

اصول تغییر رفتار

۴ اصل خیلی مهم در ایجاد تغییر رفتار



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



اصول تغییر رفتار به شما کمک می کند تا بدون شعار دادن در مسیر تغییر رفتار گام بردارید و کارهای خودتان را اجرایی کنید. اصول تغییر رفتار راهنمای مسیرتان خواهد بود و مانند یک هل دهنده قوی عمل می کند.

در مقالات قبلی گفتیم که:

تغییر رفتار چیست؟

چگونه تغییر رفتار را به عادت تبدیل کنیم؟

سطوح مهم تغییر کدامند؟

در این نوشته به اصول تغییر رفتار می پردازیم و ۴ اصل خیلی مهم که در ایجاد تغییر رفتار کاربرد زیادی دارد را خواهم گفت.

اصول تغییر رفتار

(۱) وابستگی و تعهد

(۲) تلاش و پشتکار

(۳) کمک گرفتن از دیگران

(۴) حمایت خانواده

اصول تغییر رفتار – تعهد و وابستگی

تعهد و وابستگی یعنی اینکه اگر حرفی را زدیم تا آخرش پاش و استیم و به حرف خود عمل کنیم. البته منظور من این نیست که به دیگران وابسته باشیم و جرأت نه گفتن را نداشته باشیم.

تعهد و وابستگی یکی از مهمترین اصول تغییر رفتار می باشد. رفتار مثبت و تبدیل کردن آن به عادت روزانه زندگی نیاز اساسی به این اصل دارد.

یعنی اگر می خواهیم رژیم غذایی مناسبی داشته باشیم:

اولاً: باید روی حرف خود حساب باز کنم و با یک برنامه منظم و منسجم، مسیر انتخابی را ادامه دهم. (تعهد)

دوماً: مدام به دنبال رژیم های مختلف نگردم و به همان تعهد اولیه وابسته باشم. شک و دودلی را به درون

خودم راه ندهم. (وابستگی)

مثال بستن کمربند



در هواپیما چون مهماندار محترم به طور دقیق بستن کمربندها را نظارت می کند، خیلی از افراد مجبورند که کمربند خویش را ببندند. در واقع این اجبار به دلیل حفظ جان خودمان می باشد.

ولی در ماشین شخصی چون تنها هستیم و کسی نیست که نظارت کند، بستن کمربند چندان اهمیتی ندارد.

(البته نیروهای راهنمایی و رانندگی حضور فعال دارند ولی برای اینکه جان خود را حفظ نکنیم آن ها را نیز

دور می زنیم!)

حالا چه چیزی باعث می شود در عدم حضور مجری قانون، یک عمل بسیار خوب را انجام دهیم و ایمنی خود و دیگران را حفظ کنیم؟

جواب تعهد است. تعهد به انجام یک کار باعث تشویق و ترغیب ما می شود.

دگرگونی، تحول و تفاوت از تعهد حاصل می شود و نه از شعار دادن!

به خودمان قول بدهیم! 



یکی از راهکارهای ایجاد تعهد و وابستگی این است که به خودمان قول بدهیم! همین الان یک قلم و کاغذ بردارید و سه رفتاری که می خواهید در آن تغییر ایجاد کنید را یادداشت کنید. یکی از مهمترین آن ها را انتخاب کنید و روی آن کار کنید. یک برنامه زمانی برای خودتان تعیین کنید تا تغییر رفتار را به عادت تبدیل کنید. یک تعهدنامه کتبی بنویسید و آن را امضاء کنید. این تعهدنامه را در جایی نصب کنید تا همیشه در جلو چشمان شما باشد.

به دیگران هم قول بدهیم! 



راهکار دیگر این است که به دیگران نیز قول بدهیم. اما چطوری؟

از آنجایی که پول برای ما خیلی مهمتر از جان است، پیشنهاد می کنم یک یا دو اسکناس ۵۰ هزار تومانی ناقابل را به عنوان تعهد و وابستگی در ایجاد تغییر رفتار به طور امانت نزد دیگران قرار دهید.

و تاکید کنید که اگر به تعهد خود عمل کردید، می توانید پول خود را پس بگیرید در غیر اینصورت نوش جان طرف مقابل!

مطمئناً با اینکار حداقل به خاطر پس گرفتن پولتان هم که شده، به تعهدنامه خود عمل خواهید کرد. فقط کسی را انتخاب کنید که امانت دار خوبی باشد و پول شما را پس بدهد.

اصول تغییر رفتار – تلاش و پشتکار

یکی دیگر از اصول تغییر رفتار این است که بدانیم: تغییر به هیچ وجه آسان نیست ولی امکان پذیر است! اگر هدف از تغییر رفتار را بنویسیم و بدانیم که رسیدن به هدف، تلاش و پشتکار زیادی می خواهد، بدون شک با سختی های راه مقابله خواهیم کرد.

این جمله از محمدعلی کلی را خیلی دوست دارم:



صبور بودن و تحمل سختی ها باعث می شود تمامی غیرممکن ها را ممکن سازیم. در واقع هیچ در بسته ای برای ما انسان ها وجود ندارد.

یا باید راهی را پیدا کنیم و یا باید راهی را بسازیم.

راهکارهایی برای داشتن تلاش و پشتکار

(۱) تنبلی و سهل انگاری را کنار بگذارید.

(۲) تغییر رفتار نیاز به زمان دارد پس عجلو نباشید.

(۳) کم کم شروع به تغییر کنید.

(۴) سماجت و سخت کوشی لازمه کار است.

۵) به تعهدنامه خود عمل کنید و به آن وابسته باشید.

۶) از قدرت درون خود کمک بگیرید.

۷) ثابت قدم باشید.

۸) تسلیم نشوید.

۹) تغییر رفتار با شکست هم روبرو خواهد شد. از شکست هایتان درس بگیرید و با قدرت ادامه دهید.

به یاد داشته باشید:

برای رسیدن به هدف باید تلاش کنیم و پشتکار فراوان داشته باشیم.

اصول تغییر رفتار – درخواست کمک

درخواست کمک از دیگران یکی از گام های مهم و تاثیرگذار در ایجاد تغییر رفتار می باشد. ما انسان ها از

ابتدای خلقت تاکنون نیاز به یک راهنمای مهربان و دلسوز داشتیم.

این نیاز هنوز هم در درون ما وجود دارد ولی خیلی از افراد به دلایل زیادی از آن استفاده نمی کنند.

کمک گرفتن از کسی که مسیر تغییر رفتار را طی کرده است می تواند نتایج بسیار ارزشمندی را برای ما به

ارمغان بیاورد.



خیلی از مسائل و موانع زندگی به تنهایی قابل حل شدن نیست و نیاز به همفکری و مهارت کمک گرفتن از دیگران دارد.

درخواست کمک از دیگران را باید به عنوان یک مهارت اساسی در خانواده، مدرسه و اجتماع می آموزیم ولی... .

چگونه از دیگران درخواست کمک نمایم؟

با عمل کردن به ۸ گام زیر می توانید به راحتی از دیگران درخواست کمک نمائید.

(۱) نگرش مثبت داشته باشید.

(۲) بپذیرید که نیاز به درخواست کمک دارید.

- ۳) با غرور خود مبارزه کنید.
- ۴) بترسید ولی متوقف نشوید و درخواست کنید.
- ۵) با اعتماد به نفس نظرتان خودتان را بگوئید.
- ۶) راهکارهای گفته شده را حتماً یادداشت کنید.
- ۷) حتماً تشکر کنید.
- ۸) اشتباهات خود را بپذیرید و مشکل را خودتان حل کنید.

اصول تغییر رفتار – حمایت خانواده



حمایت خانواده از آخرین اصول تغییر رفتار می باشد. خانواده شما در رسیدن به اهداف و ایجاد تغییر رفتار نقش تاثیر گذاری دارند.

خانواده چطور می تواند حامی باشد؟

باید خانواده را به عنوان یک وجدان کمکی و همیشه بیدار استخدام کنیم!

خانواده به عنوان یک حامی قوی کمک می کنند تا به قول هایی که به خودمان داده ایم عمل کنیم و تعهد خود را فراموش نکنیم.

همچنین از بازگشت سریع رفتار به روش قدیم جلوگیری می کنند و باعث می شوند که به رفتار جدید وابستگی داشته باشیم.

خانواده می توانند به محض اینکه پیشرفتی در تغییر رفتار دیدند، خیلی سریع ما را تشویق کنند. دلیل این تشویق کردن را باید به طور دقیق به شخص بگویند و احساس خودشان را نسبت به ما بیان کنند. برعکس اگر کار اشتباهی از ما سرزد باید بلافاصله ما را سرزنش و توبیخ کنند و کار صحیح را گوشزد کنند. و باید به شخص بگویند که او عاقل تر از آن است که بخواهد حرف خود را زیر پا بگذارد و مطمئناً می تواند به تعهدنامه خویش وفادار بماند.

ما در قول دادن به خودمان در انجام کارها، مهارت کافی داریم، ولی در هنگام عمل و پیروی از آن ها خوب نیستیم.

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

همیشه شاد و سرحال و خندان و پرانرژی باشید.

صادق عباسی - آرام روان



آرامش برای همه...