

۸ اشتباه رایج برای ترک عادت‌های بد

عادت چیست؟ از روش‌های تغییر آن و پیش‌نیاز هایش چه می‌دانید و چه مواعنی باعث می‌شود تادر ترک عادت‌های بد شکست بخوریم؟



دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی



بخش زیادی از زندگی را عادت‌ها تشکیل داده‌اند. این عادت‌ها ممکن است بسیار مفید، کمک‌کننده و باعث رشد و پیشرفت در مسیر زندگی و رسیدن به اهداف یا عادت‌هایی بد، مضر و مخرب در زندگی باشند. ذهن انسان قادر به تمیز دادن یک عادت و رفتار خوب یا بد نبوده و هر حرکت و رفتاری را پس از مدتی تکرار، تبدیل به عادت می‌کند. به‌طور کلی عادت‌های هر فرد در زندگی او نقش بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. در این مطلب از روش‌های تغییر عادت بد و اشتباهاتی که مانع موفقیت در ترک آن‌ها خواهد شد، خواهیم گفت.

تغییر عادت، سخت‌وزمانبر است اما محال نیست

هر فرد در طول یک روز، کارهای بسیاری را صرفاً از روی عادت انجام داده و تا حالا به خوب یا بد بودن آن عمل توجه نکرده است. برخی عادت‌ها بدون تفکر در افراد ایجاد شده و بر اثر مشاهده آن رفتار در والدین و اطرافیان تبدیل به یک عادت رفتاری می‌شود، برخی از آن‌ها هم از پیش فکر شده بوده و برای انجام آن‌ها مدت‌ها تلاش و کوشش شده است. تغییر عادت برای رفتارهایی که به یک ملکه ذهنی تبدیل شده و ما به‌طور ناخودآگاه آن‌ها را انجام می‌دهیم، بسیار سخت‌وزمانبر است اما یک امر محال نبوده و طی مراحل قابل حذف و یا تغییر است.

عادت چیست؟

عادت به یک روش رفتاری معمول گفته می‌شود که فرد در آن مستقر شده، یعنی انجام آن رفتار جزئی از شخصیت و رفتار فرد شده است. در زندگی ما بسیاری از کارها بر اساس همین عادت‌ها انجام می‌شود، این عادت‌ها شامل کارهای

روان‌شناسی

کاهش ۳۳ درصدی خطر آلزایمر با ۱۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه

فعالیت بدنی و ورزش فواید زیادی دارد و توصیه متخصصان و کارشناسان همواره این است که در میان کارهای روزمره دقایقی را به آن اختصاص دهیم. تحقیقات جدید علاوه بر تایید مزیت‌های پیشین، از تاثیر ورزش بر افزایش حجم مغز و کاهش احتمال ابتلا به زوال عقل خبر می‌دهد. بنا بر پژوهشی که ماه گذشته در مجله پزشکی بیماری آلزایمر منتشر شد، نتیجه تجزیه و تحلیل اسکن‌های مغزی بیش از ۱۰ هزار نفر این بود که احتمالاً ورزش منظم حتی پیاده‌روی با بیشتر شدن حجم مغز مرتبط است.



بررسی آم‌رای ۱۰ هزار و ۱۲۵ نفر
حجم مغز با سلامت مغز مرتبط است و حجم کمتر مغز نشانه زوال شناختی است که می‌تواند به زوال عقلی منجر شود. به گفته گروه تحقیقاتی، افزایش یا حفظ توده مغزی «اثرات محافظت‌کننده عصبی بالقوه» دارد. دکتر دیوید مریل، مدیر مرکز سلامت مغز موسسه علوم اعصاب پاسیفیک که یکی از نویسندگان این تحقیق است، می‌گوید: «ما به این نتیجه رسیدیم که حتی میزان متوسط فعالیت بدنی، مانند کمتر از چهار هزار قدم برداشتن به صورت روزانه، تاثیر مثبتی بر سلامت مغز می‌گذارد» به گفته او، «این مقدار بسیار کمتر از ۱۰ هزار قدم روزانه‌ای است که توصیه می‌شود البته که ۱۰ هزار قدم برای بسیاری از مردم هدف دست‌نیافتنی محسوب می‌شود». محققان در این پژوهش به سراغ ۱۰ هزار و ۱۲۵ شرکت‌کننده رفتند که میانگین سنی ۵۲ سال داشتند. این افراد برای بررسی حجم مغز نسبت به میزان ورزش تحت اسکن مغزی ام‌آر‌آی قرار گرفتند.

تقویت حافظه و پردازش اطلاعات در مغز

طبق این تحقیقات، افرادی که در فعالیت‌های متوسط تا شدید شرکت می‌کنند (چه پیاده‌روی، چه دویدن یا ورزش) و تحت تاثیر ورزش، ضربان نبض و تنفس آن‌ها حداقل برای ۱۰ دقیقه افزایش پیدا می‌کند، در نواحی مختلف مغز مانند هیپوکامپ که مسئول حافظه است و ماده خاکستری که مسئول پردازش اطلاعات است، توده مغزی بیشتری دارند. این حجم بیشتر همچنین در بخش استخوان پس سری مغز (لوب اکسیپیتال)، بخش جداری و پیشانی هم دیده می‌شود. دکتر سیروس راجی، یکی از نویسندگان این پژوهش، می‌گوید: «این تحقیق جدید، پژوهش‌های پیشین را تایید می‌کند و نشان می‌دهد که فعالیت بدنی برای مغز هم مفید است. ورزش نه تنها به کاهش زوال عقل کمک می‌کند، بلکه در حفظ اندازه و حجم مغز که با افزایش سن بسیار حائز اهمیت است، تاثیر مهمی دارد». همچنین این پژوهش نشان می‌داد تنها ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در روز خطر آلزایمر را تا ۳۳ درصد کاهش می‌دهد. محققان همچنین در زمینه مواردی که زوال عقل را تسریع می‌کنند هشدار داده‌اند. این موارد شامل مصرف الکل، کمبود ویتامین D، التهاب و استرس مزمن می‌شود.

منبع: ایندپیندنت فارسی

عادت پر خوری و مصرف تنقلات، به کم‌خوری و استفاده از سبزیجات، لازم است از میزان مصرف غذای اولیه هر روز مقداری کم کرده تا به میزان دلخواه برسد. در تغییر رفتاری چون جایگزین کردن مطالعه به جای وقت‌گذرانی در شبکه‌های مجازی، نمی‌توان یک روزه گوشی موبایل را کنار گذاشته و فقط مطالعه کرد. لازم است هر روز دقایقی از زمانی را که صرف گوشی موبایل می‌کنید به مطالعه اختصاص و هر روز زمان مطالعه را افزایش دهید. یکی از راه‌های تغییر عادت، هدفمند بودن است، داشتن هدف برای انجام هر کاری مشوق بسیار خوبی برای رسیدن به خواسته‌هاست.

تکنیک‌های ایجاد عادت

همه افراد برای رسیدن به یک من بهتر نیازمند ایجاد عادت مثبت برای داشتن زندگی بهتر هستند. ایجاد عادت‌های جدید هم مستلزم داشتن اراده و مصمم بودن در تصمیم گرفته شده است زیرا ایجاد یک عادت مثبت توانایی تغییر بسیار بزرگی در زندگی و آینده افراد دارد. فرایند ایجاد یک عادت را می‌توان به چهار مرحله ساده تقسیم کرد: ۱- نشانه، ۲- ولع، ۳- پاسخ و ۴- پاداش. تقسیم آن به این بخش‌های اساسی می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم یک عادت چیست، چگونه کار می‌کند و چگونه آن را بهبود بخشیم. این الگوی چهار مرحله‌ای پایه و اساس هر عادت است و مغز شما هر بار این مراحل را به همان ترتیب طی می‌کند.

اشتباهاتی که مانع ترک عادت‌های بد می‌شود

- تغییر همه عادت‌های بد به صورت هم‌زمان یکی از این اشتباهات رایج است که بعضی افراد تصمیم به اجرایی کردن آن می‌گیرند.
- شروع کردن برای ترک عادت‌های بد از عادت‌های بزرگ که تغییر آن‌ها مشکل است، یکی دیگر از این اشتباهات است.
- تصور ترک عادت بد در یک شب که باعث دلسر شدن فرد می‌شود و او را از تلاش بیشتر باز می‌دارد.
- تمرکز نداشتن بر رفتارهای خود باعث می‌شود تا فرد نتواند به‌طور اصولی، یک عادت نامناسب را ترک کند.
- تغییر ندادن محیط اطراف، باعث بازگشت عادت می‌شود زیرا عواملی که فرد را به یاد عادت قبلی خود می‌اندازد، در محیط اطراف او هستند.
- کمال گرایی و داشتن ترس از شکست، باعث می‌شود تا فرد عادت‌های بد خود را تغییر ندهد و به نوعی از آن‌ها فرار کند.
- به تعویق انداختن کارها باعث می‌شود که در تغییر عادت‌های خود سست عمل کنید.
- نداشتن برنامه‌ریزی برای تغییر عادت هم یک اشتباه دیگر است. از آن جایی که فرایند تغییر عادت طولانی است، اگر برنامه‌ای برای آن نداشته باشید شکست می‌خورید و از تغییر عادت خود دلسر می‌شوید.

اتاق مشاوره

خانم‌م را تهدید کردم اما رابطه‌اش با خانواده‌ام خوب نشد

مردی هستم ۲۷ ساله. تقریباً ۵ سال از شروع زندگی مشترک‌مان گذشته است. مشکلم این است که رابطه خانم‌م با خانواده‌ام اصلاً خوب نیست. تا حالا پیش نیامده که به خانه مادرم برویم و خانم‌م بهانه نگیرد که چرا مادرم یا خواهرم یا برادرم فلان حرف را زد یا فلان رفتار را داشت. خانم‌م را به طلاق یا جدایی هم تهدید کردم اما مشکل حل نشد. چه کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مخاطب گرامی، اختلاف نظر بین همسر و خانواده شوهر بسیار طبیعی است اما این که همسرتان را تهدید به طلاق کرده‌اید، راه حل درستی نیست. تلاش کنید به جای فکر کردن به طلاق، رابطه مساعدی بین همسر و خانواده‌تان ایجاد کنید. می‌توانید به همسرتان بگویید نباید انتظار داشته باشد که همه طبق الگوها و سلاقی وی رفتار کنند. تلاش کنید به جای تصمیم گرفتن بر اساس افکار منفی، آرام‌آرام سطح روابط را بالا ببرید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

اختلاف نظر‌ها را به اطلاع دو طرف برسانید

اختلاف نظر و حساسیت‌های همسرتان را درباره خانواده‌تان شناسایی و به طریقی خانواده‌تان را از این مسائل مطلع کنید تا قدری در رفتار خودشان اصلاحاتی ایجاد کنند و از شدت مشکلات تا حدودی کاسته شود. همین طور حساسیت‌های خانواده خودتان را هم بشناسید و به اطلاع همسرتان برسانید تا در تعامل با خانواده شما بیشتر رعایت کنند.

ناراحتی‌تان را نشان دهید

همیشه سعی کنید در غیاب خانواده، حق را به همسرتان بدهید تا ایشان تصور نکنند شما وی را تنها کرده‌اید. سیاست مردانه خود را به کار بگیرید و سعی کنید در برابر همسر و خانواده‌تان با رعایت احترام، واکنش جدی نشان دهید. به‌طور مثال اگر واکنشی منفی از طرف خانواده و همسرتان شروع شد، خیلی جدی ولی صبورانه و محترمانه واکنش نشان دهید و بگویید این طرز واکنش و رفتار برای افرادی بالغ مثل شما واقعا بعید و بهتر است. این غائله را تمام کنید ولی اصلاً قهر نکنید بلکه به هر دو طرف نشان دهید از این گونه رفتارهای آن‌ها بسیار ناراحت هستید.

در غیاب همسرتان به خانواده‌تان تذکر دهید

برخی حساسیت‌ها و مشکلات رفتاری را در غیاب همسرتان به خانواده‌تان تذکر دهید. وقتی داریم از همسرتان بدگویی می‌کنند، منطقی واکنش نشان دهید و دلیل بیاورید و از خانواده‌تان بخواهید برای حفظ آرامش و به‌وجود نیامدن کدورت‌ها، بیشتر ملاحظه و مراعات کنند.

دلیل دلخوری همسرتان را کشف کنید

گاهی اوقات برآورده نشدن برخی توقعات (هر چند منطقی و غیر منطقی) باعث ایجاد دلخوری و در بیشتر مواقع، شاید قطع رابطه شود. به عنوان مثال شاید همسرتان از خانواده شما توقع حمایت مالی داشته که برآورده نشده و حال این گونه در رفتار خود فراکنی می‌کند. در نظر داشته باشید حتی اگر توقعات همسرتان را بی‌جا بوی موقع می‌دانید، باز هم می‌توانید برای پشتیبانی از نظری هم که شده با خانواده‌تان گفت‌وگو و این سوء تفاهم را حل و فصل کنید. در کل بهتر است از همسر خود صبورانه دلیل این رفتارها را سوال کنید و هیچ‌گاه ایشان را قضاوت نکنید.

سوزه روز

۵ نکته درباره فاصله ۵ساله بین ازدواج تا فرزندآوری زوجین

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت گفته‌آمارها نشان می‌دهد که فاصله بین ازدواج و تولد نخستین فرزند در زوجین ایرانی ۴ تا ۵ سال است



جواد غفوری‌نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت به تازگی گفته: «آمارها نشان می‌دهد که فاصله بین ازدواج و تولد نخستین فرزند در زوج‌های ایرانی ۴ تا ۵ سال است؛ بنابراین یکی از گزاره‌های فرهنگی که در حال اصلاح آن هستیم همین است زیرا بهتر است جوانان در دو سال نخست زندگی خود اقدام به فرزندآوری کنند» (منبع خبر: تسنیم). معمولاً وقتی صحبت از فاصله سنی والدین و فرزندان به میان می‌آید، همه نگاه‌ها به سمت اختلاف نسلی و درک نشدن فرزندان توسط والدین در دوره‌هایی مانند نوجوانی و جوانی جلب خواهد شد اما واقعیت این است که چالش‌های پیش روی والدینی که دارای اختلاف سنی زیادی با فرزندان‌شان هستند، بیشتر از مشکلات ارتباطی و تعارضات بین نسلی است. در این مطلب به بررسی برخی چالش‌های پیش روی این دسته والدین می‌پردازیم.



آستانه تحمل پایین در برابر مشکلات کودک و والدینی که

در سنین بالا فرزنددار می‌شوند، نسبت به والدینی که در سنین پایین و ابتدای جوانی فرزنددار می‌شوند، آستانه تحمل پایین‌تری در برابر مشکلات فرزند نوزاد یا نوباوه‌شان دارند. این می‌تواند به دلیل حساسیت پذیری بیشتر افراد در برابر چالش‌هایی از این دست باشد.

افراط یا تفریط در راهبردهای تربیتی افرادی که در سنین بالا

صاحب فرزند می‌شوند، بیشتر احتمال دارد در راهبردهای تربیتی خود به افراط یا تفریط کشیده شوند. به عبارت دیگر این دسته والدین یا خیلی سخت‌گیر یا خیلی آسان‌گیر خواهند شد. به خصوص اگر این تجربه فرزندآوری آن‌ها، پس از درمان‌های مربوط به نازایی باشد.

لذت‌نبردن فرزند از دوران کودکی دوران کودکی شیرینی‌ها

ولذت‌های خاصی دارد که هر مادر و پدری آن را تجربه می‌کند اما والدینی که تفاوت سنی بسیاری با فرزندان خود دارند، ممکن است به مقتضای دوره سنی که در آن قرار دارند، نتوانند درک کامل و عمیقی از لذت‌های موجود در کودکی فرزندشان داشته باشند.

اختلاف‌های بسیار در سلاقی

به‌طور قطع فرزندان شما متعلق به نسل فردا هستند و نمی‌توان بر اساس معیارها و منطق‌های نسلی که به آن تعلق داریم، از آن‌ها توقع داشته باشیم. چارچوب‌های اخلاقی و اجتماعی معمولاً

نکته‌ها

اگر می‌خواهید دوست‌داشتنی باشید با این ۸ رفتار خداحافظی کنید

- ۱- غیبت کردن و شایعه‌سازی.
- ۲- قطع کردن حرف دیگران.
- ۳- تلاش همیشگی برای نشان دادن برتری خود.
- ۴- قبول نکردن اشتباهات.
- ۵- کینه‌توزی.
- ۶- مدام شکایت کردن.
- ۷- احساس علامه دهر بودن.
- ۸- به اشتراک گذاری بیش از حد زندگی شخصی در رسانه‌های اجتماعی.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۰۹۲۵۴۲۹۵۶۷ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

* مشکل اصلی من در زندگی، همین نداشتن اراده است. الان می‌خوام مطلب «ارادات و تقویت کن» رو بخونم و ببینم مشکل حل می‌شه یا نه.
* از خوراکی‌هایی که باعث حذف جوش‌های صورت می‌شن، در صفحه سلامت‌بنویسیم.
* ۸ عبارتی که در صفحه خانواده‌نوشتن که گفتن‌شون باعث خراب‌شدن رابطه رئیس و نیروهای‌شه، باید به رئیس‌ها گفت، هرچند ناراحت‌باشن.
* قتل خواهر و ۵ هم‌خدمتی به‌خاطر ممنون از شما.

* مشکل اصلی من در زندگی، همین نداشتن اراده است. الان می‌خوام مطلب «ارادات و تقویت کن» رو بخونم و ببینم مشکل حل می‌شه یا نه.
* از خوراکی‌هایی که باعث حذف جوش‌های صورت می‌شن، در صفحه سلامت‌بنویسیم.
* ۸ عبارتی که در صفحه خانواده‌نوشتن که گفتن‌شون باعث خراب‌شدن رابطه رئیس و نیروهای‌شه، باید به رئیس‌ها گفت، هرچند ناراحت‌باشن.
* قتل خواهر و ۵ هم‌خدمتی به‌خاطر ممنون از شما.



- زندگی‌سلام
- یک‌شنبه
- ۸ بهمن ۱۴۰۲
- ۱۶ رجب ۱۴۴۵
- ۲۸ ژانویه ۲۰۲۴
- شماره ۲۶۲۷

خانواده و مشاوره