سخت است.



خیلی از آدم ها در برابر یک برنامه دراز مدت خیلی زود خسته می شوند، صبر و حوصله ندارند و مدام در حال تعویض برنامه هستند.

برای مثال برای یک فردی که سیگار می کشد خیلی خیلی سخت است که احساس مثبت کاذب را ترک کند. او می داند که مضرات سیگار کشیدن چیست و دانش کافی در این زمینه را دارد.

در ضمن او باور دارد که سیگار دشمن شماره یک ریه هایش است. یعنی مشکل تغییر نگرش هم ندارد.



جالب است روی پاکت سیگار نیز زندگی و مرگ به تصویر کشیده شده است.

ولی تغییر رفتار آن قدر سخت است که فرد سیگاری حاضر است برای مرگ خویش هزینه کند و زندگی سالم و پاک نداشته باشد!

رابطه سطوح مهم تغییر با زندگی سالم

با پشت سر گذاشتن سطوح مهم تغییر به مزیت های بسیار زیادی در زندگی دست خواهیم یافت.

انتخاب شیوه زندگی سالم به داشتن یک جسم و ذهن سالم کمک بسیار زیادی می کند و در به کمال

رساندن روح نقش بسزایی دارد.

مطمئن باشید که از انتخاب روش سالم زیستن، هیچ وقت پشیمان نخواهید شد.

مزیت تندرستی، شاد بودن و شاد زیستن این است که:

- ✓ همیشه احساس مثبت و خوبی داریم.
- ✓ تاثیرات آن را در زندگی شخصی می بینیم.
- ✓ به عنوان یک عضو از سازمان یا محل کار خود اثر گذار هستیم.

باز هم می گویم که:



پس سطوح مهم تغییر را با تکیه بر سه گام زیر با قدرت پشت سر بگذارید.

۳ گام قدرتمند برای سطوح مهم تغییر

قدم اول: اراده قوی داشته باشید.

قدم دوم: در خودتان نگرش مثبت ایجاد کنید.

قدم سوم: به هیچ وجه، شک و تردید را به درون خود راه ندهید.

پیشنهاد من به شما:

در دوره باورهای خودمخرب و محکوم به شکست شرکت کنید.

باورهای محکوم به شکست

هر روز صبح با یک فایل صوتی ۱۰ دقیقه‌ای، یکی از باورهای خودمخرب رایج را شناسایی کرده و با تغییر آن، نتایج بزرگی را کسب کنید...

شیوه
آموزش
شتاب یافته

به همراه
تمرینات
کاربردی

۲۱ فایل
صوتی
۱۰ دقیقه‌ای

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص این دوره غیر حضوری، با کلیک روی عکس فوق به سایت آرام روان مراجعه 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...