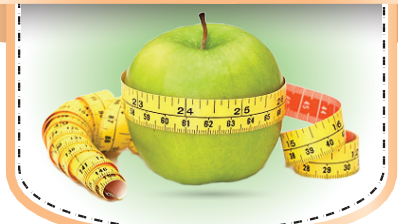


### سخن بزرگان

## انسان عاقل همیشه از بد گویی‌هایی که از او می‌شود استفاده می‌کند.

آلبرت هوبارد

### سلامت



شناخته می‌شود، به این معنی که می‌تواند به بدن و مغز برای مبارزه بهتر با استرس کمک کند. علاوه بر این، جنسیتگ امکان دارد از سلول‌های مغز در برابر سها و بتا- آمیلوئید مراقبت کند و بر همین مبنا از زوال روانی به واسطه افزایش سن پیش‌گیری کند.

#### جینکو بیلوبا

گیاه دارویی به واسطه قابلیت‌های شفا بخشی خود قرن‌ها مورد استفاده قرار گرفته و عقیده بر این است که فواید شناختی متعددی را عرضه می‌کند. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که جینکو بیلوبا امکان دارد به بهبود بازایی سلول‌ها در مغز کمک کند که خبر خوبی برای عملکرد روانی، به خصوص با افزایش سن انسان، به حساب می‌آید. پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که این گیاه قدرتمند امکان دارد حافظه، توجه و چه بسا هوش را تقویت کند.

باید به این نکته توجه داشت که جینکو بیلوبا به‌عنوان یک رقیق‌کننده خون شناخته می‌شود و نباید همراه با داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) مثل ایبوپروفن، آسپرین، وارفارین یا هر داروی رقیق‌کننده خون مصرف شود.

#### میوه‌های مؤثر برای تقویت حافظه

انجیر، بادام، چغندر، سیب، به انار، کدو حلوایی، انگور سیاه خشکیده، گردو

در سنت و دین ما هم سفارش‌هایی در خصوص تقویت حافظه وجود دارد. من جمله:

– پیغمبر خدا (ص): هر کس گرسنه به خوردن انگور سیاه خشکیده مداومت کند، فهم و حافظه و ذهن روزی آن می‌شود و از بلغم وی کم می‌شود.

– کندر (جویند آن مثل آدامس و برای افرادی که از جویند آن احساس بدی دارند خوردن آن با غسل بصورت کپسول).

– پیغمبر خدا (ص): بر شما باد کندر، چرا که عقل را افزون می‌کند و ذهن را ذکاوت می‌دهد.

– خوردن انار با پیه آن (خوردن انار شیرین با پیه آن علاوه بر این که بر هضم غذا کمک می‌کند سبب تقویت حافظه می‌شود).

– امام صادق (ع): انار را با پیه آن بخورید، چرا که معده را می‌پالاید و حافظه را افزون می‌کند.

### گیاهان تقویت‌کننده مغز را بشناسید



همچنین، امکان دارد واچا به تفکر شفاف و افزایش تمرکز کمک کند. تعدادی از پژوهشگران معتقدند که واچا به سزدایی بافت مغز هم کمک می‌کند.

#### زردچوبه

کورکومین ماده‌ای که بطور طبیعی در زردچوبه موجود است، با کاهش التهاب، افزایش سلامتی را به دنبال دارد. کورکومین که در درمان بیماری‌هایی مانند آلرژی، دیابت و زخم معده بکار برده می‌شود، در دستگاه گوارش باقی می‌ماند و هر ماده‌ای را که جذب شده، سریعاً متابولیز می‌کند. همچنین، بدن شما هورمونی به نام BDNF یا فاکتور نورون زایی مشتق شده از مغز تولید می‌کند که نقشی مهم در تقسیم و تکثیر نورون‌ها دارد.

تولید BDNF با استرس و بالا رفتن سن کاهش پیدا می‌کند. زردچوبه می‌تواند با افزایش تولید و عملکرد این هورمون، اثرات کاهش درک که مربوط به سن هستند را معکوس کند و در نتیجه حافظه را تقویت کرده و قابلیت مغز را افزایش دهد.

#### جنسینگ

مقاله‌ای در مورد تقویت مغز بدون اشاره به گیاه دارویی قدرتمند جنسینگ کامل نمی‌شود. جنسینگ عملکرد ذهنی و مغز را از جهت‌های گوناگون تقویت می‌کند. همچنین، جنسینگ به‌عنوان یک آداپتوژن

جنسینگ عملکرد ذهنی و مغز را از جهت‌های گوناگون تقویت می‌کند. گیاه رزماری می‌تواند برای بهبود حافظه شما مؤثر باشد. گیاه دارویی واچا بطور سنتی برای کمک به درمان اختلال‌های سیستم عصبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین، امکان دارد واچا به تفکر شفاف و افزایش تمرکز کمک کند.

#### گیاهان تقویت‌کننده مغز

طبیعت مادر تمامی انسان‌هاست و از دیرباز ما را پناه، خوراک و هم موقع رنج و بیماری درمان نموده است. گیاهان بسیاری به‌عنوان دارو شناسایی شده است که با استفاده مستمر و مرتب آن‌ها می‌توان به نتیجه مطلوبی دست یافت. تقویت حافظه با گیاهان دارویی هم امکان دارد.

هم در دین راهکارهایی پیشنهاد شده و هم به‌وسیله اطبا و پیشینیان. در این مطلب تعدادی از این گیاهان دارویی معرفی خواهد شد، با ما همراه باشید.

#### گیاه رزماری

گیاه رزماری می‌تواند برای بهبود حافظه شما مؤثر باشد. تحقیقات مختلفی بر روی رزماری انجام گرفته‌اند. بعضی از پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که بوی روغن رزماری می‌تواند حافظه آینده‌نگر را در اشخاص بهبود بخشد. حافظه آینده‌نگر قابلیت به خاطر سپردن رویدادهای خاص و وظیفی است که در آینده رخ خواهد داد.

#### گیاه گوتوکولا

گوتوکولا یا گیاه آب قاشقی بومی جنوب شرق آسیا، استرالیا و هند بوده و معمولاً به‌عنوان یک تونیک برای حفظ اعتدال در عملکرد کلی مغز استفاده می‌شود. این گیاه به واسطه قابلیت خود در بهبود گردش خون و حمایت از عملکرد حافظه شناخته شده است. بطور خاص، گوتوکولا یک «آداپتوژن» است، به این معنی که می‌تواند به بدن در سازش کارآمدتر با استرس و همچنین وضوح ذهنی بیش‌تر کمک کند.

#### گیاه واچا

این گیاه دارویی بطور سنتی برای کمک به درمان اختلال‌های سیستم عصبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### چند تمرین برای رفع خستگی چشم

جهت را تغییر دهید و با چشم خود در خلاف جهت عقربه‌های ساعت دایره ترسیم کنید. ۵ دایره بکشید. این ۳ بار تکرار کنید.

#### باز کردن کامل چشم

به آرامی ۱۰-۱۵ بار در دقیقه چشمان خود را کامل باز کنید.



این تمرین را برای ۲ دقیقه انجام دهید. **پالمینگ**

ورزش پالمینگ یک راه عالی برای تسکین عصب بینایی است.

در یک اتاق تاریک بنشینید، آرنج خود را روی میز قرار دهید.

دست‌های خود را با مالش به هم گرم کنید و کف دست خود را روی چشمانتان قرار دهید.

سیاهی را تجسم کنید و نفس عمیق بکشید. تمرین را برای ۵ دقیقه انجام دهید.

#### تمرین ۲۰/۲۰/۲۰

اگر تمام روز را در مقابل یک صفحه رایانه صرف می‌کنید، هر ۲۰ دقیقه مکث کنید و ۲۰ ثانیه به شی به فاصله ۲۰ فوتی نگاه کنید.

**خستگی چشم در هنگام کار با کامپیوتر**  
روند مشاهده بسیار مهم است که طبق گفته دانشمندان، ۵۰٪ از عملکرد مغز انسان را تشکیل می‌دهد. با گذشت سن بسیاری از ما متوجه می‌شویم که دچار مشکلات بینایی می‌شویم و کار با کامپیوتر، این مشکل را بدتر می‌کند؛ اما لازم نیست که نگران باشید، زیرا تمرینات ساده‌ای وجود دارد که چشم‌های خسته شما را پس از یک روز کاری طولانی برطرف می‌کند.

در این مطلب مجموعه‌ای از تمرینات را برای درمان خستگی چشم آماده کرده‌ایم.

#### تمرکز نزدیک و دور

این تمرین را به‌صورت ایستاده یا نشسته انجام دهید. انگشت شست خود را در روبروی خود در حدود ۱۰ اینچ قرار دهید و روی ۱۰-۱۵ ثانیه تمرکز کنید.

تمرکز بر یک شی که ۱۰ تا ۲۰ فوت از شما فاصله دارد برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه دیگر تمرکز کنید.

#### حرکت چشم به اطراف

به سمت چپ نگاه کنید و روی یک جسم که می‌بینید تمرکز کنید. سپس به سمت راست نگاه کنید و روی یک شی که می‌بینید تمرکز کنید.

۵ بار چشمان خود را به اطراف حرکت دهید.

#### حرکت بالا و پایین چشم

نگاه کردن به بالا و پایین و تمرکز بر آنچه شما می‌بینید. چشمان خود را ۵ بار در هر جهت حرکت دهید.

#### حرکت مورب چشم

به سمت چپ نگاه کن چشم‌های خود را به‌صورت مورب حرکت دهید و به راست نگاه کنید. تمرکز بر اشیایی که می‌بینید.

جهت را تغییر دهید به سمت راست نگاه کنید و چشمان خود را به سمت چپ حرکت دهید.

تمرین را ۵ بار برای هر جهت تکرار کنید.

#### حرکت خود راهای چشم

با چشم خود به آرامی یک دایره در جهت عقربه‌های ساعت بکشید. ۵ دایره بکشید.

### روانشناسی

### کارزماتیک بودن چه اصولی دارد؟

#### شخصیت کارزماتیک

کارزماتیک و کاریزما بودن یک فرد را شاید بتوان جذاب بودن در ارتباطات و برخوردهای اجتماعی و صحبت کردن دانست، اما سؤالی که پیش می‌آید این است که؛ چطور می‌توانیم به یک فرد کارزماتیک تبدیل شویم؟!

جالب است بدانید معمولاً افراد به‌صورت مادرزادی کاریزما متولد نمی‌شوند و شما می‌توانید به‌راحتی اصول کارزماتیک بودن را بیاموزید. کارزماتیک و کاریزما بودن یک فرد را شاید بتوان جذاب بودن در ارتباطات و برخوردهای اجتماعی و صحبت کردن دانست، اما سؤالی که پیش می‌آید این است که؛ چطور می‌توانیم به یک فرد کارزماتیک تبدیل شویم؟!

#### کاریزما به چه معنی است؟ و یا چه کسانی کاریزما هستند؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بخواهید راجع به این کلمه بیشتر بدانید. کسانی هستند که در نزد افراد جامعه و معمول بسیار عزیز و محترم و جذاب هستند و به‌اصطلاح عموم، مهره مار دارند و همه مشتاق شنیدن حرف‌ها و گرفتن تأییدشان هستند و به هر جمعی که وارد می‌شوند دیگران را مانند آهن‌ریبا جذب می‌کنند. این افراد، دارای شخصیت کاریزما هستند.

واژه کاریزما برگرفته از کلمه یونانی خاریسماس است که به معنی جاذبه ذاتی است که خود از خارتیاس به معنای متانت، جذایت، برکت و موهبت می‌آید. کاریزماتیک بودن به معنی فرد موفق و یا پولدار بودن نیست. حتی به معنی نحوه ارائه مطلبی و یا نوع پوشش هم نیست بلکه کاریزماتیک بودن یعنی انجام یکسری کارهای خاص.

مثلاً بعضی از افراد با کارهایی که می‌کنند باعث می‌شوند تا ما احساس مهم بودن و یا خاص بودن داشته باشیم. این افراد ناخودآگاه و یا برحسب عادت کارهایی انجام می‌دهند که دیگران دوست دارند وقت بیشتری را با آن‌ها بگذرانند یا بیشتر با آن‌ها صحبت کنند و یا حداقل کنار آن‌ها باشند تا توجهات نیز به آنها هم انتقال پیدا کند. کاریزما بودن یک خصلت ذاتی و اکتسابی است یعنی اگر شما فرد کاریزماتیکی هستید، می‌توانید آن را تقویت و حفظش کنید و اگر فرد کاریزماتیکی نیستید می‌توانید آن را با بهره‌گیری از اصول مربوط به کاریزما بودن، بیاموزید.

#### ویژگی‌های افراد کاریزماتیک

### چگونه روابط دوستانه خود را حفظ کنیم؟

هنگام بروز اختلاف و ناسازگاری آرامش خود را حفظ کنید و با قضیه منصفانه برخورد کنید. شما یک انسان هستید و می‌خواهید با یک موجود زنده دیگر که تنفس می‌کند و همچون خود شماست بحث کنید؛ بنابراین می‌بایست کلیه اصول اخلاقی را رعایت کنید.

#### به اشتباهات دیگران نخندید

این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

#### به انتخباتی آن‌ها احترام بگذارید

سعی کنید همواره مرز خودتان را با فرد مقابل حفظ کنید و قوانین مشخصی در دوستی‌های خودتان داشته باشید همچنین خواسته‌ها و انتظارات معقول یکدیگر را برآورده کنید.

#### بخشش داشته باشید

بخشش، فقط یک کلیشه نیست، بلکه فاکتوری قدرتمند و مهم برای سالم نگه‌داشتن روابط است. بخشش واقعی زمانی پیش می‌آید که ما دوست داشته باشیم اتفاقات پیش‌آمده را فراموش کنیم. اگر یک روز طرف را ببخشیم و چند وقت بعد دوباره رفتار اشتباه او را یادآوری کنیم، این بخشش واقعی نیست. به این فکر کنید وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهد تا چه اندازه دوست دارید دیگران شما را ببخشند و آن را فراموش کنند.

#### آرامش خود را حفظ کنید

این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

#### آرامش خود را حفظ کنید

این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

#### هدف خودتان را از دوستی مشخص کنید

برای حفظ دوستی‌ها و مستحکم‌تر شدن روابط دوستانه باید هدف خودتان را از دوستی برای خودتان مشخص کنید.

#### همواره مرز خودتان را با فرد مقابل حفظ کنید

سعی کنید همواره مرز خودتان را با فرد مقابل حفظ کنید و قوانین مشخصی در دوستی‌های خودتان داشته باشید همچنین خواسته‌ها و انتظارات معقول یکدیگر را برآورده کنید.

#### بخشش داشته باشید

بخشش، فقط یک کلیشه نیست، بلکه فاکتوری قدرتمند و مهم برای سالم نگه‌داشتن روابط است. بخشش واقعی زمانی پیش می‌آید که ما دوست داشته باشیم اتفاقات پیش‌آمده را فراموش کنیم. اگر یک روز طرف را ببخشیم و چند وقت بعد دوباره رفتار اشتباه او را یادآوری کنیم، این بخشش واقعی نیست. به این فکر کنید وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهد تا چه اندازه دوست دارید دیگران شما را ببخشند و آن را فراموش کنند.

#### آرامش خود را حفظ کنید

این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

#### آرامش خود را حفظ کنید

این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

این یکی از بدترین کارهایی است که یک فرد ممکن است انجام دهد با رعایت این نکات ساده، دوستان بیشتری خواهید داشت و فردی خوش‌مضمر محسوب خواهید شد.

#### هدف خودتان را از دوستی مشخص کنید

برای برقراری روابط دوستانه قوی بایستی در تمام شرایط خوب و بد کنار دوستان خود باشید، با آنها وقت بگذرانیم و تماس با یکدیگر را حتی هنگامی که از هم دور هستیم حفظ کنیم. در نهایت بایستی مهارت گفتگوی سازنده داشته باشیم و از مشاجرات و سوءبرداشت‌ها به دور باشیم.

داشتن روابط دوستانه خوب برای هر شخصی لذت‌بخش است؛ به‌طوری‌که افراد علاقه دارند روابط دوستانه خود را پایدار و محکم نگه دارند. برای برقراری روابط دوستانه قوی بایستی در تمام شرایط خوب و بد کنار دوستان خود باشید، با آنها وقت بگذرانیم و تماس با یکدیگر را حتی هنگامی که از هم دور هستیم حفظ کنیم. در نهایت بایستی مهارت گفتگوی سازنده داشته باشیم و از مشاجرات و سوءبرداشت‌ها به دور باشیم. در اینجا به نکاتی برای برقراری روابط دوستانه قوی اشاره خواهیم کرد.

#### اعتماد میان‌تان را شکل دهید

دوست داشتن فردی که به او اعتماد دارید آسان است؛ اما زندگی کردن با او دشوار است. روابط پایدار و بادوام تنها بر اساس اعتماد ساخته می‌شوند و تنها با وجود اطمینان است که محیط امن و آرامی برای رشد روابط دوستانه پایدار به وجود می‌آید. اگر خواستار یک رابطه دوستانه کامل و بی‌نقص هستید، باید اعتماد کاملی به گذشته، حال و آینده خود داشته باشید.

چنین شرایطی به‌سادگی به دست نمی‌آید؛ بلکه نیازمند زمان و همچنین تلاش شماست. اعتماد به‌آسانی از بسین می‌رود و شرایط به‌سختی به حالت اولیه خود بازمی‌گردد. اما اگر ذهن شما را بفهمد، به او لبخند بزنید و توجه خاصی به او ابراز نماییند. طوری برخورد کنید که گویی مهمترین شخص روی زمین است!

#### مثبت‌اندیشی

در آخر داشتن امید همیشگی و یافتن راه‌حل برای مشکلات ویژگی افراد کاریزماتیک است آنها هیچ‌وقت ناامید نمی‌شوند و نگاه عمقی‌تری به مسائل دارند.

#### توسین و تقدیر

توسین و تقدیر

توسین و تقدیر

توسین و تقدیر