

مراحل تغییر چگونه عزم خود را استوار کنیم؟



نویسنده: کندرا.ون. واگنر
ترجمه: سید آرش تقوی
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
دانشگاه آزاد اسلامی (واحد علوم و تحقیقات)

آشنایی با تغییر رفتار

برای هر کسی که همیشه در ابتدای سال نو تصمیم محکمی گرفته و بعد از مدتی آن را کنار گذاشته است، دشواری تغییر رفتار قابل درک است. ایجاد تغییری پایدار در رفتار، به ندرت فرایندی ساده است و معمولاً تعهد محکم فرد به وقت، کوشش و احساساتش را در بر می‌گیرد.

درمانگران، پزشکان و معلمان هم استفاده می‌شود. از طرف دیگر، محققین هم در توضیح چگونگی وقوع تغییر، نظریاتی را پیشنهاد می‌کنند. یکی از نظریاتی که در درک فرایند تغییر، به افراد کمک کرده است، الگوی "مراحل تغییر" نامیده می‌شود. بر طبق این مدل، تغییر ندرتاً به سادگی اتفاق می‌افتد و غالباً توالی تدریجی قدم‌های کوچک به سوی هدفی بزرگتر را شامل می‌شود. "فهم عناصر تغییر"، "مراحل تغییر" و "روش‌های اجرایی" در هر مرحله می‌تواند شما را در دست یابی به اهدافتان کمک کند.

فارغ از این که هدف تان کاهش وزن، ترک سیگار یا هر هدف دیگری باشد، هیچ راه حل واحدی وجود ندارد که به درد همه بخورد. ممکن است برای دست یابی به هدف خود، در طی فرایند آزمون و خطا، روش‌های متفاوتی را بررسی کنید، بسیاری از مردم، در همین وضعیت دلسرد شده و از دستیابی به اهداف تغییر رفتارهای خود دست بر می‌دارند. آزمودن روش‌های جدید و پیدا کردن راه‌هایی برای حفظ انگیزه، کلید تداوم دستیابی به اهداف است. روانشناسان برای کمک موثر به افراد، در راستای تغییر رفتارهایشان، روش‌های متعددی را ایجاد کرده‌اند. بسیاری از این روش‌ها توسط



عناصر تغییر:

تغییر رفتاری سه عامل بسیار مهم دارد که برای موفقیت در ایجاد تغییر، فهم این سه ضروری است:

۱- آمادگی برای تغییر.

آیا از منابع و دانش کافی برای موفقیت در ایجاد یک تغییر پایدار برخوردارید؟

۲- موانع روبروی تغییر.

آیا چیزی هست که مانع تغییر شما شود؟

۳- انتظار بازگشت به رفتار قبلی.

چه چیزی می‌تواند سبب بازگشت به رفتار قبلی شود؟

یکی از معروفترین رویکردها به تغییر، الگوی "مراحل تغییر" است که در اواخر دهه هفتاد میلادی توسط دو محقق به نام‌های جیمز

پروچاسکا و کارلوس دی کلمنته، که روش‌های کمک به

افراد برای ترک سیگار را مطالعه می‌کردند، معرفی شد. اکنون معلوم شده است که این الگو در درک چگونگی شکل‌گیری تغییرات رفتاری در افراد، کمک موثری است. بر اساس این الگو، تغییر به تدریج رخ می‌دهد و در فرایند ایجاد یک تغییر همیشگی و پایدار، بازگشت به رفتارهای قبلی، بخش اجتناب‌ناپذیری است. در مراحل اولیه تغییر، افراد غالباً در مقابل تغییر مقاوم یا بی‌میل هستند، ولی به تدریج نگاهی پویا و متعهدانه نسبت به تغییر رفتاری، در آنها شکل می‌گیرد.

بر طبق این مدل، تغییر در شش مرحله رخ می‌دهد:

۱- مرحله اول: مرحله پیش از تعمق.

۲- مرحله دوم: مرحله تعمق.

۳- مرحله سوم: مرحله آماده سازی.

۴- مرحله چهارم مرحله عمل.

۵- مرحله پنجم: مرحله پایداری.

۶- مرحله ششم مرحله عود.

تعارض بین مزایا و هزینه‌های تغییر رفتار، در فرد نسبت به تغییر یافتن، یک دوگانگی احساسی قدرتمند را ایجاد می‌کند. بخاطر همین عدم قطعیت، ممکن است که مرحله تعمق ماه‌ها و حتی سال‌ها طول بکشد. در حقیقت بسیاری از مردم هرگز از این مرحله عبور نمی‌کنند. در این مرحله ممکن است تغییر راه، بیشتر به یک از دست دادن تعبیر کنید تا بدست آوردن مزایای احساسی، روانی یا جسمی.

اگر در حال تعمق درباره یک تغییر هستید، باید چند سوال خیلی مهم را از خود پرسید:

- ۱- چرا می‌خواهید تغییر کنید؟
- ۲- آیا چیزی هست که از تغییر کردن شما جلوگیری کند؟
- ۳- چه چیزی‌هایی می‌توانند شما را در ایجاد این تغییر یاری کنند؟

مرحله سوم: مرحله آماده سازی

ویژگی‌های مرحله آماده ساز پراهمبردهای مفید

۱- تجربه آزمایشی تغییرات کوچک ۲- جمع آوری

اطلاعات درباره تغییر

۱- اهداف خود را یادداشت کنید. ۲- یک طرح

اجرایی آماده کنید. ۳- فهرستی از جملات انگیزه

بخش تهیه کنید.

مرحله اول: مرحله پیش از تعمق:

ویژگی‌های مرحله پیش از تعمق راهبردهای مفید

۱- انکار ۲- بی‌اطلاعی از مشکل

۱- فرد را به تفکر مجدد درباره رفتار خود تشویق

کنید. ۲- فرد را به خودکاوی و درون‌نگری تشویق

کنید. ۳- خطرات رفتار فعلی را برای فرد توضیح

دهید.

اولین مرحله تغییر را به عنوان مرحله پیش از

تعمق می‌شناسیم:

در طی این مرحله، افراد اصلاً به تغییر توجهی ندارند. افراد در این

مرحله راه، افراد در انکار می‌نامیم، زیرا قبول ندارند که رفتارشان،

یک مشکل است. در این مرحله ممکن است فرد در برابر وضعیت

فعلی، احساس تسلیم و رضا کند یا معتقد باشد که هیچ کنترلی بر

رفتارش ندارد. بعضی از افراد در این مرحله، از زیان بار بودن رفتارشان

یا از نتایج آن، آگاه نیستند.

اگر در این مرحله هستید، کار را با پرسیدن چند

سوال از خود آغاز کنید:

۱- آیا در گذشته، هرگز برای تغییر این رفتار تلاشی کرده‌اید؟

۲- از کجا می‌فهمید که مشکل دارید؟

۳- در چه حالتی خود را به شکل یک مشکل در نظر می‌گیرید؟

مرحله دوم: مرحله تعمق:

ویژگی‌های مرحله تعمق راهبردهای مفید

۱- دوگانگی احساسی ۲- هیجانات متعارض

۱- جنبه‌های مثبت و منفی تغییر یک رفتار را سبک

و سنگین کنید. ۲- در خود، از آمادگی تغییر، اطمینان

حاصل کنید و اعتماد به توانایی‌های تان را

برانگیزید. ۳- موانع مقابل تغییر را شناسایی کنید.

در این مرحله:

علاوه بر افزایش آگاهی افراد از مزایای بالقوه ایجاد یک تغییر،

هزینه‌های تغییر رفتار هم برای آنها برجسته تر می‌شوند. این





در این مرحله:

- جهت آماده کردن خود برای ایجاد یک تغییر در زندگی، می‌توانید تغییرات کوچک را آغاز کنید. بطور مثال، اگر هدف تان کاهش وزن است، باید غذاهای کم چربی را انتخاب کنید. اگر هدف تان ترک سیگار است باید محصولات کم ضررتر و یا کاهش مصرف سیگار را انتخاب کنید. هم چنین ممکن است بعضی از انواع رفتارهای کاملاً مرتبط با تغییر، مانند مشاوره با درمانگر، ثبت نام در باشگاهی ورزشی، یا خواندن کتب‌های خود یاری را انجام دهید.
- ۲- فهرستی از جملات انگیزه بخش تهیه و اهداف خود را یادداشت کنید.
- ۳- آن منبع بیرونی را بیابید، که می‌تواند توصیه‌هایی بکنند و یا مشوق شما باشند، مانند گروه‌های حمایتی، مشاورین یا دوستان.
- مرحله چهارم: مرحله عمل
ویژگی‌های مرحله عملرا هبردهای مفید رفتاری را در پیش گیرید
که در ارتباط مستقیم با دستیابی به هدف تان هستند.
- ۱- تا آنجا که ممکن است هر چه بیشتر درباره راه‌های تغییر رفتار در این مرحله، برای موفقیت در تبدیل تغییرات ایجاد شده به تغییراتی همیشگی و پایدار، چندین کار را باید انجام دهید:

پرتال جامع علوم انسانی



برای هر کسی که همیشه در ابتدای سال نو تصمیم محکمی گرفته و بعد از مدتی آن را کنار گذاشته است، دشواری تغییر رفتار قابل درک است. ایجاد تغییری پایدار در رفتار، به ندرت فرایندی ساده است و معمولاً تعهد محکم فرد به وقت، کوشش و احساساتش را در بر می گیرد

در مرحله چهارم تغییر:

افراد رفتاری را، آغاز می کنند که مستقیماً با دستیابی به اهدافشان مربوط است. آنجا که اکثر افراد برای مراحل قبل، تفکر و وقت کافی صرف نکرده اند، در اغلب اوقات، در این مرحله اراده افراد شکسته می شود. مثلاً افراد بسیاری در ابتدای سال تصمیم می گیرند تا وزن خود را کم کنند و فوراً هم یک برنامه ورزشی، رژیم غذایی سالم تر و متوقف کردن خوردن غذاهای سرپایی را آغاز می کنند. اگر چه اقدام به چنین رفتاری روشن، برای دستیابی به موفقیت، حیاتی است اما از آنجا که اکثر افراد در مراحل قبل، چشم پوشی از اقدامات ضروری و در هر مرحله، بیش از اندازه، بوده است، این رفتارهای روشن و مرتبط با هدف، در طی چند هفته متوقف می شوند.

اگر هم اکنون در حال شروع رفتاری برای دستیابی به اهدافتان هستید:

۱- در هر قدم مثبتی که بر می دارید به خود تبریک گفته و به خود پاداش دهید.
۲- در کمک به حفظ قدم‌های مثبت در راستای تغییر، تقویت و حمایت، بی نهایت مهم هستند.

۳- برای طراوت بخشیدن به تعهد و باور خود به توانایی هایتان، هر چند وقت یک بار: انگیزه‌ها، منابع و پیشروی خود را بازبینی کنید.

مرحله پنجم: پایداری

ویژگی‌های مرحله پایداری راهبردهای مفید رفتار جدید را ادامه دهید. از وسوسه دوری کنید. برای مقابله با وسوسه، راهبردهای مدارا را در خود

درمان اعتیاد فقط ترک نیست بلکه نیاز به درمان‌های روانپزشکی دارد.

درمان اعتیاد با روش U.R.O.D مطابق با پیشرفته ترین روش در دنیا، در مجهزترین بیمارستان بدون نگرانی برای درمان اعتیاد خود اقدام نمایید.

دکتر حسین عسکری
(روانپزشک)

تلفن مطب:

۸۸۸۴۲۶۲۴

و ۵-۸۸۳۰۱۰۰۳

پرورش دهید. خود تشویقی به خاطر موفقیت را به یاد داشته باشید.

این مرحله از الگوی مراحل تغییر:

موفقیت در اجتناب از رفتار قبلی و ادامه‌ی رفتار جدید را در بر می‌گیرد.

افراد در این مرحله از توانایی خود در تداوم تغییر، اطمینان بیشتری حاصل می‌کنند.

۱- اگر در تلاش برای ادامه رفتار جدید هستید، در جستجوی روش‌هایی برای دوری‌گزینی از وسوسه باشید.

۲- تلاش کنید تا عادات کهنه را با رفتارهای مثبت‌تر جایگزین کنید.

۳- هر وقت که توانستید در جلوگیری از عود مجدد رفتارهای قبلی موفق شوید، به خودتان پاداش دهید.

۴- اگر خطایی از شما سر زده، نسبت به خود یا در توقف رفتار اشتباه، بیش از اندازه سخت گیر نباشید.

به جای آن به خود متذکر شوید که این فقط یک عقب‌نشینی کوچک بوده است. همان‌طور که در مرحله بعد خواهید آموخت،

بازگشت به رفتارهای قبلی، بخش اجتناب‌ناپذیری در فرایند دستیابی به یک تغییر همیشگی و پایدار است.

مرحله ششم: مرحله بازگشت (عود)

ویژگی‌های مرحله بازگشت (عود) راهبردهای مفید

احساس سرخوردگی، شکست و درماندگی

انگیزه‌هایی که عود رفتار قبلی را سبب می‌شوند،

شناسایی کنید. موانع موفقیت خود را با شناسایی کنید

و برای غلبه بر این موانع، قدم‌هایی بردارید. هدف و

تعهد به تغییر را مجدداً برای خود تصریح کنید.

در هر تغییر رفتاری، بازگشت به رفتار قبلی،

رویدادی معمول است:

در زمان بازگشت به رفتار قبلی، ممکن است احساسات سرخوردگی،

شکست و درماندگی را تجربه کنید. کلید موفقیت این است که

نگذارید تا این عقب‌نشینی، اعتماد به نفس شما را تخریب کند. اگر

باز گشتی به رفتار قدیمی داشتید، نگاهی مستقیم به چرایی وقوع

آن بیاندازید.

۱- چه عواملی سبب بازگشت شد؟

۲- در آینده برای اجتناب از این عوامل، چه می‌توانید بکنید؟

در عین حال که مرحله بازگشت می‌تواند مرحله

مشکلی باشد، بهترین راه حل آن شروع مجدد

سه مرحله آماده‌سازی، عمل و پایداری است:

۱- ممکن است لازم باشد تا منابع و روش‌های خود را مورد ارزیابی

دوباره قرار دهید.

۲- انگیزه، طرح اجرایی و تعهد به هدف را مجدداً برای خود تصریح

کنید.

۳- هم‌چنین برای چگونگی درگیر شدن با وسوسه‌های آتی،

طرح‌هایی را تدوین کنید.

عزم به تغییر رفتار زمانی با شکست مواجه می‌شود که مراحل آماده

سازی و عمل بطور مناسبی طی نشده باشد. نزدیک شدن به یک

هدف، همراه با فهم چگونگی آن، بهترین روش انجام مراحل آماده

سازی، عمل و پایداری یک رفتار جدید است که احتمال کامیابی

شما را افزایش می‌دهد.

منبع:

www.about.psychology.com

