سلامت

تابناک

توصیه هایی هوشمندانه برای تقویت حافظه

سلامت نیوز- در ادامه ۱۰ راهکار برای تقویت حافظه و به خاطر سپردن کارها را به شما توضیح می‌دهیم.

۱. به موضوع‌ها توجه کنید

بهترین راه، ساده‌ترین است: فقط به موضوع‌ها توجه کنید. وقتی ذهن شما به هزار موضوع می‌پرد، کارایی‌اش را از دست می‌دهد و ضعیف عمل می‌کند. به این ترتیب سخت‌تر چیزها را به یاد می‌آورد. هرچه بیش‌تر توجه کنید، راحت‌تر به یاد می‌آورید.

۲. تصویرسازی کنید

از چیزی که قرار است به خاطر بسپارید، یک تصویر در ذهن‌تان بسازید. بخش گسترده‌ای از مغز، در قالب بصری کار می‌کند پس ثبت اطلاعات تصویری خیلی موثر است.

۳. موضوع را تکرار و تکرار کنید

چیزی که می‌خواهید فراموش‌تان نشود را چندین و چند بار پیش خودتان تکرار کنید. این راهکار در به خاطر سپردن مکان، افراد و اشیا تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد.

۴. بپرسید که چرا باید این موضوع را به خاطر بسپارید

داشتن یک دلیل و توجیه باعث می‌شود که موضوع بیش‌تر در ذهن جا بگیرد و زودتر به یاد آورده شود.

۵. یک فهرست تهیه کنید

چیزهایی که می‌خواهید یادتان بماند را بنویسید. دسته‌بندی آن‌ها باعث می‌شود که راحت‌تر برای‌تان یادآوری شوند.

۶. تداعی کنید

ایجاد مصداق‌ها و ساختن تداعی‌ها ذهن شما را تقویت می‌کند. ارتباطی بین موضوع‌ها پیدا کنید و این را به یک بازی تبدیل کنید. مثلا به جای «مهمان امشب از موسیقی کلاسیک خوش‌اش نمی‌آید» پیش خودتان بگویید «طرف اگر بتهوون و موتسارت را ببیند، با کلاشینکف تکه تکه‌شان می‌کند.»

۷. موضوع را کوتاه کنید

ظرفیت حافظه‌ی کوتاه‌مدت، محدود است. اطلاعات پیچیده را به صورت عبارت‌های کوتاه و کوچک دربیاورید؛ مخصوصا عددها هر قدر کوتاه‌تر باشند، بهتر در ذهن می‌نشینند. تا حالا شده یک شماره تلفن را این‌طور بخوانید: شصت و پنج میلیون و دویست و سی و نه هزار و چهارصد و هفت؟

۸. از لغات کلیدی استفاده کنید

این شیوه به خصوص در مورد متن‌های نسبتا طولانی یا لیست‌ها کاربرد دارد. این کار مثا برچسب زدن (Tag) است.

۹. موضوع را برای کسی تعریف کنید یا به کسی آموزش بدهید

موضوع را برای کسی تعریف کنید یا شروع کنید به آموزش آن. می‌بینید که خیلی خوب در ذهن می‌نشیند و دیرتر فراموش‌تان می‌شود.

۱۰. شیوه‌ی قیاس منطقی را به کار ببرید

موضوع را در کنار حروف، الگوها، ایده‌ها یا تداعی‌ها قرار بدهید که رابطه‌ی منطقی با هم داشته باشند. می‌توانید با حروف، یک متن قافیه‌دار یا کلمه‌ای بسازید که دیرتر فراموش‌تان می‌شود.

علل خواب رفتگی دست و پا چیست؟

فارس- محمدجواد اسلامی‌پور متخصص طب سنتی گفت: برخی از افراد زمانی که برای مدت طولانی به‌صورت دوزانو یا چهارزانو می‌نشینند یا مدتی دست و پای خود را حرکت نمی‌دهند احساس خواب‌رفتن دست و پا و بی‌حسی این بخش‌های بدن را می‌کنند. سوزن‌سوزن شدن و درد در دست‌ها و پاها از دیگر نشانه‌های خواب‌رفتن دست و پا به شمار رفته و در حالت پیشرفته زمانی که فرد شب‌ها مدت نسبتاً طولانی دست یا پاهایش بی‌حرکت می‌ماند احساس گرفتگی و درد کرده که با حرکت دادن دست یا پای خواب رفته، این مشکل برطرف می‌شود. علل مختلفی برای ابتلا به این مشکل وجود دارد ولی شایع‌ترین علت، افزایش بیش از حد خلط سودا بوده که نوعی از غلظت خون محسوب می‌شود. افزایش بیش از حد خلط سودا در عروق بدن به ویژه اندام‌های تحتانی سبب کاهش جریان خون در این اعضای بدن شده است. کاهش مصرف غذاهای سرخ کردنی و عدم استفاده از فست‌فودها از جمله روش‌های طبیعی درمان خواب‌رفتگی دست و پا محسوب می‌شود.

آشنایی با خواص متعدد گیاه آلوئه ورا

شفا آنلاین- این گیاه خواص متعددی دارد که در این مطلب به آن اشاره می کنیم. آرام کننده و پاک کننده سیستم گوارشی است. خاصیت ژله ای آن باعث می شود که با حرکت در روده، سموم موجود در روده ها به آن جذب و دفع شود. حاوی ۱۲ ماده از جمله B-isterole است که التهاب را کاهش می دهد. برای مرطوب کردن و جوان سازی پوست مفید است. به دلیل خواص ضدمیکروبی برای درمان بسیاری از زخم ها و جراحت ها و سوختگی و اگزما به کار می رود. انعطاف پذیری پوست را افزایش می دهد. به کاهش وزن کمک می کند. بدن را قلیایی می کند. از سیستم قلبی عروقی حمایت می کند. رشد تومورها را کند می کند. کاهش دهنده کلسترول است. به اکسیژن رسانی در بدن کمک می کند. از بروز سنگ کلیه پیشگیری می کند. رسیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. سرشار از اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب است.

راه‌های خودشناسی را بشناسید!

ریشه نارضایتی از زندگی در چیست؟

سروناز حر | حتما برای شما هم پیش آمده که در میان خانواده یا دوستان خود افرادی را می بینید که همیشه و در هر حال از شرایط خود ناراضی هستند و یک احساس نارضایتی دائمی همواره با آن هاست. جالب تر آن است که وقتی به شرایط مالی و اقتصادی آن ها خوب دقت می کنی، می بینی که از این لحاظ کمترین مشکل را نسبت به بقیه افراد دارند. ماجرای احساس فقر دائمی و نارضایتی همیشگی از اوضاع زندگی، قصه ای است که سال هاست گریبان گیر ایرانی ها شده و گویی با افزایش رفاه و بهبود شرایط نیز اوضاع برای آنها تغییری نمی کند. این موضوع همان علت گفتگوی ما با دکتر جلال الدین یونسی روان شناس و استاد دانشگاه است که در ادامه می خوانید.

آقای دکتر یونسی، به نظر شما احساس فقر رایج میان مردم ایران ریشه در کجا دارد؟

این بحث دغدغه چند سال اخیر نیست. ما این موضوع را سال ها پیش حتی با اقتصاددانان مطرح کردیم و تحقیقاتی انجام دادیم تا آن را به عنوان یک نظریه جامع ارائه دهیم. دلیل اینکه در ایران مردم احساس فقر دارند فقط بحث مقایسه است. ما به عنوان روانشناس اعتقاد داریم برای اینکه خودمان را بشناسیم سه راه وجود دارد و غیر از این سه راه هیچ راه دیگری وجود ندارد. اولین راه خود مشاهده گری است به این معنی که من درباره خودم چگونه فکر می کنم. دومین راه مقایسه اجتماعی است و سومین راه بازخوردهای اجتماعی و توجه به نظرات دیگران.

و آن راهی خودشناسی که منجر به ایجاد احساس فقر می شود، از کدام مسیر اتفاق می افتد؟

روانشناسان معتقد هستند که وقتی فرد خودش را با فردی دیگر مقایسه می کند حتی اگر در بهترین شرایط از نظر علمی، مالی، جسمی و بدنی و غیره هم باشد، باز هم به شدت از وضع موجود خود ناراضی می شود و احساس بی کفایتی می کند. می خواهم در این باره مثالی بزنم. یک روان شناس در سال ۱۹۹۵ میلادی تحقیق بسیار جالبی در آمریکا بر روی زنان و دخترانی که از کشورهای مختلف به عنوان دختر شایسته انتخاب می شوند و از لحاظ زیبایی نمونه هستند، انجام داد. او آزمونی بر روی آن ها انجام داد و از آن ها پرسید که چه تصوری از بدن خود دارید. جامعه هدف همان دخترانی بودند که میلیونها نفر، زیبایی آنها را تحسین می کردند.

همه آن ها جواب دادند ارزیابی ما از بدن خودمان عالی است. در مرحله بعد آزمون آن روان شناس، فیلم ها و تصاویری از زنان بسیار زیبا که به شکل های فانتزی و فوق العاده گریم شده بودند به آنها نشان داده شد و بعد از یک ساعت دوباره این آزمون را برای آنها تکرار دادند. جالب است بدانید که دخترانی که خودشان را شایسته ترین دختران کشور خود می دانستند، در پاسخ آزمون خود را به شدت ضعیف ارزیابی کردند! وقتی از آنها پرسیدند که چرا خودتان را منفی ارزیابی کردید؟ آنها در جواب گفتند ما تا به حال خودمان را با این تصاویر زیبا مقایسه نکرده بودیم اما الان متوجه شدیم که هیچ نیستیم!

در نهایت این روانشناس یک نتیجه گیری خیلی عالی از این آزمون در مقاله اش ارائه می کند. نتیجه آن است که وقتی پای مقایسه با بالاتر از خود پیش بیاید، حتی اگر خودمان در بهترین شرایط از نظر اقتصادی، بدنی، اجتماعی و از نظر توانمندی ها هم باشیم، به شدت از وضع موجود خودمان ناراضی می شویم و اعتماد به نفس ما پایین می آید.

نتایج این تحقیق چقدر با شرایط جامعه ما همخوانی دارد؟

این نتیجه کاملا قابل تعمیم است. بر اساس این تحقیق احساس فقر بر می گردد به این که چقدر انسان ها خود را با بالاتر از خود مقایسه می کنند. مثلا فردی را تصور کنید که در شمیرانات زندگی می کند. مالک خانه ای به متراژ ۲۰۰ متر مربع است و کل ارزش آپارتمان او می تواند تا ۳ میلیارد تومان باشد و اتومبیلی با ارزش ۳۰۰ میلیون تومان و نیز اموال و متعلقات دیگری دارد. وقتی همین شخص وارد آپارتمان شخص دیگری که متراژ آپارتمانش ۴۵۰ متر مربع است می رود، احساس فقر می کند! بنابراین یکی از عوامل فقر احساسی مقایسه است. مواردی که ما در ایران پیدا کردیم و نزدیک به چندین سال است که آن ها را بررسی می کنیم، ابتدا بعد از اتمام جنگ پیش آمد کرده و در سال های بعد هم ادامه داشته است. وضعیت کشور ما به گونه ای شده که از آن سه منبع شناختِ خود، توجه به نظارت دیگران و مقایسه اجتماعی، رتبه یک را در بین مردم ایران به عنوان راه های شناخت خود دارد. در حالی که در طول جنگ و حتی قبل از دوران جنگ، منبع شناخت مردم خود مشاهده گری بود، یعنی مردم بیشتر به خود توجه می کردند تا به دیگران و به درون خود بیشتر مشغول بودند تا اطراف خود! ولی بعد از جنگ شرایط به این گونه است که در کشور منبع شناخت، اول مقایسه اجتماعی است و دوم توجه به نظرات دیگران و سوم مشاهده خود یعنی همان خود مشاهده گری.

دلایل این عدم تعادل و گم شدن راه های اصلی شناخت توسط مردم ما چیست؟

این به هم ریختن تعادل در منابع شناختِ خود و راه های شناختِ خود یکی از عوامل فقر احساسی است که باید مطالعه جدی و اساسی روی آن صورت بگیرد و یک کار و اراده ملی را می طلبد. یکی از عوامل مهم این اتفاق، سست شدن ارزش ها و اعتقادات در جامعه ماست و کمرنگ شدن بایدها و نبایدهای اخلاقی در جامعه به این قضیه دامن زده است.

به نظر من باید یک کار کلان در رابطه با آموزش وپرورش، صدا و سیما و در رابطه با کارهای فرهنگی و فرهنگ عمومی کشور انجام شود.

برون داد اجتماعی این نظریه چگونه است؟

در سطح جامعه می بینید که عده ای از افراد از منابع شناختی درست استفاده نمی کنند یا در استفاده صحیح از آن ها ضعیف هستند، همین موضوع باعث به وجود آمدن تجمل گرایی و فقر احساسی و چشم و هم چشمی بازی ها است. مثلا نحوه برگزاری مراسم های عروسی و جشن ها و مهمانی ها که در کشور برگزار می شود با گذشته خیلی تفاوت کرده است.

آسیب هایی که خانواده ایرانی ازین نوع نگرش می بیند چیست؟

قطعا آسیب ها فراوان هستند. شاید چیزی در حدود ۶۰ درصد اختلافات زناشویی به همین بر هم خوردن تعادل منابع شناخت خود برمی گردد. زن و شوهر ها به خاطر همین مقایسه ها از هم شکایت دارند و مدام دعوا می کنند. حتی این مقایسه ها به مراسم ترحیم هم رسیده است. برای گریه کردن پول می دهند و نمایش های مختلف برای مراسم ترحیم دارند! کارهای نمایشی! یعنی همه چیز شده چشم و هم چشم بازی. این شرایط نارضایتی از وضع موجود، اختلافات زناشویی، حرص شدید برای مصرف، فقر احساسی، سستی ارزش ها و اعتقادات و... را به دنبال دارد. یکی از ریشه های تجمل گرایی و اسراف این است که منابع شناختِ خود در مردم ایران به هم ریخته که این روند تبعات دارد.

ادامه این روند به از خود بیگانگی منجر می شود. وقتی از خود بیگانه شد ان سخن شاعر معروف که می گوید آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می کرد... ریشه از خود بیگانگی کاهش خود مشاهده گری است کسی که توجه شدید به نظرات دیگران دارد و مدام مقایسه می کند این در اوج از خود بیگانگی است. از خود بیگانگی تبعات زیادی دارد. سست شدن ارزش ها، برهم خوردن نظام خانواده، دعوا بین نسل قدیم و جدید از جمله آن هاست. این مساله باید توسط دست اندرکاران فرهنگ کشور جدی گرفته و دنبال شود.

اقداماتی تا به حال انجام شده است؟

من در سال ۱۳۸۲ این نظریه را مطرح کردم. آن موقع در آموزش پرورش وقت تهران از این طرح استقبال شد و ما توانستیم کارگاهی را برای مشاوران برگزار کنیم؛ که بتوانند روی راه های شناختِ خود در مدارس و بین نوجوانان کار کنند. در مراکز دیگری هم پیشنهاد دادم که متاسفانه کار و توجه جدی صورت نگرفت. حتی بنده مقاله ام را منتشر کردم، حتی در صدا سیما مصاحبه کردم و گفتم که کشور ما دارد از اینجا ضربه می خورد. متاسفانه توجه نشد. در واقع برخی افراد درک نکردند که این نظریه چیست. چون به هر حال خیلی از کسانی که متکفل فرهنگ عمومی کشور هستند، تخصص آنچنانی ندارند. ولی من با این وجود پشیمان نشدم از این که این نظریه را مطرح کردم. مدتی هم در دادگاه های خانواده مشاور بودم و این نظریه را کار کردم و بر اساس آن جلوی خیلی از طلاق ها را گرفتم، به هر حال ما روان شناسان باید روی افراد کار کنیم تا روی جامعه تاثیر بگذاریم. به اعتقاد من جلوی افراط و تفریط ها و تنش های سیاسی را نیز می توان با این نظریه گرفت و ان مشکلات ریشه در همین مساله دارد.

باید از همینجا شروع کرد بقیه موارد شاخ و برگ است. حتی بعضی از اختلاس ها و دزدی هایی که می شود ریشه در همین مساله دارد. مثلا کسی که دزدی می کند در اثر فشار خانواده و همسر انجام می دهد که چرا فلانی وضعش این طوری است و ما چی هستیم. اینها را وقتی بررسی می کنی، می بینی ریشه آنجا خراب است و از خانواده در می آید. خانواده ای که منابع شناخت خودش به هم ریخته و انقدر پتک بر سر پدر خانواده زده شده که ما عقب ماندیم و فلان کس ماشین پورشه داره چرا ما نداریم و... این مردی که ممکن است آدم سالمی باشد و دارد راحت زندگی می کند، در اثر این فشارهایی که بر خواسته از برهم خوردن منابع شناختِ خود است، به سمت کارهای خلاف و نامشروع و ناهنجار می رود.

آیا در ادبیات دینی هم راجع به این موضوع، صحبت و توصیه ای شده است؟

وقتی در منابع خود مثل قرآن تعمق می کنیم، می بینیم قرآن هم در آیات مختلف به این سه منبع توجه کرده مثلا یک آیه داریم (ان الانسان علی نفسه بصیرا) هر کسی بر حال خودش آگاه است. می بینید که تاکید بر این منبع خود مشاهده گری دارد. همچنین قرآن در آیات مختلف اقوام دیگر را مطرح می کند که یعنی شما خودتان را با آنها مقایسه کنید یا مثلا در رابطه با پیامبر (ص) می گوید.

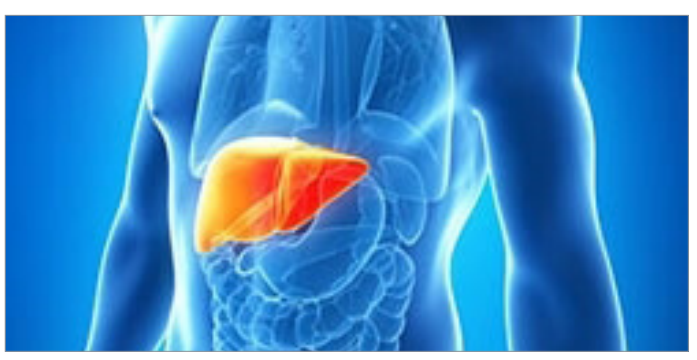
پیامبر شما اسوه حسنه است. یعنی او را الگو قرار داده و خودتان را با پیامبر مقایسه کنید. پس قرآن مقایسه اجتماعی را هم قبول دارد و از طرف دیگر دین ما توجه به نظرات دیگران را هم قبول دارد. مهم تعادل بین آنهاست که مورد تاکید دین و قرآن هم هست.

لذا من توصیه ام این است که برای مبارزه با آسیب های اجتماعی، فقر احساسی، رشوه خواری، اختلاس، کاهش اخلاقیات، کم رنگ شدن اخلاقیات در جامعه و... به رعایت تعادل در منابع شناختِ خود توجه کنید و مردم را آگاه کنید که از کجا دارند ضربه می خورند. ما باید از طریق آگاهی دادن ها در روزنامه ها، در کلاس ها، در رسانه ها و محافل مختلف، این آگاهی را بدهیم. خودِ آگاهی دادن قدم بسیار بزرگی است.

پنجره

تأثیر آلودگی هوا بر کبد

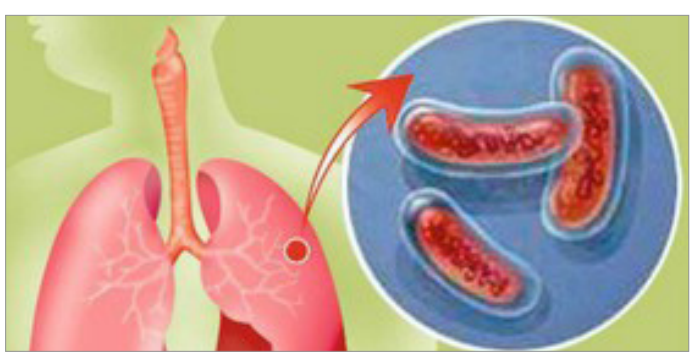
فارس- امیرپاشا ابراهیمی گفت: به طور کلی آلودگی هوا بر قسمت‌های مختلف بدن تاثیر گذاشته و بیشترین عوارض این مسئله بر دستگاه تنفسی و قلب و عروق است. کبد انسان از آلودگی هوا مصون نیست. در نمونه‌های حیوانی و آزمایشگاهی مشخص شده که ذرات معلق ناشی از دود بنزین و گازوئیل خودروها در کوتاه مدت و بلند مدت می‌تواند سبب بروز آسیب به کبد شود. ایجاد کبد چرب غیرالکلی و التهاب مزمن کبد از جمله عوارض تاثیر آلودگی هوا بر کبد بوده که این مشکلات باعث ایجاد بافت سفت غیر عملکردی به نام فیبرز در کبد می‌شود که این موضوع نارسایی کبدی و سرطان را برای افراد به همراه دارد. البته مطالعات حکایت از تأثیر مستقیم آلودگی هوا در ایجاد سرطان کبد نداشته ولی آسیب‌های کبدی ناشی از این معضل سبب اختلال در عملکرد کبد، افزایش آنزیم‌های کبدی، ایجاد بافت فیبرز و التهاب کبد می‌شود که این مسائل به نحوی احتمال ابتلا به سرطان کبد را بیشتر می‌کند.



کاهش استرس راهکاری موثر برای کم کردن وزن

مهر- به گفته محققان، استرس از توانایی شما برای کاهش وزن می کاهد. محققان دانشگاه فلوریدا در آزمایشات خود بر روی سلول ها و موش ها دریافتند که استرس حاد و مزمن موجب تولید پروتئینی موسوم به بتاتروفین شده که مانع از عملکرد آنزیم دخیل در چربی سوزی می شود.

دکتر «لی جون یانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بتاتروفین موجب کاهش توانایی تجزیه چربی شده و رابطه ایی بین استرس حاد و اضافه وزن ایجاد می شود.» به گفته محققان، تاثیر این آزمایشات هنوز بر روی انسان ها مشخص نیست، اما این یافته ها بیانگر این مطلب هستند که کاهس استرس حاد و مزمن می تواند به افراد در کاهش وزن کمک کند. البته محققان اذعان دارند که استرس ملایم می تواند موجب تقویت عملکرد افراد در کوتاه مدت شود، اما در بلندمدت، تاثیرات مضر و زیانباری دارد.

تب، سرفه و خلط خونی را جدی بگیرید

ایسنا- دکتر حانیه راجی فوق تخصص ریه گفت: سل، عفونت مزمنی است که به وسیله باکتری ایجاد می‌شود و اغلب ریه را درگیر می‌کند، ولی تقریبا هیچ کدام از دستگاه‌های بدن از عوارض بیماری سل در امان نیستند. فردی که دچار عفونت فعال سل باشند، هنگام عطسه و سرفه باید همیشه برای پوشاندن دهان و بینی خود از دستمال استفاده کنند و پس از آن، دست‌های خود را با دقت بشویند. وی افزود: علایم اولیه سل، ممکن است بسیار عادی باشد و توجه را جلب نکند؛ یک فرد مبتلا به سل مانند شخصی است که دچار سرماخوردگی یا مدتی لاغر و ضعیف است و یا گاهی تب می‌کند و دچار سرفه‌های مکرر می‌شود و چنانچه در این مرحله به پزشک مراجعه نکند، علایم شدیدتری بروز می‌کند. همچنین علایمی مانند درد تیزی در ناحیه قفسه سینه که با نفس کشیدن و سرفه ایجاد و تشدید می‌شود و یا وجود خلط خونی را نیز نباید برای این بیماری دست‌کم گرفت.