



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. این امر به دلیل کمبود تمایل یا علاقه افراد به یک زندگی، دمت نیست بلکه به خاطر این واقعیت است که تغیب، کار، بصدده ه دشوار است

د
ر
آ
س
ت
ا
ز
ه
ه
ر
س
ا
ل
ز
و
,
ب
س
پ
ا
ر
ی
ا
ز
م
ر
د
م
ت
ص
م
پ
م

م
گ
گ
پ
ر
ز
د
ک
ه
د
ر
ر
ف
ت
ا
ر
و
ع
ا
د
ت
ه
ا
ی
خ
و
د
ت
غ
پ
پ
ر
ب
ه
و
ج
و
د
آ
و
ر
ز
د
و
ه
ر
س
ا
ل

،
ا
غ
ل
ب
ا
پ
ن
ت
ص
م
پ
م
ا
ت
ء
م
ل
غ
ز
م
غ
ش
و
د
.
ا
پ
ن
ا
م
ر
ب
ه
د
ل
پ
ل
ک
م
پ
و
د
ت
م
ا
پ
ل
پ

ا
ع
لا
ق
ه
ا
ف
ر
ا
د
ب
ه
پ
ک
ز
ن
د
گ
ح
ب
ه
ن
ر
ز
پ
س
ت
ب
ل
ک
ه
ب
ه
خ
ا
ط
ر
ا
پ
ن
و
ا
ق
ع
پ
ت
ا
س
ت

ک
ه
ت
غ
پ
پ
ر
'
ک
ا
ر
پ
پ
چ
پ
د
ه
و
د
ش
و
ا
ر
ی
ا
س
ت
.
ع
ا
د
ت
ه
ا
ی
م
ا
ب
ا
ش
خ
ص
پ
ت
و
و
ج
و
د

م
ا
ن
ع
ج
پ
ن
م
غ
ش
و
ز
د
و
م
ا
ب
ه
ط
و
ر
خ
و
د
ک
ا
ر
و
ب
غ
ا
ر
ا
د
ه
آ
ن
ط
ا
ر
ا
ا
ز
ج
ا
م
م
غ
د

ه
پ
م
د
ر
ز
ت
پ
ج
ه
'
ت
غ
پ
پ
ر
د
ا
د
ن
آ
ن
ه
ا
ب
ه
ت
لا
ش
م
س
ت
م
ر
ی
ز
پ
ا
ز
د
ا
ر
د
ت
ا
پ
ک
ء

ا
د
ت
ز
ه
د
ر
و
چ
و
د
م
ا
ش
ک
ل
ب
گ
پ
ر
د
و
پ
ا
پ
د
ا
ر
گ
ر
د
د
ا
پ
ن
م
ق
ا
ل
ه
ب
ه
ش
م
ا
ک

م
ک
م
گ
ک
ن
د
ت
ا
ا
ز
ت
ظ
ا
ر
ا
ت
,
ز
گ
ر
ش
ه
ا
و
ر
و
ش
ه
ا
ی
خ
و
د
د
ر
م
و
ر
د
ت
غ
پ
پ
ر
ر
ا
ب
ه

ز
ح
و
ی
ا
ص
لا
ح
ک
ن
پ
د
ک
ه
ب
ه
ز
ن
ا
پ
ج
م
ا
ز
د
گ
ا
ر
و
پ
ا
پ
د
ا
ر
ی
د
س
ت
پ
ا
ب
پ
د
.
ب
ه
»

ه
د
ف
ه
ا
«
ف
ک
ر
ک
ن
پ
د
ز
ه
»
ت
ص
م
پ
م
ه
ا
«
ا
غ
ل
ب
ا
ف
ر
ا
د
ت
ص
م
پ
م
ه
ا
پ
گ
ک
ه
م
گ
پ
ر

ز
د
ر
ا
ز
ص
ب
ا
ر
ع
پ
ن
خ
و
د
س
ا
خ
ت
ه
و
خ
و
د
ر
ا
م
ص
م
م
ب
ه
ا
ج
ر
ا
ی
آ
ن
ه
ا
ز
ش
ا
ن
م
م
د
د
ه

ن
د
ر
ح
ا
ر
ک
ه
ه
د
ف
گ
ذ
ا
ر
ی
'
ش
پ
و
ه
و
ت
ا
ک
ن
پ
ک
ب
ه
ن
ر
ی
ا
س
ن
.
م
م
ک
ن
ا
س
ن
ا
پ
ن

پ
ر
س
ش
ب
ه
ذ
ط
ن
ن
ا
ن
ب
ر
س
د
ک
ه
چ
ه
ت
ظ
ا
و
ت
غ
ب
پ
ن
ا
پ
ن
د
و
و
ج
و
د
د
ا
ر
د
؟
ا
ف
ر
ا
د
و

ق
ت
ج
ز
ص
م
پ
م
ب
ه
ز
غ
پ
پ
ر
م
ج
گ
پ
ر
ز
د
م
ع
م
و
لا
ء
ر
و
پ
ک
ر
د
ش
ا
ن
ز
س
پ
ت
ب
ه
ت
غ
پ
پ
ر
ه

م
ر
ا
ه
ب
ا
ز
گ
ر
ش
ا
س
ت
:
»
ا
ز
ح
ا
لا
ب
ه
ب
ع
د
،
د
پ
گ
ر
[
ز
ا
م
ر
ف
ت
ا
ر
ی
ک
ه
م
ی
خ
و
ا
ظ
:

د
ت
غ
پ
ر
د
ه
پ
د
ر
ا
ب
گ
ذ
ا
ر
پ
د
]
ر
ا
ا
ن
چ
ا
م
ن
م
گ
د
ه
م
.
«
م
ش
ک
ل
گ
ک
ه
د
ر
ا
پ
ن
ر
و

پ
ک
ر
د
و
ج
و
د
د
ا
ر
د
ا
پ
ن
ا
س
ت
ک
ه
پ
س
ا
ز
پ
ک
گ
د
و
ب
ا
ر
ز
ا
ک
ا
م
گ
'
ا
ح
س
ا
س
ز
و
ع
گ
شد

ک
س
ت
د
ر
ا
ف
ر
ا
د
ب
ه
و
ج
و
د
م
گ
آ
ی
د
و
آ
ن
ه
ا
ر
ا
ب
ه
س
و
ی
ر
ه
ا
ک
ر
د
ن
ت
م
ا
م
ت
لا
ش
ه
ا

و
ب
ا
ز
گ
ش
ت
ب
ه
ا
ر
گ
و
ه
ا
ی
ر
ف
ت
ا
ر
ی
پ
ی
ش
ی
ن
س
و
ق
م
ی
د
ه
د
.
ا
م
.
ا
ب
ا
ه
د
ف
گ
ذ
ا
ر

ی
،
ف
ر
د
ف
ع
ا
ل
پ
ت
د
ر
ج
ه
ت
ر
س
پ
د
ن
ب
ه
ر
ف
ت
ا
ر
م
ط
ل
و
ب
ر
ا
ز
ش
ا
ز
ه
م
ح
گ
پ
ر
د
.
ت
ف

ا
و
ت
ک
ل
پ
د
ی
د
ر
ا
پ
ن
ا
س
ت
ک
ه
ف
ر
د
ی
ک
ه
ب
ر
ا
ی
ر
س
پ
د
ن
ب
ه
پ
ک
ط
د
ف
ت
لا
ش
م
ک
ن
د
ا

ز
ت
ظ
ا
ر
ز
د
ا
ر
د
ک
ه
ا
ز
ه
م
ا
ن
ل
ح
ظ
ه
ا
و
ل
ب
ه
آ
ن
ب
ر
س
د
و
ا
ز
ه
ر
پ
پ
ش
ر
ف
ت
ج
ک
ه
د
ر

ر
ا
ه
ر
س
ی
د
ن
ب
ه
ه
د
ف
ب
ه
د
س
ت
م
ی
آ
و
ر
د
خ
و
ش
ح
ا
ل
م
ی
ش
و
د
و
ا
ز
گ
ی
ز
ه
و
غ
ر
و
ر
،
ا

و
ر
ا
د
ر
م
س
ی
ر
ی
ک
ه
د
ر
پ
ی
ش
گ
ر
ف
ت
ه
ب
ه
پ
ی
ش
م
ج
ب
ر
د
.
ا
پ
د
ه
ه
ا
ی
ز
ی
ر
م
ج
ت
و
ا
ز

د
ب
ه
ب
ر
آ
و
ر
د
ه
ش
د
ن
»
ه
د
ف
ه
ا
ی
س
ا
ل
ز
و
«
ش
م
ا
ک
م
ک
ک
ن
د
:
پ
ا
د
ت
ا
ن
ب
ا
ش
د
ک
ه
ا

پ
ن
پ
ک
ف
ر
ا
پ
د
ا
س
ت
:
ا
ز
ت
ظ
ا
ر
د
ا
ش
ت
ه
ب
ا
ش
پ
د
ک
ه
گ
ا
م
ب
ه
گ
ا
م
ب
ه
ه
د
ف
ز
د
پ

ک
ش
و
ی
د
.
ب
د
ی
ن
ت
ر
ت
ی
ب
ا
گ
ر
ز
ن
ی
ج
ه
م
ط
ل
و
ب
ف
و
ر
ا
=
ب
ه
د
س
ت
ز
ی
ا
م
د
،
د
ل
س
ر
د

ز
م
ش
و
ی
د
.
پ
ک
ب
ر
ز
ا
م
ه
ت
د
ر
پ
چ
ی
ب
ر
ا
ی
خ
و
د
د
ر
ز
ظ
ر
ب
گ
پ
ر
پ
د
:
د
ر
ه
د
ف
گ
ز
ا

ر
ی
ب
ر
ا
ی
پ
ک
ر
ف
ت
ا
ر
ج
د
پ
د
,
ب
ر
ز
ا
م
ه
ا
ی
ت
د
ر
پ
ج
ی
د
ر
ز
ظ
ر
ب
گ
پ
ر
پ
د
.
ب
ر
ا
ی
م

ث
ا
ل
،
ب
ه
ج
ا
ی
ا
پ
ن
ک
ه
ب
گ
و
ت
پ
د
»
م
ن
ه
ر
ر
و
ز
ب
ه
ب
ا
ش
گ
ا
ه
و
ر
ز
ش
ی
خ
و
ا
ه
م
ر
ف
ت

«
،
ا
ب
ت
د
ا
ط
و
ر
ی
ب
ر
ز
ا
م
ه
ر
پ
ز
ی
ک
ن
پ
د
ک
ه
م
ث
لا
=
ه
ر
چ
ه
ا
ر
ش
ن
ب
ه
ب
ه
آ
ز
ج
ا
ب
ر

و
ی
د
و
س
پ
س
ب
ه
ت
د
ر
ی
ج
ب
ر
ت
ع
د
ا
د
ر
و
ز
ه
ا
ب
ی
ا
ف
ز
ا
ذ
ی
د
.
م
و
ف
ق
پ
ت
ر
ا
د
ر
د
س
ت

ر
س
خ
و
د
ق
ر
ا
ر
د
ه
پ
د
:
ا
ز
ا
ب
ت
د
ا
ه
د
ف
ه
ا
ی
ک
و
چ
ک
و
د
س
ت
پ
ا
ف
ت
ن
ج
ب
ر
ا
ی
خ
و
د
ت

ا
ن
ق
ر
ا
ر
د
ه
پ
د
و
پ
س
ا
ز
ت
ک
م
پ
ل
ه
ر
م
ر
ح
ل
ه
'
ه
د
ف
ب
ع
د
ی
ر
ا
ک
م
ح
د
و
ر
ت
ر
د
ر
ز
ظ

ر
ب
گ
پ
ر
پ
د
.
ب
ه
ا
پ
ن
ت
ر
ت
پ
ب
'
ش
م
ا
ض
م
ن
ا
پ
ن
ک
ه
ب
ه
ت
د
ر
پ
ج
ب
ه
س
م
ت
ه
د
ف
ز
ه
ا
پ

گ
ح
ر
ک
ت
خ
و
ا
ه
پ
د
ک
ر
د
ب
ه
»
م
و
ف
ق
پ
ت
ه
ا
ی
«
ز
پ
ا
د
ی
د
ر
ط
و
ل
ر
ا
ه
د
س
ت
خ
و
ا
ه
پ
د

پ
ا
ف
ت
.
ب
س
پ
ا
ر
ی
ا
ز
م
ر
د
م
ا
ز
ظ
ا
ر
د
ا
ر
ز
د
ک
ه
پ
ک
ش
ب
ه
ب
ه
ط
د
ف
ز
ه
ا
پ
ی
د
د
س
ت
پ

ا
ب
ن
د
و
چ
و
ن
م
ع
م
و
لا
ا
پ
ن
ک
ا
ر
ا
م
ک
ا
ن
پ
ذ
پ
ر
ز
پ
س
ت
پ
س
ا
ز
م
د
ت
ج
ا
ح
س
ا
س
ش
ک

س
ت
و
ز
ا
ک
ا
م
ج
ب
ه
س
ر
ا
غ
ش
ا
ن
م
ج
آ
ی
د
.
ه
د
ف
ه
ا
ی
م
ا
ه
ا
ز
ه
د
ا
ش
ت
ه
ب
ا
ش
ی
د
ح
ت

م
ا
ش
م
ا
ه
م
م
ث
ل
ق
ب
ق
ه
م
ر
د
م
م
خ
و
ا
ه
پ
د
چ
ن
د
ت
غ
پ
پ
ر
د
ر
ز
ز
د
گ
خ
و
د
ب
ه
و
ج

و
د
م
گ
آ
و
ر
ی
د
.
د
ر
ا
ی
ن
ص
و
ر
ت
،
ه
ر
م
ا
ه
ب
ه
س
ر
ا
غ
ی
ک
گ
ا
ز
آ
ن
ه
ا
ب
ر
و
ی
د
.
ب
د
ی

ن
ت
ر
ت
پ
ب
'
ا
(
م
ج
ت
و
ا
ز
پ
د
ت
م
ر
ک
ز
ب
پ
ش
ت
ر
ی
ر
و
ی
ه
ر
ک
د
ا
م
د
ا
ش
ت
ه
ب
ا
ش
پ
د
.

(
م
غ
ز
و
ا
ز
پ
د
ه
ر
م
ا
ه
ب
ه
پ
ک
ا
پ
د
ه
ج
د
پ
د
خ
و
د
ر
ا
م
ت
ع
ه
د
ز
م
ا
ا
پ
د
و
د
ر
ز
ت
پ
ج

ه
،
ا
ی
ن
پ
ش
ر
ف
ت
د
ر
ت
م
ا
م
ط
و
ل
س
ا
ل
ا
د
ا
م
ه
خ
و
ا
ه
د
ی
ا
ف
ت
و
ت
ک
ا
م
ل
ش
خ
ص
ح
،
ج

ز
ژ
ح
ا
ز
ش
پ
و
ه
ز
ز
د
گ
ح
ش
م
ا
خ
و
ا
ه
د
ش
د
.
۳
(
چ
و
ن
ش
ک
ل
گ
پ
ر
ی
ط
ر
ع
ا
د
ت
ج
د
پ
د
م
ه

م
و
لا
=
ح
د
و
د
۲
ا
ر
و
ز
ط
و
ل
م
ح
ک
ش
د
,
ز
م
ا
ن
ا
س
ت
ر
ا
ح
ت
ک
ا
ف
ح
ق
ب
ل
ا
ز
پ
ر
د
ا
خ
ت
ن

ب
ه
ه
د
ف
ب
ع
د
ی
ر
ا
د
ر
ا
خ
ت
پ
ا
ر
خ
و
ا
ه
پ
د
د
ا
ش
ت
و
ا
ز
ا
پ
ن
ب
ا
ب
ت
د
چ
ا
ر
ا
س
ت
ر
س
ز

خ
و
ا
ه
پ
د
ش
د
.
ب
ر
ا
ی
پ
پ
ش
ر
ف
ت
ه
ا
ی
خ
و
د
پ
ا
د
ا
ش
د
ر
ن
ظ
ر
ب
گ
پ
ر
پ
د
ت
غ
پ
پ
ر
ع
ا

د
ت
ک
ا
ر
د
ش
و
ا
ر
ی
ا
س
ت
و
گ
ا
ه
ی
ا
ب
ک
م
ی
ک
م
ک
م
ی
ت
و
ا
ن
ر
ا
ح
ت
ت
ر
آ
ن
ر
ا
ا
ز
ج
ا
م
د

ا
د
.
)
ب
ه
پ
ا
د
ب
پ
ا
و
ر
پ
د
ک
ه
چ
گ
و
ز
ه
ت
ش
و
پ
ق
ه
ا
ی
پ
ک
م
ع
ل
م
,
ش
و
ق
ف
ر
ا
گ
پ
ر
ی
ر

ا
د
ر
ش
م
ا
ا
ف
ز
ا
پ
ش
د
ا
د
.
(
ب
ا
و
ج
و
د
ی
ک
ه
ر
س
پ
د
ن
ب
ه
ط
د
ف
،
خ
و
د
پ
ا
د
ا
ش
ب
ز
ر
گ

گ
ب
ه
ه
م
ر
ا
ه
د
ا
ر
د
ا
م
س
ا
د
ر
ز
ظ
ر
گ
ر
ف
ت
ن
پ
ا
د
ا
ش
ه
ا
ی
ا
ض
ا
ف
گ
ب
ر
ا
ی
خ
و
د
ت
ا
ن

م
ت
و
ا
ز
د
ب
ه
ش
م
ا
د
ر
ا
د
ا
م
ه
د
ا
د
ن
م
س
پ
ر
و
ح
ف
ظ
ا
ز
گ
پ
ز
ه
ک
م
ک
ک
ن
د
'
ح
ن
ا
ا
گ

ر
گ
ا
ه
گ
ب
ا
ء
ث
ش
و
د
ک
ه
ش
م
ا
ح
س
ک
ن
پ
د
ب
ه
خ
ا
ط
ر
آ
ن
ه
ا
ت
لا
ش
م
گ
ک
ن
پ
د
ز
ه
ب
ه
خ
ا
ط

ر
د
س
ت
پ
ا
ب
ج
ب
ه
ه
د
ف
ا
ص
ا
ج
!
ش
م
ا
ب
ه
ش
پ
و
ه
ه
ا
ی
ز
پ
ر
م
ج
ت
و
ا
ز
پ
د
ب
ر
ا
ی
خ
و
د
ت

ا
ن
پ
ا
د
ا
ش
د
ر
ز
ظ
ر
ب
گ
پ
ر
پ
د
:
ک
ا
ر
گ
ر
و
ه
ح
:
ف
ر
د
ی
ر
ا
پ
پ
د
ا
ک
ن
پ
د
ک
ه
ه
د
ف
ه

ا
ی
ش
م
ا
ر
ا
ب
ش
ن
ا
س
د
و
ه
م
د
ی
گ
ر
ر
ا
ت
ش
و
ی
ق
ک
ن
ی
د
'
ح
ن
ج
ا
گ
ر
ه
د
ف
ه
ا
ی
م
ن
ف
ا
و

ت
ج
د
ا
ش
ه
ب
ا
ش
پ
د
.
پ
ا
د
ا
ش
ب
ر
ا
ی
م
و
ف
ق
پ
ت
ه
ا
ی
ک
و
چ
ک
:
ط
د
ف
خ
و
د
ر
ا
ب
ه
گ
ا

م
ه
ا
ی
ک
و
چ
ک
ت
ظ
س
پ
م
ک
ن
پ
د
و
ب
ر
ا
ی
ت
ک
م
پ
ل
ه
ر
گ
ا
م
,

پ
ا
د
ا
ش
ی
ب
ر
ا
ی
خ
و
د
د
ر
ز

ظ
ر
ب
گ
پ
ر
پ
د
.
ت
ن
ا
س
ب
پ
ا
د
ا
ش
ه
ا
ب
ا
د
س
ت
ا
و
ر
د
ه
ا
:
پ
ا
د
ا
ش
ه
ا
ر
ا
م
ط
ا
ب
ق
و

م
ت
ن
ا
س
ب
ر
ا
د
س
ت
ا
و
ر
د
ه
ا
ی
ه
ر
م
ر
ح
ل
ه
د
ر
ز
ظ
ر
ب
گ
پ
ر
پ
د
)
م
ث
لا
=
پ
ک
ر
ب
ا
س
و
ر

ز
ش
ج
ت
ا
ز
ه
ب
ر
ا
ی
ه
ر
ا
ه
ب
ا
ر
و
ر
ز
ش
'
و
پ
ا
پ
ک
ق
ل
م
ج
د
پ
د
پ
س
ا
ز
ه
ر
د
و
ه
ف
ن
ه
خ
ا

ط
ر
ه
ز
و
ی
س
ح
.
(

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان یار
<http://ravanyar.com/Psychologyworld/newyear.asp>
علی بخشی