

بخش اجتماعی

بخش اجتماعی – برای خیلی از ما پیش آمده که خواسته ایم کاری را انجام دهیم، اما سرانجام دست از پیگیری آن کشیده‌ایم؛ چون انگیزه‌ی کافی نداشته‌ایم! ورزش کردن، تماس با دوست‌تان، مطالعه‌ی گروهی یا سفر آخر هفته، فرقی نمی‌کند؛ کارهای مختلف وارد فهرست انجام‌دانی‌هایتان می‌شوند و بدون اینکه به انجام برسند، از فهرست خط می‌خورند. خوب است بدانید بی انگیزه بودن تنها مشکل شما نیست. در این مقاله شما را با دلایل بی انگیزه بودن و راهکارهای مقابله با آن آشنا خواهیم کرد.

۱. فرد تنها جنبه‌ی منفی رخدادها را می‌بیند
براد بی انگیزه معمولا به‌شدت منفی‌باف هستند و احتمال ناچیزی برای موفقیت در نظر می‌گیرند. به باور روان‌پزشکان، این افراد معتقدند اثربخشی کمی دارند و نمی‌توانند اثر چندانی بر خروجی پروژه‌ها یا اقدام‌ها به‌جا بگذارند. باورهای عامیانه‌ی بسیاری درباره‌ی راه‌های رفع این مشکل وجود دارد؛ ازجمله نوشتن اهداف و تصورکردن موفقیت. در مورد دومی چندان مطمئن نباشید چون نتیجه‌ای بیشتر از لذت رؤیابافی به‌دنبال ندارد!

چه باید کرد؟

راز حفظ انگیزه این است که مهارت‌ها و چالش‌های پیش رویتان را صادقانه شناسایی کنید. گاهی هدفی دشوار مایه‌ی تحریک فرد برای تلاش بیشتر است. فرد تلاش می‌کند، زیرا دست‌وپنجه نرم کردن با چالش پیش‌رو، برایش حکم پاداش را دارد.

۲. فرد مزیت‌ها و پاداش‌ها را فراموش می‌کند

چالش‌های سخت و دلپره‌آور معمولا افراد بی‌انگیزه را دچار حواس‌پرتی می‌کند. آنها مدام به سختی‌ها و دشواری‌های مسیر دست‌یابی به هدف یا انجام کار فکر می‌کنند. این افراد پاداش و مزیت‌های درازمدت را فراموش می‌کنند؛ چیزی که از پایه‌های اساسی کسب انگیزه است.

چه باید کرد؟

هروقت احساس بی انگیزه بودن کردید، به پاداشی که انتظارتان را می‌کشد فکر کنید. موفقیت‌های کوچک را ارج بنهید تا یادتان بماند که پاداش چندان دور از دسترس نیست.

۳. فرد برای خودش هدف‌های غیرمنطقی تعیین می‌کند

تعیین اهداف غیرمنطقی از دلایل بی انگیزه بودن است.

در دنیای کسب‌وکار این باور وجود دارد که تعیین اهداف خیلی بزرگ و درازمدت، باعث افزایش انگیزه و درنتیجه احتمال موفقیت می‌شود. به‌تازگی پژوهشگران و روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که چنین باوری نادرست است. این هدف‌گذاری ممکن است باعث بی انگیزگی شود، زیرا چالش‌ها و مشکلات پیش‌رو بسیار پیچیده و تنش‌زا هستند.

چه باید کرد؟

بهتر است که وظایف و پروژه‌ها را به اهداف و چالش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید؛ اهدافی که بتوان در زمان کوتاه‌تری به آنها دست یافت. جداسازی، انگیزه‌ی بیشتری به فرد می‌دهد، زیرا او را تشویق می‌کند تا پیشرفت گام‌به‌گام را به‌سوی هدف نهایی درک کند.

۴. فرد از تأثیر خرده‌عادت‌ها آگاه نیست

وقتی افراد بی‌انگیزه به خواسته‌شان فکر می‌کنند، معمولا می‌خواهند کاری بزرگ و فراموش‌نشدنی را، یک‌باره و برای همیشه انجام دهند. بنابراین وقتی موفق نمی‌شوند، احساس سرخوردگی می‌کنند و بی‌انگیزه می‌شوند. آنها نمی‌دانند که رسیدن به موفقیت‌های بزرگ با انجام کارهای جزئی روزمره ممکن می‌شود.

چه باید کرد؟

کتاب «خرده‌عادت‌ها: عادت‌های کوچک‌تر، نتایج بزرگ‌تر» نوشته «استفن گیز» (STEPHEN GUISE)، راهنمای خوبی برای رفع بی انگیزگی است. کتاب

۱۰ دلیل بی انگیزگی و راهکارهای

می‌گوید با یک خرده‌عادت شروع کنید و به‌تدریج آن را توسعه دهید. برای مثال، روزی یک قاشق کمتر غذا بخورید، روزی یک پاراگراف بنویسید، روزی یک شرکت را تحلیل کنید و… هدف، بهره‌گیری از قدرت و تأثیر عادت‌های شخصی در تغییر سبک زندگی و دستیابی به اهداف است.

۵. فرد از فرصت‌ها استفاده نمی‌کند

شاید متوجه شده باشید که افراد بی‌انگیزه اغلب از اینکه شانس به آنها رو



نمی‌کند، می‌نالند. اما واقعیت این است که آنها به‌دنبال فرصت‌هایی نیستند که امکان کسب موفقیت، ثروت و خوشبختی را فراهم می‌کند. فرصت‌ها همین دور و بر هستند، فقط باید پدیدایشان کنید و از آنها بهره ببرید. کسی موفقیت‌های خوب را در سینی نفرای به شما پیشکش نمی‌کند!

چه باید کرد؟

خطر کنید و از فرصت‌ها استفاده کنید. یاد بگیرید از ناحیه‌ی امن‌تان خارج شوید. این را بدانید که آدم هیچ‌وقت آن‌قدر که دلش می‌خواهد، آماده نخواهد بود، پس نترسید و اقدام کنید.

۶. فرد میلی به تلاش بیشتر ندارد

افراد بی‌انگیزه معمولا می‌خواهند یک‌شبه به نتیجه برسند. آنها به‌دنبال پاداش زودهنگام، بدون زحمت و پشتکار هستند. دسترسی به اینترنت در هنگام کار، آنها را بیشتر منحرف می‌کند. پژوهشی نشان داد بیشتر شاغلان بی‌انگیزه (۶۴ درصد)، کسانی هستند که در ساعات کاری وقت‌شان را در شبکه‌های اجتماعی سیری می‌کنند.

چه باید کرد؟

حتی بااستعدادترین افراد، بدون زحمت و تلاش راه به جایی نمی‌برند. همیشه سخت‌کوشی بهتر از نبوغ و استعداد است.

۷. فرد همیشه تقصیر را به گردن دیگران می‌اندازد

تقصیر دیگران است که او ترفیع نگرفته است، او هیچ نقشی در مشکلات زندگی زناشویی اش ندارد و… بهتر است رواست باشید. حقیقت این است که شما نمی‌توانید کارها و افکار دیگران را کنترل کنید، اما تشخیص اینکه مقصر خود شما بوده‌اید، کمک می‌کند تا با تحلیل اشتباه‌تان از تکرار آن جلوگیری کنید.

پس از انجام این کار، با انگیزه‌ی بیشتری به راه‌تان ادامه می‌دهید.

چه باید کرد؟

مسئولیت آنچه را برایتان رخ داده، به‌عهده بگیرید. وقتی بپذیرید مسئولیت زندگی‌تان به‌تمامی به‌عهده‌ی خودتان است، به رهایی می‌رسید. منظور این نیست که می‌توانید همه‌ی رخدادهای زندگی را کنترل کنید، بلکه نباید فراموش

{اجتماعی}

مقابله با آن‌ها

کند که همیشه می‌توانید برای بهترکردن شرایط تلاش کنید.

مهم نیست که بارها و بارها شکست بخورید، شکست واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که دیگران را مقصر بدانید.یاد بگیرید که دست از شکوه و شکایت بردارید و مسئولیت کارهایتان را به‌عهده بگیرید.

۸. فرد نمی‌داند چطور از وقتش به‌شکل بهینه استفاده کند

یکی دیگر از دلایل بی انگیزه بودن این است که معمولا این‌گونه افراد زمان زیادی را بیهوده تلف می‌کنند. آنها نمی‌توانند به‌طور مؤثر برنامه ریزی کنند و معمولا کارها را به‌تأخیر می‌اندازند. می‌توانید زمان را به درازا بکشانید و از آن استفاده‌ی بهینه کنید. اگر بتوانید از پس مدیریت زمان بربیایید، انگیزه‌تان بیشتر می‌شود، زیرا موفق به انجام کاری شده‌اید که در نظر افراد بسیاری، کاری‌است دشوار! برای این موفقیت شایسته تشویق هستید. امتیاز دادن به خودتان برای دستیابی به چنین دستاوردهایی مایه‌ی انگیزش است.

چه باید کرد؟

بهترین راه برای حفظ انگیزه به‌کمک بهره‌گیری از زمان، این است که پیوسته به خودتان یادآوری کنید تنها شما می‌توانید زمانی را که در اختیار دارید، کنترل کنید. هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمی‌تواند چنین کاری کند. مهارت‌های مدیریت زمان را فرا بگیرید.

۹. فرد باور ندارد که باهوش و بااستعداد است

وقتی افراد پیوسته به استعدادها و خلاقیت‌هایی که ندارند، فکر کنند، دچار بی انگیزگی می‌شوند. درمقابل وقتی هر ویژگی، مهارت و استعدادی واقعی که در وجودشان است، تمرکز می‌کنند، انگیزه‌شان بیشتر می‌شود. افکار منفی شما را پایین می‌کشد و مثبت‌اندیشی شما را به اوج می‌برد.

چه باید کرد؟

به خودتان و توانایی‌هایتان باور داشته باشید. اگر اعتماد به نفس‌تان پایین است، به‌دنبال روش‌هایی برای مقابله با این مشکل باشید.

۱۰. فرد بسیار درگیر شبکه‌های اجتماعی است

پژوهشی با موضوع استفاده‌ی دانش‌آموزان از شبکه های اجتماعی، نشان داد در این افراد میزان خلاقیت و تمرین مهارت‌های نوشتن کاهش، و چندوظیفگی افزایش می‌یابد. نتیجه‌ی این تغییرات، عملکرد درسی ضعیف است. این مسئله، خود می‌تواند از دلایل کاهش انگیزه باشد. هرکسی ممکن است با دیدن ظاهر زندگی و موفقیت دیگران که در اینستاگرام به نمایش گذاشته می‌شود، انگیزه‌اش را از دست بدهد. زمانی که دست از ارائه‌ی هر مسئله و رخداد جزئی زندگی‌تان در دنیای مجازی بردارید، و به‌سادگی تحت‌تأثیر پیام‌ها و پست‌های دنیای مجازی قرار نگیرید، می‌توانید بگویید به بلوغ فکری رسیده‌اید.

چه باید کرد؟

مدتی از شبکه‌های اجتماعی فاصله بگیرید. به‌دنبال روش‌هایی برای رهایی از وابستگی به شبکه‌های اجتماعی باشید. به‌طور کلی، یکی از روش‌های مؤثر برای حفظ انگیزه، آمادگی همیشگی برای رویارویی با مشکلات و موانع است. قرار نیست زندگی سراسرت، بدون هیچ مشکل و پیچیدگی پیش برود. با این باور بهتر می‌توانید به جنگ بی انگیزگی بروید.

سخن آخر

دلیل بی انگیزه بودن خودتان را پیدا و آن را به‌شکل ریشه‌ای رفع کنید. کارها را به‌تأخیر نیندازید، نخستین گام را برای ایجاد تغییری کوچک بردارید. این تغییر کوچک را به عادت تبدیل کنید تا همیشه باانگیزه بمانید.

سال نوزدهم/ شماره ۵۰۷۴

حوادث

اسیدپاشی مرگبار دختر عاشق پیشه روی خواهر نامزدش



بخش اجتماعی – دختر جوان به خاطر اختلاف با مرد مورد علاقه‌اش، روی خواهر او اسید پاشید و مرگ او را رقم زد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ دختر جوان که به خاطر اختلاف با مرد مورد علاقه‌اش، روی خواهر او اسید پاشید و مرگ او را رقم زد، پای میز محاکمه قرار گرفت.

رسیدگی به این پرونده از سال ۹۳ و به دنبال اسیدپاشی در جنوب تهران در دستور کار پلیس قرار گرفت. ماموران در تحقیقات مقدماتی دریافتند، زن جوانی از سوی دو خواهر مورد حمله قرار گرفته و قربانی اسیدپاشی آن‌ها شده است.

پس از بهبودی نسبی زن جوان ماموران به تحقیق از او پرداختند که اظهار کرد: برادرم با دختری به نام مینا دوست بود، اما از مدتی قبل با هم اختلاف پیدا کرده بودند. روز حادثه مینا مقابل خانه مان آمد و شروع به فحاشی کرد. او به پدر و مادرم فحش می‌داد. از این رفتارش عصبانی شدم و گفتم، خودت دوست داشتی با برادرم باشی و حق نداری به کسی توهین کنی. از داخل کیفش ظرفی بیرون آورد و محتویات آن را روی من ریخت که تمام بدنم سوخت.در ادامه مینا و خواهرش دستگیر و مدعی شدند که نمی‌دانستند داخل ظرف اسید است و قصدی برای این کار نداشتند.

پس از تحقیقات مقدماتی دو خواهر با قرار وثیقه آزاد شدند، اما بعد از دو سال قربانی اسیدپاشی جان باخت و پزشکی قانونی اعلام کرد مرگ او به خاطر عوارض اسیدپاشی بوده است.

مینا و میترا بار دیگر بازداشت شدند و پرونده آن‌ها با صدور کیفرخواست به شعبه دهم دادگاه کیفری یک استان تهران ارسال شد.

دبروز به این پرونده به ریاست قاضی قربانزاده رسیدگی شد که ابتدای جلسه اولیای دم برای مینا و خواهرش اشد مجازات را خواستند.آن‌ها در شکایتشان گفتند؛ دخترمان بعد از اسیدپاشی روزهای سختی را گذراند. مری، معده و ریه اش در این ماجرا دچار سوختگی و آسیب شد. هر چه در توان داشتیم برای نجات جان او هزینه کردیم، اما در نهایت جان خود را از دست داد. برای مینا تقاضای قصاص داریم.

رئیس دادگاه در ادامه با تفهیم اتهام قتل عمدی به مینا از او خواست دفاع کند که دختر جوان گفت: من با مردی به نام سینا دوست بودم و به او علاقه داشتم. سینا به من قول ازدواج داده بود، اما بعد از مدتی موضوع را فراموش کرد. روز حادثه همراه خواهرم به مقابل خانه خواهر سینا رفتم تا با او صحبت کنیم. فکر کردیم او زن است و من را بهتر درک می‌کند. وقتی ماجرا را برایش تعریف کردم، عصبانی شد و من را مقصر دانست. عصبانی شدم و فحاشی کردم که او به سمت ما حمله کرد و مایعی که برای تمیز کردن خانه خریدم بدهم روی او ریختم تا از خودم دفاع کنم. نمی‌دانستم داخل آن اسید است.

میترا هم با رد اتهامش گفت: ما برای حل مشکل مینا و سینا به آنجا رفتم و نمی‌دانستم خواهرم همراهش اسید دارد. مقتول خواهرم را محکوم کرد. دعوا که بالا گرفت، مینا مایعی را روی او ریخت که نفهمیدم کجا مخفی کرده بود.

پس از دفاعیات متهمان و وکیل مدافعشان، قضات برای تصمیم گیری وارد شور شدند.



مرد عنکبوتی دستگیر شد

بخش اجتماعی – فرمانده پایگاه یکم پلیس آگاهی پایتخت از دستگیری سارق مشهور به مرد عنکبوتی خبر داد. سرهنگ قاسم دست خال فرمانده پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران بزرگ در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان؛ گفت: سارقان منازل تهران که اقدام به سرقت طلا و جواهرات در منازل می‌کردند توسط پلیس آگاهی پایتخت دستگیر شدند.

وی در رابطه با شیوه سرقت متهمان گفت: متهمان به شیوه زاغ زنی به این صورت که یکی از آن‌ها با سرک کشیدن در محل سرقت مراقب رفت و آمد اهالی محل بود و ۴ نفر دیگر با بالا رفتن از منازلی که از خالی بودن آن‌ها اطمینان داشتند اقدام به سرقت منازل و ربودن طلا و جواهرات و وسایل قیمتی می‌کردند. فرمانده پایگاه یکم پلیس آگاهی پایتخت گفت: سارقان از سابقه داران هستند و در تمامی سطح شهر تهران اقدام به سرقت می‌کردند که بیشتر از طبقات اول و دوم منازل سرقت می‌کردند تا بعد از انجام آن به راحتی و با سرعت از محل سرقت بتوانند فرار کنند.

وی با بیان اینکه متهم اصلی پرونده که به دلیل بالارفتن سریع و راحت از دیوار منازل به مرد عنکبوتی مشهور است، گفت: ارزش مالی وسایل سرقتی کشف شده از مخفیگاه متهمان بالغ بر یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان است.