



آموزش مداوم

وزارت بهداشت سامانه‌ای دارد تحت عنوان «آموزش مداوم» و تمام کادر درمان موظفند که برای ادامه کار خود، سالانه حداقل آموزش‌هایی را ببینند. یادتان باشد راز پیشرفت در تمام زندگی همین است، آموزش مداوم. کتاب‌ها، وب‌سایت‌ها و دوره‌های آموزشی می‌توانند به شما در یادگیری مهارت‌های جدید و بهبود خودتان کمک‌کنند.

بنویس

نوشتن احساسات و تفکرات به خصوص به صورت روزانه فرصت بیان ساختاریافته احساسات را به شما می‌دهد که مزیت‌های متعددی دارد. یکی از پایه‌ای‌ترین مزیت‌های این کار کاهش استرس و اضطراب است. همچنین وقتی که شما روزمرگی‌های خودتان را می‌نویسید باعث می‌شوید دیدی واضح‌تر از چالش‌ها و تجربیات خود داشته باشید و در نهایت بتوانید بهتر تصمیم‌گیری کنید و شمای کامل‌تری از خود بکشید. برای نوشتن روزانه، یک دفترچه یا اپلیکیشن مخصوص یادداشت داشته باشید و هر روز چند دقیقه را به نوشتن اختصاص دهید.

یادگیری یک مهارت جدید

یادگیری یک مهارت جدید نه تنها به فعال نگه داشتن مغز کمک می‌کند، بلکه به شما این امکان را می‌دهد که دایره توانایی‌ها و تجربیات خود را گسترش دهید. این فرآیند باعث تحریک نورون‌ها و ایجاد ارتباطات جدید در مغز می‌شود که به بهبود کارکرد شناختی و افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی کمک می‌کند. همچنین، یادگیری مهارت‌های جدید به شما امکان می‌دهد که در مواجهه با چالش‌ها و تغییرات زندگی، تصمیمات بهتری بگیرید و با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنید.

تجربه کسب‌کن

تجربه‌های جدید نقش مهمی در گسترش افق‌های فکری و شناختی انسان دارند و با خارج کردن شما از منطقه امن، فرصت مواجهه با چالش‌های تازه را فراهم می‌کنند. این نوع تجربیات باعث تحریک سیستم عصبی و افزایش انعطاف‌پذیری مغز شده و آن را برای یادگیری و سازگاری فعال‌تر می‌کنند. نتیجه این فرآیند، تقویت خلاقیت، بهبود مهارت‌های حل مسئله و افزایش توانایی مدیریت استرس است. تجربه‌های جدید می‌توانند ساده و در دسترس باشند، مثل طبخ یک غذای تازه، امتحان یک ورزش جدید، گشت‌گذار در مکانی ناشناخته یا حتی ساخت یک لانه پرند. هرکدام از این فعالیت‌ها به شکلی مغز را درگیر کرده و به رشد و ارتقای مهارت، دیدگاه و توانایی‌های شما کمک می‌کنند. بنابراین تجربیات جدید نه تنها زندگی را متنوع‌تر می‌کند، بلکه شما را در مسیر رشد و یادگیری قرار می‌دهد. یادتان باشد ما ساخته تجربه‌های ریز و درشت خودیم.



فوت و فن‌هایی برای تغییر اصولی

الفبای تغییر

تغییر، بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی است که در سال‌های ابتدایی عمر با شیب سریع‌تری رخ می‌دهد. زمانی تغییر مهم‌تر و ریشه‌ای‌تر می‌شود که ما به دنبال شناسایی هویت خود، مدیریت احساسات و ایجاد روابط باشیم؛ البته که قبل از اینها هم باید بتوانیم تغییر درست و حسابی داشته باشیم و خودمان را آماده کنیم برای جریان سیال زندگی در این شماره از نوجوانه تصمیم گرفتیم تا تغییر را بیش از پیش بررسی کنیم و به آن پردازیم. این شما و این خط‌هایی برای تغییر.

امیرعلی حبیبی

نوجوانه



خودآگاهی

خودآگاهی به معنای شناخت عمیق از خود، احساسات و افکار است که به شما کمک می‌کند نقاط قوت و ضعف‌تان را بهتر بشناسید و در نتیجه تصمیمات بهتری بگیرید. برای تقویت خودآگاهی، می‌توانید از روش‌های مختلفی استفاده کنید. یکی از راه‌هایی که به شدت توصیه می‌شود مراقبه و ذهن‌آگاهی است. تمرین‌های خودمراقبتی با افزایش توانمندی‌های پایه روان‌شناختی نیز باعث افزایش میزان خودآگاهی در شما می‌شود. یادتان باشد حتما در طول روز و هفته برای تفکر درباره رفتارها و واکنش‌های خودتان زمانی را کنار بگذارید. این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند تا زندگی‌تان را با آگاهی و اعتماد به نفس بیشتری هدایت کنید و به نسخه‌ای بهتر از خود تبدیل شوید.

تعیین اهداف

تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه‌گیری یکی از کلیدهای تغییر و بهبود در زندگی است. اهداف باید واقع‌گرایانه و مرتبط با ارزش‌های شما باشند تا بتوانید انگیزه و تمرکز بیشتری برای رسیدن به آنها پیدا کنید. برای این کار می‌توانید از روش SMART استفاده کنید که شامل تعیین اهداف خاص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، مرتبط و زمان‌بندی شده است. برای استفاده از روش SMART در تعیین اهداف، باید اطمینان حاصل کنید که هدف شما دارای پنج ویژگی کلیدی باشد: دقیق (Specific)، یعنی هدف باید دقیق و مشخص باشد تا بدانید دقیقا چه می‌خواهید؛ قابل اندازه‌گیری (Measurable)، یعنی بتوانید پیشرفت خود را با معیارهای مشخص بررسی کنید؛ قابل دستیابی (Achievable)، یعنی هدف باید با توجه به منابع و توانایی‌های شما واقع‌گرایانه و قابل دستیابی باشد؛ مرتبط (Relevant)، یعنی هدف باید با ارزش‌ها و اولویت‌های زندگی شما هماهنگ باشد؛ و زمان‌بندی شده (Time-bound)، یعنی باید برای رسیدن به هدف، زمان مشخصی تعیین کنید. به عنوان مثال، به جای گفتن «می‌خواهم بیشتر مطالعه کنم»، هدف خود را این‌گونه تعریف کنید: «هر روز ۳۰ دقیقه کتاب غیردرسی بخوانم تا پایان ماه». این روش به شما کمک می‌کند اهداف خود را واضح‌تر تعریف کنید، پیشرفت را پیگیری کنید و انگیزه خود را حفظ کنید.

دیدن شکست

شکست بخشی طبیعی از فرآیند یادگیری و رشد است که به ما فرصت می‌دهد اشتباهات خود را شناسایی کرده، از آنها درس بگیریم و به جلو حرکت کنیم. به جای این‌که از شکست ناامید شوید، سعی کنید از آنها درس بگیرید و به جلو پیش بروید. روان‌شناسی زرد می‌گوید شکست‌های خود را ندیده بگیرید دور بیندازید (و آن را بی‌اهمیت جلوه می‌دهد) تا جایی که نیاز است شکست‌های خودتان را تحلیل کنید. باید آنها را بپذیریم، تحلیل کنیم و از دل آنها راهکارهای جدیدی برای پیشرفت پیدا کنیم. بررسی دقیق علت شکست و یادگیری از اشتباهات باعث می‌شود از تکرار آنها جلوگیری کرده و اهداف خود را با برنامه‌ریزی بهتر تنظیم کنیم. یادتان باشد انسان‌های عاقل از یک سوراخ دو بار گزیده نمی‌شوند. در نهایت، شکست‌ها نه موانع، بلکه سکوی پرتابی برای موفقیت هستند.

ایجاد عادات مثبت

عادات مثبت بخش مهمی از موفقیت در ایجاد تغییرات پایدار هستند و می‌توانند به شما کمک کنند تا به اهداف بلندمدت خود نزدیک‌تر شوید. برای شروع، بهتر است از تغییرات کوچک و ساده آغاز کنید و به تدریج شدت و مدت زمان آنها را افزایش دهید. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید عادت کتابخوانی را در خود پرورش دهید، می‌توانید با فقط ۱۰ دقیقه مطالعه در روز شروع کنید و سپس به مرور زمان این مدت را بیشتر کنید. نکته کلیدی در این فرآیند، تکرار و استمرار است. با انجام مداوم یک رفتار، مغز شما آن را به عنوان یک الگو شناسایی کرده و به بخشی از زندگی روزمره تبدیل می‌کند. یادتان باشد برخلاف خیلی از جاهای دیگر که کیفیت اهمیت بیشتری دارد، هنگام ایجاد یک عادت، کمیت و تکرار اولیه از کیفیت خیلی مهم‌تر است، زیرا هدف اصلی این است که رفتار جدید به یک الگوی ثابت تبدیل شود.