



چطور در سال جدید به اهداف شخصی‌مون برسیم؟

خیلی از ما بارها تصمیم گرفتیم که به تغییر مثبت توی زندگی‌مون ایجاد کنیم، مثلاً بیشتر ورزش کنیم، تغذیه سالم‌تری داشته باشیم، اعتمادبه‌نفسمون رو بالا ببریم یا حتی به مهارت جدید یاد بگیریم. اما چرا این تغییرها سخت اتفاق می‌افتن؟ چرا با اینکه انگیزه داریم، باز هم ممکنه بعد از به مدت همه‌چی رو رها کنیم؟

واقعیت اینه که رسیدن به اهداف، فقط به داشتن برنامه و راهکار بستگی نداره. مهم‌تر از اون، نحوه برخورد ما با خودمونه. دو عامل مهم وجود داره که می‌تونن تأثیر زیادی روی موفقیت یا شکست ما داشته باشن: خودآگاهی و مهربونی با خود (خودشفقتی). اگه این دو مورد رو در مسیر تغییر در نظر بگیریم، احتمال موفقیت‌مون خیلی بیشتر می‌شه.

موانع واقعی کجاست؟

خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم که مشکل اصلی کمبود اراده‌ست. اما واقعیت اینه که موانع اصلی معمولاً درونی هستن نه بیرونی. یعنی این‌که چطور با خودمون حرف می‌زنیم و چطور به رفتارها و اشتباهاتمون واکنش نشون می‌دیم توی موفقیت یا شکست‌مون خیلی تأثیر داره.



بیاین یه موقعیت آشنا رو در نظر بگیریم. مثلاً تصمیم گرفتید هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنید اما امروز حس و حالش رو ندارید. توی این لحظه دو جور می‌تونید با خودتون برخورد کنید:

روش اول: "حوصله ندارم، خیلی تنبلم. باشه برای یه روز دیگه."

روش دوم: "الان حسش نیست، ولی اشکالی نداره. شاید اگه فقط ۵ دقیقه شروع کنم، کم‌کم انرژی بگیرم. اگه بعدش باز هم خسته بودم، می‌تونم متوقف بشم، ولی حداقل تلاش خودم رو کرده‌ام."

حالا اگه کلاً ورزش نکردید، واکنش شما باز هم می‌تونه دو جور باشه:

روش اول: "من اصلاً اراده ندارم، همیشه همین‌طور بوده. شاید یه روز دیگه دوباره امتحان کنم."

روش دوم: "امروز انرژی کافی برای ورزش نداشتم که طبیعیه. به جای سرزنش کردن خودم، باید ببینم چطور می‌تونم شرایط رو برای روزهای بعد بهتر کنم. شاید اگه یه دوست پیدا کنم که با هم ورزش کنیم، پایبندتر بشم."



دقیقا همین طرز فکر و نوع حرف زدن با خودمون تعیین می‌کنه که چقدر احتمال داره به هدفمون برسیم.

خودآگاهی همراه با مهربونی چطور به ما کمک می‌کنه؟

وقتی خودآگاه باشیم، یعنی متوجه بشیم که چرا به رفتار خاص رو انجام می‌دیم. آیا از روی خستگی؟ از روی ترس یا ناامیدی؟ یا چون حس می‌کنیم به اندازه کافی خوب نیستیم؟

اما خودآگاهی به تنهایی کافی نیست. چون گاهی آگاه شدن از موانع درونی باعث می‌شه که فقط خودمون رو بیشتر سرزنش کنیم. اینجا است که خودشفقتی یا مهربونی با خود اهمیت پیدا می‌کنه.

خودشفقتی یعنی چی؟

یعنی وقتی با به مانع یا شکست روبه‌رو می‌شیم، به جای سرزنش کردن خودمون، سعی کنیم خودمون رو درک کنیم و به راه حل منطقی پیدا کنیم. برای مثال، اگه به روز نتوانستید رژیم غذایی‌تون رو رعایت کنید، دو واکنش ممکنه داشته باشید:

سرزنش: "من همیشه همین‌طورم. نمی‌تونم هیچ رژیمی رو درست پیش ببرم. بی‌خیال، دیگه فایده‌ای نداره."



سرزنش: "من همیشه همین طورم. نمی‌تونم هیچ رژیمی رو درست پیش ببرم. بی‌خیال، دیگه فایده‌ای نداره."

مهربونی با خود: "خب امروز خیلی تحت فشار بودم و نتونستم رعایت کنم. اشکالی نداره، از فردا سعی می‌کنم یه برنامه بهتر داشته باشم که توی این موقعیت‌ها کنترل بیشتری داشته باشم."

این تفاوت‌های ظریف اما مهم می‌تونن مسیر موفقیت یا شکست رو مشخص کنن.

چطور توی مسیر بمونیم؟

برای اینکه بتونیم توی مسیر تغییرات شخصی بمونیم، چند نکته کلیدی وجود داره:

هدف‌گذاری واقع‌بینانه داشته باشید.

گاهی هدف‌هایی می‌ذاریم که از اول دست‌یافتنی نیستن، مثلاً "هر روز ۲ ساعت ورزش کنم" یا "یک‌ماهه ۱۰ کیلو کم کنم". وقتی هدف خیلی سخت باشه، احتمال شکست بالا می‌ره. بهتره با قدم‌های کوچیک شروع کنیم و کم کم سطح رو بالا ببریم.



احساساتون رو بشناسید.

خیلی از عادت‌های منفی ما از احساسات ناخوشایند ریشه می‌گیرن. مثلاً وقتی استرس داریم، ممکنه پرخوری کنیم یا وقتی ناامیدیم، ورزش رو کنار بذاریم. اگه احساساتمون رو بشناسیم و راه‌های سالم‌تری برای مدیریت‌شون پیدا کنیم، کنترل بیشتری روی رفتارمون خواهیم داشت.

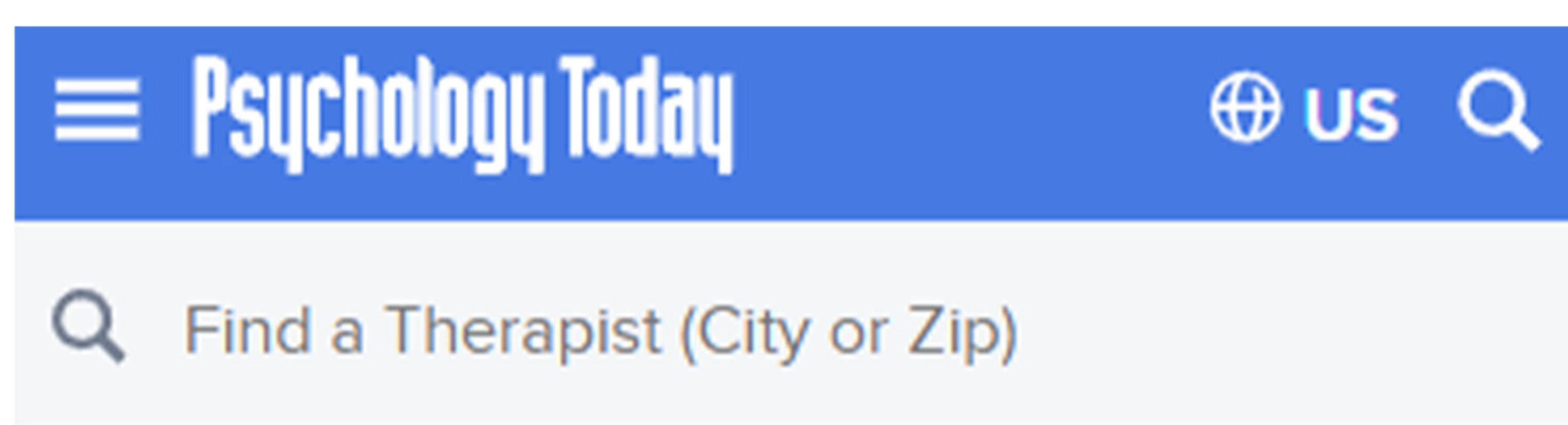
از اشتباهات درس بگیرید، نه اینکه خودتون رو سرزنش کنید.

مسیر رشد هیچ‌وقت یه خط صاف نیست. بالا و پایین داره. اگه یه روز طبق برنامه عمل نکردید، به جای کنار گذاشتن کل هدف، تحلیل کنید که چه چیزی باعث این اتفاق شد و برای روزهای بعد آماده‌تر باشید.

از حمایت دیگران استفاده کنید.

وقتی یه نفر دیگه کنارمون باشه، مثلاً یه دوست برای ورزش یا یه گروه که هدف مشابهی دارن، احتمال اینکه پایبند بمونیم بیشتر می‌شه. حمایت و انگیزه از بیرون به خصوص وقتی اراده‌مون ضعیف می‌شه، خیلی کمک‌کننده ست.

رسیدن به اهداف شخصی، فقط به داشتن برنامه و اراده بستگی نداره. چیزی که واقعاً سرنوشت ما رو تعیین می‌کنه، نحوه برخورد ما با خودمونه. اگه بدونیم چرا یه عادت منفی رو تکرار می‌کنیم، اگه با خودمون مهربون باشیم و به جای سرزنش، دنبال راه حل باشیم، احتمال موفقیتمون چندین برابر می‌شه.



Leslie Becker-Phelps Ph.D.
Making Change

MOTIVATION

How to Meet Your Personal Goals

زندگی با آرامش، از راه دانش، با بوک لاو 🧐
کانال تلگرام و اینستاگرام: @booklove_blog