



شناسنامه :

صاحب امتیاز	مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت
مدیر مسئول	طیبه خیرخواه
سردبیر، مقالات	دکتر فرشاد زیان - سمانه ملکی
صفحه آرایی	وجیهه رودکلی



نمایه :

۱	هفت رفتاری که کودکان مشخصا از والدین کپی می زنند
۳	چند روش کاربردی برای رهایی از افسردگی
۵	سندروم میسوفونیا
۷	هفت گروهی که بیشتر در شغل خود شکست می خورند
۹	عزت نفس در نوجوانان
۱۰	معرفی کتاب
۱۱	دو عملکرد مغز که با افزایش سن تقویت می شود
۱۲	پندها



هر عملی که والدین انجام می‌دهند به دقت مورد توجه فرزندان است.

کودکان به دقت به نحوه رفتار شما بزرگترها با والدین خودتان توجه می‌کنند و از شما الگو می‌گیرند و در نهایت شبیه همان رفتار را به شما بازمی‌گردانند.

آنها رفتار شما را با دیگر افراد تحت نظر دارند و اگر با افرادی که با شما در تماس هستند رفتار نامناسبی داشته باشید، شک نکنید که فرزندان نیز با دیگران همان رفتار را خواهد داشت.

کودکان توجه می‌کنند که شما چگونه پول و مسائل مالی خود را مدیریت می‌کنید. به کودکان توضیح دهید که چرا می‌توانند یا نمی‌توانند برخی چیزها را که دوست دارند بخرند، داشته باشند. شما نمی‌توانید همیشه به تقاضاهای مالی آنها پاسخ مثبت بدهید. همچنین به چیزهایی که ممکن است از رفتارهای خود شما یاد بگیرند هم دقت کنید. خوب است که به او یاد بدهید مسائل مالی خانواده مسئله‌ای خصوصی است.

کودکان همواره تحت نظر دارند که والدینشان با افراد مسئول و بالادست به لحاظ موقعیت اجتماعی مانند مامور پلیس یا رئیس شرکت چگونه رفتار می‌کنند و چه اندازه به این افراد احترام می‌گذارند و در صحبت کردن درباره این اشخاص، چقدر ادب را رعایت می‌کنند. اگر شما این موضوع را رعایت نکنید فرزندان نیز در طول زندگی‌اش هرگز به مقامات و اولیای امور که البته خود شما را نیز شامل می‌شوند، احترام نخواهد گذاشت.

کودکان از سخاوتمندی و بخشندگی شما نیز الگو می‌گیرند. پس از کمک کردن به مردم با رضایت قلبی غافل نشوید تا فرزندان نیز از نعمت زندگی کردن با قلبی سرشار از عشق و بخشندگی نسبت به انسان‌ها و کمک به دیگران بهره‌مند شود.



کودکان با دقت به درجه نظم و انضباطی که شما به عنوان پدر و مادر او در جنبه‌های مختلف زندگی دارید، توجه دارند. بنابراین اگر پرخوری کنید، زیاد بخوابید، صورت حساب‌هایتان را به موقع پرداخت نکنید و به نظم در کارهایتان اهمیت ندهید، انتظار نداشته باشید که فرزندان خلاف این رفتار کند و فرد منظمی شود. مگر اینکه رویه خود را تغییر دهید تا کودکان نیز الگوی بهتر و سالم‌تری را مقابل چشمانش داشته باشد و با آن الگو، بزرگ شود.

کودکان به عمق شخصیت و صداقتی که شما در زندگی به نمایش می‌گذارید، دقت می‌کنند. اگر تقلب کنید و اگر حرفتان با عملتان یکی نباشد و قصد فریب آدم‌های اطرافتان را داشته باشید و هرچند نامحسوس این کار را انجام دهید باز هم کودکان درک می‌کنند و متأسفانه از این رفتار سوء، الگو می‌گیرند.



چند روش کاربردی

برای رهایی از افسردگی

افسردگی می تواند ناتوان کننده باشد و بسیار فراتر از یک حس ناراضی عمل کند

معمولا همیشه دلیلی برای ناراحتی مانند طرد شدن و یا بدست نیاموردن کار مورد علاقه وجود دارد. افسردگی (Depression) یک احساس فراگیر است. تقریبا مانند این است که در یک تونل سیاه و بدون هیچ نوری باشید. امید نمایان نیست و پیدا کردن چیزهایی که لذت بخش باشد کار سختی است. حتی بردن در یک جایزه بزرگ هم نمی تواند شوکی باشد که طرف را از افسردگی بتواند خارج کند و هرگز ایده ای خوبی نیست که به کسی که افسردگی دارد بگوئیم خودت را جمع کن و وارد اجتماع بشو. متاسفانه، غلبه بر افسردگی ساده نیست، اما راههای سریعی برای کاهش علائم و رهایی از افسردگی وجود دارد.

روش های رهایی از افسردگی

رهایی از افسردگی با تمرین تمرکز حواس

ذهن افسرده تمایل دارد تا همه چیز را اشتباه ببیند و نگرانی های بی فایده ای در مورد تمامی احتمالات منفی که ممکن است در آینده اتفاق بیافتد داشته باشد. این چرخه تفکر منفی بدبختی فرد را تقویت می کند و در مدیریت غلبه بر افسردگی اصلا مفید نیست. تمرکز حواس شامل تمرکز بر زمان حال است و یک مهارت است که نیاز به تمرین دارد. اکثر مواقع، ذهن ما مملوء از افکار متفاوت است و تمرکز کردن بر زمان حال برای ذهن ما غیر طبیعی به نظر می رسد.



اسیدهای چرب امکا ۳ را به رژیم غذایی تان اضافه کنید

تحقیقات نشان داده است که افراد افسرده اغلب فاقد اسید چرب شناخته شده به عنوان EPA هستند. شرکت کنندگان در مطالعه سال ۲۰۰۲ که نتایجش در آرشیو عمومی روانپزشکی قرار دارد هر روز فقط یک گرم از روغن ماهی مصرف می کردند و این باعث کاهش ۵۰ درصدی در علائمی مانند اضطراب، اختلالات خواب، احساسات غیر قابل توضیح غم و اندوه، افکار خودکشی، کاهش تمایل جنسی شد.

رهایی از افسردگی: زمزمه های منفی را متوقف کنید

افراد افسرده تمایل دارند که دنیا را به دید منفی ببینند. وقتی کارها اشتباه پیش می رود خودشان را سرزنش می کنند و وقتی که کارها طبق میل شان بود آنرا به پای بخت و اقبالشان می نویسند. افسردگی به شک دامن می زند و احساس بی ارزشی را تقویت می کند. گفته های منفی درونی تان را مدام پیگیری کنید و به خودتان یادآوری کنید که این طرز فکر یک فرد افسرده است، نه فردی با عملکرد سالم. وقتی که احساس خوبی ندارید افکارتان را جدی نگیرید.

رهایی از افسردگی: و این نیز بگذرد

قبول کنید که حالت ذهنی تان همیشه متعادل نیست. در حین افسردگی، منفی نگری ما نسبت به همه چیز افزایش می یابد و یافتن تعادل در مورد چیزی که در جریان است سخت تر می شود. به خودتان یادآوری کنید که بروی کانال منفی تنظیم شده اید و به افکارتان گوش ندهید. وقتی افسرده هستید همه چیز را تحریف می کنید. زمانی که جهان تاریک و دلگیر به نظر می رسد این ایده به تنهایی می تواند کمی آسایش فراهم کند. به خودتان یادآوری کنید که تغییر بوجود می آید و همیشه اینگونه احساس تان باقی نخواهد ماند.

برای رهایی از افسردگی ذهنتان را منحرف کنید

اگر امکان دارد، کاری بکنید تا ذهنتان را از تفکر بیش از اندازه منحرف کنید. وقتی در حالت افسردگی هستید افکارتان دشمن تان هستند. به پیاده روی بروید. کتاب بخوانید و یا اگر می توانید تمرکز کنید یک پازل حل کنید. هر کاری را که می توانید انجام بدهید تا ذهنتان از ترس ها و نگرانی هایش دور شود. مشغول نگه داشتن خودتان یک روش برای غلبه بر افسردگی است.

برای رهایی از افسردگی نور خورشید بیشتری دریافت کنید

اختلالات عاطفی فصلی (SAD) باعث کاهش سطح خلق و خویتان به دلیل کاهش نور آفتاب می شود. گرفتن حمام آفتاب کوتاه و ملایم ۳ مرتبه در روز می تواند بسیار به شما کمک کند. علائم SAD می تواند شامل مشکلات خواب، اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری، خستگی، بی تفاوتی و استفاده از نور به غلبه بر افسردگی کمک می کند و این علائم را کاهش می دهد.

شناخت درمانی را امتحان کنید

شناخت درمانی می تواند در مقابله با افسردگی بسیار مفید باشد و بر طبق این اصل است که شیوه متفاوت اندیشیدن می تواند بر مشکلات سلامتی خاصی غلبه کند، مشکلاتی مثل افسردگی. مشاوره کمک می کند تا الگوهای فکری تان را بشناسید و درک کنید و ایده های غلط و یا مضر و افکاری که می تواند افسردگی را برانگیزد و یا آنرا بدتر کند شناسایی کنید. هدف از اینکار تغییر شیوه تفکرتان برای پرهیز از این ایده های مخرب و همچنین کمک به تغییر واقعی تر و مفید تر الگوهای فکرتان است.

■ بررسی‌ها نشان می‌دهند که افراد بسیاری در دنیا به این سندروم مبتلا هستند، بنابراین اگر شما هم میسوفونیا دارید، احساس عجیب بودن بهتان دست ندهد.

■ درمان‌های مختلفی برای این سندروم پیشنهاد شده است. مانند حساسیت زدایی، درمان‌های شناختی-رفتاری، هیپنوتیزم و غیره، اما تاکنون درمان قطعی برای این مشکل شناسایی نشده است. انجمن‌هایی نیز وجود دارد که افراد مبتلا به میسوفونیا در آن به تبادل دانش و تجربیات خود می‌پردازند. در جدیدترین مطالعه‌ای که انجام شده از ذهن‌آگاهی به عنوان یکی از درمان‌ها یاد شده است.

با توجه به اینکه افراد مبتلا به این سندروم به طور ناخواسته دچار واکنش‌های هیجانی و احساسی منفی می‌گردند و بسیار هم اذیت می‌شوند، بنابراین نقش اطرافیان در بهبود حال آنها بسیار موثر خواهد بود. درک این موضوع که این افراد مقصر نبوده و عدم تولید صداهایی که باعث آزار آنها می‌شود، کمک زیادی در بهبود حال آنها خواهد داشت.

منبع: دکتر رضا صالح زاده

لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید:

- کسانی که موقع غذا خوردن اصطلاحاً ملج مولوچ می‌کنند، کفر شما را در می‌آورند؟
- از هورت کشیدن مایعات توسط اطرافیان عصبانی می‌شوید؟
- صداهای تکرارشونده مثل نفس کشیدن، خروپف کردن، جویدن آدامس و ... آزارتان می‌دهد؟
- شنیدن صدای کسی که با دهان پر حرف می‌زند، دیوانه‌تان می‌کند؟
- از صدای آروغ بیزارید؟

اگر پاسخ شما به بیشتر سوالات، بلی باشد؛ شما به «سندروم میسوفونیا» مبتلا هستید. میسوفونیا یا «صدابیزاری» به اختلالی گفته می‌شود که افراد مبتلا به آن از برخی صداها نفرت دارند. هرچه شدت این اختلال بیشتر باشد، تعداد صداهای مورد نفرت بیشتر خواهد شد. پاسخ‌های احساسی افراد مبتلا از ناراحتی و ترک محل تا تپش قلب، تعریق، خشم، و انزجار متغیر است.

■ میسوفونیا اولین بار در علوم مربوط به شنوایی مطرح شد و در دسته اختلالات شنوایی طبقه بندی می‌شد، اما به تدریج در علوم دیگر از روانشناسی تا علوم شناختی مورد توجه قرار گرفت.

■ تاکنون پژوهش‌هایی در زمینه شناسایی منشأ این مشکل انجام شده و نتایج متفاوتی نیز حاصل شده است. نتایج مطالعه‌ای که به تازگی و توسط پژوهشگران دانشگاه نیوکاسل انگلیس انجام شده، نشان می‌دهد کسانی که مبتلا به سندروم میسوفونیا هستند، تفاوت‌هایی در بخش فرونتال یا پیشانی مغزشان دارند. به عبارت دیگر ساختار مغز این افراد تا حدودی با افراد دیگر متفاوت است. نتایج این پژوهش در نشریه بسیار معتبر Current Biology چاپ شده است.



سندروم میسوفونیا

گروهی که بیشتر در شغل خود شکست می‌خورند



همین خصوصیت باعث

می‌شود از وظایف کاری

خود غافل شوند و هیچ تلاشی برای

پیشرفت خود انجام ندهند، پس نمی‌توان از

چنین افرادی انتظار رسیدن به موفقیت را داشت.

به مرور زمان، اطرافیان آن‌ها نیز به این نتیجه

می‌رسند که چنین فردی لایق اعتماد نیست

و ممکن است از تمام موقعیت‌های ارزشمند که

می‌تواند باعث پیشرفت شغلی آن‌ها شود کنار

گذاشته شوند.

2 افرادی که همیشه مطیع دیگران هستند

این افراد همیشه هر چه مدیر و دیگران می‌گویند

را می‌پذیرند و به سرعت تسلیم نظر دیگران

می‌شوند. این شخصیت هرگز توانایی «نه» گفتن

و مخالفت با ایده‌های اشتباه را ندارد و هر کاری

که به او پیشنهاد می‌شود را قبول می‌کند.

شاید فکر می‌کند با داشتن این خصیصه، مهربان

و مطیع به نظر می‌رسد اما تنها خود را از پیشرفت

بازمی‌دارد.

در محل کار نمی‌توان روی چنین افرادی حساب باز کرد و آن‌ها را وارد پروژه‌های بزرگ کرد زیرا اغلب آدم‌های بی‌اراده و بدون ایده‌ای هستند که هیچ نظری ندارند و تنها از دست‌آوردهای دیگران استفاده می‌کنند.

3 افرادی که خیلی محافظه‌کار هستند

در مقابل افراد مطیع، محافظه‌کارها قرار دارند. علت

محافظه‌کاری آن‌ها این است که در جایگاه خود

احساس راحتی می‌کنند و ترجیح می‌دهند موقعیت

فعلی خود را حفظ کنند، حتی اگر به هیچ پیشرفتی

نرسند.

افراد محافظه‌کار اگر مدیر شوند سعی می‌کنند

وقت خود را صرف نوشتن دستور کار کنند و به

تیم خود بگویند چه کاری انجام دهند و از چه کاری

دست بکشند. مدیران محافظه‌کار نه تنها به پیشرفتی

نمی‌رسند بلکه به تیم خود هم اجازه ایده پردازی

نمی‌دهند.

4 افرادی که خود را قربانی می‌دانند

چنین افرادی فکر می‌کنند هر مشکلی در محل کار

به‌وجود می‌آید، تقصیر آن‌ها نیست. افراد قربانی

به‌سختی مسئولیت اشتباهات خود را به عهده

می‌گیرند. شاید توجهی به زمان‌بندی پروژه‌ها

نداشته باشند، با همکاران به خوبی رفتار نکنند یا

حتی مسئولیتی که به آن‌ها واگذار شده را کامل

انجام ندهند، اما هیچ وقت اشتباه خود را به گردن

نمی‌گیرند.

پافشاری این افراد برای بی‌گناه بودن و قربانی دیگران

بودن باعث می‌شود تا همکاران اعتماد خود را به

چنین فردی از دست بدهند و او را وارد پروژه‌های مهم

نکنند.

5 افرادی که فکر می‌کنند هیچ‌کس به اندازه‌ی آن‌ها نمی‌فهمد

فردی که خود را «عقل کل» می‌داند به حرف کسی

گوش نمی‌دهد و فکر می‌کند

دیگران به اندازه‌ی او نمی‌فهمند. این افراد وقتی مرتکب اشتباهی می‌شوند، هرگز تقصیر خود را به گردن نمی‌گیرند و آن را از چشم بقیه می‌بینند و فکر می‌کنند بقیه کارشان را خوب انجام نداده‌اند که چنین اتفاقی افتاده است. اما اگر کارها خوب پیش برود، خود را مسبب این موفقیت می‌دانند.

افراد با این شخصیت، در جلسات کاری با غرور و خود بزرگ‌بینی حرف می‌زنند و به همین خاطر کسی به آن‌ها اعتماد ندارد.

6 افرادی که زود از کوره در می‌روند و بسیار عصبانی هستند

افراد عصبی و تندخو هیچ کنترلی روی خشم و

عصبانیت خود ندارند. این افراد مدام در محل

کار با دیگران مشاجره دارند. اگر چیزی باب

میل‌شان نباشد دیگران را به دردمس می‌اندازند و

رفتار نامناسبی از خود نشان می‌دهند.

این افراد معمولاً با داد زدن، عصبانیت، فحش دادن

یا حتی گریه احساسات شدید خود را نمایش

می‌دهند. یک مدیر تندخو و عصبانی با بی‌توجهی

به شخصیت کارمندان خود مانع پیشرفت کارها

می‌شود.

7 افرادی که با سیاست می‌خواهند کارشان را پیش ببرند

همه‌ی آدم‌ها به دنبال پیشرفت در کار هستند، اما

افراد سیاست‌مدار و زرنگ سعی می‌کنند به طریق

دیگری به هدف‌شان برسند. این افراد، دیگران را

نادیده می‌گیرند تا پله‌های ترقی را طی کنند.

این افراد هر کاری که فکر کنند آن‌ها را به

پیشرفت نزدیک‌تر می‌کند، انجام می‌دهند. اما

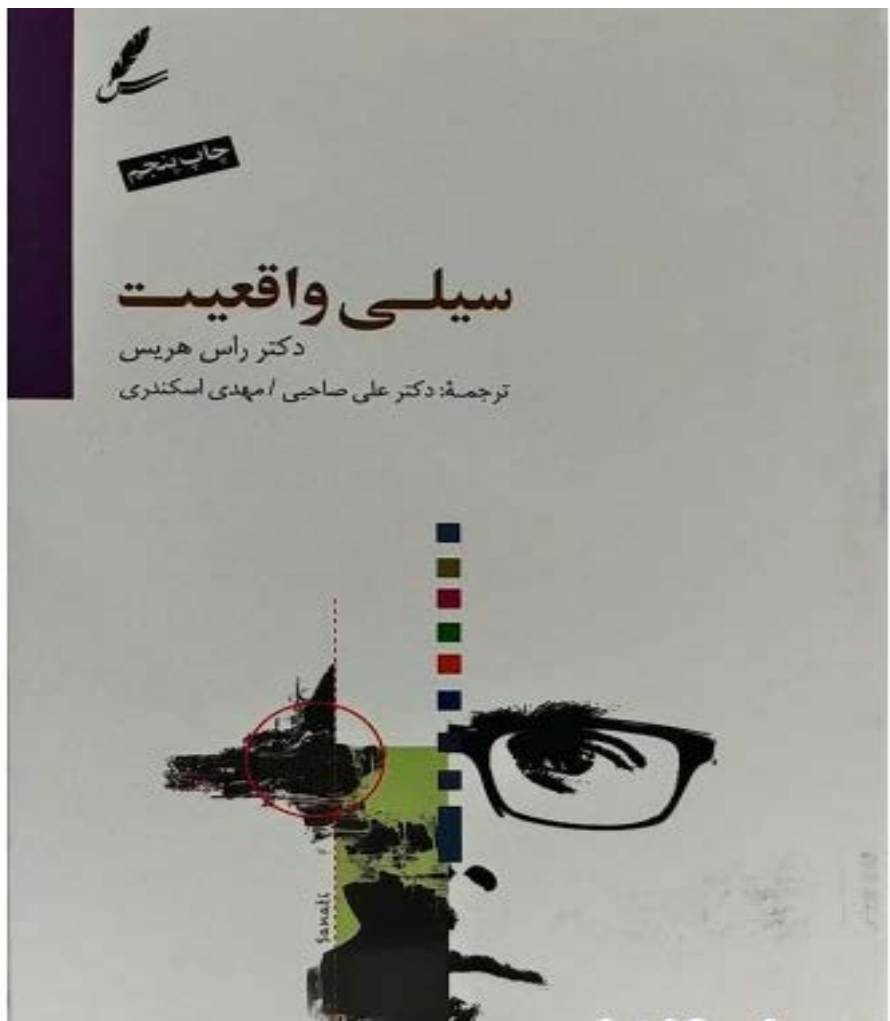
همه به شخصیت این افراد پی برده‌اند و کسی

به آن‌ها اعتماد نمی‌کند و همین مساله باعث

می‌شود به هیچ پیشرفتی نرسند

عزت نفس در نوجوانان

معرفی کتاب



مترجم: علی صاحبی

نشر: سایه سخن

اثر: راس هریس

دیر یا زود واقیعت به شما سیلی خواهد زد. از دست دادن کسی، بیماری، خیانت یا وقایع ناخوشایند دیگر، به طور غیر منتظره ای به سراغتان می آید و شما را از درون سست می کند. «سیلی واقیعت» اشکال مختلفی را به خود می گیرد. گاهی اوقات، بیشتر شبیه به مشت است: مرگ یک دوست عزیز، یک بیماری جدی، طلاق، از دست دادن شغل، یک تصادف یا یک خیانت تکان دهنده. بعضی اوقات کمی ملایم تر است حسادت، تنهایی، ناراحتی، ناکامی، ناامیدی و طرد نیز می تواند به همان اندازه بد باشد. اما «سیلی واقیعت» هر چه باشد، مطمئناً دردناک است! و بیشتر ما با درد سر و کار خاصی نداریم.

این کتاب بر اساس رویکرد اکت نوشته شده است و در دسته کتاب‌های خودیاری قرار دارد. از این رو برای تمام افرادی که در زندگی آسیبی دیده‌اند و از آن رنج می‌برند می‌تواند راه‌گشا باشد. نویسندگان بخشی از زندگی دردناک خود را روایت می‌کنند و در این مسیر به معرفی اکت و نقش این درمان در مسیر رهایی از درد و رنج می‌پردازد. در این کتاب اکت به زیبایی و با زبانی ساده به همگان معرفی می‌شود بنابراین درمانگران از سویی با خواندن آن، می‌توانند به سلامت روان و بهزیستی خود کمک کنند و از سوی دیگر از آنجا که هر فردی به تنهایی توانایی درک و فهم مفاهیم کتاب را دارد می‌توانند آن را در همان مراحل اولیه درمان به مراجعان خود پیشنهاد دهند.

در بخشی از دوران نوجوانی، شخص نوجوان حساسیت شدیدی به ظاهر خود پیدا می‌کند: تغییرات ظاهری بدن، روییدن موهای زائد و جوش‌های متعدد پوستی؛ تعجبی ندارد که او وقت زیادی را جلوی آینه صرف کند! اگر یک فرد جوان با این تغییراتی که در خود می‌بیند خوشحال نشود - که عده بسیار کمی از این وضعیت راضی هستند - اعتماد به نفس او ضربه خواهد خورد.

والدین باید تلاش کنند از مسخره کردن ظاهر نوجوانشان خودداری کنند حتی اگر منظوری جز شوخی با او نداشته باشند. زیرا همین طعنه‌ها و حرف‌ها باعث می‌شود که او آنها را به دل بگیرد و عمیقاً سرخورده شود. همچنین اشتباه است که به آنچه نوجوانتان اهمیت می‌دهد هر چند آن چیز برای شما احمقانه باشد بی‌اهمیتی نشان دهید. ممکن است او معتقد باشد که باید بینی‌اش را جراحی پلاستیک کند، در حالی که از نظر دیگران بینی او هیچ ایرادی ندارد شما می‌توانید همین نکته را به او متذکر شوید و سعی کنید توضیح دهید که جزئیاتی که ما در مورد واضح به آنها توجه می‌کنیم، به ندرت مورد توجه سایرین قرار می‌گیرد. اما اگر صورت فرزندتان به شکل وحشتناکی پر از جوش‌های غرور جوانی شود، واضح است که اعتماد به نفس او متزلزل می‌گردد اما پزشک خانوادگی شما می‌تواند برای او نسخه‌ای تجویز کند و این جوش‌ها را از بین ببرد. که نوجوان می‌تواند احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد و اعتماد به نفس بالاتر که بهتر بتواند با مشکلات موقت دوران نوجوانی کنار بیاید.

به همه نشان دهید که می‌توانید در طول سنین نوجوانی فرزندتان رابطه خود را با او حفظ کنید. و برای نظراتش احترام قائل شوید؛ به او نشان دهید که می‌توان احساسات خود را بروز داد بدون این که منجر به مشاجره شود. هیچگاه در برابر دوستان فرزندتان به او نگوئید که مثلاً «گفته بودم وسایلت را مرتب کنی» یا «مطمئن باش نمی‌گذارم با این لباس از خانه خارج شوی».

یک سری برنامه‌های متنوع به نوجوانتان عرضه کنید مثل رفتن به تئاتر، گالری‌های هنری، مسابقه فوتبال، کلاس زبان و ... به این ترتیب او می‌بیند که از فرصت انتخاب گسترده‌ای از میان فعالیت‌های مختلف و جذابیت‌های زندگی برخوردار است.



پندها

مولانا می فرماید علت سقوط افراد از حالت والاگرایی و انسانی به حالت ظلم و جور و خودپرستی و... چهار دلیل دارد و این چهار عامل را به چهار مرغ شوم و فتنه گر در درون انسان تشبیه کرده است

۱- اردک نماد آز و طمع :

اردک حیوانی است چه سیر و یا گرسنه باشد همیشه نوکش روی زمین است. و بعضی از انسانها به این خاطر به اردک تشبیه کرده است که هر چه دارای پول و مقام باشند باز هم می خواهند! و و این طمعشان قابل سیر شدن نیست.

۲- خروس نماد قدرت و شهوت :

این را هم یکی دیگر از مشکلات دنیا می داند. ستمگری و قدرت پرستی و شهوت و بی بند و باری جنسی که در جوامع مشاهده می شود و همچنین تجاوز به حقوق انسانها و آزار جنسی آدمها ناشی از این مسئله می‌داند.

۳- مرغ طاووس نماد زیبایی ظاهری :

چشم و هم چشمی ها، تلاش برای رسیدن به زیبایی کدایی، خودنمایی، گفتار بی عمل، دروغ فریبنده و خوش آیند گفتن بجای بیان واقعیت، اینگونه اعمال انسانها را تشبیه به طاووس کرده است.

۴- در انتها مرغ چهارم را کلاغ می نامد. کلاغ نماد بلند پروازی کدایی است :

منظور مولانا از کلاغ افراد لائارسیسم یا خود پرست می باشند چون در تمثیل ها، کلاغ آرزو دارد که عقاب باشد یعنی کسی که عقده دارد خود را در مقام بالا ببیند ولی این توانایی رشد یا در او نیست یا نمی خواهد با سعی و تلاش و کوشش به آن برسد بنابراین برای رسیدن به مقصود دست به هر کاری می زند بویژه می کوشد تا از دیگران پل ساخته و از آن عبور کند

مولوی در توصیف این چهار مرغ می خواهد بگوید تنها راهی که انسان میتواند به اخلاقیات روی آورد و از ظاهر به معنا برسد باید این چهار مرغ شوم درون خود را گردن زده و یا آنرا نابود کند.



دو عملکرد مغز که با افزایش سن تقویت می‌شوند!

اکثریت آن قدر مکرر اشکال مهار و جهت‌گیری اجرایی را تمرین می‌کردند که هنوز قادر به بهبود آنها بودند.

به عنوان مثال هنگامی که شما در حال رانندگی با ماشین هستید. جهت‌گیری زمانی ایجاد می‌شود که توجه خود را به یک حرکت غیر منتظره مانند عابر پیاده معطوف کنید. یک عملکرد اجرایی به شما امکان می‌دهد از حواس‌پرتی مانند پرنده‌گان یا تابلوهای تبلیغاتی جلوگیری کنید. تا بتوانید بر رانندگی تمرکز کنید. از سوی دیگر، هوشیاری، که به ما اجازه می‌دهد به سرعت به اطلاعات و محرک‌های جدید واکنش نشان دهیم، قابل تمرین نیست و سلامت آن عمدتاً متکی به ژنتیک و فرآیندهای عصبی است.

منبع: منتشرشده در مجله Nature Human Behavior

پیش‌بینی وجود بیماری‌های شناختی جدی مانند زوال عقل استفاده می‌شوند. مغز انسان ماهیچه نیست اما بسیار شبیه به آن عمل می‌کند. هر چه بیشتر درگیر کارهایی شویم که به توجه آن نیاز دارد، قوی‌تر می‌شود. زندگی حکم می‌کند که با افزایش سن در بسیاری از زمینه‌های زندگی خود سرعت خود را کاهش دهیم اما برخی از عملکردهای مغز وجود دارد که هرگز از آنها به طور روزانه استفاده نمی‌کنیم. بازداری و جهت‌گیری اجرایی از جمله آنهاست. هرگونه فعالیتی که از حافظه، کنترل خود، نوابری، ریاضی، زبان یا خواندن استفاده می‌کند، یک یا هر دو عملکرد را تقویت می‌کند.

شرکت‌کنندگان که همگی بین ۵۸ تا ۹۸ بودند، علائم عصبی وخامت را در تمام نواحی مغزی مورد مطالعه نشان دادند اما

یکی از بدترین و ترسناک‌ترین قسمت‌های پیری، زوال عقل است اما یک مطالعه جدید نشان داده است که برخی از عملکردهای مغز حتی با رسیدن به ۷۰ و ۸۰ سالگی شروع به بهبود می‌کنند. بر اساس یافته‌های منتشرشده در مجله Nature Human Behavior، بازداری اجرایی (توانایی تمرکز و استدلال برای تصمیم‌گیری موثر) و جهت‌گیری (آگاهی از زمان، مکان و خود) در واقع با افزایش سن بهتر می‌شود.

«مردم به طور گسترده‌ای تصور می‌کنند که جهت‌گیری و عملکردهای اجرایی با افزایش سن کاهش می‌یابد، علیرغم نکات جالب از برخی مطالعات در مقیاس کوچک‌تر که سوالات مربوط به این مفروضات را ایجاد کرده است.» هر دوی این عملکردهای مغزی اغلب برای

تسلیتیه

علیه السلام

طمن زهرا

حضرت زهرا

شماره شانزدهم

