



تاریخ
۸
آبان
۱۳۹۸
چهارشنبه

مدیریت ذهن

* عباسی خادم الحسینی



یک مهمانی چهارساعته که از اول تا آخر

آن به شادی و پای‌کوبی گذشته است. چهار

ساعت گل گفته‌اید و گل شیده‌اید و حسابی خوش گذرانده‌اید اما در هنگام خداحافظی

(دقیقه آخر) یکی از مهمانان در جمع به شما

بی‌احترامی کرده و حسابی حال شما را گرفته

است. حال که به خانه برگشته‌اید آیا به آن سه

ساعت و پنجاه‌ونه دقیقه‌ای که خوش گذشته

فکر می‌کنید یا به آن‌یک دقیقه ناراحت‌کننده؟

پاسخ روشن است. مغز شما همه آن سه ساعت

و پنجاه‌ونه دقیقه را از دایره تمرکز فکری شما

حذف می‌کند و تمام و کمال معطوف آن‌یک

دقیقه می‌شود. آیا این‌طور نیست؟

می‌تواند به شما در بهبود روابطتان کمک کند.

خواه منظور از رابطه، روابط شما با دیگران باشد

(روابط بین فردی) خواه رابطه‌ی شما با خودتان

(ارتباطات درونی). درهرحال شما می‌توانید

با جهت دادن به این فرایند ذهنی، موجبات

برخورداری از عملکردی صحیح‌تر، منطقی‌تر و

سازنده‌تر را برای خود فراهم آورید.

انسان مغز شگفت‌انگیزی دارد که بسیار پرتوان

و کارآمد است اما این مغز با همه‌ی عظمت

و پیچیدگی خاصی که دارد، به‌هیچ‌وجه کامل

نیست. به‌عنوان‌مثال یکی از وظایف مغز، تحلیل

اطلاعات و پردازش آن‌هاست؛ اما آیا این

وظیفه‌ی مهم را بی‌نقص انجام می‌دهد؟ متأسفانه

جواب منفی است.

البوت ارونسون می‌گوید: «ما همانند خدا به

دنیا نمی‌نگریم؛ یعنی با دیدگاهی که به همه‌چیز

دانا و از قضاوت‌های سطحی و نادرست برنکار

باشد. حتی اگر اطلاعات لازم در اختیارمان

باشد، فراغت یا منابع لازم را نداریم تا با هر

مسئله‌ای که روبه‌رو می‌شویم آن را به‌طور

کامل و درست تحلیل کنیم. پس چه می‌کنیم؟

همان‌طور که ممکن است حدس زده باشید ما

سعی می‌کنیم هر وقت توانستیم میان‌بر بزنیم»

چه اصطلاح جالبی! میان‌بر زدن توسط مغز!

یکی از این میان‌برها که برخی اوقات ما را

در تحلیل درست اطلاعات دچار مشکل می‌کند

تعمیم دادن است؛ یعنی مغز کاری می‌کند تا

با کمک اطلاعاتی بسیار محدود و ناقص به

نتیجه‌ای کلی و ظاهراً کامل برسیم.

دومین فیلتری که موردبررسی قرار می‌دهیم

فیلتر تعمیم نام دارد. این شکل از عملکرد مغز

۷ آزمایش پزشکی که هر بزرگسال باید انجام دهد

غذا نخورید. به طور کلی، یک تست

کلسترول میزان کلسترول تام، کلسترول

HDL (خوب)، LDL (کلسترول) و

تری‌گلیسرید را اندازه گیری می‌کند.

کلسترول سالم باید زیر ۲۰۰ میلی‌گرم در

لیتر باشد. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا

(AHA)، همه بزرگسالان بالای ۳۵ سال

باید کلسترول خود را هر ۵ سال یکبار

بررسی کنند. اگر عوامل خطر خاصی

از جمله مواد زیر وجود داشته باشد،

غربالگری باید از ۲۰ سالگی شروع شود.

دیابت

سیگار کشیدن

BMI بالای ۳۰

سابقه خانوادگی سکنه مغزی

بستگان درجه یک که دچار حمله قلبی

شده اند.

۳. معاینه لگن و پاپ اسمیر

سخن بزرگان

از دست دادن امیدی پوچ و محال، خود موفقیت و پیشرفتی بزرگ است.

شکسپیر

همان‌طور که از نامش هم پیداست به عمومیت

دادن یک مورد (یک فکر، یک باور، یک

پدیده و یا یک خصوصیت) به تمام موارد

مرتبط با آن گفته می‌شود.

این فرایند نوعی کلی‌گویی افراطی است که

بیشتر در مواقعی که ما در مقام قضاوت قرار

می‌گیریم از آن استفاده می‌کنیم. به‌عنوان‌مثال

فرض کنید که می‌خواهید با اتوبوس به محل

کار خود بروید اما درست چند قدم مانده به

اینکه شما به ایستگاه اتوبوس برسید، اتوبوس

حرکت می‌کند و آن‌وقت شما با ناراحتی،

نگاهی به ساعت خود می‌کنید و می‌گویید:

– آه، همیشه همین‌طور است. اتوبوس همیشه

چند لحظه زودتر از رسیدن من حرکت می‌کند.

درحالی‌که واقعیت قضیه این است که همیشه

همین‌طور نیست. این اتفاق فقط چند بار در ماه

ممکن است برای شما رخ دهد اما شما دارید

چند بار در ماه را به تمام دفعات تعمیم می‌دهید.

یا مثلاً ممکن است به شهر غربیی مسافرت کنید

و در آنجا سوار تاکسی شوید. راننده تاکسی هم

از غربی بودن شما سوءاستفاده کند و کرایه

را چندین برابر بگیرد. فردا هم همین بلا توسط

راننده تاکسی دیگری سر شما بیاید. آن‌وقت

است که ممکن است پیش خود بگویید:

– همیشه راننده تاکسی‌های این شهر کلاش و

حقه‌بازند.

درحالی‌که شما فقط دو نفر از چند هزار راننده

تاکسی آن شهر را دیده‌اید اما به همین راحتی

درباره‌ی همه‌ی آنها قضاوت می‌کنید.

شاید شما هم ازاین‌گونه جملات که از بروز

این پدیده سرچشمه می‌گیرند شنیده باشید و یا

از حد معمول، زخم‌ها یا بریدگی هایی

دارید که بهبود نمی یابد

فشار خون بالاتر از ۸۰/۱۳۵ ممکن است

علامت دیابت باشد. آزمایش دیابت

ممکن است شامل یک آزمایش خون

هموگلوبین A1C ، یک آزمایش قند

خون ناشتا (FPG) یا یک تست تحمل

گلوکز خوراکی (OGTT) باشد.

۵- هیاتیت

آزمایش پاپ اسمیر، بیماری التهابی کبد

فشار خون بالاتر از ۸۰/۱۳۵ ممکن است

علامت دیابت باشد.

همه بزرگسالان باید حداقل ۲ بار در سال

برای دیابت چک شوند زیرا این بیماری

در سنین پایین هیچ علائمی را نشان

نمی‌دهد اگر هر یک از علائم اولیه زیر را

داشته باشید، قطعاً باید مورد آزمایش قرار

بگیرید. از جمله:

تشنجی شدید، همیشه احساس خستگی

می‌کنید، حتی بعد از خوردن غذا احساس

گزسگی می‌کنید، تاری دید، ادرار بیشتر

صفحه
۵
شماره
۲۶۴۴
سال
بیست‌ونجم

گوناگون



خیانت‌کارند! گفتم یعنی چون شوهر شما دو

بار به شما خیانت کرده نتیجه می‌گیریم که

تمام مردها هوس‌بازند؟ گفت نه مسئله فقط

شوهرم نیست، یک از دوستانم نیز پارسال با

همسرش دچار چنین مشکلی شد و کارش به

جدایی کشید. حتی در فیلمی که همین دیشب

از تلویزیون پخش می‌شد هم نقش اول فیلم که

یک مرد بود با منشی شرکتش رابطه‌ی پنهانی

داشت!

این نوع نگرش افراطی و کلی‌گرایانه، نشان از

عملکرد نادرست فیلتر تعمیم‌دهی مغز دارد. یک

زن با کمک مجموعه‌ای از اطلاعات محدود

و ناقص (شوهرش دو بار به او خیانت کرده،

شوهر دوستش هم به همسر خود خیانت کرده

و بازیگر فیلمی که دیشب دیده است نیز یک

رابطه‌ی نامشروع با منشی شرکتش دارد) نتیجه

می‌گیرد که تمام مردها وضعیتی مشابه دارند

و به‌قول‌معروف همه سروته یک کرباسند!

حال‌آنکه این‌طور نیست چراکه این سه مرد

نماینده تمام مردهای روی زمین نیستند.

در روان‌شناسی و علوم شناختی، نوعی خطای

ذهنی به نام اثر هاله‌ای وجود دارد که به‌نوعی

خطا در شناخت و تصمیم‌گیری گفته می‌شود

که تحت تأثیر ذهنیت قبلی فرد قضاوت‌کننده،

شکل می‌گیرد. این اثر که اولین بار توسط

ادوارد سرندیاک به‌عنوان یک خطای شناختی،

شناسایی و به‌ذیای علم معرفی شد، زمانی

است که شما تحت تأثیر ویژگی فردی قرار

می‌گیرید و بر اساس همان یک ویژگی، در

مورد تمام ابعاد شخصیتی او قضاوت می‌کنید.

ادامه دارد…

سرطان به مغز استخوان گسترش یافته

است یا خیر.تعیین کنید که بدن فرد

چگونه درمان سرطان را کنترل می‌کند.

برای تشخیص سایر شرایط غیر سرطانی.

۷.آزمون توکم استخوان

هرگز برای چک کردن چگالی استخوان

دیر نیست. براساس بنیاد ملی پوکی

استخوان ، این ضعف فلج‌کننده استخوانها

تقریباً ۱۰ میلیون آمریکایی مسن را که

۷۸٪ آنها زن هستند ، د رگیر می‌کند. شما

فقط باید نمونه ادرار خود را آزمایش کنید

که چه میزان استخوان را در هر سال از

دست می‌دهد و به دنبال آن اشعه ایکس

(آزمایش DXA) سالانه اندازه‌گیری

دارد اما ۳ نوع اصلی آن لوسمی ، لنفوم و

میلوما است.

سرطان خون اغلب با آزمایش خون

ساده قابل تشخیص است که به تشخیص

موارد زیر کمک می‌کند: برای کمک

به تشخیص برخی از سرطانهای خون، از

جمله سرطان خون و لنفوم.دریابید که

۱۱ اتفاقای که با حذف گوشت قرمز در بدن می افتد

بزرگ را کاهش می‌دهد. این اتفاق خصوصاً زمانی که تاریخچه

خانوادگی در ابتلا به این انواع سرطان وجود دارد می‌تواند موثرتر

نیز باشد. به عقیده کارشناسان، مصرف گوشت قرمز تورم بیشتری

را در بدن به وجود می‌آورد و چنین تورم‌های مزمنی می‌توانند

در پیشرفت سرطان تأثیر داشته باشند.

کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها: حذف یا مصرف کم

گوشت قرمز می‌تواند از بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی و دیابت

نیز جلوگیری کند. مصرف گوشت قرمز برخی از باکتری‌ها را

در شکم شکل داده که می‌توانند بر متابولیسم بدن، دیواره‌های

شریان‌ها و عروق بدن تأثیر داشته باشند. همچنین با بیماری‌هایی

چون آلزایمر هم ارتباط دارد.

افزایش انرژی: از آنجایی که وعده غذایی محتوی گوشت قرمز

روند هضم را کاهش می‌دهد بدن برای هضم آن مجبور به صرف

انرژی بیشتری خواهد بود. مطالعات نشان داده اند که مصرف

غذاهای گیاهی می‌تواند در طولانی مدت سبب افزایش انرژی

فرد شود.

حفظ سلامت محیط زیست: حدود ۵۱ درصد از گازهای

گلخانه‌ای از طریق دامداری‌ها بدست می‌آید. برای عدم آسیب

رسانی بیشتر به روندی که در حال پیشبرد آن هستیم، بهتر است

که در آینده و برای نسل‌هایی بعدی نیز رعایت‌هایی را انجام

دهیم.

افزایش مصرف منابع دیگر پروتئین: اگرچه پروتئین می‌تواند

سبب ساخت عضله در بدن شود اما میزان آن نیز با توجه به سایز و

وزن افراد و میزان فعالیت‌های بدنی آنها تفاوت‌هایی دارد. زمانی

که شما تنها به ۲۱ گرم از این پروتئین نیاز دارید در یک وعده

غذایی در رستوران بیش از ۵۰ گرم از آن را دریافت می‌کنید.

انجمن ملی پژوهش آمریکا میزان مصرف این پروتئین را برای

خانم‌ها ۳۶ گرم و برای آقایان ۴۶ گرم دانسته است که البته

بسیاری دیگر از مواد وجود دارند که می‌توانند این میزان پروتئین

را فراهم آورند. به عنوان مثال پروتئین موجود در کوبینا بیش از

پروتئین موجود در یک استیک است.

کمبود برخی ریزمغذی‌ها: اگر گوشت قرمز را حذف یا

کمتر کرده اید باید آن را با مصرف مکمل‌ها جایگزین کنید.

به عنوان مثال ویتامین‌های گروه ب خصوصاً ویتامین ب ۱۲

و آهن را در رژیم خود بگنجانید یا مکمل‌های دارویی آن را

مصرف کنید.