



زندگی ما بر گرفته از مجموعه عادت‌های ماست اما عادت‌های خوب را چگونه بسازیم و نوع بدش را چگونه ترک کنیم؟

فاطمه قاسمی | مترجم



همه ما دوست داریم که سراسر زندگی مان پر شود از عادت‌های خوب و همیشه هم این سوال برای مان وجود داشته که چرا با همه تلاش مان باز هم نمی توانیم بعضی از عادت‌های بدمان را ترک کنیم؟ می گویند زندگی ما بر گرفته از مجموعه عادت‌های ماست. مثل مسواک زدن که در ظاهر عادت کوچکی است و هر شب انجامش می دهیم، اما با انجام

این کار کم اهمیت در طولانی مدت به هدف بزرگ تری که همان بهداشت دهان و دندان است، دست می یابیم. این گونه کارها که عادت وار از ما سر می زنند، نیازی به تمرکز ندارند و مغز کمترین انرژی را برایش صرف می کند. با وجود این نیاز داریم عادت‌های خوب را جایگزین عادت‌های بدمان کنیم و با تکرار ناخودآگاه این رفتارها، مسیرمان در رسیدن به اهداف هموار تر شود. حالا عادت‌های خوب را چگونه بسازیم و نوع بدش را چگونه ترک کنیم؟ یکی از روش های سریع برای رسیدن به این هدف تکنیک ۵ دقیقه ای است که در این مطلب بعد از بیان کلیاتی در باره عادت ها به آن می پردازیم:

- ۳ سخن چینی کردن:** شاید کنجکاوی در باره همه فعالیت های دیگران جالب باشد، ولی در طولانی مدت این کار خسته کننده و موجب شرمندگی تان می شود. با کمی توجه به اطرافیان نکات مثبت زیادی در آن ها می یابید.
- ۴ مقایسه کردن خود با دیگران:** زیر ذره بین قرار دادن زندگی و جایگاه دیگران نتیجه ای جز دلسردی شما از ادامه مسیر ندارد. اجازه ندهید دیگران، حس رضایت از انجام کاری را از شما بگیرند. ارزش شما از درون تان ناشی می شود و شما هرگز به اندازه ای که دیگران می گویند، خوب یا بد نیستید.
- ۵ انجام دادن چندین کار به طور همزمان:** داشتن چند وظیفه در مقایسه با تمرکز کردن روی یک کار، بهره وری کمتری دار. با ترک این عادت، کارایی تان در هر زمینه ای که فعالیت کنید، بیشتر و بیشتر خواهد شد.

به این ترتیب که کارهای روزانه تان را بر اساس چهار گزینه، بر نامه ریزی کنید: ضروری و مهم (حالا انجام بده)، مهم اما غیر ضروری (به بعد موکول کن)، ضروری اما غیر مهم (به دیگری محول کن)، غیر ضروری و غیر مهم (حذفش کن). با این روش کارهایتان، کارآمدتر می شود.

جایزه دادن به خودتان: بهتر است با هر نتیجه مثبت در جهت ترک عادت، به خودتان پاداش بدهید. البته جایزه ای که با هدف تان هماهنگ باشد، مثلا اگر ورزشکار هستید می توانید یک بطری آب یا یک جفت کفش ورزشی جدید بخرید.

گذاشتن موانع بر سر راه: عادت‌های بدر ایا قرار دادن موانعی، کنار بگذارید. اگر یکی از عادت‌ها، گشت و گذار در شبکه های اجتماعی در هنگام کار کردن است، می توانید میز خود را به سمتی بچرخانید که صفحه نمایشگر را یانه تان توسط دیگران دیده شود!

انتخاب روش صحیح برای ترک عادت: به طور قطع، ترک یک باره عادت بد کار ساده ای نیست، بهتر است فرد به طور آهسته برای رفع آن اقدام کند. مثلا به جای استفاده مداوم از اینترنت، ابتدا آن را به ۱۵ دقیقه در هر ساعت محدود کنید و به تدریج این مدت زمان را به ۱۵ دقیقه در هر دو یا سه ساعت برسانید.

تحسین کردن دیگران: اطرافیان تان را در قبال کار مثبتی که انجام می دهند تحسین کنید. اگر نوشته خوبی خواندید یا پادکست مفیدی گوش دادید، یک پیام قدردانی برای صاحبش بگذارید. با این کار نه تنها به دیگران برای کارهای خوب شان انگیزه می دهید، بلکه خودتان هم احساس خوبی خواهید داشت.

صحبت کردن با خانواده: این کار باعث ترشح هورمون هایی چون اکسی توسین و دوپامین می شود که آرامش بخش هستند. بدون در نظر گرفتن این که چه روزی را پشت سر گذاشته اید، با خانواده تان در باره بهترین رویدادهای آن روز حرف بزنید.

تمرین «بایست، نگاه کن، برو»: با دیدن و تأمل در معجزات کوچک و زیبای اطرافتان، غرق در لذت شوید و کارهای روزانه را شروع کنید. قدر دان داشته های کوچک، بزرگ و حتی کم اهمیت تان باشید.

تکنیک برنامهریزی ۵ دقیقه‌ای

با کمک این تکنیک، عادت‌های بد سریع تر حذف و عادت‌های خوب هم راحت تر در شما نهادینه می شود. اما حرف حساب این تکنیک چیست؟ به طور مثال، برای انجام کارهای مورد علاقتان مانند ورزش، نقاشی، مطالعه و... که به شما حس خوبی می دهند؛ برنامهریزی کنید حتی اگر فقط مجبور شوید که روزی ۵ دقیقه به آن اختصاص دهید. برای ایجاد یک عادت خوب، خودتان را مجبور کنید که برای شروع، روزی ۵ دقیقه به آن کار اختصاص دهید و برای ترک عادت‌های بد، آن عادت را فقط ۵ دقیقه به عقب بیندازید تا متوجه شوید که ترک کردنش اصلا هم سخت نیست.



قواعد پهن کردن فرش در خانه

آیا ما می توانیم هر فرشی را به هر شکل و اندازه ای برای دکوراسیون منزل خود تهیه و آن را روی زمین پهن کنیم؟

استفاده از فرش در دکوراسیون منزل، اهمیت بسیاری دارد. گرما بخشی و دنج کردن خانه، احساس آرامش بیشتر، افزایش زیبایی و راحتی فضا و... از مزایای استفاده از فرش در دکوراسیون منزل است اما نکته ای که باقی می ماند این است که آیا ما می توانیم هر فرشی را به هر شکل و اندازه ای برای دکوراسیون منزل خود تهیه و آن را روی زمین پهن کنیم؟ طبیعتاً این چنین نخواهد بود و قواعد مشخصی برای پهن کردن فرش وجود دارد. در این مطلب همراه ما باشید تا از بایدها و نبایدهای پهن کردن فرش در دکوراسیون منزل صحبت کنیم.

فرش در دکوراسیون نشیمن

اولین چیزی که باید در باره پهن کردن و چیدمان فرش در دکوراسیون نشیمن بگوییم آن است که فرش باید به گونه ای چیدمان شده باشد که پایه های جلویی مبلمان روی آن و پایه های عقبی آن ها در بیرون از حاشیه فرش قرار گرفته باشد. با توجه به این موضوع متوجه خواهید شد که ابعاد فرش چقدر می تواند در زیباتر و البته قاعده مندتر شدن دکوراسیون نشیمن شما تأثیر گذار باشد. اگر فرش شما خیلی بزرگ یا خیلی کوچک تر از حد متناسب با اتاق نشیمن تان باشد، مجبور خواهید بود که برای رعایت قاعده پایه مبلمان، میل ها را یا بیش از حد به هم نزدیک کنید یا آن ها را خیلی از هم فاصله دهید. البته ناگفته نماند که اگر به فرش های بزرگ علاقه دارید، می توانید هر چهار پایه میل را روی فرش قرار دهید، ولی با این کار منزل خود را شلوغ تر و البته کمی کوچک تر از چیزی که هست نشان خواهید داد. علاوه بر تمامی این ها اگر شما از آن دسته افرادی هستید که ترجیح می دهند برای دکوراسیون نشیمن خود از فرش ها یا قالیچه های کوچک استفاده کنند، می توانید قواعد چیدمان فرش را با توجه به شرایط کمی تغییر دهید، به گونه ای که فرش را بین مبلمان گذاشته و هیچ کدام از پایه های مبلمان را روی آن نگذارید.

فرش در دکوراسیون اتاق خواب

بهتر است به دنبال فرشی برای دکوراسیون اتاق خواب خود باشید که چیزی حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر از تخت خواب تان بزرگ تر باشد و از پایه های آن بیرون نزنند، البته این موضوع در خصوص تخت های یک یا دو نفره متغیر خواهد بود



قرار و مدار

روز بررسی شیرهای آب

اگر یکی از شیرهای آب فونه تون پکه می کنه، امروزه تصمیم بگیرین که در اولین فرصت برید سراغش تا مانع اسراف آب بشین. معمولا این شیرهای آب با کمی سفت کردن یا تعویض واشرشون، دیگه پکه نمی کنن...

از دنیای روان شناسی

مزایای شرکت کودکان در ورزش های گروهی

اگر فکر می کنید بازی و ورزش کودکان فقط وقتی مفید است که به صورت حرفه ای انجام شود، باید بدانید که نظرتان کاملاً اشتباه است. تحرک، بازی و فعالیت های ورزشی برای کودکان در هر سنی بسیار مهم و ضروری است زیرا باعث ایجاد نشاط و رشد و تکامل آن ها می شود. برای هر سنی یک نوع بازی و ورزش برای کودکان مفید و جذاب است پس باید ببینید که کودک شما از چه نوع ورزشی لذت می برد. در این بین، مطالعه ای روی کودکان در سن دبستان نشان می دهد که شرکت کردن کودکان در ورزش های گروهی در این سنین، می تواند به تغییراتی در ساختار مغز این کودکان منجر شود. در این مطالعه که توسط محققان دانشگاه واشنگتن انجام شده، بیش از چهار هزار کودک ۹ تا ۱۱ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. هدف محققان از این مطالعه بررسی تأثیر ورزش های گروهی بر ساختار مغز و علایم افسردگی بود.

نتایج این تحقیق

نتایج این مطالعه نشان می دهد انجام ورزش های گروهی می تواند به افزایش حجم بخش هیپوکامپ مغز منجر شود. هیپوکامپ که در فارسی به آن اسبک نیز گفته می شود، نقش مهمی در به یادآوری خاطرات دارد. علاوه بر این، مطالعات قبلی تایید می کنند که کوچک بودن هیپوکامپ با بروز علایم افسردگی در ارتباط است. طبق این بررسی انجام ورزش های گروهی در این سنین با افزایش اندازه هیپوکامپ در هر دو جنس مرتبط است اما در خصوص علایم افسردگی، داشتن چنین فعالیت هایی تنها با کاهش علایم افسردگی در پسران مرتبط است و به نظر نمی رسد که تأثیری بر علایم افسردگی در دختران داشته باشد. نکته قابل تأمل آن که سایر فعالیت های خارج از مدرسه مانند موسیقی یا هنر چنین تأثیری را بر ساختار مغز ندارند.

منبع: Sciencedaily.com

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۶۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* صفحه اول زندگی سلام در باره قاب هایی ماندگار از سردار را در تابلوی نصب شده جلوی مسجدمان دیدم و چند نفری در حال مطالعه اش بودند. خوش به سعادت شما. التماس دعا.

* یک ایرانی حتی اگر نابینا باشد، توان مقابله با انحصار طلبی های آمریکای خبیث را دارد. حیف که هنوز چشم و امید بعضی ها به خارج از کشور است. آقایان مسئول، آیا مصاحبه دیروز زندگی سلام را خواندید؟ یا هنوز به اراده ایرانی ها، ایمان ندارید؟ وای بر شما...

* مطالبی مانند «حرفه ای ها چگونه آشپزی می کنند؟» در صفحه سلامت برای ما خانم های خانه دار کاربرد دی است. لطفا در ستون بانوان به جای رُ خانگی و تب بارداری از این نوع مطالب بیشتر چاپ کنید.

* بعد از خواندن کارهایی که این مرد نابینا کرده، موبر تنم سیخ شد. این اراده آهنین، واقعا ستودنی بود. به نظرم مانند او در کشورمان زیاد داریم که اصلاً آن ها را نمی شناسیم و کسی به آن ها امید نمی دهد.

* چهره پسنری که در مطلب «اجازه دهید فرزندتان در کارهای خانه مشارکت داشته باشد» چاپ شده، دقیقاً حس مانوچوان ها را به انجام کارهای خانه نشان می دهد!

* این مرد همان نجار دوست داشتنی فیلم «رنگ خدا» بود. در آن فیلم هم واقعا خوب بازی کرد. حیف که دیگر فرصتی برای بازیگری نداشت و گر نه توانایی سوپر استار شدن را داشت.

* یکی از فامیل های دور ما از ناحیه چشم جانبا ز است. او هم انگار با دست هایش می بیند و همه کارهایش را خودش انجام می دهد.

* مطلب «سوختا هم هایی که سینما برای ما ایجاد کرد» در صفحه نوجوان جالب بود.

* سسپهد سلیمانی از بین مارت و شهید شد. لطفا حواس مان باشد که سبک زندگی و رفتارهایش که الگویی نیکو برای همه ما جوان های امروزی بود، تا چند روز دیگر از پادمان نرود. ما به این مرد بزرگ مدیونیم.