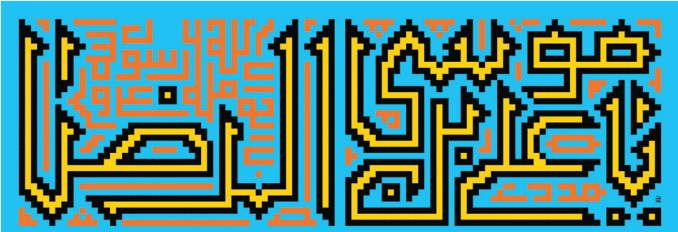




زندگی سلام
چهارشنبه
۱۶ اسفند ۱۴۰۲
شماره ۲۵۴۵
۶ مارس ۲۰۲۴
شماره ۲۶۶۶

خانواده و مشاوره

چهار شنبه های امام رضایی (ع)



توصیه‌های امام رضا(ع) در آخرین جمعه شعبان



جواد رستمی | کارشناس مذهبی

اکنون که در آستانه بهترین و بزرگ‌ترین مهمانی یعنی رمضان و دعوت عزیزترین میزبان یعنی خدای مهربان هستیم باید مقدمات حضور در این بزمِ پر از خیر و برکت و رحمت را فراهم کنیم. امام رضا(ع) در آخرین جمعه ماه شعبان توصیه‌هایی برای حضور در مهمانی خدایان فرمودند که ۳ مورد دعا خواندن، تلاوت قرآن و استغفار را با قید زیاد انجام دادن تأکید کرده‌اند. حضرت توبه خالصانه، رد امانت، دوری از کینه و گناه ادر کنار توصیه به تقوا و توکل به خدا و قرأت دعای کوتاه [اللَّهُمَّ إِنِّ لَمْ تَكُنْ غَفُورًا لَّنَا فِيمَا مَضَى مِنْ شُعْبَانَ فَأَغْفِرْ لَنَا فِيمَا بَقِيَ مِنْهُ] در روزهای پایانی شعبان برای کسب آمادگی حضور در بزم الهی به میزبانی مهربان تأکید داشتند. اکنون که در آستانه آخرین جمعه ماه شعبان و روزهای پایانی آن هستیم باید به توصیه حضرت خود را برای حضور در این مهمانی و بهره از رحمت و نعمت و مغفرت الهی آماده کنیم.

روان شناسی

نقش حافظه عضلانی در افزایش اراده و تناسب اندام

هنگامی که اصطلاح «حافظه عضلانی» را می‌شنوید، تصور می‌کنید که عضلات می‌توانند حرکات خاصی را به خاطر بسپارند، مانند در بیل زدن یا توپ فوتبال یا ناوختن آهنگ «تولدت مبارک» یا پیانو اما این بخشی از آن چیزی است که در بدن شما اتفاق می‌افتد. دو نوع حافظه ماهیچه‌ای متفاوت وجود دارد. یک نوع، عصبی که با یادآوری فعالیت‌های آموخته شده گره خورده است، در حالی که شکل دیگر یعنی فیزیولوژیکی، مربوط به رشد مجدد بافت عضلانی است. به گزارش «یورو نیوز»، درک این که هر کدام از این حافظه‌های عضلانی چگونه کار می‌کنند، می‌تواند به شما در اجرای موفق برنامه ایجاد تناسب اندام کمک کند.



حافظه عصبی عضلانی چگونه کار می‌کند؟

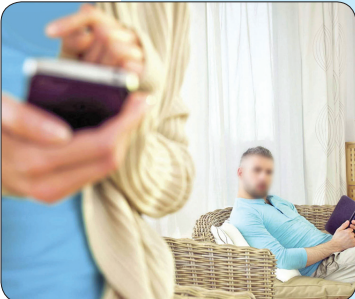
به نظر می‌رسد عضلات ما حرکات خاصی را به یاد می‌آورند. برای مثال، حتی اگر چندین سال است که دوچرخه سواری نکرده‌اید، به احتمال زیادی می‌توانید به راحتی روی آن بپرید و رکاب بزنید. همین طور می‌توانید آهنگی را که در کودکی حفظ کرده‌اید بار دیگر با پیانو اجرا کنید. اما دلیل این که می‌توانید دوچرخه سواری کنید یا پیانو بزنید این نیست که ماهیچه‌های پاها یا انگشتان شما حرکات لازم را حفظ کرده‌اند. برت جانسون، کارشناس علوم اعصاب می‌گوید: «این نوع حافظه عضلانی به این معنی است که مغز شما دیگر مجبور نیست آن قدر درباره حرکتی که انجام می‌دهید، فکر کند. وقتی در ابتدای حرکت یا مهارت جدید را یاد می‌گیرید، در مرحله شناختی هستید، جایی که حرکات شما کند و ناکارآمد هستند و در قشر جلوی مغز که ناحیه فکری مغز شماست، فعالیت بالایی رخ می‌دهد. سپس به مرحله تداعی پیشرفت می‌کنید که طی آن مغز شما هنوز به سختی کار می‌کند، اما حرکات شما روان‌تر و منسجم‌تر می‌شود. حافظه عضلانی زمانی به دست می‌آید که به مرحله خودمختار برسید».

حافظه فیزیولوژیکی عضلات

جنبه فیزیولوژیکی حافظه ماهیچه‌ای به توانایی باز یابی سریع عضلات از دست رفته مربوط می‌شود. اغلب در افرادی دیده می‌شود که در دوره‌های منظم به باشگاه می‌روند و لی سپس وقفه‌های طولانی مدت در روند روتین ورزش آن‌ها اتفاق می‌افتد. در حالی که این افراد ممکن است به دلیل یک دوره توقف فعالیت، توده عضلانی خود را از دست بدهند ولی با آغاز دوباره، این توده‌ها سریع‌تر از دفعه پیش به حالت قبلی خود بازمی‌گردند. این شکل از حافظه

نکته ها

۶ زنگ خطر که همسر تان در حال پنهان کاری است



- ۱- دروغ گفتن
- ۲- پنهان کردن امور مالی
- ۳- گفتن داستان‌های ساختگی
- ۴- نا منظم بودن رفت و آمد هایش
- ۵- دستپاچگی در پاسخ دادن به سوالات
- ۶- متناقض بودن حرف هایش

تأثیرات بلندمدت ابتلا به کووید ۱۹ روی بهره‌هوشی.»

* نکاتی که در مطلب «زمین سبز نباشد من ضرر می‌کنم با تو» نوشته شده بود، باید در مدارس و دانشگاه‌ها هم گفته شود تا همه آموزش‌های لازم برای حفاظت از محیط زیست را ببینند.

* بر دن زباله‌ها هر شب به دم در هم یکی از نمونه‌های ویران‌روی اعصاب همسر است!

* زندگی سلام. چنتا کتاب خوب معرفی کنین که در تعطیلات بخونیم. از این کتاب‌های زرد نباشه.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶

* در کشور ما اگر درخت‌ها به خاطر ساخت و ساز غیر مجاز قطع نشن و خشک شون نکنن، نیازی به کاشت درخت نیست!! از همین میراث گذشتگان هم نمی‌توانیم به خوبی محافظت کنیم.

* این کرونا ول کن ما نیست! یک بار مبتلا شدیم، باید تا آخر عمر، استرس عوارض رو داشته باشیم. مربوط به مطلب

همچنین بعد از مدتی متوجه می‌شویم نقاط ضعف ما در چه جنبه‌هایی است و برای رفع آن سعی می‌کنیم.

کاهش استرس | با برنامه‌ریزی، دغدغه ذهنی و استرس را کمتر می‌کنیم، زیرا می‌دانیم که تمام جوانب در برنامه رعایت شده پس می‌توانیم گام به گام با برنامه پیش برویم و به هدف برسیم و این سبب آرامش و کاهش اضطراب می‌شود که این آرامش در رسیدن به موفقیت لازم است. آرامش کمک می‌کند با انرژی و امید بیشتری گام برداریم.

افزایش قدرت و توانایی فکری | برنامه‌ریزی مراحل و گام‌های بعدی را نشان می‌دهد پس می‌تواند قدرت و توانایی فکری را افزایش دهد و قدرت پیش‌بینی و آینده‌نگری ما را زیاد و به ما کمک می‌کند از اتفاقات ناگوار پیشگیری کنیم.

دلایل اجتناب از برنامه‌ریزی

با این همه فواید، اما چرا بسیاری از افراد از برنامه‌ریزی اجتناب می‌کنند. اصلی‌ترین دلایل آن عبارت‌اند از:

۱- توهم موفق شدن بدون برنامه‌ریزی | بسیاری از افراد تصور می‌کنند که بدون برنامه‌ریزی هم می‌توان موفق شد. در صورتی که برنامه‌ریزی به تلاش‌ها، جهت می‌بخشد و احتمال شکست را کاهش می‌دهد.

۲- غیر قابل پیش‌بینی بودن آینده | بعضی افراد به زندگی در لحظه اعتقاد دارند و می‌گویند که آینده را کسی نمی‌تواند پیش‌بینی کند بنابراین نیازی به برنامه‌ریزی نیست. البته که آینده قابل پیش‌بینی نیست اما کسی که با شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی اش برای رسیدن به اهدافش برنامه‌ریزی می‌کند، احتمال بسیار زیادی دارد که موفق شود.

۳- برنامه‌ریزی سخت و زمانبر است | این افراد معتقدند که برنامه‌ریزی سبب اتلاف وقت می‌شود، برنامه‌ریزی مختص مدیران است، کار سخت و زمانبری است و... چنین افرادی معمولاً به دنبال تأثیر فوری برنامه‌ریزی هستند در صورتی که موفقیت‌های بزرگ با تلاش و پشتکار به دست می‌آید.

۴- عزت نفس پایین و افسردگی | افراد زیادی به دلایل مختلف از جمله احساس آماده نبودن و عزت نفس پایین در مرحله‌ای از زندگی رشد خود را متوقف می‌کنند. این افراد نیازمند برنامه‌ریزی هستند تا بتوانند به رویاها و آرزوهای خود برسند، زیرا با برنامه‌ریزی متوجه می‌شوند دقیقاً چه می‌خواهند و چه چیزی برایشان مناسب است. همچنین خیلی از افراد به دلیل افسردگی و ناامیدی احساس پوچی دارند و انگیزه‌ای برای برنامه‌ریزی ندارند. در صورتی که مهارت برنامه‌ریزی را بلد نیستیم یا از افسردگی رنج می‌بریم باید از روان‌شناس کمک بگیریم.

اتاق مشاوره

دخترهای ۱۵ و ۱۷ ساله ام یکسره در حال جروب‌بحث هستند

مادری هستم ۴۵ ساله، دو دختر دارم. یکی ۱۵ و دیگری ۱۷ ساله است. مشکلم این است که یکسره در حال دعا و جروب‌بحث هستند. چه کنم؟



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

دعواها و تبدیل شدن آن به یک عادت روزمره، نوعی اعتیاد آتداعی می‌کند و در افراد معتاد به دعا با یکدیگر، هر موضوع ساده‌ای زمینه آن را فراهم می‌کند. افراد پر خاشگر اظهار می‌کنند که پس از دعای روزانه به آرامش می‌رسند چون شوک‌های شدید روحی روانی یا آسیب‌های آنی جسمی باعث ترشح اندروفین (شبه تریاک) از غده هیپوفیز در مغز می‌شود که لحظاتی پس از حادثه فرد احساس آرامش می‌کند و بعضی برای تجربه مجدد این آرامش پس از جنگ ممکن است هر روز دعا کنند!

شاید در جروب‌بانی قرار دارند

بیشتر پر خاشگری‌ها پیامد نا کامی یا احساس نا کامی است. اگر دو خواهر یا توجه به فاصله سنی اندکی که دارند در یک جروب‌بانی و مرتب با یکدیگر مقایسه می‌شوند، این رقابت مستمر و مقایسه شدن باعث احساس ناامنی و کوفتگی عصبی می‌شود. بی‌قراری عصبی باعث می‌شود هریک دیگری را عامل نا کامی احتمالی خود بدانند و در این صورت رابطه پر خاشگرانه شکل می‌گیرد که در این جا نقش والدین در نوع تعامل با دو نوجوان نیاز به بررسی دارد. اگر والدین ناخودگاه دو نوجوان را با هم مقایسه کنند یا همواره قضاوت به نفع یکی داشته باشند یا یکی بیشتر تعریف، تمجید و حمایت کنند، مسلماً این روش والدین می‌تواند زمینه حسد، پخل و کینه را بین فرزندان فراهم و آن‌ها را به تقابل و تلاش به حذف یکدیگر یا انتقام جویی ترغیب کند.

شاید به جروب‌بحث اعتیاد پیدا کردند | در تحلیل فرض دوم باید گفت که تداوم



چرایی فراری بودن خیلی‌ها از برنامه‌ریزی

روزهای آخر سال فرصت طلایی برای برنامه‌ریزی در راستای دستیابی به اهداف سال آینده است اما خیلی‌ها از آن اجتناب می‌کنند که دلایل روان‌شناختی دارد

دکتر زهرا وفانی جهان | روان‌شناس

محوری

کمتر از دو هفته تا پایان سال ۱۴۰۲ که فراز و نشیب‌های زیادی برای همه ما داشته، باقی مانده است. روزهای آخر سال یک فرصت طلایی برای برنامه‌ریزی در راستای دستیابی به اهدافی است که می‌خواهیم در سال آینده محقق شود. اما بعضی از افراد، نسبت به اهمیت برنامه‌ریزی بی‌توجه هستند. بعضی‌ها هم از برنامه‌ریزی دقیق و نوشتن اهداف، فراری هستند اما امیدوارند که موفق شوند. در این مطلب می‌خواهیم از اهمیت برنامه‌ریزی بگوییم و این که چرا بسیاری از افراد از آن فراری هستند و حوصله برنامه‌ریزی ندارند.

مهم‌ترین ابزار رسیدن به موفقیت

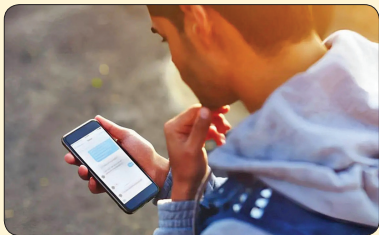
برنامه‌ریزی یکی از مهم‌ترین ابزار رسیدن به موفقیت در اهداف است. برنامه‌ریزی مسیر رسیدن به هدف را شفاف و گام به گام تعیین می‌کند که باید چه مرحله‌ای را طی کنیم. افراد موفق در جنبه‌های مختلف زندگی خود برنامه‌ریزی دارند و از طریق برنامه‌ریزی در زمان و صرف انرژی صرفه‌جویی می‌کنند. همچنین برنامه‌ریزی به زندگی ما نظم می‌دهد و سبب انجام شدن تمام کارهای می‌شود و با تنبلی مقابله می‌کند. افراد موفق به اهمیت برنامه‌ریزی واقف هستند.

چرا برنامه‌ریزی‌های ما نیمه‌تمام رها می‌شود؟

هر کدام از ما بارها در زندگی خودمان برنامه‌ریزی کرده‌ایم اما بعد از مدتی کوتاه در میانه راه آن را رها کرده‌ایم، زیرا از اهمیت برنامه‌ریزی و فواید آن غافل هستیم. گاهی هم چون به صورت اصولی موفق به برنامه‌ریزی نشدیم، آن را نیمه تمام رها می‌کنیم. افراد زیادی هستند که بدون برنامه‌ریزی

ترفندهای گرفتن مچ دروغگوها از روی پیام‌های متنی

تشخیص دروغ می‌تواند بسیار دشوار باشد، حتی برای دستگاه‌هایی که برای گیر انداختن دروغگوها ساخته شده‌اند. پس چگونه می‌توانیم واقعیت را از دروغ تشخیص دهیم؟ محققان چند ترفند در آستین خود دارند. به گزارش سلامت نیوز، فناوری یادگیری ماشین و نرم‌افزارهای تحلیل چهره به کمک دانشمندان آمده است تا با تجزیه و تحلیل داده‌ها، در دست بودن گفته‌های افراد را بررسی کنند. تیمی از دانشگاه راجستر آمریکا ۱.۳ میلیون فریم از حالات چهره داوطلبانی را که درباره یک سری تصاویر دیده شده راست یا دروغ می‌گفتند، ثبت کردند. سپس نرم‌افزار تجزیه و تحلیل خودکار، ویژگی‌های صورت هر نفر را به هنگام صحبت کردن دسته‌بندی کرد و بعد از آن محققان از زبان یادگیری ماشین برای تشخیص سرخ‌ن‌های دروغ‌گویی و راست‌گویی در چهره افراد استفاده کردند.



مشخصات «لبخند دوشن» دروغگوها

تایلان سن، نویسنده این مطالعه، در این باره گفت: «نتایج تحلیل‌ها به ما گفت که اساساً پنج نوع «چهره» مرتبط با لبخند وجود دارد که افراد هنگام پاسخ دادن به سؤالات از خود نشان می‌دهند. یکی از مواردی که اغلب با دروغ گفتن همراه است، همان «لبخند دوشن» (لبخند خوشحالی و از سر رضایت) بود که شامل انقباض ماهیچه‌های چشم، گونه و دهان می‌شود. این حالت تا چشم‌ها امتداد دارد و باعث می‌شود که گفته بسیار واقعی به نظر برسد. امری که نشان می‌دهد افراد ممکن است از فریب دادن دیگران لذت ببرند». اما اگر دروغگوها با خودشان فکر کرده‌اند که دانستن این اطلاعات می‌تواند به آن‌ها کمکی در دروغ‌گویی کند، اشتباه کرده‌اند. ایشان هوک، نویسنده همکار، می‌گوید: «لبخند دوشن شامل عضله گونه‌ای است که نمی‌توانید آن را کنترل کنید. در واقع پدید آمدن این حالت غیر ارادی است».

تشخیص دروغ‌گویی از روی پیام‌های متنی

البته، وقتی کسی به ما دروغ می‌گوید، همیشه با او در یک اتاق نیستیم و افراد هم این کار را از طریق پیام‌های متنی انجام می‌دهند. بنابراین چگونه می‌توانید بین زمانی که یک نفر دارد به شما قول الکی می‌دهد و وقتی که واقعاً دارد راست می‌گوید تمایز قائل شوید؟ محققان دانشگاه کرنل برای یافتن پاسخی به این سوال، ۱۷۰۲ مکالمه متنی را تجزیه و تحلیل کردند و پیام‌های دروغ و صادقانه را مورد تفکیک قرار دادند. آن‌ها همچنین از نظر معیارهایی نظیر فراوانی کلمات، طول پیام و انواع کلمات مورد استفاده (عبارات مبهم و تعهدگريزانه مانند «احتمالاً» «شاید») بررسی کردند. نتایج این تحقیق نشان داد افراد وقتی دروغ می‌گویند تمایل دارند از جملات طولانی‌تر استفاده کنند. البته این بدین معنا نیست که هر جمله طولانی دروغ باشد. دانشمندان همچنین دریافتند به هنگام دروغ‌گویی افزایش جزئی در استفاده از ضمایر شخصی مانند «من» و «خودم» و همچنین عبارت تعهدگريزانه نظیر «احتمالاً» «شاید» دیده می‌شود. البته در استفاده از این ترفندها باید ملاحظه داشت و فقط زنگ خطرهایی است که می‌توان آن‌ها را جدی گرفت.