بررسی ارتباط بین اطلاعات ژنتیکی و باورهای ذهنی برای موفق شدن

وقتی می‌پذیرید ژن خوب ندارید، چه اتفاقی برای تان می‌افتد؟

محوری

نقشه ژنتیکی بدن ما انسان‌ها با هم تفاوت‌هایی دارد. می‌دانیم که بعضی‌ها از نظر ژنتیکی بیشتر مستعد برخی سرطان‌ها هستند یا ممکن است دی.ان.ای ما در چاقی تأثیراتی داشته باشد. به همین دلیل برخی از مؤسسات تحقیقاتی تلاش کرده‌اند بر اساس خصوصیات ژنتیکی هر فرد برنامه‌های غذایی یا ورزشیِ مخصوصی تدوین کنند. با این حال، همچنان نکته‌ای باقی است: «وقتی کسی باور می‌کند ژن خوب یا بدی دارد، عملکرد بدنی او تغییر می‌کند. پس آیا واقعاً باید به داشتن ژن خوب افتخار کرد؟» سایت ترجمان با ترجمه مقاله‌ای از «سارا ژانگ» توسط «نجمه رمضانی» به این سوال پاسخ می‌دهد. سوالی که پاسخ‌اش به درد همه جوان‌های امروزی می‌خورد؛ جوان‌هایی که به دنبال پیشرفت و موفقیت هستند و هر بهانه‌ای را برای نرسیدن به موفقیت قابل قبول می‌دانند!

شروع تحقیقی جالب برای یافتن پاسخ

طی بیش از یک سال، روان‌شناسان دانشگاه استنفورد روی بیش از ۲۲۳ شرکت‌کننده مطالعه‌ای انجام دادند که به دانشمندان کمک می‌کرد برنامه‌های غذایی و ورزشی اختصاصی برای آن‌ها تهیه کنند؛ در واقع این‌طور به آن‌ها گفته شده بود. دو محقق درگیر در این مطالعه، «برد ترنوالد» و «آلیا کرام»، بیش از همه می‌خواستند بدانند که شرکت‌کنندگان پس از آزمایش دی.ان.ای و شناخت گرایش‌های ژنتیکی خود در زمینه ورزش و تغذیه چه واکنشی نشان می‌دهند. دیگر محققان به مطالعه این موضوع پرداخته‌اند که آزمایش دی.ان.ای چطور به افراد انگیزه می‌دهد تا سبک زندگی خود را عوض کنند -یا نکنند- اما «ترنوالد» و «کرام» به مسئله عمیق‌تری می‌اندیشیدند؛ «آیا دانستن نتایج آزمون دی.ان.ای می‌توانست نه تنها رفتار که جسم را هم در سطح مولکولی تغییر دهد؟»

تأثیر روانی در فیزیولوژی ریشه دارد

آن‌ها برای پیدا کردن پاسخ این سوال، از قاعده‌ای استفاده کردند که می‌گوید تأثیر روانی در فیزیولوژی ریشه دارد. وقتی کسی قرص ۴۸۰ کالری انرژی داشت. کسانی که فهمیده بودند نسخه «بدتر» ژن را دارند در مقایسه با کسانی که فکر می‌کردند نسخه «بهتر» ژن را دارند، زودتر دویدن را متوقف و اعلام گرسنگی کردند. جالب آن که حتی عملکرد ریه و سطح هورمون‌های گرسنگی هم در آن‌ها تغییر کرد! همه این نتایج، برای محققان این پژوهش شگفت‌انگیز به نظر می‌آمد و هر لحظه بر تعجب آن‌ها افزوده می‌شد.

اطلاعات ژنتیکی را به گونه‌ای بسیار جبرباورانه تحلیل نکنید!

«استیون هاینه»، روان‌شناسی در دانشگاه بریتیش کلمبیا که به مطالعه چگونگی واکنش افراد به نتایج آزمایش‌های دی.ان.ای می‌پردازد، می‌گوید: «افراد اغلب اطلاعات ژنتیکی را به گونه‌ای بسیار جبرباورانه تحلیل می‌کنند در حالی که ژن‌ها تنها مبینِ تفاوت‌هایی بسیار کوچک در توده بدنی افراد هستند. نتیجه آزمایش ترنوالد و کرام هم نشان داد جسم شرکت‌کنندگان با برداشت ذهنی آن‌ها درباره خستگی و گرسنگی، هماهنگ عمل می‌کند.»

عواقب خودپیشگویی

طبق این یافته‌ها محقق‌ها باور دارند اطلاعات ژنتیکی می‌توانند به‌نوعی پیشگویی کام‌بخش (یعنی خودِ پیشگویی، شرایطی ایجاد می‌کند که محقق شود) تبدیل شوند؛ ترنوالد و کرام هر دو پیش از آغاز این مطالعه آزمایش دی.ان.ای دادند تا ابتدا خودشان را بیازمایند. کرام دریافت که نوع ایمن ژن ورزش و نوع پرخطر ژن گرسنگی را دارد. او می‌گوید دلش می‌خواسته این‌طور باور کند که «آره، من این ژن رو دارم. پس یه قهرمانم، یه دونده‌ام و آهان! پس به این خاطره که همه‌اش گرسنه‌ام». ولی به خودش نهیب زده که «آیا این اطلاعات واقعاً برایم معنادارند یا من هستم که به آن‌ها معنا می‌بخشم؟» در خور ذکر است، محققان همچنان روی این موضوع در حال تحقیقات بیشتر هستند اما دستاوردهای شان تا همین جای کار هم برای همه افرادی که می‌خواهند مسیر زندگی شان را به سمت موفقیت تغییر دهند، کاربردی خواهد بود. مسیر موفقیتی که در اولین گام به تغییر تفکر درباره خودمان و توانمندی‌هایمان نیاز دارد.

قندی می‌خورد و گزارش می‌کند که دردش کم شده است، مغز او در عمل مسکن‌هایی طبیعی به نام «اندورفین» آزاد می‌کند. پس شاید وقتی ژن‌های خود را بشناسیم، اتفاقی مشابه در ما رخ بدهد. تیم استنفورد دو آزمایش ابداع کرد. حدود نیمی از شرکت‌کنندگان نتیجه آزمایش روی یکی از ژن‌های خود را (نتیجه‌ای تقلبی) که به ورزش مرتبط بود، دریافت کردند. سپس از آن‌ها خواسته شد روی تردمیل بدوند. نیم دیگر شرکت‌کنندگان نتیجه آزمایش روی ژنی را دریافت کردند که به گرسنگی مرتبط بود. سپس از آن‌ها درخواست شد یک اسموتی بنوشند که

کسب و کار | یک شنبه ها

پدیده‌ای به نام «بدبینی سازمانی»!

دکتر آذین تقی‌پور
روان‌شناس صنعتی و سازمانی

آیا به تازگی زیاد در سازمان شما پیش می‌آید که کارکنان از سازمان و تصمیمات مدیران گله و شکایت داشته باشند و پشت سر سازمان خود بدگویی کنند؟! اگر این حالت را در کارکنان مشاهده می‌کنید باید به شما بگویم که کارکنان‌تان دچار پدیده‌ای به نام «بدبینی سازمانی» شده‌اند. بدبینی سازمانی نوعی نگرش منفی به سازمان است که در آن کارکنان، باور، احساس و رفتار منفی و توهین‌آمیزی در خصوص سازمان خود دارند.

به طور کلی بدبینی سه بعد دارد:

۱- بدبینی شناختی: در این حالت کارکنان باور و اعتقاد دارند عدالت در سازمان وجود ندارد، مدیران صادق نیستند و همه افراد دنبال نفع شخصی و ضربه زدن به دیگران و زیر آب زنی هستند.

۲- بدبینی احساسی: در این نوع بدبینی، افراد احساسات و هیجانات منفی مانند تنفر، خشم، تنش و اضطراب را به سازمان خود دارند.

۳- بدبینی رفتاری: بسیاری از کارکنان، احساسات و اعتقادات منفی خود درباره سازمان را در رفتار خویش نشان می‌دهند.

این افراد معمولا هر جا که هستند راجع به سازمان خود بدگویی و از سیاست‌های سازمانی انتقاد می‌کنند یا وظایف خویش را به درستی انجام نمی‌دهند و حتی در بعضی موارد دست به خرابکاری یا دزدی می‌زنند.

علل بدبینی سازمانی

مجموعه عوامل متعددی می‌تواند به بدبینی سازمانی منجر شود که یکی از مهم‌ترین آن‌ها احساس بی‌عدالتی در سازمان است. یعنی هنگامی که کارکنان اعتقاد داشته باشند حقوق و مزایا به صورت عادلانه در سازمان توزیع نمی‌شود، در استخدام و ارتقای شغلی پارتی‌بازی وجود دارد و قوانین سازمانی تبعیض‌آمیز و همیشه به نفع گروه خاصی از کارکنان است، به سازمان و مدیرانش بی‌اعتماد می‌شوند. همچنین وقتی که کارکنان مشاهده کنند که در فرایند تصمیمات شغلی و سازمانی مشارکت داده نمی‌شوند و همیشه مدیران به جای آن‌ها تصمیم می‌گیرند، احساس نداشتن استقلال و کنترل می‌کنند و بدبینی آن‌ها به سازمان بیشتر می‌شود.

۴ راهکار مدیریتی برای رفع این مشکل

با توجه به نکات مطرح شده، چهار توصیه به مدیرانی داریم که احساس می‌کنند شرکت یا اداره‌شان با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کند.

۱- کارکنان‌تان را در فرایند تصمیم‌گیری‌های مربوط به شغل‌شان مشارکت دهید.

۲- میزان حقوق و مزایا بر اساس قوانین و چارچوب‌های مشخص باشد و برای کارکنان شفاف‌سازی شود.

۳- از واکارهای استخدام و ارتقا را به صورت واضح بیان کنید و فرایند آن‌ها بدون تبعیض باشد.

۴- کارکنان خویش را در ابعاد مختلف حمایت و از زحمات آن‌ها قدردانی کنید.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهار شنبه‌ها)

والدین و نوجوان | به جای توبیخ خشمگینانه، برای رسیدن به خواسته‌تان کاری خلاقانه انجام دهید

متن: الهام یوسفی
تصویر: سعید مرادی

چطور در ماه رمضان به طور کامل سیگار را ترک کنم؟

۲۳ ساله هستم و دانشجو. سه سال است که سیگاری شده‌ام. هر سال در ماه مبارک رمضان به خاطر روزه بودن، فقط بعد از افطار سیگار می‌کشم و امیدوار می‌شوم که بعد از ماه رمضان به طور کامل ترک می‌کنم اما موفق نمی‌شوم. راهنمایی‌ام کنید تا این بار و بعد از ماه رمضان با توجه به این که تعداد نخ‌هایی که دود می‌کنم خیلی کمتر می‌شود، به طور کامل سیگارم را ترک کنم.

مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

مشاوره فردی

در ماه مبارک رمضان و ایام روزه‌داری، یکی از مهم‌ترین دل مشغولی‌های افراد سیگاری، مدیریت استعمال سیگار است. این افراد باید حداقل حدود ۱۴ تا ۱۵ ساعت از استعمال دخانیات صرف نظر کنند که به نظر می‌رسد این بهترین فرصت برای ترک همیشگی دخانیات باشد. به منظور ترک راحت‌تر توجه به نکات زیر ضروری به نظر می‌رسد.

اراده و انگیزه، شرط لازم برای ترک سیگار

بسیاری از افراد سیگاری علاقه‌مند به ترک سیگار هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حدود ۷۰ درصد از افراد سیگاری در طول زندگی خویش حداقل یک بار اقدام به ترک سیگار می‌کنند اما بسیاری از آن‌ها ناموفق است و فرد دوباره رو به مصرف می‌آورد. اگر چه اثرات زیان‌آور سیگار شناخته شده است اما ترک سیگار برای افراد سیگاری بسیار دشوار است. به همین دلیل انگیزه و اراده بالا، محور اصلی و به عبارتی شرط لازم ترک دخانیات است. ماه مبارک رمضان فرصتی مغتنم برای ترک آسان‌تر دخانیات است چرا که انگیزه‌های روان‌شناختی شما همراه با انگیزه‌های معنوی در این ماه می‌تواند محرکی خوب به منظور ترک دخانیات باشد. در همین زمینه تحقیقات مختلف نشان می‌دهد، افراد با صفات معنوی بالا توانایی بیشتری در کنترل و تغییر محیط دارند، حال آن که ماه رمضان با ایجاد چنین فرصتی تغییر را برای شما آسان می‌کند.

شناسایی عوامل محرک استعمال سیگار

عوامل محرک می‌تواند شامل موقعیت‌های فردی، هیجانی-عاطفی، جسمانی و... باشد. برای مثال ممکن است بعد از بروز هیجاناتی چون خشم، شادی یا اختلالاتی چون افسردگی و اضطراب تمایل به مصرف سیگار افزایش یابد یا شبکه دوستان و کسانی که با آن‌ها در ارتباط هستید، می‌تواند از عوامل بروز و ظهور مصرف باشد که با شناسایی به موقع و دقیق می‌توانید همچون سرعت گیری در مسیر ولع و وسوسه خود به مصرف دخانیات عمل کنید. با توجه به تغییر الگوی مصرف در ماه رمضان، میل و وسوسه برای کشیدن سیگار بعد از افطار، فرایند ترک را تهدید می‌کند. شما می‌توانید با بهره‌گیری از حمایت‌های اجتماعی مناسب و ورزش‌های منظم به مقابله با این وسوسه بپردازید.

استعمال مجدد دخانیات همیشه به معنای شکست نیست

همان‌طور که در مقدمه مطلب گفته شد، بسیاری از افراد حتی آن‌هایی که اکنون سیگار را ترک کرده‌اند، بارها در فرایند ترک تجربه بازگشت (استعمال مجدد سیگار) را داشته‌اند. با توجه به وابستگی جسمانی و روانی نیکوتین، این بازگشت چندان عجیب نیست و نباید شما را به کلی ناامید کند. در صورت بروز چنین اتفاقاتی (بازگشت مجدد)، پیشنهاد می‌شود دوباره انگیزه‌های خود را بازیابی کنید و ترجیحا آن را روی کاغذ بیاورید. آگاه باشید همان‌طور که یک حلزون برای حرکت و جهش رو به جلو، بازگشت به عقب دارد، در فرایند ترک دخانیات نیز این مورد غالبا مشهود است و استعمال مجدد شما نه تنها معنای شکست ندارد بلکه با بازیابی انگیزه و حمایت‌های اجتماعی و حرفه‌ای بیشتر می‌توانید گام بلندی در جهت ترک دخانیات بردارید.

پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶	۲۰۰۰۹۹۹

پدری ۵۱ ساله‌ام که سه پسر دارم. پسرانم سایه یکدیگر را با تیر می‌زنند! آن‌ها برای خرید یک خانه با هم شریک شدند و بعد مشکلاتی برای فروشش به وجود آمد. هر کدام‌شان دیگری را مقصر می‌داند و تا حدودی هم حق دارد. الان سه سال از آن زمان می‌گذرد اما یک بار هم نشده که هر سه با یکدیگر به خانه ما بیایند. با هر کدام صحبت می‌کنم، می‌گوید برادران دیگر باید از من عذرخواهی کنند و گرنه هیچ وقت به آن‌ها سلام هم نخواهم کرد. لطفا کمکم کنید تا دوباره خانواده‌ام را دور هم جمع کنم.

دختری ۱۴ ساله‌ام. خواهری ۶ ساله دارم که همیشه باعث دعوا بین من و مادرم می‌شود. مثلا می‌گوید من به مادرم فحش دادم. مادرم هم هر چه خواهرم می‌گوید باور می‌کند. بعد هم مادرم، خودش و من را نفرین و آرزوی مرگ می‌کند. من هم تمرکزم را از دست می‌دهم. در ضمن کل فامیل از کارهای خواهرم کلافه‌اند. هر جا می‌رود، کلی خراب کاری می‌کند. راهنمایی‌ام کنید.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت عمران و مسکن شرق ایران وابسته به بنیاد مستضعفان و جانبازان شرکت سهامی خاص
به شماره ثبت ۵۲۱۱۷۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۴۸۶۹۹
به موجب ماده ۲۲۵ قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت عمران و مسکن شرق ایران وابسته به بنیاد مستضعفان و جانبازان (سهامی خاص-در حال تصفیه) دعوت می شود با در دست داشتن مستندات طلب خود از تاریخ انتشار اولین نوبت این اگهی به مدت ۶ ماه به آدرس تهران، خیابان گاندی، کوچه چهارم، پلاک ۳ مراجعه نمایند.
بدیهی است پس از انقضای مدت مذکور هیچگونه ادعایی از این بابت مسموع نخواهد بود
هیات تصفیه شرکت عمران و مسکن شرق ایران
وابسته به بنیاد مستضعفان و جانبازان
۹۷۱۸۲۰۷۶/ص