

روانشناسی

آنچه مرا نکشد، نیرومندترم می‌کند



قسمت اول
امروزه، به عقیده عموم، استرس امری بد و اجتناب‌ناپذیر است. اما، در میانه قرن بیستم، نظریه‌پردازان معتقد بودند که مقدار کمی استرس خوب است. کتاب جذاب و خواندنی یان رابرتسون، «آزمون استرس» سراسر داستان‌هایی علمی و شاهدهی است بر این گفته نیچه: آنچه مرا نکشد نیرومندترم می‌کند. سؤال اصلی رابرتسون این است: آیا می‌شود خود را طوری تربیت کنیم که بیشتر شبیه نیچه باشیم و با استرس‌های زندگی قدرتمندانه روبرو شویم؟

وب سایت گاردین خلاصه‌ای از کتاب «آزمون استرس»، نوشته یان رابرتسون، را با عنوان «چرا استرس برای شما خوب است؟» در تاریخ ۱۳ جولای ۲۰۱۶ به قلم استیون پول منتشر کرده است. مطلبی که می‌خوانید، ترجمه نیچه‌رمانی است که در پایگاه اینترنتی ترجمان بازنشر داده شده است. استرس بیماری همه‌گیر روان‌شناختی عصر ماست و دیگر به‌ندرت به یاد می‌آورند که این واژه در معنای امروزی خود، ابتدا، فقط به‌صورت یک استعاره به کار می‌رفته است. پیش از نیمه قرن بیستم، «استرس» اصطلاحی در فیزیک و مهندسی محسوب می‌شد و برای توصیف فشاری به کار می‌رفت که نیروهای بیرونی بر ماده‌ای مانند چوب یا فلز وارد می‌کردند. سپس زیست‌شناسی این واژه را وام گرفت و برای توصیف واکنش هورمونی مکانیکی به محرک‌ها به کار برد. اما کاربرد «استرس» در فیزیک نیز خود اقتباسی استعاری از قدیمی‌ترین تعریف ثبت‌شده این واژه بود. یعنی سختی یا فلاکت. امروزه، به عقیده عموم، استرس امری بد و اجتناب‌ناپذیر است. اما، در میانه قرن بیستم، نظریه‌پردازان اولیه دریافتند که کمی استرس خوب است و می‌تواند نیروبخش و مشوق باشد. از این رو هانس سلیه، متخصص غدد، تمایزی میان «eustress» استرس خوب و «distress» استرس بد قائل شد. در اصل، تفاوت میان استرس خوب و بد در خود استرس‌های بیرونی نیست، بلکه در چگونگی واکنش انسان یا دیگر حیوانات نسبت به آن است.

یان رابرتسون، روان‌شناس و عصب‌پژوه، ابتدا از دریچه یک شرح‌حال علمی دوست‌داشتنی، اشاره می‌کند که اولین بار در دهه ۱۹۸۰ شواهدی کشف شدند که نشان می‌دادند مغز «سخت‌افزار» نیست بلکه در واکنش به تجربه‌های جدید، از لحاظ فیزیکی، تغییر می‌کند (این پدیده را اکنون انعطاف‌پذیری عصبی می‌نامیم). رابرتسون می‌نویسد: «این کشف مرا سردرگم کرده بود. نرم‌افزار تجربه می‌تواند سخت‌افزار مغز را بازمهندسی کند.» (احتمالاً این مسئله به همین اندازه هم تعجب‌آور بوده است زیرا، در آغاز امر، استعارات رایج‌های به شکلی نامناسب در زیست‌شناسی انسانی به کار می‌رفتند). رویداد بعدی زمانی بود که معلوم شد عملکرد ژن‌ها در بدن نیز در واکنش به محرک‌های محیطی، شامل محرک‌های استرس‌زا، تغییر می‌کند. چنین کشفیاتی رابرتسون را به این اعتقاد رساند که «همه می‌توانند یاد بگیرند ذهن و احساسات خود را کنترل کنند» و این گونه «استرس را در محدوده خود به یک مزیت تبدیل کنند».

راهبردهای تحقق این امر بدین شرح‌اند: به خودتان یادآوری کنید که خلبان خودکار را متوقف کنید، صاف بنشینید (حالت صاف حالت انگیزتگی را در مغز افزایش می‌دهد). روی کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید «یک ذهن سرگردان همیشه ناشادتر از ذهنی است که روی کاری که انجام می‌دهد متمرکز است. حتی اگر آن کار بسیار طاقت‌فرسا باشد». احترام به خودتان نیز مفید است، سعی کنید نگران نباشید. این نظرات خوب‌اند اما موضوع اصلی این است که چطور باید آنها را تحقق بخشید. پیشنهاد رابرتسون برای کمک به حل چنین مشکلاتی این است که افراد بیاموزند برداشت همیشگی خود از علامت فیزیولوژیکی خاص (تپش قلب، تعریق و مانند آن) را تغییر دهند و مثلاً به خود بگویند: «من هیجان‌زده‌ام و نه مضطرب». اینها به شکلی دقیق و صریح آدر کتاب توضیح داده شده‌اند. رابرتسون مطالب خود را با ارائه داستان‌هایی تزیین می‌کند، داستان‌هایی درباره تصادفات رانندگی، زمین‌لرزه، اینکه چرا اهالی هنر در زمان روپوسی سر خود را به سمت راست خم می‌کنند، و ماجرای بیماری‌هایی با مشکل خشم افراطی. سپس، با آگاهی آمیخته با دقت و همفکری، نظرات پیچیده علمی را به بحث می‌گذارد. ادامه دارد...

نکته‌های طلایی برای مهربان بودن



۱۱. به خودتان بگویید، «کافی هستم»
در زندگی همه‌ی ما زمان‌هایی بوده است که فکر کرده‌ایم به اندازه کافی زیبا، باهوش یا قوی نیستیم تا آنچه می‌خواهیم را داشته باشیم. این نوع گفتگوهای درونی را در خودتان متوقف کنید و به جای آن به خودتان بگویید: «همین‌طور که هستم، خوبم.» «من برای ارزشمندم.» «من شایسته‌ی شاد بودنم.» «من برای داشتن هر چه که می‌خواهم شایسته‌ام.»
به علاوه به خودتان یادآوری کنید که لازم نیست اتفاق خاصی رخ بدهد تا احساس ارزشمندی داشته باشید. هر چه همین حالا هستید کافی است.

۱۲. به رویاهای پتان احترام بگذارید
افرادی که به خودشان احترام می‌گذارند و با خودشان مهربان هستند؛ به رویاهایشان نیز احترام می‌گذارند. آنها با گفتن اینکه رویاهایشان تنها خیالپردازی‌هایی احمقانه‌اند، آنها را کم‌اهمیت نمی‌کنند. در عوض رویاهایشان را جدی می‌گیرند، یعنی رویاهایشان را به اهدافی تبدیل می‌کنند و برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی می‌کنند.

۱۳. نقطه‌ی بهینه، بین تلاش و پذیرش را پیدا کنید
پذیرش آنچه در آن استعداد دارید بخشی از مهربان بودن با خودتان است. همان‌طور که در نکته‌ی قبل گفته شد باید بدانید چه می‌خواهید و آن را دنبال کنید. اما اگر هیچ وقت از جایی که در آن هستید، یا آنچه بدست آورده‌اید رضایت نداشته باشید، یعنی با خودتان مهربان نیستید.

۱۴. از اینکه بخواهید بدون نقص باشید دست بردارید
پذیرش آنچه در آن استعداد دارید بخشی از مهربان بودن با خودتان است. همان‌طور که در نکته‌ی قبل گفته شد باید بدانید چه می‌خواهید و آن را دنبال کنید. اما اگر هیچ وقت از جایی که در آن هستید، یا آنچه بدست آورده‌اید رضایت نداشته باشید، یعنی با خودتان مهربان نیستید.

۱۵. دلسوز خودتان باشید
نیومن و پرکوینز، در کتاب «چطور بهترین دوست خود باشید» پیشنهاد می‌دهند اگر می‌خواهید با خودتان دوستانه رفتار کنید باید دلسوز خودتان باشید. بهترین راه برای اینکه بدانید چطور می‌توانید دلسوز خودتان باشید این است که تصور کنید کسی که خیلی دوستش دارید ناراحت است.

۱۶. به خودتان باور داشته باشید
تنها فرد روی زمین که همیشه با او ارتباط خواهید داشت، خودتان هستید. پس بهتر است از این که همراه خوبی برای خودتان هستید، مطمئن شوید. وقتی با خودتان مهربان باشید بهترین زندگی ممکن را تجربه می‌کنید. شما همین حالا می‌توانید با به کارگرفتن ۱۷ موردی که در بالا توضیح داده شد در این مسیر قدم بگذارید.

هیچ هدف مشخصی در کار و زندگی خود ندارند. تنها ۳ درصد از این فارغ التحصیل‌ها گفتند که آری ما در زندگی خود هدف داریم و دقیقاً می‌دانیم دنبال چه هستیم و آینده خود را برای خود مشخص کرده‌ایم. بقیه ۹۷ درصد از این فارغ التحصیل‌ها گفتند که ما هدف مشخصی در زندگی و آینده خود نداریم. باید ببینیم که خدا چه خواهد داد.
محققین این دانشگاه این فارغ التحصیلان را تا ۲۰ سال دنبال کردند. بعد از ۲۰ سال یعنی در سال ۱۹۷۳ به سراغ این دانشجویان آمدند. از آنها این پرسش را کردند که بگویید دستاوردهای شما در این بیست سال چه بوده است؟
مثلاً در این بیست سال که از فارغ التحصیلی شما از دانشگاه می‌گذرد چقدر پول بدست آورده‌اید؟ پس از دریافت این پاسخ‌ها محققین به تجزیه و تحلیل این نتایج پرداختند و با کمال

استفاده از زمان تان برای کسب موفقیت



زود بخواهید
زود خوابیدن و زود بیدار شدن، راه رسیدن به موفقیت است. ساعت ۶ از خواب بیدار شوید. زیاد بخواهید. گاهی، بهترین راه استفاده از زمان زود خوابیدن است. نه‌ده یا حتی دوازده ساعت بخواهید طوری که صبح روز بعد با نشاط و سر حال باشید. وقتی به اندازه کافی نخوابیده و یا خسته باشید، سرشار از انرژی، هیجان و مشتاق بودن برای خدمات خود، کار دشواری خواهد بود.

رزوتان را درست آغاز کنید
هر روز صبح زود، سی تا شصت دقیقه را به مطالعه اختصاص دهید. این یکی از مهم‌ترین عاداتی است که در خود ایجاد خواهید کرد.

بسیاری گفته‌اند که تکنیک زود بیدار شدن و سی تا شصت دقیقه مطالعه کل مسیر آن‌ها را دستخوش تغییر کرده است. اگر هر روز سی تا شصت دقیقه را به خواندن کتابی در زمینه فروش اختصاص دهید، طی یک هفته یک کتاب کامل را خوانده‌اید. اگر در طول سال هر هفته یک کتاب بخوانید، حتی آخر هفته تعطیلات را مطالعه نکنید، پنجاه کتاب خواهید خواند. اگر این عادت را طی ده سال ادامه دهید، ۵۰۰ کتاب خواهید خواند. با توجه به این مطلب، آیا فکر می‌کنید اگر ۵۰۰ کتاب طی ده سال آینده بخوانید، تأثیری بر شما خواهد داشت. واقعیت این است که می‌توانید با سی تا شصت دقیقه مطالعه در روز، یکی از بهترین، آگاه‌ترین، ماهرترین و پردرآمدترین در هر رشته و کاری شوید. هر روز می‌توانید بیرون رفته و آموخته‌های خود را اعمال کنید. هرگز از یادگیری و رشد دست بردارید.

«مدیریت زمان/مهسا خدامراد»

یکه بود

قوطی خالی کمپوت



وقتی توجه‌های مردمی را باز می‌کردیم، در نایلون رو باز کردم و دیدم که یک قوطی خالی کمپوت که داخلش یک نامه است. نوشته بود: «برادر رزمنده سلام، من یک دانش آموز دبستانی هستم.

خانم معلم گفته بود که برای کمک به رزمندگان جبهه‌های حق علیه باطل نفری یک کمپوت هدیه بفرستیم. با مادرم رفتم از مغازه بقالی کمپوت بخرم. قیمت هر کدام از کمپوت‌ها رو پرسیدم اما قیمت آنها خیلی گران بود. حتی کمپوت گلابی که قیمتش ۲۵ تومان بود و از همه ارزان‌تر بود را نمی‌توانستم بخرم.

آخر پول ما به اندازه سیر کردن شکم خانواده هم نیست. در راه برگشت کنار خیابان این قوطی خالی کمپوت را دیدم و برداشتم و چند بار با دقت آن را شستم تا تمیز تمیز شد. حالا یک خواهش از شما برادر رزمنده دارم، هر وقت که تشنه شدید با این قوطی آب بخورید تا من هم خوشحال بشوم و فکر کنم که توانستم به جبهه‌ها کمی کمک کنم.»

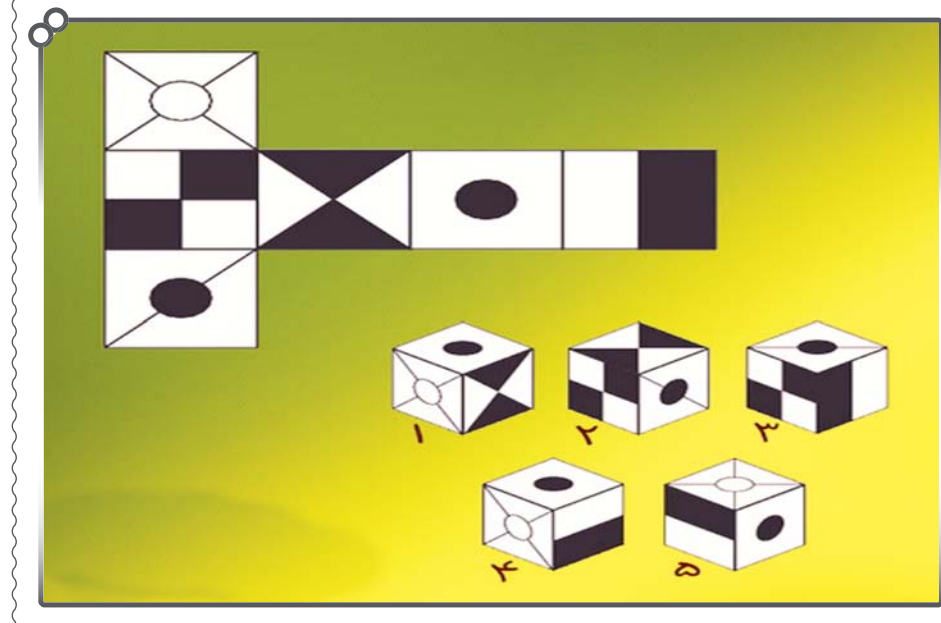
بچه‌ها تو سنگر برای خوردن آب توی این قوطی نوبت می‌گرفتند، آب خوردنی که همراهش ریختن چند قطره اشک بود.

«تهیه و تنظیم: مهسا خدامراد»

باز و سرگرمی

برای دوست‌داران تست‌های هوش تجسمی-فضایی

تست هوش: مکعب گسترده شده



حالت گسترده یک مکعب را داریم. می‌خواهیم آن را مجدداً تا بزنیم... به شکل روبرو نگاه کنید

اگر آن را مجدداً تا بزنیم، به کدام مکعب (مکعب‌ها) می‌رسیم؟

«منبع: آی هوش»

جواب تست هوش شماره قبلی: گزینه D و I مشابه هستند.

بامتناهی

«رابرت ف. لنکلندر، ریاضیدان کانادایی و از ریاضیدانان پیشرو قرن بیستم، او از دانشگاه‌های متعددی دکتری افتخاری دریافت نموده است از جمله آنها می‌توان به دانشگاه‌های بریتیش کلمبیا، مک‌مستر، مک‌گیل، تورنتو، پاریس اشاره کرد.»

