info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

# پیام آشنا

شماره ۲۱۵۸
یکشنبه / ۲۴ مهر / ۱۴۰۱
۱۹ / ربیع الاول / ۱۴۴۴
16 / October / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خوانده

امروز با حافظ

از برای شرف بـه نوکِ مژه
خاکِ راهِ تو رفتنم هوس است
همچو حافظ به رغمِ مدعیان
شعرِ رندانه گفتنم هوس است

خوانده

ای دلبر ومقصود ما ای قبله ومعبود ما
آتش زدی در عود ما نظاره کن در دود ما

مولانا

نماز کرج

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۴:۵۰ | ۰۶:۱۴ | ۱۱:۵۱ | ۱۷:۲۸ | ۱۷:۴۶ |

اوقات شرعی فردا

برگه

اغلب شکست‌های زندگی برای افرادی رخ داده که موقع تسلیم‌شدن نمی‌دانستند چقدر به موفقیت نزدیک شده‌اند.

توماس ادیسون

## برش

### اهمیت واکنش سریع به احساسات دیگران

واکنش سریع به احساسات یکدیگر یکی از مهارت‌های ارتباطی مهم است که هر زوجی باید بداند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از خبرآنلاین، در دنیای علم روابط، گنجینه‌ای از تحقیقات در مورد چگونگی ارتباط بین دو نفر وجود دارد که موجب رضایت‌بخشی آنها از روابطشان می‌شود. یکی از مهارت‌های ارتباطی در این بررسی اهمیت خود را بسیار نشان داده است و آن واکنش سریع به احساسات دیگری است. سناریوی زیر را که بر اساس تجربه یکی از داوطلبان خانم شرکت در آزمایش است، در نظر بگیرید:

«چند هفته پیش، موضوعی بسیار ناراحتم کرده بود و به آن دلیل به شدت مضطرب شده بودم و البته در مورد آن با همسرم صحبت نکرده بودم. او دور از خانه بود و وقتی با من تماس گرفت نتوانستم جلوی خودم را بگیرم و زیر گریه زدم و به او گفتم الان، بیش از هر زمان دیگر به او نیاز دارم. او با دقت به حرف‌هایم گوش داد و احساساتم را تایید کرد و به من گفت که وضعیتم را کاملاً درک می‌کند. بعد از اینکه فهمیدم او به احساساتم اهمیت می‌دهد و آنها را درک می‌کند، خیلی آرام شدم.»

رفتار همسر این خانم چیزی است که محققان از آن با نام «واکنش سریع» یاد می‌کنند. وقتی شما با فردی صحبت می‌کنید، به‌ویژه اینکه موضوعی کاملاً شخصی را به او مطرح می‌کنید و برخورد او به‌گونه‌ای است که احساس می‌کنید کاملاً درک و تایید شده‌اید و اینکه احساس‌تان برای او مهم بوده است، آن فرد به شما «واکنش سریع» نشان داده و به‌نوعی، پاسخگوست. در واقع از نگاه روانشناخته این بهترین واکنشی است که آن فرد به شما نشان داده است.

**واکنش سریع در روابط مهم است**

بررسی‌ها نشان می‌دهد که دانستن مهارت در «واکنش سریع»، زندگی اجتماعی‌مان را سالم‌تر نگه می‌دارد. در واقع این مهارت نه‌تنها موجب بهبود روابط زن و شوهرها می‌شود، بلکه روابط بین همراتق‌ها، والدین و نوجوان و غریبه‌ها را هم در وضعیت سالمی قرار می‌دهد. درک، تایید و مراقبت از دیگران در بیشتر روابط، برای حفظ آن رابطه‌ها فایده چشمگیری دارد. در واقع واکنش سریع به احساسات، افکار و تجربه‌های ناراحت‌کننده دیگران، وقتی آن احساسات را با ما به اشتراک گذاشته‌اند و همچنین درک و تایید رنج و غم‌هایشان، اعتماد آنها را تاحدی برمی‌انگیزد که با ما احساس نزدیکی و صمیمیت خواهند کرد. بنا بر بررسی‌ها مشخص شده، وقتی افرادی که با یکدیگر در مراوده هستند، به‌درستی و سریع در برابر احساسات آسیب‌پذیر همدیگر از خود واکنش نشان دهند، فرهنگ و حسی مشترک از امنیت عاطفی و صراحت لهجه احساسی بین آنها ایجاد می‌شود. این ویژگی برای داشتن روابط طولانی‌مدت و سلامت ذهنی فردی بسیار ضروری است. جالب‌تر اینکه افرادی که می‌بینند شریک زندگی‌شان اثر بهتری می‌گذارد، می‌توان گفت این اثربخشی خوب از آنجا ناشی می‌شود که به طور کلی شریک زندگی با استفاده از مهارت خود در واکنش سریع و به‌جا، به ما در مدیریت اضطراب‌مان کمک می‌کند. افرادی که نمی‌توانند این درک و تایید را از شریک عشقی خود به‌خوبی دریافت کنند، نمی‌توانند اضطراب و آثرات بد آن را روی جسم‌شان کنترل کنند. اضطراب مزمن در یک رابطه طولانی‌مدت جسم فرد را تحت فشار قرار می‌دهد و مثلاً او را گرفتار اختلال خواب و بی‌خوابی‌های شبانه می‌کند و در نتیجه او از نظر جسمی ضعیف و بیمار می‌شود.

**مشکلی در روابط‌مان وجود دارد**

بیشتر مواقع علی‌رغم نیت‌مان، همیشه نمی‌توانیم به‌آسانی در برابر تجربه‌های منفی دیگران واکنشی سریع و صریح داشته باشیم و موثر عمل کنیم. این را باید لابه‌ای از پیچیدگی روابطمان با دیگران بنامیم. باید گفت، در همه روابط بین دو نفر، دو طرف رابطه باید از استعاره‌های متعددی عبور کنند. مثلاً، اگر فردی می‌خواهد به احساسات و تجربه‌های شما واکنش سریع و مناسب نشان دهد، ابتدا باید به افکار و احساسات خود شکلی مناسب دهد و آنها را در قالب عبارت‌های کلامی یا فیزیکی درآورد و به شما واکنش نشان دهد. طرف دیگر رابطه هم باید بتواند به‌خوبی آن عبارت‌های کلامی و فیزیکی را به‌خوبی بشنود، ببیند یا احساس کند و در نهایت، آنها را درست تفسیر کند. این فرایند معمولاً به‌طور خودکار رخ می‌دهد، اما در هر مرحله از آن ممکن است بخشی از معنای اصلی منظور فردی که واکنش سریع از خود نشان می‌دهد، گم شود یا به‌اشتباه تعبیر شود. بنابراین، تنها نشان دادن اینکه احساسات کسی را درک می‌کنید و به او اهمیت می‌دهید کافی نیست. شما باید بتوانید قصد و نیت خود را هم به‌درستی بیان کنید تا ارتباط و تعامل صحیحی بین‌تان شکل بگیرد. تنها در این حالت است که صمیمیت، اعتماد و احساس راحتی بین شما و طرف مقابل‌تان به‌وجود می‌آید. دقیقاً به همین دلیل است که محققان در بیشتر بررسی‌ها به‌طور کلی روی واکنش‌های سریع متمرکز هستند و تجربه ذهنی افراد را از واکنش‌های سریع دیگران مطالعه می‌کنند. نحوه درک ما از تعامل با دیگری به عوامل متعددی از جمله احساسات ما در آن لحظه یا امیدی که در آن تعامل داریم، وابسته است. اگر از آن دسته افرادی هستیم که زندگی اَزواطلبانه‌ای را در پیش گرفته و دور از دیگران هستیم، ممکن است به صمیمیت و توجه آنها یا شک و تردید بنگریم. این تردید، تلاش‌های دیگران برای واکنش سریع و مثبت به شما نشان دادن را سخت و دشوارتر می‌کند. از آنجا که هر کدام از ما افراد شخصیت و گذشته متفاوتی داریم، اولویت‌های فردی‌مان در درک واکنش‌های دیگران نسبت به خود متفاوت خواهد بود. برخی از افراد زمانی احساس می‌کنند که به درد و ناراحتی آنها واکنش نشان داده می‌شود که در آغوش کشیده شوند. برخی دیگر هم طنز و شوخی را ترجیح می‌دهند و برخی هم از اینکه بتوانند راحت حرف‌هایشان را بزنند، احساس خوبی به واکنش سریع دیگران پیدا می‌کنند. البته بعد هم بسته به ویژگی‌های شخصیتی‌مان در روش واکنش نشان دادن به دیگران متفاوت هستیم.

**چگونه می‌توان واکنش سریع مناسب داشت؟**

واکنش‌های سریع‌مان باید به‌گونه‌ای باشد که طرف مقابل درک، تایید و توجه‌مان نسبت به خود را کاملاً احساس کند. مثلاً، شنیدن با کیفیت یکی از این واکنش‌های بسیار موثر است. در آن فرد مقابل‌تان احساس می‌کند حرف‌هایش به‌خوبی شنیده می‌شود. هنگام این نوع شنیدن، با حفظ تماس چشمی، زبان بدن مناسب و گاهگاهی تکان دادن سر به طرف مقابل نشان می‌دهید که تمام توجه‌تان به صحبت‌های اوست. این نوعی واکنش سریع مناسب است.

افراد به‌ویژه زوج‌ها می‌توانند با مهارت‌یافتن در «نشان دادن واکنش سریع»، درک و درنتیجه صمیمیت میان خود را افزایش دهند.

منبع: psychologytoday

## گزارش روز

# هر سال یک سد، خاک می‌شود!

سدهای ایران بیشتر از آنکه آب داشته‌اند، انباشته از خاک هستند!

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از جام جم، سیلاب‌های چند ماه پیش تهران و برخی شهرهای دیگر را باممان است. هنوز بسیاری از بار خسارت‌ها و پیامدهای جانی و مالی آن کمر راست نکرده‌اند. ماجرایی که به نظر می‌رسد بیشتر از آنچه فکرش را کنیم، احتمال تکرارش وجود دارد؛ چراکه پس از گذشت چند ماه از آن سیلابها وقتی تب اتفاقات بحرانی آرام گرفت، پایش‌هایی صورت گرفت و متخصصان به واکاوی چرایی این اتفاق نشستند مشخص شد اولین و مهم‌ترین متهم این اتفاقات نه تاثیرات اقلیمی که بی‌توجهی به دانشی به نام آبخیزداری است؛ موضوعی که اگر همچنان به آن بی‌توجه باشیم باید منتظر پیامدهای سخت‌تر از سیلابهای چند ماه پیش باشیم.

اینکه روی کمربند خشکسالی قرار داریم به کنار، اینکه حالا قرن‌هاست این سرزمین با خشکسالی و بی‌آبی روبه‌رو بوده هم همین‌طور، از تغییرات اقلیمی و گرم‌تر شدن زمین هم آنطور که به نظر می‌آید گریزی نیست جمعیت هم که طی چهار دهه گذشته افزایش داشته و رویکرد همین جمعیت به الگوهای مصرف گرایانه افزایش پیدا کرده و به دنبال آن نیاز به آب و منابع غذایی را بیشتر کرده است.

اولین راهکار ما در این شرایط بهره‌برداری از عرصه‌های منابع طبیعی بوده است اما این بهره‌برداری در اغلب موارد چنان سریع، نامعقول و البته منفعت‌طلبانه بوده که باعث برهم‌خوردن تعادل نظام حوضه‌های آبخیز شده است. استفاده بی‌رویه از این منابع، آن هم بدون هیچ توجهی به توان طبیعی آن، پیامدهای بسیار به همراه داشته است؛ از نابودی پوشش گیاهی و کاهش منابع آبی زیرزمینی بگیرید تا تشدید فرسایش خاک، وقوع خشکسالی‌های مکرر و البته افزایش سیل. تغییرها هم در این میان محدود شده است به تصمیماتی همچون سدسازی و وعده‌هایی مثل انتقال آبهای بین حوضه‌ای؛ تدبیرهایی که بیشتر نمک به زخم بوده تا مرهمی بر آن. «لطش آبخیزداری» یا آنطور کارشناسان این حوضه به آن باور دارد، «هنر آبخیزداری» قرار بوده به نوعی همین چرخه تباهی را مدیریت کند اما چقدر توانسته در این راه موفق باشد؟ چه مشکلاتی پیش روی این موضوع قرار داشته؟ و چقدر می‌توان امید داشت از همین اندک سرمایه باقی‌مانده از عرصه‌های طبیعی می‌توان محافظت کرد.

آمارهای منتشرشده در همین سیلاب‌های اخیر حاکی از این بود که با وجود فراگیری کشور ما در کمربند خشکسالی ۱۰ درصد نزولات آسمانی همچنان هدر می‌رود. همین نکته را از دکتر هوشنگ جزی، مدیرکل دفتر آبخیزداری و حفاظت خاک سازمان جنگل‌ها می‌پرسیم و او با تاکید بر این آمار می‌گوید: «ما تقریباً سه برابر متوسط جهانی تبخیر آب داریم. بنابراین حجم قابل توجهی از بارش‌های ما به واسطه تبخیر از بین می‌رود. بخش دیگری از این بارش‌ها هم به علت استفاده نادرست به صورت سیلاب به دریاها و قیانوس‌ها می‌رود ولی ما می‌توانیم بهره‌برداری بهتری از منابع آب سطحی‌مان داشته باشیم.»

اما در میانه این بحث‌ها آمارهای هولناک‌تری هم وجود دارد. یکی از مهمترین این آمارها مربوط به میزان تبخیر آب ذخیره سدهاست؛ به این معنا که سدها حالا دقیقا کارکردی خلاف آنچه قرار بوده را پیدا کرده‌اند. سدها قرار بوده ذخیره آبی را برای فصل گرم سال در اختیار ما بگذارند اما حالا نه‌تنها این وظیفه را عمل نمی‌کنند بلکه باعث تبخیر بیشتر آب هم می‌شوند. علاوه بر آن هزینه گزافی هم روی دست ما می‌گذارند؛ هوشنگ جزی می‌گوید: «ما هزینه بسیاری برای سدسازی انجام می‌دهیم، هدف از این کار هم تجمیع منابع آبی در پشت سدها، گرفتن انرژی برق از آنها و البته استفاده از این منابع برای آب آشامیدنی و کشاورزی عنوان می‌شود. در حال حاضر نزدیک به ۸۵ درصد از منابع آبی ما صرف کشاورزی می‌شود. آنچه در مخازن سدها خیلی مهم است و داره اتفاق می‌افتد این است که ما به جای اینکه مخازن سدها را با آب پر کنیم، داریم با خاک پر می‌کنیم! به این مفهوم که فرسایش خاک ما در سال آنقدر زیاد است که رسوبات وارد مخازن سدها می‌شود.»

وقتی از فرسایش خاک حرف می‌زنیم یعنی این آمار تلخ که سدها حالا بیشتر از آنکه پر از آب باشند انباشته از خاکند! اما چقدر خاک وارد مخزن سدها شده است؟ مدیر کل دفتر آبخیزداری و حفاظت خاک سازمان جنگل‌ها می‌گوید: «۲۵۰ میلیون متر مکعب خاک در سال وارد مخازن سدها می‌شود. برای اینکه این مقدار ملموس‌تر باشد باید گفت که حجم مخزن سد امیرکبیر (سد کرج) ۲۰۴ میلیون متر مکعب است. به این مفهوم که ما هر سال یک سد کرج را از دست می‌دهیم. این یک طرف ماجراست. ما برای ساخت یک سد حداقل ۱۵ هزار میلیارد تومان منابع مالی نیاز داریم. ما بدون اینکه توجهی داشته باشیم به مدیریت حوضه‌های آبخیز، از بالادست تا پایین‌دست این حوضه‌ها سدسازی می‌کنیم و سدهایمان را به دست خودمان خاک می‌کنیم. این موضوع خیلی مهم‌تر از بحث تبخیر آب است؛ چرا که از یکطرف مخازن آبی را که برایش هزینه کرده‌ایم، از دست می‌دهیم و از طرف دیگر خاکمان از دست می‌رود؛ خاکی که به این سدهای ما قابل بازیافت هم نیست.

## مکث

# بهترین فاصله زمانی غذا خوردن برای کاهش وزن

نتایج دو تحقیق اخیر نشان می‌دهد که زمان غذا خوردن با کاهش وزن مرتبط است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از هلث، نتایج تحقیق جدید نشان داد که غذا خوردن در اواخر روز با گرسنگی بیشتر در یک دوره ۲۴ ساعته مرتبط است. محققان ۱۶ شرکت‌کننده با میانگین سنی ۳۷ سال که دارای اضافه وزن یا چاق بودند را مورد مطالعه قرار دادند. شرکت‌کنندگان از دو پروتکل مختلف برنامه غذایی دقیق و وعده‌های غذایی چهار ساعته پیروی کردند. یافته‌ها نشان داد که خوردن غذا در آخر شب با تأثیر بر سطوح هورمون‌های اشتهای گرلین و لپتین، اشتها را افزایش می‌دهد. به عبارت ساده، لپتین زمانی که بدن پر است آزاد می‌شود و گرلین گرسنگی را افزایش می‌دهد. شرکت‌کنندگانی که در اواخر روز غذا میل کردند، سطح لپتین پایین‌تری داشتند که می‌تواند بخشی از دلیل احساس گرسنگی شرکت‌کنندگان باشد. این مطالعه همچنین نشان داد، شرکت‌کنندگانی که در اواخر روز غذا می‌خوردند با سرعت کمتری کالری می‌سوزاندند. محققان خاطرنشان کردند که برای درک مکانیسم‌های بیولوژیکی موجود به تحقیقات بیشتری نیاز است. نتایج تحقیق دوم بیان کرد که مصرف مواد غذایی در یک زمان خاص ممکن است سلامت را نیز بهبود بخشد.

این مطالعه که در نشریه Cell Metabolism منتشر شد، ۱۲۷ آتش‌نشان بین سنین ۳۲ تا ۵۹ سال را به مدت ۱۲ هفته مورد بررسی قرار داد. شرکت‌کنندگان که دارای شیفت‌های ۲۴ ساعته بودند، وعده‌های غذایی خود را در یک فاصله ۱۰ ساعته میل کردند. آنان از رژیم مدیترانه‌ای پیروی کردند که شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، آجیل، حبوبات، ماهی و مرغ است. این رژیم همچنین میزان گوشت قرمز، پنیر، ماست و غذاهای حاوی قندهای افزوده را محدود می‌کند. تقریباً نیمی از شرکت‌کنندگان (۷۰ نفر) در یک بازه ۱۰ ساعته غذا خوردند، در حالی که بقیه شرکت‌کنندگان هر زمان که خواستند غذا میل کردند. در پایان ۱۲ هفته، کسانی که در مدت ۱۰ ساعت غذا خوردند، شاهد کاهش قابل توجهی در سطوح لیپوپروتئین‌های با چگالی کم یا کلسترول «بد» با نزول تقریباً ۳ درصدی بودند. علاوه بر این، شرکت‌کنندگانی که سطح فشار خون و قند خون بالایی داشتند، در پایان مطالعه شاهد بهبودهایی در ارقام بالای این شاخص‌ها نیز بودند. محققان خاطرنشان کردند: شرکت‌کنندگانی که بیشترین فواید را دریافت کردند افراد مسن‌تر بودند و حداقل یک خطر بیماری قلبی و متابولیک داشتند. یافته‌ها محققان این مطالعه را به این نتیجه رساند که نتایج غذا خوردن با محدودیت زمانی می‌تواند فواید مشابهی در دنیای واقعی ارائه دهد.

## اشاره

# اثر ماندلا: پدیدهٔ عجیبِ اشتراکِ خاطراتِ غلط

پدیده اشتراک خاطرات غلط در مورد یک شمایل فرهنگی خاص را «اثر دیداری ماندلا» می‌نامیم.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فرادید، ما خیلی‌وقت‌ها تصویری از یک خاطرهٔ قدیمی در ذهن‌مان داریم که اصلا شبیه آنچه واقعا اتفاق افتاده نیست. ما کاملا مطمئنیم که تصویر ذهنی‌مان درست است اما ممکن در اشتباه باشیم. این یک اتفاق رایج است و خیلی از مردم چیزهایی را به یاد می‌آورند که دقیقا به آن صورتی که آنها یادشان می‌آید اتفاق نیفتاده‌اند. اما قضیه از جایی جالب‌تر می‌شود که بفهمیم آدم‌های زیاد دیگری هم هستند که آن اتفاق را درست مثل ما به خاطر دارند یعنی خاطره داشته‌باهمان درست مثل خاطرهٔ اشتباه ماست. یک مثال ساده از این موضوع نحوهٔ یادآوری ما از خاطرات و اشیایی است که در فیلم‌ها یا بازی‌ها دیده‌ایم. مثلاً شخصیت پیکاچو در «پوکمون» اغلب با رنگ سیاهی در انتهای دمش به خاطر آورده می‌شود؛ در حالی که در واقعیت چنین نیست و بسیاری از مردم قلع شده‌اند که در لوگوی برند فروت‌آولوم - یک برند لباس آمریکایی - تصویری از یک سبد به شکل شاخ گاو وجود دارد؛ در حالی که چنین نیست. ما پدیده اشتراک خاطرات غلط در مورد یک شمایل فرهنگی خاص را «اثر دیداری ماندلا» می‌نامیم. مردم وقتی می‌فهمند که خاطرات مشابه مشترک دیداری با سایرین دارند، تعجب می‌کنند. یکی از دلایلش آن است که مردم اغلب فکر می‌کنند که به خاطر سپردن و فراموش کردن یک موضوع فردی و بر مبنای تجربه‌های شخصی است اما تحقیقاتی که انجام شده نشان می‌دهند که مردم گرایش دارند تصاویر یکسان را مانند دیگران به خاطر بسپارند و فراموش کنند و این ارتباطی با تنوع تجربه‌های فردی آنها ندارد. اخیراً ما نشان دادیم که این شباهت‌ها در به خاطر سپردنِ چیزها به خاطرات غلط مانیز گسترش می‌یابد.

**اثر ماندلا چیست؟**

اثر ماندلا توسط فیونا بروم، محققی که خودش را فردی فرانجنجار توصیف می‌کند، ابداع شد تا خاطره استباه او درباره در آستانه مرگ بودنِ رئیس‌جمهوری فقید آفریقای جنوبی، نلسون ماندلا، در زندان را توصیف کند. او متوجه شد که بسیاری از آدم‌های دیگر هم همین خاطره اشتباه را به ذهن می‌سپرده بودند و درباره این موضوع مطلبی در وبسایتش نوشت. مفهوم خاطرات غلط به خاطر سپرده شده به بالتفور مه‌لووسایت‌های دیگر نیز راه پیدا کرد. از آن زمان مثال‌هایی از اثر ماندلا به طور گسترده در اینترنت در حال پخش شدن بوده است. برای مثال نام یکی از کتاب‌های معروف کودک به نام the Berenstain Bear با دیکته غلط ein به جای ain _ در اذهان به خاطر سپرده شده است و یکی از شخصیت‌های جنگ ستاره‌ای به نام سی‌تریپیو به جای آن که با یک پای طلایی و یک پای نقره‌ای به خاطر آورده شود - با دو پای طلایی به خاطر آورده می‌شود. اثر ماندلا خوراک خوبی برای طرفداران تئوری‌های توطئه فراهم کرده است. این خاطرات غلط آنقدر برای بعضی قوی و ویژه بوده که برخی از طرفداران تئوری توطئه آن را به عنوان مدرکی برای وجود یک بُعد دیگر در نظر می‌گیرند. به همین دلیل، تحقیقات علمی اثر ماندلا را فقط به عنوان مثالی از چگونگی انتشار تئوری‌های توطئه در اینترنت مطالعه کرده و تحقیقات قدکی اثر ماندلا را از بعد حافظه مطالعه کرده است. اما درک اینکه چرا این نمادها باعث ایجاد چنین خاطرات نادرستی می‌شوند ممکن است بینش بیشتری در مورد چگونگی شکل گیری خاطرات نادرست به ما بدهد.

**پدیده نیرومند حافظه نادرست**

برای آنکه مشخص کنیم آیا پدیده ماندلا واقعاً وجود دارد یا نه، آزمایشی ترتیب دادیم و طی آن به مشارکت‌کنندگان سه نسخه از یک شمایل مشابه را نشان دادیم. یکی از شمایل‌ها درست و دو تای دیگر دستکاری شده بود و سپس از آنها خواستیم که شمایل درست را انتخاب کنند. در حدود ۴۰ مجموعه تصویر شامل تصویری از شخصیت سی‌تریپیو در جنگ ستارگان، لوگوی فروت‌آولوم و تصویر مرد لحرطالب در بازی مونوپولی در این آزمایش وجود داشت. نتایج کار به نشریه «سایکولوژی ساینس» منتشر شده است نشان داد که افراد در انتخاب هفت تا از تصاویر بسیار ضعیف عمل می‌کردند و فقط ۳۳ درصد از موقع یا کم‌تر تصاویر درست را گزینش می‌کردند. این هفت تصویر مدام به غلط توسط مشارکت‌کنندگان انتخاب می‌شدند و غلط نیز در میانِ همه مشارکت‌کنندگان یکسان بود. انتخاب تصویر غلط آن‌قدر تکرار شده که محققان تصادفی انتخاب‌شدن آن را رد کردند. به علاوه، مشارکت‌کنندگان با اطمینان و اعتماد از انتخاب‌شان دفاع می‌کردند و با اینکه تصاویر غلط را انتخاب می‌کردند، بیان می‌کردند که آن تصویر از نظرشان در مقایسه با دو تصویر دیگر آشناتر است. روی‌همرفته شواهد به‌وضوح بیان می‌کردند که این پدیده که مردم سال‌هاست در اینترنت درباره آن صحبت می‌کنند، یک پدیده واقعی است. اثر دیداری ماندلا یک خطای واقعی و پیوستهٔ حافظه است. ما دریافتیم که اثر حافظه غلط شگفت‌آور قوی بود و در روش‌های مختلف سنجش حافظه رخ می‌داد. حتی وقتی به افراد نسخه درست شمایل‌ها را نشان می‌دادیم، آنها هم‌چنان اصرار داشتند که تصویر غلطی که چند لحظه قبل انتخاب کرده بودند، درست است و وقتی از آنها درخواست می‌شد که با کمکِ حافظه‌شان تصویر لوگوی مورد نظر را ترسیم کنند، آنها لوگو را با همان ویژگی‌های غلط ترسیم می‌کردند.

**چه چیزی باعث می‌شود برخی تصاویر در حافظه غلط ثبت شوند؟**

ما دریافتیم که ویژگی‌هایی مثل رنگ و میزانِ نور نمی‌تواند این پدیده را توضیح دهد. ما هم‌چنین حرکتِ ماوس روی صفحه نمایش را در زمانی که مشارکت‌کنندگان تصاویر را تماشا می‌کردند، دنبال کردیم تا ببینیم آیا آنها روی ویژگی‌های غلطی مثل دم پیکاچو تمرکز می‌کنند یا نه. اما حتی وقتی مشارکت‌کنندگان را مستقیم در معرض قسمتِ درست تصویر قرار دادیم، آنها چند لحظه بعد دوباره تصویرِ غلط را انتخاب کردند. ما هم‌چنین فهمیدیم که مشارکت‌کنندگان بسیار بعید بود که قبلاً در معرض شکل غلط بسیاری از تصاویری که به آنها نشان داده می‌شد قرار گرفته باشند. با این حال آنها به جای آن که نسخه صحیح را به خاطر بیاورند، نسخه غلط را به خاطر می‌آوردند. ممکن است نتوان علتی فراگیر برای این پدیده پیدا کرد. تصاویرِ متفاوت ممکن است به‌دلایل متفاوت اثر دیداری ماندلا را ایجاد کنند. برخی ممکن است مربوط به انتظارات قبلی از یک تصویر باشند، برخی ممکن است مربوط به تجربه بصری قبلی با یک تصویر باشند و برخی دیگر ممکن است با چیزی کاملاً متفاوت با خودِ تصاویر مرتبط باشند. برای مثال ما متوجه شدیم که شخصیتِ سی‌تریپیو اغلب در رسانه از کمر به بالا نمایش داده شده است و مخاطب به این دلیل تصور می‌کند هر دو پای این شخصیت طلایی است که به دلیلِ قبلی خود از بدن مراجعه می‌کند - اینکه بدن قاعدتاً تکرنگ است - و این فاصله را با دانش قبلی‌اش پر می‌کند. اما این حقیقت که ما مدام در مورد برخی شمایل و تصاویر مشابه در تجربه و خاطراتِ غلطی از آنها را به ذهن می‌سپاریم، نشان می‌دهد که بخشی از این حافظه‌های غلط به محیط ما وابسته است و مستقل از تجربه‌های فردی ما با جهان است.»

منبع: Big Think

## از کجا بفهمیم چه ویتامینی کم داریم؟

اگر کمبود ویتامین B12 دارید؛
کم شدن حافظه
کم خونی
تپش قلب
خستگی مفرط
افسردگی

اگر کمبود ویتامین D دارید؛
سردرد و سرگیجه
عرق بیش از حد
درد
خستگی

اگر کمبود کلسیم دارید؛
پس حسی دست و پا
درد و گرفتگی عضلات
پوسیدگی دندان ها
اختلالات خواب

اگرکمبود ویتامین A دارید؛
مشکلات چشم و بینایی
خشکی پوست و مو
عفونت‌های گلو و ریه
نابارووری

@Nournews_IR
@Nournews.ir

## رسانه چه خبر

### ۱۰ شهر در وضعیت زرد کرونایی قرار دارند

**ویدا:** مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد، در حال حاضر ۱۰ شهر کشور در وضعیت زرد کرونایی قرار دارند. بر اساس آخرین به روز رسانی‌ها، همانند هفته گذشته هیچ شهری در وضعیت قرمز قرار ندارد و تعداد شهرهای با وضعیت نارنجی نیز از ۱۸ به ۱۹ شهر رسید. همچنین تعداد شهرهای با وضعیت زرد از ۱۹۲ به ۲۰۳ و تعداد شهرهای با وضعیت آبی از ۲۳۸ به ۲۲۶ شهر رسید. مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد، طی ۲۴ ساعت گذشته چهار نفر دیگر بر اثر ابتلا به کرونا در کشور فوت کردند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۴ هزار و ۵۱۰ نفر رسیده است. همچنین ۶۵ میلیون و ۱۰۳ هزار و ۴۲ نفر دُز اول، ۵۸ میلیون و ۵۰۶ هزار و ۸۷ نفر دُز دوم و ۳۱ میلیون و ۲۷۹ هزار و ۵۴ نفر، دُز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. با این حساب مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۴ میلیون و ۸۸۸ هزار و ۱۸۳ دُز رسید. کرونا از اوایل اسفند ۱۳۹۸ در کشور شیوع یافت و واکسیناسیون سراسری نیز از ۲۲ بهمن سال ۱۳۹۹ آغاز شد.

### فایده رژیم غذایی مدیترانه ای برای مغز حتمی نیست

**مدیسن نت:** طبق یک مطالعه جدید، رژیم غذایی سالم ممکن است از شما در برابر زوال عقل محافظت نکند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای که شامل مصرف مقدار زیادی سبزیجات، میوه‌ها، ماهی و چربی‌های سالم و مقدار کمی لبنیات یا گوشت است، به عنوان محافظ مغز معرفی شده است. اما محققان سوئدی اکنون می‌گویند که به نظر نمی‌رسد چنین فایده‌ای داشته باشد. با این حال سایر محققان معتقدند که ارتباط بین رژیم غذایی و خطر زوال عقل باید در مطالعات متعدد در چندین جمعیت و حتی چندین کشور مورد بررسی قرار گیرد. در مطالعه جدید، تیمی از دانشگاه لوند سوئد به سرپرستی دکتر «لیزبل گلانز» داده‌های ۲۸۰۰۰ سوئدی بدون زوال عقل با میانگین سنی ۵۸ سال را جمع‌آوری کردند. در طی ۲۰ سال، ۷ درصد به زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر مبتلا شدند. هنگامی که محققان رژیم غذایی شرکت کنندگان را بررسی کردند، هیچ تفاوتی در خطر زوال عقل بین افرادی که از رژیم غذایی معمولی یا مدیترانه‌ای استفاده می‌کردند، پیدا نکردند. گلانز در بیانیه‌ای اعلام کرد: «در حالی که مطالعه ما ارتباط احتمالی بین رژیم غذایی و زوال عقل را رد نمی‌کند، اما ما ارتباطی در مطالعه خود نیافتیم.» محققان معتقدند رژیم غذایی به عنوان یک فاکتور ممکن است به اندازه کافی تأثیر قوی بر شناخت نداشته باشد، اما به احتمال زیاد به عنوان یکی از عواملی در نظر گرفته می‌شود که مجموع آنها ممکن است بر روند عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. ورزش منظم، کنترل عوامل خطر قلبی، پرهیز از دخانیات و مصرف الکل از جمله آنها است.

### استفاده از شبکه های اجتماعی و افزایش خطر ابتلا به افسردگی

**مدیکال نیوز:** محققان دریافتند که قرار گرفتن بیشتر در معرض رسانه های اجتماعی بدون توجه به ویژگی های شخصیتی ممکن است منجر به افسردگی شود. در مطالعه اخیر، محققان عنوان کردند روان رنجوری بالا با افزایش خطر ابتلا به افسردگی در عرض شش ماه مرتبط است. از سوی دیگر، توافق پذیری پایین با خطر افسردگی بیشتر در آن دوره همراه بود. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که از هر ۲۰ بزرگسال، یک نفر با افسردگی زندگی می‌کند، که علت اصلی ناتوانی در سراسر جهان است. این اختلال خلقی رایج اما جدی منجر به احساس غم و اندوه مزمن بدون درمان شناخته شده می‌شود. می‌تواند در تفکر، عملکرد روزانه و خواب اختلال ایجاد کند. در حالی که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به افزایش دانش و ارتباطات اجتماعی کمک کنند، تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد ممکن است بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد. محققان شواهدی پیدا کرده‌اند که نشان می‌دهد افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی ممکن است خطر ابتلا به افسردگی را برای ویژگی‌های شخصیتی خاص افزایش دهد، زیرا این مطالعه نشان داد که افراد دارای وظیفه‌شناسی پایین با استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی بیشتر احتمال دارد با انزوای اجتماعی روبرو شوند. مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه آرکانزاس انجام شد، چگونگی تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر ابتلا به افسردگی مرتبط با استفاده از رسانه‌های اجتماعی را بیشتر بررسی می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات خلقی مانند افسردگی در اوایل بزرگسالی شروع می‌شود. تحقیقات نشان داد که بزرگسالان جوان با "حداقل علائم افسردگی" احتمال بیشتری دارد که علائم بدتری را در صورت استفاده از رسانه‌های اجتماعی گزارش کنند.