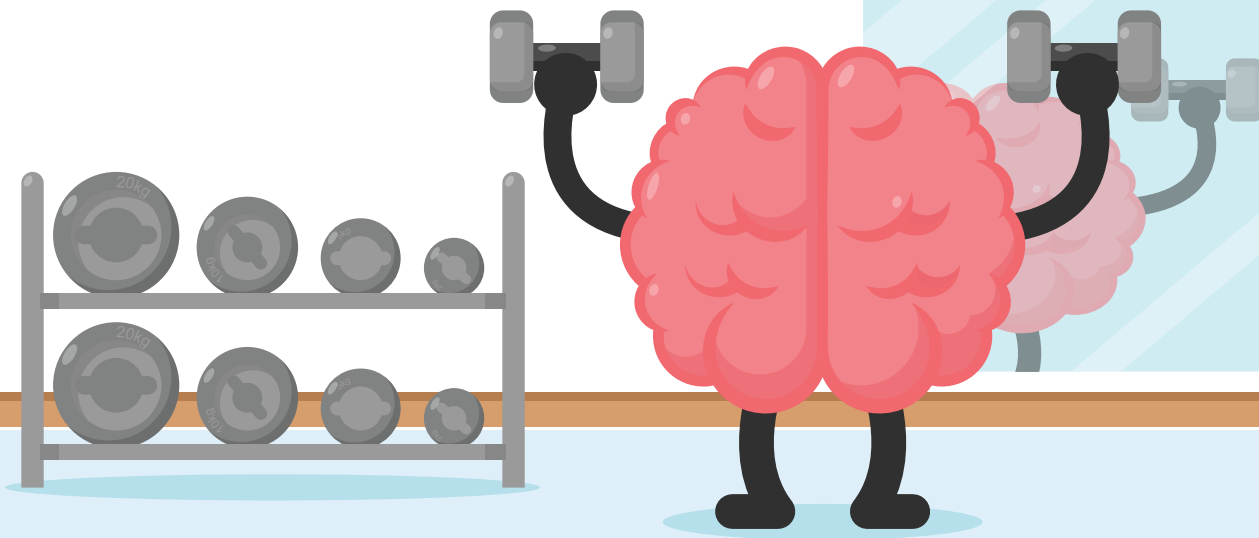




# ذهن سالم، بدن سالم

پیشنهادهایی برای سلامت جسمانی و روانی



ورزش باعث تقویت مغز می‌شود

## مغز ورزشکار

شماره مقاله  
۹۷۱۰۱

ورزش قوای شناختی ما را به دو دلیل ارتقاء می‌بخشد:



ورزش جریان خون و اکسیژن به مغز را افزایش می‌دهد و اکسیژن‌رسانی بهتر هشیاری ذهن را موجب می‌شود.



از طرفی ورزش بطور مستقیم بر دستگاه مولکولی مغز اثر می‌کند که این امر باعث افزایش نورون‌ها، بقا و مقاومت آنها در برابر آسیب و استرس می‌شود.

- ◀ کنترل و هماهنگی رفتار
- ◀ برنامه‌ریزی اهداف
- ◀ نظارت بر رفتار خود
- ◀ بازداری از پاسخ نابجا
- ◀ انعطاف‌پذیری و جهت‌گیری رفتار آینده
- ◀ انجام امور به‌طور موفقیت‌آمیز در زندگی روزمره

بنابراین، این سوال برای محققان مطرح شد که اگر گروه کم‌فعالیت، فعال شوند نمرات شناختی آنها افزایش خواهد یافت؟ پاسخ مثبت است.

چنانچه این فعالیت، یک فعالیت هوازی مثل ایروبیک به مدت ۴ ماه باشد، عملکرد اجرایی عمدتاً بهبود می‌یابد و اگر این فعالیت‌ها ادامه یابند نمرات حافظه نیز ارتقاء پیدا می‌کند.

مغز انسان طی یک حرکت تقریباً ثابت تکامل یافته است، از این رو می‌توان پیش‌بینی کرد که پردازش مطلوب اطلاعات در مغز نیازمند محیط و شرایطی است که در آن تحرک وجود دارد.

محققان دو گروه سالمند را که شیوه‌ی زندگی متفاوتی داشتند مورد مطالعه قرار دادند. یک گروه زندگی فعال و گروه دیگر زندگی بدون تحرک و آرام. مشاهده شد که نمرات عملکرد شناختی این دو گروه به شدت متفاوت از یکدیگرند. عملکرد شناختی یک اصطلاح است که به توانمندی‌های تفکر اشاره دارد و با یادگیری، استدلال، حافظه، تصمیم‌گیری، قضاوت، ادراک و توانایی حل مسئله تبیین می‌شود.

در این آزمایش ورزش همچنین تأثیر مثبت بر روی عملکرد اجرایی، درک فضایی و زمان واکنش داشت. عملکرد اجرایی نیز شامل موارد زیر است:



# نفس عزیزم

این شماره: پیدا کردن نقطه ضعف

عزت نفس به معنای این است که شما درباره خودتان چه احساسی دارید و خود را چقدر ارزشمند می‌پندارید. این ارزیابی نمره عزت نفس شما را تعیین می‌کند. در شماره‌های پیشین درباره اهمیت عزت نفس صحبت کردیم و با پیامدهای کمبود آن آشنا شدیم. در این شماره سعی خواهیم کرد به چند عامل مهم و تاثیرگذار در شکل‌گیری عزت‌نفس ضعیف بپردازیم و با راه‌حل‌های ممکن آشنایان کنیم.

## تصویر بدنی نادرست از خود

تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از دختران و پسران نوجوان از ظاهر و بدن خود رضایت ندارند و البته این مسئله در دختران شدیدتر است. تبلیغات، تلویزیون، ستارگان سینما، مدل‌ها تصاویر رویایی و آرمانی را در ذهن جامعه تزریق می‌کنند، غافل از اینکه بسیاری از این چهره‌ها و اندام‌ها با استفاده از ابزارهای مختلف مثل گریم، یا حتی فناوری این گونه دیده می‌شوند و واقعی نیستند. وقتی افراد بین تصویری که از خود دارند و آنچه در آرزویشان است فاصله زیادی بیابند، ممکن است با کاهش عزت‌نفس مواجه شوند. در چنین اوضاعی برخی از افراد با ورزش‌های سنگین، دارو، جراحی، رژیم‌های سخت و آرایش‌های خاص و مانند آن به شدت در تلاش اند تا به رضایت از خویش‌تن دست یابند اما زهی خیال باطل. چرا که حتی با چنین کارهایی هم رضایت از خود به شکل واقعی اتفاق نمی‌افتد.

اگر شما نیز با چنین مقایسه‌هایی درگیرید، وقت آن است که نگاه خود را به بدنتان تغییر دهید. بدن شما خانه قلب و مغزتان است و محترم و عزیز. بدن هیچ دو انسانی قرار نیست مثل هم باشد، همه با هم تفاوت داریم و زیبایی دنیا به سبب همین تفاوت‌هاست. بدن شما ابزاری برای خوش آمدن دیگران نیست. تکرار می‌کنیم، بدن شما خانه مغز و قلبتان است. پس باید شاداب باشد و سلامت. به شادابی و سلامت جسمانی بیشتر بها دهید تا مثل این و آن بودن.

## سوءاستفاده‌های عاطفی، جسمی و جنسی

سوءاستفاده‌های عاطفی، آزارهای جسمی و جنسی یا ترکیبی از این‌ها در افراد احساس گناه و شرم ایجاد می‌کند. ممکن است فردی که مورد آزار قرار گرفته است با خود فکر کند که حتما خودش کاری کرده که باعث این اتفاق شده است. در حالی که هیچ‌گونه تقصیری متوجه این فرد نیست، ولی فرد آزاردهنده به گونه‌ای رفتار کرده یا می‌کند که گویی تمام تقصیرها متوجه فرد آزاردیده است.

اگر در گذشته یا اکنون دچار چنین مشکلی بوده یا هستید، لازم است هرچه سریع‌تر از یک روانشناس کمک حرفه‌ای بگیرید. بعضی تجربه‌های تلخ را نمی‌توان به تنهایی پشت سر گذاشت و حتی شاید از اطرافیان هم کار زیادی برنیاید. در این موارد کمک گرفتن از روانشناسان و مشاوران حرفه‌ای اقدام بسیار موثری است و عزت نفس از دست رفته به مرور ترمیم می‌گردد.

خود را به طور کامل برای آنچه هستید بپذیرید، سپس تغییرات خوب را آغاز کنید. تغییر نه برای جلب تایید دیگران، بلکه فقط به خاطر خودتان. شما بسیار فراتر از قضاوت‌های دیگران اید.

## اهداف غیرواقع بینانه

گاهی افراد در مدرسه، دانشگاه، کار و سبک زندگی و مانند آن اهدافی غیرواقع‌بینانه در نظر می‌گیرند. مثلاً مایل‌اند همیشه همه نمراتشان در دانشگاه بیست باشد وقتی چنین نمی‌شود دچار سرخوردگی می‌شوند و از خود انتقاد می‌کنند. نمی‌توان همیشه در همه چیز بهترین بود. این میل سیری‌ناپذیر به بهترین و کامل‌ترین بودن که خود می‌تواند معلول عزت نفس شکننده باشد، در یک چرخه معیوب به تضعیف آن دامن می‌زند و عدم دست یافتن به خود آرمانی به افسردگی، اضطراب، و کمبود عزت نفس می‌انجامد. چرا که این افراد غالباً هنگام نرسیدن به یک هدف خاص، چنین ارزیابی می‌کنند که گویا در همه ابعاد زندگی شکست خورده‌اند.

اگر شما این گونه‌اید، اهدافی واقع‌بینانه در نظر بگیرید و از کمال‌گرایی و بی‌نقص‌گرایی افراطی دست بردارید. هیچکس نمی‌تواند همیشه و در همه چیز بهترین باشد. چنین انتظاری سالم و معقول نیست. چرا که در صورت برآورده‌نشدن، غالباً فرد را به ناکامی و نارضایتی می‌کشاند و زمینه‌های افسردگی را فراهم می‌کند.

## والدین دوری‌گزین و بی‌توجه

شیوه رفتار و ابزار احساسات والدین با کودکان، در بزرگسالی، احساس آنها درباره خودشان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. والدین یا سرپرستانی که دچار انواع بیماری‌ها، اختلالات روانی، سوءمصرف مواد، مشکلات خانوادگی زناشویی و مسائل پر تعارض‌اند، ممکن است نتوانند مراقبت، توجه و راهنمایی‌های لازم را به فرزندانشان مبدول دارند. کودکان در چنین شرایطی رفتار نامناسب والدین را به حساب بی‌ارزش بودن خود می‌گذارند و به مرور باور می‌کنند که ارزشمند نیستند و این قبیل تعبیرها فرد را مستعد عزت‌نفس شکننده می‌سازد.

اگر شما در چنین شرایطی بزرگ شده‌اید و این تعبیر برایتان آشناست، باید به خودتان بیایید و باور کنید که اگر والدین حمایت‌کننده، مراقب و متوجه نیازهای‌تان نبوده‌اند، این مسئله هیچ ارتباطی به بد بودن شما ندارد. اگرچه مراقبت‌های صحیح و حمایت و توجه بسیار مهم است، اما وقتی وجود ندارند خودتان باید والد نوازشگر خود باشید، زیبایی‌های درون‌تان را ببینید، خودتان را دوست بدارید و آنچه می‌خواستید از مراقبان خود در کودکی بشنوید، هم اکنون خودتان به خودتان بگویید.

## همسالان طردکننده

همسالان نیز از عوامل تاثیرگذار در میزان عزت‌نفس به شمار می‌روند. به ویژه در نوجوانی، وقتی در گروه‌های اجتماعی نظیر مدرسه حضور می‌یابیم، دوست داریم مورد احترام باشیم و به زبان ساده‌تر دیده شویم. حضور دائم در میان افرادی که آزارگرند یا به شیوه‌های منفی مثل تمسخر، شوخی‌های افراطی، توهین و نظایر آن رفتار می‌کنند، می‌توانند به عزت‌نفس فرد لطمه بزنند.

اگر شما نیز مورد احترام دوستانتان نبوده و نیستید، مختارید انتخاب کنید که با چه کسانی وقت بگذرانید. انتخاب دوستانی که پذیرا، سالم و موفق‌اند کار ناممکنی نیست. دوستانی که بتوانید در کنارشان احساس راحتی کنید، خودتان باشید و در موقعیت بهتری قرار بگیرید. حتی اگر نقاط ضعفی در شما وجود دارد، کسی حق ندارد رفتار غیر محترمانه‌ای با شما داشته باشد.

# چشم‌های کاملاً بسته

گاهی نگرانی اجازه نمی‌دهد درست فکر کنیم!

اگر طبق این شش قاعده سرانگشتی به تخمین احتمال خطر بپردازید، آن را بیش برآورد می‌کنید.

برای مثال به راحتی نمونه‌هایی از حوادث منفی را به یاد می‌آورید (تعداد هواپیماهایی که در چند سال سقوط کرده‌اند)؛ بر حوادث منفی اخیر متمرکز می‌شوید (هواپیمایی که در چند هفته اخیر سقوط کرده‌اند)؛ تصاویر ناراحت‌کننده‌ای به ذهن‌تان خطور می‌کند (مثلاً تصویر آمبولانس، آتش، بیمارستان، صدای مهیب سقوط)؛ حوادث منفی به برنامه‌های شما ربط دارند (فردا پروازی در پیش دارید)، ذهن‌تان تحت تأثیر هیجان‌ها قرار می‌گیرد (بر اساس هیجان‌های خود استدلال می‌کنید) و پیامد حادثه را به شدت هولناک تصور می‌کنید (تصور می‌کنید بر اثر سقوط هواپیما جان سپردید). اگر این شرایط وجود داشته باشد احتمال اینکه در وقوع حادثه اغراق کنید، زیاد است. همچنین اگر فکر کنید علل حادثه منفی، نامشخص و کنترل ناپذیرند، احتمال وقوع حادثه را بسیار بیشتر برآورد می‌کنید. از این رو، زمانی که به تخمین احتمال ابتلا به بیماری‌های مثل ایدز یا سقوط هواپیما فکر می‌کنید، احتمال وقوع را بیشتر تخمین می‌زنید زیرا علل آن نامشخص و کنترل ناپذیرند.

بنابراین، زمانی که اطلاعات را جمع‌آوری می‌کنیم، عینیت‌گرایی را از دست می‌دهیم. در واقع، به هنگام جستجوی اطلاعات نه تنها ذهن به قواعد سرانگشتی غیرمنطقی تکیه می‌کند، بلکه تقریباً اطلاعات مهم را از قلم می‌اندازد. به عبارتی، ذهن نمی‌تواند به این پرسش پاسخ دهد: چند بار پیش‌بینی‌های منفی من درست از آب در نیامدند؟ به عنوان نمونه، اگر از مسافرت هوایی می‌ترسید، ذهن نگران شما اصلاً به دنبال این اطلاعات نمی‌رود که چه تعداد هواپیما به سلامت به زمین نشستند. یا اگر از عصبانی شدن می‌ترسید، ذهن شما به دنبال این مسئله نمی‌رود که چند بار و چند روز بدون از دست دادن خونسردی، کار خود را پیش برده‌اید.

سعی کنید نسبت به ذهن خود آگاه باشید و تفکرات خود را به چالش بکشید.



ادامه در صفحه بعد

متأسفانه زمانی که احتمال خطر را برآورد می‌کنید، تقریباً فرآیندهای تفکر منطقی از کار می‌افتند و این گام‌ها را بر نمی‌دارید. تمام اطلاعات مربوط به حوادث گذشته را جمع‌آوری نمی‌کنید و فارغ از پیشرفت‌های اخیر تکنولوژی احتمال وقوع حادثه را بیش برآورد می‌کنید.

**بنابراین، ذهن شما مدام بر آمار کشته شده‌های ناشی از سقوط هواپیما تمرکز می‌کند. شما احتمال وقوع خطر را بر اساس چند قانون سرانگشتی غیر منطقی تخمین می‌زنید. به این قوانین سرانگشتی در ذیل اشاره شده است:**

**⚠️ دسترس‌پذیری:** چون این اطلاعات را خیلی راحت به یاد می‌آورم، پس قطعاً از اهمیت به سزایی برخوردارند.

**⚠️ تازگی:** چون اطلاعات جدیدی درباره این موضوع وجود دارد، پس احتمال وقوع حادثه بیشتر است.

**⚠️ تصویرهای تأثیرگذار:** چون درباره این حادثه تصویری اثرگذار به ذهنم خطور می‌کند، پس باید احتمال وقوع حادثه بیشتر باشد.

**⚠️ ربط شخصی:** چون این موضوع به برنامه‌های من مربوط می‌شود، پس احتمال وقوعش بیشتر است.

**⚠️ تفکر هیجانی:** چون مضطربم، پس باید احتمال وقوع آن بیشتر باشد.

**⚠️ فاجعه‌باری حوادث:** چون این حادثه سخت دردناک و فاجعه‌آمیز است، پس باید احتمال وقوعش بیشتر باشد.



وقتی درباره موضوعی نگران می‌شوید، احتمال دارد تا جای ممکن دست به جمع‌آوری اطلاعات بزنید. ممکن است بگویید: این اطلاعات کافی نیست، با این مقدار اطلاعات نمی‌توان به واقعیت پی‌برد. اطلاعاتی که جمع می‌کنید ممکن است واقعی یا غیرواقعی باشد؛ اما حتی اگر این اطلاعات از واقعیت‌ها حکایت کنند، ممکن است به روش سوگیرانه آن‌ها را انتخاب کرده باشید. این اطلاعات ممکن است نه تنها بی‌فایده باشند بلکه باعث سردرگمی شوند. شاید شما دائم به دنبال اطلاعاتی می‌گردید که باورهای منفی‌تان را تأیید کنید، ممکن است خطرها را بیش از اندازه برآورد کنید، به اطلاعات بی‌ربط توجه کنید و اتفاقات نامرتبط را به یکدیگر ربط دهید. در بخش اول اشتباهات متداول در ارزیابی خطر را بررسی می‌کنیم، در ادامه به اطلاعات نامربوط و واری نامناسب می‌پردازیم.

شما می‌کوشید درباره تهدیدی که احساس می‌کنید، اطلاعاتی گرد آورید تا احتمال خطر را ارزیابی کنید. درصد احتمال روی دادن اتفاق ناگوار معلوم نیست، اما می‌دانیم زمانی که مضطرب‌ایم، همیشه در احتمال خطر اغراق می‌کنیم.

اخیراً دو روان‌شناس در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که تخمین احتمال خطر، فرآیندی پیچیده است. به عنوان نمونه قصد داریم احتمال سقوط هواپیما را تخمین بنیزیم. بدین منظور باید این گام‌ها برداشته شوند:

- جمع‌آوری تمام اطلاعات پیشین (تعداد هواپیمای سقوط کرده در گذشته)
- جمع‌آوری تمام اطلاعات درباره میزان روبرو شدن با خطر (تعداد مسافرت‌های هوایی)
- تخمین شرایط جدید منجر به افزایش یا کاهش احتمال خطر (پیشرفت‌های صنعت هوانوردی و دانش ایمنی پرواز)
- ارزیابی دقت برآوردها (بررسی تغییرات ناشی از فناوری نوین بر سوانح هوایی)
- تخمین اینکه پیشامد چقدر منفی خواهد بود (برآورد تلفات و صدمات)

## توجه به اطلاعات نامربوط

اگر درباره ابتلا به بیماری‌های عفونی یا سرطان‌های علاج‌ناپذیر نگران باشید، هر علامتی مثل نفس نفس زدن یا درد در بدن را نشانه‌ای از بیماری مرگ‌زا تصور می‌کنید. اگر فقط دو تن در کل جمعیت دنیا بر اثر این علایم درگذشته باشند، کافی است که به دام نگران‌اندیشی بیفتید. بنابراین، اطلاعات ممکن است گمراه‌کننده باشند، مگر اینکه سؤال کنیم این اطلاعات چه اندازه به مشکل من ربط دارند؟ آیا واقعا نفس نفس زدن یا احساس درد در بدن حاکی از وجود سرطان علاج‌پذیر یا بیماری عفونی و وخیم است؟

اگر موافق باشید مثالی درباره سردرد بزنیم. دچار سردرد شده‌اید و به اینترنت مراجعه می‌کنید تا از علل سردرد آگاه شوید؛ از جمله درباره بیماری‌های عصب‌شناختی و سایر مشکلات جسمی جدی اطلاعاتی کسب می‌کنید و ممکن است فکر کنید دچار سکنه، تومور مغزی و هزاران بیماری علاج‌ناپذیر دیگر شده‌اید. پس از پایان جستجو در اینترنت مطمئن می‌شوید که باید در آمل و آرزوهایتان تجدیدنظر کنید و برای بزرگ کردن بچه خود به دنبال فردی بگردید.

جستجوی اطلاعات در صورتی مفید است که آن اطلاعات به مشکل شما ربط داشته باشند. برای مثال، یکی از اطلاعات مرتبط با سردرد این است که آیا استامینوفن کدئین به بهبود آن کمک می‌کند یا خیر.

یا چند درصد از مردم در طول عمرشان سردرد گرفته‌اند؟ آیا همه این سردردها علامتی از بیماری علاج‌ناپذیر بوده است؟ اما اگر برای یک سردرد ساده به جستجوی اطلاعات در اینترنت می‌پردازید و تمام بیماری‌های مرتبط با سردرد را بررسی می‌کنید، بدانید در دام یک قانون سرانگشتی افتاده‌اید. متأسفانه دسترسی به اطلاعات مربوط به بیماری‌های درمان‌ناپذیر در اینترنت به گونه‌ای است که دچار خطا در نتیجه‌گیری می‌شوید:

- ۱ اطلاعات را راحت کسب می‌کنید (دسترس‌پذیری)
  - ۲ همان لحظه اطلاعات را کسب می‌کنید (تازگی)
  - ۳ در همان لحظه تصویر برخی از افراد مبتلا را در اینترنت مشاهده می‌کنید (تصویرهای تأثیرگذار)
  - ۴ اطلاعات به مشکل شما ربط دارند (ربط شخصی)
  - ۵ دچار اضطراب می‌شوید و احتمال وقوع را زیادتر تخمین می‌زنید (تفکر هیجانی)
  - ۶ به بیماری‌های مهلک و علاج‌ناپذیر با نشانه سردرد فکر می‌کنید (فاجعه باری حادثه).
- بدین ترتیب شما احتمال خطر را بیش‌برآورد می‌کنید و در نتیجه نگرانی شما افزایش می‌یابد و قاعدتا به دنبال اطمینان خاطر می‌روید.

## وارسی مداوم

برای اینکه اضطراب خود را کم کنید مدام به وارسی می‌پردازید تا مطمئن شوید که همه کارها درست است و همه امور تحت کنترل شماست. ممکن است نگران شوید که مبادا مسئله مهمی را فراموش کرده باشم. چه می‌شود "اگر متوجه برخی مسائل نشده باشم"، "اگر زودتر متوجه نشوم، فاجعه‌ای رخ خواهد داد"، "باید این مسائل را بررسی کنم، چون شاید بتوانم کاری کنم"، در این صورت، به احتمال زیاد برای کاهش اضطراب خود دست به وارسی می‌زنید. افرادی که از این راهکار برای کنار آمدن با نگرانی استفاده می‌کنند، چنین باورهایی در ذهن‌شان شکل گرفته است.

اگر وارسی کنم خیالم راحت می‌شود.

نمی‌توانم بلا تکلیفی را تحمل کنم.

هرچه زودتر متوجه خطر شوم، زودتر می‌توانم از وقوع رویدادهای فاجعه‌بار جلوگیری کنم.

اصلا به حافظه ام اعتماد ندارم.

نباید سهل‌انگاری کنم.

مسئول اتفاقات دور و بر خودم هستم.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری‌زاده

نویسندگان مریم نوری‌زاده، فاطمه حسین‌پور، دکتر حسن حمیدپور

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

آدرس ساختمان مرکزی تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس ۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

[PayameMoshaver@ut.ac.ir](mailto:PayameMoshaver@ut.ac.ir)



اپلیکیشن تلفن همراه پیام مشاور



کافه بازار



سیب‌آپ



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت‌دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.



۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸