

بهترین نسخه برای تغییر عادت‌ها چیست؟

بخش اجتماعی– کیتی میلکمن استاد مدرسه وارتون در دانشگاه پنسیلوانیاست که در زمینه اقتصاد رفتاری پژوهش می‌کند. مجله فوربز در سال ۲۰۲۰ نام میلکمن را در میان ۱۰ دانشمند علوم رفتاری که «باید با آن‌ها آشنا بشوید» قرار داده بود. وی به‌تازگی، کتابی درباره تغییر عادت‌های فردی نوشته است که ادعای جالبی دارد: برای تغییرکردن هیچ راه‌حل همگانی‌ای وجود ندارد، پس اگر واقعا می‌خواهید تغییر کنید، به‌دنبال راه‌حلی شخصی باشید.

به گزارش ایسنا، میلکمن پی برده است که تغییر هنگامی راحت به دست می‌آید که بدانید چه مانعی بین شما و موفقیت وجود دارد و راه‌حلی شخصی برای این مانع پیدا کنید. مجله وارتون مگزین با کیتی میلکمن گفت‌وگویی انجام داده است و پاسخ‌های او به طور خلاصه در ادامه می‌آید.

وارتون مگزین: این امر که تصمیمات روزانه ما بر رفاه و خوشبختی‌مان تأثیر دارد چطور نهایتاً شما را به مطالعه چگونگی تغییر رفتار مردم کشاند؟

کیتی میلکمن: ابتدا غرق مطالعه موضوعاتی شدم که به نقاط ضعف خودم مربوط می‌شد که مایلِم آن را «خودتحقیقی» بنامم. ولی حدود ۱۰ سال پیش وقتی یک نمودار دایره‌ای دیدم همه‌چیز عوض شد، نموداری که تا هفته‌ها بیدارم نگه داشت. این نمودار به رایج‌ترین علل مرگ زودرس در امریکا مربوط می‌شد که نشان می‌داد حدود ۴۰ درصد از موارد مرگ زودرس به‌خاطر رفتارهای شخصی‌ای بوده‌اند که تغییر‌پذیرند: یعنی تصمیم‌های به‌ظاهر کوچک روزمره درباره خوردن، آشامیدن، سیگار کشیدن و امنیت وسایل نقلیه.

این تصمیمات روی هم جمع می‌شوند و سالانه موجب موارد بی‌شماری ازسرطان‌های کشنده، حملات قلبی و تصادفات می‌شوند. تا حالا نموداری ندیده‌ام که مثل آن نمودار جزء به جزء نشان دهد که چطور مجموع تصمیمات روزمره ما بر بهره‌وری، خوشبختی، پس‌انداز یا نتایج تحصیلی تأثیری می‌گذراند، ولی می‌توان حدس زد که سلامتی تنها حوزه‌ای نیست که کنار هم قرار گرفتن این تصمیمات کوچک روی آن اثر می‌گذارد. از وقتی پی بردم تحقیقاتم در زمینه تغییرات رفتاری می‌تواند چنین مشکلات جدی‌ای را کاهش دهد، انگیزه‌ام بیشتر شده است. وارتون مگزین: اگر به مردم بگویید که تغییر کردن آسان و ارزان است و برایشان خوب است و آن‌ها متقاعد نشوند، چه جادویی جواب می‌دهد؟

میلکمن: مسیر رسیدن به موفقیت برای هر کسی متفاوت است. هر وقت سیاستگذاران، سازمان‌ها یا محققان استراتژی واحدی برای همه به کار می‌برند، نتایج درهم برهمی حاصل می‌شود ولی وقتی موانعی که سر راه پیشرفت وجود دارد را در نظر می‌گیرند و بعد استراتژی‌های هدفمندی را برای تغییر رفتار طراحی می‌کنند، نتایج نسبتاً بهتری حاصل می‌شود.

موانع بسیار گوناگونی سر راه تغییر وجود دارد. موانع شما می‌تواند چنین چیزهایی باشد: فراموشی، نداشتن اعتمادبه‌نفس، تمایل به انتخاب راحت‌ترین راه یا تمایل به تن‌دادن به وسوسه‌ها. همچنین گاهی موانعی که با آن‌ها روبرو می‌شویم بیشتر از یک مورد هستند ولی نکته کلیدی این است که مشکل را تشخیص دهیم و استراتژی مناسب برای غلبه بر آن را ایجاد کنیم. فرقی نمی‌کند خود مشکل چه باشد.

به نظرم وقتی کارهای عادی را همیشه سر وقت انجام می‌دهیم، عادت‌ها راحت‌تر شکل می‌گیرند ولی وقتی بخواهیم «چسبنده‌ترین» عادت‌های ممکن را ایجاد کنیم، باید یاد بگیریم که چطور با شرایط دشوار کنار بیاییم. در این حالت، وقتی روزگار بر وفق مراد نیست باز هم می‌توانیم خودمان را با شرایط وفق دهیم. زیادی سفت‌وسخت بودن دشمن عادت خوب است.

وارتون مگزین: شما درباره اهمیت فراوان زمانبندی در مسیر تغییر می‌نویسید؛ وقتی مردم احساس کنند که می‌توانند از نو شروع کنند، تغییر را بهتر می‌پذیرند.

میلکمن: تحقیقات نشان می‌دهند شروع‌های جدید یک حالت روانشناختی «شانس دوباره» ایجاد می‌کنند، به‌طوری‌که مردم احساس می‌کنند از شکست‌های گذشته خود فاصله گرفته‌اند، انگار آدم جدیدی هستند که دلیلی برای خوش‌بینی نسبت به آینده دارد.

مسئله پیچیده‌ای که باید در ذهن داشته باشیم این است که همه نمی‌توانند از شروع جدید سود ببرند. هرچند این شروع‌های تازه می‌توانند محرک تغییرات موردنظرمان باشند ولی می‌توانند در مسیر برنامه‌های روزانه مفید و کارآمد نیز اختلال ایجاد کنند. هر کس که در تلاش است تا عادت‌های خوبش را حفظ کند باید مراقب این موضوع باشد.

وارتون مگزین: فراموشی چطور قاتل خاموش اهدافمان است؟ چطور زیر قول و قرارمان نزنیم؟

میلکمن: هرمان اینیگهائوس، روانشناس آلمانی، در مطالعه‌ای قدیمی در سال ۱۸۸۵ این‌طور برآورد کرد که ما حدود نیمی از اطلاعات جدیدی که سعی می‌کنیم در حافظه نگه داریم را ظرف ۲۰ دقیقه فراموش می‌کنیم. یک راه مشخص برای غلبه بر فراموشی استفاده از یادآورهاست.

اگر می‌توانید این یادآورها را طوری تنظیم کنید که درست در لحظه‌ای که باید شروع به کار کنید ظاهر شوند، در انجامش درنگ نکنید ولی متأسفانه اگر یادآورها دقیقاً در همان موعدی که باید کاری انجام دهید ظاهر نشوند، احتمالاً دوباره کارتان را فراموش می‌کنید. وقتی نمی‌توانید به‌خوبی از یادآورها استفاده کنید و آن‌ها را سر زمان مقرر تنظیم کنید، می‌توانید لطفی به خودتان کنید و برنامه‌ای دقیق تنظیم کنید که نشانه‌هایی برای دست به کار شدن داشته باشد.

این کار به آسانی قید کردن چنین جمله‌ای است: «هروقت فلان اتفاق افتاد، فلان کار را می‌کنم». معمولاً وقتی برنامه‌ریزی می‌کنیم به این موضوع توجه نمی‌کنیم که چه چیزی می‌خواهد در این راه به ما انگیزه بدهد تا کارها را انجام دهیم، درعوض بر کارهایی که برای خواهیم انجام دهیم تمرکز می‌کنیم. مثلاً یک برنامه رایج برای مراقبت بیشتر از دندان‌ها می‌تواند این باشد: «از این به بعد بیشتر نخ دندان می‌کشم». ولی این مطالعه نشان می‌دهد که ضروری است این خواسته را به یک نشانه پیوند دهید، نشانه‌ای مثل یک زمان، مکان یا عمل مشخص که حافظه‌تان را به کار بیندازد. اگر می‌خواهید مرتب‌تر نخ دندان بکشید، تغییری که می‌تواند در برنامه‌تان مفید باشد چنین است: «هر شب بعد از اینکه مسواک زدم، نخ دندان هم می‌کشم.»

بخش اجتماعی– زن جوانی که به اتهام قتل شوهرش با خوردن قرص برنج از ۲ سال قبل در زندان است بار دیگر برای تحقیقات درباره علت خودکشی دختر ۱۸ ساله‌اش به دادسرای جنایی منتقل شد.

به گزارش اقتصادآنلاین به نقل از ایران، این زن جوان اوایل تیر سال ۹۸، با اورژانس تماس گرفت و مدعی شد که حال همسرش وخیم است. به‌دنبال این تماس مرد ۴۵ ساله به یکی از بیمارستان‌های پایتخت منتقل اما ساعتی بعد تسلیم مرگ شد.با توجه به مشکوک بودن مرگ میانسال موضوع به بازپرس کشیک قتل پایتخت اعلام شد. به دستور بازپرس جنایی جسد برای مشخص شدن علت مرگ به پزشکی قانونی منتقل شد و همزمان پدر و مادر وی با حضور در دادسرا از عروس‌شان شکایت کردند و مدعی شدند مدت هاست که پسرشان با همسرش شهلا اختلاف داشت. از طرفی او رفتارهای مشکوکی داشت و احتمال می‌دهیم که وی شوهرش را به قتل رسانده باشد.

نظر به پزشکی قانونی

پس از این شکایت، پزشکی قانونی نیز اعلام کرد که مرد جوان بر اثر مسمومیت با قرص برنج جان خود را از دست داده است. مصرف قرص برنج و اختلاف خانوادگی باعث شد که تیم جنایی تحقیقات خود را در رابطه با زن جوان ادامه داده و سرانجام مشخص شد وی با پسر جوانی ارتباط پنهانی داشته است.

اعتراف به قتل

به‌دست آمدن مدارک و شواهدی که نشان از قتل داشت، به دستور بازپرس جنایی شهلا بازداشت شد. زن جوان ابتدا منکر قتل بود اما زمانی که با مدارک پلیسی مواجه شد به قتل شوهرش اعتراف کرد و گفت: مدت‌ها بود که با شوهرم اختلاف داشتم، او همیشه مرا تحقیر می‌کرد. در میهمانی‌ها

{اجتماعی}

انکار قتل شوهر و فرزند در دادسرا

مسخره‌ام می‌کرد و اصلاً به من توجهی نداشت. همین رفتار باعث اختلاف شدید بین من و او شده بود. تمام این اتفاقات باعث افسردگی شدید من شده



بود و برای فرار از این افسردگی در یک گروه تلگرامی روانشناسی ثبت‌نام کردم. گروه مشاوره‌ای که داخل آن حرف هایمان را می‌گفتمیم. مدتی بعد یکی از اعضای گروه که پسر جوانی به‌نام سهراب بود به من پیام داد. من هم که خیلی از دست همسرم ناراحت بودم و دلخوشی از او نداشتم شروع به

قتل اشتباهی دوست صمیمی

کتک زدن حسن بود و ما برای میانجیگری به سمت‌شان رفتیم. سجاد که دوست صمیمی حسن بود نیز آمد اما به یکباره به چاقو ضربه‌ای به سجاد زد، اما وقتی متوجه شد چه کاری انجام داده شوکه شد و روی زمین نشست. با اظهارات شاهدان حسن ۱۷ ساله بازداشت شد و ادعا کرد ناخواسته به دوستش ضربه زده است. در حالی که پزشکی قانونی پس از معاینات بالینی متهم در گزارشی اعلام کرده بود که وی هنگام ارتکاب جرم زیر ۱۸ سال داشته و از رشد عقلی برخوردار نبوده است، پرونده برای رسیدگی به شعبه هفتم دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

در ابتدای جلسه رسیدگی به این پرونده پدر و مادر سجاد درخواست قصاص کردند.

پدر قربانی گفت: پسرم و متهم دوست‌های صمیمی بودند. آن روز همراه هم به کارواش رفته بودند اما پسرم کشته شد. حسن هنگام درگیری چاقو همراه داشته و با این قصد پسرم را کشته و برای او تقاضای قصاص دارم.

سپس حسن که از کانون اصلاح و تربیت به دادگاه منتقل شده بود به جایگاه

درد دل با سهراب کردم و از مشکلاتی که با شوهرم داشتم حرف زدم. اما بعد از مدتی همسرم متوجه این ارتباط شد و من هم به این رابطه پایان دادم تا اینکه اتفاق تلخ دیگری رخ داد.

خودکشی دختر جوان

شهلا در ادامه گفت: اختلافات من و همسرم ادامه داشت تا اینکه دختر ۱۸ ساله‌ام یک روز با خوردن قرص برنج خودکشی کرد و من بعد از این حادثه تلخ، افسردگی‌ام تشدید شد. به‌همین خاطر دوباره با سهراب صحبت می‌کردم . اما شوهرم از ماجرا با خبر شد و من این بار تصمیم گرفتم او را به قتل برسانم. به همین خاطر روز حادثه به او قرص برنج خوراندم. وقتی حالش بد شد، ترسیدم و با اورژانس تماس گرفتم و او را به بیمارستان منتقل کردیم. با اعتراف زن جوان به قتل همسرش، پرونده با کیفرخواست قتل عمدی به دادگاه کیفری فرستاده شد اما پس از بررسی پرونده، قضات دادگاه کیفری اعلام کردند با توجه به اینکه دختر شهلا یک سال قبل از پدرش خودکشی و پزشکی قانونی نیز علت مرگ را مصرف قرص برنج اعلام کرده بود احتمال دارد که دختر جوان را نیز مادرش به قتل رسانده اما با صحنه‌سازی آن را خودکشی نشان داده باشد. بدین ترتیب پرونده برای تحقیق درباره مرگ دختر جوان به دادسرای ویژه قتل پایتخت ارجاع شد و زن جوان برای تحقیق از زندان به دادسرا انتقال داده شد. اما او نه تنها قتل دخترش را منکر شد بلکه این بار قتل همسرش را نیز انکار کرد.او گفت: من شوهرم را نکشتم و با قرص برنج خودکشی کرده‌ام است. شاید خودش به اشتباه قرص برنج را خورده است اما من در مرگ شوهرم هیچ نقشی نداشتم.تحقیقات در خصوص این پرونده و راز گشایی از مرگ مرزوم دختر ۱۸ ساله ادامه دارد.

رفت و گفت: آن روز همراه دوستم به کارواش رفته بودم اما با صاحب آنجا و چند نفر از مشتری‌ها درگیر شدیم.

صاحب کارواش ضربه‌ای به سرم زد و زخمی شدم. خون جلوی صورت و چشمانم را گرفت به‌طوری‌که جایی را بخوبی نمی‌دیدم. کارگران کارواش روی سرم ریختند و مرا کتک می‌زدند و من هم می‌خواستم هرطور شده خودم را نجات دهم. در همان موقع یک نفر از پشت سر پیراهنم را کشید و من که فکر نمی‌کردم دوستم سجاد باشد با چاقو یک ضربه به او زدم. او قصد میانجیگری داشت و من اشتباهی به او چاقو زدم. حالا هم شرمنده خانواده‌اش هستم.

در این جلسه وکیل متهم از دادگاه تقاضا کرد تا طبق ماده ۹۱ قانون مجازات اسلامی متهم را از قصاص معاف و به مجازات قانونی محکوم کنند.

پس از آن قضات از مشاور روانشناس کانون اصلاح و تربیت خواستند تا گزارش خود را درباره تحلیل روانی و عملکرد متهم به دادگاه ارائه کند. سپس قضات برای صدور حکم وارد شور شدند.

دختر جوان، قربانی حمایت از سگ زخمی

کتمان حقیقت را بی‌فایده می‌دید در نهایت پس از گذشت ۲۱ روز از جنایت، راز آن را برملا کرد.

او گفت: از زمانی که به‌هنوش ویلایش را خرید من کارهای ویلا را انجام می‌دادم و هیچ مشکلی هم نبود. تا اینکه روز حادثه او سوار خودروام شد تا برای خرید وسایل باغ برویم. ناگهان در کنار جاده سگی زخمی را دیدیم که روی زمین افتاده بود. به‌نوش از من خواست ماشین را نگه دارم و سگ زخمی را سوار خودروام کنم تا آن را به ویلا انتقال دهیم. اما من اعتراض کردم، گفتم در این وضعیت کرونا یک سگ زخمی ممکن است بیماری داشته باشد و ما را گرفتار کند چرا باید آن را سوار خودروام کنم. سر همین مسأله باهم بحثمان شد و به‌نوش ناگهان شروع به فحاشی کرد. من که خیلی ناراحت شده بودم سعی کردم او را آرام کنم به همین خاطر دستم را روی دهانش گذاشتم. اما متوجه شدم که دیگر نفس نمی‌کشد و مرده است خیلی خسته بودم. جسد را به داخل ویلا انتقال دادم و در همان حیاط ویلا دفن کردم.با اعترافات مرد جوان بانوجه به اینکه جنایت در مازندران رخ داده بود، به دستور بازپرس جنایی پرونده با قرار عدم صلاحیت برای کشف جسد، رسیدگی قضایی و تحقیقات بیشتر به دادسرای محل قتل فرستاده شد.

شرکت تعاونی چندمنظوره بندر منطقه آزاد انزلی

به شماره ثبت ۱۴۲۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۲۷۲۸۱۵

موضوع: آگهی تصمیمات

به استناد تاییدیه نامه شماره ۱۶/۲۰۷۲ مورخ ۰۶/۰۶/۱۴۰۰ اداره محترم تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان بندرانزلی و مطابق صورتجلسات مجمع عمومی عادی و مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۰۶/۰۵/۱۴۰۰ شرکت تعاونی چند منظوره بندر منطقه آزاد انزلی تشکیل گردید، مجمع تصمیمات ذیل را اتخاذ نمودند که جهت اطلاع عموم در روزنامه رسمی جمهوری اسلامی ایران آگهی می‌گردد:

۱ – تعداد اعضای هیات مدیره از ۳ نفر به ۵ نفر افزایش یافت. (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)

۲ – تعداد اعضای شرکت از ۲۴۵ نفر به ۲۴۲ نفر تقلیل، در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۴۵۳۲۵ ریال به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۴۴۷۷۰ ریال کاهش یافت.

۳ – اصلاح ماده ۳ اساسنامه:

موضوع فعالیت شرکت به «عملیات و خدمات بندری و حمل و نقل دریایی، خدمات فنی و مهندسی ساختمانی و تاسیساتی، تعمیر و نگهداری تجهیزات خشکی و دریایی، فعالیت‌های تجاری، اقتصادی و تولیدی» تغییر یافت.

۴ – روزنامه محلی گیلان امروز جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

شیرین عشقی – رییس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی