



افزایش کارایی مغز با روباتیک دورهمی؟

سوار شدن بر بازوی روباتیک برنامه «مهران مدبری» و افزایش سرعت آن برای بعضی‌ها باعث افزایش تمرکز می‌شود و برای بعضی‌ها برعکس

می‌دهد. با تاثیر آدرنالین، خون از چهره به ماهیچه‌ها هجوم می‌آورد و در بخش‌هایی که ضروری‌تر است، جریان می‌یابد. برای همین است که هنگام ترس رنگ از رخسار تان می‌پرد.

❖ **نا توانی در مدیریت استرس و دادن پاسخ‌های اشتباه**
آدرنالین در تحریک انقباض رگ‌های خونی نقش دارد و احتمالاً در بروز پاسخ‌های تند و عصبی مؤثر است. استرس فشاری است که بر اثر تغییرات ایجاد شده در محیط به بدن تحمیل می‌شود و اگر فرد شرکت‌کننده نتواند در لحظه آن را مدیریت کند، احتمالاً پاسخ اشتباه به سوالی خواهد داد که پاسخ آن را بلند است. البته بعضی از استرس‌ها مفید هستند اما وقتی از کنترل خارج می‌شوند، بدن به صورت‌های مختلفی از آثار سوء آن‌ها رنج می‌برد. استرس تحمیل

شده، انرژی بدنی و ذهنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به دنبال استرس، کاهش انرژی ذهنی و بدنی، تحریک پذیری و احساس افسردگی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشارخون، افت قند خون، آسیب‌پذیری سیستم ایمنی و تغییر در وضعیت اشتها ایجاد می‌شود. مجموع موارد ذکر شده تأثیرات نامطلوبی بر فعالیت فرد سالم می‌گذارد و باعث تضعیف بدن و کارایی مغز می‌شود.

❖ **سرعت کمتر روبات و افزایش تمرکز**
وقتی که بدن شروع می‌کند به ترشح آدرنالین و وارد مرحله جنگ و گریز می‌شود، چون بدن احساس خطر می‌کند و تلاش دارد که همه جوانب را در نظر بگیرد و پیش‌بینی کند تا از خود مراقبت کند باعث می‌شود نسبتاً توجه به محیط افزایش یابد اما توجه متمرکز بر یک موضوع کم خواهد شد. پس می‌توان گفت که در بیشتر افراد شرکت‌کننده بعد از شروع به کار آن دستگاه روباتیک تمرکز برای پاسخ به سوالات پایین می‌آید و همین باعث می‌شود بعضی از افراد برای این که کارکرد بهتری داشته باشند در پاسخ به سوالات، انتخاب‌شان سرعت کمتر دستگاه است.

❖ **چرا افزایش سرعت روبات برای بعضی‌ها بهتر است؟**

اما چه اتفاقی می‌افتد که بعضی از افراد بیان می‌کنند با سرعت بالاتر دستگاه روباتیک بیشتر موافق هستند و اظهار می‌کنند با سرعت بالا، بهتری می‌توانند پاسخ دهند؟ دلیل‌اش سیستم عصبی و فیزیولوژیکی متفاوت هر یک از بدن‌های ماست. ممکن است فردی با شروع دستگاه روباتیک بدنش احساس خطر و شروع به ترشح آدرنالین کند و همین باعث می‌شود کارکرد فرد در مقابل توجه کاهش یابد. اما فردی هم ممکن است با شروع چرخش دستگاه روباتیک حالت دفاعی به خود نگیرد و بدن شروع به ترشح آندروفین کند. آندروفین یک نوع مورفین طبیعی برای دردمحسوب می‌شود که این هورمون باعث کاهش استرس در افراد خواهد شد. وقتی که استرس کاهش یابد در نتیجه مادر رفتار توجه‌تمرکز موفق‌تر عمل خواهیم کرد. پس به این نتیجه می‌رسیم که برای هر یک از ما با توجه به نوع سیستم عصبی و فیزیولوژیک مان انتخاب در سرعت و میزان توجه و تمرکز متفاوت خواهد بود.



اسما صابری | نورو تراپیست و روان‌شناس

فصل جدید برنامه «دورهمی»، مسابقه‌ای بر اساس اطلاعات عمومی در حوزه فرهنگ و هنر و ادبیات است که در دو مرحله برگزار می‌شود. بعد از این که شرکت‌کنندگان در بخش اول به سوالات مدبری پاسخ می‌دهند، هیجان مسابقه بالاتر می‌رود. در بخش بعدی، افرادی که بازوی روباتیک می‌نشینند تا قدرت ذهنی و تمرکزشان سنجیده شود. این بازو که سرعت آن توسط شرکت‌کننده‌ها از بین عدد یک تا ۴ مشخص می‌شود، افراد را در موقعیت‌های سختی قرار می‌دهد و آن‌ها باید بتوانند در این وضعیت‌ها، تمرکزشان را حفظ کنند و جواب سوالات را بدهند. حالا سوالی که برای مخاطب پیش می‌آید، این است که آیا با افزایش سرعت این بازوی روباتیک، کارایی مغز توان تمرکز بیشتر می‌شود، یا برعکس آن اتفاق می‌افتد و احتمال دادن پاسخ‌های اشتباه در افراد بیشتر خواهد شد؟ در ادامه به توضیح مختصری از هیجان و تأثیرات آن بر بدن خواهیم گفت و پس از بررسی کلی، به این پاسخ مصداقی درباره تأثیرات بازوی روباتیک دورهمی خواهیم پرداخت.

❖ **افزایش هیجان با افزایش سرعت روبات**
هیجان بیشترین احساسی است که در این برنامه تلویزیونی بعد از نشستن افرادی این روبات، دیده می‌شود. طبیعی است که هر چه سرعت این روبات بیشتر باشد، هیجانی که فرد تجربه می‌کند هم بیشتر خواهد بود. هورمون حاصل از هیجان، آدرنالین یا اپی‌نفرین است که معمولاً وقتی بدن احساس جنگ

و نیاز به گریز دارد، ترشح می‌شود. وقتی که بسیار هیجان‌زده باشید، غده‌های فوق‌کلیوی ناگهان مقدار زیادی آدرنالین در خون ترشح می‌کنند. آدرنالین سبب افزایش شدت ضربان قلب و کارایی آن می‌شود. این ماده، رگ‌های متصل به ماهیچه‌ها را گشاد می‌کند و علاوه بر آن موجب افزایش غلظت قند در خون می‌شود. به این طریق است که بدن خود را با شرایط جدید تطبیق

پسر ۱۴ ساله‌ام بعد از فوت دوستش خیلی کم حرف شده است

با دوستان مدرسه یا محله، فریاد دوست‌یابی جایگزین برایش اتفاق بیفتد.

❖ **بگذارید روند طبیعی سوگ‌طی شود**
اجازه دهید سوگ روند طبیعی خود را طی کند و با مرور زمان احساس امنیت و سلامت در وی تأمین شود. فراموش نکنید ایجاد مشارکت و همدلی کردن با پسر تان می‌تواند در روند کنار آمدن او با سوگ و داغ‌دیدگی بسیار قابل اهمیت باشد. در ضمن به فرد سوگ دیده به صورت آشکار و بی‌جهت دلسوزی نشان ندهید. همچنین شایان ذکر است که هر آسیب و از دست‌دانی به گذر زمان برای کنار آمدن فرد با آن نیاز دارد، از این رو سعی نکنید این زمان حساس را حذف کنید و فقط تلاش کنید روند آن را سریع‌تر طبیعی جلوه دهید.

فضاهای بیشتری در خانه خود استفاده کنید.

۲۰ ایده برای تزیین خانه

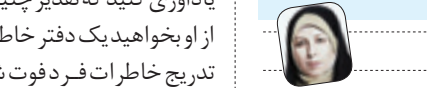
❶ **کوسن‌های فانتزی برای اتاق‌ها**
کوسن‌ها قدرت زیادی برای ایجاد تغییر و تحول در طراحی دکوراسیون داخلی منزل شما دارند، پس اگر در منزل تکه‌پارچه‌هایی دارید که تصمیم دارید آن‌ها را دور بریزید؛ به شما پیشنهاد می‌کنیم که از آن‌ها کوسن‌هایی خلق‌قانه درست کنید تا بتوانید برای تزیین اتاق نشیمن خود از آن‌ها بهره‌برید.

❷ **استفاده از وسایل قدیمی برای تزیین خانه**
از وسایل قدیمی و از کار افتاده منزل تان می‌توانید به عنوان وسایل تزیینی جدید استفاده کنید. به عنوان مثال سینی‌های قدیمی و رنگ‌ورفته خود را می‌توانید دوباره رنگ‌بزنید و از آن‌ها به عنوان پتل‌هایی برای یادداشت‌های روزانه خود بهره‌برید. حتی از این سینی‌ها می‌توانید به عنوان تابلوهایی برای تزیین دیوار آشپزخانه یا حتی اتاق کارتان استفاده کنید. داخل این سینی‌ها را با طرح‌های فانتزی و خلاقانه تزیین کنید و از دیدن آن‌ها لذت ببرید.

در تهیه این مطلب از سایت «چیدانه» کمک گرفته شده است

پسری ۱۴ ساله دارم که چند وقت پیش با یکی از دوستانش در خیابان بودند که تصادف می‌کنند و دوستش همان جافوت می‌کند. پسرم درون گراست و اصلاً دوست ندارد در این باره با کسی صحبت کند.

کلا هم خیلی کم حرف شده است. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

نیازمند حمایتی فراتر از حضور همدلانه اطرافیان می‌بینند، در فکر کمک گرفتن از یک مشاور باشند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

❖ **ترغیبش کنید تا احساساتش را به شما بگوید**
گفته‌اید که دوست ندارد با کسی در این باره صحبت کند اما او را باید به بیان افکار و احساساتش ترغیب کنید. برای این منظور، او را تشویق کنید که نامه‌ای

مخاطب گرمی، به نزدیکان فرد سوگوار در چنین شرایطی توصیه می‌شود که برای حضور

مؤثر در کنار فرد سوگوار بیش از تلاش برای پر کردن فضای خالی با جملات و کلمات نصیحت‌گرانه، با بودن در کنار فرد داغ‌دیده و شنیدن احساساتش، عبور از آشفتگی‌های هیجانی را برای او تسهیل کنند. همچنین در صورتی که فرد ناتوان از مدارا با احساساتش و



۳ ایده برای نظم دادن به وسایل خانه

❶ **مارال مرادی | روزنامه‌نگار**
نظم دادن به منزل و وسایلی برای نظم‌بخشی به خانه همیشه موضوع جالب و جذابی برای خانم‌هاست. در این مطلب سعی کردیم برای شما خانم‌ها ایده‌هایی را بیاوریم تا به وسیله آن‌ها بتوانید خانه تان را نظم دهی کنید. همچنین از دو ایده کمتر شنیده شده برای تزیین دکوراسیون داخلی منزل تان گفتیم.

❶ **مخفی کردن وسایل زیر میز**
در خانه‌های کوچک امروزی باید از تمام فضاهای موجود در خانه به نحو مناسب استفاده کرد، زیر میزها معمولاً جای مناسبی برای قرار دادن وسایل دم‌دستی است. پس برای این که بتوانید هم از این فضاها استفاده کنید و طوری آن‌ها را بپوشانید که دیگران قادر به دیدن آن نباشند، می‌توانید برای میزهای تان رومیزی‌های بلند تهیه کنید یا برای زیر میزهای تان پرده‌های فانتزی بدوزید.

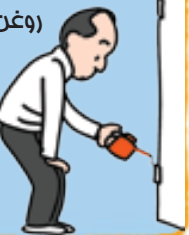
❷ **درست کردن میز با استفاده از فایل‌های نگهداری کاغذ**
از فایل‌های نگهداری کاغذ می‌توانید استفاده خلاقانه‌ای داشته باشید و با تعدادی پیچ و مهره از آن‌ها

❷ **فایل‌های نگهداری کاغذ کم‌دعا**
این فایل‌ها را می‌توانید برای وسایل بزرگ تر و سنگین‌تر استفاده کنید. در این صورت پشت درهای کمدهای شما هم کاربردی خواهد شد؛ به این ترتیب شما می‌توانید از

قرار و مدار

روز قطع کردن صدای قی‌قی‌ز درها

در ورودی فونه، اتاق‌ها، سرویس بهداشتی و...گاهی نیاز دارن تا روغن‌کاری بشن و گرنه موقع باز و بسته شدن، صدای قی‌قی‌ز می‌دن. امروز با ریفتن کمی (روغن روی لولاهای درها، این مشکل رو حل کنیم. در ضمن بعدش، در راحت‌تر باز و بسته هم می‌شه.



ما و شما

راه‌ار تباطای بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ چندین بار موقع خواندن پرونده زندگی سلام باتیتر: «۲۴ سال با یک سوال بی‌جواب»، گریه‌ام گرفت. چه سختی‌هایی کشیده این خانم. امیدوارم هر چه زودتر پدر و مادرش رو پیدا کنه تا به سوالاتش جواب بدن. ❖ مطلب تون در باره جواد خیابانی رو بررستین برای خودش تا بخونه. انصافاً بعضی جملاتش، مغز آدم رو می‌پو کنه.

❖ الان اروپایی‌ها که استفاده از وسایل یک بار مصرف پلاستیکی رو ممنوع کردن، جایگزینی هم براش معرفی کردن؟ بعضی مواقع لازمه، باید کار کنیم؟ ❖ **ما و شما:** ظروف یک بار مصرف گیاهی جایگزین ظروف یک بار مصرف پلاستیکی هستند و ضرری برای مردم و محیط زیست هم ندارند.

❖ در صفحه مثبت شصت از مشکلات سالمندان هم بنویسید. مشکلاتی که فقط وقتی به سن آن‌ها برسید، می‌فهمید. کاش تا دیر نشده، سالمندان را دریابیم. ❖ من مادرم و تصورش هم برام سخته که در این سال‌ها چه بر دل مادر این دختر گذشته. آخه اون کسی که به پدر و مادر واقعی ایشون گفته که دخترتون مرده رو باید دستگیر کنن.

❖ «۵ روش تربیت فرزند کتاب‌خوان در ۲۰۲۱» جالب بود. باید به فکر نسل بعدی بود که فقط چسبیدن به فیلم و گوشی.

آن روی سکه عشق و عاشقی

دوست داشتن و دوست داشته شدن از دیرباز مورد توجه نویسندگان بوده و کتاب «تصرف عدوانی»

نگاهی متفاوت به آن دارد

ادیسه عسکری | پژوهشگر کتاب

«تصرف عدوانی» رمانی نوشته «لنا کریستین آندر شون» نویسنده و خبرنگار سوئدی است. این کتاب در سال ۲۰۱۳ نوشته شده و در همان سال مهم‌ترین جایزه ادبی سوئد را هم دریافت کرده است. در ایران هم توسط سعید مقدم ترجمه شده و مورد توجه مخاطبان بسیاری قرار گرفته است. ماجرا از آن جا شروع می‌شود که «استر نیلسون» شاعر و مقاله‌نویس ۳۱ ساله به سخنرانی درباره «هوگوراسک» هنرمند شناخته شده دعوت و در همان سخنرانی عاشق او می‌شود. احساس می‌کند هیچ کس مانند او تاکنون در زندگی‌اش، او را درک نکرده است. استر گذشته‌اش را رها می‌کند و قلیش را به روی هوگوراسک می‌گشاید اما ماجرا در ادامه به این سادگی نیست. کتاب تصرف عدوانی در ۱۷۲ صفحه توسط نشر مرکز به چاپ رسیده و با یک داستان عاشقانه به عشق و فراز و فرودهای آن می‌پردازد.

❖ **مهم‌ترین احساس بشری که قابل توصیف نیست**
عشق یکی از بزرگ‌ترین و شاید حتی مهم‌ترین احساسات بشری است، توصیف آن دشوار است و تنها در یک شکل و قالب جای نمی‌گیرد. عشق

و عاشقی از دیرباز مورد توجه شاعران و نویسندگان بوده است. در واقع نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان از کودکی تا پیری است. این احساس تنها چند دهه است که موضوع مباحث علمی شده است و دانشمندان بسیاری هم



از لحاظ جسمی و هم روحی به بررسی نشانه‌ها و تأثیرات آن در انسان‌ها و حیوان‌ها می‌پردازند. عاشق شدن علاوه بر بروز احساسات درون انسان، دارای آثاری ذهنی و جسمانی هم هست. عشق به عنوان یکی از احساسات ویژه انسانی دارای نشانه‌های خاصی است که بیشتر ما کم و بیش با آن آشنا هستیم یا تجربه‌اش کرده‌ایم. تا حالا معمولاً از زیبایی‌ها و قشنگی‌های عشق گفته شده اما این کتاب به برخی از تأثیرات منفی این پدیده هم می‌پردازد.

❖ **تأثیرات منفی پدیده عشق**
عاشق شدن و تمرکز بر احساسات باعث می‌شود که انسان عاشق توانایی انتقاد را از دست بدهد و در شناخت و تصمیم‌گیری دچار مشکل شود. در این مواقع انسان عاشق خود را فریب می‌دهد.



زندگی سلام •
دوشنبه •
۱۴ تیر ۱۴۰۰ •
شماره ۱۹۳۱

خانواده و مشاوره

