

تفکر کاربردی Applied Thinking

گروه پژوهشی مدیریت حرفه ای

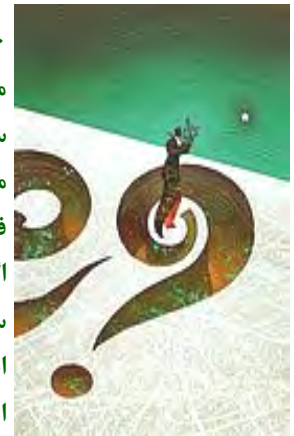
سال اول - شماره ۳ - نیمه مرداد ۸۶

سرزمین پرسش‌ها (قسمت چهارم)

مهندس حمیدرضا همتی*

خلاصه قسمت‌های قبل

«در قسمت‌های گذشته سه شخصیت (پرسش) مهم در جهان پرسش‌ها، معرفی شدند. اولین سؤال «من کیستم؟» بود. در جهان پرسش‌ها این سؤال نقش فرمانروا را دارد و در یک جامعه، فرمانروا برترین فرد است که مرکز ثقل آن جامعه محسوب می‌شود؛ زیرا مسئولیت اصلی جامعه با فرمانروا است. بنابراین همه سؤال‌ها نیز در س «من کیستم؟» وجود دارد و اگر کسی این سؤال را به طور عمیق درک کند، می‌تواند پاسخگوی همه سؤال‌ها و مسائل زندگی‌اش باشد. دومین سؤال «بهترین کدام است؟» می‌باشد. این سؤال نقش نایب فرمانروا را دارد که فرمانروا از طریق او همه کارها و اموراتش را انجام می‌دهد. سومین سؤال «یعنی چه؟» می‌باشد. این سؤال در جهان پرسش‌ها، پیری خردمند و فرزانه محسوب می‌شود که معنی و مفهوم کارها، گفته‌ها و وقایع را مشخص می‌کند و باطن آن‌ها را آشکار می‌سازد. با آگاه شدن از باطن مسائل، فهم مسائل کامل‌تر می‌شود و به نگرش بهتری می‌توان دست یافت و در صورت لزوم، قضاوت و استفاده صحیح‌تری از مسائل داشت. قضاوت و برنامه‌ای که تنها بر اساس شناخت ظاهری باشد، بسیار دور از واقعیت است». آیا فرمانروا می‌تواند با تکیه بر نایب و فرزانه، به اداره کشور بپردازد؟ البته نایب و فرزانه دو یار بسیار خوب و با وفا برای فرمانروا محسوب می‌شوند، ادامه در صفحه دوم



مبعث پیام آور فرمانندان



و رسول اندیشه و رزان

حضرت ممد(ص)

مبارک باد

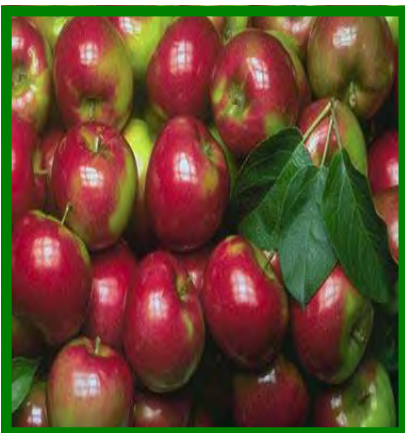
رژیم مغزی

نقش تغذیه در تفکر

آزاده رضائی

اسم رژیم که می‌آید بیشتر به یاد خوردن و نخوردن و یا چگونه خوردن می‌افتیم؛ رژیم غذایی، رژیم لاغری، رژیم چاقی، رژیم ورزشی، رژیم ... خلاصه آنکه رژیم معمولاً در جایی به کار می‌رود که بخواهیم چیزی را کم یا زیاد کنیم، آن را بیشتر یا کمتر و در اکثر موارد بهتر کنیم؛ مثل وزن بدن و ظاهرمان. اما اگر کمی وسیع‌تر نگاه کنیم می‌بینیم که رژیم، تنها شامل خوردن و نخوردن نیست و شامل انجام یا عدم انجام خیلی از کارها هم می‌شود و در بسیاری از موارد همراه با رژیم، کارهایی به عنوان مکمل به افراد توصیه می‌شود که گاه اساسی‌اند؛ مثلاً ورزش به صورت منظم و درست در کنار رژیم صحیح باید به کار رود تا کاملاً موثر واقع شود و گرنه پس از یک دوره رژیم غذایی بدون ورزش، هرچه رشته کرده‌ایم پنبه می‌شود. اسم این کارها را می‌گذاریم مکمل‌های رژیمی مثل بعضی از مکمل‌های غذایی. حالا بیاید باهم کمی وسیع‌تر نگاه کنیم اگر بخواهیم چیزهای دیگر غیر از ظاهرمان را عوض کنیم چه باید بکنیم؟ ...

ادامه مطلب در صفحه سوم





گروه پژوهشی مدیریت حرفه ای

ادامه مطلب سرزمین پرسشها



دانش گنجینه‌هایی

است و کلیدهای آن

پرسش است ؛

پس بپرسید که با این

کار چهار نفر اجر

می برند ؛

پرسشگر ، پاسفگو ،

شنونده و دوستدار آنان



ولی این دو یار در یک شرایط ایمن و با ثبات می‌توانند به فرمانروا کمک کنند.چه کسی ایمنی و ثبات سرزمین پرسش‌ها را تأمین می‌کند؟ تأمین امنیت و ثبات سرزمین پرسش‌ها با فرمانده سپاهیان اوست. این فرمانده با هوشیاری به مراقبت از مرزهای سرزمین می‌پردازد تا دشمنان فرمانروا نتوانند وارد شوند و یا حوادث ناگهانی منجر به آشفتگی و بحران نگردد. فرمانده سرزمین پرسش‌ها چگونه حافظ ایمنی و ثبات می‌شود؟ او با تمام توجه مراقب وقایع و جریان‌هایی است که در پیرامونش می‌گذرد. هر واقعه‌ای که رخ می‌دهد، فرمانده عکس‌العملی متناسب و درخور نشان می‌دهد. او از خطرهای پرهیز و از فرصت‌ها حداکثر استفاده را می‌برد. نام فرمانده جهان پرسش‌ها این است: «وضعیت جاری چیست؟» آیا فرمانده سرزمین پرسش‌ها برای حفظ ایمنی و ثبات دست به حمله یا دفاع می‌زند؟ کسی که دست به حمله یا دفاع می‌زند نمی‌تواند مراقب همه چیز باشد،

زیرا حمله یا دفاع، توجه او را به سمت مسایل غافل می‌گرداند. غفلت از یک نقطه ضربه‌پذیری از آن نقطه شود. دشمن کیست؟ دشمن یک پرسش، آن چیز است می‌اندازد؛ یعنی امکان بقاء و حضور پرسش را پرسش، «من می‌دانم» است که بر پایه توهم من می‌دانم حضور داشته باشد، همه می‌زنند. دشمن دیگر سرزمین پرسش‌ها، هم از نتایج «من می‌دانم» است. جهان گسترش است. این جهان میل دارد آنقدر بپیوندد و در آن همچون دودی در فضای «فقط همین است» مانع از انبساط و منجر



این سکون جهان پرسش‌ها، مرگ آن است. سربازان چه کسانی هستند؟ فرمانده جهان پرسش‌ها به واسطه سربازانش، ایمنی و ثبات را به ارمغان می‌آورد. این سربازان عبارتند از: - چه خطری ما را تهدید می‌کند؟ - نقاط ضعف من کدام است؟ - وضعیت مطلوب کدام است؟ - نقاط کور من کدام است؟ - چه چیزی توجه مرا به خود جلب کرده است؟ - چه چیزهایی ثابت و چه چیزهایی در حال تغییرند؟ ...

نشانه‌های عدم ثبات و ایمنی چیست؟ یکی از بارزترین نشانه‌های عدم ثبات و ایمنی در جهان پرسش‌ها، قرار گرفتن در توهم دانایی و دانستگی بدون فهم و آگاهی است. در توهم دانایی بودن یعنی اعمال و گفتار بر مبنای روشن و محکمی نباشد. در این حالت انواع تعارضات و تضادها را می‌توان شاهد بود؛ زیرا مبنا توهم و دریافت‌های مطابق با میل و علاقه است. دانستگی خالی از فهم و آگاهی وقتی است که آگاهی به عمل منجر نشود و یا اگر به عمل منجر شود، محصول آن ایجاد جنگ و تعارض است؛ زیرا بر پایه نادانی است. عدم انعطاف‌پذیری، نشانه دیگر عدم ثبات و ایمنی است. انعطاف‌پذیری در یک شرایط بدون قضاوت رخ می‌دهد. در این شرایط است که پرسش‌ها مجال بروز می‌یابند. وقتی که همه چیز ثابت و در حالتی غیرمعلق باشد، دیگر پرسش جایی ندارد. اهمیت قایل نبودن به دانایی، نشانه دیگر عدم ثبات و ایمنی است. پرسش‌گری زمانی رخ می‌دهد که عشق به جواب، وجود داشته باشد. تا انگیزه و میل به دانایی و انزجار از نادانی نباشد پرسش فضایی برای زندگی نمی‌یابد. با ما باشید تا در شماره‌های آینده شما را با سایر شخصیت‌های این جهان شگفت‌انگیز آشنا کنیم .

گروه پژوهشی مدیریت حرفه ای

برگزار می‌کند:

دوره های تفکر کاربردی شامل:

- سوپر تکنیک تفکر
- تفکر استراتژیک
- تفکر سیستمی
- تفکر خلاق
- تفکر انتقادی
- تفکر الگو یاب
- تفکر مفهوم یاب



ادامه مطلب رژیم مغزی

مثلاً نوع نگاه و تفکرمان را، آن وقت چه رژیمی باید بگیریم؟ رژیم کم خوری؟ پرخوری؟ کم مغزی؟ پر مغزی؟ رژیمی که مغزمان را لاغر کند مثل آتروفی یا تحلیل مغزی که در بیماران آلزایمری دیده می‌شود و یا رژیمی که مغزمان را پرورار یا پربار کند؟ ... خلاصه آنکه رژیم مغزی شاید تنها شامل انواع غذاها و روش های مناسب نباشد بلکه منظور، استفاده از روش‌هایی هم هست که مغزمان را فعال کند و فرایندی را پربار کند که حاصل عملکرد مغزمان است. فکر می‌کنم همین فرایند تفکر باشد. شاید بهتر کار کردن مغزمان و به اصطلاح باز شدن مغزمان شامل چیزهای خیلی زیادی باشد: مواردی مثل تمرکز، پرسشگری (طرح سؤال)، نظم‌بخشی، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و ... اگر بخواهیم اینها و مواردی از این دست را که همگی دست‌آورد های کار مغزمان و نتیجه یک تفکر درستند ایجاد کنیم و یا نوع آنها را تغییر دهیم، احتیاج به چه رژیمی داریم؟ شاید رژیم مغزی نحوه برخورد و رفتار ما با مغزمان باشد؛ چه کار کنیم که مغزمان همیشه تازه و خلاق باشد، همیشه در آن سؤال جرقه بزند و همیشه چیزی برای پرسیدن و یا ایده‌ای برای ارائه کردن داشته باشد؟ اصلاً خلاقیت در مغز چگونه ایجاد و تقویت می‌شود؟ البته خود تغذیه چیزی است که می‌تواند به خودی خود روی مغزمان اثر بگذارد به شرط آنکه مکمل‌هایش را هم در کنارش داشته باشیم یعنی اگر غذای مناسب را در رژیم غذایی می‌گنجانیم در کنارش تمرینات مغزی و تفکری هم داشته باشیم و در کنار همه اینها ورزش و استفاده از هوای سالم و اکسیژن رسانی به بدن و مغز را فراموش نکنیم. خوب حالا که از فعالیت‌های مغز گفتیم بهتر است در باره چند تا از مواد غذایی که در مورد بدن و مخصوصاً مغزمان معجزه می‌کنند هم بگوییم: غلات و حبوبات؛ که سرشار از ویتامین‌های گروه B و C هستند و منبعی از فیبر یا سلولز اند و ثابت شده که در درمان و پیش‌گیری از کندی حرکات روده‌ها و یبوست که منشأ اصلی سرطان‌های روده‌اند بسیار مؤثر هستند. از شواهدی که در این مورد هست؛ وجود موارد بیشتری از سرطان‌های روده بزرگ در میان غربیان نسبت به مردم مشرق زمین است. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که چون در رژیم غذایی مردم شرق، غلات و دانه‌های خوراکی و فراورده‌های آنها مثل نان و برنج وجود دارد و فیبر و سلولز بیشتری به آنها می‌رسد، حرکات روده‌ها افزایش یافته و به عاملی ضد سرطان تبدیل می‌شود. سویا نیز یکی از دانه‌های بسیار مفید است که اثرات ضد سرطان و ضد آرتروز آن کاملاً شناخته شده است و در ژاپن و چین بیش از ۱۰۰ نوع غذا با آن درست می‌کنند. استفاده از جوانه غلات و بغلات نیز به علت آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان بسیار مفیداند. به علاوه مردم شرق (و به خصوص در گذشته‌ها) مردم آرام‌تر و متفکرتری نسبت به غربی‌های کمی خشن‌تر و عمل‌گراترند و این خود می‌تواند تا حدودی به نوع تغذیه آنها برگردد. سبزیجات و میوه‌های تازه هم دیگر نیازی به توضیح ندارند آنها علاوه بر فیبر یا سلولز حاوی مواد اکسیدانی‌اند که ضد پیری و فرسودگی بدن و ضد سرطان‌اند که این شامل سلول‌های مغزی یا نرون‌ها هم می‌شود. می‌گویند ویتامین‌ها عواملی هستند که اگر به بدن نرسند، بدن انسان دچار نارسایی و بیماری می‌شود که مغز را هم در بر می‌گیرد. مهم‌ترین عوامل آنتی‌اکسیدان‌ها را در ویتامین P، ویتامین A (در حالت بتا کاروتن) و ویتامین D و C و سلنیوم می‌توان یافت. البته استفاده از ویتامین‌های طبیعی موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها بسیار بهتر و مؤثرتر از ویتامین‌های مصنوعی است و در این میان میوه‌ها و سبزیجاتی که معروف‌ترند، از اثرات بیشتری برخوردارند؛ مانند؛ سیب، هویج، انجیر، زیتون و ... مثلاً درباره خواص انجیر؛ مطالعات جدید نشان داده که انجیر و عصاره آن اثر باز دارنده در بقای میکروب‌های مضر در بدن دارد و از آن در درمان بیماری‌های مزمن تنفسی مثل برونشیت و زخم‌های پوستی و دهانی استفاده می‌شود. در ضمن امروزه ثابت شده که رژیم غذایی اهالی مدیترانه از بهترین رژیم‌ها محسوب می‌شود که پر از آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های مفیدی مثل امگا ۳ است؛ این رژیم شامل استفاده فراوان از ماهی و زیتون و روغن زیتون است. بسیاری از ویتامین‌ها نیز در مواد فوق به وفور وجود دارد. امروزه ثابت شده که ویتامین‌ها علاوه بر اثرات خوب در سلامت بدن در افزایش عملکرد مغز انسان هم دخالت دارند در رفع خستگی اعصاب نیز ویتامین‌های B۱، B۳،



اتاق فکر

کلید حل مسایل سازمانی شما در



گروه پژوهشی مدیریت حرفه ای

B₆ و D دخالت دارند و ویتامین‌های B₁ و B₃ نیز به تقویت حافظه و فرایند مغز کمک می‌کنند و منبع آنها در میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات و حبوبات است. استفاده از مواد طبیعی مانند زنجبیل و فلفل قرمز و قهوه نیز برای محرک‌های مغزی بسیار مؤثر است. چه چیزهایی را نخوریم؟ همانطور که مواد غذایی ذکر شده برای بدن و مغز، خوب و مفیداند بعضی از مواد هم در بدن فرایندهای نامطلوبی را ایجاد می‌کنند که از آن جمله قندهای غیر طبیعی، نوشابه‌های گازدار و مواد فرآوری شده مصنوعی‌اند. قند اصولاً سلول‌های مغزی ما به دو عامل حساس و به آنها می‌شود و دیگری قند یا گلوکز است که در موارد کاهش بنابراین قند طبیعی مصرف کنیم. میوه‌های شیرین مثل و استفاده از موادی مثل عسل و شیر طبیعی نیز بسیار صورت مصنوعی و فرآوری شده به بازار می‌آید در بدن موارد باعث کندی کار مغز می‌شود. از غذا گفتیم بهتر در طبیعت و البته برخورداری از اندیشه‌های مثبت و دائمی بر هر درد بی‌درمانی دواست بخصوص شنا و درآید ایده‌آل است. استفاده از هوای پاک کوهستان و مکمل برای تغذیه مناسب باشد. رسیدن اکسیژن کافی و تمام این‌ها را گفتیم خوب است به چند آموزه بنیادی سوگند یاد شده است مانند مظاهری از طبیعت همچون



انجیر و زیتون (و التین و الزیتون و ...) و نیز به نهرهای پر از عسل و شیر اشاره شده که در بهشت جاری است و از رطب و انار و پرندگان حلال گوشت نام برده شده است. پس اگر تمام این آموزه‌ها را آویزه گوش خود سازیم و به کار بندیم نه تنها بدنی سالم و توانمند خواهیم داشت بلکه مغزمان هم فعال و خلاق می‌شود. اما فراموش نکنیم که تغذیه به تنهایی کافی نیست و برای داشتن یک رژیم مغزی مناسب باید علاوه بر استفاده از غذاهای پاک و سالم همراه با ورزش و ارتباط با طبیعت، از تمرینات تفکری همچون سؤال‌سازی و حل مسئله نیز استفاده کنیم. خلاصه آنکه عقل سالم در بدن سالم است و بدن سالم شامل مغز سالم هم می‌شود.

مغز یافته‌ها

کمی ورزش مغزی انجام دهید

ورزش دادن به مغز بسیار مفید است. مغز خود را برای آموختن یک زبان جدید، یادگیری فوت و فنهای یک سرگرمی تازه و یا بحثهای دوستانه، به کار ببندید. این کار سیستم جریان خون را تحریک کرده و اتصالات سلولهای عصبی در مغز را تقویت میکند. استفاده از روشهای مختلف یادسپاری (حفظ کردن) هم، مغز را به فعالیت منظم وادار کرده و از کم شدن حافظه به دلیل کهولت، جلوگیری میکند. دکتر رابرت گلدمن، نویسنده کتاب "Brain Fitness"، مطالعه کتب مشکل و چالش انگیز، حل کردن جدول و حتا شانه کردن مو و مسواک زدن به طور همزمان را تمرینهایی عالی برای مغز می‌داند.

اسرار عملکرد مغز گشوده می‌شود

یک گروه بین‌المللی از دانشمندان برای تهیه این نقشه یا اطلس، هزاران تصویر از مغز کلیه گروه‌های سنی با بیماری‌های مختلف گردآوری کرده است. دانشمندان امیدوارند بتوانند در نهایت جامع‌ترین تصویر ممکن از ساختمان و عملکرد مغز را تهیه کنند. آنها برای گردآوری داده‌های مورد نیاز جهت تهیه این نقشه، مغز هفت هزار نفر را اسکن کرده‌اند و می‌گویند با انجام تحقیقات تازه بر داده‌های این اطلس خواهند افزود. دانشمندان شش کشور جهان در تدوین این اطلس مغزی شرکت دارند. آنها امیدوارند داده‌های گردآوری شده این پرسش را که کدام نواحی مغز اعمال مشخصی در بدن را کنترل می‌کند، روشن کند. آنها همچنین امیدوارند به کمک این نقشه، تفاوت عملکرد مغزی افراد مبتلا به بیماری‌های خاص از جمله آلزایمر و شیذوفرنی را با مغز افراد سالم بهتر درک کنند. دانشمندان می‌گویند اطلس مغز می‌تواند در کشف نخستین نشانه‌ها و علائم بروز بیماری‌ها به آنها کمک کند. اخبار مربوط به تهیه این اطلس به سرعت میان متخصصان اعصاب منتشر شد و مراکز پزشکی سراسر جهان عکس‌های خود را برای گروه تحقیقات ارسال کردند.