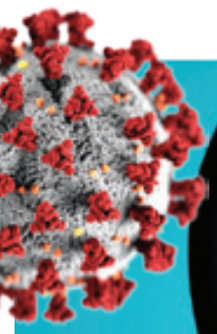

۵ روش ریست مغز در عصر کرونا

گذشت یک سال سخت پس از شیوع کووید ۱۹ ضرورت یادگیری اصول راه‌اندازی مجدد مغز برای بهبود عملکرد آن را بیشتر از گذشته کرده است

پروانه موفقی | مترجم
منبع: conversation

محوری

شکی نیست که امسال به خاطر شیوع یک بیماری ناشناخته برای همه دشوار و برای بسیاری غم‌انگیز بود. تحمل ماه‌ها اضطراب، غم و کاهش ارتباط با دوست و فامیل که همه‌شان ثمره محدودیت‌های شیوع بیماری کروناست، می‌تواند به راحتی مارپیچی از منفی گرایی در مغز انسان ایجاد کند که به سختی می‌توان از آن رهایی یافت زیرا استرس مزمن، مغز انسان را ضعیف می‌کند. به‌علاوه گاهی اوقات وقتی افسرده می‌شویم به انجام کارهایی که می‌توانند به ما احساس بهتری دهند، علاقه‌ای نداریم. در آستانه سال جدید برای لذت بردن از زندگی خود باید عادت‌های مخرب را کنار بگذاریم و انرژی از دست رفته خود را بازگردانیم. در بعضی موارد، ممکن است در ابتدا خود را مجبور به انجام کارهایی کنید که به تدریج حال شما را بهتر می‌کند. در این مطلب و بر اساس شواهد علمی به ۵ شیوه‌ای می‌پردازیم که عملکرد مغز ما را بهتر می‌کند و به نوعی باعث ریست شدن آن می‌شوند.

۱ مهربان و مفید باشید

مهربانی، نوع دوستی و همدلی می‌تواند بر مغز تأثیر بگذارد. مطالعه‌ای در این زمینه نشان می‌دهد که کمک مالی خیرخواهانه، سیستم پاداش مغز را مانند زمانی که شما پول دریافت می‌کنید فعال می‌کند. این امر درباره کمک به دیگران که مورد ظلم واقع شده‌اند هم صدق می‌کند. همچنین انجام کارهای داوطلبانه می‌تواند به زندگی معنا دهد و شادی، سلامتی و سعادت را به همراه آورد. افراد مسن که به طور منظم کارهای داوطلبانه انجام می‌دهند، رضایت بیشتری از زندگی دارند و افسردگی و اضطراب آن‌ها کاهش می‌یابد. به طور خلاصه، خوشحال کردن دیگران راهی عالی برای شاد کردن خود است.

۲ ورزش کنید

ورزش هم با سلامت جسمی و هم روانی از جمله بهبود سلامت قلب و عروق و کاهش افسردگی ارتباط دارد. ورزش در دوران کودکی باعث عملکرد بهتر دانش‌آموز در مدرسه می‌شود و در بزرگسالی، شناخت و عملکرد شغلی را بهبود می‌بخشد. در سالمندان، ورزش عملکرد شناختی را حفظ می‌کند و در برابر بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل، انعطاف‌پذیری ایجاد می‌کند. علاوه بر این، مطالعات نشان داده است افرادی که سطح آمادگی جسمانی بالاتری دارند، حجم مغز آن‌ها افزایش یافته است که این امر در افراد مسن با عملکرد شناختی بهتر ارتباط دارد. در واقع یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای راه‌اندازی مجدد مغز خود انجام دهید، بیرون رفتن و تنفس هوای تازه در هنگام پیاده‌روی سریع، دویدن یا دوچرخه‌سواری است. اطمینان حاصل کنید چیزی را که واقعاً از آن لذت می‌برید انتخاب کنید تا مطمئن باشید که به انجام آن ادامه می‌دهید.

۳ تنهایی را انتخاب نکنید

تنهایی و انزوای اجتماعی در همه سنین، جنسیت‌ها و فرهنگ‌ها شایع است که این امر با شیوع کرونا افزایش هم یافته است. شواهد علمی نشان می‌دهند که انزوای اجتماعی برای سلامت روانی، شناختی و جسمانی مضر است. به‌تازگی مطالعه‌ای نشان داد که انزوای ناشی از ویروس کرونا اثرات منفی بر شناخت عاطفی دارد اما این اثر در افرادی که در حین قرنطینه با دیگران از طریق شبکه‌های اجتماعی یا به صورت حضوری با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی در ارتباط بودند، کمتر بود. بنابراین، تنهایی و انزوای اجتماعی به طور فزاینده‌ای به عنوان موضوعات مهم سلامت عمومی شناخته می‌شوند که نیاز به مداخلات موثر دارند. همچنین تعامل‌های اجتماعی با احساسات مثبت و افزایش فعالیت در سیستم پاداش مغز همراه است.

۴ چیز جدیدی یاد بگیرید

مغز نه تنها در دوره‌های حساس رشد تغییر می‌کند بلکه این اتفاق، یک فرایند مادام‌العمر هم است. تجربیات تازه مانند یادگیری مهارت‌های جدید، می‌تواند عملکرد مغز و ساختار اصلی مغز را اصلاح کند. به عنوان مثال مطالعات نشان می‌دهند که بازی با توپ باعث افزایش ساختار ماده‌ای سفید (بافتی متشکل از رشته‌های عصبی) در مغز می‌شود که با عملکرد بینایی-حرکتی مرتبط است. به همین ترتیب، این مطالعات نشان داده است که در نوازندگان، ماده خاکستری در قسمت‌هایی از مغز آن‌ها که اطلاعات شنوایی را پردازش می‌کند افزایش می‌یابد. یادگیری یک زبان جدید همچنین می‌تواند ساختار مغز انسان را تغییر دهد. بررسی گسترده‌ای از مقالات حاکی از آن است که فعالیت‌های اوقات فراغت اعم از شطرنج یا بازی‌های شناختی با تحریک ذهنی، ذخیره مغز را افزایش می‌دهد که می‌تواند انعطاف‌پذیری ایجاد کند.

۵ کیفیت خواب‌تان را بالا ببرید

خواب یکی از مولفه‌های اساسی زندگی بشر است، با این حال بسیاری از مردم رابطه بین سلامت مغز و روند خواب را درک نمی‌کنند. در هنگام خواب، مغز خود را دوباره سازمان‌دهی و شارژ می‌کند و پس مانده‌های ضایعات سمی را از بین می‌برد که به حفظ عملکرد طبیعی مغز کمک می‌کند. خواب برای تبدیل تجربیات به حافظه طولانی مدت، حفظ عملکرد شناختی و عاطفی و کاهش خستگی ذهنی بسیار اهمیت دارد. مطالعات مربوط به کم‌خوابی، کمبود حافظه، کاهش تمرکز و همچنین تغییر در سیستم پاداش را نشان می‌دهد که اغلب عملکرد عاطفی را مختل می‌کند. خواب همچنین تأثیر نظارتی زیادی بر سیستم ایمنی بدن می‌گذارد. اگر از کمیت و کیفیت مطلوب خواب برخوردار باشید، متوجه خواهید شد که از انرژی بیشتر و سلامت روانی بهتری برخوردارید و قادر به رشد خلاقیت و تفکر خودهستید.

خانواده و مشاوره

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده زندگی سلام با عنوان «در آخرین لحظات چاوشی جلوی اعدامم را گرفت» می‌خواستم بگم آقای چاوشی عزیز، هر چند پیام من رو نمی‌بینی ولی مطمئن باش که این کارهای خیر خواهانه‌ات، دستت رو در دنیا و آخرت خواهد گرفت.

*در صفحه سلامت، تیتر زدین: ماسک روشن کننده پرتقال! اولش فکر کردم مطلب برای پرتقال‌هاست تا پوست شفاف‌تر و روشن‌تری داشته باشن!

*بعضی از مردها چه رویی دارن! طرف خودش رو با جانی دپ مقایسه کرده و گفته همسرم به من اهمیت نمیده. مربوط به ستون اتاق مشاوره صفحه خانواده.

*داستان زندگی آقای وحید که در زندگی سلام چاپ شده، چقدر عجیب بود و قشنگ می‌توان بر اساس آن یک فیلم پرفروش ساخت.

*سلام. اولا تشکر می‌کنم از سلیقه‌تان در گردآوری صفحات زندگی سلام. عرض شود ۲ ماه قبل، کرونا ظرف ۲۴ ساعت همسرم را از من گرفت و حالا تنها یار و همدم من پیرمرد همین روزنامه است که مطالب خوبی دارد. تشکر.

*توصیه‌های مشاور در مطلب «با نگرانی از سطح سواد دانش‌آموزان چه کنیم؟» خوب نبود.

*از صفحه نوجوان که امکان چاپ آثار نوجوانان را فراهم کرده، ممنونم. البته من خودم تا حالا چیزی نفرستادم ولی کلا لذت می‌برم که چنین امکانی رو برای من و همسن‌هام، فراهم کردین. ایول دارین.

بانوان

آیناز خانم خوش‌سلیقه و همدل

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۹ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

یکی از ابزارهای گفت‌وگوی آدم‌ها با یکدیگر، زبان نقاشی است با سابقه‌ای به قدمت تاریخ زندگی انسان و به گستره ابعاد جغرافیایی کره‌زمین. رنگ‌ها و نمادهای موجود در هر نقاشی نشان می‌دهند که مکنونات درونی انسان‌ها از چه سرمایه‌هایی نشئت گرفته‌اند، ایده‌آل‌ها کدامند، آرزوها و امیال را نشان می‌دهند و... نقاشی کودکان، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه آن‌ها دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ارسال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز روان‌شناسانه نقاشی آیناز خانم ۹ ساله

۱- آیناز جان دختری شاد، خوش‌سلیقه، پرانرژی و حساس، با هوش محیطی بالا و برون‌گرا است. او اعتماد به نفس بالایی دارد و البته خواهرش را خیلی دوست دارد.

۲- او از لحاظ هوشی، سن عقلی بالاتری نسبت به سن تقویمی همسن‌وسالان خودش دارد. در ضمن، درک بالایی از محیط پیرامون خودش دارد.

۳- کشیدن خورشید در نقاشی توسط کودک نماد پدر است و قبل از هر چیز مبین اقتدار و خلاقیت مرد در خانه است. آیناز جان، خورشید را دقیقا بزرگ و درخشان در وسط صفحه کشیده و مبین این است که پدرش را خیلی دوست دارد.

۴- دو ابر به موازات هم در آسمان کشیده شده و معرف نیاز به حمایتی سحرآمیز است که می‌توان در پناه آن به آرامش دست یافت. همان‌طور که می‌دانید، ابر نماد مادر است و کشیدن آن در نقاشی توسط کودک نشان می‌دهد که مادرش را خیلی دوست دارد.

۵- آیناز جان خیلی زیرکانه و با سلیقه، لباس‌ها و پوشش‌هایی با رنگ‌های زیبایی برای دختران در نقاشی‌اش ترسیم کرده است. کشیدن لباس در نقاشی نشان‌دهنده هویت و احساسات عمیق فرد است و با عواطف کودک در ارتباط است. ضمن آن که می‌تواند به تنهایی یک شیوه رفتاری خاص را مشخص کند. ترسیم لباس، نشان‌دهنده توجه زیاد به خود است. آیناز عزیز، قبل از هر چیز تایید اجتماعی را در ارتباط با دیگران به ویژه والدینش جست‌وجو می‌کند.

۶- خط زمین به منزله ارتباطات با محیط اطراف است. ترسیم خط زمین با تزییناتی مانند سبزه و گل نشان‌دهنده این است که آیناز جان تمایل به یکپارچه شدن با اطرافیان و مورد قبول آنان قرار گرفتن دارد.

۷- استفاده از رنگ سبز در نقاشی نیاز به جلب توجه و محبوبیت را نشان می‌دهد. رنگ زرد، معادل نور، شادی و خوش‌بینی است و میل به مشارکت یا گرایش عمیق به پیشرفت و شبیه پدر شدن را متجلی می‌سازد. رنگ قرمز هم که در گل‌ها نمایان است، مبین نیاز به تایید اجتماعی، رفتن در بین جمع، مورد تایید و توجه قرار گرفتن و... است. بهره بردن از رنگ نارنجی در نقاشی حاکی از داشتن انرژی، شور و شوق، دوست داشتن، همدلی و گاهی مبین خواهر یا دختر خاله‌ای است که دوست دارد بیشتر اوقات در کنار هم باشند. دختر خاله‌ای که خیلی دوستش دارد و حتی خواهان این است که وقتی پارک می‌روند، او هم همراه‌شان باشد.

توصیه‌هایی به والدین آیناز خانم

آیناز عزیز پدر و مادر را خیلی دوست دارد، محبت پدرش را درک می‌کند و مادر را به عنوان الگوی خودش قرار داده است و این شرایط جای تشکر از پدر و مادرش را دارد که برای دخترشان وقت می‌گذارند. با این حال، او نیاز به تایید شدن دارد و باید برای دستیابی به این هدف، مسئولیت‌های بیشتری به فرزندتان بسپارید و او را برای انجام کارهای درستش، تشویق کنید. در ضمن به دلیل هوش بالایی که او دارد حتما استعدادیابی پیرامون علایقش انجام شود.

نحوه شستن پرده‌ها با بخارشوی

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

با رسیدن به روزهای آخر سال و در آستانه سال جدید همه خانم‌ها به فکر خانه تکانی هستند. اگر تا امروز وقت انجام کارها را نداشتید و در این فرصت کم می‌خواهید به همه کارها برسید و وقت باز کردن و شستن پرده و نصب آن را ندارید؛ بهتر است از بخارشوی برای شستن پرده‌های‌تان استفاده کنید. در این مطلب ترفند شستن پرده با بخارشوی را به شما آموزش می‌دهیم.

مزیت‌های شست‌وشوی پرده‌ها با دستگاه بخارشوی

*نیاز به باز و نصب کردن پرده نیست.

*بعد از شست‌وشو نیاز به اتو کشیدن نیست.

*دمای بالای بخاری که روی سطح برخورد می‌کند؛ باعث ضدعفونی و بهداشتی شدن سطح مدنظر می‌شود.

اصول تمیز کردن پرده‌ها با بخارشوی

۱ برای شستن پرده‌ها با بخارشوی، مخزن آب را طبق دستورالعمل سازنده بخارشوی پر کنید. اجازه بدهید آب گرم شود، که در بیشتر مدل‌ها چند دقیقه طول می‌کشد. نازل بخارشوی را به انتهای شیلنگ و دسته آن متصل کنید. زمانی که آب گرم شد ابتدا آن را در ظرفی فشار بدهید تا آب‌های قبل از بخار خارج شوند و بعد فقط از آن بخار خارج شود. سپس نازل را با فاصله ۱۰ یا ۱۵ سانتی متر از پرده‌ها نگه دارید. دقت کنید تا حدی باشد که بخار پرده‌ها را خیس نکند.

۲ با شروع از بالا و حرکت به پایین، پرده‌ها را با بخار اسپری کنید. از روی خطوط درز، نازل را به جای ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از پرده به ۵ سانتی متر نزدیک کنید. زمانی که تمام سطح جلوی پرده‌ها را اسپری کردید، نازل بخارشوی را بردارید و کنار بگذارید.

۳ پارچه یا ابزار پارچه‌ای تمیز و سفیدی را به انتهای شیلنگ وصل کنید. شیلنگ را به حالت ایستاده نگه دارید، بنابراین جمع شدن کثیفی‌ها می‌تواند دوباره به داخل شیلنگ برود و بعد وارد دستگاه بخارشوی شود. ابزار انتهای شیلنگ بخارشوی را روی پرده قرار بدهید تا پرده‌ها را لمس کند. سپس به آرامی از بالا به سمت پایین آن را حرکت بدهید.

۴ تمام قسمت‌های پرده‌ها را بخارشوی بزنید. در صورت امکان، مراحل تمیز کردن را در پشت پرده تکرار کنید و در پایان اجازه بدهید پارچه‌های پرده شما در هوا خشک شوند. برای شست‌وشوی پرده، بخارشوی را از بالا به پایین روی پرده بکشید. اگر حین شست‌وشو احساس کردید پرده خیس و مرطوب شده است، نازل بخارشوی را با فاصله بیشتری نسبت به پرده بگیرید.

نکته: زمانی که می‌خواهید از بخارشوی استفاده کنید نباید پرده‌ها خیس شوند، بنابراین بخارشوی را با فاصله از پرده نگه دارید.

برای نوشتن این مطلب از سایت بیتوته کمک گرفته شده است

ریشه تمام مشکلاتم، جوگیر شدن است

ریشه تمام مشکلات من عبارتند از: زودرنجی، زود عصبانی شدن، زود احساساتی شدن یا به اصطلاح جوگیری. من برخلاف شخصیتی که در محیط مدرسه و الان دانشگاه برای خود ساخته‌ام (کمی مغرور و منطقی) ولی ذاتا احساساتی و دل‌رحمم. مشکلاتم را چطور حل کنم؟

اسما صابری | روان‌شناس و نوروتراپیست

مشاوره فردی

باتوجه به توضیحات مختصری که شما مخاطب گرامی در این پیامک بیان کردید، ریشه‌ای‌ترین ویژگی که به عنوان عامل اصلی مشکلات‌تان به چشم می‌خورد، آستانه تحمل پایین است. به معنای دیگر شما در حال بیان کردن این موضوع هستید که با کوچک‌ترین اتفاقی ممکن است به شدت برانگیخته شوید و حس خشم یا شادی را احساس کنید. حس‌هایی که به شکل یک کوه فوران خواهند کرد و خیلی زود هم پایان خواهند گرفت، طوری که حتی ممکن است این میزان از شدت و سپس کاستی هیجان موجب تعجب خودتان و اطرافیان شود. در همین باره، لازم است چند نکته را به شما یادآور شوم.

اصول کنترل خشم را فرا بگیرید

معمولا وقتی زود عصبانی می‌شویم، زود هم آرام می‌شویم اما این مسئله باعث می‌شود تا دیگران از ما رنجیده شوند و فاصله بگیرند. خیلی از افرادی که شدت خشم‌شان بسیار زیاد است و کنترلی روی این موضوع ندارند، باعث می‌شوند تا دیگران به شدت از آن‌ها فاصله بگیرند. بنابراین در قدم اول باید اصول کنترل خشم را فرا بگیرید.

آسیب‌های رفتارهای اشتباه‌تان را فراموش نکنید

خودتان گفته‌اید که زودرنجی، زود عصبانی شدن، زود احساساتی شدن یا به اصطلاح جوگیری از رفتارهای اشتباه‌تان است اما ظاهرا به آسیب‌های آن‌ها آگاه نیستید و همین مسئله باعث شده تا انگیزه‌ای برای تغییر نداشته باشید. وقتی دیگران را از خود دور می‌کنیم، احساس تنهایی خواهیم کرد. واکنش زیاد هنگام خشم، دیگران را از ما دور می‌کند و ما را به قعر تنهایی خود می‌برد، تنهایی که به شدت باعث رنجش ما خواهد شد.

عامل زودرنجی و جوگیر شدن، تنهایی است

تنهایی زیاد ما را زودرنج و احساساتی خواهد کرد. وقتی مدام حس تنهایی داریم و فکر می‌کنیم دیگران نمی‌خواهند با ما ارتباط داشته باشند، به آدمی زودرنج تبدیل خواهیم شد که حتی اگر دیگران نخواهند از ما فاصله بگیرند با رفتارهایمان آن‌ها را مجبور خواهیم کرد. در ضمن، زودرنجی باعث می‌شود به خودمان شک کنیم. وقتی فردی بسیار تحریک‌پذیر و زودرنج است، گویا همه حس‌های خود را جمع کرده است که تمامی رفتارهای دیگران را این‌طور معنا کند که همه دست به دست هم داده‌اند تا من را مورد تمسخر و تحقیر قرار دهند. این الگوی فکری مدام در ذهن فرد تکرار خواهد شد و پس از مدتی به این الگوی ذهنی خود باور پیدا خواهد کرد و در نهایت باعث می‌شود فرد اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و در نهایت خود را در فضای تاریکی پیدا خواهد کرد و همواره خودش را دوست نداشتنی خواهد دید.