



بررسی ارتباط بین اطلاعات ژنتیکی و باورهای ذهنی برای موفق شدن

## وقتی می پذیرید، ژن خوب ندارید، چه اتفاقی برای تان می افتد؟



نقشه ژنتیکی بدن ما انسان ها با هم تفاوت هایی دارد. می دانیم که بعضی ها از نظر ژنتیکی بیشتر مستعد برخی سرطان ها هستند یا ممکن است دی.ان.ای ما در چاقی تأثیراتی داشته باشد. به همین دلیل برخی از مؤسسات تحقیقاتی تلاش کرده اند بر اساس خصوصیات ژنتیکی هر فرد برنامه های غذایی یا ورزشی مخصوصی تدوین کنند. با این حال، همچنان نکته ای باقی است: «وقتی کسی باور می کند ژن خوب یا بدی دارد، عملکرد بدنی او تغییر می کند. پس آیا واقعاً باید به داشتن ژن خوب افتخار کرد؟» سایت ترجمان با ترجمه مقاله ای از «سارا ژانگ» توسط «تجمله رضانی» به این سوال پاسخ می دهد. سوالی که پاسخ اش به در دهمه جوان های امروزی می خورد؛ جوان هایی که به دنبال پیشرفت و موفقیت هستند و هر بهانه ای را برای نرسیدن به موفقیت قابل قبول می دانند!

مطالعه این موضوع پرداخته اند که آزمایش دی.ان.ای چطور به افراد انگیزه می دهد تا سبک زندگی خود را عوض کنند – یا نکنند – اما «ترنوالد» و «کرام» به مسئله عمیق تری می اندیشیدند؛ «آیا دانستن نتایج آزمون دی.ان.ای می توانست نه تنها رفتار که جسم را هم در سطح مولکولی تغییر دهد؟»

**تأثیر روانی در فیزیولوژی ریشه دارد**

آن ها برای پیدا کردن پاسخ این سوال، از قاعده ای استفاده کردند که می گوید تأثیر روانی در فیزیولوژی ریشه دارد. وقتی کسی قرص

**شروع تحقیقی جالب برای یافتن پاسخ**

طی بیش از یک سال، روان شناسان دانشگاه استنفورد روی بیش از ۲۲۳ شرکت کننده مطالعه ای انجام دادند که به دانشمندان کمک می کرد بر نامه های غذایی و ورزشی اختصاصی برای آن ها تهیه کنند؛ در واقع این طور به آن ها گفته شده بود. دو محقق در گیر در این مطالعه، «برد ترنوالد» و «آلیا کرام»، بیش از همه می خواستند بدانند که شرکت کنندگان پس از آزمایش دی.ان.ای و شناخت گرایش های ژنتیکی خود در زمینه ورزش و تغذیه چه واکنشی نشان می دهند. دیگر محققان به

**ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن** (یک شنبه ها – چهار شنبه ها)

۴۸۰ کالری انرژی داشت. کسانی که فهمیده بودند نسخه «بدتر» ژن را دارند در مقایسه با کسانی که فکر می کردند نسخه «بهتر» ژن را دارند، زودتر دویدن را متوقف و اعلام گرسنگی کردند. جالب آن که حتی عملکردیه و سطح هورمون های گرسنگی هم در آن ها تغییر کرد! همه این نتایج، برای محققان این پژوهش شگفت انگیز به نظر می آمد و هر لحظه بر تعجب آن ها افزوده می شد.

#### اطلاعات ژنتیکی را به گونه ای بسیار جبر باورانه تحلیل نکنید!

«استیون هاینه»، روان شناسی در دانشگاه بریتیش کلمبیا که به مطالعه چگونگی واکنش افراد به نتایج آزمایش های دی.ان.ای می پردازد، می گوید: «افراد اغلب اطلاعات ژنتیکی را به گونه ای بسیار جبر باورانه تحلیل می کنند در حالی که ژن ها تنها مبین تفاوت هایی بسیار کوچک در توده بدنی افراد هستند. نتیجه آزمایش ترنوالد و کرام هم نشان داد جسم شرکت کنندگان با برداشت ذهنی آن ها در باره خستگی و گرسنگی، هماهنگ عمل می کند.»

#### عواقب خود پیشگویی

طبق این یافته ها محقق ها باور دارند اطلاعات ژنتیکی می توانند به نوعی پیشگویی کام بخش (یعنی خود پیشگویی، شرایطی ایجاد می کند که محقق شود) تبدیل شوند؛ ترنوالد و کرام هر دو پیش از آغاز این مطالعه آزمایش دی.ان.ای دادند تا ابتدا خودشان را بیازمایند. کرام دریافت که نوع ایمن ژن ورزش و نوع پرخطر ژن گرسنگی را دارد. او می گوید دلش می خواسته این طور باور کند که «آره، من این ژن رو دارم. پس به قهر مانم، به دودنهام و آهان! پس به این خاطر که همه اش گرسنه ام». ولی به خودش نهیب زد که «آیا این اطلاعات واقعاً بر ایمن معنادارند یا من هستم که به آن ها معنا می بخشم؟» در مورد ذکر است، محققان همچنان روی این موضوع در حال تحقیقات بیشتر هستند اما دستاوردهای شان تا همین جای کار هم برای همه افرادی که می خواهند مسیر زندگی شان را به سمت موفقیت تغییر دهند، کار بردی خواهد بود. مسیر موفقیتی که در اولین گام به تغییر تفکر درباره خودمان و توانمندی هایمان نیاز دارد.

● **به طور کلی بدبینی سه بعد دارد:**

۱- **بدبینی شناختی:** در این حالت کارکنان باور و اعتقاد دارند عدالت در سازمان وجود ندارد، مدیران صادق نیستند و همه افراد دنبال نفع شخصی و ضربه زدن به دیگران و زیرآب زنی هستند.
۲- **بدبینی احساسی:** در این نوع بدبینی، افراد احساسات و هیجانات منفی مانند تنفر، خشم، تنش و اضطراب را به سازمان خود دارند.
۳- **بدبینی رفتاری:** بسیاری از کارکنان، احساسات و اعتقادات منفی خود در باره سازمان را در رفتار خویش نشان می دهند.

این افراد معمولاً هر جا که هستند راجع به سازمان خود بدگویی و از سیاست های سازمانی انتقاد می کنند یا وظایف خویش را به درستی انجام نمی دهند و حتی در بعضی موارد دست به خرابکاری یا دزدی می زنند.

● **علل بدبینی سازمانی**

مجموعه عوامل متعددی می تواند به بدبینی سازمانی منجر شود که یکی از مهم ترین آن ها احساس بی عدالتی در سازمان است. یعنی هنگامی که کارکنان اعتقاد داشته باشند حقوق و مزایا به صورت عادلانه در سازمان توزیع نمی شود، در استخدام و ارتقای

یک شنبه ها

کسب و کار

### پدیده‌ای به نام «بدبینی سازمانی»!



دکتر آدین تقی پور

روان شناس صنعتی و سازمانی

آیا به تازگی زیاد در سازمان شما پیش می آید که کارکنان از سازمان و تصمیمات مدیران گله و شکایت داشته باشند و پشت سر سازمان خود بدگویی کنند؟! اگر این حالت را در کارکنان مشاهده می کنید باید به شما بگویم که کارکنان تان دچار پدیده ای به نام «بدبینی سازمانی» شده اند. بدبینی سازمانی نوعی نگرش منفی به سازمان است که در آن کارکنان، باور، احساس و رفتار منفی و توهین آمیزی درخصوص سازمان خود دارند.

شغلی پارتی بازی وجود دارد و قوانین سازمانی تبعیض آمیز و همیشه به نفع گروه خاصی از کارکنان است، به سازمان و مدیرانش بی اعتماد می شوند. همچنین وقتی که کارکنان مشاهده کنند که در فرایند تصمیمات شغلی و سازمانی مشارکت داده نمی شوند و همیشه مدیران به جای آن ها تصمیم می گیرند، احساس نداشتن استقلال و کنترل می کنند و بدبینی آن ها به سازمان بیشتر می شود.

● **۴ راهکار مدیریتی برای رفع این مشکل**

با توجه به نکات مطرح شده، چهار توصیه به مدیرانی داریم که احساس می کنند شرکت یا اداره شان با این مشکل دست و پنجه نرم می کند.

۱- کارکنان تان را در فرایند تصمیم گیری های مربوط به شغل شان مشارکت دهید.

۲- میزان حقوق و مزایا بر اساس قوانین و چارچوب های مشخص باشد و برای کارکنان شفاف سازی شود.

۳- ساز و کارهای استخدام و ارتقا را به صورت واضح بیان کنید و فرایند آن ها بدون تبعیض باشد.

۴- کارکنان خویش را در ابعاد مختلف حمایت و از زحمات آن ها قدر دانی کنید.

#### پیامک های شما

لطفا در سؤالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی

شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

۲۰۰۹۹۹

● پدري ۵۱ ساله ام که سه پسر دارم. پسر انم سایه یکدیگر را با تیر می زنند! آن ها برای خرید یک خانه با هم شریک شدند و بعد مشکلاتی برای فروشش به وجود آمد. هر کدام شان دیگری را مقصر می داند و تا حدودی هم حق دارد. الان سه سال از آن زمان می گذرد اما یک بار هم نشده که هر سه با یکدیگر به خانه ما بیایند. با هر کدام صحبت می کنم، می گوید برادران دیگر باید از من عذر خواهی کنند و گرنه هیچ وقت به آن ها سلام هم نخواهم کرد. لطفا کمک کنید تا دوباره خانواده ام را دور هم جمع کنم.

📭 دختری ۱۴ ساله ام. خواهری ۶ ساله دارم که همیشه باعث دعوا بین من و مادر می شود. مثلاً می گوید من به مادرم فحش دادم. مادرم هم هر چه خواهرم می گوید باور می کند. بعد هم مادرم، خودش و من را نفرین و آرزوی مرگ می کند. من هم تمرکز م را از دست می دهم. در ضمن کل فامیل از کارهای خواهرم کلافه اند. هر جا می رود، کلی خراب کاری می کند. راهنمایی ام کنید.

**آگهی دعوت از بستانکاران شرکت عمران و مسکن شرق ایران وابسته به بنیاد**

**مستضعفان و جانبازان شرکت سهامی خاص**

**به شماره ثبت ۵۲۱۱۷۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۴۸۶۹۹**

به موجب ماده ۲۲۵ قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت عمران و مسکن شرق ایران وابسته به بنیاد مستضعفان و جانبازان (سهامی خاص- در حال تصفیه) دعوت می شود با در دست داشتن مستندات طلب خود از تاریخ انتشار اولین نوبت اگهی به مدت ۶ ماه به آدرس تهران، خیابان گاندی، کوچه چهارم پلاک ۳ مراجعه نمایند. بدیهی است پس از انقضای مدت مذکور هیچگونه ادعایی از این باب مسموع نخواهد بود

**هیات تصفیه شرکت عمران و مسکن شرق ایران**

**وابسته به بنیاد مستضعفان و جانبازان**