

شکل‌گیری عادت‌های جدید در ۲۱ روز یا ۶ ماه؟!

از دنیای روان‌شناسی

دانشمندان به تازگی دریافته‌اند که باور عمومی درباره این که شکل‌گیری عادت‌های جدید فقط به ۲۱ روز زمان نیاز دارد، درست نیست. «ماکسول مالتز» جراح پلاستییک در سال ۱۹۶۰ کتابی را منتشر کرد که در آن گفته بود شکل‌گیری عادت‌های جدید فقط به ۲۱ روز زمان نیاز دارد. این ایده در فرهنگ عامه طرفداران زیادی پیدا کرد، اما محققان به تازگی آن را به چالش کشیده و متوجه شده‌اند که بسته به شخصیت افراد و نوع کاری که می‌خواهند انجام دهند، ایجاد عادت‌ها می‌تواند بیشتر طول بکشد.

● **بررسی ۳ هزار نفر در طول بیش از ۴ سال**

پژوهشگران کلنک، دانشگاه شیکاگو و دانشگاه پنسیلوانیا می‌گویند برای برسی این ایده اطلاعات مربوط به بیش از ۳ هزار نفری را که در طول بیش از ۴ سال حدود ۱۲ میلیون بار به باشگاه رفته بودند بیش از ۳۰۰۰ نیروی کار بیمارستانی را که در نزدیک به ۱۰۰ شیفت حدود ۴۰ میلیون بار درستان خود را شسته بودند، بررسی کردند. آن‌ها این اطلاعات را به ابزارهای یادگیری ماشینی دادند تا ببینند رفتار انسان‌ها چه زمانی قابل پیش‌بینی و در نتیجه از روی عادت می‌شود.

● **عادت به ورزش کردن، حداقل ۶ ماه**

محققان در پایان دریافته‌اند که برخی رفتارها برای تبدیل شدن به عادت بیشتر از بقیه رفتارها به زمان نیاز دارد. برای مثال، عادت کردن به ورزش به‌طور میانگین حدودشش ماه طول می‌کشد. پژوهشگران می‌گویند: «برخلاف باور عمومی به «عدد جادویی» شکل‌گیری عادت‌ها، متوجه شدیم که شکل‌گیری عادت رفتن به باشگاه معمولاً ماه‌ها زمان لازم دارد، اما شستن دست‌ها در بیمارستان در چند هفته به عادت تبدیل می‌شود.» باوجود توجه زیادی که درباره بحث ایجاد عادت‌ها شکل گرفته، این مطالعه یکی از معدود مطالعاتی است که در خارج از آزمایشگاه‌های روان‌شناسی انجام شده و به بررسی شکل‌گیری عادت‌ها در جهان واقعی پرداخته است. این پژوهش حتی بر اساس خوداظهاری شرکت‌کنندگان نبوده است و از این‌رو در صد خطای کمتری دارد. در این مطالعه، نام افرادی که به باشگاه می‌رفتند، ثبت می‌شد و نیروهای بیمارستان هم باید برای شستن دست‌های خود کارت شناسایی‌شان را اسکن می‌کردند. محققان همچنین به اطلاعاتی مثل زمان تکرار رفتار در شبانه‌روز دسترسی داشتند. برای مثال، آن‌ها می‌گویند اگر زمان بیشتری از آخرین مراجعه فرد به باشگاه می‌گذشت، احتمال بازگشت او کمتری می‌شد. به علاوه، دوسوم افراد در یک روز خاص (دوشنبه‌ها و سه‌شنبه‌ها) به باشگاه می‌رفتند. نتایج این پژوهش در مجله PNAS منتشر شده است.

برای نوشتن این مطلب از «دیجیاتو» کمک گرفته شده است

فتونکته

کاراندکی که ادامه یابد از کار بسیاری که از آن به ستوده آیی امیدوار کننده تر است



۸ جمله سمی

که نباید به همسر تان بگویید

- اگر راست می‌گی، یک مثال بیاور.
- می‌فهمم چی می‌گی ولی....
- باز م دوباره این مسئله رو پیش کشیدی؟
- متأسفم که چنین حسی داری اما تقصیر من نیست.
- این موضوع ارزش ناراحت شدن ندارد.
- همسر دوستم به این چیزها اهمیت نمی‌دهد.
- چرا این بحث را تمام نمی‌کنی؟
- اگر منطقی باشی، همه چی حل خواهد شد.



مسئولان در ده‌ها اب‌فهمند و درمان کنند.

● بهترین پاسخ به فضول‌ها، اینه که بهشون بگیم: فضولی موقوف. هر چی به آدم‌های فضول‌رو بدی، بدتر می‌شن و رفتار بدتری خواهند داشت.

● ترند صفحه سرگرمی برای خوابیدن را امتحان کردم، بر عکس شد و خوابم پرید! مشکل از من بود یا ترند شما؟ جدی، خوابم پرید و ۲ ساعت بعد، خوابم برد.

● خرید و فروش سوال‌های کنکور شدنی نیست و فقط یک سری سودجو دارن از سادگی بعضی افراد استفاده می‌کنن. آن‌هم با رقم‌های ۵۰ یا ۱۰۰ میلیونی که آدم باورش نمی‌شه.

● زندگی سلام، چشم و هم‌چشمی داره بعضی خانواده‌ها رو نابود می‌کنه. چرا این قدر چشم و هم‌چشمی آخه؟ آخرش چی؟ همه‌مون می‌ریم تو یک متر جا، زیر خاک.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

● با این که کنکوری نیستم ولی بایدین پرونده زندگی سلام درباره کنکور، به یاد قدیم افتادم و استرسی شدم. در زمان ما، نتایج در روز نامه اعلام می‌شد. یادش بخیر.

● من هر ۴ کاربرد جالب فویل آلومینیم در منزل را که نمی‌دانستید، شنیده بودم. نشون می‌ده که زن خانه‌دار خوبی هستم.

● تکنیک‌های رستگاری در کنکور رو فقط مافیای کنکور می‌دونن که شما جرئت نوشتن درباره‌شون رو ندارین. جمع‌کنین این نمایش رو. این رقابت عادلانه نیست.

● پیام‌هایی که برای ستون ما و شما در زندگی سلام ار سال می‌شود، در ده‌ای مردم کشور مان هستند. آن‌ها را چاپ کنید تا

برک سبز موتور سیکلت هوندا به شماره انتظامی ۶۶۲۹۵-۷۶۷ و شماره تنه 9100811 و شماره شاسی 10K39246 به نام احد زینل پور به شماره ملی ۰۸۶۰۲۲۱۶۵۲ مفقود شده و فاقد اعتبار است.

ت/۱۴۰۲/۱۱/۷۸۴

برک سبز خودرو جیب کالسهک صحرای سورمه ای مدل ۷۳ به شماره انتظامی ۱۲/ایران ۳۹۸۵۲م 52C63564 شماره موتور ۳۹۸۵۲م ۳۹۸۵۲م شماره شاسی ۳۱5B201140

بنام اصغر شعرباف مشهد مفقود و فاقد اعتبار است. ت/۱۴۰۲/۱۱/۱۳۶۳۱

اینجناب امیر محمد شعبان زاده مالک خودرو ۲۰۷۰ مدل ۱۴۰۰ مشکلی متالیک به شماره انتظامی ۱۲/ایران ۷۶۴۶۹۶ به شماره شاسی 3FE3MJ515141 و شماره موتور 177B005۱262

به علت فقدان اسناد فروش سند کمیانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد از طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدنبهی ایت پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد .

ت/۱۴۰۲/۱۱/۶۶۶

فردی به اندازه شما نمی‌تواند دوست و همراه واقعی او باشد.

۲ **هرگز نوجوان عاشق را سرزنش نکنید**

به هیچ عنوان به نوجوان خود جمله‌هایی مثل «تو راجه به این حرفا»، «او لیاقت تو را ندارد»، «او که در شأن تو نیست» را نگویند. این جملات حتی اگر درست هم باشند، باعث می‌شوند فرزندتان در مقابل شما جبهه بگیرد و هر آن چه باید را به شما نگوید و نگفتن این قبیل جملات به افزایش اعتماد به نفس کاذب فرزند شما درباره تصمیم‌اش منجر می‌شود. همچنین او با شما احساس راحتی می‌کند و از حسی که واقعا در او ایجاد شده، برای تان صحبت می‌کند.

۳ **مچ‌گیری همه چیز را بدتر می‌کند**

باور کنید مچ‌گیری شما نه تنها هیچ چیز را بهبود نمی‌بخشد بلکه در بیشتر مواقع اوضاع را خراب‌تر هم می‌کند. نوجوانان دوست دارند در این دوران، والدین‌شان پذیرای آن‌ها باشند. وقتی شما این کار را انجام می‌دهید باعث می‌شوید فرزندتان از شما فاصله بگیرد و پنهانی به ادامه رابطه خود بپردازد؛ آن‌ها هرگز با شیوه مچ‌گیری رابطه اشتباه خود را قطع نمی‌کنند. سعی کنید اگر چیزی هم متوجه می‌شوید تا حد امکان از آن چشم‌پوشی کنید تا خود فرزندتان آن را ببیند و اگر بیان کردن آن را ضروری می‌دانید، سعی کنید در یک فضای دوستانه آن را مطرح کنید.

۴ **اسبب‌ها و خطوط قرمز را به او گوشزد کنید**

فرزند شما باید بداند که چنین روابطی، همه ابعاد زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار خواهد داد و باعث می‌شود او اهداف اصلی و اولویت‌های زندگی خود را فراموش کند. درباره اسبب‌های چنین روابطی روی زندگی آینده‌اش، با او صحبت و خطوط قرمز این روابط را به او گوشزد کنید تا مشکلات بزرگی برای خود و خانواده ایجاد نکند. او باید بتواند مسائل عاطفی و احساسی خود را از دیگر جنبه‌ها تفکیک کند.

۵ **پدر و مادر محکم و منصفی باشید**

در کنار تمام مواردی که گفته شد شما باید جایگاه محکم پدر و مادری خود را حفظ کنید. یک دوست خوب و صمیمی و قتی

اشتباه دوستش را می‌بیند به او تذکر می‌دهد و اجازه تکرار آن اشتباه را به وی نمی‌دهد و همان‌طور که گفته شد شما باید بهترین دوستان فرزند خود باشید. در عین حال منصف باشید و به خودتان یادآوری کنید که شما هم این دور را گذرانده‌اید پس اشتباهات فرزندتان را بزرگ نکنید و سعی کنید تا حد امکان آن‌ها را درک کنید و رفتار منصفانه‌ای با آن‌ها داشته باشید.



عاشقی مرگبار در نوجوانی

به بهانه ماجرای مخالفت یک خانواده با ازدواج دختر ۱۴ ساله‌شان که متأسفانه منجر به قتل ۴ نفر شد، از واکنش اصولی به عاشق شدن فرزندمان در سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی گفتیم

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

محوری

نوجوانی مرحله‌ای بسیار پیچیده از زندگی است و زمانی که فردی در این سن و سال عاشق می‌شود، هیجان شدیدی را تجربه خواهد کرد. در این مواقع، والدین یا نگران می‌شوند که چطور با او برخورد کنند یا ماجرا را نادیده می‌گیرند و حتی گاهی برخورد‌های تند و اشتباهی با فرزندشان دارند. به تازگی رئیس پلیس آگاهی استان فارس از دستگیری دختر ۱۴ ساله‌ای در شیراز خبر داده که خانواده خود را به آتش کشیده است. سرهنگ کاووس حبیبی گفته: «متهم (دختر ۱۴ ساله) در بازجویی‌های تخصصی و پلیسی به آتش زدن عمدی خانواده با نقت به کمک پسر مورد علاقه‌اش اعتراف و انگیزه خود را مخالفت پدر و مادرش برای ازدواج با وی اعلام کرد». (منبع خبر: فارس) هر چند هیچ مخالفتی توجیهی برای چنین اتفاقی تلخی نیست اما در ادامه از واکنش اصولی والدین به عاشق شدن فرزند نوجوان‌شان خواهیم گفت.

۱ **در باره احساسش با او صحبت کنید**

در اولین گام سعی کنید با فرزندتان در باره این موضوع صحبت کنید و اجازه دهید درباره حسنی که با آن روبه‌رو شده است، با شما صحبت کند. شما باید مانند یک دوست قدیمی و دلسوز به حرف‌های او گوش بدهید و واکنش‌های تکانشی و متعصبانه به او و حرف‌هایش نشان ندهید. درباره ویژگی‌ها و نکات اصلی طرف مقابل و رابطه‌شان از فرزندتان بپرسید تا بداند بر نامه و قصه‌آن‌ها از این ارتباط چیست. یادتان باشد اگر فرزند نوجوان تان این گفت‌وگوها را بشماند داشته باشد، با فرد دیگری خواهد داشت که هیچ تضمینی وجود ندارد به اندازه شما دلسوز و نگران نوجوان تان باشد؛ هیچ

● **عشق به اضافه هیجان بسیار زیاد**

نوجوانان در این مرحله عقاید، باورها، علایق و... را به دست می‌آورند که تا قبل از این دوره وجود نداشته است. آن‌ها وارد دنیای متفاوتی می‌شوند، گروه دوستان‌شان وسیع‌تر می‌شود و با افراد زیادی ارتباط برقرار می‌کنند. یکی از مهم‌ترین مسائل تازه‌ای که برای فرد در این مرحله سنی به وجود می‌آید، موضوع عشق و عاشقی و گرایش به جنس مخالف است که با هیجان بسیار زیادی همراه خواهد شد. اما چند توصیه به والدینی که فرزند نوجوان‌شان عاشق شده است:

روش‌های نابود کردن لکه‌های روی مبل

ترفند های خانه داری

مبلمان خانه همیشه در معرض کثیف شدن قرار دارد، به ویژه اگر خانه تان پر رفت و آمد است یا کودکان پر جنب و جوشی در خانه دارید، ولی ناراحت نباشید؛ لکه‌های روی مبل را می‌توانید با استفاده از ترفندهای ساده تمیز کنید.

- **چند نکته مهم**
- ۱ وقتی لکه‌ای روی مبل ایجاد می‌شود، بهتر است در اولین زمان ممکن به فکر تمیز کردن آن باشید زیرا هر نوع لکه‌ای هر چقدر بیشتر باقی‌ماند، سخت‌تر پاک می‌شود.
- ۲ اگر ماده‌ای روی مبلمان ریخته است، در ابتدا آن را با استفاده از پارچه‌ای تمیز، جاروبرقی یا کاردک از روی مبل تمیز کنید. مثلاً اگر روی مبل غذای چرب ریخته، در ابتدا آن را با قاشق بردارید و سپس اقدام به تمیز کردن لکه چربی به جا مانده کنید.
- ۳ برای استفاده از هر نوع شوینده و پاک‌کننده، بهتر است در ابتدا آن را در بخشی از پارچه مبل که دیده نمی‌شود امتحان کنید تا مطمئن شوید که به پارچه آسیب نمی‌زند.
- ۴ بعد از تمیز کردن لکه مبل با شوینده مناسب، بهتر است آن را در معرض هوا قرار دهید تا به خوبی خشک شود. اگر امکان این کار را ندارید، مبل را در معرض هوای کنار پنجره قرار دهید.
- **تمیز کردن لکه جوهر از روی مبل**
- برای تمیز کردن لکه خودکار ابتدا کمی پارچه‌ای که مبل را خیس کنید و سپس نمک را روی قسمت لکه بپاشید و سپس با پارچه تمیز پاک کنید. با استفاده از گوش پاک کن، الکل را روی لکه بکشید و چند بار این کار را با گوش پاک کن تمیز تکرار کنید. در انتها، با استفاده از حوله سطح آن را تمیز کنید.
- **تمیز کردن لکه روغن از روی مبل**
- جوش شیرین یکی از مواد تمیزکننده چربی روی مبل است. آن را روی لکه چربی بپاشید و بعد از حدود ۲۰ دقیقه با جاروبرقی از روی مبل جمع کنید. سپس با یک پارچه تمیز و مرطوب، لکه را به طور کامل پاک کنید. استفاده از آب و مایع ظرف شویی را هکال بعدی است. یک کف ملایم با آب و مایع یا صابون بسازید و با یک اسفنج یا پارچه تمیز روی لکه بکشید.



دختر و دامادم عرضه تربیت یک بچه را ندارند

یکی از نوه‌هایم خیلی بی‌ادب شده و به بزرگ‌تر از خودش احترام نمی‌گذارد. او ۲ سال دارد و دمدم در حال غر زدن است. مقصر اصلی هم دختر و دامادم هستند که عرضه تربیت یک بچه را ندارند. مشکل این است که نمی‌گذارند من به عنوان مادر بزرگش چیزی بگویم. راهنمای کنید.



رحمانه نوذریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت‌درمانگر

مخاطب گر امی، مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها همیشه نگران نوه‌های شان و تربیت آن‌ها هستند. برای آن‌ها مهم است که دیگران هیچ قضاوت بدی درباره‌شان نداشته باشند و نوه‌های عزیزشان محبوب دل همه باشند. با این حال، از سوال شما برمی‌آید که اطلاعات تان درباره رشد روانی، جسمانی و خصوصیات سن نوه‌تان دقیق و کامل نیست. کودک در روند رشد خود رفتارهایی را متناسب با سن‌اش بروز می‌دهد. یک کودک دو ساله خصوصیتی دارد که ممکن است گاهی آزار دهنده و خسته‌کننده باشد. کودک دو ساله گاهی قابل پیش‌بینی نیستند و رفتارهایی از خود بروز می‌دهند که والدین را مستاصل می‌کند. کودک در دو سالگی آمادگی بیشتری در زمینه پذیرش فرمان‌ها دارد و بیشتر اوقات شنونده و اجراکننده خوبی است اما لازم است که والدین انتظارات خود را با توانایی و قدرت کودک تطبیق دهند. در اواسط دو سالگی اوضاع کمی تغییر می‌کند و کودک منفی‌باف، لجبوج و سرسخت می‌شود. او مایل است کارهایش را خودش و با سرعت انجام دهد. کودک در این سن در دنیایی از تضاد سیر می‌کند. او گاهی رفتاری بسیار خوب و گاهی رفتاری بسیار بد از خود نشان می‌دهد و بودن با مادر را به بسیاری از چیزها ترجیح می‌دهد. علاوه بر همه این‌ها باید خصوصیات فردی هر کودک را هم در نظر گرفت. برخی کودکان ذاتاً خوش‌خلق‌تر، مطیع‌تر یا آرام‌ترند؛