

تغییرات **سبک زندگی** چیست؟ تغییرات **سبک زندگی**، اصلاح رفتار یا تغییر عادت است که تغییرات مثبت را در زندگی شما تشویق می‌کند. اینها یک جزء اساسی برای هر برنامه سلامتی هستند. نمونه هایی از عادات **سبک زندگی** عبارتند از: الگوهای خواب. ایجاد تغییر در **سبک زندگی** چالش برانگیز است، به خصوص زمانی که می‌خواهید بسیاری از چیزها را همزمان تغییر دهید. این بار، آن را نه به عنوان یک راه حل، بلکه به عنوان یک تکامل در نظر بگیرید. تغییر **سبک زندگی** فرآیندی است که زمان می‌برد و نیاز به حمایت دارد.



چالش با تغییرات به این دلیل است که ما تغییر را به جای اینکه به عنوان فرصتی برای **یادگیری و رشد** بدانیم و نگران شده و دچار استرس می‌شویم. بیشتر مردم از تغییر روال خود می‌ترسند زیرا در گذشته یا در سازگاری با مشکلاتی روبرو بوده‌اند یا شاهد مشکلاتی بوده‌اند که دیگران داشته‌اند.

چرا وقتی همه چیزهای مشابهی را می‌خواهند تغییر دادن اینقدر سخت است؟

بر اساس تحقیقات انجام شده در مدرسه بازرگانی کلمبیا، سه دلیل که چرا تغییر بسیار دشوار است، ارتباط نزدیکی با طرز فکر فرد دارد:

1. مغز ما برای تنبلی برنامه ریزی شده است
2. ظرفیت مغز ما محدود است
3. مغز ما تغییر را دوست ندارد

دلایل بی شماری وجود دارد که چرا مردم تغییر را **اجتناب ناپذیر** اما **نامطلوب** می دانند. با توجه به تجربه و دانش شخصی اکثر مردم ترجیح می دهند به چیزهایی که می دانند بچسبند تا اینکه چیزهایی را که نمی دانند یاد بگیرند.

برای مردم سخت است که مسئولیت چیزی را بپذیرند که از آن مطمئن نیستند، نه اینکه آن را به عنوان یک فرصت یادگیری ببینند. در عوض، مسئولیت تغییر را به فردی که شروع کننده آن است، می سپارند. مدیریت تغییر به بیش از یک نفر نیاز دارد.



هر فردی که در برنامه تحول دخیل است، مسئول این است که بفهمد:

- چه چیزی در حال تغییر است
- چرا تغییر می کند
- چگونه تغییرات می تواند کیفیت آنچه را که با آن سر و کار داریم بهبود بخشد

رویکردهایی که تغییر را سخت و حتی غیرممکن می کند.

تغییر سخت است. ما اغلب این جمله را می شنویم، اغلب آن را می گوئیم، و در نهایت آن را باور می کنیم. با این وجود، **تغییر چیزی است که ما نیز آرزو می کنیم و برای آن تلاش می کنیم.** خواه این تغییر شامل ترک یک عادت بد، ایجاد یک مهارت جدید یا ایجاد یک تغییر بزرگ در زندگی باشد، همه ما تمایل به ایجاد تغییر در زندگی خود را تجربه کرده ایم.

در حالی که تغییر نیازمند **تلاش، انعطاف پذیری، برنامه ریزی و حمایت** است، رویکردهایی برای تغییر وجود دارد که آن را دشوارتر می کند.



1. تغییر دادن خیلی چیزها در یک زمان

تلاش برای تغییر **چندین متغیر به طور همزمان**، معایب زیادی دارد. می‌تواند تمرکز شما را از بین ببرد. ایجاد تغییرات همزمان در بسیاری از جنبه های زندگی شما نیاز به **مدیریت دقیق** دارد. ممکن است شما را گیج و گیج‌تر کند. **تغییر** مستلزم **مقاومت** در برابر **الگوهای رفتاری تثبیت شده** است، به این معنی که شما در برابر فرآیندهای ناخودآگاه و خودکار در مغز که برای **آسان‌تر کردن زندگی** طراحی شده‌اند، کار خواهید کرد. مقاومت در برابر آنچه قبلاً یک عادت شکل‌گرفته است، نیازمند تلاش است، که ممکن است اگر مجبور باشید همزمان در چندین جبهه کار کنید، ممکن است در پایان روز شما را تحلیل ببرد.

علاوه بر این، زمانی که **دو یا چند تغییر** را به هم مرتبط می‌کنید، **شکست** در یکی ممکن است باعث شود دیگری را **رها** کنید، مخصوصاً در ابتدا. برای مثال تصور کنید که تصمیم به **کاهش وزن** دارید. پس چیکار میکنی؟ محبوب‌ترین پاسخ: **رژیم غذایی و ورزش**. با این حال، تغییر روش غذا خوردن و افزودن ورزش به برنامه روزانه دو چیز متفاوت هستند، حتی اگر به یک هدف مرتبط باشند. **برنامه‌ریزی و قرار دادن آنها به طور همزمان**، **احتمال شکست را در هر دو افزایش می‌دهد**. در روزی که ورزش را کنار می‌گذارید، ممکن است خودتان را نیز در خوردن بستنی مورد علاقه خود بیابید.



2. هر تغییر مستلزم تغییرات دیگری است

تغییر یک عادت شامل تغییرات کوچک دیگری است که باید از آن آگاه باشید و برای آن آماده باشید. بیایید به مثال کاهش وزن برگردیم. شما تصمیم می‌گیرید **روش غذا خوردن** خود را تغییر دهید. شما باید یک **رژیم غذایی** انتخاب کنید - با یک **متخصص تغذیه** مشورت کنید، **کالری** را محدود کنید، روزه داری متناوب، پاکسازی، مراقبت از وزن - هزاران انتخاب وجود دارد. پس از انتخاب خود، باید تغییرات دیگری را نیز اعمال کنید. به عنوان مثال، از **کجا** برای خرید مواد غذایی خرید می‌کنید، **چه چیزی** می‌خرید، **چگونه** آن را تهیه می‌کنید، چگونه آن را **سرو** می‌کنید، **زمانی** که آن را می‌خورید و غیره. توجه نکردن به همه این تغییرات کوچک ممکن است تلاش شما برای تغییر یک عادت را خنثی کند.



3. وضع موجود راحت و خوب است

یکی دیگر از دلایل اصلی که تغییر را دشوار می‌کند این است که ما **آمادگی و تمایل** به تغییر را نداریم. ممکن است در جایی که هستیم احساس راحتی کنیم و حتی از قدم گذاشتن در ناشناخته‌ها **بترسیم**. تا زمانی که وضعیت فعلی ما آسایش و امنیت را برای ما فراهم کند، ایجاد تغییر دشوار خواهد بود. صحبت در مورد تغییر و انجام کاری برای تغییر دو چیز **متفاوت** هستند. پروچاسکا و دی کلمنته در مدل فرآیندی تغییر خود، مراحل مختلفی را که افرادی که به دنبال تغییر هستند طی می‌کنند (**پیش تفکر، تفکر، آماده سازی، اقدام، نگهداری، خاتمه**) توصیف می‌کنند تا تفاوت بین خواستن تغییر و انجام کاری در مورد آن را نشان دهند.

4. در مورد مزایای تغییر نامشخص

علاوه بر اینکه در جایی که هستیم خیلی راحت هستیم، یا اینکه خیلی از ایجاد تغییر می‌ترسیم، چیزی که باعث می‌شود تغییر سخت به نظر برسد این است که ما واقعاً **متقاعد نشده ایم** که بعد از ایجاد تغییر چقدر زندگی بهتر خواهد شد. آیا این همه تلاش **ارزشش** را دارد؟ چگونه قرار است زندگی من بهتر شود؟ چگونه قرار است **روابط** من بهتر شود؟ فقدان فایده روشن، متقاعد شدن را برای تلاش برای چیزی که جذابیت آن مشهود نیست، دشوار می‌شود. ما ممکن است وضعیت فعلی خود را دوست نداشته باشیم، اما اگر وضعیت مطلوبی برای آرزوی ما وجود نداشته باشد، تغییر معنادار نمی‌شود. **ناتوانی در تصور اینکه زندگی پس از تحول چگونه خواهد بود، انگیزه ما را کاهش می‌دهد.**



5. تغییر گسترده و مبهم است

جان نورکراس روانشناس که در علم تغییر تخصص دارد، در کتاب تغییر شناسی خود، چهار دسته اصلی از چیزهایی را که افراد تمایل به تغییر آنها را ابراز می‌کنند، شناسایی می‌کند: **دسته اول** شامل «**افراط در رفتار**» است. این تغییرات **عادات نامطلوبی** را هدف قرار می‌دهد که منجر به مصرف بیش از حد می‌شود، مانند نوشیدن بیش از حد الکل، تماشای بیش از حد تلویزیون، یا صرف پول زیاد برای خرید آنلاین. **دسته دوم** شامل «**بهبودهای رفتاری**» است. این تغییرات شامل **توسعه مهارت های جدید یا افزودن سبک های جدید** به زندگی ما می‌شود. نمونه‌هایی از این نوع تغییر شامل یادگیری نواختن یک ساز موسیقی، ورزش بیشتر یا تمرین مدیتیشن به طور منظم است. **دسته سوم** شامل تغییرات در **روابط بین فردی، تلاش برای ارتقای روابط** است. این تغییرات می‌تواند از داشتن رابطه بهتر با طرف مقابل تا گسترش شبکه اجتماعی شما متغیر باشد. **آخرین دسته** تغییر، چیزی است که من آن را **ارتقاء کیفیت زندگی** می‌نامم. اینها **تغییرات سطح بالاتر، گسترده تر و با تعریف کمتری** هستند که در اهداف یا اهداف خودسازی برای زندگی بهتر منعکس می‌شوند.

تغییر رویش غذا خوردن می‌تواند چالش برانگیز باشد. اما حداقل **یک رفتار خاص و قابل مشاهده** را هدف قرار می‌دهد. شما می‌توانید به بشقاب خود نگاه کنید و تعیین کنید که آیا **انتخاب های خوبی** انجام داده اید، مطابق با تمایل خود برای تغییر.

اما نوع تغییرات ارتقای کیفیت زندگی گسترده و تعریف نشده است. چگونه طرز فکر را تغییر دهیم، چگونه انسان بهتری شوم، چگونه زندگی ام را تغییر دهیم؟ تا زمانی که آنها را به اجزای خاص و قابل اندازه گیری تقسیم نکنیم، این نوع تغییرات به احتمال زیاد ناتمام باقی می‌مانند.

6. دست کشیدن از تلاش‌ها خیلی سریع

دلیل دیگری که تغییر را دشوار جلوه می‌دهد **بی‌حوصلگی** است. وقتی **نتایج** را **سریع** نمی‌بینیم، **انگیزه** ای برای ادامه تلاش برای تغییر نخواهیم داشت. و بدون تلاش نتیجه ای حاصل نمی‌شود. تسلیم شدن خیلی سریع به این دلیل است که بسیاری از رژیم‌ها کارساز نیستند، چرا بسیاری از ما به طور منظم ورزش نمی‌کنیم، و چرا بسیاری از مردم احساس می‌کنند در زندگی گیر کرده‌اند. یک **تغییر مستحکم و پایدار احتمالاً** به دنبال بسیاری از نیمه‌شروع‌ها، بسیاری از تلاش‌های ناموفق و بسیاری از لحظات ناامیدی و درماندگی خواهد بود. به همین دلیل است که **انعطاف پذیری** مهم است. برای **لغزش‌ها** از قبل آماده شوید، موارد غیرقابل پیش‌بینی را که سبب شکست می‌شوند را شناسایی کنید و اغلب به خود یادآوری کنید که این بخشی از فرآیند تغییر است.



7. تغییر افراد دیگر

اگر به دنبال شکست هستید، سعی کنید فرد دیگری را تغییر دهید. توانایی ما برای تغییر شخص دیگری بسیار **محدود** است. وقتی تمرکز روی تغییر احساس، فکر یا رفتار شخص دیگری است، ممکن است در نهایت ناامید، درمانده، عصبانی شده و آسیب ببینیم. علیرغم نیت عالی ما، متقاعد کننده ترین رویکردهای ما، یا تاریک ترین دستکاری‌های ما، یک شخص فقط به این دلیل که ما چنین گفته ایم تغییر نخواهد کرد. تنها چیزی که می‌توانیم تغییر دهیم این است که چگونه با افراد دیگر ارتباط برقرار می‌کنیم. این بدان معنا نیست که وقتی از ما خواسته می‌شود نباید کمک، راهنمایی یا

نظر ارائه دهیم. اما تغییر خود کار و وظیفه فردی هر فرد است. شما می‌توانید اسب را به سمت آب هدایت کنید، اما نمی‌توانید آب را دهانش قرار دهید. بنابراین، اگر تغییر دادن افراد دیگر برایتان دشوار است، تمرکز خود را به تغییر خودتان معطوف کنید.