

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

آیا هوش کاملارثی است؟

بررسی هوش تاحدی به خاطر این که می‌توان به شیوه‌های مختلف آن را تعریف و اندازه‌گیری کرد، چالش برانگیز است. او کان هوش عبارت‌اند از توانایی استدلال، بر نام‌ریزی، حل مسأله، تفکر انتزاعی و درک ایده‌های پیچیده. مطالعات بسیاری بر سنجش هوش یا بهره هوشی (IQ) مبتنی است. محققان برای جست‌وجوی ژن‌های اثرگذار بر هوش مطالعات بسیاری انجام داده‌اند. بسیاری از این مطالعات بر مشابهت‌ها و اختلافات IQ در خانواده‌ها، به‌ویژه روی فرزند خوانده‌ها و دوقلوها تمرکز کرده‌اند. این مطالعات نشان می‌دهد که فاکتورهای ژنتیکی مسئول حدود ۵۰ درصد از اختلاف هوش میان افراد است. این مطالعات به شکل قطعی ژنی را که مسئول اختلافات هوش باشد شناسایی نکرد. هوش همچنین بشدت توسط محیط متأثر می‌شود. فاکتورهای مرتبط با محیط خانه یک کودک و تربیت، تحصیل و دسترسی به منابع آموزشی و تغذیه همگی در هوش دست دارند.

برای این که از هجوم افکار منفی جلوگیری کنید این ترفندها را یاد بگیرید

۴ راهکار برای تربیت یک ذهن موفق



بهنام مقصودی | آیا از این افرادی هستید که صبح پس از بیدار شدن از خواب، به کارهای پیش‌رو فکر می‌کنند و دایم این استرس و نگرانی را دارند که همه مسائل به درستی و دقیق پیش بروند؟ بدون شک این گونه تفکرات بسیار وقت‌گیر، غیر کاربردی و خسته‌کننده هستند و به‌ویژه هنگام صبح‌و در ابتدای روز باید از آنها پرهیز کنید. برای این که بدانید چطور از هجوم این افکار رها شوید، توصیه می‌کنیم ۴ راهکار زیر را بخوانید و به آنها عمل کنید.

قبول کنید که انسان از فکر کردن ناگزیر است

زیاد فکر کردن باعث از کار افتادن مغز و خلاقیت شمانمی‌شود، بلکه موجب حواس‌پرتی شده و انسان را به سمت تفکرات منفی سوق می‌دهد. جدال دایمی با مشغله‌های فکری نیز به ایجاد و رشد احساسات منفی منجر شده، نامیدی می‌آورد و در آخر نیز موجب خستگی بیش از حد روحی می‌شود. بنابراین، این را قبول کنید که فکر کردن امری کاملاً طبیعی است و اعتقاد به این مسأله نخستین مرحله برای تربیت دوباره ذهن و حواس محسوب می‌شود. اگر یاد بگیرید که خود را درگیر فکر کردن هایتان نکنید، می‌توانید بر شرایط زندگی خود کنترل بهتری داشته باشید.

ذهن خود را با تکرار دایمی تربیت کنید

عدم تمرکز، نوعی عادت محسوب می‌شود. فارغ از این که چه نوع شخصیتی دارید و آیا ذاتاً انسان مستعدی هستید یا خیر، باید بدانید که با تکرار بی‌پایی و صحیح می‌توانید ذهن خود را دوباره از نو تربیت کنید. هر زمانی که حواستان پرت شد، فقط کافی است یک نفس عمیق کشیده و دوباره به موضوعی که از آن منحرف شده‌اید، برگردید. نفس عمیق و تمرکز را هر روز تمرین کنید.

بانگرانی هایتان کنار بیاورید

افکار نگران‌کننده باعث حواس‌پرتی افراد شده و انرژی آنها را تحلیل می‌برد. همچنین، شما را از زمان حال بیرون کشیده و به آینده پرتاب می‌کند. این در حالی است که تمامی توان و قدرت هر فردی در زمان حال او جاری است. از این رو، اگر دایم روی اتفاق‌های آینده تمرکز کنید، در واقع زمان و انرژی خود را هدر می‌دهید.

برای پرهیز از چنین مشکلی، هر زمان که نگرانی از آینده به سراغ‌تان آمد، از خود بپرسید آیا لازم است الان به آن فکر کنیم؟ یا بپرسید که آیا این اتفاق اکنون برای من روی خواهد داد؟ وقتی پاسخ‌تان به چنین پرسش‌هایی منفی است، پس بی‌خیال شده و روی زمان حال خود تمرکز کنید.

در طول روز و دایماً تمرین کنید افکاری که به‌عنوان شما مربوط نیستند را از ذهن‌تان بیرون بریزید. نگرانی‌های آینده را به همان آینده موکول کنید. با این تمرینات شب‌هائیز خواب راحت‌تری خواهید داشت.

هر روز سه مرتبه سه نفس عمیق بکشید

نفس عمیق آگاهانه به تمرکز نیاز دارد و از این رو بهترین روش برای تربیت ذهن برای باقی ماندن در زمان حال محسوب می‌شود. در صورت نیاز، موبایل خود را کوچک کنید تا در ساعت‌های ۱۲ ظهر، ۳ و ۷ بعدازظهر این موضوع را به شما یادآوری کند.

این را به یاد داشته باشید که ذهن شما بهترین دوست‌تان است. با این روش‌ها کنترل حواس خود را به دست بگیرید و باعث خلاقیت، انرژی و موفقیت بیشتر ذهن خود بشوید.

منبع: success.com

رابطه ساعت خواب با هوش و خلاقیت چیست؟

شب‌زنده‌دارهای باهوش

افق پیدایی می‌شود و نوید صبح را می‌دهد، هیچ مانع دیگری پیش‌روی خود حس نمی‌کنند.

نتایج عجیب یک تحقیق

جالب است بدانید بر اساس نتایج پژوهشی که در شبکه خبری آنلاین هافینگتن پست منتشر شد، افرادی که الگوی خواب طبیعی ندارند و در ایجاد الگوهای خواب تکاملی پیشقدم می‌شوند، باهوش‌ترند و ذهن‌بازتری دارند. در پژوهش دیگری که در دانشگاه مادرید انجام شد، پژوهشگران پس از بررسی ۱۰۰۰ دانش‌آموز دریافتند آنهایی که به دیر خوابیدن عادت داشتند و صبح‌ها دیرتر بیدار می‌شدند، نمرات بالاتری را در آزمون‌های استدلال قیاسی کسب کردند. آزمون استدلال قیاسی به‌طور معمول در سنجش هوش عمومی استفاده می‌شود.

شکار لحظه‌های ناب خلاقیت

به گزارش پایگاه خبری ای‌بی‌سی ساینس (ABC Science)، پژوهشگران دانشگاه کاتولیک سیکر دهرات (Sacred Heart)، در میلان به نتایج درخشان خود پی‌امون تأثیر دیر خوابیدن در خلاقیت دست یافتند.

در این پژوهش، از ۱۲۰ نفر مرد و زن در سنین مختلف خواسته شد خودشان را در یکی از این سه دسته جای دهند: دسته اول، افرادی که شب‌ها دیر می‌خوابند و صبح‌ها دیر بیدار می‌شوند؛ دسته دوم، افرادی که شب‌ها به‌موقع می‌خوابند و صبح‌ها زود بیدار می‌شوند و دسته سوم، افرادی که بین دسته اول و دوم قرار می‌گیرند.

سپس این افراد در سه آزمون مختلف که به منظور سنجش سطوح تفکر خلاق طراحی شده بود، شرکت کردند. در آخر، نتایج این آزمون‌ها بر مبنای فاکتورهای نظیر نوآوری، جزئیات، روان‌بودن بیان و اعطاف‌پذیری امتیازبندی شد.

پژوهشگران پس از ارزیابی نتایج اعلام کردند افرادی که عادت داشتند شب‌ها دیر بخوابند، نمرات درخشان‌تری را در هر یک از آزمون‌ها کسب کردند. در این پژوهش مشاهده شد افرادی که شب‌ها زود می‌خوابیدند یا این که در حد وسط قرار داشتند، به زحمات توانستند به نمرات بالای ۵۰ دست پیدا کنند.

به گفته مارینا جامپیپترو (Marina Giampietro)، نویسنده ارشد پژوهش فوق، خلاقیت بالای افرادی که شب‌ها دیر می‌خوابند از «شدر روحیه غیرمتعارف و قابلیت کشف راه‌حل‌های جایگزین و مبتکرانه» ناشی می‌شود.

بر اساس این پژوهش، افرادی که شب‌ها دیرتر از سایرین به‌راخت خواب می‌روند، خلاق‌ترند. در نقطه مقابل، کارآمدی افراد سحر خیز بیشتر است. البته، همه چیز بستگی به این دارد که چطور از اوقات بیداری‌تان بهره‌میرید.

افراد سحر خیز، ساعات آغازین صبح را به انجام فعالیت‌های روزمره مثل ورزش، تهیه صبحانه و آماده‌شدن برای رفتن به سر کار اختصاص می‌دهند، اما شب‌زنده‌دارها بهره‌میرانند با کیفیت‌تری از اوقات بیداری‌شان در طول شب می‌برند و این زمان را به نوآوری و طرح ایده‌های خلاقانه‌ی می‌گذرانند.

منبع: success.com

خیلی از افرادی که شب‌ها دیر می‌خوابند، به هیچ‌وجه حاضر نیستند از این عادت دست بکشند. این افراد از سکوت و تاریکی شب برای طرح ایده‌های خلاقانه الهام می‌گیرند و به قول خودشان، جرقه‌های نوآوری که در ذهن‌شان زده می‌شود، در روشنائی روز محال است به فکرشان خطور کند.

در این مقاله قصد داریم به مرور پژوهش‌های انجام شده پیرامون تأثیر دیر خوابیدن روی هوش و خلاقیت بپردازیم تا ببینیم آیا افرادی که دیر می‌خوابند، واقعا باهوش‌تر و خلاق‌ترند؟

هیچ‌حسی بدتر از این نیست که صبح خواب بمانید. شاید با داد و فریاد مادر‌تان از خواب بپرید، شاید هم با صدای موبایل‌تان که چون دیر کرده‌اید، از سر کار سراغ‌تان‌رامی‌گیرند (البته با این فرض که شاغل باشید).

بدترین قسمت قضیه اینجاست که وقتی هنوز هوش و حواس‌تان سر جایش نیامده، مجبورید به مادر‌تان توضیح دهید که چرا خواب مانده‌اید. واقعیتش این است که تا دیروقت داشتید کتاب می‌خواندید، آن هم یکی از جذاب‌ترین کتاب‌هایی که آدم دلش نمی‌آید نصفه‌ونیمه رهایش کند، بعدش هم مشغول تمرین تصویرسازی با نرم‌افزار آدوبی شدید و زمان از دست‌تان در رفت.

همین که اعتراف کنید، احتمالاً کامپیوترتان را تحریم می‌کنند و شب‌ها راهی جز این ندارید که زود بخوابید. سر کار هم که بروید، اوضاع بهتر از این نیست. رئیس‌تان به محض ورود یادآوری می‌کند که چوب‌خط دیر کرده‌ای‌تان پر شده است.

حالا فرض کنید صاف‌صاف توی چشم چنین آدمی نگاه کنید و بگویید: «استش آقای رئیس ادیث تاد بروقت داشتیم روی زندگی به‌جور کرم خاکی تحقیق می‌کردم» خلاصه هیچ‌کس حاضر نیست با شنیدن چنین توجیهاتی از خواب‌ماندن‌های مداوم‌تان چشم‌پوشی کند.

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که به زود خوابیدن عادت ندارید، بعید نیست هر چقدر هم که سرزنش‌تان کنند، باز به شب‌زنده‌داری ادامه دهید. تمام روز احساس خستگی می‌کنید و چون نمی‌توانید صبح‌اول وقت از خواب بیدار شوید، بسیاری از فرصت‌های شغلی از کف‌تان می‌رود. اما همچنان اصرار دارید شب‌ها تا دیروقت بیدار بمانید؛ انگار زود خوابیدن در ذات‌تان نیست.

بسیاری از افرادی که با خواب به موقع مشکل دارند، معتقدند هیچ کار خاصی نیست که ترغیب‌شان کند به خاطرش زود بیدار شوند، در عوض خیلی کارها هست که ارزش بیدار ماندن دارد. این قبیل افراد ادعا می‌کنند شب‌ها ایده‌های خلاقانه به سرشان می‌زند، دیروقت که می‌شود تازه حس می‌کنند پرت‌تری‌تر شده‌اند و سرشار از آرامشند.

وقتی دلیل این همه حال خوب را بپرسید، احتمالاً در جواب‌تان می‌گویند شب‌ها هیچ چیزی حواس‌شان را پرت نمی‌کند و به قول خودشان، جز نوری که کم‌کم از

نوشتن است و از آن‌جا که دو فرزند مدرسه‌ای دارد، از یک الگوی خواب مقطعی پیروی می‌کند. او به همراه بچه‌ها در ساعت ۸ شب می‌خوابد، اما ساعت ۱۰ بیدار و تا ساعت ۲ صبح مشغول به کار می‌شود. سپس دوباره می‌خوابد و همراه بچه‌ها در صبح بیدار می‌شود. شواهد نشان می‌دهند که این الگوی خواب، پیش از صنعتی شدن جوامع چندان غیرمعمول نبوده است.

چه زمانی کار با شبکه‌های اجتماعی بهتر است؟

خواب، جسم و روح انسان را تازه می‌کند؛ مطالعه ۵۰۹ میلیون توییت توسط ۲۰۴ میلیون کاربر توییت‌ر طی ۲سال نشان می‌دهد که شادترین و خوشبینانه‌ترین توییت‌ها بین ساعات ۸ تا ۹ شب نوشته شده‌اند. شواهد نشان می‌دهد که کاربران بین ساعات ۳ تا ۶ بعدازظهر بیشتر به بازنشر توییت‌های دیگران می‌پردازند و از خود خلاقیتی نشان نمی‌دهند. همچنین احساسی‌ترین ساعت در توییت‌ر به ساعات ۱۰ تا ۱۱ شب مربوط است. ساعتی که کاربران هوشیارتر و متمرکزتر هستند و بیشتر درگیر مسائل روزمره می‌شوند.

منبع: web md

دچار نوسان شود؛ امری که بر ساعت سایر ارگان‌های بدن نیز تأثیر می‌گذارد. به‌عنوان مثال غذا خوردن در زمان‌های نامناسب در طول شبانه‌روز باعث ایجاد اختلال در ساعت بدن می‌شود و فعالیت سیستم دفاعی بدن را با مشکلاتی مواجه می‌کند.

بهترین ساعت برای واکنس زدن!

مطالعات نشان داده‌اند که هرگونه اختلال در چرخه خواب و بیداری، انسان را مستعد ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، چاقی، اختلالات گوارشی و بیماری‌های قلبی می‌کند یا به‌عنوان مثال مطالعه اخیر روی نزدیک به ۳۰۰ فرد بازنشسته در انگلستان نشان داده که بهترین زمان برای دریافت واکنس آنفلوآنزا صبح است؛ چون سیستم ایمنی بدن افراد مسن صبح‌ها پادتن بیشتری تولید می‌کند.

دانشمندان معتقدند که اگر واکنس آنفلوآنزا برای افراد مسن قبل از ظهر تزریق شود، جان بیش از ۴۰۰ نفر نجات داده می‌شود، چون سیستم دفاعی بدن در این بازه زمانی در بهترین حالت خود به سر می‌برد. شواهد نشان می‌دهند که زمان‌بندی برای فعالیت‌های روزمره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

بهترین زمان برای غذا خوردن چه موقع است؟

مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد وقتی این حیوانات در زمان بیداری طبیعی‌شان، یعنی شب غذا می‌خورند، کمتر دچار اختلالات متابولیکی می‌شوند. همچنین نسبت به موش‌هایی که در طول روز و شب غذا می‌خورند، سالم‌تر و لاغرتر می‌مانند. مطالعه فرانک شیبیر در دانشکده پزشکی هاروارد روی ۴۲۰ فرد که رژیم داشتند، نشان داد کسانی که قبل از ساعت ۳ بعدازظهر ناهار می‌خورند، به نسبت کسانی که دیرتر غذا می‌خورند، بیشتر وزن می‌کنند. پیام ساده است؛ ناهار باید وعده غذایی اصلی شما باشد.

بهترین زمان برای خوابیدن چه موقع است؟

این زمان به خود فرد بستگی دارد. برخی افراد جغد شب هستند و برخی دیگر مرغ‌سحر. میمی شیرازو هیژا، محقق خواب در دانشگاه کلمبیا در نیویورک معتقد است که حتی همین ۸ ساعت خواب شبانه هم برای همه مناسب نیست.

او که خود را شب‌زنده‌دار می‌داند، معتقد است ساعات ۱۰ شب تا ۲ صبح بهترین زمان برای

ساعت بدن‌تان دوباره ریتم بیولوژی یک بدن‌تان چه می‌گوید؟

خودتو کوک کن!

ستاره سمائی | ساعت بیداری در طول روز یک ریتم مشخص دارد. سیکل ۲۴ساعته چرخش زمین، انسان را مجبور به پیروی از یک الگوی منظم برای بیداری و خواب کرده که شب‌ها و به مدت ۷ تا ۸ساعت ادامه دارد. مسلماً انسان‌ها نیاز دارند در ساعات مشخصی از شبانه‌روز بخوابند و بیدار شوند یا در ساعات مشخصی از روز فلان دارو بهتر عمل می‌کند یا فلان فعالیت می‌تواند تأثیر بیشتری داشته باشد.

همه اینها نشان می‌دهد که ریتم شبانه‌روزی می‌تواند در سلامت، بهبود عملکرد و... تأثیر داشته باشد. به‌علاوه حتی بهتر است کارهای مهم را در ساعات بخصوصی انجام دهیم. شما درباره ساعت بیولوژیکی بدن که ریتم شبانه‌روزی شما را کنترل می‌کند، تا چه اندازه می‌دانید؟ در ادامه به چند سوال رایج در این باره پاسخ می‌دهیم.

ساعت بیولوژیکی چیست؟

دانشمندان معتقدند که دو نوع ساعت در بدن انسان وجود دارد؛ ساعت مرکزی و دستوردهنده هسته سوپراکزاماتیک که مجموعه ۲۰هزار سلول عصبی را در هیپوتالاموس مغز در بر گرفته و با نور و عصب بینایی چشم مرتبط است.

این ساعت داخلی که در زمان بیداری سیگنال‌هایی را به مغز ارسال می‌کند و با سطح هورمون و درجه حرارت بدن در ارتباط است، در طول شبانه‌روز نوسان دارد. با این حال، دانشمندان اخیراً کشف کرده‌اند که سایر بافت‌های بدن نیز ساعت‌های مخصوص به خود را دارند که از عوامل محیطی تأثیر می‌پذیرند. به‌عنوان مثال، غذا خوردن می‌تواند ساعت دستگاه گوارش را تغییر دهد.

اختلال در ریتم شبانه‌روزی مشکل‌زاست؟ شواهد نشان می‌دهد که همین‌طور است. به‌عنوان مثال کارگرانی که در شیفت شب کار می‌کنند، به‌مراتب بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی قرار دارند. یکی از مطالعات اخیر نشان داده که این افراد ۴۰ درصد بیشتر از دیگران دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.

هرگونه تغییر در چرخه خواب و بیداری بدن باعث می‌شود که ساعت مرکزی هسته سوپراکساماتیک

