دانشمندان می‌گویند کسانی که همیشه تأخیر دارند بیشتر عمر می‌کنند

روزیاتو- هیچ کس از دیر کردن خوشش نمی‌آید؛ اما بعضی آدم‌ها هیچ وقت نمی‌توانند خودشان را سر وقت به جایی برسانند. گرچه همیشه تأخیر داشتن ویژگی بدی محسوب می‌شود، اما از قرار معلوم این مسئله ابعاد مثبتی هم دارد. طبق پژوهش جدیدی که به دست محققان دانشگاه هاروارد صورت گرفته، تأخیر داشتن ممکن است برای سلامتی ما مفید باشد. در ادامه به نتایج این تحقیق خواهیم پرداخت.

کسانی که تأخیر دارند اضطراب کمتری دارند

کسانی که همیشه تأخیر دارند در مقایسه با کسانی که اینگونه نیستند، آدم‌هایی کمتر مسئولیت پذیر تلقی می‌شوند، اما وجه مثبت تأخیر داشتن این است که شما احتمالاً بیشتر عمر خواهید کرد. محققان علت این مسئله را اینطور توضیح داده اند که احتمال احساس آرامش بیشتر در زندگی، در کسانی که دائماً تأخیر دارند، در مقایسه با کسانی که همیشه سر وقت می‌رسند، بیشتر است.

کسانی که همیشه دیر می‌رسند اجازه نمی‌دهند چیزهایی مثل ضرب‌العجل‌ها یا کمبود وقت روی روحیه آن‌ها تأثیر بگذارد، در نتیجه کمتر دچار اضطراب می‌شوند. بر خلاف کسانی که همیشه سر وقت می‌رسند، افرادی که تأخیر دارند اجازه نمی‌دهند زمان به آن‌ها اضطراب وارد کند. در نتیجه، احتمال ابتلا به مشکلات روانی مرتبط با اضطراب، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی در آن‌ها کمتر است.

کسانی که تأخیر دارند آدم‌های شادتری هستند

تأخیر داشتن با خوش بینی و شور و شوق زیاد هم ارتباط دارد. به همین دلیل است که کسانی که دائماً تأخیر دارند اغلب تصور می‌کنند می‌توانند به همه وظایف روزانه، برنامه ورزش کردن و بقیه امور زندگی خود برسند و با همه این‌ها، به قرارهایشان هم سر وقت برسند. گرچه تخمین‌های زمانی آن‌ها اغلب غلط از آب درمی‌آید؛ اما نگرش خوش بینانه آن‌ها به زندگی فواید بلندمدت مهمی دارد.

به گفته محققان دانشگاه هاروارد، افراد خوش بین در مجموع شادتر هستند؛ چون همیشه راهی برای دیدن نیمه پر لیوان پیدا می‌کنند. طبق تحقیق دانشگاه هاروارد، داشتن نگرش مثبت به زندگی می‌تواند سلامت شما را ارتقا دهد و به شما این امکان را دهد که عمر طولانی‌تری داشته باشید، چون برای حفظ سلامت قلب و کمک به گردش خون توصیه به خوش بینی می‌شود.

کسانی که تأخیر دارند باهوش تر هستند

تأخیر داشتن یکی از شاخصه‌های هوش بالا است. تحقیقات بیان می‌کند کسانی که همیشه تأخیر دارند معمولاً چند کار را هم‌زمان انجام می‌دهند، مسئله ای که نشان می‌دهد ممکن است در زمان مواجهه با یک چالش این افراد در حل مسئله بهتر باشند. یک توانایی دیگر کسانی که دائماً تأخیر دارند این است که می‌توانند به سرعت راه حل‌های خوبی پیدا کنند؛ چون بیشتر در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که مجبور باشد به سرعت فکر کنند و واکنش نشان دهند و همیشه با ضرب الاجل‌ها رو به رو می‌شوند. این مسئله آن‌ها را در مقایسه با کسانی که همیشه سعی می‌کنند به موقع به جایی برسند، به آدم‌های کارآمدتری تبدیل می‌کند.

کسانی که تأخیر دارند بیشتر عمر می‌کنند

در مجموع آنکه کسانی که همیشه تأخیر دارند کمتر اضطراب دارند، شادتر هستند و از قرار معلوم، باهوش تر هم هستند. از آنجایی که احتمال ابتلا به بیماری‌های مرتبط با اضطراب در کسانی که احساس آرامش بیشتری دارند، کمتر است، به نظر می‌رسد تأخیر داشتن به شما کمک می‌کند عمر طولانی تری داشته باشید، بنابراین بار دیگری که دیر کردید خیلی به خودتان سخت نگیرید.

البته هرگز توصیه به تأخیر داشتن نمی‌شود و کسانی که تأخیر دارند باید روی این عادت خود کار کنند؛ اما خوب است بدانید که دیر کردن هم وجه مثبتی دارد.

اضطراب هم خوب و بد دارد؛ با انواع اضطراب و آثار آن‌ها آشنا شوید

روزیاتو- زندگی بدون اضطراب مثل یک رویا می‌ماند، اما محققان می‌گویند اگر بتوانید از حاشیه امن خود بیرون بیایید، اضطراب در واقع مفید هم هست. جنبه مثبت این مسئله آن است که می‌تواند باعث رشد شما شود. اما هر نوع اضطرابی نمی‌تواند برای ما انگیزه بخش باشد. در ادامه به انواع اضطراب و تأثیرات آن‌ها خواهیم پرداخت.

اضطراب خوب و بد

سراسر زندگی ما مملو از چالش‌هایی است که باعث مضطرب شدن ما می‌شوند، اما مفید یا مضر بودن اضطراب را میزان آن تعیین می‌کند: واکنش مثبت بخشی طبیعی از روند رشد ما است که باعث اندک افزایشی در ضربان قلب و سطح هورمون‌های اضطراب در بدن می‌شود.

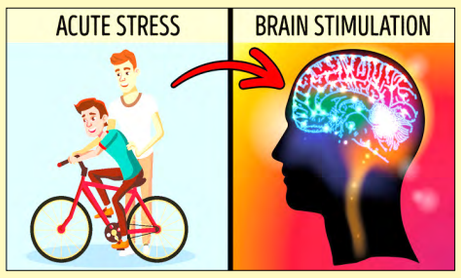
واکنش قابل تحمل به دلیل مشکلات پیش آمده، سیستم‌های هشدار دهنده بدن را فعال می‌کند و آن‌ها را به سطح بالاتری می‌رساند. این مشکلات می‌تواند برهم خوردن یک رابطه عاطفی یا صدمات جسمانی باشند، اما همه ما توانایی تحمل آن‌ها را داریم.

واکنش سمی طبیعی نیست و به سلامت ما صدمه می‌زند. اما برای اینکه متوجه شویم چرا بدن ما واکنش‌های متفاوتی دارد، باید بتوانیم انواع مختلف اضطراب را از هم تشخیص دهیم.

۱- اضطراب حاد

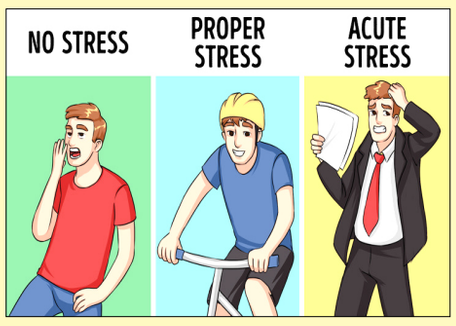
اضطراب حاد شایع ترین نوع اضطراب است. نوعی واکنش است که نسبت به چالش‌ها و وقایع جدید رخ می‌دهد، مثل مرتکب شدن یک اشتباه در محل کار، دعوا با بهترین دوستان خود، یا سخت و پیچیده بودن تکالیف مدرسه.

اگر بخواهید به کودکتان دوچرخه سواری یاد دهید، این مسئله اضطراب شدیدی به هر دوی شما وارد خواهد کرد. اما در عین حال، این آموزش سرگرم کننده هم خواهد بود. مقدار مناسبی از اضطراب حاد می‌تواند مغز را فعال و به سلامت شما کمک کند.



با این حال اضطراب خیلی کم هم می‌تواند باعث بی حوصلگی و حتی افسردگی شود. احتمالاً برای بسیاری از ما پیش آمده در دوره‌ای از زندگی‌مان که هیچ اتفاقی رخ نمی‌داد، به همین دلیل احساس دلمردگی و کسلی می‌کردیم.

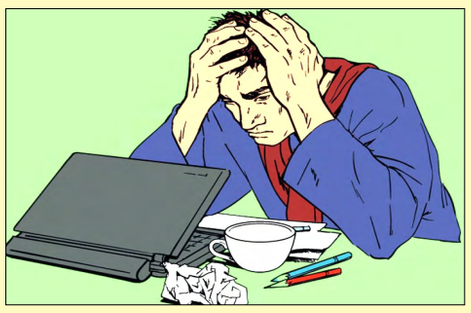
۲- اضطراب حاد اپیزودیک



اگر اضطراب حاد زیاد تکرار شود، به آن اضطراب حاد اپیزودیک گفته می‌شود. وقتی دائماً نگران چیزهای جزئی باشید، احساسات منفی می‌تواند بر شما چیره شود. این مسئله می‌تواند باعث خستگی، سردرد و تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. به همین دلیل بسیار مهم است که سبک زندگی خود را اصلاح کنید و به خودتان یاد دهید که بعضی چیزها را راحت تر بگیرید. بعضی از ما معمولاً با این نوع اضطراب درگیر هستیم. برای مثال، آدم‌های زودخشم و نگران، اضطراب بیشتری دارند.

۳- اضطراب مزمن یا سمی

اضطراب حاد اگر برطرف نشود و تا مدتی طولانی ادامه پیدا کند، به تدریج تبدیل به اضطراب مزمن می‌شود. ریشه این مسئله می‌تواند ناموفق بودن ازدواج، نامناسب بودن شغل یا فقر باشد. این نوع اضطراب بسیار خطرناک و سمی است. این اضطراب می‌تواند سلامت جسمی و روانی شما را تخریب کند و حتی منجر به سرطان، بیماری‌های قلبی و چاقی شود. تحقیقات نشان داده اضطراب حاد می‌تواند حتی سطح بعضی هورمون‌ها را در بدن بالا ببرد که باعث مختل شدن حافظه می‌شوند. گاهی هم علت اضطراب مزمن می‌تواند داشتن یک کودکی سخت باشد. در این صورت، بعضی افراد جلسات روان‌درمانی یا مدیتیشن را امتحان می‌کنند. اگر متوجه شده‌اید هرچه می‌گذرد زندگی برایتان پیچیده تر می‌شود، لازم نیست دنبال جنبه‌های مثبت این اضطراب بگردید. اگر علاقه ای ندارید نقش یک قربانی را بازی کنید، وقتش رسیده تغییراتی در خود و زندگی‌تان به وجود آورید.



افراد موفق برای حفظ اعتمادبه‌نفس خود چه می‌کنند؟

آخرین خبر- در برخورد با بسیاری از اطرافیانتان یا هنگام گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی و دنیای مجازی، شاید گاهی احساس کنید که همه اعتماد به نفس دارند به‌غیراز شما؛ اما این احساس درست نیست. حتی موفق‌ترین افراد هم ممکن است گاهی با کمبود اعتماد به نفس دست‌وپنجه نرم کنند. در چنین مواردی، وجه تمایز افراد موفق آن است که آنها با مشکلات مربوط به اعتمادبه‌نفس آشنا هستند و در برخورد با چنین وضعیت‌هایی راهکارهای مناسبی را در پیش می‌گیرند. همراه ما باشید.

افراد موفق از علت عدم اعتمادبه‌نفس خود آگاه هستند و به‌سرعت آن را شناسایی می‌کنند. افراد موفق از خود واقعی‌شان فراری نیستند و یکی از عادت‌های رفتاری آنها اعتمادبه‌نفس است.

احساس عدم اعتمادبه‌نفس از شایع‌ترین احساساتی است که ممکن است به شما دست بدهد. همه افراد این احساس را تجربه می‌کنند و هیچ‌کس از این احساس در امان نیست. مشکل عدم اعتمادبه‌نفس گاهی چنان حاد و شدید می‌شود که فرد همواره درگیر ایجاد اعتماد به نفس در خود است و این رفتار به‌هیچ‌وجه نشانه خوبی نیست.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که پر از تبلیغات پرزرق‌وبرق اما دروغین است و شبکه‌های اجتماعی آن پر از تصاویر لحظات شاد و بی‌دردسر دیگران است. این احساس که همه به‌جز شما اعتمادبه‌نفس دارند کاملاً قابل توجیه است. زمانی که به زندگی افراد موفق فکر کنید، این تبلیغات دروغین بیشتر نمایان می‌شوند. تصور بسیاری از ما این است که اعتمادبه‌نفس، خودبه‌خود، با رسیدن به سطح معینی از پول و ثروت، قدرت و اعتبار به وجود می‌آید. این باور اشتباه است. افراد موفق نیز به اندازه افراد عادی با مشکلات مربوط به اعتمابه‌نفس روبه‌رو می‌شوند. چون وقتی شما واقعاً موفق هستید از دایره آسایش خود خارج می‌شوید و کارهایی انجام می‌دهید که ممکن است موجب هراس شما شوند و تمام این مسائل به‌تدریج در شما عدم اعتمادبه‌نفس به وجود می‌آورند.

تفاوت افراد موفق با دیگران این است که آنها عادت دارند با مشکل عدم اعتمادبه‌نفس روبه‌رو شوند و به همین دلیل، برای غلبه بر این مشکل، آمادگی بیشتری در مدیریت اوضاع و به‌کارگیری ابزارهای در دسترس دارند. در این مقاله، برخی از این استراتژی‌ها و ابزارها را معرفی می‌کنیم. شما هم می‌توانید در مواقعی که اعتمادبه‌نفس ندارید، با الگوبرداری از افراد موفق، از این راهکارها کمک بگیرید.

۱. از علل عدم اعتمادبه‌نفس خود آگاه هستند و خیلی زود می‌توانند علت اصلی را شناسایی کنند

بسیاری از افراد هنگامی که دچار کمبود اعتمادبه‌نفس می‌شوند نمی‌توانند تشخیص دهند دقیقاً چه‌چیز باعث بروز این احساس در آنها شده است. اما افراد موفق به‌خوبی علل کمبود یا عدم اعتمادبه‌نفس خود را می‌شناسند و زمانی که در چنین موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند، خیلی سریع علت را تشخیص می‌دهند. برای مثال، شخصی به‌خوبی می‌داند زمانی که دیگران منظورش را به‌درستی متوجه نمی‌شوند او ناراحت می‌شود. بنابراین، به‌جای اینکه اجازه دهد احساسات منفی ساعت‌ها یا حتی روزها او را رنج دهند، به‌سرعت علت را تشخیص می‌دهد و به این نتیجه می‌رسد که بی‌توجهی بقیه چیزی از ارزش واقعی او کم نخواهد کرد. پس در عرض ۱۰ دقیقه اعتمادبه‌نفس و انرژی خود را بازمی‌یابد و به حالت عادی برمی‌گردد.

راهکار

برای شناخت هرچه بهتر احساسات خود و راهکارهای رویارویی با آن از یک فرد متخصص کمک بگیرید.

۲. در موقعیتی که آداب‌ورسوم آنها را وادار می‌کند که خودشان نباشند، مقاومت می‌کنند

زمان‌هایی که موقعیت شما را مجبور می‌کند خودتان نباشید، اعتمادبه‌نفس شما کم می‌شود و خودتان را گم می‌کنید. افراد موفق به این آسانی‌ها تابع موقعیت و رسوم رایج نمی‌شوند. به‌عنوان‌مثال، گاهی برای پذیرفته‌شدن در یک جمع، مجبور می‌شوید کارهایی را انجام دهید که از خود واقعی شما فاصله دارد. شاید بسیاری از شما این احساس ناخوشایند را تجربه کرده باشید. هرچه بیشتر خودتان را بشناسید و به آنچه هستید ایمان داشته باشید، با اعتمادبه‌نفس بیشتری از گروه‌ها یا موقعیت‌هایی که خود واقعی شما را نمی‌خواهند و آن را بی‌ارزش می‌شمارند فاصله می‌گیرید.

راهکار

منطقه نبوغ خود را با کمک یک فرد متخصص شناسایی کنید. منطقه نبوغ همان ذات اصلی و خود واقعی شماست: رفتارهایی که از درون شما سرچشمه می‌گیرند، نه آنچه به شما آموزش داده شده است. برای شناخت هرچه بهتر خود مقاله و کتاب بخوانید یا از کسی کمک بگیرید. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند تا خودتان باشید و از افراد، مکان‌ها یا موقعیت‌های شغلی که خود واقعی شما را نمی‌خواهند دوری کنید. شناخت صحیح از خودتان، سریع‌ترین راه برای موفق‌شدن در این مسیر است.

۳. اعتمادبه‌نفس عادت آنهاست

افراد موفق خوب می‌دانند که نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود و تنها راه رسیدن به آنچه می‌خواهند تلاش مداوم است. به‌دست‌آوردن اعتمادبه‌نفس هم از این قاعده مستثنی نیست. برای به‌دست‌آوردن اعتمادبه‌نفس باید آن را به جزئی از زندگی خود تبدیل کنید. اعتمادبه‌نفس را کسی به شما آموزش نمی‌دهد. با داشتن اعتمادبه‌نفس، به‌جای اینکه به ترس اجازه دهید سکان زندگی‌تان را در اختیار بگیرد خود شما موانع سخت زندگی را کنار خواهید زد. اعتمادبه‌نفس یعنی به خودتان، هرکه باشید، ایمان داشته باشید و باور کنید که خود شما از پس هر مشکل و مانعی برمی‌آیید.

راهکار

از همین لحظه تمرین کنید که خودتان را باور داشته باشید (خودباوری). پیام‌های منفی را که دائم به خود القا می‌کنید پیدا کنید. یک یا دو مورد از این پیام‌ها را پیدا کنید و خلاف آن را روی کاغذ بنویسید. از همین لحظه، پیام‌های مثبت روی کاغذ را هرروز با خودتان تکرار کنید. تکرار این کار باعث می‌شود که این پیام‌ها به باور شما تبدیل شوند. این تمرین اساس ایجاد اعتمادبه‌نفس است. نادیده‌گرفتن پیام‌های منفی و تکرار شکل مثبت این پیام‌ها را فراموش نکنید. هر فردی باارزش است و اگر شما ارزش واقعی خود را باور کنید اعتمادبه‌نفس نیز به‌دنبال آن خواهد آمد.

درمان اعتیاد با یک آنتی‌بادی انسانی

به گزارش سیناپرس، محققان یک آنتی‌بادی انسانی ساخته‌اند که اپیوئید فنتانیل و مشتقات آن را هدف قرار داده و اثرات مواد مخدر را مسدود و مصرف بیش از حد را بهتر از درمان‌های موجود معکوس می‌کند. با انجام آزمایش‌های بالینی، آنتی‌بادی درمانی جدید می‌تواند راه مؤثرتری برای درمان مصرف بیش از حد مواد افیونی باشد. مرگ و میر کلی ناشی از مصرف بیش از حد مواد افیونی به بیش از ۸۰هزار نفر در ایالات متحده در سال ۲۰۲۱ افزایش یافت که بیشتر این مرگ و میرها را مواد افیونی مصنوعی تشکیل می دهند. مواد افیونی، چه طبیعی و چه مصنوعی، به طور انتخابی به گیرنده‌های مو-افیونی در مغز متصل شده و باعث بی‌دردی، آرام‌بخشی، سرخوشی و افسردگی تنفسی می‌شوند که آخرین عامل اصلی مصرف بیش از حد و مرگ است. در حالی که فنتانیل حدود ۱۰۰ برابر قوی‌تر از مورفین و ۵۰ برابر قوی‌تر از هروئین است، کارفنتانیل، یک نوع، قوی‌ترین اپیوئید مورد استفاده تجاری بوده که تقریباً ۱۰هزار برابر قوی‌تر از مورفین است. گفتنی است که کارفنتانیل به خیابان‌ها راه یافته و معمولاً با هروئین و کوکائین مخلوط می شود. محققان مؤسسه تحقیقاتی اسکریپس در کالیفرنیا یک آنتی‌بادی انسانی ایجاد کرده‌اند که به کارفنتانیل و سایر انواع فنتانیل متصل شده و اثرات مصرف بیش از حد بالقوه کشنده را به‌طور مؤثرتری نسبت به درمان‌های موجود معکوس می‌کند. کیم جاندا (Kim Janda) پژوهشگر مسئول این مطالعه گفت: ما انتظار داریم که این آنتی‌بادی یک سلاح جدید ارزشمند برای مبارزه با بحران مواد افیونی باشد. درمان مصرف بیش از حد کارفنتانیل با توجه به قدرت آن و توانایی آن برای اتصال قوی با گیرنده‌های مو-افیونی یک چالش است. درمان اولیه در حال حاضر نالوکسان است که به گیرنده‌های مواد افیونی متصل شده و اثرات دارو را مسدود می‌کند. مشکل نالوکسان این است که اثرات آن کوتاه‌مدت بوده و ممکن است در برابر مصرف بیش از حد کارفنتانیل مؤثر نباشد. بنابراین، محققان به دنبال یافتن راه‌حلی با توسعه آنتی‌بادی ضدفنتانیل انسانی بودند. پژوهشگران موش‌ها را با مولکولی که برای ایجاد آنتی‌بادی علیه فنتانیل و مشتقات آن طراحی کرده بودند، واکسینه کردند. موش‌ها به‌گونه‌ای مهندسی شده بودند که آنتی‌بادی‌های انسانی تولید کنند تا در صورت تزریق به انسان، از ایجاد پاسخ ایمنی ناخواسته جلوگیری کنند. محققان چندین آنتی‌بادی را شناسایی کردند که به شدت با کارفنتانیل پیوند می‌خوردند و آنتی‌بادی‌هایی را انتخاب کردند که قوی‌تر بودند. این آنتی‌بادی که رایج‌ترین نوع است، در قالب قطعه متغیر تک‌زنجیره‌ای (scFv) ساخته شد که یک ساختار مصنوعی با اندازه کوچک بوده و خاصیت اتصال آنتی‌ژن آنتی‌بادی مربوطه ایمونوگلوبولین G (IgG) را حفظ می کند. تولید scFvها آسان‌تر و ارزان‌تر از آنتی‌بادی‌های مونوکلونال است و در حالی که کوچک‌تر از آنتی‌بادی‌های بزرگ هستند، در بسیاری از روش‌های آنتی‌بادی استفاده می‌شوند. محققان با آزمایش آنتی‌بادی scFv بهینه شده به نام S۶۶K-C۱۰ در موش‌ها دریافتند که در کاهش اثرات کارفنتانیل بر مغز بسیار قوی است. هنگامی که این آنتی‌بادی تزریق شد، در عرض ۱۵ دقیقه پس از قرار گرفتن در معرض سنگین کارفنتانیل، افسردگی تنفسی را معکوس کرد. پس از حدود ۴۰ دقیقه، اثر قوی‌تر از اثر تولیدشده توسط نالوکسان بود و پس از دو ساعت به افزایش خود ادامه داد؛ در حالی که نالوکسان در ۳۰ دقیقه به اوج خود رسید و به سرعت از بین رفت. کریستالوگرافی اشعه ایکس مورد استفاده برای بررسی ساختار S۶۶K-C۱۰ متصل به کارفنتانیل و فنتانیل نشان داد که آنتی‌بادی به خوبی به مشتقات فنتانیل متعدد متصل می‌شود، اما نباید با درمان نالوکسان تداخل داشته باشد. شرح کامل این مطالعه در مجله ACS Chemical Neuroscience منتشر شده است.

عکس روز

عکس از: الهه پورحسین

گذرگاه امن ترافیک