

توصیه

چگونه ذهن‌تان را همیشه فعال نگه دارید

■ در مقطع زمانی که دوره درس و تحصیل و پژوهش تمام می‌شود در مورد اکثر انسان‌ها به این دلیل که مغز کمتر با رقم‌ها و اطلاعات سروکار دارد، به نظر می‌رسد که به تدریج توانایی‌های خود را از دست می‌دهد. «دکتر رابرت ایستاک» متخصص نورولوژی در این مورد می‌گوید: «لازم است هر فردی، به همان شکل که با فعالیت بدنی بر سلامت جسمی خود می‌افزاید، از طریق به کار گرفتن مغز خود توانایی‌های ذهنی خود را نیز افزایش دهد.» توانایی‌های ذهنی به تدریج، با سپری شدن عمر تحلیل می‌روند؛ زیرا از طریق پاسخگویی به تجربه‌هاست که فعال می‌مانند. اگر فردی از تجربه‌های ذهنی متعدد و متنوعی برخوردار باشد، روابط بین سلول‌های عصبی در مغز او نیز بیشتر خواهد بود، در حالی که اگر تجربه‌های ذهنی فرد محدود و معدود باشد، روابط بین سلولوی کمتر برقرار شده یا اینکه کاملاً قطع خواهند شد.

اما در این جا توصیه‌هایی جهت بالا بردن توانایی‌های ذهنی داریم:

- حتی هنگامی که غذا درست می‌کنید، دستان شما به‌طور مداوم فرمان‌های رسیده از مغز را اجرا می‌کنند. در حقیقت هیچ بخشی از بدن بیش‌تر از دست‌ها به مغز نزدیک‌تر نیست. به همین سبب، می‌توانید به راحتی ذهن خود را به کار اندازید. حل کردن جدول و معما، بهترین راه برای گذراندن وقت است. دکتر استاک معتقد است که در بین ارگان‌های مختلف بدن، مغز عضوی منحصر به فرد به شمار می‌آید، زیرا اعضاهایی مانند کبد و کلیه‌ها، در اثر کار کردن زیاد و مستمر فرسوده خواهند شد اما مغز، هر چقدر که بیشتر فعالیت داشته باشد، توانایی و قوۃی تر می‌شود. به کار انداختن مغز و انجام بازی‌هایی مانند شطرنج بر شناخت و درک بیشتر مغز می‌افزاید. از طریق فعالیت‌هایی که مغز را به کار می‌اندازند، می‌توان به رشد سلول‌های عصبی تازه کمک کرد و با این وسیله ارتباط بین سلول‌های عصبی در مغز حفظ شده و حتی افزایش خواهد یافت.

۲- تا می‌توانید از گوش‌های خود و حس شنوایی خود استفاده کنید: گوش دادن به موسیقی جریان خون در مغز را افزایش خواهد داد. به همین دلیل منجحه نوازندگان موسیقی از افراد دیگر بزرگ‌تر است. خوشبختانه نیازی به استفاده از آلات و ادوات موسیقی نیست بلکه می‌توان با گوش دادن به موسیقی، علاوه بر لذت بردن از آن، قسمت‌هایی از مغز را نیز فعال کنیم. توصیه می‌شود هنگامی که



به سوی محل کار خود حرکت می‌کنید به موسیقی مورد علاقه خود گوش کنید به این ترتیب هم به آرامش خواهید رسید و هم بر ادراک ذهنی خود خواهید افزود.

۳- دست‌های خود را به کار برید: زمانی که مشغول تایپ کردن هستید یا اینکه به رانندگی می‌پردازید هر قدر مهارت‌های سریع انگشتان افزایش یابند، عملکرد و فعالیت مغز نیز بیشتر خواهد شد. متأسفانه امروزه بر مهارت‌های ظریف و دقیق انگشتان و اثر آنها بر مغز تأکید نمی‌شود. جراحان از این توانایی، برخوردارند ولی افرادی چون وکلا، حسابداران یا مشاوران امور اجتماعی نیازی به مهارت‌های ظریف و دقیق انگشتان دست خود ندارند. برای مقابله کردن با این شیوه زندگی می‌توان به سرگرمی‌های سنتی پرداخت. از جمله قلاب‌بافی، خیاطی، ساختن مدل‌های مختلف که از بخش‌های کوچکی تشکیل شده‌اند...

۴- به پاهای خود تکیه کنید: فعالیت و کار کردن ممکن است بتواند از وزن شما بکاهد اما می‌تواند ذهن شما را نیز توانمند کند. ورزش و تمرین‌های ایستاده سبب تقویت بخش تعادل مغز و مراکز هماهنگ‌کننده خواهد شد که همگی به بالا بردن درک و شناخت فردی کمک می‌کنند.

دکتر رابرت استاک می‌گوید که انجام تمرین‌هایی که سبب حفظ تعادل بدن، انعطاف‌پذیری و نیروی پاها می‌شوند از اهمیت زیادی برخوردارند. تمرین پیشنهادی او ورزش سنتی چینی به نام تای چی است که به تقویت پاها و حفظ تعادل بدن کمک زیادی می‌کند.

۵- خاطرات و یاد گذشته را زنده نگه‌دارید: یکی از رایج‌ترین و مهم‌ترین شکایت‌هایی که افراد بالاتر از ۴۰ سال، ابراز می‌کنند کم شدن ذهن و ورزش و فقدان حافظه است. در حالی که می‌توان به سادگی حافظه را تقویت کرد. دکتر استاک معتقد است که با مرور خاطرات‌های خوب گذشته از طریق مشاهده فیلم‌های خانوادگی، آلبوم‌های عکس و مجله‌ها می‌توان به تقویت حافظه پرداخت. حتی وسایلی که خاطره انگیزند مانند عطر مورد علاقه همسر، عینک یا خوندویس پیرزبرگ و... می‌توانند به بهتر شدن حافظه کمک کنند. یادگاری‌ها و یادبودهای می‌توانند ارتباط‌هایی را در مغز ایجاد کنند که به راحتی و با مرور زمان از بین می‌روند، بنابراین فعالانه خاطره‌ها را زنده نگه دارید.

منبع: پیام‌مشاور

مصاحبه با خانم آریتا بهرامی روانشناس و مشاور

قبل از ازدواج سعی کنید مانع طلاق شوید

علیرضا سیردشتی



corbis

هم مشکل دارند و فکر می‌کنند اگر این‌گونه کنند نشانه ضعف آنهاست. افرادی که از نظر شخصیتی دچار مشکل هستند به این باور نمی‌رسند که نیاز به درمان دارند و اصلاً قبول ندارند که اضطراب، بی‌اعتمادی، ترس از اجتماع و هر مشکل آنان قابل پیگیری یا برطرف شدن است و پیوسته می‌گویند نیازی به پزشک ندارند.

نوع دیگر شخصیت‌های مشکل‌دار برای ازدواج، افرادی هستند که به زیر پا گذاشتن قانون و عرف و در اصطلاح خلاف کردن گرایش دارند. این افراد پیوسته درحال انجام

علام‌ هشدار دهنده ازدواج در خود

می‌کنید
انقدر بی‌افقوذ و قوی هستید که افکار، احساس و رفتار همسرتان را در آینده به دلخواه خود تغییر می‌دهید.
عدم رولباط صحیح اجتماعی با دیگران: اگر با پدر، مادر، خواهر و برادران، ارتباط سازنده و راضی‌کننده‌ای ندارید.
تعدد نقش‌ها و تداخل آنها با یکدیگر (ضعف عاطفانپذیری: اگر قادر به تغییر برنامه‌های از قبل طراحی شده نیستید نمی‌توانید خودتان را با شرایط تغییر دهید و در این زمینه متعصب و خشک رفتار می‌کنید

شخصیت رشد نیافته: اگر در آینه نگاه دیگران، افرادی غرغرو، سرزنش‌گر، وابسته، احساساتی، گوشه گیر، بدبین، پرخاشگر، دمدمی مزاج، تلخ و غمگین هستید.
بی‌هدفی: اگر برای زندگی شخصی و مشترک هیچ برنامه و چشم‌اندازی ندارید و به این جمله اعتقاد راسخ دارید که هرچه پیش آید، خوش آید.
بی‌مسئولیتی و تنبلی: اگر در زندگی‌تان توانایی مسوولیت کاری را برعهده گرفتن ندارید یا اینکه در ارتباطی که بر مبنای اعتماد و اطمینان تأمین می‌شود در این‌گونه افراد وجود ندارد. زندگی با این افراد شکاک بسیار دشوار است!

از سبوی دیگر افرادی یا شخصیت افسرده وجود دارند که از هیچ چیز لذت نمی‌برند، بسیار ساکت‌اند، زود خسته شده و پیوسته احساس نیاز به خواب و استراحت دارند و علاقه‌ای به حضور در جمع ندارند، به‌ویژه جمع‌هایی که در آن تعدادی غریبه نیز وجود دارد، برای آنان سنگین است. البته شخصیت افسرده با بیماری افسردگی متفاوت است و این بیماری افسردگی با دارو یا روان‌مانی برطرف می‌شود اما شخصیت افسرده این‌طور نیست. در افراد یا شخصیت افسرده حالت کناره‌گیری در تعاملات اجتماعی دیده می‌شود. بروز بحران‌های اضطرابی، تبدیل اضطراب به خشم، فریاد زدن، دعوا کردن و ناتوانی در برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی به‌ویژه با همسر خود از دیگر علام‌ این انسان‌هاست. این افراد حتی در بیان دوست داشتن کلامی

خضای شناختی خودبزرگ‌پنداری: اگر تصور

حتی اگر هم به جدایی منجر نشود، ناراحت‌کننده، دشوار، غیرلذت‌بخش و طاقت‌فرسا می‌شود که به جز سوختن و ساختن، درگیری و نزاع راه دیگری مطرح نمی‌شود. البته درصورت مراجعه به روانپزشک یا روانشناس با پیگیری‌های طولانی‌مدت قابل معالجه و درمان هستند.
همه روانشناسان می‌گویند باید حتماً قبل از ازدواج به روانشناس مراجعه کرد. انجام تست‌های تعیین شخصیت برای هر دو نفر قبل از ازدواج به این دلیل است که تعداد زیادی از زوجین که کار آنها به طلاق می‌انجامد یا کسانی که با نشانه‌های مخفی عارضه اختلال شخصیت زندگی می‌کنند، آرام هستند ولی خوشحال نیستند و زندگی می‌کنند، اگر پی‌گیری و به مشاور مراجعه می‌کردند شاید در چنین وضعیتی قرار نمی‌گرفتند.

یک نکته مهم دیگر همسان، هم‌طراز و هم‌شأن بودن زوجین است، اینکه از نظر اقتصادی، خانوادگی، فرهنگی، تحصیلی، مذهبی، اعتقادی و از هر نظر که فکر می‌کنیم

باید سمت و سوی مشابهی وجود داشته باشد. خوب نیست که فردی از طبقه خیلی بالای جامعه با فردی در طبقه خیلی پایین ازدواج کند. بی‌شک از نظر فرهنگی، فکری و آداب و رسوم با هم تفاوت دارند. اختلاف طبقاتی بی‌شک مشکل‌افزین خواهد بود. از سوی دیگر ممکن است دو نفر از نظر اقتصادی هم‌سطح ولی از نظر فرهنگی تفاوت‌های فراوانی داشته باشند. اگر بتوانیم فردی که در شما ازدواج را به طور کامل مطالعه کرده و بداییم چه انسان‌هایی هستند، چه خلق و خوئی داشته و به چه چیزهای بیشتر اهمیت می‌دهند و آداب و رسوم‌شان و نحوه فرزندپذیری یا همسرداری آنان چگونه است، می‌توان به نتایج خوبی دست یافت. به‌واقع مانند یک محقق باید مطالعه دقیق صورت گرفته و با استخراج اطلاعات به پژوهش در این خصوص پرداخت.

شما یک نفرید که در حال ورود به یک خانواده جدید و یک فرهنگ و طایفه هستید، باید یاد بگیرید خود را وارد آن فردی که با شما ازدواج می‌کند هم با فرهنگ داشته باشید که حتی ممکن است آنها زبان متفاوتی داشته باشند که باید آن را نیز یاد بگیرید. زبان خیلی مهم است. با فراگیری آن وارد دنیای دیگری شده‌اید؛ دنیای وسیع و جدید. است که با شما ازدواج می‌کند هم با فرهنگ شما را بفهمند.

سختی و دشواری می‌شود اما باید بدانید که این قراردادی است که از ابتدا میان دو نفر بسته می‌شود. باید رودرود و بگویند که چگونه فرهنگ‌هایشان متفاوت است و باید هر دو با فرهنگ و نیازهای طرفین آشنا شده و باهم کنار بیایند. خوشبختانه در موارد زیادی شاهد این بودیم که دو قدر با فرهنگ‌های متفاوت ازدواج کردند اما چون مطالعه قبلی و پذیرش‌های لازم را داشتند، بسیار هم موفق بودند. انعطاف‌پذیری یک ویژگی خیلی خوب است که اگر همه بتوانیم در خود ایجاد کنیم صاحب پیشرفت‌های ارزشمندی خواهیم شد.

افراد خلاق خود را وقف ایده‌های می‌کنند. آنها بهایات خارج‌ی حس انجام وظیفه شما را برمی‌انگیزاند و به انجام کار مشور می‌کنند.

تعلیم داشته باشید: این تصور را که برای انجام هر کار باید سریع پاشش بگیرید، از خودتان دور کنید. این طرز فکر باعث می‌شود، نتوانید به اهداف بلندمدت‌تان برسید.
به خودتان پاداش دهید: استراحت با تنبلی تفاوت دارد. بعد از اینکه یک کار را به‌طور کامل به اتمام رساندید، به عنوان پاداش به خودتان استراحت دهید.

سعی کنید با جای امکان از کلمات «شاید» و «روژه» در سخنان‌تان استفاده نکنید: این کلمات را باید از فرهنگ لغات‌تان حذف کنید چرا که به‌کار بردن این‌ واژگان کارهایتان را غلب می‌اندازد. مثلاً عبارت «شاید روزی این کار را انجام دهم» به جای جمله «این کار را عملی خواهم کرد» به کار ببرید. اگر این قدم‌ها را جدی بگیرید مسلماً از تنبلی‌تان در برنامه روزانه کسته می‌شود. فقط باید توجه داشته باشید که یکروزه و به طور ناگهانی نمی‌توانید تن‌پوری و تنبلی را از خودتان دور کنید و به مدت زمان طولانی نیاز دارید. سعی کنید با موفقیت‌های کوچک‌تان خوشحال شوید و آنها را ارزشمند بشمارید.

مشاوره

۱۸ خصوصیت برای آنکه عالی و نتیجه‌بخش فکر کنید

مهدیه باقرنژاد

۱ فکر کردن یک نظم است. اگر می‌خواهید در آن بهتر بشوید، باید روی آن کار کنید. می‌توانید برای برنامه‌ریزی فکر کردن‌تان وقت بگذارید مثلاً هر دو هفته یکبار یک نصفه روزه، هر یک ماه یک روز کامل و هر سال یک تا دو روز کامل.

۲ ببینید انرژی‌تان را باید کجا متمرکز کنید و بعد از ۲۰/۸۰ استفاده کنید. ۸۰ درصد از انرژی‌تان را به ۲۰ درصد از مهم‌ترین فعالیت‌هایتان اختصاص دهید. یادتان باشد که نمی‌توانید در آن واحد همه جاباشید، همه را بشناسید و همه کاری انجام دهید. و از انجام همزمان چند کار اجتناب کنید: ممکن است کاری شما را به ۴۰ درصد برساند.

۳ افراد موفق خود را در معرض ایده‌ها و آدم‌های مختلف قرار می‌دهند. آنها سعی می‌کنند بیشتر وقت‌شان را با کسانی بگذرانند که آنها را به چالش می‌کشند

۴ ایده داشتن یک چیز است، دنبال کردن آن چیزی دیگر. ایده‌ها تاریخ مصرف کوتاهی دارند. باید قبل از اینکه تاریخ انقضای آنها فرا برسد، آنها را عملی کنید.

۵ افکار برای ایجاد شدن نیاز به زمان دارند. اولین چیزی را که به ذهن‌تان می‌رسد انجام ندهید. آخرین باری را که ساعت دو صبح یک فکر عالی به سرتان زد و وقتی صبح از خواب بیدار شدید به نظر‌تان احمقانه می‌رسید، به خاطر دارید؟ افکار تا زمانی که ماده دارند باید شکل داده شوند و باید مورد بازجویی و سوال قرار گیرند.

۶ افراد باهوش با افراد باهوش دیگر همفکری می‌کنند. فکر کردن با دیگران نتایج بهتری دربر خواهد داشت. مثل این است که به خودتان یک راه میان‌بر بدهید. به همین خاطر است که جلسات توفان مغزی تا این اندازه موثر هستند.

۷ تفکر علمه‌پسند را رد کنید. خیلی از آدم‌ها وارد عمل می‌شوند با امید اینکه به فکر بقیه خوب برسند. برای اینکه از وضعیت خارج شوید باید اول با احساس ناراحتی کردن کنار بیایید. همچنین به خاطر داشته‌باشید که همین الان آدم‌های دیگری هستند که سعی دارند برای خودشان فکر کنند و آنها هستند که موفق‌اند.

۸ بهترین متفکران از قبل برنامه می‌ریزند، در حالی‌که برای افکار ناگهانی نیز جا می‌گذارند. وقتی با استراتژی وارد عمل شوید، احتمال خطا پایین می‌آید. داشتن افکار مهم از این که کجا هستید و دوست دارید چه کاری انجام دهید، شما را به هیچ جانی‌رساند.

۹ کلیدهای استراتژیک متفکر خوب بودن: ۱. موضوع را خرد کنید. ۲. بپرسید چرا این مشکل باید حل شود. ۳. موارد کلیدی را مشخص کنید. ۴. منابع را مرور کنید. ۵. افراد مناسب را در جای مناسب قرار دهید. ۶. هنری‌فورد می‌گوید: هیچ چیز سخت نیست، اگر آن را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کنید»

۱۰ برای متفاوت فکر کردن، باید کارهای مختلفی انجام دهید. راه‌های جدیدی برای انجام کارتان بیابید، با آدم‌های جدید آشنا شوید، حتی کتاب‌هایی را بخوانید که فکر می‌کنند خسته‌کننده هستند. رمز کار این است که با ایده‌ها و سبک‌های زندگی جدید آشنا شوید.

۱۱ برای تقبیر از ایده‌های دیگران، باید به ایده‌های دیگر احترام بگذارید. نمی‌توانید فکر کنید که همیشه حق با شماست. باید به نظرات دیگر هم فرصت دهید.

۱۲ برای هر روزتان و زمان‌هایی که افراد دیگر را ملاقات می‌کنید، برنامه و موضوع داشته باشید بیشتر آدم‌ها فقط برای روزشان برنامه‌ریزی می‌کنند. متفکران برای برنامه‌ریزی هفته، ماه و اهداف بلندمدت‌شان وقت می‌گذارند و بعد آن را دنبال می‌کنند. همچنین بدون موضوعی برای حرف زدن وارد جلسات، میهمانی‌ها و قرارهای ملاقات نمی‌شوند قبل از اینکه در دو چنین موقعیت‌هایی شوند، تصمیم می‌گیرند که از آدم‌ها یاد بگیرند.

۱۳ تفکر انکلسدی در مهارت‌های تصمیم‌گیری‌تان به شما رویکرد و اعتمادبه‌نفس می‌دهد. اگر تفکر انکلسی نداشته باشید، بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید، شما را غلب می‌کند.

۱۴ به حرف‌های منفی که با خودتان می‌زنید غلبه کنید. برنده‌ها با عباراتی مثل «من می‌توانم» حرف می‌زنند.

۱۵ افسرد باهوش محدودیت‌ها را نمی‌بینند. آنها امکانات را می‌بینند. سام اوینگ قهرمان سابق بیسبال می‌گوید، «هیچ چیز شرم‌آور تر از این نیست که ببینید کسی کاری را انجام می‌دهد که شما می‌گفتید غیرممکن است.»

۱۶ افراد خلاق خود را وقف ایده‌های می‌کنند. آنها بهایات را در آغوش می‌گیرند و از شکست نمی‌ترسند و با عمل خلاق دیگر نشست و برخاست می‌کنند.

۱۷ افراد خوشبین نمی‌توانند متفکران واقع‌بین باشند. داشتن رویکرد واقع‌بینی به شما این امکان را می‌دهد انقدر به یک مشکل نزدیک شوید که بتوانید آن را بشکافید. رویه‌رو شدن با عواقب احتمالی هم به شما کمک می‌کند کارآمدتر باشید و به شما اعتبار بیشتر می‌دهد. برای اینکه متفکری واقع‌بین‌تر باشید، باید ۱. از واقعیت تقدیر کنید. ۲. کارتان را انجام دهید و واقعیات را به دست آورید. ۳. نقاط مثبت و منفی آن را بسنجید. ۴. بدترین حالت ممکن را در نظر بگیرید. ۵. تفکر‌تان را با منابع‌تان هم‌طراز کنید

۱۸ خیلی مهم است که آخر روز به یاد بیاورید که می‌توانید طرز فکر‌تان را عوض کنید. اینکه یاد بگیرید چطور در فکر کردن استناد شوید باعث می‌شود تفکری پرباره داشته باشید. اگر نتوانید این خصوصیت را در خود ایجاد کنید طوری که به عادت همیشگی‌تان تبدیل شود، تمام طول زندگی فردی موفق خواهید شد.