

## کاناپه

بسته‌ای برای آخر هفته  
ویژه آن‌ها که مطالعه را دوست دارند اما وقت ندارند

# عشق با بدن ما چه می‌کند؟

### نکاتی پیرامون عشق

۱- اگر بعد از مدتی زندگی مشترک دیدید که آن اشتیاق اولیه را در باره همسرتان ندارید، نگران نباشید چرا که این یک روند طبیعی است و جذبه اولیه در حال تبدیل شدن به دل‌بستگی است. دل‌بستگی، لازمه ادامه زندگی مشترک و فرزندآوری است.

۲- اگر عاشق شده اید و کسی را برای ازدواج در نظر گرفته اید، بدانید که در ارزیابی او ممکن است راه را به خطا بروید چرا که نکات منفی او را نمی بینید یا کوچک می شمارید.

۳- تفاوت بین عشق و شهوت را دریابید. به ویژه خانم‌ها باید مراقبت بیشتری در این باره کنند زیرا مرد‌ها به دلیل ویژگی‌های هورمونی شان بیشتر معطوف به شهوت هستند وزن‌ها متمایل به عشق.

۴- کسی که شکست عشقی خورده، واقعاً درد دارد و حتی ممکن است دردهایش بدنی هم باشد. چنین شخصی نیاز به سرزنش ندارد بلکه به معنای واقعی کلمه، محتاج حمایت عاطفی از طرف عزیزانش هست تا دوران تنش هورمونی را طالی کند و به تعادل برسد.

۵- برای افراد بزرگ سال نیز عاشق شدن را به رسمیت بشناسید. اگر پدر یا مادرتان به واسطه جدا شدن یا مرگ همسر، تنها هستند، حق دارند مانند یک جوان ۲۵ ساله عاشق شوند. این یک واقعیت علمی است نه فقط یک توصیه اخلاقی یا اجتماعی.



توله‌ها بازی می‌کنند تا

زنگ در را بزنند. لکه‌های

خون روی پیاده‌رو باقی می‌گذارد. هیچ کدام از ما صاحب پیاده‌رو نیستیم. در را جواب نمی‌دهیم. چرا مزاحم کس دیگری نمی‌شوند؟ نمی‌بینند ما هم در دسرهای خودمان را داریم؟

## خستگی تصمیم چیست؟ چگونه از آن در امان باشیم؟

وقتی از "مارک زاکربرگ" مدیر "فیس‌بوک" پرسیدند چرا همیشه یک نوع تی شرت می‌پوشی پاسخ داد: نمی‌خواهم هر روز صبح درگیر تصمیم‌گیری درباره این که کدام لباس را بپوشم



جعفر محمدی | روزنامه نگار



### ۱

برای گرفتن بهترین تصمیم چه کنیم؟  
وقتی از "مارک زاکربرگ" بنیانگذار و مدیر "فیس‌بوک" پرسیدند چرا همیشه یک نوع تی شرت می‌پوشی پاسخ داد: نمی‌خواهم هر روز صبح درگیر تصمیم‌گیری درباره این که کدام لباس را بپوشم. او با این کار در واقع، یکی از تصمیمات صبحگاهی‌اش را حذف و انرژی آن را برای تصمیم‌گیری‌های مهم‌تر کاری، ذخیره می‌کند. خانم "انگلا مرکل" صدر اعظم آلمان هم از این روش استفاده می‌کند و اکثر یک نوع لباس می‌پوشد. استیو جابز نیز همین گونه بود. برای این که خستگی تصمیم‌دیرتر رخ بدهد، تا حد امکان خود را در معرض تصمیم‌گیری‌های کم اهمیت قرار ندهیم. راهش این است که درباره هر چیزی که یک تصمیم ثابت بگیریم.

### ۲

تصمیمات مهم را صبح بگیریم. یادمان باشد که هر چه از روز می‌گذرد، به «خستگی تصمیم» بیشتر نزدیک می‌شویم.

### ۳

وقتی گزینه‌های قابل انتخاب برای تصمیم‌گیری زیادتر باشد، «خستگی تصمیم» نیز بیشتر می‌شود. یکی از راه‌های مواجهه منطقی با تعداد گزینه‌ها، این است که به جای آن که مثلاً ۱۲ گزینه را یک جا بررسی کنیم و به یکی برسیم، آن‌ها را به چند گروه کوچک‌تر تقسیم کنیم و سه تا سه تا بررسی کنیم تا به انتخاب نهایی برسیم.

### ۴

انسان‌های کمال‌گرا که می‌خواهند بهترین خروجی را داشته باشند، بیش از بقیه دچار خستگی تصمیم می‌شوند. بهتر است به یک گام جلوتر بسنند و تصمیم را راحت‌تر و سریع‌تر تصمیم بگیریم. کش دادن تصمیم‌گیری، انرژی زیادی از مغز می‌گیرد.

### افزایش جریان خون

عاشق بودن باعث می‌شود جریان خون به مرکز لذت مغز بیشتر شود؛ جایی در مغز به نام هسته اکومینس. تصویربرداری از مغز شخص عاشق (به روش MRI) نشان می‌دهد که این منطقه از مغز هنگام احساس عشق در انسان روشن‌تر می‌شود (یعنی میزان جریان خون در آن بیشتر می‌شود). بیشتر شدن جریان خون معمولاً در مرحله جذابیت عشق اتفاق می‌افتد، زمانی که احساس زوج به هم تثبیت شده است.

### درمان بی‌خوابی

هورمون‌های عشق (اکسی‌توسین و اندروژین) ترشح کورتیزول را مسدود می‌کند. کورتیزول مسئول استرس است. وقتی از ترشح این هورمون جلوگیری شود، فرد به لحاظ روحی و فکری آرام‌تر خواهد بود و در نتیجه خواب

### داستان کوتاه

## خانه جدیدمان و در دسرهایش

به قلم پروفسور راجر، ترجمه از حسام جناتی



اول، پیچه‌ای از علف‌های هرز که مثلاً حیاط خلوت‌مان است. هیچ کدام مان صاحب‌خانه نیستیم. نه ما، نه اندی و تامی در طبقه بالا و نه انریکو در طبقه پایین. انریکو می‌گوید: «اونا باید به باغبون بفرستن این جا» و ما موافقت می‌کنیم که بله، این آن‌ها، هر کسی که هستند، باید که باغبان بفرستند. دوم، گربه سیاه و سفید که دم در مدام ضجه می‌زند. تامی می‌گوید: «این ماده گربه قبل از این که آپارتمان‌تون رو بخرین، اون جا زندگی می‌کرد. گمونم رهاش کردن و رفتن... سوم، سرعت ماشین‌هایی که دور فلکه می‌چرخند. آن‌ها باید

کاری برای آرام کردن رفت‌وآمد انجام بدهند. چهارم، توله‌های گربه سیاه و سفید. چرا گربه عقیم نشده بود؟ باید عقیمش می‌کردند. پنجم، توله‌های توله‌ها که خیلی زود و به تعداد زیاد سرو کله‌شان پیدا می‌شود و از در و دیوار خانه بالا و پایین می‌روند. شب‌ها در جنگل حیاط خلوت‌مان شکار می‌کنند. روزها، ضجه‌زنان جلو در را شلوغ می‌کنند. از مغازه محله برای شان غذای گربه می‌خریم تا متقاعدشان کنیم که وقتی در را بازی می‌کنیم، به داخل خانه هجوم نیاورند. ششم، توله‌های بیشتر. هفتم، تصادف‌های فلکه. دوباره و دوباره رانندگان زخمی را خود را از میان گربه‌ها و

### سواد سلامت

## هنگامی که قبل از خواب سراغ گوشی می‌روید؛ چه اتفاقی در ذهن شما می‌افتد؟

استفاده از گوشی کردید.

### در مغز چه اتفاقی می‌افتد؟

دکتر سیگل پس از سال‌ها کار و مطالعه روی ذهن افراد در آخر شب و فعل و انفعالاتی که میان ذهن و اسما رت‌فون پیش از خواب می‌افتد؛ واقعیت‌های جالبی را بیان کرده است و مردم را متوجه آسیب‌های استفاده از صفحه‌نمایش‌ها در رختخواب می‌کند. «ملا تونین» یک هورمون در بدن انسان برای تنظیم چرخه خواب و بیداری است. هنوز به‌طور کامل تأثیرات هورمون «ملا تونین» کشف نشده ولی در همین حد معلوم شده است که وقتی ما این هورمون را دستکاری می‌کنیم، بی‌خوابی سراغ‌مان می‌آید. بدن انسان به‌طور طبیعی وقتی خورشید غروب می‌کند و تاریکی اتفاق می‌افتد، شروع به تولید هورمون ملا تونین می‌کند. تولید ملا تونین مکانیزم خواب‌آلودگی را در بدن فعال می‌کند و افراد هر چه به‌آخر شب نزدیک‌تر می‌شوند احساس خواب‌آلودگی بیشتری دارند تا این که سراغ اسما رت‌فون یا صفحه‌نمایش‌های دیگر می‌روند. صفحه‌نمایش‌ها به بدن این پیام را می‌رسانند که هنوز وقت خواب نشده است و تولید ملا تونین را کاهش می‌دهند. این جا است که بی‌خوابی سراغ انسان می‌آید و هر چه بیشتر از اسما رت‌فون‌ها استفاده کند، سطح ملا تونین در بدن کمتر می‌شود. این وضعیت چه آسیبی به بدن می‌رساند؟ خواب موجب آرامش سیستم عصبی و نورون‌هاست. نورون‌هایی که در طول روز فعال بودند، با خواب به استراحت می‌پردازند و یا غیرفعال می‌شوند.

به گفته دکتر «دن سیگل» پروفسور بالینی در دانشکده روان‌پزشکی UCLA، وقتی به صفحه نمایش اسما رت‌فون خیره می‌شوید، چشمان خودتان را در معرض جریانی از فوتون‌ها قرار می‌دهید که به مغز شما می‌گویند، بیدار باشید. به اعتقاد این استاد، مشکل بی‌خوابی مردم به دلیل اسما رت‌فون‌ها خیلی حاد نیست و می‌توان با درپیش گرفتن محدودیت‌ها و ترفندهایی برای کنترل استفاده از صفحه‌نمایش‌ها، خواب و زندگی سالم‌تری داشت. هنگامی که ساعت ۲۲، ۲۳ یا آخر شب و هر زمانی پیش از خواب سراغ گوشی می‌رویم؛ این پیام را به ذهن خود می‌رسانیم که اکنون زمان خواب نیست. درحقیقت یک وضعیت Catch-22 برای خودتان به وجود آورد. شما سراغ اسما رت‌فون رفتید چون خوابتان نمی‌برد و شما خوابتان نمی‌برد چون شروع به



### عکس نوشت



یکی از اعضای  
سیرک مسکودر  
حال استراحت.  
عکس، مربوط  
به سال ۱۹۸۸  
است.



The Guardian

بدون شرح