

تصمیم‌های کوچک برای تغییرات بزرگ

عادت‌های بد زندگی شغلی، خانوادگی و تحصیلی ما را احاطه کرده‌اند
اما چرانی می‌توانیم با حذف آن‌ها گام‌های بزرگ برداریم؟

سید سوزن‌ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

پرونده

در حال چرخیدن در فروشگاه‌های اینترنتی هستیم، چشم‌مان می‌افتد به کالایی که مدت‌ها دنبالش بودیم و حالا با تخفیف عرضه شده، اما پول خرید آن کالا با تخفیف یاداریم نداریم؛ تصمیم می‌گیریم فکری به حال دخل و خرج و پس‌اندازمان نکنیم. چند وقت بعد کمی سرمان گنج می‌رود به دکتر مراجعه می‌کنیم. تشخیص می‌دهد درگیر فشارخون شده‌ایم و باید ورزش کنیم و نمک‌راهم کنار بگذاریم. تصمیم جدی می‌گیریم به فکر سلامت‌مان باشیم. روزی دیگر در حال تماشاى فوتبال هستیم که فرزندمان به داور توهین می‌کند. اولین چیزی که به ذهن‌مان می‌رسد این است که ما هم مقابل او چنین رفتاری را داشتیم. تصمیم جدی می‌گیریم دیگر هنگام تماشاى فوتبال، رانندگی و در هیچ شرایط پر استرس دیگری از الفاظ نامناسب استفاده نکنیم. کلی تصمیم‌ریز و درشت برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی می‌گیریم اما در مقام عمل نه پس‌انداز محقق می‌شود؛ نه ورزش و حفظ سلامتی، نه کنترل احساسات در شرایط دشوار. نمونه‌های زیادی در این باره وجود دارد. تصمیم‌های کوچک و ساده‌ای که می‌توانند زمینه تغییرات بزرگ و خوبی در زندگی ما باشند اما قابلیت اجرایی شدن ندارند. انگار از پس یک تغییر کوچک هم بر نمی‌آییم با آن که از فواید بزرگش باخبریم. خودمان می‌دانیم رفتارمان اشتباه است اما بلد نیستیم به قول و قرار ی که با خودمان گذاشتیم پایبند بمانیم و عادت‌های بد را کنار بگذاریم. چرا این اتفاق می‌افتد؟ مشکل در کجاست و راه‌حل چیست؟ در این پرونده سراغ این موضوع رفتیم تا یاد بگیریم با عملی کردن تصمیم‌های کوچک تغییرات بزرگ در زندگی ایجاد کنیم. با ما باشید.

چرا تصمیم‌های مان عملی نمی‌شود؟

خیلی آرمان‌گرا هستیم: برای رسیدن به اهداف بزرگ باید از تغییر در عادت‌های اشتباه و کوچک شروع کرد. گاهی لازم نیست کارهای خوب و ویژه انجام دهیم. همین قدر که کار اشتباه انجام ندهیم در مسیر در دست هستیم. پس باید دنبال تصمیم‌هایی باشیم که قابلیت اجرایی شدن دارند و بزرگ و آرمان‌گرایانه نیستند. چون تصمیم بزرگ را به سختی می‌توان اجرایی کرد و در نهایت چیزی جز سرخوردگی نصیب ما نمی‌شود.

نقشه نداریم: یک تصمیم هر چقدر هم درست باشد باید یک راهبردی برای عملیاتی کردن داشته باشیم. خیلی وقت‌ها چون هیچ نقشه‌ای نداریم و نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم بی‌خیال انجام کارهای می‌شویم. به جای هدف‌گذاری باید روی چگونگی زوم کنیم. این که بگوییم از امروز می‌خواهم منظم باشم کافی نیست. باید بگوییم از امروز می‌خواهم هر دو ساعت یک بار دور و برم را خلوت کنم. هر کتابی را که از قفسه خارج کردم تا شب داخل قفسه بگذارم و برای ژانرهای مختلف فیلم‌هایم جای مخصوص در نظر بگیرم تا راحت پیدایشان کنم و راحت به محل مد نظر برگردانم‌شان.

هوشیار نیستیم: ما فکر می‌کنیم اگر در مصرف شیرینی زیاده‌روی می‌کنیم چون اراده کافی برای انجام ندادن این رفتار اشتباه را نداریم. در حالی که مشکل اراده نیست، مشکل ضمیر ناخودآگاه ماست. ضمیر ناخودآگاه یا غریزی انجام دادن یک سری امور به ما کمک می‌کند بدون فکر کردن به کارها آن‌ها را انجام دهیم. درست مثل رانندگی یا فوتبال که همه کارها غیرارادی و براساس چیزی که ملکه ذهن ما شده انجام می‌شود. به این شکل ضمیر ناخودآگاه‌مان به ما کمک می‌کند انرژی ذهنی را برای کارهای مهم ذخیره کنیم. وقتی یک عادت بد به این شکل ملکه ذهن ما می‌شود کاملاً غیرارادی آن را انجام می‌دهیم. اما اگر ضمیر خودآگاه‌مان را تقویت کنیم و هنگام انجام کارها آگاه باشیم از بروز اشتباه پیشگیری می‌کنیم. راه‌حل تغییر عادت اشتباه و حفظ خودآگاه این است که تصمیم‌های ساده، کاربردی و عینی و قابل انجام بگیریم تا از بدو شروع یک رفتار و رقی به سمت انجام درستش برگردانیم. تصمیم‌های کوچک به جای آن که مجبورمان کنند با مسائل بزرگ سرو کله بزنییم با یک یا دو تغییر محسوس ساده به ما کمک می‌کنند اوضاع را کنترل کنیم.

زمان بندی نداریم: خیلی از تصمیم‌های ما درست اما به شدت کلی هستند. تصمیم باید شفاف و دقیق باشد. به طور مثال به جای این که بگوییم می‌خواهم کوه را جابه‌جا کنم باید بگوییم امروز می‌خواهم سنگ‌ریزه‌های ۵ متر اول دامنه کوه را جابه‌جا کنم.

دل‌سرد می‌شویم: تغییرات حتی اگر کوچک باشند برای به ثمر رسیدن نیاز به زمان دارند بنابراین نباید دل‌سرد شد. به خصوص این که مغز در مواجهه با رفتارهای تازه همیشه کمی گیج می‌شود و احساس بیگانگی دارد. حالا به مرور که یک عادت درست در ذهن ما تحکیم شد دیگر با رفتار غیرارادی هم آن را درست انجام می‌دهیم و وقت آن است سراغ اصلاح عادت بعدی برویم.

تصمیمات کلی می‌گیریم: تصمیم درست برای تغییر عادت باید صریح و واضح باشد. مثلاً وقتی نگران قند خون‌مان هستیم به جای این که بگوییم می‌خواهم وزنم را کنترل کنم و شیرینی کمتری بخورم، باید بگوییم از این به بعد جعبه شکلات را روی میزم نمی‌گذارم. چون وقتی شکلات‌ها نزدیک ماست ناخودآگاه از آن استفاده می‌کنیم. اما وقتی شکلات در یک کشوی بسته باشد باید قفلش را باز کنیم و چند رفتار ارادی و خودآگاه داشته باشیم بنابراین در دام عادت و غریزه نمی‌افتیم.

تقلید اشتباه داریم: ژنتیک و محیط و بسیاری عوامل دیگر باعث تمایز آدم‌ها از هم می‌شوند. موفقیت دیگران در ایجاد تغییر مثبت می‌تواند به ما انگیزه و خودباوری بدهد اما عمل به هرآن چه دیگران انجام داده‌اند اشتباه است چون هر آدمی براساس نیاز و روحیاتش اولویت‌ها و انتخاب‌های متفاوتی دارد و قرار نیست براساس فهرستی از اولویت‌ها و انتخاب‌ها درست مشابه نفر قبلی که یک مسیر را رفته و یک رفتار خوب را تثبیت کرده است؛ رفتار کنیم.

معنای خوبی به تصمیم نمی‌دهیم: برای ایجاد هر تغییر دنبال یک معنای مثبت باشید، فرض کنید چون تندتند غذا می‌خورید زودتر از بقیه غذای‌تان تمام می‌شود و در گوارش هم مشکل دارید. به جای آن که بگویید از این به بعد می‌خواهم غذا را آرام بخورم بگویید می‌خواهم از غذایم لذت بیشتری ببرم.

علامت‌گذاری: زمانی که تصمیم‌های کوچک با علامت مشخصی همراه شوند بهتر قابل اجرا هستند. برای هر کار زمان و مکان مناسبی انتخاب یا یک رفتار جدید و تغییر مثبت را به یک عادت خوب متصل کنید. مثلاً استفاده از خلال دندان همراه با مسواک.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲۳ مهر ۱۳۹۹
۲۶ صفر ۱۴۴۲ • ۱۴ اکتبر ۲۰۲۰
شماره ۲۰۴۹۹

۱۷۱۹

۲۲+۵ تصمیم ساده برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی

شاید شما هم بگویید همه این نکات در ست. اما به مثال‌های عینی تری از اصلاح رفتار و عادت‌ها و ایجاد تغییرات در زندگی نیاز داریم. چشم‌پرویم سراغ مثال‌ها، فقط فراموش نکنید هر تصمیمی که در ادامه می‌آید قرار است زمینه‌ساز یک تغییر در شما باشد. مارفتارها و عادت‌ها را ذکر می‌کنیم و برای اختصار سراغ نتیجه آن‌ها نمی‌رویم.

۱۹ به زندگی به عنوان یک ماموریت نگاه کنید. ماموریتی که فقط شما قرار است آن را به سرانجام برسانید. شغل شما، رشته تحصیلی شما، سبک فرزندپروری شما همه و همه نقش مهمی در این ماموریت دارند. اگر شغل را به خاطر پول انجام می‌دهید انگار هیچ ایده و باور و چشم‌انداز مثبتی ندارید.

۲۰ از گفت‌وگوهای منفی با آدم‌های منفی راجع به گذشته و مادیات پرهیز کنید. حسرت وقتی خوب است که کارکردش تحریک آدم برای انجام بهتر کارها باشد. اما اگر قرار باشد مدام فکر کنیم همه چیز را باختیم دچار رخت می‌شویم. چه اهمیتی دارد در گذشته چه کارهایی را انجام ندادید در حالی که کلی کار انجام نداده در آینده دارید. گذشته فقط کلاس درس شما و بازی تمرینی برای آینده است. گذشته نتیجه مسابقه زندگی نیست.

۲۱ به خودتان بقبولانید که هر کاری را باید فارغ از نتیجه‌اش درست انجام داد. مسئولیت ما انجام درست کارهاست پس به جای نگرانی در باره نتایج، نگران فرایندها باشید.

۲۲ در حد رسیدگی به یک گلدان هر روز یک کار لطیف انجام بدهید. حتی شده در حد خوردن یک لیوان چای‌روی ترأس یا نگاه کردن به ستاره‌ها.

۱+۲۲ زندگی خود را به یک معنای خوب گره بزنید. چیزی که به شما کمک می‌کند رنج‌ها را تحمل کنید. مدام به خودتان یادآوری کنید رنج سازنده و باز متفاوته است. به استقبال مسئولیت‌ها بروید حتی اگر رنج‌آور باشند. گاهی به آسایشگاه سالمندان سری بزنید و برای‌شان قصه بخوانید. کاری کنید ذهن‌تان همیشه به یاد داشته باشد معنای زندگی چیزی فراتر از روزمرگی‌هاست.

۲+۲۲ قانون ۲۱ را جدی بگیرید. قانونی که البته خیلی علمی نیست و برای هر کسی به شکلی جواب می‌دهد. این قانون می‌گوید تثبیت هر عادت نیاز به یک اهتمام ۲۱ روزه دارد. حالا گاهی کمی بیشتر و گاهی کمی کمتر اما نفس ما چرا این است که بدانید تغییر وابسته به تصمیم نیست وابسته به تمرین و ممارست و صبر است.

۳+۲۲ همان‌طور که ابتدای مهم است نتیجه و اثر وضعی هر کدام از این تصمیم‌های ساده را بدانید و در نظر بگیرید هر کدام چه تغییری در زندگی شما ایجاد خواهند کرد. هر تصمیم و لوساده برای این است که زنجیره‌ای از تغییرات مثبت را ایجاد کند.

۴+۲۲ به اطرافیان‌تان هم اطلاع بدهید چه تصمیم‌هایی برای زندگی دارید تا هم زمینه را فراهم کنند هم اگر علاقه داشتند شمارا همراهی کنند.

۵+۲۲ تصویرسازی ذهنی از هر تصمیم و تغییرات حاصل از آن داشته باشید تا حین مسیر هم امیدوار شوید هم چرا که احساس کردید از آن تصویر فاصله گرفتید روند را اصلاح کنید.

۱۰ حتماً در زمان مناسب و برای آدم مناسب که حوصله دارد از کتابی که خوانده‌اید یا آخرین فیلمی که دیده‌اید بگویید. اجازه بدهید اطلاعات به این روش در ذهن شما تثبیت شود و زاویه دیدتان را راجع به اثر ضمن هم‌افزایی با دیگران پیدا کنید.

۱۱ گاهی سراغ آلبوم‌های قدیمی بروید. چه خوش‌تیپ شدید. خب لباس‌های قدیمی آن قدرها به شما نمی‌آمد. روزهای شیرین گذشته را چند و چهی ببینید. درست است که از گذشته فقط روزهای شیرین می‌ماند اما درس بزرگش این است که روزهای سختش هم خاطرات شیرین امروز است پس سختی‌های امروز را به عنوان تجربیات فردا ببینید.

۱۲ هر مشکل را یک مسئله ببینید که قرار است بخشی از تجربه شما باشد. اگر مدام فکر کنید همه مشکلات زائیده شانس شماست این تصور در ذهن شما تثبیت می‌شود که اختیاری برای آینده ندارید.

۱۳ چند وقت یک بار یک هنر، مهارت یا حتی چند کلمه انگلیسی تازه یاد بگیرید. اجازه ندهید روزمرگی ضرورت یادگیری و به‌روز بودن را از ذهن شما پاک کند.

۱۴ چند وقت یک بار از مسیر تازه‌ای به محل کار بروید و سعی کنید خوب به اطراف دقت کنید.

۱۵ با راننده اسنپ و آژانس‌گپ بزنید و بستری فراهم کنید تا اواز تجربیاتش بگوید. راننده‌های آژانس هر روز تجربه مردم‌شناسی را از سرمی‌گذرانند. این با شماست که آن تجربیات را چطور تفسیر و به اندوخته‌تان اضافه کنید.

۱۶ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. از خودتان اندازه ظرفیت‌های‌تان انتظار داشته باشید. در ضمن از دیگران هم انتظار نداشته باشید تا هم ضربه روحی نخورید و هم بدانید کنترل اوضاع فقط دست خود شماست و متغیر تعیین‌کننده در زندگی شما فقط خود شما هستید.

۱۷ وقت‌های مرده را با گوش دادن به پادکست‌های خوب پر کنید. همیشه یک کتاب قطع یا تئوبی همراه داشته باشید. به اندازه استرسی که برای سرمایه مادی‌تان دارید برای سرمایه غیرقابل بازگشت زندگی یعنی عمرتان هم نگران باشید.

۱۸ کانال‌ها، پیج‌ها و گروه‌های غیر ضروری داخل گوشی‌تان را پاک کنید. نگران اخبار نباشید. به اخبار غیر ضروری نیازی ندارید و اخبار ضروری هم حتماً به شما می‌رسد، چه ضرورتی دارد استوری‌های دوست آشنا هنگام رانندگی و فیلم گرفتن‌شان از داشبوردماشین را ببینید وقتی کلی کار انجام نشده دارید.

۱ ابتکار تاثیر زیادی در ایجاد و تثبیت یک عادت دارد. به‌طور مثال همیشه ساعتان را چند دقیقه جلو بکشید تا زودتر از منزل حرکت کنید. این کار یک تمرین ساده برای سروقت رسیدن به قرارهاست.

۲ آلارم گوشی را نیم‌ساعت زودتر تنظیم کنید. کنترل تلویزیون را مخفی و گاهی وای‌فای را خاموش کنید اما کتاب‌ها را دم دست بگذارید تا عادت شبکه‌گردی و وبگردی به کتاب‌خوانی تبدیل شود. این تصمیم یک ابتکار برای تثبیت عادت کتاب‌خوانی و حفظ تمرکز هنگام مطالعه است.

۳ ناهار را با دیزاین خوب به محل کار ببرید تا اشتیاقی برای خرید غذای بیرون نداشته باشید. ساعت خاصی را در روز برای انجام کارهای عقب‌افتاده بگذارید. بابت هر تغییر مثبت به خودتان جایزه بدهید. این تصمیم‌های خوب زمینه را برای تغذیه سالم شما و کاهش هزینه‌ها فراهم می‌کند. از مورد بعدی فقط به ذکر تصمیم‌ها بسنده می‌کنیم و به نتایج نمی‌پردازیم.

۴ دور و برتان را خلوت کنید تا تمرکز شما هنگام مطالعه یا انجام کارها برهم نخورد. اضافه‌ها را به نیازمندان بخشید تا حس خوبی در باره خودتان داشته باشید.

۵ یک ساعت مشخص برای تماس تلفنی با خانواده داشته باشید. یک روز مشخص را به خرید گل یا هدیه ساده برای همسرتان اختصاص دهید. یک روز مشخص دیگر را به دورهمی‌های خانوادگی البته بعد از کرونا اختصاص دهید. دنبال مهارت‌های کلامی و شوخی‌های تازه باشید تا بحث‌های تلخ اقتصادی و سیاسی دورهمی‌ها را خراب نکنند.

۶ بی‌دلیل لیخنند بزنید. به همسایه‌ها کمک کنید. با مغاز دارهای محل هنگام خرید یک گپ کوتاه در باره فوتبال یا سینما بزنید.

۷ زمانی از روز یا هفته را برای مرور نعمت‌هایی که در زندگی دارید اختصاص بدهید.

۸ اتصال داده گوشی را به محض ورود به منزل قطع کنید تا پیام‌های کاری‌زدن شما و همسر و فرزندتان را مشوش نکنند.

۹ از فرزندتان بخواهید روزش را برای شما توضیح دهد. شما هم مشابه همان خاطرات، از نوستالژی‌ها و فضای کودکی‌تان برایش بگویید.

در نهایت این بخش از پرونده از کتاب «تصمیمات کوچک، تغییرات بزرگ» اثر کارولین آرنولد از انتشارات سبکتو کمک گرفته شده است