

## چگونه تغییراتی مثبت در زندگی ایجاد کنیم؟

یک روانشناس گفت: یکی از خواسته‌های دائمی انسان‌ها بهبود وضعیت موجود و رسیدن به یک وضعیت مطلوب است و واقعیت این است که این تغییر بسیار ساده، اما آسان است.



یک روانشناس گفت: یکی از خواسته‌های دائمی انسان‌ها بهبود وضعیت موجود و رسیدن به یک وضعیت مطلوب است و واقعیت این است که این تغییر بسیار ساده، اما آسان است.

زهرا زین الدینی روانشناس و مشاور در گفت و گو با خبرنگار حوزه ازدواج و خانواده گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره نحوه ایجاد تغییرات مثبت در زندگی شخصی اظهار کرد: یکی از خواسته‌های دائمی انسان‌ها بهبود وضعیت موجود و رسیدن به یک وضعیت مطلوب است و واقعیت این است که این تغییر بسیار "ساده"، اما آسان است.

زین الدینی بیان کرد: بسیاری از افراد می‌دانند که چه تغییراتی باید در خودشان ایجاد کنند، ولی از انجام آن باز می‌مانند، یک مسئله مهم این است که برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود نیاز به برنامه ریزی داریم و هیچ گریزی از آن نیست.

این روانشناس گفت: ایجاد تغییر در خود در گرو پذیرش یک مسئله مهم است و آن این است که افراد بپذیرند، که هیچ کس نمی‌تواند فرد دیگری را تغییر دهد و این بدین معنا است که معلمان و مربیان نمی‌توانند ما را تغییر دهند و آن‌ها فقط می‌توانند اطلاعات لازم، تکنیک‌ها و برنامه‌های مؤثر را در اختیار ما قرار دهند و ایجاد انگیزه نمایند و سپس خود فرد با قبول کردن مسئولیت تغییرش می‌تواند با به کارگیری آن تکنیک‌ها به تغییر مورد نظر دست پیدا کند.

زین الدینی اضافه کرد: برای ایجاد تغییر افراد نیاز دارند "شیوه نگاه" و "برداشت" خود را به طور جدی مورد بازبینی قرار بدهند، به عبارت دیگر اگر فردی خواهان تغییر، بهبودی و اصلاح شرایطش هست باید ذهنیت، افکار و نگرش اش را تغییر دهد.

این روانشناس تصریح کرد: احساساتی مانند احساس عدم امنیت، احساس بی‌کفایتی، احساس حقارت و احساس ترس شدید از ناشناخته‌ها و تغییرات جدید باعث می‌شود افراد برای ایجاد تغییر هیچ اقدامی نکنند و مسلماً این احساسات نتیجه افکار فرد است و تا زمانی که نوع اندیشیدن و نحوه تفکر فرد تغییر نکند این احساسات نیز عوض نمی‌شوند و در نتیجه تغییر اتفاق نمی‌افتد.

او افزود: افراد با اصلاح شیوه تفکرشان می‌توانند باورهایشان را تصحیح کنند و سپس با تغییر باورها، انتظارات بدنبال آن و متعاقباً نوع نگرش فرد به خود، جهان و آینده تغییر می‌کند.

زین الدینی با اشاره به اینکه با تغییر نگرش فرد، عملکرد او نیز عوض می‌شود، افزود: بدین ترتیب نظام رفتاری فرد نیز تغییر خواهد کرد و در نهایت زندگی او تغییر خواهد کرد و برای شروع چنین تغییری افراد باید افکار منفی و ناکارآمد خود را شناسایی کنند و درستی آن‌ها را زیر سوال ببرند.