



آن چه باید درباره تعریف روان شناسانه عادت و رمز و رازهای ترک عادت های بد دانست

۶ روش طلایی برای رهایی!

مخوری

کمتر انسانی پیدا می شود که در این روزگار زندگی کند و هیچ عادت بدی نداشته باشد. یکی زیاد می خواهد، یکی زیاد می خور، یکی در نکشیدن سیگار ناتوان است و یکی همه زمان های فراغت اش را در شبکه های اجتماعی می گذراند. آن چه واضح است، این است که همه ما دوست داریم عادت های بدمان را ترک کنیم اما چرا نمی توانیم؟ انگار واقعا یک زنجیر فولادین وجود دارد که روح ما را به عادت های بدمان قفل کرده است اما همیشه راه رهایی وجود دارد، به شرط این که بخواهیم و برای ترک این عادت ها تلاش کنیم. به گزارش عصر ایران، بنابراین اگر تصمیم جدی برای ترک عادت های بدتان دارید، برای دقایقی با ما و ادامه این مطلب همراه شوید.

تعریف عادت و روش های ترک عادت های بد

عادت، الگویی فکری یا رفتاری است که به حدی تکرار می شود که بروز آن تقریباً ناخودآگاه است. همان طور که می دانید عادت ها می توانند سودمند یا مخرب باشند. یک مزیت عادت، ناخودآگاه و خودکار بودن آن است که ما را از تمرکز بر انجام آن بی نیاز می کند. عادت های خوبی مانند وقت شناسی یا مثبت اندیشی بدون این که لازم باشد به آن ها فکر کنیم، نیروی مثبتی در ما ایجاد می کنند که ما را به جلو می برند. بنابراین می توانیم نیروی خود را صرف تمرکز بر فعالیت هایی بکنیم که به توجه ویژه ما نیاز دارند. از سوی دیگر، عادت های بد تأثیری وارونه دارند! ما بدون این که متوجه باشیم، درگیر این عادت ها می شویم و از آسیب هایی که به زندگی و شغل مان وارد می کنند غافل می مانیم. در ادامه، هشت توصیه برای ترک این عادت ها داریم.

۲

آگاه باشید: این را به خاطر بسپارید که تصمیم به ترک یک عادت بد همیشه کافی نیست. در حقیقت برای تغییر عادت یا رفتار، نیاز به خودآگاهی دارید. به این معنی که از عادت خود، آگاه

۱

برنامه ریزی کنید: بر مبنای پژوهش ها، داشتن برنامه ای آگاهانه به ترک عادت های بد کمک می کند. این که بگویید «دیگر و قتم را بی خود در اینترنت تلف نمی کنم!» کمکی نمی کند. باید یک برنامه محکم داشته باشید. بهترین راه این است که ترک عادت ها را به عنوان اهداف شخصی تان تعریف کنید. با این کار می توانید با آسیب رسا ترین عادت ها شروع کنید و پیشرفت تان را پیوسته در نظر داشته باشید. پس از تهیه برنامه، گام ها و موارد ضروری را به فهرست کار های پیش رو یا برنامه عملیاتی تان اضافه کنید تا اقداماتی را که می خواهید انجام دهید فراموش نکنید.

۳

کار را پیچیده نکنید: تلاش نکنید که در آن واحد بیش از یک عادت را ترک کنید. از مقدار کم و عادت هایی که ترک کردن آن ها ساده تر

باشید. دانستن انگیزه ها یا عواملی که موجب این رفتار های بد شده و کنترل احساساتی که پس از این عوامل ظاهر می شوند از نکاتی مهمی است که باید آن را رعایت کنید. درک و تشخیص کامل عوامل، احساسات و واکنش های دایمی که در پی آن است به شما این امکان را می دهد تا خودتان را پیدا کنید و دوباره واکنش تان را به سمتی دیگر سوق دهید.

۴

به خود یادآوری کنید: عادت های زندگی همیشه توسط تکرار برخی رفتار ها ایجاد می شوند. بنابراین اگر می خواهید عادت بد خود را تغییر دهید، باید عادت ها و رفتار های جدید خود را یادآور شوید و آن ها را فراموش نکنید. در واقع به این تغییر سبک جدید زندگی خود پایبند باشید. بنابراین این رفتار ها و عادت جدیدی که قصد انجام آن ها را دارید، روی برگه ای

۵

موانع ترک عادت بدر از بین ببرید: یکی از بهترین راه های جایگزینی عادت خوب به جای عادت های بد، از بین بردن موانع است. برای مثال، اگر عادت دارید در جمع همکاران در هنگام صرف ناهار از دیگران غیبت کنید، می توانید تازمان بر طرف شدن این عادت بد، ناهار خود را در محلی دیگر و به صورت انفرادی صرف کنید.

۶

رفتار های مثبت: خیلی اوقات، جایگزین کردن عادت بد با رفتاری مثبت به ترک آن منجر می شود. مثلاً برای ترک عیب جوایی از همکاران می توانید به طور آگاهانه اقدام به تشویق و قدر دانی از آن ها بکنید. برای جلوگیری از چک کردن ایمیل تان در طول جلسات کاری، می توانید شروع به یادداشت برداری از موضوعاتی کنید که در جلسه به آن ها پرداخته می شود.

۷

پاداش به خود: پاداش دادن به خودتان برای شروع و حفظ رفتار های مثبت، به ترک عادت های بد کمک می کند. با ترک عادت های قدیمی، محرک دوپامین را که مسئول تحریک حس پاداش و قدر دانی است، از دست می دهید. بنابراین با پاداش دادن به خودتان، این کمبود را جبران می کنید. با گذر زمان مغز، تشریح دوپامین را با این رفتار مثبت تازه هماهنگ می کند. مهم نیست چگونه به خودتان پاداش می دهید اما پاداش هر چه باشد باید برای تان لذت بخش باشد. مثلاً با هدف ترک دبر رسیدن به محل کار، برای به موقع رسیدن به خودتان شیرینی مورد علاقه تان را جایزه بدهید. برای تأثیر گذاری بیشتر، بهتر است پاداش بی درنگ و در اولین فرصت ممکن پس از انجام رفتار مثبت پرداخت شود.

۸


از حمایت دیگران بهره مند شوید: هر زمان که تصمیم به ترک عادت ی گرفتید، با آدم هایی که در زندگی تان حضور دارند درباره آن صحبت کنید. اخبار خوب خود را از طریق شبکه های اجتماعی یا هر راهی که می شناسید، با دیگران به اشتراک بگذارید زیرا این کار شمارا مسئولیت پذیر تر و موفقیت شمارا بیشتر می کند. دریافت کردن حمایت از افراد دیگر به شما احساس ارزشمند بودن می دهد و به موفقیت شما کمک می کند.

جمع بندی

همان طور که قبلاً هم شنیده اید، انسان ها زبایده عادت خود هستند اما این موضوع نباید باعث شود شمارا ندانی عادت خود شوید. خودتان را بشناسید و بدانید که قادر به انجام خیلی از کار ها هستید. از نکات گفته شده استفاده کنید و عادت بد خود را کنار بگذارید، فراموش نکنید که قدرت در درون خود شماس.

تلنگر یک کلیپ با میلیون ها بازدید در شبکه های اجتماعی درباره عاقبت قضاوت های عجولانه

کلوچه درس آموز!



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته استیتوتی روان پزشکی

«لطفاً این ویدئو را تا آخر ببینید...» شاید این بی اهمیت ترین توضیح درباره یک کلیپ باشد و کمتر فردی را ترغیب به کلیک کردن روی آن بکند اما این کلیپ فقط در یک کانال داخلی نزدیک به یک میلیون بازدید داشته و به تازگی مورد توجه شبکه های اجتماعی در دنیا قرار گرفته است. ماجرا از این قرار است که مردی در فرودگاه منتظر باز شدن گیت های پرواز است و کلوچه هایی را که خریده روی میز گشته است. در زمانی که او مشغول مطالعه روزنامه است، فردی ژولیده روبه رویش می نشیند و یکی از کلوچه ها را می خورد! او با نگاهی تند، واکنش نشان می دهد و خودش هم یک کلوچه برمی دارد اما چیزی نمی گوید. پیرمرد ژولیده چند بار دیگر این کار را به رغم نگاه های تند و اعتراض امیز آن جوان تکرار می کند و در نهایت، کلوچه آخر را با این جوان نصف می کند. لحظاتی بعد که اطلاعات پرواز، شماره پرواز این جوان را اعلام می کند، او متحیر می شود. جوان با برداشتن کت اش، می بیند که کلوچه های او زیر کت بوده و او در تمام این لحظات، مشغول خوردن کلوچه های آن پیرمرد بوده است.

❖ قضاوت کردن به زبان ساده

قضاوت کردن کاری است که تقریباً همه افراد روزانه انجام می دهند. گاه به راحتی و تنها با بررسی اجمالی یک موضوع و گاه ناگهانی موشکافانه. اما اصولاً این کار چگونه انجام می شود؟ قضاوت کردن به زبان ساده به معنای درست یا غلط نامیدن چیزی و حکم دادن در باره آن است. همان طور که از این تعریف برمی آید، نوعی قطعیت در قضاوت کردن وجود دارد اما چگونه می توان در باره یک موضوع به قطعیت حکم داد و آن را رد یا تایید کرد؟ چنین کاری مستلزم آگاهی از کلیه عوامل و متغیر هایی است که وضعیت موجود را ایجاد کرده اند. به طور کلی قضاوت درست مبتنی بر آگاهی کامل از شرایط است.

❖ چرا نباید دیگران را قضاوت کنیم؟

در واقع زمانی که به قضاوت فرد یا عملی که او انجام داده است، می پردازید تقریباً هرگز به کلیه عوامل و متغیر هایی که رفتار او را شکل داده است آگاهی ندارید. شما تنها می توانید بر مبنای پیش فرض های موجود در ذهن خود به قضاوت دیگران بپردازید زیرا تنها مواردی که به عنوان پیش فرض های اولیه برای قضاوت رفتار انسانی در دست دارید تجربیات انسانی و فردی خودتان است. شاید با خود بگویید خیر، من از استدلال و منطق بهره می برم اما باید این را هم در نظر بگیرید که رفتار انسانی همواره وابسته به متغیر های فراوانی است و تعداد این متغیر ها و برهمکنش



❖ برداشت قالبی وقضاوت عجولانه

شما تنها می توانید قضایا را با توجه به پیش فرض های محدود انسانی تان ارزیابی کنید. این پیش فرض ها ناقص هستند زیرا وابسته به قالب های ذهنی شما، نوع تربیت و ارزش های خانوادگی تان، فرهنگ و جامعه ای که در آن رشد کرده اید و عواملی از این دست است. برای مثال همان طور که در این کلیپ دیده می شود، مرد انگلیسی زبان به ظاهر مرد هندی نگاه کرد و با خود گفت از ظاهرش معلوم است که فقیر است. یک برداشت قالبی و یک قضاوت عجولانه. بنابراین حداقل به این جمع بندی می رسید که شما نمی توانید به راحتی قضاوت کنید و تمام!

کسب و کار

انواع و دلایل پرسه زنی اینترنتی در محل کار!



دکتر آذین تقی پور

روان شناس صنعتی و سازمانی

آیا سازمان شما ماهیانه هزینه های زیادی را صرف اینترنت می کند که باتوجه به حجم کاری کارکنان، این مبلغ غیر منطقی به نظر می رسد؟ آشکایت زیادی از سوی سرپرستان دارید که اظهار می کنند با آن که کارکنان تمام وقت پشت رایانه نشسته اند اما کارها پیش نمی رود؟ اگر این نشانه ها در سازمان تان مشاهده می شود، می توانید به وجود «پرسه زنی اینترنتی» در کارکنان خود شک کنید. در این حالت کارکنان به جای انجام وظایف شغلی خود، زمان کاری خود را به گشت زنی در اینترنت و شبکه های مجازی اختصاص می دهند.

❖ انواع پرسه زنی اینترنتی

پرسه زنی اینترنتی به صورت چهار رفتار خود را نشان می دهد:

۱- **رفتار یادگیری:** در خیلی از مواقع افراد به این دلیل در اینترنت می گردند که می خواهند اطلاعاتی کسب کنند یا مهارتی را یاد بگیرند، مثلاً از اخبار سیاسی روز یا خبر شوند یا نرم افزار های ساخت کلیپ بیشتر آشنا شوند. در ضمن این رفتار یادگیری می تواند مربوط به شغل باشد یا برای اهداف شخصی صورت بگیرد.

۲- **رفتار تجدید قوا:** گاهی فشار کار و وظایف شغلی آن قدر زیاد است که کارکنان برای کاهش اثرات منفی این استرس ها و فشار ها یا رهایی از خستگی ناشی از کار، به گشت زنی در سایت های مختلف می پردازند که به طور معمول اگر در کوتاه مدت انجام شود، نه تنها آثار منفی ندارد بلکه برای افزایش بازدهی کاری نیز مفید است. این رفتار سبب تسکین خستگی، استرس، افزایش رضایت شغلی، خلاقیت، خلق مثبت و سرگرمی می شود و در کل حس شادی در بین کارکنان را در پی دارد.

۳- **رفتار انحرافی:** در خیلی از موارد گشت زنی اینترنتی رفتاری علیه سازمان است. کارمند به دلایل مختلف می خواهد از سازمان انتقام بگیرد و به همین دلیل وقت خویش را در اینترنت هدر می دهد یا از اینترنت سازمان استفاده می کند و فیلم و آهنگ های مختلف دانلود می کند. این گونه رفتار ها، آثار منفی برای سازمان دارد.

۴- **فتار اعتیادی:** در بعضی مواقع رفتار گشت زنی اینترنتی در محیط کار به دلیل اعتیاد به اینترنت صورت می گیرد. این افراد نه تنها در محیط کار به پرسه زنی می پردازند بلکه اکثر ساعات غیر کاری خود را نیز به گشتن در سایت ها و شبکه های اجتماعی مختلف می پردازند.

❖ علل پرسه زنی اینترنتی

دلایل پرسه زنی اینترنتی را می توان به دو بخش مهم طبقه بندی کرد که طبعیتاً رهاکار حل این مشکل هم باتوجه به این که مربوط به کدام دلیل است، متفاوت خواهد بود. دلایل پرسه زنی اینترنتی در محل کار عبارت است از:

۱- **عوامل شخصیتی:** مجموعه ای از عوامل شخصیتی به همراه نگرش ها، ارزش ها و باور های افراد در پرسه زنی اینترنتی مؤثرند. به عنوان مثال، کارکنانی که حس وظیفه شناسی کمی دارند و پایبند به اصول اخلاقی حرفه ای نیستند یا افرادی که اعتیاد به اینترنت ت دارند و بیشتر ساعات بیداری خود را در شبکه های اجتماعی می گذرانند یا اختلال شخصیت ضد اجتماعی دارند، احتمال بیشتری دارد که سرکار به پرسه زنی اینترنتی بپردازند. همچنین پدیده پرسه زنی اینترنتی عارضه کارکنانی است که بی انگیزه اند و از شغل خویش ناخشنودند.

۲- **عوامل سازمانی:** مجموعه عوامل سازمانی زیادی می تواند به پرسه زنی اینترنتی منجر شود. یکی از مهم ترین این عوامل، احساس بی عدالتی سازمانی و تبعیض است. چنین افرادی برای آن که به زعم خود عدالت را احکمران کنند، با این گونه رفتار ها به انتقام جویی از سازمان می پردازند. همچنین در مشاغلی که کارکنان وظایف شغلی تکراری دارند یا استرس شغلی آن ها بالاست، احتمال پرسه زنی اینترنتی بیشتر می شود. از طرف دیگر، در مواردی که نظارت اندکی از سوی مدیر روی کار کارکنان وجود دارد و حس اعتماد بین مدیر و کارمند وجود ندارد، پرسه زنی بیشتر مشاهده می شود.



زندگی سلام
یک شنبه
۵ خرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۳۱

خانواده مشاوره