

خواندنی

هفت گام تا موفقیت

«موفقیت

قسمت نهم و پایانی

صبور بودن، برنامه ریزی کردن و پیمودن گام به گام راه برای رسیدن به هدف، لذت بردن از مسیر و آماده بودن برای استفاده از فرصت هایی که با آن ها مواجه می شویم، توانایی تبدیل تهدیدها به فرصت هایی برای یادگیری و قوی تر شدن، ساختن ارتباط پایدار طولانی مدت با دیگران همراه با مشارکت و همکاری برای ساختن جامعه ای بهتر برای خویشستن و دیگران در زمان حال و به ویژه برای آیندگان، می تواند به ما کمک کند تا موفقیت را فقط به مثابه یک نتیجه مانند در آمد بالا یا اخذ مدرک ندانیم، بلکه آن را همچون سبکی از زندگی و رویکردی غنی نسبت به جهان تصور کنیم که میتواند علاوه بر دستاوردهای مشهود، آرامش، لذت و سلامت را نیز برایمان در پی داشته باشد.

دانستنی ها

قند و چربی، عملکرد ذهنی را کاهش می دهد



یک تحقیق که در دانشگاه ایالتی اورگن در امریکا انجام گرفته نشان می دهد که رژیم غذایی سرشار از قند و چربی، با تاثیر روی باکتری های دستگاه گوارش، روی انعطاف ذهنی و توانایی شناختی انسان اثر منفی می گذارد. محققان دریافته اند احتمالاً دلیل تاثیر منفی برنامه غذایی که حاوی میزان بالایی از قند و چربی بر توانایی های ذهنی انسان، تاثیر می است که بر روی ترکیب باکتری های خاص دستگاه گوارش می گذارد میکروبیوم که ترکیب پیچیده ای از حدود ۱۰۰ تریلیون میکروارگانیزم در دستگاه گوارش است.

تحقیقات نشان می دهد باکتری های دستگاه گوارش، میکروبیوتا، می توانند با مغز انسان در تعامل باشند و تغییراتی که بر روی تعداد، ترکیب یا عملکرد این باکتری ها از طریق مصرف مواد غذایی حاوی میزان بالای قند و چربی صورت می گیرد می تواند بر عملکرد ذهنی انسان اثر منفی بگذارد. این باکتری ها با ترشح مواردی که می توانند همچون انتقال دهنده های عصبی رفتار کنند، قادرند سیستم اعصاب بیولوژیکی بدن را تحریک کنند و بر سطح وسیعی از عملکردهای پیام های عصبی اثر بگذارند. البته دانشمندان هنوز ماهیت و محتوای و مسیر حرکت این انتقال دهنده ها و تاثیر آن بر عملکرد عصبی و ذهنی را متوجه شوند.

موش ها یکی از بهترین حیواناتی هستند که به دلیل شباهت زیادی که با فیزیولوژی بدن انسان دارند می توانند در مطالعه پیر شدن، حافظه فضایی، چاقی و غیره مفید باشند. در این آزمایش نیز موش ها با برنامه غذایی مختلف یعنی با برنامه غذایی حاوی قند زیاد، چربی زیاد، قند و چربی زیاد و برنامه غذایی سالم مورد آزمایش قرار گرفتند و عملکرد آنها در یادگیری، به خاطر سپاری و یادآوری مسیر خانه درون مارها مورد بررسی قرار گرفت و محققان دریافتند عملکرد موش هایی که از برنامه غذایی حاوی قند و چربی زیاد برخوردار بودند، به مراتب پایین تر از موش هایی بود که از برنامه غذایی طبیعی و سالم برخوردار بودند. در این آزمایش از حیوانات جوان استفاده شده بود تا اثرات جانبی سالمندی بر آنها کنترل شود.

یکی از خصیصه های برنامه غذایی غربی که امروزه مورد نکوهش پژوهشگران قرار گرفته وجود مقادیر فراوان از قند و چربی و کربوهیدرات های ساده است که اثرات سوء آن بر بروز بیماری های مزمن و همین طور ابتلا به آلزایمر در سنین سالمندی ثابت شده است. محققان در این پژوهش اعلام کرده اند که به طور قطع برنامه غذایی شما بر عملکرد ذهنی تان موثر است و نه تنها این تاثیر به مواد غذایی بر می گردد بلکه به نحوه تعامل و فعل و انفعال بین غذا و باکتری های دستگاه گوارش نیز مربوط است.

منبع: آی هوش

بخشیدن، پاسخ به همه مسائل



قسمت دوم (۱۵) بعضی نیز در چرخه منفی به سر می برند. اینان کسانی هستند که افکار خود را پیشاپیش بر شکست متمرکز ساخته اند و در مرحله بی ارادگی یا پشت کردن به بعد چهارم زندگی به سر می برند که چرخه بعد چهارم آنها این گونه است. هیچ گاه نتیجه نمی گیریم موفق نمی شوم چون نمی توانم من نمی دانم.

(۱۶) یکی از عوامل مهمی که آدمی را به چرخه مثبت و موفقیت نزدیک می کند، بخشایش است. بخشایش به معنی دست برداشتن و رها کردن است. بخشیدن خودمان و دیگران و تعلقات خویش، ما را از گذشته ها می کند و دستور این است که نگذارید گذشته، شما را عقب نگه دارد. تقریباً بخشایش، پاسخ به همه مسائل است. همواره خود را به خاطر حتی اشتباهی که کرده اید، سرزنش نکنید و افسوس نخورید؛ خود را ببخشید و از گذشته خارج شوید.

(۱۷) کامیابی و موفقیت، انسان را شاد، امیدوار و خوشبین می کند و ناکامی و شکست، انسان را کسل، ناامید و بدبین می کند. افراد بدبین، با نظری مشکوک به نتایج هرگونه پیشنهاد و رأی و عقیده می نگرند. خوب، دقیق و عمیق دیدن و بدون پیش داوری نگرستن، شرط نگاه مثبت است. (۱۸) ناپلئون هیل می نویسد: زندگی هلن کلر، بسیار زیبا و عبرت انگیز است. او دختری بود که چند روز پس از تولد، ناشنوا، نابینا و لال شد. به رغم این همه مصیبت و بدبختی، او در تاریخ علم و توان گران نام خود را در جمع اشخاص شهیر جای داد. هلن کلر ثابت کرد که اگر کسی خود را شکست خورده نپندارد، در شمار شکست خوردهگان قرار نمی گیرد. (۱۹) نگاهی به تاریخ نام آوران به ما نمونه های زیادی را نشان می دهد. بتهون ناشنوا بود و میلیتون، نابینا بود؛ اما نام این اشخاص تا زمانی که دنیا باقی است، بر زبان ها باقی خواهد ماند؛ زیرا آنها در ذهن خود روهایی دیدند و آن را جامه حقیقت پوشاندند و در هنر، صنعت، ادبیات و فلسفه پیش رو شدند.

(۲۰) مورس متزلینگ می نویسد: ما نباید منتظر باشیم تا دنیا قوانین و نظامات و مناظر و آثار خود را برای خوشنودی ما تغییر دهد؛ بلکه این ما هستیم که باید تغییر کنیم و اگر روزی از محیط کنونی خارج شدیم، حتماً آن را طور دیگر خواهیم دید. (۲۱) دو شرط موفقیت در بعد چهارم عبارتند از: اشتیاق و امید. تدریج و تأمل. اگر ما انگیزه انجام کاری را در خود زنده سازیم و سپس قدم به قدم و با صبر و حوصله آن را تعقیب کنیم، کامیابی از آن ما خواهد بود. (۲۲) شرط دیگر بصیرت در عمل است. باید توجه داشته باشیم که زندگی هدیه گران بهایی است که در آن تک تک اعمال ما مورد بررسی قرار می گیرند و هر عمل ما، هم تاثیر می گذارد و هم تحت تاثیر قرار می گیرد. زندگی، مجموعه ای از چالش ها و فرصت هاست و در این میان، کسانی که در آن به موفقیت می رسند و سعادت را تجربه می کنند که با جشمان باز عمل می کنند. (۲۳) نه فکر مثبت: مروّجان اندیشه مثبت گرایی و مدعیان تاثیر بعد چهارم، از نه فکر مثبت صحبت می کنند که دانستن آنها ارزشمند است. سعی کنید با تکرار کلمات امید بخش و دل گرم کننده، روحیه خود را از هر لحاظ قوی تر سازید. در پی هدفتان باشید و فکر تأیید از جانب دیگران را از خود دور کنید. از شکست هراسی به دل راه ندهید؛ زیرا شکست، آغاز پیروزی است. امید و ایمان راباور داشته باشید و به کارهایتان محوریت دهید. دائماً به بعد چهارم یا روان خویش تلقین کنید که من می توانم راه حل هر مشکلی را پیدا کنم و از چرخه مثبت بهره ببرید. بیشتر به موفقیتش تأیید از جانب دیگران را از خود دور کنید. برای رفع هر مشکل به مغزتان رجوع کنید و با تحلیل مثبت به آن بپردازید. علاقه و دوری از تفساد، از عوامل نیل به موفقیت است. از کارها و مسائل کوچک بپرهیزید و ایده های بزرگ را در نظر بگیرید. (۲۴) در جهت تقویت بعد چهارم، به صبح و سپیدی ایمان بیاوریم، رویش را همواره پیش رو ادامه دارد...

بینیم و از زمان حال به آینده پلی بزنیم؛ زیرا چشم نوازش گر فردا منتظر شماست. (۲۵) جالب است بدانید که حتی فلاسفه بدبین و متفاوت نیز وقتی از موفقیت و اراده صحبت می کنند، تسلیم تاثیر مثبت بعد چهارم، یعنی اراده و توفیق می شوند؛ نیچه فیلسوف آلمانی می نویسد: تنها فرمانی که شخص باید بی چون و چرا به آن پاسخ دهد، فرمانی است که درونش صادر می کند و این ندای درونی است که جهت و هدف تلاش ها و به بیانی بهتر اراده او را شکل می بخشد. (۲۶) افلاطون که از حکمای سبعه (دانشمندان هفت گانه) یونان است، می نویسد: «ذهن آدمی خالق واقعیت است و برای تغییر واقعیت، باید ذهن را تغییر داد». این تغییر، در حقیقت در بعد چهارم نهاد آدمی است. (۲۷) حال برای کاهش چرخه منفی و تلقین ضعف و شکست، همواره باید روحيات منفی را طرد نمود. رابینز می نویسد: باید از محیط خود، عواملی را که در شما روحيات منفی ایجاد می کنند، بزداييد و به جای آنها عوامل مثبت را در ذهن خود و دیگران جای دهید. (۲۸) یکی از اساتید دانشگاه تهران توصیه می کرد که حتی در زندگی دانشجویی برای کاهش بار افکار منفی و تقویت اندیشه مثبت و تقویت ذهن، از معاشران و هم نشینان و هم اتاقي های ناامید، منفی یاف، مستأصل، بدبین، بدگمان و ورشکسته، دوری کنید؛ زیرا آنها ترمز بزرگند. (۲۹) نباید فراموش کنیم که بعد چهارم یا روان تحلیل گر، اگر مدام تحت تاثیر افکار منفی یا القائات ناامیدانه و بدبینی و بدگمانی قرار گیرد، بعد از مدتی عادت و سپس باور و در نهایت به یقینی بودن این تصورات و توهمات روی می آورد. (۳۰) از روش های توصیه شده جهت تقویت بعد چهارم زندگی، روش الگوبرداری و مدل سازی ذهنی است. ما می توانیم از افراد موفق الگوبرداری کنیم و در ذهن خویش دست به مدل سازی مناسب بزنیم. (۳۱) هنر تفکر، در تقویت بعد چهارم بسیار مؤثر است. در تعقیق یا تفکر عمیق، هیچ رمز و رازی وجود ندارد. همه مردم اغلب به فکر فرو می روند؛ ولی کمتر اتفاق می افتد که تفکری سازنده داشته باشند. (۳۲) تعمق واقعی و سازنده آن است که به سرچشمه فیاض حقیقت برسیم و به لحظه ای دست یابیم که تا ابد دوام داشته باشد و محو آفریننده ای نشویم که همه چیز از اوست. برای این کار آرام بنشینید و هر نوع تنش و تشویشی را از جسم و جان بزداييد و آن گاه تمام افکار خود را متوجه هستی بیکران و غایت وجود سازید و در آن صورت است که می توانید ادعا کنید درباره حقایق هستی به تفکر و تعمق پرداخته اید. (۳۳) اوسپنسکی، یکی از صاحب نظران روان شناسی، معتقد است: صداهای باطنی و درونی (بعد چهارم) ما عاقبت از چنان طنین نیرومندی برخوردار می شود که انعکاس آن در خارج نیز به گوش خواهد رسید. افکار خاموش و تخیلات آدمی، سازنده یا منفی، شکل، تجربه و کنش هر حادثه ای را در زندگی به خود خواهند گرفت. منبع ویستا

یادداشت

آیا شبکه های اجتماعی اتلاف کننده زمان هستند؟

«مها خدամراد



استفاده نادرست و بدون پشتوانه فرهنگی از شبکه های نوین ارتباطی، سردی و اختلاف را در میان خانواده ها به ارمغان آورده و عاملی برای فروپاشی و از هم گسیختگی آن شده است.

امروزه انواع نرم افزارهای پیشرفته موجود در گوشی های تلفن همراه و بازی های متنوع و جذاب نصب شده در آن سبب شده تا بیشتر افراد جامعه از زن و مرد و پیر و جوان ساعات زیادی از وقت خود را به آن اختصاص دهند، در حالی که افسراط در این کار فاصله اعضای خانواده و افراد جامعه را از یکدیگر بیشتر و بیشتر می کند. این در حالیست که با بهره گیری از یکدیگر افزایش نظیر وایبر، واتس آپ، لاین و تلگرام می توان به دور ترین دوستان و اقوام خود در آنسوی دنیا ارتباط برقرار کرد و از حال و احوالشان مطلع شد. این یکی از مزایای وسایل ارتباط جمعی و نرم افزارهای یاد شده است که به فرد امکان می دهد تا در کمترین زمان بیشترین اطلاعات را کسب کند و قادر به برقراری ارتباط با شخصی در جایی دیگر باشد.

اما آیا تاکنون فکر کرده ایم در ازای برخورداری از این وسایل و استفاده نادرست از آنها ممکن است چه سرمایه و گنجینه ارزشمندی مانند خانواده را از دست دهیم و چه آسیب های جبران ناپذیری را به کانون گرم خانواده وارد کنیم؟

قصه این شبکه های اینترنتی و برنامه های مختلف هر روز به تعداد آن ها افزوده می شود و دغدغه های خانواده ها روز به روز بیشتر می گردد. در گذشته ای نه چندان دور در مهمانی ها و یا در جمع همین خانواده ها می دیدیم که همه دور هم جمع هستند افراد در کنار هم از کار های روزانه و اتفاقاتی که در طول روز برایشان اتفاق افتاده حرف می زنند، ولی امروز مشاهده می کنیم که در مهمانی ها اکثراً به دنبال رمز وای فای صاحبخانه هستند و صاحبخانه از رمز وای فای از مهمانان خود پذیرایی می کند.

همه سرگرم چت کردن و هیچ کسی باهم گفتگویی ندارد و این شده مشکل امروز تمام خانواده ها و اکثر پدر و مادرها که از دور شدن روز به روز فرزندان از جمع خانواده ها احساس نگرانی می کنند. این دل مشغولی خانواده ها است که فرزندان مان به جای اینکه با ما باشند و از اتفاقات روزمره ای که برایشان پیش آمده تعریف کنند مستقیم به اتاق شان رفته و سرگرم گوشی و برنامه های اینترنتی می شوند.

خیلی وقت ها پیش می آید که وقتی زمان صرف شام هستیم و همه خانواده دور هم جمع، حتی در آن زمان هیچ صحبتی نیست و هم چنان سرگرم گوشی هستند و نگرانی ما روز به روز بیشتر می شود که جوانان ما کمتر ساعت از شبانه روز را در این شبکه ها می گذرانند یا چه کسانی آشنا شده در چه برنامه ای هستند و چه چیزهایی در بین آنان رد و بدل می شود کاش به جای این دوستان اجتماعی و حرف زدن با آنان یا خانواده وقت خود را می گذرانند.

قشر کثیری از جامعه که اکثراً آن را جوانان و نوجوانان تشکیل می دهند گرفتار این شبکه های اجتماعی شده اند و اگر در بین آنان کسی عضو این شبکه های اجتماعی نباشد آن را به عنوان «امل» خطاب می کنند که همین امر باعث شده تا کسانی که از این جور برنامه ها خوششان نمی آید به این دلیل عضو شوند. متأسفانه مردمی هستیم که به پیشرفت و تکنولوژی های موجود به سرعت پاسخ مثبت می دهیم اما دریغ از کمی وقت گذاشتن برای آموختن فرهنگ آن.

برای استفاده از هر ابزاری باید ابتدا فرهنگ آن را کامل و صحیح آموخت، ضمن اینکه خانواده باید اولویت افراد باشد تا با بی توجهی شاهد فروپاشی آن نباشیم.

باز و سرگرمی

بازی محلی کلاوروان



کلاوروان (کلاه پران - کلاه وروانک) در این بازی بازیکنان به دوسته مساوی تقسیم شده و سپس روی زمین دایره ای به شعاع مناسب مشخص می نمایند و یک گروه به قید قرعه در درون دایره به حالت چهار دست و پا قرار می گیرند و هر کدام کلاهی به سردارند و دستهای دوم بایستی بدون آنکه ضربه ای پای تیم مقابل خورده باشند یکی از کلاها را برداشته و به سرعت به نقطه ای که در فاصله دور تر از قبل مشخص شده برسانند و در حین فرار صاحبان کلا (تیم درون دایره) بایستی سعی کنند او را بگیرند.

همبازی های وی به او کمک کرده و ممکن است کلا دست به دست گردد تا به مقصد برسد و اگر رسید یک امتیاز و اگر کلاه را پیش از رسیدن به محل پس گرفتند تیم مقابل بایستی در درون دایره قرار گیرد و بازی از نو شروع می گردد.

آیین تنه

«عکس: ایرنا»

