

سبک نگرش



عضلات روح و روان خود را پرورش دهیم

خسته شدن طبیعی است

اما حق نداری کم بیاوری

■ **نگین خلیج سرشکی**

اگر پای حرف‌های یک فرد کهنسال بنشینیم قطعاً زندگی امروز ما یک کم‌دی تلخ خواهد بود. زمان آنها امید به زندگی بغایف دیگری داشته‌است، اما الان امید به زندگی یعنی عدم خودکشی به هر نحو که البته تنها خودکشی جسمانی مد نظر نیست. خودکشی به طور کلی هر نوع پایان بخشیدن عمدی به هر جنبه‌از زندگی معنا می‌شود. زندگی فقط جنبه جسمانی ندارد بلکه ابعاد روحی، معنوی، احساسی و مادی بخشی از زندگی ما است. اگر در تلاش باشیم که به هر کدام از این ابعاد خاتمه دهیم پس می‌توان کار ما را اقدام به خودکشی نامید. انسان هافکر می‌کنند مرگ پایان همه چیز است، در صورتی که مرگ یعنی آغاز یک زندگی دوباره و اگر ما الان این مرحله را به‌درستی طی نکنیم، چطور مر مرحله بعد را به خوبی شروع خواهیم کرد؟ وقتی به واژه خودکشی درست فکر کنیم متوجه خواهیم شد خود را کشتن در اصل می‌تواند معنای روحی و احساسی داشته باشد.

خودکشی که الزماً نباید با چاقو، تیغ، اسلحه، سیانور و گاز باشد. شخصی که دیگر نمی‌خواهد ادامه تحصیل بدهد و از آگاه شدن پرهیز می‌کند و حتی دقیقه‌ای مطالعه در برنامه زندگی خود نمی‌گنجاند، پس در حال خودکشی است. او در مغز خود را می‌بندد و اتاقی متروک و خصره‌ها یا ساحل یا بعد از رعد و برق بهاری، در بالاترین سطح قرار می‌گیرد. به همین دلیل است که بسیاری از افراد هنگام ایستادن در ساحل دریا شاهد بهتر شدن خلق و خوی خود هستند.دستگاه‌های تجاری تولیدکننده ذرات باردار منفی با تولید این نوع ذرات تا حدی به برخی افراد دچار افسردگی کمک می‌کنند. داروهای ضد افسردگی نیز مفید هستند، به‌خصوص هنگامی که همراه با نور درمانی استفاده شوند. «کریکه» می‌گوید: «تنیچه پژوهش‌های من حاکی از آن است که داروهای ضد افسردگی به خودی خود به اندازه نور درمانی واقع نمی‌شوند.» وی در پژوهشی در سال ۱۹۹۸ نشان داد که نور درمانی در مدت زمان یک هفته بسیاری از بیماران را تسکین داده، در حالی که حدود هشت هفته زمان برد.

■ **خود را از سرما محافظت کنید**

علاوه بر نور خورشید -یا درواقع کمبود نور خورشید- دمای سرد هوا از یک دوره بیماری ویروسی نیز ممکن است در حالات خلق و خوی افراد نقش داشته باشد. دکتر «چارلز رایسون» متخصص روان‌پزشکی و علوم رفتاری و مدیر برنامه بدن-ذهن در دانشکده پزشکی «اموری» می‌گوید: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افسردگی به مقاومت بیشتری نسبت به سرماخوردگی دارند نسبت به افرادی که مستعد سرماخوردگی هستند. دچار افسردگی کمتری می‌شوند.» وی می‌گوید: «ما متوجه شدیم که افزایش دما پس از یک دوره بیماری ویروسی سرماخوردگی، شخص تمایل بیشتری به بروز علائم افسردگی از خود نشان می‌دهد. وقتی دچار سرماخوردگی می‌شویم، سیستم ایمنی بدن به شکلی برانگیخته می‌شود که برای بروز افسردگی به منزله یک عامل خطرناک محسوب می‌شود. توجه داشته باشید که در این فصل سرما و آنفلوآنزا شایع است.»

بنابراین، کسانی که برایشان امکان دارد می‌توانند آخر هفته‌ها یا در هر فرصتی، در هوای آفتابی به فضای باز رفته و مدتی پیاده‌روی کنند یا چنانچه مقدر باشد، در فصل زمستان گاهی به نقاط آفتابی‌تر کشور سفر کنند زیرا این کار می‌تواند تفاوت بزرگی در خلق و خوی آنها ایجاد کند.

■ **برگرفته از آرشو سایت، WebMD نوشته:سید کرش هایمر**

نظریه‌ای مشهور به نام نظریه پنجره شکسته به طور کلی برای ایجاد تغییرات در نظام جرم و خطاهای اجتماعی مطرح شد. نظریه پنجره شکسته یعنی اگر کسی پنجره خانه شما را شکست، سعی کند پنجره را تعمیر کرده و از آن حراست کند تا مجرم به خود اجازه شکستن دیگر پنجره‌ها را ندهد. اگر بخشی از اراده شما دچار حمله عامل‌های خستگی و بی‌انگیزگی قرار گرفت حواستان باشد که بی‌خیال آن نشوید و آن را تعمیر کنید.

این نظریه به طور کلی می‌گوید لازم نیست تغییرات بنیادین و اساسی باشند بلکه باید از



انسان هم مانند هر موجود و مخلوقی توانایی و محدودیت‌هایی دارد. زندگی همیشه روی خوش نشان نمی‌دهد و همیشه هموار نیست، بلکه خود ما باید آن را خوش و هموار سازیم

شدت یا کاهش افسردگی فصلی در زمستان تأثیر دارند. در یک آزمایش هنگامی که بیماران مبتلا به «اختلال عاطفی فصلی» به مدت ۳۰ دقیقه در معرض مقدار زیادی یون‌های منفی قرار گرفتند، افسردگی آنها پس از گذشت چند هفته کاهش یافت. تِرمُن می‌گوید: «غلظت طبیعی یون‌های منفی در ساحل دریا پس از برخورد امواج با صخره‌ها یا ساحل یا بعد از رعد و برق بهاری، در بالاترین سطح قرار می‌گیرد. به همین دلیل است که بسیاری از افراد هنگام ایستادن در ساحل دریا شاهد بهتر شدن خلق و خوی خود هستند.دستگاه‌های تجاری تولیدکننده ذرات باردار منفی با تولید این نوع ذرات تا حدی به برخی افراد دچار افسردگی کمک می‌کنند. داروهای ضد افسردگی نیز مفید هستند، به‌خصوص هنگامی که همراه با نور درمانی استفاده شوند. «کریکه» می‌گوید: «تنیچه پژوهش‌های من حاکی از آن است که داروهای ضد افسردگی به خودی خود به اندازه نور درمانی واقع نمی‌شوند.» وی در پژوهشی در سال ۱۹۹۸ نشان داد که نور درمانی در مدت زمان یک هفته بسیاری از بیماران را تسکین داده، در حالی که حدود هشت هفته زمان برد.

دکتر تِرمُن می‌گوید: «نورپردازی داخل ساختمان نیز هر قدر هم در خشان و پر نور باشد، هیچ تأثیری بر بدن ما ندارد. البته به منظور شبیه‌سازی نور خورشید برای جبران کمبود تابش نور خورشید بر بدن، چراغ‌های مصنوعی به‌نام «سان‌باکس» ساخته شده‌اند که لامپ‌های مخصوص فلورسنت پرتوهای مفید خورشید را شبیه‌سازی و ساطع می‌کنند، که در برخی فروشگاه‌ها در دسترس هستند و برای افرادی که هر میزان افسردگی فصلی در زمستان دارند، یک روش درمانی محسوب می‌شوند. ممکن است فکر کنید افرادی که دارای خمودی و افسردگی زمستانی هستند، نسبت به افراد مبتلا به «اختلال عاطفی فصلی»، نیاز به نور درمانی کمتری دارند اما هر دو گروه باید از مقدار مشابهی نور بهره‌مند شوند. به این گروه افراد توصیه می‌شود در ابتدای صبح خود را به مدت حدوداً ۳۰ دقیقه در معرض تشعشع نور قرار دهند. این زمان بندی بسیار مهم است و چنانچه با مدیریت زمانی که در این خصوص و در طول زمستان انجام بدهیم، می‌توانیم ساعت بدن را همانند چرخه آن در فصل بهار حفظ کنیم. به این ترتیب اتاق روشن دشوار است. علت این است که نور، سلول‌های ویژه‌ای در شبکیه چشم را تحریک می‌کند که نقش تنظیمی ساعت درونی را به عهده دارند و موجب هوشیاری می‌شوند. نور وارد چشم می‌شود و سیستم ساعت بدن را فعال می‌کند که مشابه آن چیز است که در کنترل رشد و نو فصلی و خواب زمستانی حیوانات رخ می‌دهد. این سیستم به بخش گرسنگی (اشتها) مغز

متصل بوده که توضیح می‌دهد چرا در زمستان تمایل بیشتری به خوردن غذا داریم، اما امروزه به‌دلیل جغرافیای محل زندگی یا سبک ساختمان‌سازی شهری، قرار گرفتن در معرض نور خورشید به‌قدر کافی در بسیاری از مناطق ممکن است دشوار باشد. وقتی افراد از محل کار یا مدرسه به سمت خانه حرکت کرده و به خانه می‌رسند، به دلیل کوتاه بودن روزها، هوا تاریک شده است و از آنجا که هوا سرد هم هست و چنانچه در منزل باشند، معمولاً احتمال کمتری دارد که به‌جز مواقع ضروری از منزل خارج شوند و در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرند. این موضوع موجب می‌شود ساعت بدن در حالت خواب باقی بماند. صرف ایستادن کنار پنجره موجب تغییری نخواهد شد. مثل این است که شما هنگام گرفتن عکس در فضای داخل و بیرون خانه از تنظیمات مختلف دوربین عکاسی استفاده کنید یا هنگام رانندگی حتی اگر هوا آفتابی باشد، از طریق شیشه زاپه‌دار و دودی اتومبیل نور خورشید به اندازه کافی بر شبکیه چشم ما نمی‌تابد.»

■ **از سان باکس ها کمک بگیرید**

دکتر تِرمُن می‌گوید: «نورپردازی داخل ساختمان نیز هر قدر هم در خشان و پر نور باشد، هیچ تأثیری بر بدن ما ندارد. البته به منظور شبیه‌سازی نور خورشید برای جبران کمبود تابش نور خورشید بر بدن، چراغ‌های مصنوعی به‌نام «سان‌باکس» ساخته شده‌اند که لامپ‌های مخصوص فلورسنت پرتوهای مفید خورشید را شبیه‌سازی و ساطع می‌کنند، که در برخی فروشگاه‌ها در دسترس هستند و برای افرادی که هر میزان افسردگی فصلی در زمستان دارند، یک روش درمانی محسوب می‌شوند. ممکن است فکر کنید افرادی که دارای خمودی و افسردگی زمستانی هستند، نسبت به افراد مبتلا به «اختلال عاطفی فصلی»، نیاز به نور درمانی کمتری دارند اما هر دو گروه باید از مقدار مشابهی نور بهره‌مند شوند. به این گروه افراد توصیه می‌شود در ابتدای صبح خود را به مدت حدوداً ۳۰ دقیقه در معرض تشعشع نور قرار دهند. این زمان بندی بسیار مهم است و چنانچه با مدیریت زمانی که در این خصوص و در طول زمستان انجام بدهیم، می‌توانیم ساعت بدن را همانند چرخه آن در فصل بهار حفظ کنیم. به این ترتیب اتاق روشن دشوار است. علت این است که نور، سلول‌های ویژه‌ای در شبکیه چشم را تحریک می‌کند که نقش تنظیمی ساعت درونی را به عهده دارند و موجب هوشیاری می‌شوند. نور وارد چشم می‌شود و سیستم ساعت بدن را فعال می‌کند که مشابه آن چیز است که در کنترل رشد و نو فصلی و خواب زمستانی حیوانات رخ می‌دهد. این سیستم به بخش گرسنگی (اشتها) مغز

صفای درونی خانواده چگونه حاصل می‌شود؟

مهربانی در خانواده قرآنی موج می‌زند

صادق، هدفمند و متعهد در جامعه‌ای قرآنی هستند. این روزها دیده می‌شود مشکلاتی در بعضی از خانواده‌ها وجود دارد. مشکل از آنجایی شروع به ریشه دوانیدن در زیر پوست خانواده‌ها می‌کند که



کمبود نور خورشید که ناشی از روزهای کوتاه‌تر زمستان بوده و در اثر آن ضرباهنگ شبانه‌روزی یا «ساعت داخلی بدن» ما مختل می‌شود.»

■ **خود را به نور خورشید بسپارید**

میزان این حساسیت و در نتیجه شدت افسردگی فصلی در زمستان، تا حد زیادی ناشی از آمیخته‌ای از عوامل متعددی می‌باشد؛ از جمله: ۱- مکان جغرافیایی زندگی ما، ۲- عوامل ژنتیکی و ۳- فعل و انفعالات شیمیایی مغز شخص. هنگام بروز افسردگی فصلی یا «اختلال عاطفی فصلی»، نبود نور کافی آفتاب باعث می‌شود مغز با کار اضافه هورمون «ملاتونین» تولید کند؛ هورمونی که ساعت بدن ما را تنظیم کرده و با حالت افسردگی ارتباط دارد. به همین دلیل در کلیه تحقیقات همه سه مورد در نظر گرفته شده و مشخص گردید که هرچه از خط استوا دور‌تر شده و به سمت مناطق شمالی کره زمین زندگی کنیم، خطر ابتلا به «اختلال عاطفی فصلی» بیشتر از حالت افسردگی در زمستان خواهد بود. به عنوان آمار، نمونه، تنها حدود یک درصد از ساکنان مناطق معتدل در مقایسه با تقریباً نیمی از کسانی که در قسمت‌های سردتر کره زمین زندگی می‌کنند، دچار ناراحتی یا افسردگی خاص فصل زمستان می‌شوند. «دکتر تِرمُن» ادامه می‌دهد: «ساعت بدن نشانه‌های خود را از نور خورشید به‌ویژه هنگام صبح و طلوع خورشید می‌گیرد، اما وقتی یا به نقاط شمالی‌تر بگذاریم، طلوع آفتاب به‌ویژه در اواسط زمستان نسبت به فصل تابستان با چند ساعت تأخیر اتفاق می‌افتد. این تأخیر زمانی برای تأثیر گذاری بر زمان بندی ضرباهنگ شبانه‌روزی و برهم زدن فرایند همگام‌سازی ساعت بدن کافی است. راه‌حل آن است که به اندازه ممکن خود را در معرض نور خورشید قرار دهیم.

■ **ساعت بدن شما خوابیده است**

دکتر روان‌پزشک «دانیل اف کریکه» استاد دانشگاه ساندیگو در کالیفرنیا که اولین پژوهش کنترل شده جهان در زمینه نور درمانی برای افسردگی را در سال ۱۹۸۱ انجام داد، می‌گوید: «بدن ما یک ساعت داخلی دارد که توسط مغز تنظیم می‌شود. نقش این ساعت داخلی، تنظیم زمان خواب و بیداری ماست. عامل اصلی که این ساعت درونی را تنظیم می‌کند، نور و روشنایی است. همه ما می‌دانیم که خوابیدن در یک اتاق روشن دشوار است. علت این است که مغز تنظیمی ساعت درونی را به عهده دارند و موجب هوشیاری می‌شوند. نور وارد چشم می‌شود و سیستم ساعت بدن را فعال می‌کند که مشابه آن چیز است که در کنترل رشد و نو فصلی و خواب زمستانی حیوانات رخ می‌دهد. این سیستم به بخش گرسنگی (اشتها) مغز

■ **ترجمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی فر**

اگر خلق و خوی شما به اندازه چشم‌انداز روبه‌روی پنجره خانه یا محل کار تان سرد و گرفته است، در آن صورت فصل زمستان همراه خوبی برای شما نبوده است. اما بسیاری افراد احساس می‌کنند در فصل سرما دچار نوعی افسردگی یا خمودگی می‌شوند. در این مقاله می‌خواهیم ببینیم چگونه می‌توان این رخوت و افسردگی فصلی را کاهش داد. شاید شما هم با چنین حالت و احساسی کمابیش آشنا باشید؛ آیا این روزها بیشتر احساس خستگی می‌کنید؟ احساس اضطراب دارید؟ یا روحیه‌تان تا حدی کسل شده؟ به نظر می‌رسد میل بیشتری به خوردن شیرینی و مواد غذایی مملو از کربوهیدرات دارید؛ برای برخی افراد خارج شدن از تختخواب به‌مراتب دشوارتر است و وقتی این کار را انجام می‌دهند، گویا روحیه آنها مشابه با منظره‌ای است که می‌بینند: سرد، گرفته و غیر جذاب!

■ **شما دچار اختلال عاطفی فصلی شده‌اید**

مسئله این است: از نظر زیست‌شناختی و در بیشتر نقاط سرد کشور، از هر چهار نفر یک نفر دچار عارضه افسردگی فصلی ناشی از فعالیت‌های مادر طبیعت در زمستان می‌شود. این حالت معمولاً از دی‌ماه شروع شده و سپس به‌صورت جادویی تا ماه فروردین با افزایش رطوبت بهاری پایان می‌یابد. برای برخی از مردم، این زمان انتظار جازو دلخوشی و شیرینی فصل زمستانی محسوب می‌شود و برای رسیدن فصل بهار روز شماری می‌کنند. برای برخی هم زمان به کن‌دی می‌گذرد به‌نحوی که از شروع پاییز احساس رخوت و کسالت کرده و به مرور زمان میل به خوردن غذاهم در آنها کمتر می‌شود. برخی افراد دچار نوع شدیدتری از عارضه افسردگی در فصل زمستان می‌شوند؛ «اختلال عاطفی فصلی» که معمولاً بعد از دو سال متوالی با علائم ظاهری حادث‌تری قابل تشخیص خواهد بود. «دکتر مایکل تِرمُن» مدیر برنامه ضد افسردگی در فصل زمستان در «پژوهشکده روان‌پزشکی مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا» در نیویورک می‌گوید: «همکن است فرد مبتلا به خمودی و افسردگی فصلی در زمستان گاهی به‌سختی از خواب بیدار یا از تختخواب خارج شود، لیکن فرد مبتلا به «اختلال عاطفی فصلی» حتی نمی‌تواند به‌موقع سر کارش حاضر شود. افراد مبتلا به بدخلفی، خمودی و افسردگی، در زمستان امکان افزایش وزنی معادل ۵ یا ۶ پوند را پیدا می‌کنند لیکن برای افراد دچار «اختلال عاطفی فصلی» یا افسردگی فصلی، افزایش وزن می‌تواند خیلی بیشتر از این مقدار باشد. در هر دو صورت، ریشه مسئله علت مشابهی دارد: حساسیت نشان دادن و واکنش بدن و روان آدمی به

سبک تعالی

■ **میلاد صالح**

خانواده مأمنی امن برای ایجاد آرامش روحی و جسمی انسان به حساب می‌آید اما نه هر خانواده‌ای. کامل‌ترین خانواده از این‌منظر خانواده‌ای است که بر اساس معیارهای دینی شکل گرفته باشد. تنها در خانواده‌های قرآنی است که صفوا و صمیمیت در درون آنها موج می‌زند و در چنین خانواده‌های زن و شوهر می‌توانند با اتحاد و استحکام بار مشکلات و سنگینی زندگی را به دوش کشیده و به حرکت رو به تعالی خود ادامه دهند. اما سؤال اینجاست که این عشق، صفوا و صمیمیت در یک خانواده چگونه حاصل می‌شود؟ بی‌تردید اجرای دقیق سفارشات حیاتیبخش اسلام می‌تواند به زندگی زناشویی چنین رنگ و لعابی دهد تا فرزندان در این فضا به‌خوبی از لحاظ جسمی و فکری رشد کرده و در آن احساس آسایش و آرامش کنند و در آخر هم خروجی‌هایی که از این نوع خانواده‌ها به‌وجود می‌آید، فرزندانِ مهربان، دلسوز،