info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۲۱۳
یکشنبه /۱۱ دی/۱۴۰۱
۸ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
01 / January / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۵۴ **امروز با حافظ**

از آن دمی که ز چشمم برفت رودِ عزیز
کنارِ دامنِ من همچو رودِ جیحون است
چگونه شاد شود اندرونِ غمگینم؟
به اختیار، که از اختیار بیرون است

غزلانه

هر سفال کهنه در دیر مغان شد جام جم
زانکه آنجا هیچ فرقی در گدا و شاه نیست
امیرعلیشیرنوایی

افق کرج **اوقات شرعی فردا**

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۶	۰۷:۱۶	۱۲:۰۹	۱۷:۰۳	۱۷:۲۴

برگه

انتخاب‌هایی که در طول زندگی می‌کنیم، بیشتر از توانایی‌های ما حقیقت وجودی‌مان را نشان‌می‌دهند.
جی کی رولینگ

قابل توجه

دفاع نکردن کودک از خودش را جدی بگیرید

به گفته یک روانشناس کودک، علت دفاع نکردن برخی کودکان از خودشان می‌تواند به دلیل مشکلات زمینه‌ای بالینی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هیچ والدی از اینکه فرزندش از دیگر بچه‌ها کتک بخورد، زور بشنود و به‌اصطلاح بی‌دست‌وپا باشد، خوشحال نمی‌شود. والدین دوست دارند فرزندشان در عین مؤدب بودن، بتواند از خودش دفاع کند لذا یکی از نگران‌کننده‌ترین بخش‌های فرزندپروری، برای والدین زمانی است که ببینند فرزندشان نمی‌تواند از خودش دفاع کند.

علت دفاع نکردن برخی کودکان از خود، مشکلات بالینی است

به گفته دکتر کیان ارثی، دفاع کردن از حقوق خود بدون پایمال کردن حقوق شخص دیگر، جرئت ورزی محسوب می‌شود و علت دفاع نکردن برخی کودکان از خودشان می‌تواند به دلیل مشکلات بالینی باشد: «غالبا کودکانی که درگیر اضطراب اجتماعی هستند یعنی بودن در جمع برایشان سخت است و در تعاملات اجتماعی احساس راحتی نمی‌کنند، جرئت ورزی پایین‌تری دارند». کیان ارثی یکی دیگر از دلایل عدم دفاع از خود در کودکان را کمبود عزت‌نفس دانست و افزود: «کودکانی که به‌صورت جدی در عزت‌نفس مشکل دارند، نمی‌توانند از خودشان دفاع کنند زیرا چنین افرادی احساس ارزشمندی نمی‌کنند و جایی که باید احساس ارزش کنند و حقوق خودشان را مهم بدانند تا بتوانند از خودشان دفاع کنند، این کار برایشان سخت می‌شود». او ادامه می‌دهد: «کودکانی که درگیر اضطراب جدایی هستند نیز جرئت ورزی پایینی دارند و غالبا مشکلات اضطرابی مثل اضطراب اجتماعی، اضطراب جدایی و عدم عزت‌نفس پایه ژنتیکی دارند و برخی کودکان ازلحاظ ژنتیک و سرشت به‌گونه‌ای هستند که کمتر می‌توانند از خودشان دفاع کنند».

والدین در جرئت ورزی کودک نقش مؤثری دارند

به گفته کیان ارثی، والدینی که خودشان درگیر مشکلات اضطرابی هستند، فرزندانی را تربیت می‌کنند که نمی‌توانند از خودشان دفاع کنند: «والدنگران ومحتاطی که همیشه محافظ فرزندش بوده واجازه نداده که کودکش یاد بگیرد چگونه از خودش دفاع کند یا زمانی که خود والد از جرئت ورزی پایینی برخوردار بوده و باعث شده تا کودک با یادگیری مشاهده‌ای از او الگوبرداری کند یا والدین سختگیری که فرزندشان را بیش ازاندازه مورد انتقاد و کمتر مورد تحسین قرار می‌دهند، این والدین با این سبک فرزند پروری باعث می‌شوند که فرزندشان در جرئت ورزی و دفاع از خود دچار مشکل شوند».

مشکل دفاع نکردن کودکان از خود باگذشت زمان رفع نمی‌شود

برخی والدین معتقدند که این رفتار کودکان باگذشت زمان تغییر می‌کند و کودکی که تا دیروز توان دفاع از خود را نداشت، در دانشگاه، محل کار و ارتباط با همسر می‌تواند به فردی توانمند تبدیل شود و به‌راحتی از حقش دفاع کند اما دکتر کیان ارثی احتمال رفع این مشکل را بسیار ضعیف می‌داند و می‌گوید: «اگرچه محیط در برون ریزی دفاع از خود تأثیرگذار است وبرخی افراد با ازدواج، ورود به دانشگاه و محل کار دچار تغییر و اصلاح رفتاری می‌شوند اما میزان بهبودی در آینده به‌اندازه‌ای نیست که ما بتوانیم این مسئله را نادیده بگیریم لذا نه‌تنها نمی‌توان امیدی به بهبودی خودبه‌خود این مسئله داشت بلکه احتمال اینکه این صفت در کودکان تقویت شود نیز زیاد است و لازم است والدین در حل این مشکل مداخله صحیح داشته باشند».

کودکان از سنین چهارسالگی، دفاع از خود را یاد می‌گیرند

کیان ارثی می‌گوید: «از زمانی که مهارت‌های حرکتی، شناختی، اجتماعی، کلامی و خودیاری در کودکان افزایش پیدا می‌کند، جرئت ورزی مطرح می‌شود لذا جرئت ورزی برای یک بچه سه‌ساله اصلاً معنا ندارد. جرئت ورزی و دفاع از خود به‌صورت جدی، با یک شیب خیلی ملایم از دوسالگی تا چهارسالگی و از چهارسالگی به‌صورت جدی‌تر معنا پیدا می‌کند». این روانشناس تربیتی ادامه می‌دهد: «در سنین دو تا چهارسالگی، کودکان متمرکز بر روی خودشان هستند و اصلا تمرکزی بر دیگران ندارند که بخواهند به احقاق حقوق خودشان فکر کنند. در این سنین کودکان به دلیل تمرکز زیاد بر روی خود، وسایلشان را با دیگران تقسیم نمی‌کنند و اگر یک نفر وسایلشان را بردارد معمولا بر اساس رفتارهای غریزی واکنش نشان می‌دهند».

نحوه برخورد والدین با کودکی که نمی‌تواند از خودش دفاع کند

والدین معمولا وقتی می‌بینند که فرزندشان نمی‌تواند از خودش دفاع کند دچار نگرانی می‌شوند. یک تفکر نگران‌کننده در این دسته والدین، پیش‌بینی آینده و پایمال شدن حقوق فرزندشان در جامعه است. این تفکرات ونگرانی‌ها باعث می‌شود که والدین غالبا دست به رفتارهای اشتباهی بزنند: کیان ارثی مداخله اشتباه والدین را یکی از رفتارهای اشتباه می‌داند و توضیح می‌دهد: «زمانی که کودک مورد زورگویی قرار می‌گیرد، گاهی والدین با مداخله مستقیم و قلدری سعی می‌کنند مسئله را حل کنند: درحالی‌که مرز قلدری و جرئت ورزی باریک است و این‌گونه مداخله والدین نادرست است». این روانشناس کودک ادامه می‌دهد: «والدین به‌جای مداخله مستقیم و قلدری باید کمک کنند تا دو کودکی که با یکدیگر به مشکل خوردند به شکل صحیح مشکلشان را حل کنند و به حقوق خود و حقوق طرف مقابلشان آگاه شوند». کیان ارثی، یکی دیگر از رفتارهای مخرب در برخورد با کودکی که نمی‌تواند از خودش دفاع کند را برچسب زدن دانست و افزود: «برخی والدین با برچسب خجالتی، بی‌عرضه، دست و پا چلفتی و... به کودکشان سعی می‌کنند دفاع از خود را به فرزندشان آموزش دهند درحالی‌که این برچسب‌ها نه‌تنها کمکی نمی‌کند بلکه می‌تواند به عزت‌نفس کودک آسیب بزند». کیان ارثی تأکید می‌کند: «والدین باید توجه داشته باشند که اگر کودکشان نمی‌تواند از خودش دفاع کند، باید آموزش ببیند و این آموزش‌ها حتما باید توسط یک روانشناس اتفاق بیفتد چراکه روانشناس با کنترل متغیرهای اشتباه در محیط خانوادگی مثل اصلاح رفتار والدین کنترل‌گر و پرخاشگر و آموزش دفاع از خود به کودک در موقعیت‌های مختلف می‌تواند این مسئله را مدیریت کرده و به کودک آموزش دهد». این روانشناس تربیتی در خصوص نحوه آموزش دفاع از خود توسط روانشناس می‌گوید: «گاهی روانشناس برای آموزش دفاع از خود به کودک از بازی و عروسک‌ها استفاده می‌کند تا به کودک یاد دهد که در موقعیت‌های مختلف چگونه حرف بزند، چگونه رفتار کند و چه‌کاری انجام دهد». کیان ارثی می گوید:«گاهی لازم است که روانشناس برای ایجاد جرئت ورزی، عزت‌نفس فرد را تقویت کند چراکه لازمه جرئت ورزی، عزت‌نفس است». او با معرفی کتاب «رفیق از زورگوها نترس» می‌گوید: «این کتاب، به کودکان آموزش داده که در موقعیت‌هایی که مورد قلدری قرار می‌گیرند، چه‌کارهایی باید انجام دهند و چگونه باید جرئت وزرباشند». به عقیده کیان ارثی، جرئت ورزی یک مهارت است که می‌توان آموخت و به‌درستی از آن استفاده کرد: «برای آموزش جرئت ورزی به کودکان باید افکاری که باعث ترس و نگرانی در آن‌ها می‌شود را اصلاح کرد. همچنین برای جرئت ورزی بچه‌ها، باید بر روی مهارت‌های شناختی و رفتاری آن‌ها کار کرد و متغیرهای محیطی که باعث تشدید این مشکل می‌شود راشناسایی نمود».

گزارش روز

دانش آموزان زرنگ مجهز به ابزار جاسوسی!

برخی سؤالات امتحانات نهایی دی‌ماه دقایقی پس از شروع امتحان در فضای مجازی منتشر شد! حالا با توجه به تاثیر مستقیم نمرات امتحانات نهایی در کنکور ۱۴۰۲، حضور "دانش‌آموزان زرنگ مجهز به ابزار جاسوسی در امتحانات نهایی" به چالشی برای آموزش‌وپرورش تبدیل شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، انتشار سؤالات امتحانات نهایی در فضای مجازی چند سالی است که امنیت امتحانات را با چالشی جدی مواجه کرده است؛ این موضوع امسال برای دانش‌آموزان و خانواده‌ها اهمیتی مضاعف یافته آن هم به دلیل مصوبه کنکوری شورای عالی انقلاب فرهنگی و سهم ۴۰ درصدی و قطعی نمرات امتحانات نهایی پایه دوازدهم در کنکور.

امتحانات نهایی نوبت دی از سوم دی ماه آغاز شده و بسیاری از داوطلبان کنکور که سابقه تحصیلی نداشته یا خواهان ترمیم نمرات خود هستند آن هم به دلیل اهمیت و تاثیر قابل توجه نمرات امتحانات نهایی در کنکور ۱۴۰۲، داوطلب شرکت در این امتحانات‌هستند.

سوم دی ماه و در نخستین روز برگزاری امتحانات نهایی، همانند سنوات گذشته، متاسفانه شاهد انتشار سؤالات در فضای مجازی بودیم و سؤالات درس ریاضی ۳ رشته علوم تجربی، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از شروع امتحان، در فضای مجازی منتشر شد!

البته محسن زارعی؛ رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش معتقد است: انتشار سؤالات حین برگزاری آزمون به معنای لو رفتن نیست و به هیچ عنوان امکان دسترسی به سؤالات قبل از برگزاری آزمون وجود ندارد.

مشاوره‌های عجیب‌برای تقلب

سخنان او را یکی از کانال‌های فضای مجازی که کارش انتشار سؤالات امتحانات نهایی است، تایید کرده و خطاب به اعضای خود می‌گوید: "توجه کنید که با توجه به سیستم امتحانات نهایی، امکان ندارد سؤالات قبل از جلسه لو برود زیرا در هر حوزه مدیر مربوطه با وارد کردن رمز شخصی، وارد پلتفرم شخصی شده و سؤالاتی که از طرف آموزش و پرورش بارگذاری شده را طی بازه زمانی بسیار کوتاه چاپ کرده و در اختیار دانش‌آموز قرار می‌دهد.

لذابدانید که کلیدقبل جلسه‌وجودنداردتنها سر جلسه قابل دسترسی است که می‌توانید با استفاده از دستگاه‌هایی که برای کنکور استفاده خواهید کرد در نهایی نیز استفاده کنید"

نکته عجیب اینجاست که این کانال‌ها مشاوره‌های لازم را به داوطلبان امتحانات نهایی ارائه می‌دهند تا آنها را از روش‌های بردن موبایل و ابزارهای جاسوسی به داخل حوزه‌های امتحانی آگاه کنند!

تا به امروز سؤالات درس ریاضی ۳، گسسته و عربی در فضای مجازی منتشر شده است و تمام این موارد در شرایطی که نمرات امتحانات در پذیرش دانشگاه‌ها تأثیر قطعی دارد باعث دلنگرانی داوطلبان است.

مادر یکی از داوطلبان کنکور با ابراز نگرانی از انتشار سؤالات امتحانات دی ماه در فضای مجازی می‌گوید: "این شرایط باعث شده است، داوطلبان به جای درس خواندن و تلاش کردن به دنبال روش‌هایی برای تقلب در امتحانات نهایی باشند، عملا به آنها آموزش می‌دهند، درس نخوانید و تقلب کنید!

دخترم که در امتحانات نهایی دی ماه شرکت کرده است، می‌گوید: برخی داوطلبان هنگام امتحان به بهانه سرویس بهداشتی از سالن خارج شده و در محوطه بیرونی موبایل خود را چک می‌کنند همچنین به‌دلیل نبود ابزارهای کافی با روش‌های مختلف پنهان‌سازی، موبایل را وارد حوزه امتحان می‌کنند."

درخواست کمک از پلیس فتا

این وضعیت باعث شده، مسئولان آموزش و پرورش از "پلیس فتا" برای تأمین امنیت امتحانات نهایی کمک بخواهند!

محسن زارعی؛ رئیس مرکز ارزشیابی و تضمین کیفیت نظام آموزش و پرورش در این‌باره گفت: "برخی افراد سودجود در فضای مجازی، کانال‌هایی را ایجاد کرده و دانش‌آموزان را اغفال می‌کنند که با این ترفندها می‌توانید موبایل یا ابزار جاسوسی را مخفی و در زمان امتحان پاسخ‌ها را دریافت کنید البته علاوه بر تامین ابزار مورد نیاز همچون سیگنال‌یاب برای حوزه‌های امتحانی راهکار جدی‌تر برخورد با شبکه‌های سودجویی است که این اقدامات را در فضای مجازی تبلیغ می‌کنند و درخواست خود را به پلیس فتا ارائه داده‌ایم."

اگر سری به فضای مجازی بزنیم، تعداد کانال‌هایی که سؤالات امتحانات و پاسخ‌های آن را منتشر می‌کنند، کم نیستند و با توجه به اینکه بردن موبایل به داخل حوزه‌های امتحانات نهایی در حال وقوع است، اگر داوطلبی بتواند به پاسخ‌ها دسترسی پیدا کند، موضوع بسیار حساس می‌شود چرا که امسال دیگر همانند سال‌های گذشته نیست و نتایج امتحانات نهایی تاثیری مستقیم بر سرنوشت داوطلبان کنکور دارد.

طراحان مصوبه کنکوری پاسخگو هستند؟!

به نظر می‌رسد، طراحان مصوبه کنکوری شورای عالی انقلاب فرهنگی که بر اجرای این مصوبه از همین امسال تاکید داشتند، باید درباره وضعیت به وجود آمده و اینکه چه تضمینی وجود دارد این وضعیت در امتحانات نهایی خرداد ماه آن هم با جمعیت بیشتر دانش‌آموزان شرکت کننده، تکرار نشود، توضیح‌دهند.

هم‌اکنون سودجویان علاوه بر کنکور بازار امتحانات نهایی را به عنوان هدف دیگری برای خود یافته‌اند البته بسیار پررونق‌تر از قبل و این علاوه بر تبلیغات متعددی است که این روزها از سوی موسسات کنکور در تلویزیون شاهد هستیم آن هم برای پرش معدل و نمرات امتحانات‌نهایی!

یادداشت اختصاصی

شفاف شدن سیستم نا کار آمد آموزشی

فاطمه امامی - با همه گیری کرونا و مجازی شدن آموزش مدارس در ایران، شفافیت حضوروالدین در کنار فرزندان را داشتیم، که همراه باموردقضاوت قرار گرفتن رفتارومنش و نحوه ی تدریس معلمان بود.به هرحال این از عملکرد مثبت تدریس مجازی بوده و دانش آموزان در این فضا بی پرده با معلم خود ارتباط برقرار می کردند. دانش آموزان درستی و نادرستی مطالب درسی مطرح شده در کلاس را با دراختیارداشتن فضای مجازی زود هنگام مورد بررسی قرار می دادند. این فضای مجازی هر چند حضور دانش آموزان را درمدارس کم رنگ کرد و تعامل آن ها با یکدیگر کم رنگ تر شد ولی دوری آنها از مدرسه، آنها را دلتنگ روابط با همکلاسی ها و کارهای گروهی کرده است. با همه ی این تفاسیرهر چند که درنظام آموزشی مدارس ایران در حال حاضر کارهای گروهی ضعیف است ولی دانش آموزان برای کنار هم بودن و با هم فعالیت کردن تمایل بیشتری نشان دادند، با اینکه تجربه ایی ضعیف در قبل از کرونا داشته اند.با این حال دانش آموزان درس خواندن به روش مدرن همراه با فعالیت های گروهی را بیشترتمایل پیدا کرده اند. برای همین بعد از بازگشایی مدارس دانش آموزان دچار افت تحصیلی شده اند که نه فقط ناشی ازنقص تدریس مجازی و عدم حضور در مدارس، بلکه ناشی از ناکارآمدی و پایان عمر تدریس کلاسیک در مدارس می باشد که دیگربعد از تدریس در فضای مجازی کارآیی خود را درمدارس از دست داده وباید تغییری همسان با کشورهای دیگر صورت گرفته و کم کم تدریس کلاسیک کم رنگ شود. بیماری همه گیری کووید ۱۹ که همه ی مدارس دنیا را یکپارچه وارد مدارس مجازی کرد همه ی دنیا یکپارچه در زیرچترتکنولوژی و تقریبا با روش های یکسان و کپی از یکدیگر دراین فضا با محتوای متفاوت قرار گرفتند. خروج ازاین چترتقریبا همسان و همزمان با کشورهای دیگر، وبرگشت به تدریس کلاسیک مشکلات زیادی را به همراه آورده وسال به سال این مشکل بیشتر خواهد شد و چاره ایی جز همسان شدن با کشورهای دیگر نخواهیم داشت و باید به استقبال آموزش های گروهی درآموزش مدرن رفت در غیر اینصورت شاهد افت تحصیلی دانش آموزان خواهیم بود.لازم به ذکراست والدین، که در فضای مجازی پا به پای فرزندان خود آمدند وهمکاری صمیمانه کردند و همچنین به دلیل قبول مسئولیت تنگاتنگ در این دوران و همراهی بسیارعالی با فرزندانشان که شاهد کلیه ی مراحل و تک تک نکات آموزشی آن ها بودند، از افت آموزشی فرزندانشان آسیب های روانی جدی خواهند دید.

برش

حافظه؛ تقلای بین فراموشی و یادسپاری

چالش اصلی حافظه همین دوگانگی است، یعنی تقلای بین فراموشی و به‌یادسپاری. کشمکش بین خودآگاه و ناخودآگاه. جریانی بین مسرت و محنت که فراموشی و یادسپاری می‌تواند دلیلی برای یکی از آنها باشد.

به گزارش پیام آشنا، رامتین ایمانی نوبر- روانشناس، در یادداشتی در روزنامه ایران نوشت: رولان بارت در کتاب «اتاق روشن: اندیشه‌هایی درباره عکاسی» نوشت: شرط لازم تصویر، یک نظر است. این را یانوش به کافکا گفت و کافکا لبخندی زد و پاسخ داد: ما از چیزها عکس می‌گیریم تا از فکرمان بیرونشان کنیم. داستان‌های من، راهی بر بستن چشمانم هستند

گویی کافکا با پاسخش از آرامش ذهن سخن گفت؛ ذهنی که حیاتش بسته به حافظه است؛ حافظه‌ای که کارکردش یادسپاری خاطرات و اطلاعات است و یادسپاری تنها زمانی معنا پیدا می‌کند که فراموشی درک شود. از این رو، اساساً فراموشی مانند تیغی دولبه است، هم می‌تواند مایه آرامش و نجات باشد و هم مایه رنج و عذاب. هم انتخابی است و هم غیر انتخابی. هم زودگذر است و هم ابدی. درست مثل یادسپاری.

همان طور که لیزا جنوا، عصب‌شناس و نویسنده نامدار کتاب «به یاد داشته باشید: علم به‌یادآوردن و هنر فراموشی» می‌گوید: در حالی که حافظه پادشاه است اما کمی هم بی‌معناست. اینکه‌چگونه‌می‌توانیدباجزئیات‌به یاد آورید که ۲۰ سال پیش کفش کودکی‌تان چه رنگی بوده اما حتی نمی‌توانید به یاد آورید که دو روز پیش ناهار چه خورده‌اید! در واقع نقش متناقض حافظه و متعاقب آن فراموشی و یادسپاری، گویا در حول احساسی می‌چرخد که با فراموشی درصدد کنارزدن مرارتش و با یادسپاری، درصدد تکرار لذتش هستیم و شاید هم بالعکس! بنابراین بسیاری اوقات ما با آگاهی انتخاب می‌کنیم که چه چیزی به خاطر بسپاریم و چه چیزی را فراموش کنیم. پس از این، بعدها ممکن است با یک عامل تحریک‌کننده، هیجان رویدادی را که برای ما بدل به خاطره‌ای شده، دوباره تجربه کنیم، آنچه می‌تواند خشم، غم، شادی یا عشق باشد. مثلاً، آن عامل تحریک‌کننده می‌تواند گذر از یک محله یا گوش‌دادن به یک موسیقی خاص یا بوییدن تصادفی دود هیزم باشد که هر کدام خاطراتی از گذشته‌های دور با همان احساس و هیجان را می‌تواند دوباره در ما غلیان کند. بنابراین در ابتدا آنچه برای ما در این فرایند اهمیت دارد، نقش حافظه خودآگاه است؛ همانی که گویی رابطه عاشقانه با ذهن دارد و به‌مثابه موهبتی ارزشمند برای انسانی است که با گذر عمر تصور می‌کند روزی وی را ترک خواهد کرد یا حداقل نادیده خواهد گرفت. از این رو، جنوا ادامه می‌دهد: «بیشتر چیزهایی که فراموش می‌کنیم، شکست شخصیت، نشانه‌ای از بیماری یا حتی دلیل منطقی برای ترس نیست - جاهایی که بیشتر تمایل داریم برویم زمانی است که حافظه ما را نادیده می‌گیرد. هر بار که چیزی را فراموش می‌کنیم که فکر می‌کنیم باید به خاطر بسپاریم یا وقتی که جوان‌تر بودیم به یاد می‌آوردیم، احساس نگرانی، خجالت یا ترس می‌کنیم. ما به این فرض پایبند هستیم که حافظه با افزایش سن ضعیف می‌شود، به ما خیانت و سرانجام ما را ترک می‌کند.»

اما سوی دیگر اهمیت حافظه آن است که به وسیله همان عوامل تحریک‌کننده می‌تواند سبب غلیان دوباره همان هیجان‌های آزاردهنده و اضطراب‌زا باشد، بنابراین ناگزیر می‌شویم که از مکانیسم‌های دفاعی برای دورکردن آنها از ضمیر خودآگاهمان استفاده کنیم و بدون اینکه آگاه باشیم آنها را به ضمیر ناخودآگاه بسپاریم تا مجدداً این اضطراب‌ها را تجربه نکنیم. با این حال همان تنش‌های نهفته در ناخودآگاه در سر بزنگاه‌ها یا حتی در رؤیاها به سراغمان خواهد آمد تا سرانجام در جایی ما را به تله بیندازد، البته قدرت بی‌بدیل حافظه ناخودآگاه همواره مایه رنج نیست، بلکه می‌تواند عامل موفقیت هم باشد.

به هر روی، گویا چالش اصلی حافظه همین دوگانگی است، یعنی تقلای بین فراموشی و به‌یادسپاری. کشمکش بین خودآگاه و ناخودآگاه. جریانی بین مسرت و محنت که فراموشی و یادسپاری می‌تواند دلیلی برای یکی از آنها باشد. از این رو پاسخ کافکا گویی تنها مرهمی برای کاستن این رنج است، اینکه با ذخیره‌کردن تراوشات فکری در جایی به غیر از ذهنمان به حافظه فرصت استراحت دهیم تا با بایگانی‌کردن آنها موقتاً فراموششان کنیم و در مواقع لزوم دوباره به یادشان بیاوریم، یا با همان ذخیره‌سازی در همانجا- مثل خلق اثری - مجالی دهیم که تراوش عوامل آزاردهنده در ناخودآگاه را مثل فیلمی روی پرده غبارآلود حافظه‌مان به نمایش بگذاریم تا با مشاهده و پذیرشش، برای مدت ولو کوتاهی، سرانجام، با آرامش چشمانمان را ببندیم؛ چشمانی که ناظر چشم‌انداز تقلای ابدی فراموشی و یادسپاری، در قلمرو بیکران حافظه است؛ حافظه‌ای که حیات ذهنمان به آن بستگی دارد.

قاصدک

محتاجم به تو

مائده باقری

در خودم گم شده ام
به تومحتاج شدم
ثانیه گم شده در راه و
همی می‌شنوم باد مرامی‌خواند
در خودم میپیچم
میتوانم که تو از یاد برم
اگر از شب تو توانی بگرفتی ماه را
اگر از ابر توانی که بگیری باران
یا ز ماهی بگرفتی آب را
من همی میدانم
می توانم که تو از یاد برم
حال بنگر تو به من
شب توانا بود از خود بگرفتد ماه را
یا که باران بتواند خود را
بستاند از ابر
یا که ماهی بتواند خود را
برهاند از آب
حال خود مختاری
به حسابان بسپار
یا که خود جمع ببند
ماهی از آب تواند که رود
یا که شب بی مه خود
دارد امکان یا نه
حال تنها تو به من یک چیزی
ماهی اندر برکه
یا که مه در شب تار
یا که باران از ابر
حال می ماند یک جمله تمام
در خودم گم شده ام
به تومحتاج شدم

رسانه چه خبر

افراد سیگاری در معرض زوال حافظه دوران‌میانسالی

مدیسن نت: اگر به دلیل دیگری برای ترک سیگار نیاز دارید، محققان یک دلیل دارند: سلامت مغز در میانسالی. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که سیگار نه تنها به سلامت ریه و قلب آسیب می‌رساند، بلکه احتمال از دست دادن حافظه و سردرگمی در میانسالی را افزایش می‌دهد. به گفته محققان دانشگاه ایالتی اوهایو، احتمال زوال شناختی برای کسانی که سیگار را ترک می‌کنند کمتر است: حتی اگر اخیراً این کار را انجام داده باشند. تحقیقات گذشته ارتباط بین سیگار کشیدن و بیماری آلزایمر یا سایر انواع زوال عقل را نشان داده است. محققان با استفاده از نظرسنجی سیستم نظارت بر عوامل خطر رفتاری ۲۰۱۹، معیارهای زوال شناختی ذهنی را برای سیگاری‌های فعلی، سیگاری‌های اخیر و کسانی که سال‌ها قبل ترک کرده بودند، بررسی کردند و بیش از ۱۳۶۰۰۰ فرد ۴۵ ساله و بالاتر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. حدود ۱۱ درصد زوال ذهنی شناختی را گزارش کردند. «جفری وینگ» نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: ارتباط در گروه سنی ۴۵ تا ۵۹ سال بسیار مهم بود و نشان می‌دهد که ترک در این مرحله از زندگی ممکن است برای سلامت شناختی مفید باشد. شیوع زوال ذهنی شناختی در افراد سیگاری مورد مطالعه تقریباً ۱.۹ برابر افراد غیرسیگاری بود. برای کسانی که کمتر از ۱۰ سال پیش سیگار را ترک کرده بودند، ۱.۵ برابر افراد غیرسیگاری بود. ترک سیگار در مدت زمان طولانی‌تر مزایای بیشتری داشت. محققان دریافتند افرادی که بیش از یک دهه قبل از این نظرسنجی سیگار را ترک کردند، شیوع زوال شناختی ذهنی شأن فقط کمی بالاتر از گروه غیرسیگاری بود.

دریافت دوز یادآور واکسن کووید و دوام‌طولانی‌تر آنتی‌بادی‌ها

هلث دی نیوز: بر اساس تحقیقات جدید، درحالی که دریافت واکسن کووید۱۹ آنتی‌بادی‌هایی را علیه ویروس کرونا فراهم می‌کند، دریافت دوز یادآور موجب طولانی تر شدن پاسخ آنتی‌بادی‌ها می‌شود. جفری ویلسون، محقق ارشد از دانشگاه ویرجینیا، گفت: «این نتایج با دیگر گزارش‌های اخیر مطابقت دارد و نشان می‌دهد که تزریق‌های دوز یادآور دوام آنتی‌بادی‌های ناشی از واکسن را افزایش می‌دهند». محققان دریافتند در مطالعه تقریباً ۳۵۰ داوطلب، دریافت دوز یادآور واکسن کووید۱۹ موجب ماندگاری بیشتر آنتی بادی‌ها در تمامی شرکت‌کنندگان شده بود. محققان ۱۱۷ داوطلب دریافت کننده دوز یادآور واکسن را با ۲۲۸ داوطلب دیگر که فقط دو بار تزریق واکسن اولیه را انجام داده بودند مقایسه کردند. نتایج مطالعه سطوح مشابه آنتی‌بادی را در هر دو گروه حدود یک هفته تا ۳۱ روز پس از تزریق آنها نشان داد. اما آنتی‌بادی‌های ناشی از دوزهای یادآور دوام بیشتری داشتند.