

فرصت‌های طلایی تغییر

چرا بارسیدن رمضان و نوروز، انگیزه‌وامید به تغییر در ما بیشتر می‌شود؟ پاسخ در اثر «شروع تازه» نهفته‌است این پدیده‌قدرتمند روان‌شناسی با ایجاد حس جدایی از گذشته، به‌لحاظ روانی این فرصت را به‌ما می‌دهد که در زمینه‌های مختلف معنوی، توسعه‌فردی و... با انگیزه‌بیشتری به‌سمت تغییر حرکت کنیم

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه‌روزنامه‌خراسان

سه شنبه • ۱۴ اسفند ۱۴۰۳

۳ رمضان ۱۴۴۶ • ۴ مارس ۲۰۲۵

شماره ۲۱۷۲۲

۲۹۴۱



تکنیک‌های استفاده از اثر

«شروع تازه» برای ترک عادت‌های بد

حالا که با اثر «شروع تازه» آشنا شدیم، شاید این سوال پیش بیاید که چطور می‌توانیم در فرصت‌های طلایی یک عادت بد را که طی مدت‌ها در وجود ما رخنه کرده است، کشف و رفتار درست را جایگزین آن کنیم؟ روندی که نیازمند یک برنامه‌ریزی دقیق و اجرای مداوم است. در ادامه، به بررسی مراحل ترک عادت‌های بد و جایگزین کردن رفتارهای خوب می‌پردازیم.



۱. شناسایی ریشه‌های عادت بد

برای ترک یک عادت، ابتدا باید بفهمیم از کجا و چرا این عادت شکل گرفته است. بسیاری از عادات بد، پاسخی به محرک‌های محیطی، روانی یا حتی اجتماعی هستند. برای شناسایی ریشه‌ها، می‌توانید از پرسش‌های زیر استفاده کنید: چه زمانی این رفتار را انجام می‌دهم؟ (مثلاً بعد از خستگی، استرس یا در زمان بی‌حوصلگی) چه چیزی باعث می‌شود به سمت این عادت کشیده شوم؟ آیا به دنبال آرامش هستم؟ یا این عادت پاسخی به اضطراب است؟ چه احساسی بعد از انجام این عادت دارم؟ این فرایند خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا بفهمید عادت بد چگونه در زندگی شما رخنه کرده است و از چهراهی باید جلوی آن را بگیرید.

۲. تغییر رفتار به جای حذف صرف عادت

یکی از اشتباهات رایج در ترک یک عادت بد، تلاش برای حذف کامل آن، بدون جایگزین کردن یک رفتار مثبت است. ذهن و بدن ما همیشه به دنبال یک جایگزین است. اگر جایگزینی مناسب نداشته باشیم، به عادت قبلی بازمی‌گردیم. برای موفقیت در ترک عادت، باید چیزی بهتر و مفیدتر جایگزین آن کنید. به این مثال توجه کنید: اگر عادت دارید هنگام استرس غذاهای ناسالم بخورید، می‌توانید اقداماتی مثل تنفس عمیق یا حتی پیاده‌روی را جایگزین کنید.

۳. مدیریت محرک‌ها

یکی از بهترین روش‌ها برای مدیریت عادت‌های بد، شناسایی و کنترل محرک‌هاست. این محرک‌ها می‌توانند افراد، مکان‌ها یا حتی حالت‌هایی احساسی باشند. بعد از شناخت محرک، تلاش کنید تا واکنش خود را در مواجهه با آن تغییر دهید. برای مثال: اگر دیدن تلویزیون شما را به سمت خوردن تنقلات ناسالم می‌کشاند، زمان تماشای تلویزیون را کاهش دهید یا هنگام تماشای برنامه‌ها میوه بخورید.

۴. تمرین صبر و ثبات

عادت‌ها به تدریج و با تکرار مداوم در ذهن ما ریشه می‌کنند، پس انتظار نداشته باشید که ترک یک عادت بد بلافاصله یا به راحتی رخ دهد. هر بار که سعی می‌کنید عادت خود را بشکنید اما گاهی شکست می‌خورید، خودتان را سرزنش نکنید. از شکست‌ها به عنوان تجربه یاد بگیرید و آگاهانه تلاش کنید تا بهتر عمل کنید.

۵. تثبیت رفتارهای جدید

رفتارهای خوب زمانی به یک عادت تبدیل می‌شوند که مداوم و تکراری باشند. برای تثبیت آن‌ها به جای این که یک هدف بسیار بزرگ انتخاب کنید، تغییرات کوچک و ولی مداوم ایجاد کنید. مثلاً ابتدا روزانه ۵ دقیقه ورزش کنید و به تدریج زمان را افزایش دهید. از طرفی رفتار جدید خود را به برنامه روزانه متصل کنید. نکته مهم دیگر این که با دیگران درباره هدف خود صحبت کنید یا از یک همراه برای پیگیری پیشرفت کمک بگیرید. حضور دیگران شمارا متعهدتر می‌کند.

۶. تغییر نگاه به عادت‌ها

بخش مهمی از ترک عادت، تغییر تعریف و طرز تفکر ما درباره خودمان است. اگر عادت بدی ترک شده یا رفتار خوبی آغاز شده، باید از آن به عنوان بخشی از هویت جدیدتان صحبت کنید. مثلاً به جای گفتن «من در تلاشم سیگار را ترک کنم»، بگویید «من یک فرد غیرسیگاری هستم.» این تغییر دیدگاه به شما کمک می‌کند عادت‌های تازه را به شخصیت خود پیوند دهید.

۷. قدردانی از خود در مسیر پیشرفت

در طول فرایند ترک عادت‌های بد و جایگزینی آن‌ها با رفتارهای خوب، از خودتان قدردانی کنید. حتی اگر پیشرفت شما کوچک باشد، قدر آن را بدانید. این نگرش مثبت باعث می‌شود انگیزه شما در مسیر باقی بماند.



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

این روزها به‌خاطر ماه مبارک رمضان از طرفی و در پیش بودن نوروز از طرف دیگر فرصت تغییر، گرفتن تصمیم‌های مهم و شروع تازه فراهم است؛ شاید از جریایی این فرصت بپرسید. حتماً برای شما هم پیش آمده که تصمیم گرفتید رفتاری تازه مثل ورزش کردن، درس خواندن و...

را از شنبه شروع کنید. هر چند با این موضوع خیلی شوخی می‌شود؛ اما همیشه موقعیت‌هایی خاص وجود دارند که برای تغییر، شروع رفتاری تازه و تغییر عادت‌ها موثر هستند. این که مدام تغییر در زندگی را منوط به زمان تازه‌ای کنیم و تغییر را به تعویق بیندازیم، بهانه خوبی نیست؛ اما واقعیت این است که برخی زمان‌ها ظرفیت بیشتری در ذهن و روان ما برای ایجاد تغییر ایجاد می‌کنند. این موضوع به پدیده روان‌شناختی اثر «شروع تازه» برمی‌گردد که متاثر از آن افراد در زمان‌هایی که احساس می‌کنند فرصت یک «شروع تازه» دارند، بیشتر احتمال دارد که به اهداف خود متعهد شوند و تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنند. این «شروع تازه» معمولاً با نقاط عطف زمانی مانند شروع سال نو، آغاز ماه جدید، شروع هفته، تولد، یا حتی شروع فصل جدید مرتبط است و اثر قدرتمندی هم دارد چون در این زمان‌ها، افراد احساس می‌کنند که از گذشته جدا شده‌اند و فرصتی برای بازنگری در رفتارها و اهداف خود دارند. پس حالا که هم در ماه مبارک رمضان هستیم و هم در آستانه نوروز، پد نیست با این اثر آشنا شویم تا بتوانیم از این دو پنجره مهم برای تغییر در زندگی‌مان به سمت بهتر شدن استفاده کنیم.

چرا اثر شروع تازه مهم و اثرگذار است؟

آیا واقعاً این زمان‌های خاص در ما انگیزه خاصی برای تغییر ایجاد می‌کنند که باید به‌طور ویژه قدرشان را بدانیم؟ در ادامه اهمیت این اثر را بررسی می‌کنیم.

- افزایش انگیزه و تعهد:** شروع‌های تازه به ما حس امیدواری و انگیزه می‌دهند. وقتی احساس می‌کنیم یک لوح سفید در اختیار داریم، احتمال بیشتری دارد که برای نوشتن داستان جدیدی از موفقیت و تغییرات مثبت مشتاق شویم. این انگیزه می‌تواند به ما کمک کند تا بر اهمال‌کاری غلبه کنیم و به سمت اهدافمان قدم برداریم.
- شکستن الگوهای قدیمی:** شروع‌های تازه فرصتی عالی برای شکستن الگوهای رفتاری نامطلوب و عادات بد فراهم می‌کنند. احساس جدا شدن از گذشته و شروعی دوباره، به ما این امکان را می‌دهد که الگوهای

اثر شروع تازه چگونه در زندگی ما اثر می‌گذارد؟

پس انداز و دریاب: شروع سال مالی جدید یا ماه جدید می‌تواند زمانی مناسب برای بازنگری در بودجه، پس‌انداز و سرمایه‌گذاری باشد.

نویت پروژه جدید: شروع یک فصل جدید یا یک پروژه جدید در محل کار می‌تواند فرصتی

برای تعیین اهداف شغلی جدید، یادگیری مهارت‌های جدید یا بهبود عملکرد باشد.

بازنگری در زندگی: شروع سال نو یا تولد می‌تواند زمانی برای بازنگری در روابط،

تعیین اهداف شخصی مانند یادگیری یک زبان جدید یا شروع یک سرگرمی جدید باشد.

کاهش اهمال‌کاری: اثر شروع تازه می‌تواند به ما کمک کند تا بر اهمال‌کاری غلبه

کنیم. با شروع یک هفته جدید یا یک ماه جدید، می‌توانیم به خود قول بدهیم که دیگر کارها را به تعویق نیندازیم و به وظایفمان عمل کنیم.

سکوهای پرتاب به شروعی تازه

این روزها دو سکوی پرتاب جذاب یعنی ماه مبارک

رمضان و سال نو را داریم؛ اما غیر از این دو مناسبت فرصت‌های زیادی برای شروع تازه هست که باید

جدی‌شان بگیریم:

شروع ماه جدید: افراد ممکن است در ابتدای هر ماه

تصمیم بگیرند که عادات سالم‌تری را در پیش بگیرند،

مانند ورزش روزانه یا خواندن کتاب بیشتر.

تولد: خیلی از مادران روز تولدشان به گذشته نگاه می‌کنیم

و برای سال جدید اهداف جدیدی تعیین می‌کنیم.

شروع فصل جدید: با تغییر فصل‌ها، ممکن است افراد

احساس کنند که زمان مناسبی برای تغییر در سبک

زندگی، فعالیت‌ها، یا حتی اهدافشان فرارسیده است.



چگونه از اثر شروع تازه به نفع خود استفاده کنیم؟

از نقاط عطف استفاده کنید به جای این که منتظر شروع سال نو باشید، می‌توانید هر روز، هر هفته، یا هر ماه را به عنوان یک شروع تازه در نظر بگیرید.

اهداف مشخص تعیین کنید: در زمان‌های

«شروع تازه»، اهداف خود را به صورت واضح و قابل

اندازه‌گیری تعیین کنید. نوشتن اهداف می‌تواند به

شما کمک کند تا به آن‌ها متعهدتر بمانید.

برنامه‌ریزی کنید: برای دستیابی به اهدافتان

برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی گام به گام و تعیین

مراحل کوچک‌تر می‌تواند مسیر را روشن‌تر و

دست‌یافتنی‌تر کند.

به خودتان یاداش بدهید: برای موفقیت‌های

رمضان؛ فرصتی برای تغییرات معنوی

ماه مبارک رمضان به عنوان یک فصل معنوی و روح‌افزا، زمان بسیار مناسبی برای ایجاد تغییرات معنادار در زندگی است. با بهره‌گیری از اثر شروع تازه، می‌توان در این ماه به خودسازی و بهبود جنبه‌های مختلف معنوی زندگی پرداخت.

تقویت ارتباط با خداوند: ماه رمضان، فرصتی است برای تقویت ارتباط با

خداوند. می‌توانیم زمان بیشتری را به عبادات اختصاص دهیم، از جمله نماز

اول وقت، تلاوت قرآن و دعا. این اعمال می‌تواند به ما آرامش بدهد و ارتباط

معنوی ما را با خداوند عمیق‌تر کند.

ترک عادت‌های ناپسند: رمضان زمانی است که افراد می‌توانند به ترک

گناهان و رفتارهای ناپسند مثل استعمال دخانیات یا غیبت بپردازند.

روزه‌داری نه تنها از لحاظ جسمانی، بلکه از بعد روحانی هم فرصتی برای

کنترل نفس و پرورش اخلاق مهیا می‌کند. می‌توانیم از این فرصت برای

تمرین صبر، تحمل و کنترل خشم بهره ببریم.

تقویت مهربانی و عفو: تجربه این ماه می‌تواند تمرینی مهم برای بهبود روابط

با دیگران باشد تا بعد از این ماه همین روند را ادامه دهیم. پس با استفاده از این

حال و هوای معنوی می‌توانیم با فردی که اختلاف داریم آشتی کنیم، مهربانی و عفو

را در وجود خود تقویت کنیم و از این طریق بهبود رابطه‌های اجتماعی‌مان را تجربه کنیم.

کمک و دستگیری از دیگران: ماه رمضان به ما یادآوری می‌کند که به نیازمندان کمک کنیم و به

دستگیری از فقرا و مستمندان بپردازیم و از این طریق زندگی خود را از خودخواهی دور سازیم. افزایش

انفاق و صلحت‌اندیشی در این ماه، فرصت مناسبی برای تحقق این اهداف است.

نوروز؛ آغازی نو برای یک سال پر بار

نوروز، نماد تجدید حیات و فرصتی برای آغاز

دوباره است. این زمان سنتی و ملی، با استفاده

از اثر شروع تازه، امکانات جدیدی برای تغییرات

مثبت در زندگی فراهم می‌کند.

برنامه‌ریزی برای سال جدید: نوروز زمانی مناسب

برای تعیین اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت است.

می‌توانیم در ابتدای سال جدید، اهداف جدیدی

تعیین کنیم، اعم از حرفه‌ای، شخصی یا اجتماعی.

یک برنامه‌ریزی دقیق و مناسب می‌تواند به ما کمک

کند تا به اهداف خود نزدیک شویم و موفقیت‌های

جدید کسب کنیم.

یادگیری مهارت‌های جدید: نوروز می‌تواند زمان

مناسبی برای اختصاص به آموزش و یادگیری

مهارت‌های جدید باشد. ما می‌توانیم در این زمان به

ثبت‌نام در دوره‌های آموزشی، خواندن کتاب‌های

مفید یا حتی یادگیری یک زبان جدید بپردازیم و به

رشد و توسعه خود بپردازیم.

بهبود فردی: یکی دیگر از جنبه‌های اثر شروع تازه