

## چرا اراده می‌کنیم ولی شکست می‌خوریم؟

اگر می‌خواهید تغییرات شما ماندگار باشند، باید اعتقادات و باورهایتان را در آن مورد خاص تغییر دهید.



اگر می‌خواهید تغییرات شما ماندگار باشند، باید اعتقادات و باورهایتان را در آن مورد خاص تغییر دهید. به گزارش ایسنا، علی اصغر هنرمند در رشته تئوتیتی نوشت: «تا به حال شده برای انجام کاری «اراده کنید» اما بعد از مدتی شکست بخورید؟ مثلا ورزش کردن، کاهش وزن یا ترک سیگار؟ اگر چنین تجربه ای داشته اید، باید بگوییم که در آن تنها نیستید و اصلا «شکست اراده» کاملا طبیعی است! تحقیقات متعدد نشان داده هنگامی که در مقابل خواسته های خودمان مقاومت می کنیم، اراده به تنهایی کافی نیست و استفاده از آن فقط در کوتاه مدت جواب می دهد. جان اورتبرگ، نویسنده کتاب «زندگی ای که همیشه می خواستید»، اراده را اینگونه تعریف می کند: «اراده یعنی تلاش برای انجام ندادن کاری که به شدت دلمان می خواهد انجام بدهیم!» کنترل اراده حتی در موارد به ظاهر ساده هم دشوار است: فقط کافی است تصورش را بکنید که در یک مهمانی، شیرینی محبوب تان جلوی شما است اما به خاطر هدف کاهش وزن نباید آن را بخورید؛ چند بار شده که در چنین وضعیتی در نهایت شیرینی را بلعیده اید؟

حتما می دانید که «اراده» مانند باتری است و در طول روز به تدریج ضعیف تر می شود ... اما راه حل چیست؟

### کلید اصلی: تغییر باورهایمان

اگر می‌خواهید تغییرات شما ماندگار باشند، باید اعتقادات و باورهایتان را در آن مورد خاص تغییر دهید. برای مثال اگر در پس زمینه ذهن مان این باشد که من ذاتا کم تحرکم، نتیجه اش این است که تلاش ما برای کاهش وزن موقتی و فقط مبتنی بر اراده خواهد بود. اما اگر خودتان را فردی پرتحرک و علاقمند به فعالیت بدنی تصور کنید، ذهنیت شما به تدریج به همان سمت اصلاح خواهد شد. به نظر عجیب می آید اما مشخص شده که اگر روی تغییر ذهنیت مان تلاش کنیم، به تدریج شاهد عوض شدن آن خواهیم بود.

در پایان سه نکته را فراموش نکنیم:

- ۱- اصلاح ذهنیت منفی یک شبه انجام نمی شود و باید آنقدر روی آن پافشاری کنیم تا در ناخودآگاهمان نهادینه شود.
- ۲- اراده همچنان در مسیر تغییر، نقش ایفا می کند و به ویژه در شروع فرآیند اهمیت دارد اما مهم این است که بدانیم به تنهایی کافی نیست و باید در کنار اصلاح ذهنیت قرار بگیرد.
- ۳- برای تغییرات ماندگار لازم است سبک زندگی مان را هم اصلاح کنیم و احتمالا بسیاری از فرآیندها و عادت های فعلی مان به اصلاح نیاز دارند و با بازبینی آنها می توانیم به ثبات تغییرمان کمک کنیم.»