آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

شورش علیه عادات بد

محققان کشف کرده‌اند نحوه قرارگیری نورون‌ها نسبت به هم در شکل‌گیری رفتارهای تکراری موثر است و هر چقدر کارها را بیشتر و شدیدتر تکرار کنید، یعنی این اتصالات نورونی قوی‌تر هستند. وقتی در ترک عادت بد مشکل دارید، یعنی در واقع در حال تغییر دادن سیم‌پیچی‌های عصبی مغز خود هستید. مغز انسان طوری ساخته شده که عادت‌ها را دوست دارد به این خاطر که انجام دادن رفتارهای تکراری نسبت به فکر کردن و تصمیم‌گیری به انرژی کمتری نیاز دارد. به همین خاطر است که علیه تغییرات قد علم می‌کند. خبر خوب در این رابطه این است که شما با درک ترفندهای روانشناسی می‌توانید از شکل‌گیری عادت‌های بد پیشگیری کنید. فارغ از اینکه بدنبال ترک عادت بد یا جایگزینی یک عادت خوب هستید، آشنایی با این مهارت‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا در طولانی‌مدت رفتارهای خود را تغییر دهید.

۹ سوال شخصی که از نظر روانی دگرگون‌تان می‌کند

از آینه بپرس نام نجات‌دهنده‌ات را!

ستاره سمایی | در درون وجود خود سیر کنید و خود فراموش شده‌تان را پیدا کنید. در مرکز وجود همه ما مهمترین و راستین‌ترین پرسش نهفته است. «بنجامین فرانکلین» نویسنده و متفکر بزرگ و بنیانگذار ایالات متحده آمریکا هر روز صبح خود را با یک سوال شروع و شب خود را نیز با یک سوال به پایان می‌رساند. سوال آغازین صبح‌هایش این بود که: «امروز من چه کار خوبی باید انجام بدهم؟» و هر غروب از خود سوال می‌کرد که: «من امروز چه کار خوبی را انجام داده‌ام؟»

در حقیقت بسیاری از متفکران بزرگ جهان به این موضوع عقیده داشتند که باید مرتب خود را مورد پرسش قرار داد و درستی و نادرستی اعمالی که روزانه انجام می‌دهند را سبک و سنگین کنند.

همان‌طور که «آلبرت انیشتین» دانشمند بزرگ می‌گفت: «از دیروز خود درس بگیر، برای امروزت زندگی کن، به فردا امید داشته باش. تنها برای این مهم است که نباید هیچ‌وقت سوال کردن از خودمان را متوقف کنیم.»

البته صحبت کردن درباره عادت دادن خود را مورد سوال قرار دادن و آینه بودن برای خویش بسیار آسان‌تر از عمل کردن به آن است. در اغلب موارد ما از این موضوع طفره رفته و از پاسخ دادن به این پرسش سخت خودداری می‌کنیم. «جان دوی» فیلسوف و روانشناس قرن نوزدهم در کتاب خود می‌گوید: «ما چگونه فکر می‌کنیم، تفکر آینه اعمال خود بودن مستلزم قبول ارزش واقعی موضوعات است و برای آن باید خود را برای تحمل ناملایمات و مشکلات روحی آماده کرد.»

اما تحمل این ناملایمات ارزش سعی کردنش را دارد، چرا که می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس لازم جهت موفقیت در کار و زندگی روزمره بینجامد.

«آیا امروز آخرین روز زندگی من است، آیا آن‌چه را که قرار است امروز انجام دهم، واقعا خواسته قلبی من است؟»

در سال ۲۰۰۵، تقریبا یک‌سال پس از این‌که رئیس و مؤسس شرکت اپل (Apple) «استیو جابز» توسط پزشکان مطلع شود که به بیماری سرطان لوزالمعده مبتلا شده است، به شاگردان فارغ‌التحصیلش در دانشگاه استفورد گفت که هر روز صبح در آینه نگاه می‌کند و از خود می‌پرسد، «آیا امروز آخرین روز زندگی من است، آیا آن‌چه را که امروز می‌خواهم انجام دهم خواسته واقعی من است؟»

اگر پاسخ این پرسش در روزهای متمادی «نه» بود، او می‌فهمید که باید چیزی را در زندگی خود تغییر دهد.

جابز می‌گوید: «به یاد داشتن موضوع مرگ ابزار بسیار مهمی برای من بوده است تا بتوانم توسط آن بزرگترین تصمیم زندگی‌ام را اتخاذ کنم. چرا که همه آرزوها و انتظارات، غرور، همه ترس‌ها از خجل شدن یا شکست، همه و همه در مقابل چهره مرگ بی‌اهمیت جلوه کرده و رنگ می‌بازند. بنابراین می‌فهمید که دیگر چیزی برای از دست دادن ندارید و دیگر دلیلی ندارد که به میل دل خود عمل نکنید.»

خودم را چگونه ارزیابی می‌کنم؟

این سوال عقاید ناگفته شما را نسبت به هویت اصلی و واقعی خودتان به شما می‌نمایاند. تغییر نظر شما در باره خودتان با قرار گرفتن در موقعیت‌های گوناگون می‌تواند در عملکردهای شما در زندگی تغییر ایجاد کرده و نهایتا شخصیت شما را نیز عوض کند.

بزرگترین نقطه قوت من چیست؟

بسیاری از مردم شغل‌هایی دارند که از آن متنفرند و آن به این دلیل است که هنوز نتوانسته‌اند علایق واقعی خود را بیابند. آنها در برخی کارها خوب هستند، بنابراین اجبارا آن کارها را انجام می‌دهند. با این حال نمی‌دانند چه کار بزرگ و اثرگذاری از دستشان برمی‌آید و واقعا در طول زندگی خود چه گلی می‌توانند بکارند. پس دست به کاری نزنید که از آن تنفر دارید. سعی کنید نقاط قوت خود را بیابید که در این صورت می‌توانید استعدادها و علایق خود را کشف کنید.

> **در انتخاب دوستان خود بسیار بادقت و محتاط باشید. دوستان خود را از میان کسانی برگزینید که علایق شخصی مشترک با آنها داشته باشید، ارزش‌های شما ارزش‌های آنها نیز باشد مخصوصا عواملی را که شما در رشد شخصیتی تان مهم می‌دانید**

تحمل چه دردها و ناملایماتی را در زندگی دارم؟

شادی در زندگی مستلزم کوشش و تلاش است، به همان نسبت آگاهی و وقوف از آن‌چه می‌خواهید برایش بجنگید و تلاش کنید. آن‌چه در سعادت و کامیابی شما زندگی تعیین کننده است، لذت‌های زندگی نیست که به آنها تمایل دارید، بلکه میزان تحمل شما در برابر رنج‌ها و ناملایمات است.

تا حالا چه چیزی را نسبت به گذشته تغییر داده‌ام؟

اگر سعی می‌کنید عادت خوبی را از حالا در خود ایجاد کنید، باید قادر باشید از هر نظر بهتر از دیروز باشید تا بتوانید موفق شوید که عادت‌های خوب جدیدی را برای خودتان طراحی کرده و در زندگی روزمره‌تان بگنجانید.

یافتن پاسخی برای پرسش فوق می‌تواند در سنجش این که چه عواملی قابلیت کمک به شما برای تغییر دادن عادات بد گذشته‌تان را دارند، بسیار موثر باشند.

در حال حاضر در چه حالی هستم؟

در درون وجود خود سیر و خود فراموش شده‌تان را پیدا کنید. در مرکز وجود همه ما مهمترین و راستین‌ترین پرسش نهفته است. اگر بتوانید خودتان را کشف کنید، آن‌وقت می‌توانید خیلی از گفت‌وگوها را با خودتان در درون وجودتان داشته باشید که برای یافتن راه حل مشکلات در همه امور زندگی به شما کمک می‌کند.

چرا این قدر جدی؟

در این پرسش و پاسخ‌ها از خود خیلی جدی نباشید و برای اشتباهاتی که از شما سر زده خیلی خود را ملامت نکنید. به‌طور خلاصه زندگی را خیلی سخت نگیرید، اما بی‌خیال و بی‌قید هم نباشید.

چه کار من امروز خوب از آب در آمد؟

انعکاس موفقیت‌های امروز شما می‌تواند درس‌های ارزشمندی برای پیروزی‌های شما در فردای زندگی‌تان باشد. پس همه رویدادهای مهم و ارزشمند زندگی روزمره‌تان را یادداشت کنید، چرا که اگر فقط به حافظه‌تان تکیه کنید و منابعی برای مراجعه و یادآوری نداشته باشید، ممکن است ذهن‌تان بسیاری از واقعیت‌ها را براساس میل شخصی شما وارونه جلوه داده و تغییر دهد و در این صورت است که نمی‌توانید از گذشته درسی بگیرید و برای موفقیت‌های آینده‌تان به کار ببرید.

آیا من دوستانی را برای خودم انتخاب کرده‌ام که بتوانند از من پشتیبانی کرده، مرا به چالش بکشند یا این که مرا تشویق کرده و با دلگرمی دادن باعث رشد من شوند؟

در انتخاب دوستان خود بسیار بادقت و محتاط باشید. دوستان خود را از میان کسانی برگزینید که علایق شخصی مشترک با آنها داشته باشید، ارزش‌های شما ارزش‌های آنها نیز باشد مخصوصا عواملی را که شما در رشد شخصیتی‌تان مهم می‌دانید. همین‌طور افرادی را دوست خود بدانید که برای وقت شما و خودشان ارزش قائلند، به یادگیری و دانش علاقه‌مند بوده و دوستی واقعا برایشان مهم باشد.

منبع: psychology today

بلوغ جسمی یا بلوغ فکری، مسأله‌ای که با چند روش می‌توانید اختلاف‌شان را متوجه شوید

از کجا بفهمم واقعا چند ساله‌ام؟

هادی ابراهیم‌زاده | آیا تا به حال با فرد بزرگسالی برخورد داشته‌اید که احساس کنید از نظر فکری آن‌قدر که باید پخته نیست؟ فردی که هنگام عصبانیت به جای حل مسأله، داد و فریاد راه می‌اندازد، روی قولش نمی‌توان حساب کرد، ثبات فکری ندارد. دایم نظر و عقیده‌اش را تغییر می‌دهد و کورکورانه از دیگران تقلید می‌کند، نمی‌تواند با مشکلات، منطقی و عاقلانه برخورد کند، بی‌هدف و بی‌انگیزه است و تصمیم‌گیری در کارهایش را به تعویق می‌اندازد چون برای آینده‌اش برنامه‌ریزی ندارد؟

این افراد به ظاهر افراد بزرگسالی هستند که دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر گذاشته و خامی‌ها و سرکشی‌های دوران بلوغ را از سر گذرانده‌اند، اما آیا هر کسی به بلوغ جسمی می‌رسد، لزوما به بلوغ فکری و عاطفی هم رسیده است؟ جواب این سوال منفی است. اما چطور می‌شود برخی افراد دیرتر از حد معمول به بلوغ عاطفی و فکری می‌رسند و برخی دیگر هرگز، حتی تا آخر عمرشان هم به چنین مرحله‌ای نمی‌رسند؟ چطور می‌توان یک فرد رشد یافته را از یک فرد ناپخته تشخیص داد؟ چگونه می‌توانیم به خودمان و فرزندان‌مان کمک کنیم پخته‌تر شوند؟

تفکر کودکانه

یقینا شما نیز افراد زیادی را می‌شناسید که سال‌هاست از نظر جسمانی بالغ شده‌اند، اما از نظر روانی و عاطفی همچنان کودکانه فکر یا احساس و رفتار می‌کنند؛ مثلا اگر در ذهن یک کودک «در آغوش گرفتن» نماد «مهربانی و دوست داشتن» باشد، در صورتی که فرد مهربانی که کودک را واقعا دوست دارد، او را در آغوش نگیرد (مثلا به علت این که سرما خورده است) به نظر کودک نامهربان می‌رسد و کودک فکر می‌کند فرد او را دوست ندارد، برعکس، فردی نامهربان و دارای سوءنیت، تنها با در آغوش گرفتن کودک، می‌تواند خود را مهربان و دوستدار کودک نشان دهد.

هیچ دقت کرده‌اید که بسیاری از بزرگسالان نیز چنین طرز فکری دارند؟ این افراد بزرگسال درواقع فقط آن‌چه را که عینا می‌بینند، می‌پذیرند و از نظر آنها مفاهیم کاملا در چارچوب‌های عینی معنی پیدا می‌کند. به‌عنوان نمونه متاسفانه بسیاری از اوقات شاهد هستیم جوانی ۲۵ ساله، والدین خود را که سال‌ها از او مراقبت و بی‌دریغ به او محبت کرده‌اند، نامهربان می‌خواند چون در مورد مسأله‌ای با آنها به تفاهم نرسیده یا خانمی، همسر خود را نامهربان می‌داند، تنها به این دلیل که یک رفتار خاص که به نظر خانم تنها نماد مهربانی است (مثل خریدن هدیه گرانقیمت) را نداشته است. حتما متوجه هستید این نوع تفکر عینی و ناپخته، امروزه منشأ بسیاری از مشکلات در روابط بین افراد است.

تفکر جادویی

شکل دیگری از تفکر کودکانه، تفکر جادویی است. بیشتر افراد تصور می‌کنند تفکر جادویی در کودکان تنها به فکر کردن درباره پریان، جادوگران و هیولاها و اعتقاد به وجود آنها محدود می‌شود اما این طور نیست. منظور از تفکر جادویی این است که تصور کنیم افکار ما قدرت جادویی دارند و به‌طور مستقیم بر دنیای خارج تأثیر می‌گذارند.

افراد پخته می‌دانند که جهان تنها به رفتارها و اعمال ما پاسخ می‌دهد. اعتقاد به این که اگر به موضوعی فکر کنم، در زندگی من اتفاق می‌افتد، تصوری کودکانه و ساده‌لوحانه است که متاسفانه افراد سودجو از این تفکر کودکانه در افراد سوءاستفاده می‌کنند و برای رونق کاسبی خود، مردم خام و ناپخته را به سمت این نوع تفکر کودکانه سوق می‌دهند. مطمئنا شما نیز حداقل چند نفر را در اطراف خود دیده‌اید که معتقدند تنها با تصور پولدار شدن و آرزو کردن آن‌چه می‌خواهند، بدون این که هیچ تغییری در عملکرد خود بدهند، به طریق معجزه آسا، می‌توانند ثروت و هر آن‌چه می‌خواهند به دست آورند و این چیزی جز تفکر کودکانه نیست.

خطای علیت و هم‌زمانی

شکل دیگری از تفکر کودکانه، اشتباه گرفتن علیت با هم‌زمانی است. اگر کودکی وارد اتاقی شود و همان زمان لامپ اتاق بسوزد و اتاق تاریک شود، ممکن است تصور کند چون همان زمان که وارد اتاق هم شده، اتاق تاریک شده، پس علت تاریک شدن اتاق، ورود او بوده است!

با کمی تأمل متوجه می‌شوید که این نوع تفکر در بسیاری از بزرگسالان هم وجود دارد؛ مثلا اگر بلافاصله پس از این که لباس میهمانی‌شان را پوشیدند، به‌طور کاملا اتفاقی فنجان قهوه از دست دوست‌شان بیفتد و لباس‌شان را کثیف کند، فورا به این نتیجه می‌رسند که این ماجرا عمدی بوده و بعد نتیجه‌گیری می‌کنند که دوست‌شان به خاطر حسادت چنین کاری کرده، پس دوست خوبی نیست و ... این نوع تفکر در بسیاری افراد هنگامی که ورشکست می‌شوند، تصادف می‌کنند، زندگی‌شان به جدایی می‌انجامد و... وجود دارد و این مسائل را با تفکری کودکانه به مسائلی نامربوط مرتبط می‌کنند. یقینا شما نیز در اطراف‌تان با چنین افرادی برخورد کرده‌اید. متاسفانه بسیاری از بزرگسالانی که چنین تفکر کودکانه‌ای را حفظ کرده‌اند، اغلب با سوءتعبیرها و نتیجه‌گیری‌های بی‌منطق باعث اختلافات خانوادگی و مشکلات شغلی و تحصیلی می‌شوند.

نشانه‌های دیگر عدم بلوغ فکری و عاطفی

علاوه بر آن‌چه تا اینجای مطلب گفته شد، عصبانیت و بی‌قراری، وابستگی شدید، شک و تردید بی‌مورد، اعتماد به نفس پایین و اعتماد نداشتن به دیگران، پیش داوری عجولانه و شتابزده درباره اطرافیان، ناتوانی در پذیرش مسئولیت، شتابزدگی و بی‌برنامه بودن در کارها، از دست دادن دایمی فرصت‌های زندگی، پنهانکاری، همه را رقیب یا دشمن خود پنداشتن و خودمحوری نیز از مهمترین ویژگی‌های افرادی است که به بلوغ فکری و عاطفی نرسیده‌اند.

منبع: daily mail

نشانه‌های بلوغ فکری و عاطفی

رسیدن به بلوغ فکری نتیجه تحول شناختی در انسان است. این تحول شناختی، خود نتیجه تعامل بین درون (ژنتیک و خلق و خو) و بیرون (عوامل محیطی) است. پس واقعیت این است که آن‌چه در اختیار ما قرار دارد، دستکاری عوامل محیطی مثل خانواده، مدرسه، دوستان، تمرینات فکری، مطالعه و... است و نه همه چیز.

هر چه محیط ما کیفیت بهتری داشته باشد، طبعا راه رشد فکر و رسیدن به تفکر بالغانه هموارتر خواهد بود و اما خصوصیات افرادی که از نظر فکری و عاطفی به بلوغ و پختگی رسیده‌اند، از این قرار است:

۱- فرد پخته، مسائل زندگی اعم از شخصی، اجتماعی و سیاسی را درک و با آنها عاقلانه برخورد می‌کند، نه احساسی و هیجانی.

۲- فرد بالغ قدرت فرضیه‌سازی دارد و سعی می‌کند برای هر اتفاقی، توضیحی منطقی پیدا کند.

۳- یک فرد بالغ قادر به کنترل تکانه‌های هیجانی خود است؛ یعنی می‌تواند احساسات و هیجانات خود را مدیریت کند.

۴- یک فرد بالغ برای وقت خود ارزش زیادی قایل است و آن را با رفتارهای سبک و سفیهانه مثل دخالت در کار دیگران، هدر نمی‌دهد.

۵- فرد بالغ هرگز بدون دلیل و کورکورانه از دیگران تقلید نمی‌کند.

۶- فرد پخته با اخلاق است؛ یعنی یک سلسله اصول اخلاقی را درونی کرده و تحت هر شرایطی خود را ملزم به رعایت آنها می‌داند.

۷- فردی که به بلوغ فکری رسیده، در قبال خودش و خانواده‌اش مسئولیت‌پذیر و در صورت اشتباه کردن نیز انتقادپذیر است.

۸- چنین فردی خودخواه و خودمحور نیست و توانایی تطبیق با شرایط و محیط پیرامونش را دارد.