



چگونه در سال نو تغییرات پایدار در رفتار خود به وجود آوریم

در آستانه هر سال نو، بسیاری از مردم تصمیم می‌گیرند که در رفتار و عادت‌های خود تغییر به وجود آورند و هر سال، اغلب این تصمیمات عملی نمی‌شود.

سلامت نیوز : در آستانه هر سال نو، بسیاری از مردم تصمیم می‌گیرند که در رفتار و عادت‌های خود تغییر به وجود آورند و هر سال، اغلب این تصمیمات عملی نمی‌شود. این امر به دلیل کمبود تمایل یا علاقه افراد به یک زندگی بهتر نیست بلکه به خاطر این واقعیت است که تغییر، کار پیچیده و دشواری است. عادت‌های ما با شخصیت و وجودمان عجین می‌شوند و ما به طور خودکار و بی‌اراده آن‌ها را انجام می‌دهیم. در نتیجه، تغییر دادن آن‌ها به تلاش مستمری نیاز دارد تا یک عادت تازه در وجود ما شکل بگیرد و پایدار گردد. این مقاله به شما کمک می‌کند تا انتظارات، نگرش‌ها و روش‌های خود در مورد تغییر را به نحوی اصلاح کنید که به نتایج ماندگار و پایداری دست یابید.

به هدف‌ها؛ 171#& فکر کنید نه؛ 171#& تصمیم‌ها؛ raquo& اغلب افراد تصمیم‌هایی که می‌گیرند را نصب‌العین خود ساخته و خود را مصمم به اجرای آن‌ها نشان می‌دهند در حالی که هدف‌گذاری، شیوه و تاکتیک بهتری است. ممکن است این پرسش به ذهنتان برسد که چه تفاوتی بین این دو وجود دارد؟

افراد وقتی تصمیم به تغییر می‌گیرند معمولاً رویکردشان نسبت به تغییر همراه با نگرش است: 171#& از حالا به بعد، دیگر [نام رفتاری که می‌خواهید تغییر دهید را بگذارید] را انجام نمی‌دهم. مشکلی که در این رویکرد وجود دارد این است که پس از یکی دوبار ناکامی، احساس نوعی شکست در افراد به وجود می‌آید و آن‌ها را به سوی رها کردن تمام تلاش‌ها و بازگشت به الگوهای رفتاری پیشین سوق می‌دهد. اما با هدف‌گذاری، فرد فعالیت در جهت رسیدن به رفتار مطلوب را نشانه می‌گیرد. تفاوت کلیدی در این است که فردی که برای رسیدن به یک هدف تلاش می‌کند انتظار ندارد که از همان لحظه اول به آن برسد و از هر پیشرفتی که در راه رسیدن به هدف به دست می‌آورد خوشحال می‌شود و انگیزه و غرور، او را در مسیری که در پیش گرفته به پیش می‌برد.

ایده‌های زیر می‌تواند به برآورده شدن 171#& هدف‌های سال نو؛ raquo& شما کمک کند:

یادتان باشد که این یک فرایند است: انتظار داشته باشید که گام به گام به هدف نزدیک شوید. بدین‌ترتیب اگر نتیجه مطلوب فوراً به دست نیامد، دلسرد نمی‌شوید.

یک برنامه تدریجی برای خود در نظر بگیرید: در هدف‌گذاری برای یک رفتار جدید، برنامه‌ای تدریجی در نظر بگیرید. برای مثال، به جای این که بگوئید 171#& من هر روز به باشگاه ورزشی خواهم رفت؛ raquo& ابتدا طوری برنامه‌ریزی کنید که مثلاً هر چهارشنبه به آنجا بروید و سپس به تدریج بر تعداد روزها بیافزائید.

موفقیت را در دسترس خود قرار دهید: از ابتدا هدف‌های کوچک و دست‌یافتنی برای خودتان قرار دهید و پس از تکمیل هر مرحله، هدف بعدی را کمی دورتر در نظر بگیرید. به این ترتیب، شما ضمن این که به تدریج به سمت هدف نهایی حرکت خواهید کرد به 171#& موفقیت‌های؛ raquo& زیادی در طول راه دست خواهید یافت. بسیاری از مردم انتظار دارند که یک شبه به هدف نهایی دست یابند و چون معمولاً این کار امکان‌پذیر نیست پس از مدتی، احساس شکست و ناکامی به سراغشان می‌آید.

هدف‌های ماهانه داشته باشید

حتماً شما هم مثل بقیه مردم می‌خواهید چند تغییر در زندگی خود به وجود می‌آورید. در این صورت، هر ماه به سراغ یکی از آن‌ها بروید. بدین ترتیب، (1) می‌توانید تمرکز بیشتری روی هر کدام داشته باشید. (2) می‌توانید هر ماه به یک ایده جدید خود را متعهد نمائید و در نتیجه، این پیشرفت در تمام طول سال ادامه خواهد یافت و تکامل شخصی، جزئی از شیوه زندگی شما خواهد شد. و (3) چون شکل‌گیری هر عادت جدید معمولاً حدود 21 روز طول می‌کشد، زمان استراحت کافی قبل از پرداختن به هدف بعدی را در اختیار خواهید داشت و از این بابت دچار استرس نخواهید شد.

برای پیشرفت‌های خود پاداش در نظر بگیرید

تغییر عادت کار دشواری است و گاهی با کمی کمک می‌توان راحت‌تر آن را انجام داد. (به یاد بیاورید که چگونه تشویق‌های یک معلم، شوق فراگیری را در شما افزایش داد.) با وجودی که رسیدن به هدف، خود پاداش بزرگی به همراه دارد اما در نظر گرفتن پاداش‌های اضافی برای خودتان می‌تواند به شما در ادامه دادن مسیر و حفظ انگیزه کمک کند، حتی اگر گاهی باعث شود که شما حس کنید به خاطر آن‌ها تلاش می‌کنید نه به خاطر دستیابی به هدف اصلی! شما به شیوه‌های زیر می‌توانید برای خودتان پاداش در نظر بگیرید:

کارگروهی: فردی را پیدا کنید که هدف‌های شما را بشناسد و همدیگر را تشویق کنید، حتی اگر هدف‌های متفاوتی داشته باشید. پاداش برای موفقیت‌های کوچک: هدف خود را به گام‌های کوچک تقسیم کنید و برای تکمیل هر گام، پاداشی برای خود در نظر بگیرید.

تناسب پاداش‌ها با دستاوردها: پاداش‌ها را مطابق و متناسب با دستاوردهای هر مرحله در نظر بگیرید (مثلاً یک لباس ورزشی تازه برای هر 10 بار ورزش، و یا یک قلم جدید پس از هر دو هفته خاطره نویسی.)
ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌بار