

چرا کاری را که می‌دانیم برایمان بد است انجام می‌دهیم؟



همه ما می‌دانیم عادت‌های بد چه هستند؛ سیگار کشیدن، خوردن غذاهای ناسالم و ورزش نکردن، تنها برخی از رفتارها و عاداتی هستند که همیشه به ما گفته می‌شود باید از آنها اجتناب کنیم تا سالم و تندرست بمانیم. مطالعه‌ای که دانشمندان در مرکز کنترل و پیشگیری بیماریها انجام داده‌اند، نشان داده در سال ۲۰۰۰ رفتارهای قابل اجتناب مانند تغذیه نادرست، ورزش نکردن، سیگار کشیدن و الکل مصرف نکردن، علت تقریباً نیمی از مرگ و میرها در ایالات متحده آمریکا بوده‌اند. اگر ما می‌دانیم که عادت‌های بد تا این اندازه تعیین کننده و تاثیرگذارند پس چرا همچنان اصرار به انجامشان داریم؟ همه ما بارها و بارها کارهایی را که می‌دانیم برایمان بد است تکرار می‌کنیم که البته دلایل زیادی برای این کار وجود دارد.

عادت‌های بد، راحتی مورد نیازمان را به ما می‌دهند

پیش از هر چیزی نیاز ما به احساس راحتی مطرح است. ما هر کاری که لازم باشد، می‌کنیم تا به این وضعیت دست پیدا کنیم. هر حرکتی که انجام می‌دهیم هدفی پشت آن هست، حتی اگر از آن آگاه نباشیم بازهم بیشترین دلیل پنهان پشت کارها و حرکات ما، راحتی است. مغز ما بر این اساس تنظیم شده که پاداش بگیرد و «پاداش» ما، احساس راحتی است که موجب ترشح دوپامین یا همان هورمون «حال خوب» می‌شود. همین باعث می‌شود بیشتر آنها را بخواهیم و این احساس خوب را با عادت بد مرتبط می‌دانیم. به همین دلیل همچنان به عادت‌های بد ادامه می‌دهیم و نمی‌توانیم دست از آنها برداریم؛ احساس راحتی به ما می‌دهند و در منطقه امن و آرام خود می‌مانیم. به عبارتی دیگر، با وجود اینکه می‌دانیم برایمان بد است، جذب پاداشی می‌شویم که به ما می‌دهد. سیگاری که بعد از ناهار در محل کارتان می‌کشید باعث می‌شود مغزتان آن را به احساس آزادی بعد از کار ربط بدهد. فکر ورزش و کمی تلاش کردن در مغز، مغلوب فکر لذت‌جویی و تماشای برنامه مورد علاقه می‌شود. بنابراین به راحتی می‌توانید ببینید که چطور همین عادت، به پاداش‌گیری مربوط می‌شود.

همه آدم‌ها عادت‌های بد را انجام می‌دهند

اگر جامعه به عنوان یک کل، عادت بدی را بپذیرد ما نیز تمایل داریم آن را منطقی بدانیم. اگر تعداد زیادی از افراد همان کار را انجام دهند، پس برای ما هم انجامش ایرادی نباید داشته باشد. پیدا کردن عادت‌های بدی که جامعه آنها را قبول دارد کار سختی نیست؛ فست‌فود خوردن، طفره رفتن از ورزش و حتی سیگار کشیدن کارهایی هستند که خیلی‌ها انجام می‌دهند. وقتی صحبت از عادت‌های ناسالمی چون «حالا با یک بار که طوری نمی‌شود!» یا «از شنبه شروع می‌کنم!» به میان می‌آید، معمولاً پای یک «دلیل تشریحی درونی» نیز در میان است. این بهانه تشریحی‌های موقتی از آنجا ناشی می‌شوند که می‌دانیم کار درستی نمی‌کنیم و در بلندمدت به نفعمان نیست و از این بابت احساس گناه می‌کنیم.

همچنین ما برای اعتبار دادن و توجیه تصمیمات اشتباهمان به دنبال نمونه‌های بیرونی می‌گردیم مثلاً: «پدر بزرگ من هر روز سیگار می‌کشید و ۹۰ سال هم عمر کرد!». ذهن ما دوست دارد شواهد و مدارکی پیدا کند که پشتیبان انتخاب‌ها و تصمیماتمان باشد، چه بد و چه خوب!

پیامدهای ادامه دادن به عادت‌های بد

بیشتر افراد عواقب عادت‌های بد را می‌دانند. روی پاکت سیگار در مورد ابتلا به سرطان هشدار داده شده، دولت‌ها درمورد تغذیه سالم آموزش و آگاهی می‌دهند و نیاز به تحرک داشتن و ورزش کردن همه جا توصیه می‌شود. اما واقعا عواقب ادامه دادن به عادت‌های بد چیست سرطان‌ها، بیماری‌ها و آسیب‌های سلولی؛ افسردگی و از دست دادن احساس شادی؛ ضعف و ناخوشی جسمانی که منجر به بی‌حالی و درد و ناراحتی می‌شود؛ افزایش مشکلات جسمی در سال‌های بعدی زندگی از این دست هستند. بیشتر این اتفاق‌ها، تدریجاً و نامحسوس روی می‌دهند یعنی ما متوجه علائمشان نمی‌شویم اما اگر تصمیم امروزمان را آگاهانه بگیریم می‌توانیم تندرستی‌مان را حفظ کرده و روی آینده‌مان نیز سرمایه‌گذاری کنیم.

زندگی شادتر و مثبت‌تر با عادت‌هایی شروع می‌شود که انتخاب‌شان می‌کنیم. نسبت به جهت‌هایی که عادت‌ها شما را به آن سو می‌برند هوشیار باشید و طرز فکرتان را سلامت محور کنید. نگاه درست و سالم نه تنها برای آینده بلکه برای زمان حال‌تان نیز خوب است.

منبع: برترین‌ها



بدون شرح

طرح: محمد طحانی

# ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده

به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶ طبقه سوم، واحد ۵

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۳۳۴۰۹۶۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹ - ۴۴۲۷۶۱۷۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری (۳) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

سه‌شنبه / ۲۳ بهمن ۱۳۹۷ / شماره ۴۲۰۵

۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۰ - ۱۲ فوریه ۲۰۱۹

اذان صبح ..... ۵:۳۰

طلوع آفتاب ..... ۶:۵۵

اذان ظهر ..... ۱۲:۱۹

غروب آفتاب ..... ۱۷:۴۱

اذان مغرب ..... ۱۸:۰۱

**دکریای نارازی:** همیشه از بچگی دوست داشتم فضاورد بشم اما متأسفانه فقط تا همون مرحله دوست داشتن تو نستم پیش برم!

**aurora:** اگر حرف زدن بلد نیستید روزی نیم ساعت حرف نزنو تمرین کنید... در آینده به دردتون خواهد خورد.

**یاسر:** کاش زندگی کردن نوبتی بود. مثلاً می‌گفتن بیا، تو خیلی وقته زندگی نکردی، بیا نوبتت شده

**کامیونگ:** به نظرم دیگه باید بگیرم رفیق پر کلک مادر!! با ذوق در قابلمه توی یخچالو باز کردم به امید غذا دیدم توش خیاره. مادر من آخه کی خیارو میداره توی قابلمه؟

**یک مماس:** در زندگی اگرهایی هست که آدم را تا خود صبح بیدار نگه میدارد

**کارامازوف:** اینستاگرام دوستانم و که میبینم یکی رفته کیش، یکی رفته مثل قو، یکی رفته ترکیه... در حالی که من آخرین باری که رفتم سفر قبل خدمت بود! سوالی که مطرحه اینه که من بین اینا چیکار میکنم؟ چرا نمیتونم مثل اون‌ها باشم؟

**تازه‌های علمی**

**دوروند پیری موثر هستند**

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدیدی دریافته‌اند که سلول‌های خونی، نقش مهمی در روند پیری بدن بر عهده دارند. به گزارش ایسنا و به نقل از نوروساینس نیوز، شاید سلول‌های خونی بتوانند نقش مهمی در روند پیری داشته باشند. پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه کیس وسترن رزرو آمریکا در بررسی جدیدی دریافته‌اند سلول‌های خونی انسان، یک ساعت ذاتی دارند که حتی پس از پیوند نیز ثابت می‌ماند. آنها باور دارند که ممکن است این ساعت بتواند روند پیری انسان را کنترل کند و سرخ‌هایی در مورد ابتلا به انواع سرطان خون نیز ارائه دهد. پژوهشگران، روند پیری را در سلول‌های خونی که از اهداکنندگان به بیماران مبتلا به لوسمی پیوند زده بودند، بررسی کردند. شیکمی ماتسویاما، زیست‌شناس سلولی و استادیار پزشکی دانشگاه کیس وسترن رزرو گفت: ما در این پژوهش دریافته‌ایم که سلول‌های جوان خونی، در افراد مسن‌تر هم جوان می‌مانند و روند سریع پیری در سلول‌های جوان افراد مسن به چشم نمی‌خورد. این پژوهش نشان می‌دهد سلول‌های خونی، الگوهای وراثتی که در دی‌ان‌ای متیلاسیون حفظ کنند. دی‌ان‌ای متیلاسیون، گروه‌های شیمیایی متصل به DNA هستند که برای محاسبه سن سلول مورد استفاده قرار می‌گیرند. در این بررسی مشخص شد به رغم تفاوت‌های سنی میان اهداکنندگان و دریافت‌کنندگان، دی‌ان‌ای متیلاسیون می‌تواند سن اهداکننده را حتی سال‌ها پس از پیوند مشخص کند. دی‌ان‌ای متیلاسیون به عنوان یک عامل مشخص کننده سن، برای نخستین بار در سال ۲۰۱۳ توسط استیو هوروات، استاد دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس کشف شد. ماتسویاما ادامه داد: هوروات توانست این فرمول را کشف کند. این مکانیسم و این که آیا سلول‌ها دی‌ان‌ای متیلاسیون را در بدن تولید می‌کنند، مشخص نبود. ما تصمیم گرفتیم مکانیسم این ساعت وراثتی را در آزمایشگاه بررسی کنیم. پژوهشگران با همکاری یکدیگر، نخستین شواهد تجربی را در مورد ذاتی بودن ساعت پیری سلول‌های خونی فراهم کردند. آنها اکنون در تلاش هستند مکانیسم‌هایی را شناسایی کنند که می‌تواند ساعت بدن را تغییر دهند. ماتسویاما افزود: این ساعت در سلول‌های سرطانی، آسیب دیده است و با سن واقعی سازگار نیست. آنها قصد دارند دلیل تفاوت سن وراثتی را در سلول‌های سرطانی و نحوه غلبه بر آن را کشف کنند. ماتسویاما اضافه کرد: شاید با فعال و غیرفعال کردن ژن‌های خاصی در سلول‌ها، بتوان این ساعت وراثتی را بازیابی کرد.

**ماشین بازی**

**بنتلی بنتایگا کان دیزاین زشت یا زیبا؟!**

با کمک موسسه تیونینگ کان دیزاین، بنتلی بنتایگا ۸ سیلندر روی تیره خود را نشان داده است. تغییرات ظاهری این شاسی‌بلند لوکس و گران‌قیمت با رنگ استاندارد جت بلک یا مشکی ساتین سفارشی آغاز می‌شود. آپرون‌های جلو و عقب فیبر کربنی، جلوپنجره متفاوت با طراحی منحصر به فرد، بال‌های عقب، خروجی‌های چهارگانه آگزوز و تریم کروم تیره بدنه از دیگر تغییرات بنتایگا کان دیزاین هستند. تکمیل‌کننده تغییرات ظاهری این خودرو رینگ‌های ۲۱ اینچی تیره‌رنگ و لاستیک‌های کانتیننتال هستند. شما همچنین می‌توانید از ماژول کاهش ارتفاع سیستم ارتفاع برخوردار شوید که می‌تواند با فشار یک دکمه ارتفاع خودرو را کاهش یا افزایش دهد. با ورود به داخل کابین شاهد چرم سه‌بعدی خاص و تیره‌رنگی خواهید بود که در سراسر کابین دیده می‌شود. روی فرمان و پانل درها و... نیز چرم مخصوص کان دیزاین به کار رفته است. اگر این تغییرات شما را راضی نمی‌کنند، می‌توانید از بین طیف‌های وسیع چرم‌های رنگی، پارچه و تریم‌ها همه موارد دلخواه را انتخاب کنید تا خودروی باب میل‌تان تولید شود. این بنتایگا همان مدل پایه بنزینی بوده و از پیش‌راننده ۸ سیلندر ۴ لیتری تویژن توربو با قدرت ۵۵۰ اسب بخاری و گشتاور ۷۷۰ نیوتون متری استفاده می‌کند. شاسی‌بلند لوکس بریتانیایی‌ها تنها در عرض ۴/۵ ثانیه از سکون به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت رسیده و حداکثر سرعت آن نیز ۲۹۰ کیلومتر در ساعت است. اگر این بنتایگای تیون شده چشم‌تان را گرفته پس باید بدانید که کارکرد آن ۸۰ کیلومتر بوده و ۱۶۹۹۹۵ پوند قیمت دارد. در مقام مقایسه باید گفت نسخه استاندارد بنتلی بنتایگا ۸ سیلندر قیمت پایه ۱۳۶۲۰۰ پوندی در بریتانیا دارد.

**کشت مو و ابرو**

از تاریخ ۱۲ دی ۹۷ تا شب عید ۹۸

۱۰۰۰ ۲۲۲۲ ۵

منبع: پدال (pedal.ir)

**ایرانوین**  
کلینیک ایران نوین  
irannovinclinic.com

**حسنت ۷۷ روزگان زمستان**

کاشت مو و ابرو