

باتغییر نگاه، سلامت روان خود را تضمین کنید

ریشه در نوع طرز فکر آنها دارد.

یک آزمایش ساده اما اثرگذار

برای بررسی این موضوع، تیم تحقیقاتی استنفورد مطالعه‌ای روی ۲۲۶ نفر انجام داد. گروهی از شرکت‌کنندگان ویدئوهایی را تماشا کردند که توضیح می‌داد طرز فکر چگونه می‌تواند محرکی قوی برای سلامت روان و حتی جسم باشد. این ویدئوها نشان می‌دادند که افراد می‌توانند حتی در دل فجاجع بسزریگی مانند همه‌گیری کووید-۱۹، زمینه‌هایی برای رشد شخصی پیدا کنند. از تقویت روابط خانوادگی گرفته تا افزایش تاب‌آوری و یافتن معناهای جدید در زندگی.

گروه دیگری نیز به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شدند و تنها ویدئویی درباره مراحل مختلف همه‌گیری مشاهده کردند. در ادامه، از گروه نخست خواسته شد درباره فرصت‌های رشد احتمالی خود پس از بحران یادداشت‌هایی بنویسند، در حالی که گروه دوم صرفاً به پرسش‌هایی درباره دانش عمومی از همه‌گیری پاسخ دادند.

یافته‌هایی که امید میدهد

سه ماه بعد، داده‌ها نشان داد افرادی که در «آموزش طرز فکر» شرکت کرده بودند، سطح افسردگی کمتری را تجربه کردند. همچنین، سطح نشانگرهای التهابی در بدن آنها که معمولاً با استرس مزمن و بیماری‌های مرتبط همراه است، پایین‌تر بود. این نتایج، شواهد محکمی ارائه می‌دهد که تغییر نگرش ذهنی می‌تواند تأثیری واقعی بر سلامت روان و جسم داشته باشد.

۸ عادت ساده برای جوانی حافظه تا پس از ۷۰ سالگی

نحوه پیرشدن مغزمان را تغییر دهد. دانشمندان پی برده‌اند که مغز به‌طور چشمگیری انعطاف‌پذیر است: خود را تطبیق می‌دهد. بازسازی می‌کند و می‌تواند تا ۷۰ سالگی و پس از آن نیز هوشیار بماند.

در ادامه، به ۸ عادت ساده و علمی می‌پردازیم که می‌توانند به حافظه کمک کنند. قوی بمانند:

۱. تحرک بدنی داشته باشید؛ حتی اگر بسیار کم باشد:

ورزش نه تنها عضلات را تقویت می‌کند، بلکه هیپوکامپ، بخشی از مغز که مسئول یادگیری و حافظه است، را نیز تقویت می‌کند. یک کارآزمایی تصادفی شده روی سالمندان نشان داد که ورزش هوازی، حجم هیپوکامپ را حدود ۲ درصد افزایش می‌دهد و در واقع، تحلیل رفتن ناشی از سن را معکوس می‌کند.

نکته امیدوارکننده این است که لازم نیست مانند دوندگان ماراتن تمرین کنید. پیاده‌روی سریع به مدت ۳۰ دقیقه، چند بار در هفته کافی است.

۲. به اندازه کافی بخوابید:

خواب، قهرمان گم‌نام حافظه است. در طول خواب عمیق، مغز خاطرات را تثبیت می‌کند یعنی اطلاعات کو نامعدت را به حافظه بلندمدت منتقل می‌کند. این عملکرد، مانند دکنده ذخیره شبانه مغز است. پژوهش دانشکده پزشکی هاروارد نشان می‌دهد که بیدار ماندن به مدت طولانی، توانایی تشکیل خاطرات جدید را به‌شدت کاهش می‌دهد و دقت یادآوری را تا ۴۰ درصد کم می‌کند.

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت - زلزله‌ها،

بیماری‌های همه‌گیر، جنگ‌ها، بحران‌های

اقتصادی و حتی مشکلات کوچک روزمره، هر

روز بخشی از زندگی انسان مدرن را تشکیل

می‌دهند. کافی است نگاهی به اخبار بیندازیم

تا ببینیم که جهان به‌طور مداوم با اتفاقاتی

روبه‌رو می‌شود که می‌تواند آرامش روانی

افراد را بر هم بزند. در چنین فضایی، پرسش مهمی شکل می‌گیرد: آیا می‌توان در میان این آشوب‌ها همچنان آرام ماند و امید را حفظ کرد؟

به گفته آلیا کرام، دانشیار روانشناسی در دانشگاه استنفورد و محقق ارشد این پروژه، نامی توانستیم جلوی وقوع همه‌گیری را بگیریم، اما انتخاب داشتیم. می‌توانستیم اجازه دهیم این تجربه به ما را ناامید و تهی کند، یا آن را فرصتی برای یادگیری و رشد ببینیم.

تفاوت طرز فکر با مثبت‌اندیشی ساده

یکی از نکات کلیدی این مطالعه آن است که تغییر طرز فکر با مثبت‌اندیشی سطحی و کورکورانه تفاوت دارد. محققان هرگز از شرکت‌کنندگان نخواستند فجایع یا دشواری‌ها را انکار کنند. بلکه به آنها نشان داده شد که حتی در دل سخت‌ترین شرایط، امکان شکل‌گیری تغییرات مثبت و معنادار وجود دارد.

جسی باررا، یکی از محققان این پروژه، تأکید می‌کند: ما خواستیم نشان دهیم که رویکرد متعادل و علمی به تجربیات دشوار می‌تواند باعث رشد شود. این مطالعه به پایه شواهد واقعی انجام شده نه بر اساس شعارهای انگیزشی.

راه‌های تبدیل آموزش به ابزار زندگی

از منظر آموزشی، یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که می‌توان

۳. مغز را با تجربیات جدید به چالش کشید:

تجربیات جدید باعث ترشح دوپامین می‌شود که توانایی یادگیری و حافظه را افزایش می‌دهد. نیازی نیست به کشور جدیدی نقل مکان کنید یا نواختن ساز را یاد بگیرید. کافی است یک غذای خارجی بپزید، از یک مسیر جدید به سر کار بروید یا یک مهارت ساده جدید یاد بگیرید.

وقتی مغز با تجربه جدیدی روبه‌رو می‌شود، مجبور به سازگاری می‌شود و مسیرهای عصبی جدیدی ایجاد می‌کند که به‌خاطر سپردن را آسان‌تر می‌کند.

۴. تذه به مناسب برای مغز را فراموش نکنید:

غذا، اطلاعات لازم برای مغز را تأمین می‌کند. رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای و مایند (MIND) به‌طور ویژه برای محافظت از مغز طراحی شده‌اند. این رژیم‌ها بر غذاهای گیاهی، سبزیجات، توت‌ها، آجیل، روغن زیتون و منابع غنی از امگا-۳ تأکید دارند. این غذاها باعث کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو، دو عامل کلیدی کاهش شناختی، می‌شوند.

۵. مدیریت استرس را به‌عنوان یک مهارت بیاموزید:

وقتی کورتیزول (هورمون استرس) به مدت طولانی بالا بماند، به نورون‌های (سلول‌های عصبی) هیپوکامپ آسیب می‌زند. مدیتیشن، تمرینات تنفسی، یا فقط پنج دقیقه پیروان رفتن می‌تواند تغییر ایجاد کند. مدیریت استرس را به‌عنوان بهداشت روانی در نظر بگیرید.

۶. ارتباطات اجتماعی را کم‌اهمیت ننداد:

مغز انسان برای ارتباط اجتماعی ساخته شده است. گفت‌وگوها مغز شمارا وادار می‌کنند تا تکلیفات را بازیابی کنند، نشانه‌های عاطفی را تفسیر کنند و بین موضوعات مختلف جابه‌جا شود؛ این یک تمرین ذهنی کامل است. یک فرتاحیل بزرگ روی



برنامه‌های ساده‌ای را طراحی کرد تا افراد در مدارس، محیط‌های کاری و مراکز بهداشتی بیاموزند چگونه نگاه خود به بحران‌ها را تغییر دهند. این آموزش‌ها می‌توانند شامل فعالیت‌های زیر باشند:

یادگیری مهارت‌های تاب‌آوری
تمرین درک فرصت‌ها در موقعیت‌های دشوار
بحث‌های گروهی درباره معنا و رشد پس از بحران
به بیسان دیگر، همان‌طور که ورزش جسمانی برای تقویت بدن ضروری است، پرورش طرز فکر نیز می‌تواند تمرینی برای تقویت ذهن و روان باشد.

چشم‌انداز پژوهشهای آینده

آلیا کرام و همکارانش تأکید می‌کنند که تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود این روش‌ها تا چه اندازه در شرایط و فرهنگ‌های مختلف قابل اجرا هستند. با این حال، پیام اصلی این پژوهش روشن

۶۰ هزار نفر نشان داد که تنهایی خطر زوال عقل را ۳۱ درصد افزایش می‌دهد.

۷. به صورت منظم مهارت‌های جدید یاد بگیرید:

مطالعه یک فعالیت عالی برای تقویت حافظه به‌میان می‌آید، یادگیری عملی مهارت‌های جدید تأثیری به‌مراتب قوی‌تر دارد. وقتی شما یک مهارت کاملاً تازه یاد می‌گیرید، مغزتان ناگزیر می‌شود شبکه‌های عصبی جدید ایجاد کند.

این فرآیند تنها افزودن اطلاعات جدید نیست، بلکه تقویت ساختار حافظه در سطحی عمیق‌تر است. هر بار که با چالش یادگیری یک مهارت جدید روبه‌رو می‌شوید، در حال تمرین دادن به حافظه فعال خود هستید و ارتباطات عصبی را مستحکم‌تر می‌کنید.

۸. از فضای ذهنی خود در برابر اضا‌ف‌ب‌ار دیجیتال محافظت کنید:

ما به اندازه‌ای به گوشی‌هایمان متکی شده‌ایم که عملاً از یاد بردنیم چگونه به‌خاطر بسپاریم. یک مطالعه از دانشگاه تگزاس نشان می‌دهد که وجود گوشی هوشمند در نزدیکی، حتی وقتی خاموش است، ظرفیت شناختی در دسترس مغز را کاهش می‌دهد.

سعی کنید روزه دیجیتال بگیرید: به مدت یک ساعت در روز، از گوشی استفاده نکنید. با قلم روی کاغذ یادداشت بنویسید و یک شماره تلفن را حفظ کنید. این کارها ساده به نظر می‌رسد، اما می‌تواند به‌طور چشمگیری تمرکز و توانایی به‌یادآوری را بهبود بخشد.

جمع‌بندی

برای هوشیار نگه‌داشتن حافظه به بازی‌های فکری، مکمل‌ها یا برنامه‌های پیچیده نیاز ندارید، بلکه به تداوم عادت‌های سالم، تجربیات جدید، استراحت کافی، غذای سالم و روابط عمیق اجتماعی نیاز دارید. مغزهای ما مانند ماهی‌های زنده هستند که با الگوهایی که به آنها می‌دهیم سازگار می‌شوند و این یعنی هرگز برای شروع الگوهای بهتر دیر نیست.

اخبار حوادث

خیانت شوهر با قتل پایان یافت!

گروه حوادث - زن که شوهر معاندش را با ضربات چاقو به

قتل رسانده بود، در آخرین جلسه دادگاه که در شعبه پنجم دادگاه کیفری یک با بیان این که شب و روز کابوس می‌بینم و خیلی از قتل شوهرم پشیمانم؛ مدعی شد هر دو معاد به شیشه بودیم اما نمی‌خواستیم این کار (قتل) را انجام بدهم...

این زن جوان دهم دی سال ۴۰ شوهرش را در منزل مسکونی به قتل رساند و سپس دختر ۲ ساله اش را به آغوش گرفت و بی هدف راهی جاده کلات شد.

او که احساس می کرد از شدت خماری توان راه رفتن ندارد کنار دیوار جایگاه سوخت رسانی (پمپ بنزین) نشست و بساط استعمال مواد مخدر صنعتی را در حالی پهن کرد که دخترش با پایهای بدون کفش در کنارش ایستاده بود و از شدت سرما دندان هایش به هم می خورد به گونه ای که مرد ضایعات فروش با دیدن این صحنه دلش به رحم آمد و او را برای مصرف شیشه به درون مغازه ضایعات فروشی خودش دعوت کرد. این زن وقتی مقداری مواد مخدر مصرف کرد ، ناگهان از ماجرای قتل شوهرش پرده برداشت و راز جنایتی هولناک را برای مرد ضایعات فروش فاش کرد.

چند ساعت بعد مرد مذکور که ابتدا تصور می کرد او در توهم شیشه چنین سخنان و خشتناکی را بر زبان رانده است، با پلیس ۱۱۰ تماس گرفت و آنچه را دیده و شنیده بود برای عوامل انتظامی بازگو کرد.
طولی نکشید که با دریافت این خبر، مراتب به قاضی ویژه قتل عمد گزارش شد و بدین ترتیب تحقیقات با دستورهای قاطع دکتر صادق صفری آغاز و متهم به قتل با ردیابی های اطلاعاتی در چنگ قانون گرفتار شد. این زن مدعی بود که شوهرش با زنان غریبه ارتباط غیر اخلاقی داشت و به همین خاطر نیز او را با ضربات چاقو کشته است.

پس از تحقیقات تکمیلی و بازسازی صحنه قتل که در حضور قاضی شعبه ۲۰۸ دادسرای عمومی و انقلاب انجام شد، کیفر خواست این پرونده جنایی در تیر سال گذشته صادر و در حالی به شعبه پنجم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی ارسال شد که متهم به قتل با صدور قرار وثیقه و تا زمان برگزاری جلسه دادگاه آزاد شد. اما این زن دوباره دخترش را به آغوش گرفت و این بار به اطحارهای قانونی دادگاه نیز توجهی نکرد و در جلسه دادگاه حاضر نشد. این گونه بود که حکم جلب وی صادر شد و مدتی بعد با پیگیری های قضایی

مدیر دفتر با تجربه شعبه پنجم دادگاه کیفری یک و تلاش گسترده



قتل بی رحمانه مادر به خاطر تقسیم ارثیه

گروه حوادث - معاینات متخصصان پزشکی قانونی، راز قتل خانوادگی زن ۸۰ ساله را که به نظر می‌رسید

بر اثر کھولت سن جان‌باخته بر ملا کرد.

چند ماه قبل مرد جوانی هراسان و سراسیمه مادرش را به بیمارستانی در جنوب تهران رساند و مدعی شد: «مادرم پیراست و چند روزی حالش بد بود. امروز ناگهان حالش بد شد و روی زمین افتاد. هر چه صدایش کردم جواب نداد و حال او را که وخیم دیدم فوراً به بیمارستان منتقل کردم».

به دنبال اظهارات مرد ۴۲ ساله، مادرش بستری شد و تحت درمان قرار گرفت. با گذشت ۱۰ روز بستری شدن بلیقوس با وجود تلاش کادر درمان، او تسلیم مرگ شد. مرگ پیرزن به باز پرس کشیک قتل پاینخت اعلام شد و گرچه معاینات اولیه نشان می‌داد که زن ۸۰ ساله به خاطر کھولت سن و بر خورد با زمین فوت کرده است، اما باز پرس جنایی دستور انتقال جسد به پزشکی قانونی و اعلام علت اصلی مرگ را صادر کرد.

فرضیه قتل

با انجام آزمایش‌ها از سوی متخصصان پزشکی قانونی آنها اعلام کردند علت مرگ ضربه مغزی و اصابت ضربه به سر بوده است همچنین آثار کبودی روی بدن مقتول مشاهده می‌شود که به نظر می‌رسد پیرزن مورد ضرب و جرح قرار گرفته است. با مشخص شدن این موضوع فرضیه جنایت و قتل پیرزن مطرح شد و کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی پایتخت وارد عمل شدند.

بررسی‌های اولیه حکایت از آن داشت که بلیقوس به همراه پسرش زندگی می‌کرده و طبق اظهارات خانواده بلیقوس، مادر و پسر با هم اختلاف و درگیری داشتند. با این احتمال که پسر وی در قتل دست دارد پس از هماهنگی‌های قضایی مر جوان بازداشت شد و به قتل مادرش اعتراف کرد. به دستور باز پرس شعبه ششم دادرسی امور جنایی پایتخت متهم در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفت و بررسی‌ها

گروه حوادث - فائزه برای دریافت مهریه‌اش

اقدام کرده است. او که شوهرش را از دست داده می‌گوید تنها چیزی که برایش مانده همین مهریه است. فائزه از زندگی‌اش می‌گوید.

✽چطور شده که درخواست مهریه کردی؟

شوهرم یک سال قبل فوت کرد و خانواده شوهرم من را از خانه بیرون کردند. در همین چارهای نداشتم بجز اینکه درخواست مهریه کنم.

✽شوهرت چرا فوت کرد؟

فرامرز تصادف کرد. به خاطر تصادف یک ماه در کما بود و بعد هم فوت کرد.

✽بچه‌هم داری؟

بله. دو پسر دارم که ۱۰ ساله هستند. دو قلو هستند.

✽بچه‌ها کجا هستند؟

پدرشوهرم اجازه نداد پیش من بمانند. من را هم از خانه بیرون کرد. البته بعد من از طریق دادگاه بچه‌ها را پس گرفتم.

✽بچه‌هایت می‌خواهند پیش تو باشند؟



در این خصوص ادامه دارد.

۴۲ سال دارد و بیکار است، او که فکر نمی‌کرد راز جنایتش بر ملا شود گفت: «با مادرم دعوایم شد و با میله آهنی و مشت و لگد به جانش افتادم و او را تا حد مرگ کتک زدم».

چند وقت است که تصمیم به قتل مادرت گرفتی؟ نمی‌خواستم او را بکشم.

اما کتک زدن پیرزن ۸۰ ساله با میله آهنی مرگبار است؟ اگر او را نمی‌کشتم، مادرم مرا می‌کشت.

چرا مادرمت می‌خواست تو را بکشد؟ برای اینکه می‌خواست اموالش و خانه‌ای را که در آن زندگی می‌کردیم به نام خواهرهایم کند و هیچ سهمی به من ندهد. می‌دانست اعتراض می‌کنم به همین دلیل می‌خواست مرا بکشد تا راحت ارشش را ببخشد.

چطور می‌خواست تو را بکشد؟ نمی‌دانم، اما تصور می‌کردم می‌خواست مرا بکشد.

فکر می‌کردی بازداشت شوی؟ اصلاً فکر نمی‌کردم کسی متوجه شود که مادرم را من کشته باشم. مدت خیلی زیادی از مرگ او می‌گذرد و کسی به ماجرا پی نبرده بود. نمی‌دانم چه شد که این را بر ملا شد.



بله. آنها از اینکه خانه پدر برزگشان بودند ناراحت بودند. قانون بچه‌ها را به من پس داد.

✽حالا چطور زندگی می‌کنی؟

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش