

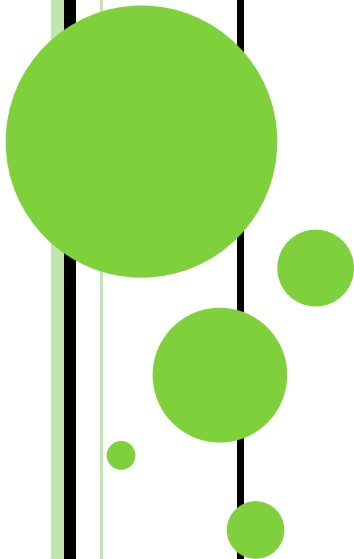
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



باورهای رفتارسازی ، ادراک انتخابی

خدیجه قاسمی

دانشجوی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت



عامل کلیدی تمام موفقیتها "عمل کردن" است ...

(پابلو پیکاسو)



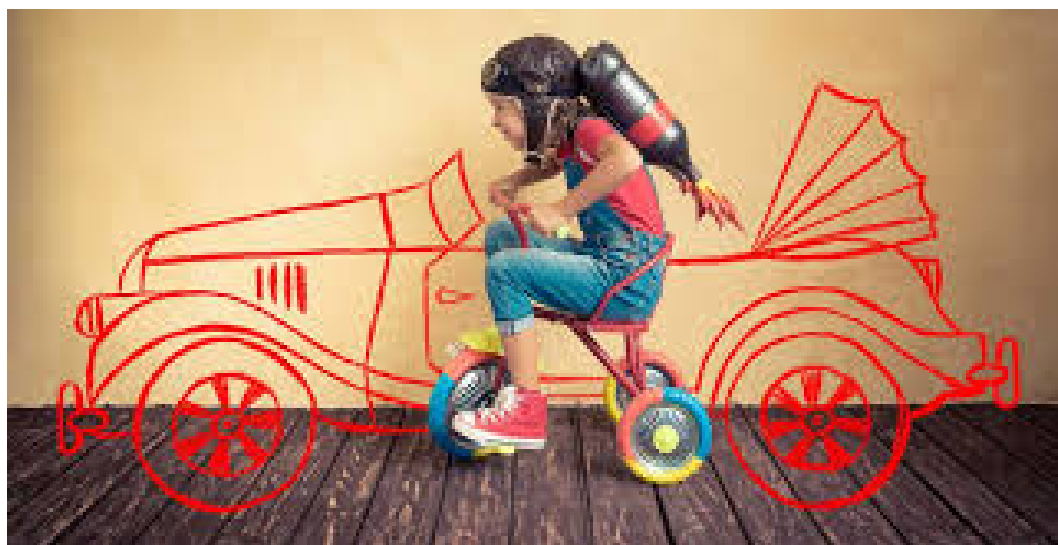
واژه باورهای رفتار سازی را از نظر اصول و فلسفه آموزش بهداشت تجزیه و تحلیل
نموده ،مهمترین عوامل تعیین کننده این را نام ببرید و چگونه می توان باورهای رفتار ساز را
در انسانها ایجاد نمود.



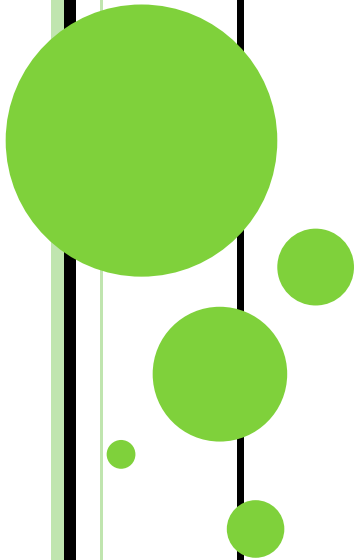
باورها به این دسته افکاری گفته می‌شود که سازنده سرنوشت و زندگی ما هستند.

رفتار و زندگی ما بر اساس عادت‌ها و باورهای ما ساخته می‌شوند. باورها نقش اساسی در زندگی ما ایفا می‌کنند.

باورهای خوب زندگی ما را به سمت موفقیت و شادی پیش می‌برد. باورهای اشتباه تمام زندگی ما را در بر می‌گیرد و چالش‌های زیادی را در زندگی ما به وجود می‌آورد.



مشکل اصلی زندگی ما باورهای اشتباه و نادرست در زندگی ما هستند. اگر بتوانیم باورهای اشتباه خود را شناسایی کنیم و آنها را اصلاح کنیم می‌توانیم به خواسته‌های خود برسیم. با تغییر باورهای نادرست از موانع سخت عبور می‌کنید و به موفقیت دست خواهید یافت.



تغییر باورها امکان پذیر است.

- در ابتدا باید بدانیم که باور اشتباهی داریم.
- سپس باید اصل باور خود را ریشه یابی کنیم. چرا و چگونه به این باور در زندگی دست یافته ایم؟ آیا مدرسه و یا جامعه چنین باوری را برای ما به وجود آورده اند و یا شکست های در پی ما باعث به وجود آمدن این باورها شده است. پس اولین اصل ریشه یابی باورهاست.
- با شناسایی باورهای اشتباه درصدد تغییر آن ها باشیم. باورهای جایگزین آن را پیدا کنیم و آن را بارها و بارها برای خود تکرار کنیم.



با این روش می‌توانید باورهای خود را اصلاح کنید و زندگی خود را با باورهای جدید و زیبا بسازید. در نتیجه با تغییر باور رفتار فرد هم تغییر می‌کند.



تکنیک های تغییر باور

○ خودمان را تغییر دهیم و باور داشته باشیم که دیگران ، نتیجه تغییر ما را تعیین نمی کنند

مثال : می خواهم ورزش کنم

بهانه می لورم که خانواده ام و کارم وقتم را می گیرند ، دیگر وقتی ندارم که ورزش کنم
ولی اگر این بهانه را کنار بگذارم می بینم که کافی است روزی ده دقیقه زودتر بیدار شوم و ورزش کنم

❖ برای تغییر باور اولین کار این است که این بهانه را از خودمان دور کنیم

❖ تا زمانی که دیگران را مقصر عدم تغییر و پیشرفت خودمان بدانیم هیچ تغییری نخواهیم کرد

پس مسئول صد در صد تغییر ، خودمان هستیم



یادمان باشد وقتی به کسی اشاره می کنیم و او را مقصر قلمداد می کنیم
یک انگشت به سمت اوست و سه انگشت به سمت خودمان هست



تکنیک های تغییر باور

○ من برای تغییر حاضرم هزینه های تغییر را پرداخت می کنم

- ❖ در این عالم برای بدست آوردن هر چیز باید هزینه اش هم پرداخت شود
- ❖ شما اگر چیزی بدست می آورید یا پول یا وقت یا سلامتی یا هر چیز دیگری برای آن پرداخت کرده اید
- ❖ تغییر نیز همین گونه است باید برای پرداخت هزینه هاش خودمون را آماده کنیم
- ❖ وقتی می خواهیم تغییر کنیم راحت نیست
- ❖ باید سختی بکشیم
- ❖ باید خیلی جاها جلوی خودمون رو بگیریم

مثال : می خواهم لاغر کنم

باید جلوی شکم را بگیرم و هر چیزی را نخورم به کالری توجه کنم ، ورزش کنم

مثال : می خواهم مطالعه کنم

خیلی وقتها شاید خسته باشیم ولی باید زمان و نیروی خودم را صرف مطالعه کنم می توانم سریال ببینم یا موبایلم را چک کنم ولی مطالعه می کنم



تکنیک های تغییر باور

- من برای تغییر ، لامادگی لازم را بدست می آورم و از زمانی که تصمیم به تغییر گرفتم از تغییر مواظبت و مراقبت می کنم
- ❖ خودم را برای تغییر لاماده می کنم
- ❖ یعنی با خودم عهد می کنم که به تغییر دست پیدا میکنم و
- ❖ خودم را مجسم می کنم به زمانی که به این تغییر دست پیدا میکنم
- ❖ و زمانی که تغییرم را شروع کردم از تغییرم محافظت می کنم که به نتیجه برسد



تکنیک های تغییر باور

- محیط را برای تغییرم فراهم کنم محیط و اطرافیان هر چند در نتیجه تغییر تعیین کننده نیستند ولی تاثیرگذار هستند
- ❖ بنابراین برای اینکه بتوانم تغییر را زودتر به نتیجه برسانیم در محیط هایی حضور پیدا می کنیم که در راستای تغییرم باشد
- ❖ یا محیط را به گونه ای شکل می دهیم که در راستای تغییر ما باشد
- ❖ یا اطرافیانی را در نزدیک خودمان انتخاب می کنیم که ما را در تغییراتمان کمک کنند نه اینکه برعکس لن رفتار کنند

مثال: من می خواهم نگاه انتقادی و منفی خودم را کم و بعد از مدتی صفر کنم

ارتباطم را با افرادی که مدام انتقاد می کنند را کم و یا قطع می کنم

با دوستانی معاشرت می کنم که نگاهی مثبت به همه چیز دارند

و یا در جلسه ها یا همایشهایی شرکت می کنم که ترویج دهنده نگاه مثبت به زندگی می باشد

در نهایت به موسیقیهای شاد و پر انرژی به جای موسیقیهای حاوی انرژی منفی گوش می کنم



تکنیک های تغییر باور

○ برای هر تغییر ، جایگزین مناسب و دقیق انتخاب می کنم که قابلیت اجرا داشته باشد

مثال: من می خواهم سیگار را ترک کنم

حال من هر وقت که بیکارم یا عصبانی هستم حتما باید سیگار بکشم

سیگار فیلتر پلاس را به عنوان اولین مرحله ترک سیگار انتخاب می کنم چون می دانم ترک سیگار برایم به صورت یکدفعه ای امکانش کم است

باشد

یا برای زمان های بیکاری برنامه ای می چینم همانند ورزش ، مطالعه ، حل جدول ، شطرنج ، بازی

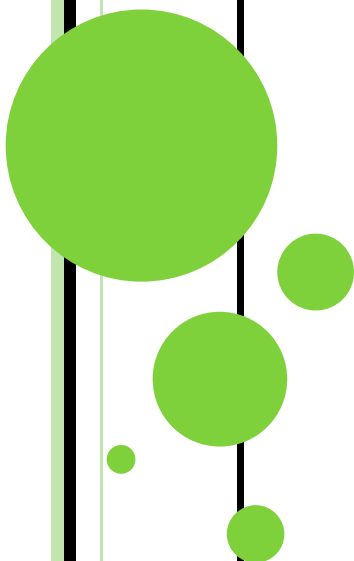
موبایل...

برای زمان عصبانیت هم همینگونه : دیدن فیلم یا صحبت با همسر یا دوست ، رفتن به سینما...



ذکر مثال : باور وزنه بردار

در یک باشگاه وزنه برداری ، برای وزنه برداری که خودش را برای مسابقات لماده می کرد وزنه ۱۸۰ کیلو را انتخاب کردند و او موفق شد که وزنه را بلند کند بعد ۵ کیلو به وزنه اش اضافه شد یعنی ۱۸۵ کیلو ، او نتوانست وزنه را بلند کند و بعد ۵ کیلو از وزنه اش کم کردند یعنی ۱۷۵ کیلو ، او نتوانست وزنه را بلند کند این داستان برای تمام وزنه بردارها و مربیها یک داستان عادی و بدیهی بود ولی برای کسانی که این آزمایش را شکل داده بودند خیلی جالب و هیجان انگیز بود واقعیت این بود که متخصصین لمده بودند به صورت عمدی روی وزنه ها به اشتباه نوشته بودند و وقتی که ورزشکار وزنه ای که فکر می کرد ۵ کیلو به لن اضافه شده است را نتوانست بلند کند واقعیت این بود که وزنه ۵ کیلو هم از وزنه قبلی کمتر بود یعنی ۱۷۵ کیلو وزنه بردار با این باور که نمی تواند این وزنه را بزند ، نتوانست بلند کند و وقتی که وزنه ای که فکر می کرد کمتر از وزنه قبلی است را بلند کرد واقعیت این بود که این وزنه ۵ کیلو بیشتر از وزنه قبلی بود یعنی ۱۸۵ کیلو ولی چون باور داشت که می تواند این وزنه را بلند کند پس نتوانست



این است داستان باور و تغییر باور

تفاوت باور با رفتار و احساس

اینها باور است و نکته مهم این است که باور با رفتار و عادت و احساس تفاوت دارد همه ی رفتارها ، عاداتها و احساسات ما ناشی از باورهای ذهنی

ماست

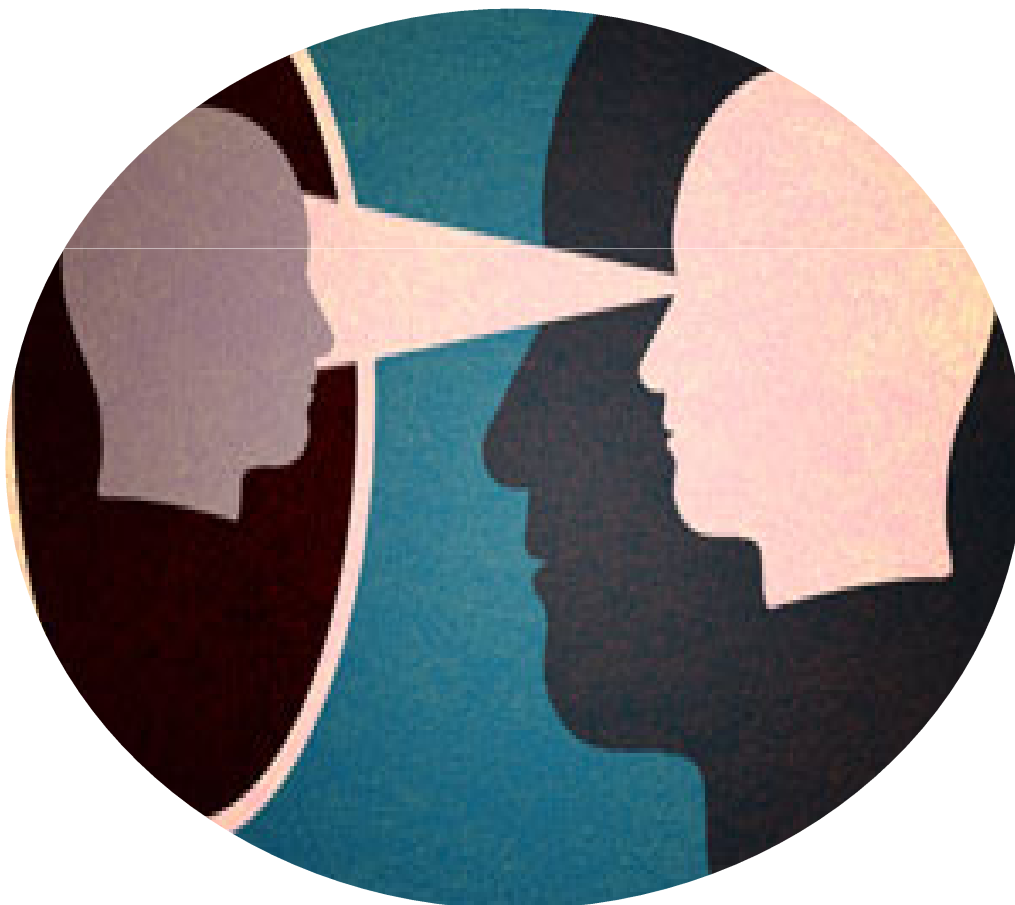
من باورم این است که پینگ پنگم خوب است

برای همین وقتی بازی می کنم از یک اعتماد به نفسی برخوردارم هم خوب

بازی می کنم و هم احساس خوبی دارم



واژه ادراک انتخابی را از نظر مفهومی مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و مهمترین عوامل تعیین کننده آن را توضیح دهید.



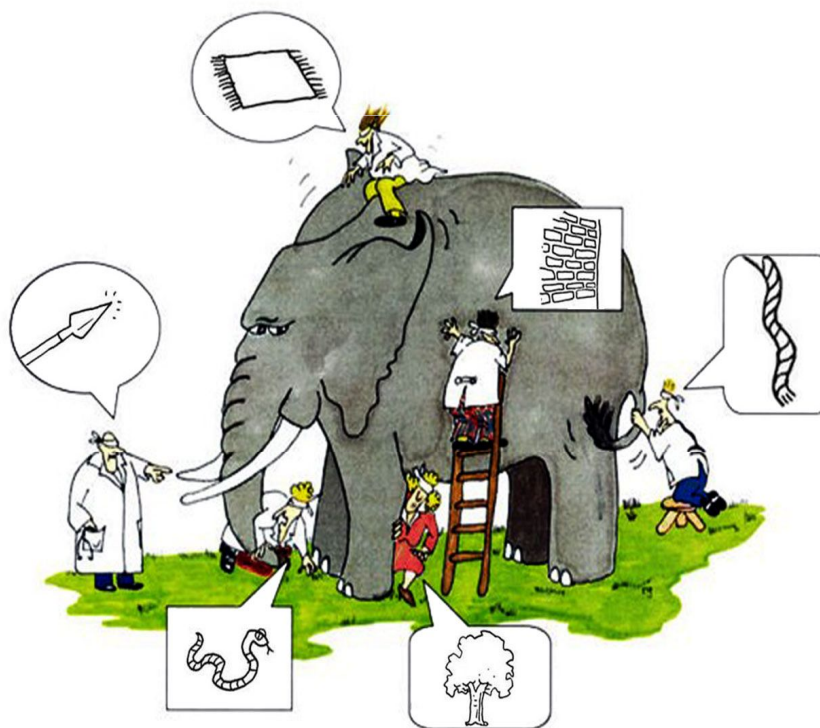
ادراک انتخابی عبارت است:

از فرایند پیچیده **اگاهی** یافتن از **اطلاعات** حسی و فهم آنها

همچنین ، ادراک ، فرایندی است که افراد ، به وسیله لن ، پنداشتهای و برداشتهایی را که از **محیط** خود دارند ، تنظیم و تفسیر می کنند و بدین وسیله ، به آنها ، معنی می دهند ؛

ولی ، ادراک می تواند که با **واقعیت** عینی ، بسیار متفاوت باشد.

غالباً ، افراد از امری واحد ، برداشتهای متفاوتی دارند. می توان گفت که **رفتار** مردم ، به نوع ادراک ، پنداشت یا برداشت لن ها (و نه واقعیت) بستگی دارد.



عوامل مؤثر بر ادراک

برای شکل دادن و گاهی ، ارائه تعریف از ادراک ، عوامل متعددی دست اندر کار هستند. این عوامل ،

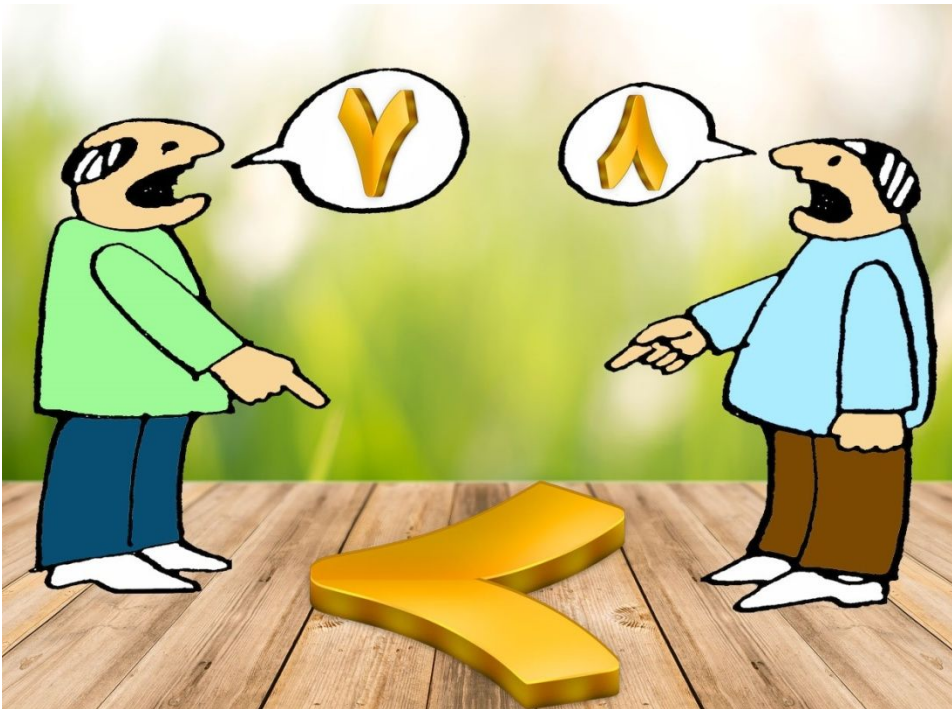
می‌توانند که در :

○ شخص ادراک‌کننده

○ موضوع مورد ادراک

○ محتوای موقعیت مورد بحث

وجود داشته باشند .



برخی از ویژگی‌های شخصی، مانند **نگرش**، **انگیزش**، **علاقه**، **تجربه گذشته** و **انتظارهای** شخص، بر نوع پنداشت یا ادراک او اثر می‌گذارند.



- برداشت افراد از یک موضوع به شدت تحت تاثیر ویژگی های شخصی فرد می باشد .
- ویژگی هایی مانند نگرش ها ، شخصیت ، انگیزه ها ، علایق ، تجربیات گذشته و انتظارات فرد.
- ویژگی های موضوعی هم می تواند بر ادراک اثر بگذارد. مانند افرادی که در جمع با صدای بلند صحبت می کنند
- . همچنین بستری که در آن رویداد مورد بررسی می شود بسیار اهمیت دارد . همانند مکان ، نور ، گرما یا دیگر عوامل موقعیتی بر توجه و ادراک فرد اثر می گذارد. مانند پوشیدن یک لباس پر زرق و برق در محل کار که موجب جلب توجه افراد می شود و پوشیدن همان لباس در مهمانی ، میزان ادراک تغییری نداشته ولی مکان در ادراک تاثیر گذاشته است.



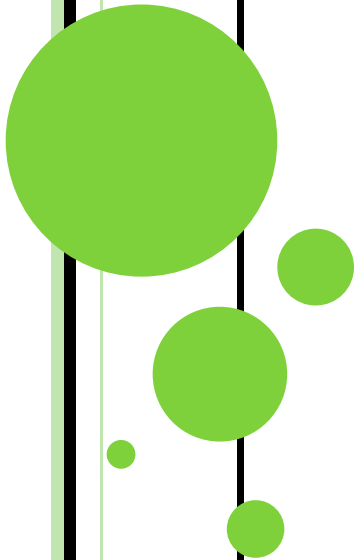
ادراک انتخابی

از آنجایی که ما نمی توانیم هر آنچه مشاهده می کنیم را مورد توجه قرار دهیم ، تنها به بررسی تکه ای از بخش های لن اکتفا می کنیم . اما این بخش ها به صورت تصادفی انتخاب نمی شوند. بلکه لن ها را بر اساس علایق ، تجربیات و نگرش هایمان بر می گزینیم. ادراک انتخابی باعث می شود بتوانیم درک سریعی از دیگران داشته باشیم اما با این کار احتمال ترسیم تصویری نادرست از لن ها شدت می گیرد. چون ما آنچه را که می خواهیم ببینیم مشاهده می کنیم.

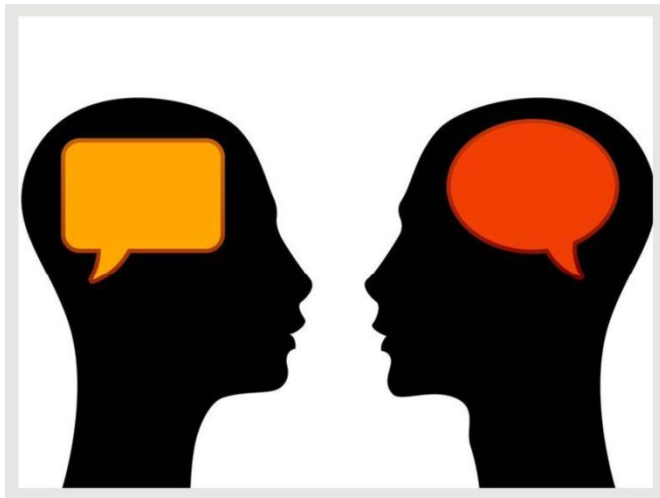


اشخاص در سازمان ها تصمیم گیری می کنند بدین صورت که در میان چند گزینه یکی را انتخاب می کنند. این تنها مدیران نیستند که در سازمان ها تصمیمی گیری می کنند بلکه کارمندان نیز هر روز صبح برای رفتن یا نرفتن به سرکار تصمیم گیری می کنند.

در سال های اخیر سعی شده تا در سازمان ها علاوه بر مدیران تصمیم گیری ها به کارمندان نیز سپرده شود. مسئله اینجاست که تصمیم گیری افراد در سازمان ها به شدت تحت تاثیر ادراک شان قرار دارد.

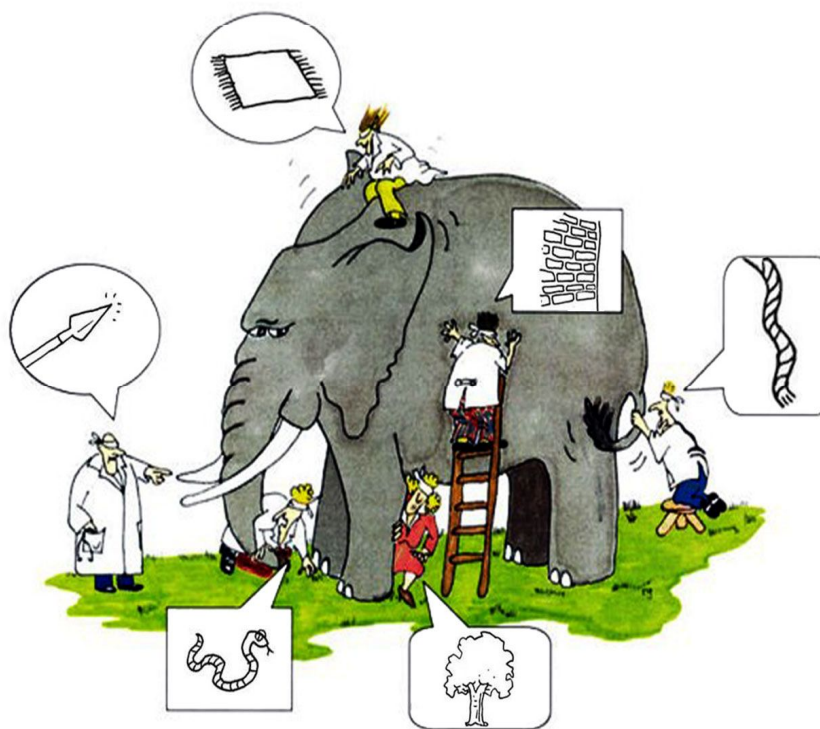


تصمیم‌گیری در واکنش به مشکل رخ می‌دهد بدین معنی که تفاوت میان وضعیت جاری و وضعیت مطلوب ما را مجبور می‌کند راه دیگری بی‌اندیشیم.
با توجه به این‌که مشکل برای افراد وضعیت‌های مختلفی دارد، لگاهی داشتن از وجود مشکل و این‌که آیا لازم است تصمیم جدیدی گرفته شود کاملاً موضوعی ادراکی است.




فرایندهای ادراکی مستلزم توجه است و توجه مستلزم انتخاب کردن.

برای مثال برای بازشناسی یک شی قبل از هر چیز باید توجه بر لن متمرکز شود ، اما بیشتر اوقات انسان با سیل عظیمی از محرک‌ها (که توسط اندام حسی دریافت و ارسال می‌شوند) روبرو است که امکان توجه به همه آنها برای بازشناسی وجود ندارد ؛ بنابراین باید انتخاب کنیم.



بطور کلی ، افراد محرکی برای ادراک کردن انتخاب می کنند که با موقعیت و وضعیتی که در آن قرار دارند متناسب باشد . برای مثال موقع خواندن یک مقاله بیشترین توجه به جملات آن مقاله معطوف است و نه صدای ماشینی که از خیابان در حال عبور است (بعضی مواقع اصلا وجود محرکی دیگر در اطرافیان را متوجه نمی شویم) این فرایند که به ادراک کمک می کند " توجه انتخابی (SELECTIVE ATTENTION) " نام دارد .





برای قایق بی حرکت، موج تصمیم میگیرد.
www.iraniancoach.com

با تشکر از صبر و حوصله شما

