

زندگی دانش

دنیای ذهن

رابطه هدف داشتن در زندگی با بهبود حافظه

<div>🔍فایده</div> <div>🔍موسوی بصیرت</div>	<div>🔍شبکه‌های اجتماعی را که روی گوش‌ی باز می‌کنیم می‌بینیم همه جا حرف از داشتن هدف در زندگی و مثبت بودن</div>
<div>🔍دانش</div>	<div>🔍است اما این نظرات بر اساس تحقیقات علوم اعصاب چقدر واقعیت دارد؟</div>

است اما این نظرات بر اساس تحقیقات علوم اعصاب چقدر واقعیت دارد؟

نتایج تحقیقی که به تازگی در دانشگاه فلوریدا انجام شده است ارتباط بین هدف داشتن افراد و توانایی آنها در به خاطر آوردن جزئیات واضح را نشان داده است. بر اساس یافته‌ها، هدفمند بودن و نیز کارکردهای شناختی باعث بهبود حافظه می‌شود. علاوه بر اینها داشتن هدف به تنهایی باعث افزایش وضوح و انسجام در حافظه نیز می‌شود.

دکتر آنجلینا ساتین، سرپرست این تحقیقات می‌گوید: «خاطرات شخصی، کارکردی بسیار مهم در زندگی روزانه ما دارند. آنها به ما کمک می‌کنند اهدافمان را تنظیم، هیجاناتمان را کنترل و تصمیمیت با دیگران را ایجاد کنیم. ما همچنین می‌دانیم افرادی که هدف بیشتری دارند در تست‌های حافظه عینی بهتر عمل می‌کنند، مانند به خاطر سپردن فهرستی از کلمات. ما علاقه‌مند بودیم بدانیم آیا داشتن هدف با کیفیت خاطرات و تجربیات مهم شخصی نیز مرتبط هستند یا خیر؛ زیرا چنین ویژگی‌هایی ممکن است یکی از دلایلی باشد که هدف را با سلامت روحی و جسمی بهتر مرتبط می‌کند.»



در این مطالعه نزدیک به ۸۰۰ شرکت کننده در مورد هدف خود و انجام وظایفی که سرعت پردازش شناختی آنها را اندازه‌گیری می‌کردند، پیش از شیوع بیماری کووید-۱۹ در ایالات متحده مورد بررسی قرار گرفته‌اند. محققان چند ماه پس از شیوع بیماری و بحران سلامت عمومی، توانایی شرکت‌کنندگان را در بازیابی و توصیف خاطرات شخصی در مورد همه‌گیری ویروس کرونا اندازه‌گیری کردند. علت انتخاب این موضوع به دلیل تحت تأثیر قرار دادن همه افراد و طیف وسیع خاطرات و واکنش‌های آنها به بیماری کووید-۱۹ بود.

شرکت‌کنندگان هدفمندتر در زندگی خاطرات‌شان در دسترس‌تر، منسجم و زنده‌تر از شرکت‌کنندگان با هدف کمتر بود. همچنین کسانی که دارای هدف بالاتری بودند نیز جزئیات حسی زیادی را گزارش کردند. آنها بیشتر در مورد خاطرات خود از منظر اول شخص صحبت کرده و هنگامی که از آنها خواسته شد یک خاطره را بازیابی کنند، احساس مثبت و منفی بیشتری را گزارش کرده‌اند. محققان همچنین دریافتند علائم افسردگی تأثیر چندانی بر توانایی به خاطر سپردن جزئیات زنده در خاطرات ندارد.

آنتونیو تراچیانو، می‌گوید: «خاطرات به افراد کمک می‌کند راه، ارتباطات اجتماعی و سلامت شناختی خود را حفظ کنند. تحقیقات قبلی نیز مزایای بی‌شمار دیگری در ارتباط با داشتن هدف و سلامت جسمی و روانی و خطر پایین‌تر مرگ را گزارش کرده‌اند. این تحقیق به ما بینش بیشتری در مورد ارتباط بین احساس هدف و غنای خاطرات شخصی می‌دهد.»

منبع: Neuroscience News

فضانورد ناسا از تجربه حس غرق‌شدگی در فضا می‌گوید

گرت رایسمن (Garrett Reisman) فضانورد سابق ناسا از تجربه غرق شدن خود در فضا می‌گوید. به گزارش ایسا و به نقل از فیوچریرزم، فضانورد سابق ناسا در صفحه توئیتر خود با اشاره به نقصی که باعث پرشدن کلاه فضانوردی‌اش از آب شد، نوشت: اطمینان حاصل کنید که درجه آب (bite valve) شما محکم به لوله کیسه آب وصل شده باشد. زمانی که آب درون کلاه فضانوردی من شناور شد از تصور آن‌که اولین فضانوردی باشم که در طول پیاده‌روی فضایی غرق می‌شود، وحشت زده‌شدم!

طبق داده‌های ناسا، لباس فضایی دارای یک کیسه آب است که فضانوردان می‌توانند با استفاده از یک لوله به آن دسترسی داشته باشند.



تولید دستگاهی برای شناخت اختلالات بدن حین خواب در کشور

با حمایت مرکز راهبردی فناوری‌های همگرا، فناوران داخلی دستگاهی تولید کرده‌اند که برای بهبود خواب و رصد شرایط حیاتی بدن در حین خواب قابل استفاده است. این دستگاه پلی سومنوگرافی با تست چندپارامتری، عملکرد تعدادی از اندام‌ها و دستگاه‌های بدن را در خواب ضبط می‌کند. این تست که متداول‌ترین آزمایش در مراکز اختلالات خواب به حساب می‌آید، شامل نوار مغز، نوار قلب، نوار عضله، نوار چشم، جریان هوای تنفسی، تلاش تنفسی و درصد اشباع اکسیژن خون است. / جام‌جم‌دیلی

در پیشگاه محکمه علم

علم به نوعی مانند یک محکمه عمل می‌کند که در آن هر دو طرف دعوا می‌توانند سؤالات سختی بپرسند به امید این‌که حقیقت روشن شود و این هیات منصفه است که این درخواست را مطرح می‌کند اما بین علم و قانون چند تفاوت وجود دارد. یکی این‌که هیات منصفه شهروندان عادی نیستند بلکه کارشناسانی هستند که آموزش‌های تخصصی لازم برای ارزیابی ادعاهای فنی را دیده‌اند. تخصص فنی بسیار خاص است و به همین دلیل است که از زمین‌شناسان برای قضاوت درباره ایمنی واکسن دعوت نمی‌شود. در واقع، وقتی می‌بینیم دانشمندان در مورد موضوعاتی خارج از تخصص خود حرف می‌زنند، باید پرچم قرمز را بلند کنیم، این نکته تفاوت دوم را برجسته می‌کند: در علم، قاضی القضاتی وجود ندارد. داوران همه اعضای جامعه کارشناسان متخصص در رشته خود هستند. وقتی جامعه متخصص درباره درست بودن ادعایی اتفاق‌نظر داشته باشد، ما چیزی را به عنوان حقیقت می‌پذیریم. تفاوت سوم این است که در علم همیشه خطر از دست رفتن اعتبار ادعایی به میزان چند برابر حالت عادی وجود دارد. زیرا همیشه امکان تجدیدنظر و بازگشایی پرونده بر اساس شواهد جدید وجود دارد.

بدنه «علم» می‌شود. حتی پس از انتشار هم ماجرا تمام نمی‌شود زیرا اگر خطاهای جدی پس از انتشار تشخیص داده شود، مجلات ممکن است اشتباه را اعلام یا اصلا مقاله را بازپس بگیریم. دانشمندان

🔍 دانشمندان هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کنند؟

حالا که با روند تأیید یا رد ادعاهای علمی آشنا شدید ممکن است بپرسید آیا در این روند هرگز اشتباهی رخ نمی‌دهد؟ البته که بروز اشتباه هم ممکن است. دانشمندان انسان هستند اما اگر به موارد تاریخی که علم به انحراف کشیده به‌دقت نگاه کنیم، خواهیم دید معمولا اتفاق‌نظری وجود نداشته است. اصلاح نژاد انسان نمونه‌ای از این‌ موضوع است. مایکل کرایتون، رمان‌نویس استبدالی می‌کند که چون اجماع علمی در مورد اصلاح نژاد انسان اشتباه کرده است ما نباید به اجماع دانشمندان در مورد تغییر اقلیم اعتماد کنیم. اما فرض او (و همچنین منطق او) معیوب است: در مورد اصلاح نژاد انسان اتفاق‌نظر وجود نداشت. بسیاری از دانشمندان، به‌ویژه ژنتیک‌دانان سوسیالیست که تعصب آشکاری را در تئوری و عمل اصلاح نژاد انسان مطرح می‌کردند، مخالفت کردند.

برخی افراد استدلال می‌کنند که ما نباید به علم اعتماد کنیم، زیرا دانشمندان «همیشه نظر خود را تغییر می‌دهند.» در حالی که نمونه‌هایی از به‌بیراه رفتن علم بسیار نادر است، بسیار کمتر از آن چیزی که گاهی ادعا می‌شود. اما زیبایی فرآیند علمی در این است که توضیح می‌دهد چرا بعضی چیزها ممکن است متناقض به نظر برسند. علم، تازگی را در عین ثبات به ارمغان می‌آورد. مشاهدات، ایده‌ها، تفاسیر و تلاش‌های جدید برای تطبیق ادعاهای رقیب، تازگی را به همراه دارد. بازجویی گدگون‌کننده به تصمیمات جمعی و پایداری بخش بزرگی از دانسته‌های علمی منجر می‌شود. درست است که دانشمندان گاهی در مواجهه با شواهد جدید نظر خود را تغییر می‌دهند اما همین است که به آرای آنها اعتبار می‌بخشد: این نقطه قوت علم است، نه نقطه ضعف. این است که سبب می‌شود دانشمندان همیشه مشتاق یادگیری باشند و در را به روی افکار جدید درباره مشکلات قدیمی باز نگه دارند.

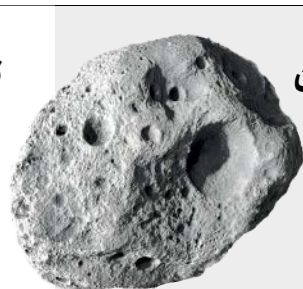
جامعه مدرن متکی به اعتماد به متخصصان است، خواه دندانیزشک باشد یا لوله‌کش، مکانیک خودرو یا استاد دانشگاه. اگر اعتماد متوقف می‌شد، جامعه نیز متوقف می‌شد. دانشمندان مانند همه مردم اشتباه می‌کنند. اما دانش و مهارت‌هایی دارند که تخصص آنها را برای ما مفید می‌کند. آنها می‌توانند کارهایی انجام دهند که از عهده ما ساخته نیست.

همان‌طور که برای ترمیم دندان‌هایمان سراغ لوله‌کش نمی‌رویم یا از دندانیزشک برای تعمیر ماشین خود کمک نمی‌گیریم، نباید در مورد این‌که واکسن کرونا برای ما ایمن است یا نه به نظر بازیگران سینما یا سیاستمداران توجه کنیم. چه برسند به صنایعی که دارای منافع خاص بر سر مقابله با موضوعی علمی هستند یا مراکز ایدئولوژیک که یک یافته علمی را در تضاد با مایه‌های می‌بینند. برای پاسخ به سؤالات علمی اگر به اطلاعات علمی نیاز داریم، باید سراغ دانشمندانی برویم که زندگی خود را وقف آموختن مسائل مورد بحث کرده‌اند. از این‌روست که در مسائل علمی باید به علم اعتماد کنیم.

منبع: TIMES

تولید دستگاهی برای شناخت اختلالات بدن حین خواب در کشور

با حمایت مرکز راهبردی فناوری‌های همگرا، فناوران داخلی دستگاهی تولید کرده‌اند که برای بهبود خواب و رصد شرایط حیاتی بدن در حین خواب قابل استفاده است. این دستگاه پلی سومنوگرافی با تست چندپارامتری، عملکرد تعدادی از اندام‌ها و دستگاه‌های بدن را در خواب ضبط می‌کند. این تست که متداول‌ترین آزمایش در مراکز اختلالات خواب به حساب می‌آید، شامل نوار مغز، نوار قلب، نوار عضله، نوار چشم، جریان هوای تنفسی، تلاش تنفسی و درصد اشباع اکسیژن خون است. / جام‌جم‌دیلی



عبور یک سیارک ۳۳۰متری تا آخر آذر از کنار زمین

طبق اطلاعات ناسا، سیارکی به اندازه برج ایفل، دسامبر۲۲ به سمت زمین حرکت می‌کند. این سیارک که ۳۳۰ متر قطر دارد و ۴۶۰۰ Nereus نام گرفته، ۲۸آذر امسال از فاصله ۳ میلیون و ۸۶۰ هزار کیلومتری زمین می‌گذرد؛ تقریباً ده برابر دورتر از فاصله متوسط کره‌ما؛ بنابراین احتمال برخورد آن با زمین اندک است. / مهر