

به نتیجه رسیدن امور مهم، اغلب به انجام یافتن یا نیافتن امری به ظاهر کوچک بستگی دارد.

(چاردینی)

تقویت هوش در بزرگسالان



بیوتو: اگر به دنبال تقویت حافظه خود هستید و می‌خواهید از ۱۰۰ درصد مغزتان استفاده کنید یا بدانید که چطور می‌توانید مغز خود را فعال کنید و اینکه

چه بخورید تا حافظه قوی داشته باشید با ما همراه باشید. نواختن یک ساز را بیاموزید یادگیری و نواختن یک آلت موسیقی هم استرس شما را کاهش می‌دهد، هم برای شما و اطرافیان لذت بخش است و در نهایت هم به افزایش هوش و حافظه شما کمک خواهد کرد. جالب است بدانید که نواختن ساز به اندازه‌ای برای مغز مفید است که یک جلسه تمرینی در باشگاه برای اندام شما مفید است. نواختن موسیقی بر روی توانایی شما در حل مسئله و بهبود عملکرد شما در ریاضیات هم مؤثر است. این موضوع به دلیل آن است که نواختن موسیقی، با داشتن دانش موسیقایی و شناختن نت‌ها، موجب تقویت هوش سیال و متبلور شما خواهد شد. پس به این ترتیب شما با یک تیر دو نشان خواهید زد!

ورزش کنید
ورزش با تحریک سلول‌های عصبی، تولید آن‌ها را سرعت می‌بخشد، ارتباطات آن‌ها را قوی‌تر و از آن‌ها را برابر صدمات محافظت می‌کند؛ به این ترتیب مغز شما با بهینه‌ترین ظرفیت ممکن کار خواهد کرد.

وقتی ورزش می‌کنید، سلول‌های عصبی پروتئین‌هایی به نام عامل‌های نوروتروفیک آزاد می‌کنند. یکی از این پروتئین‌ها به نام BDNF باعث می‌شود مجموعه‌ای از مواد شیمیایی دیگر که در سلامت مغزی مؤثر هستند و مستقیماً فعالیت‌های شناختی مانند یادگیری را بهبود می‌بخشند، آزاد شود. پژوهش‌های بسیاری در مورد ارتباط ورزش و مغز انجام شده است. در یکی از این پژوهش‌ها مشخص شد که ورزش کردن جریان خون به سمت مغز را افزایش می‌دهد و سرعت یادگیری را

گوناگون



وقتی مغز شما اطلاعات جدیدی دریافت نکند، به چالش کشیده نشود یا فعالیت نداشته باشد، به تدریج ضعیف خواهد شد. اگر بتوانید مغز خود را تحریک کنید و به فعالیت وادارید، می‌توانید این ضعف را از بین ببرید. یکی از راه‌های به چالش کشیدن مغزتان، استفاده از بازی‌های ذهنی است.

در مورد چنین بازی‌هایی به یک نکته توجه داشته باشید: حداقل ۲۰ دقیقه در روز به این بازی‌ها اختصاص دهید؛ اما برای هر مرحله/نوع بیش از ۵ تا ۷ دقیقه وقت نگذارید؛ زیرا تنها همین دقایق اولیه هستند که فایده دارند و بیش از آن مغزتان با این بازی‌ها مانند وظیفه‌ای که باید در طول روز تکمیل شود، برخورد می‌کند، نه تمرینی برای تحریک خود. اما به تازگی شواهدی ارائه شده‌اند که این بازی‌ها صرفاً شما را در آن نوع بازی قوی می‌کنند و تأثیری در بهبود یا قوی‌تر کردن هوش یا حافظه شما ندارند؛ بنابراین مورد بعدی، گزینه قابل اطمینان‌تری است.

چای سبز بنوشید
بر اساس پژوهشی که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده، نوشیدن روزانه ۵ فنجان چای سبز می‌تواند به کاهش ۲۰ درصدی احتمال ابتلا به گرفتاری‌های روانی کمک کند. چای سبز علاوه بر این می‌تواند مانند کافئین مغزتان را در حالت آماده‌باش در تمام‌روز نگه دارد.

با افراد نابغه و باهوش دوست شوید
زمانی که از اجتماع فاصله بگیرید و با افراد جدید و خلاق آشنا نشوید به تدریج دچار پسرقت در هوش و استعداد می‌شوید، بسیاری از افراد عادی با معاشرت با افراد خلاق و دانشمند دچار شکوفایی هوش و دانش و در آینده نزدیک خود نیز یک ایده پرداز خلاق شده‌اند.

چگونه دور کاری موثری داشته باشیم؟



دور کاری یا **Teleworking** در زبان ساده یعنی کار کردن از راه دور. دور کاری به معنای انجام شغل خاصی نیست و بیشتر نوعی از فعالیت‌ها را به صورت پروژه‌ای شامل می‌شود؛ یعنی شما برحسب توانایی‌های خود پروژه‌ای را از شرکتی دریافت می‌کنید و آن را در خانه یا محل دلخواه خود انجام می‌دهید.

افزون‌براین، کارمندان می‌توانند با لباس خانگی‌شان کار کنند و تنها مسافتی که در رفت‌وآمد باشند، از آشپزخانه تا میز کارشان باشد.

با شیوع ویروس کرونا بسیاری از شرکت‌ها به دور کاری روی آورده‌اند و حالا جمع کثیری از کارمندان، لاقال دور کاری چیست؟

برای کسب موفقیت در کار از راه دور باید تمرکز کردن را تمرین کنید. دور کاران شرکت کننده در مطالعه TalentLMS ترندهایی برای افزایش تمرکز به کار می‌بندند. برای مثال، ۲۵ درصد از آنان با صدای پس‌زمینه مانند صدای تلویزیون یا رادیو و ۲۱ درصد در سکوت و ۲۱ درصد نیز با گوش دادن به موسیقی آرامش بخش تمرکز می‌کنند.

اگر تمرکز برایتان دشوار است، بررسی کنید کدام عوامل محیطی می‌توانند به افزایش بهره‌وری‌تان کمک کنند. تغییر صدای پس‌زمینه، نور، زمان روز یا اتاقی از منزل که در آن کار می‌کنید، همگی می‌توانند به تمرکز بیشتر شما کمک کنند.

قواعد دور کاری را رعایت کنید
- سعی کنید وارد بحث‌هایی که می‌دانید طولانی هستند، نشوید؛ این روزها صحبت در مورد کرونا می‌تواند یکی از همین بحث‌های خطرناک و بی‌نت‌ها باشد.

- تا حد امکان، فضایی که برای مقرر کاری خودتان انتخاب می‌کنید، دور از تلویزیون باشد، چرا که این جعبه جادویی می‌تواند آغازگر صحبت‌های متعددی شود.

- محلی ثابت را برای انجام فریلنسری خود انتخاب کنید. بهتر است این محل اتاقی جداگانه یا حداقل یک میز کار باشد. چیزی که شما را کمی از «در فضای خانه بودن» جدا کند و درعین حال برایتان محل راحتی نیز فراهم کند.

در شرکت‌های خصوصی مشغول فعالیت‌های روزمره شرکت خود در داخل منزل هستند. دور کاری امری است که برای بسیاری از این سازمان‌ها و نیروهای آن‌ها تازگی دارد و با آن آشنایی کاملی ندارند. تغییر روند کاری شرکت‌ها و فعالیت روزانه نیروها نیازمند دانستن برخی نکات است که در این مطلب سعی کرده‌ایم به برخی از آن‌ها اشاره کنیم.

تصدیق کنید ساعات معینی را کار خواهید کرد
حتی اگر به کار از راه دور مشغولید، به منظور برقراری ارتباط و همکاری مؤثر با اعضای تیم، باید در ساعات مشابهی با آن‌ها کار کنید. اگر تنها برای چند ساعت به عنوان کارمند مستقل مشغول کار هستید و درباره تغییر شغل خود به دور کاری فکر می‌کنید، به خاطر داشته باشید برنامه کاری روزانه شما به شدت دستخوش تغییر خواهد شد.

در کار کردن از راه دور، تمرکز کردن را یاد بگیرید. اگرچه برای اکثر افراد تمرکز در منزل آسان‌تر است، کار کردن در منزل ممکن است باعث حواس‌پرتی شود. برای مثال، شاید حین کار روی پست جدید وبلاگ، به خاطر آوردید باید لباس شویی را روشن کنید یا یکی از برنامه‌های جدید تلویزیون را ببینید. بر اساس مطالعه Buffer در سال ۲۰۱۸، ۱۶ درصد دور کاران می‌گویند هنگام کار در منزل دچار حواس‌پرتی می‌شوند. از این رو،

با ترک برخی از رفتارهای مخرب، گامی به سوی خوشبختی بردارید



بیوتو: داشتن برخی از رفتارهای مخرب اشتباه باعث می‌شود که ما نتوانیم از زندگی لذت ببریم و احساس شادی و خوشبختی کنیم. ما در این مقاله تعدادی از این رفتارهای مخرب را آورده‌ایم که با ترک آن‌ها می‌توانید به خوشبختی نزدیک‌تر شوید.

خستگی
خستگی و بی‌حالی ممکن است نشانه سبک غلط زندگی شما باشد. اگر علت خستگی و بی‌حالی شما خواب نادرست و تغذیه نامناسب شما باشد، باید در سبک زندگی خود تجدیدنظر کنید. سعی کنید زودتر بخوابید و اتاق خواب شما به اندازه کافی تاریک باشد تا کیفیت خواب شما مناسب باشد.

صبح‌ها حتماً صبحانه خوب بخورید و از مصرف غذاهای سنگین و چرب پرهیز کنید و تغذیه مناسبی داشته باشید. اگر فکر می‌کنید مشکل روحی دارید حتماً به مشاور روانشناس مراجعه کنید. اگر مشکل شما همچنان پابرجا بود احتمالاً بیماری جسمی دارید که از آن بی‌خبرید و بهتر است به پزشک مراجعه نمایید. برای افزایش انرژی اصلاً سراغ نوشابه‌های انرژی‌زا نروید.

توصیه می‌کنیم ورزش کنید تا از حالت بی‌حالی و خواب‌آلودگی‌ها رها شوید. اگر در اداره هستید از پله‌ها پایین و بالا بروید. مصرف مایعات و به خصوص آب را فراموش نکنید. همچنین سعی کنید محیط کار شما نور کافی داشته باشد؛ زیرا نور کم می‌تواند دلیل خستگی و بی‌حالی شما باشد.

بهبانه آوردن
بهبانه کافی است. کارتان را بکنید یا نکنید اما بهانه نیآورید. از مغز شگفت‌انگیز خود برای توجیه کردن و بهانه آوردن که چرا فلان اقدام را انجام نداده‌اید، استفاده نکنید. کاری صورت دهید و دست‌به‌کار شوید. برای خودتان تکرار کنید مسئولیت به گردن من است. بازندگان عذر و بهانه می‌آورند و برندگان پیشرفت می‌کنند و به جلو

می‌روند. از کجا می‌فهمید که عذر و بهانه شما اعتبار دارد یا ندارد؟ بسیار ساده است. به اطراف خود نگاه کنید و ببینید: آیا کس دیگری وجود دارد که از عذر و بهانه‌های شبیه به من استفاده کند و موفق باشد؟

وقتی این سؤال را می‌پرسید اگر صادق باشید باید اذعان کنید که هزاران و حتی میلیون‌ها نفر وجود دارند که حال‌وروزی به‌مراتب بدتر از شما داشته‌اند اما به موفقیت دست یافته‌اند.

مقایسه کردن
همه چیز آن‌طور که به نظر می‌رسد نیست؛ من فقط دارم به‌ظاهر زندگی آن فرد نگاه می‌کنم. خیلی وقت‌ها به تجربه فهمیده‌ام که همیشه همه چیز آن‌طور که در ظاهر به نظر می‌رسد نیست. آنهایی که از نظر مالی خیلی موفق به نظر می‌رسند خیلی وقت‌ها روابط بسیار اسفناکی دارند. آنهایی که آزادی خیلی وسیعی دارند، معمولاً خیلی تنها هستند. خیلی مهم است که از رو جلد یک کتاب در مورد آن قضاوت نکنیم. باید قدر آنچه داریم بدانیم و به خاطر آن سپاس گذار باشیم. این ممکن نیست مگر اینکه کنترل افکارتان را به دست بگیرید، قدرشناس بودن را تمرین کنید و ارزش واقعی خودتان را کشف کنید.

داشتن کینه
کینه‌ای بودن بد است و اصلاً مورد تأیید نیست زیرا که این کار می‌تواند روانتان را بیمار می‌کند دائماً در حال حرص خوردن باشید و اضطراب، وسواس و افسردگی را درون وجود خود به وجود آورید. کینه‌ای بودن بد است زیرا که باعث می‌شود شما هیچ‌گاه از زندگی لذت نبرید و دائماً به این فکر باشید که چه کسی چی گفت و چکاری انجام داد و چرا این کار را کرد.

افراد کینه‌ای تمام فکر و ذهن خود به‌جای اینکه در راه پیشرفت و موفقیت‌های خود صرف نمایند صرف این کرده‌اند که به مسائل و

رفتار دیگران بیندیشند و قطعاً بازی دنیا را باخت‌اند زیرا که شما تنها باید در حیطه‌ای اندیشه کنید که قادر به تغییر آن باشید و شما اصلاً نمی‌توانید کسی را تغییر دهید مگر خودتان را.

احساس داشتن
زندگی بدون اشتباه ممکن نیست، اما می‌توانید این احساس گناه ناگزیر را که بالاخره گاهی بروز می‌کند، کنترل کنید. هرگاه خطایی مرتکب شدید که واقعاً سزاوار پشیمانی بود، سعی کنید با جبران و اصلاح اشتباهتان از سنگینی احساس گناه خود بکاهید و گرنه خودخوری و ملامت کردن و سرزنش کردن خود، مشکلی را رفع نخواهد کرد؛ و در نهایت چنانچه نتوانستید با احساس گناهتان مقابله کنید، از یک متخصص روان‌شناس بالینی کمک بگیرید.

به‌هم‌ریختگی و بی‌نظمی
به‌هم‌ریختگی و بی‌نظمی چه فیزیکی و چه دیجیتالی، چیزی است که شما همیشه با آن سروکار دارید اما می‌توانید کنترلش کنید. شلوغی محیط می‌تواند تمرکز انسان را از کار اصلی پرت کند و در بدترین حالت، فرد از کار اصلی خود غافل شود. پیدا کردن راه‌هایی برای کنترل به‌هم‌ریختگی و بی‌نظمی به شما احساس قدرت داده و ذهنتان را آزاد خواهد کرد.

پشیمانی از هر چیز
پشیمانی نوعی تفکر انتقادی است که باعث می‌شود فرد به دلیل کاری که مرتکب شده است خود را سرزنش کند. یاد بگیرید از این تفکر در اصلاح رفتار خود استفاده کنید و هرگز بیش‌ازحد خود را سرزنش نکنید تا گرفتار افسردگی و در نتیجه مشکلات سلامتی نشوید.

هرکس می‌تواند اشتباه کند. مهم این است که از خطایش درس بگیرید. بخشش نه‌تنها احساس بد را از شما دور می‌کند بلکه عزت‌نستان را هم بالا می‌برد.