

## ✱ سرویس زندگی

همه ما دوست داریم ارتباط‌هایمان لذت‌بخش و پر از مهر و محبت باشد. حتی اگر آن را خیلی یاد نگرفته باشیم و بعضاً گفت‌وگوهایمان به آن حس خوبی که انتظار داریم، منجر نشود، باز هم ذاتاً دوست داریم حالمان از برقراری ارتباط خوب باشد. مثل یک مهمانی عصرانه که همه گل می‌گویند و گل می‌شنوند! اما چه چیزی باعث می‌شود اتصالمان با دیگران یا خودمان قطع شود؟

## ✱ قضاوت ارزشی

ما دو جور قضاوت داریم: قضاوت ارزشی و قضاوت اخلاقی. هرکس فضیلت‌هایی مثل صداقت، وفاداری و حق جویی ... را برای خود به نوعی تبدیل به اصول شخصی زندگی می‌کند و با آن‌ها قضاوت ارزشی می‌کند. مثلاً برای یک نفر صداقت داشتن در هر زمان مهم است. پس دروغگویی برای او یک ضدارزش محسوب می‌شود.

## ✱ قضاوت اخلاقی

مشکل جایی پیش می‌آید که اعمال و رفتار دیگران با قضاوت‌های ارزشی ما جور در نمی‌آید و آن‌ها را تأیید نمی‌کند. مثلاً ما معتقدیم «صداقت خوب است» پس در ذهنمان این‌طور نقش بسته که «دروغگویی بد است و ضدارزش». بنابراین وقتی کسی در موضوعی صداقت به خرج نمی‌دهد، می‌گوییم او آدم بدی است.

## ✱ راهکار: بیان نیاز

وقتی دیگران را تحلیل می‌کنیم، به‌عبارتی نیازها و ارزش‌های خودمان را بیان می‌کنیم؛ اما وقتی آن‌ها را در دسته بد یا ضدارزش‌ها می‌گذاریم، در موضع دفاع قرارشان می‌دهیم.

## گل بگیریم و گل بشنویم!



خشم و احساس گناه ... انتخاب خودمان باشد، ادبیات ما چه خواهد شد؟

## ✱ موانع دیگر

وقتی پای درخواست آمرانه‌ای به میان بیاید، در بسیاری مواقع ارتباط خالی از محبت می‌شود. واژه مستحق بودن هم یک جور دیوارکشی بین خوب و بد است.

## ✱ ارتباط بدون خشونت

به گزارش وب گاه تبیان، ارتباط‌ها گل‌گفتن و گل شنیدن می‌شود اگر بتوانیم خودمان را مسئول افکار و اعمال خود بدانیم، از مقایسه دست برداریم و وقتی می‌خواهیم قضاوت خود را درباره دیگران بیان کنیم، نیاز خودمان را پشت آن موضوع پیدا کنیم و آن را بگوییم.

انکار مسئولیت از آنجا می‌آید که ما دیگران را مسئول احساس خودمان می‌دانیم و ادبیانتمان این‌گونه می‌شود: «تو در من عذاب وجدان ایجاد کردی»، «تو کاری می‌کنی که من لجبازی کنم» و ... دستور مافوق، فشار گروه، قوانین اداری، نقش‌های اجتماعی و سنتی ... نمونه‌هایی از دلایل انکار مسئولیت ما هستند.

## ✱ قدرت انتخاب

طبیعی است تا زمانی که دیگران را مسئول احساس و تفکر خود بدانیم، از هر خطایی مبرا هستیم. پس اگر هم اشکالی متوجه کسی باشد، متوجه دیگران است و در ارتباط با آن‌ها زبانی از خشونت خواهیم داشت. حالا فکر کنیم اگر

مثلاً به جای اینکه بگوییم «تو دروغ می‌گویی و دروغگو ارزشی ندارد»، می‌توانیم بگوییم «برای من مهم است که همه چیز شفاف و بر اساس صداقت پیش برود».

✱ مقایسه

مقایسه نوع دیگری از قضاوت است. هنر مقایسه ایجاد احساس بدبختی در فرد است! در کتاب طنزی که به قدرت مخرب مقایسه می‌پردازد، آمده است: اگر کسی حقیقتاً می‌خواهد زندگی را برای خود تلخ کند، کافی است یاد بگیرد خودش را با دیگران مقایسه کند. مقایسه‌کردن امکان مهر و محبت در ارتباط را از بین می‌برد.

## ✱ انکار مسئولیت

## بهترین و موثرترین شیوه تنبیه کودکان چیست؟



شود از او عذرخواهی کنید یا اینکه پشیمان شوید. کودکان برای رشد و تکامل خود نیاز به حمایت والدین خود دارند پس باید در این مسیر صبور بود به این نکته توجه کرد که کودک نیز یک انسان است و نمی‌تواند همیشه بی نقص عمل کند.

## ✱ قبل از تنبیه کودکان انتظارات خود را از آن‌ها مشخص کنید

ابتدا مفهوم کار درست و نادرست به فرزندتان بیاموزید و سپس از او انتظار داشته باشید که رفتار درستی انجام دهد. والدین باید در همه شرایط از فرزند خود حمایت کنند و در کنار تنبیه از آنان حمایت‌های عاطفی نیز داشته باشند.

## ✱ نحوه نه گفتن به کودکان و اصلاح رفتار آن‌ها

تا سن ۲ سالگی کودکان نمی‌توانند کار درست را از اغلط تشخیص دهند و باید شما دراین سن با گفتن یک نه قاطع به اصلاح رفتار آنها بپردازید اما بعد از این سن و با رشد کودک باید درباره علت امر و نهی نیز به کودک خود توضیحاتی بدهید تا او بتواند مفهوم درستی یا نادرستی را به خوبی درک کند.

## ✱ درباره تنبیه کودکان روی حرف خود بمانید

اگر والدین به کودک خود بگویند که اگر این رفتار اشتباه را انجام دهی تنبیهت می‌کنم اما وقتی آن رفتار از فرزندان سر زد هیچ تنبیهی برایش درنظر نگیرند. این رفتاریاعت تکرار کردن دوباره اشتباهات کودکان می‌شود زیرا والدین هیچ اقتداری از خود نشان نمی‌دهند. والدین باید تبعات کارهای اشتباه فرزندان را مشخص کنند و همانند یک قانون در ذهن فرزندشان یگنجانند. مانند این که اگر کودک او اسباب بازی‌هایش را مرتب کرد با تشویق والدینش روبرو شود و درک کند که این رفتار در قوانین خانه جزو یک رفتار درست است یا اگر رفتاری نادرست انجام داد، بداند با تنبیه روبرو می‌شود و درک کند، این رفتار در قوانین خانه جزو یک رفتار نادرست است.

## ✱ تنبیه کلامی کودکان

به جای تنبیه بدنی بهتر است با واکنش‌های کلامی رفتار کودکان را اصلاح کنیم با به سرکوب شخصیت آنها بپردازیم. در زمینه تنبیه کردن کودکان نباید افراط کنیم زیرا تنبیه تاثیر خود را از دست می‌دهد. به طور مثال به کودکان نگوییم: «تو دختری یا پسر بدی هستی»، رفتار آنها را سرزنش کنیم و بگوییم «تو کار بدی کردی»، یکی از نکات مهم در تنبیه کودکان این است که قبل از تنبیه به کودک بگوییم به خاطر چه کاری او را تنبیه می‌کنیم.

## ✱ حد مجاز تنبیه بدنی کودکان

اگر تنبیه کودکان همراه با خشونت باشد، تاثیری در اصلاح رفتار آنان ندارد و می‌تواند کودک را پرخاشگر کند، بنابراین توصیه می‌شود در مواقعی که استفاده از تنبیه بدنی تنها راه چاره برای والدین است آرام پشت دست کودکان بزنید اما از آن فراتر نروید. اگر کودک با تنبیه و ترس از آن به تکرار اشتباهش نپردازد و ما نتوانیم او را توجه کنیم، در بزرگسالی با تهدید و تنبیهی که والدین اعمال می‌کنند، به مقابله می‌پردازد و دیگر نمی‌توانیم او را کنترل کنیم. گاهی اوقات تنبیه کلامی باعث تشدید رفتار کودکان می‌شود و نه تنها او را آرام نمی‌کند بلکه باعث بی‌قراری بیشتر او نیز می‌شود. این

## ✱ دانستی

## چرا نوشتن با دست برای مغز خوب است؟

## ✱ سرویس زندگی

مجموعه قابل توجهی از شواهد نشان می‌دهد که نوشتن با دست ارتباطات مغزی متفاوت و پیچیده‌تری را تحریک می‌کند که برای رمزگذاری اطلاعات جدید و شکل‌گیری خاطرات ضروری است. اگر لازم است چیزی را به خاطر بسپارید، آن را یادداشت کنید! شواهد روشنی وجود دارد که نشان می‌دهد عمل نوشتن به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم. اکنون هزاران نفر با دستگاه‌های هوشمند خود صحبت می‌کنند تا لیست خواروبار خود را تهیه کنند. دانشجویان شاید نکات مهم را در کلاس تایپ کنند به جای آنکه یادداشت‌برداری کنند. ما اغلب یادآورهای تقویم را به جای نوشتن روی تقویم دیواری در تلفن‌های هوشمند خود تایپ یا دیکته می‌کنیم. مردم در سراسر جهان و در طیف گسترده‌ای، عمدتاً از دستگاه‌های دیجیتال برای ضبط چیزهایی استفاده می‌کنند که می‌خواهند به خاطر بسپارند.

به نظر می‌رسد این چیز خوبی نباشد. مجموعه قابل توجهی از شواهد نشان می‌دهد که نوشتن با دست ارتباطات مغزی متفاوت و پیچیده‌تری را تحریک می‌کند که برای رمزگذاری اطلاعات جدید و شکل‌گیری خاطرات ضروری است. جدیدترین مطالعه در حمایت از این ایده به‌تازگی منتشر شده است. محققان نروژی از دانشجویان دانشگاه خواستند تا با استفاده از یک قلم دیجیتال روی صفحه لمسی یا با استفاده از یک انگشت تک‌تک کلمات را بنویسند و در عین حال فعالیت الکتریکی مغزشان را با استفاده از الکتروانسفالوگرام با چگالی بالا (EEG) اندازه‌گیری کنند.

آن‌ها دریافتند که الگوهای اتصال مغز برای شرکت‌کنندگانی که با دست می‌نوشتند در مقایسه با افرادی که تایپ می‌کردند، بسیار پیچیده‌تر و گسترده‌تر بود. این نشان می‌دهد که حرکات کنترل شده دست که هنگام نوشتن رخ می‌دهد، به الگوهای مکانی و زمانی در مغز منجر می‌شود که یادگیری را تقویت می‌کند. این مطالعه به تعداد زیادی از تحقیقات قبلی اضافه می‌شود که نشان می‌دهد نوشتن با دست، مغز را به‌گونه‌ای فعال می‌کند که سایر اشکال ثبت اطلاعات این کار را نمی‌کنند. یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ که توسط یک دانشجوی دکترا در دانشگاه لوئیزیول انجام شد، داده‌های ۳۳ مطالعه را ترکیب کرد تا ارزیابی کند که آیا یادداشت‌برداری با دست در مقابل تایپ کردن بر عملکرد دانش‌آموزان در آزمون‌ها تأثیر می‌گذارد یا خیر. این بررسی نشان داد دانش‌آموزانی که یادداشت‌های دست‌نویس می‌نوشتند، در آزمون‌های مربوط به آن مطلب، در مقایسه با دانش‌آموزانی که یادداشت‌ها را تایپ می‌کردند، به‌طور قابل توجهی امتیاز بیشتری کسب کردند. اما برای بهره‌مندی از مزایای نوشتن با دست، لازم نیست دانشجو باشید. در مطالعه‌ای که محققان ژاپنی در سال ۲۰۲۱ انجام دادند، نشان داد شرکت‌کنندگانی که اطلاعات را روی کاغذ ثبت می‌کردند، نسبت به افرادی که اطلاعات مشابهی را در گوشی هوشمند ثبت می‌کردند، فعالیت مغزی بیشتری نشان می‌دادند. علاوه بر این، شرکت‌کنندگانی که در تقویم خود می‌نوشتند، اطلاعات را ۲۵ درصد سریع‌تر از کسانی که آن‌ها را در گوشی هوشمند تایپ کرده‌اند، به خاطر می‌آوردند. علاوه بر این، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که نوشتن با دست در رشد مغز کودکان ضروری است. این مطالعه از کودکان پنج‌ساله و پیش‌سواد خواسته شد تا در حین انجام اسکن MRI عملکردی حروف را بنویسند، تایپ کنند و ردیابی کنند. دانش‌آموزانی که با دست می‌نوشتند تنها کسانی بودند که فعالیت مغز را در مداری از مغز نشان دادند که در یادگیری خواندن استفاده می‌شد. اگر لازم است چیزی را به خاطر بسپارید، آن را یادداشت کنید! شواهد روشنی وجود دارد که نشان می‌دهد عمل نوشتن به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم و به خاطر بسپاریم.

## مهم ترین علل کاهش حافظه در جوانی و میانسالی چیست؟

## ✱ الهه بابایی

اغلب افراد کاهش حافظه و از دست دادن حافظه کوتاه مدت را از بیماری‌های دوران میانسالی و سالمندی می‌دانند. اما دلایلی وجود دارد که کاهش حافظه و فراموشی را در سنین مختلف نشان می‌دهد.

## ✱ تیروئید ناکارآمد

اگرچه تیروئید نقش خاصی در مغز ندارد اما از دست دادن حافظه با متوقف شدن کارکرد طبیعی تیروئید اتفاق می‌افتد. این غده پروانه‌ای شکل تقریباً حاکم بر تمام فرایندهای متابولیک بدن شما است. اگر مشکلاتی در سطح حافظه خود دارید، یک آزمایش ساده تیروئید می‌تواند تعیین کند که تیروئید شما کم کار است یا پرکار.

## ✱ گر گرفتگی

گرگرفتگی بخصوص در دوران یائسگی علاوه بر افسردگی، خستگی، بی‌حوصلگی و افزایش تحریک پذیری، با کاهش سطح حافظه و سطح کارایی فرد همراه است. خبر خوب این است که این عارضه یائسگی به هیچ وجه به مغز آسیب نمی‌زند و بعد از فروکش کردن آن حافظه بهبود می‌یابد. بی‌خوابی و آینه خواب دوران یائسگی کاهش سطح حافظه در این دوران را به دنبال دارد.

## ✱ کمبود خواب

افراد مبتلا به اختلالات محرومیت از خواب دچار خستگی در طول روز، اختلال در توجه، و کاهش سطح حافظه هستند. توصیه استاندارد بر هشت ساعت خواب شبانه روزی متمرکز است. اما این میزان خواب شاید برای همه کافی نباشد.

## ✱ داروهای تجویزی

بسیاری از داروهای تجویزی شما را فراموشکار می‌کند. زاناکس، والیوم، و داروهای ضد افسردگی دارای این اثرات هستند. داروهای قلبی مانند استاتین‌ها و مسدودکننده‌های بتا، مسکن‌های مخدر و حتی آنتی هیستامین‌هایی مانند بنادریل اثرات مشابه دارند.