



ا روزنامه جوان | شماره ۶۲۱۴

نسیم زندگی

جویای حال هم باشیم

■ **حامد جمالی**

کاش لحظات خوب هیچ گاه در ذهن انسان باقی نمی‌ماند، خاطراتی که یاد آنها حسرتی تلخ برایمان به ارمغان می‌آورد. یاد خانه پدربزرگ و مادر بزرگ با آن حال و هوایی که توصیفش برای همگان آشناست؛ لیخندهای پر مهر و محبت آنها در لابه‌لای چروک‌های صورشان منظره‌ای به یاد ماندنی را در ذهنمان به جای گذاشته است.

دورهمی‌های شلوغ و با صفا که غم و غصه را زمینگیر کرده بود. همه خاله و دایی‌ها با فرزندانشان دور هم جمع می‌شدند و بهترین لحظات را در کنار پدربزرگ و مادر بزرگ رقم می‌زدند، مهمانی‌هایی که هر بهانه‌ای تشکیل می‌شد و

سبک رفتار

نگاهی تحلیلی به پدیده «تنبیه شخص ثالث» در مناسبات اجتماعی

تنبیه می‌کنیم ولی دوست نداریم تنبیه شویم!

در باره دلایل تمایل ما به تنبیه افرادی که حرف نادرستی می‌زنند یا کار ناشایستی می‌کنند، دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد. برخی آن را نشانه بی‌میلالاتی در فضای مجازی می‌دانند و برخی دیگر آن را گامی دیگر در پیشبرد آزادی بیان به وسیله شبیکه‌های اجتماعی، اما احتمال دیگری هم هست؛ شاید دید تمایل ما به تاختن به دیگران سیگنالی است که نشان دهنیم افراد قابل اعتمادی هستیم و شاید اگر راه

بهتری برای نشان دادن آن بیابیم، دیگر تمایلی به تنبیه دیگران هم نداشته باشیم. این مطلب راه‌ا یابنگ نوشته‌شد و در وب‌سایت آتلانتیک منتشر شده است یانگ

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

دنیا ل هم دویدن‌ها و دور حور چرخیدن‌هایی که با بچه‌ها داشتیم و تمام درگیری ذهنی‌مان بازی بود. مگر می‌شود که به یکباره همه چیز تمام شود. آن همه دید و بازدید، آن همه دوست داشتن‌ها، من معنای زندگی را آن‌گونه فهمیده بودم. اما چه شده است با اینکه امکانات الان بسیار بهتر و بیشتر است، ولی از هم بی‌خبر هستیم.

شاید مادر بزرگ از همه ما بیشتر ناراحت است، او هر لحظه استکان‌های کمر باریک با نعلبکی‌های گل سرخ را آماده می‌کند و چایبی و عطر دم شده‌اش را بارها می‌ریزد، اما کسی نیست او را از تنهایی‌دربیاورد، احساس می‌کنم روح خانه پدربزرگ و مادر بزرگ پرکشیده و دیگر آن صفای گذشته را ندارد. هرچند شیوع کرونا ناگزیر رفت و آمدها را محدود کرده است، اما می‌توان هرازاگاهی جویای حال یکدیگر بود.

امروزه می‌تسیم برادر و خواهر بر اثر کوچک‌ترین مسائل سال‌هاست باهم حرف نمی‌زنند و چنان‌کینه‌به‌دل گرفته‌اند که گویا دشمن همدیگرند. به نظر می‌رسد سبک زندگی



سرها از شادی و صمیمیت بود. من که آن دوران را به یاد می‌آورم احساسم این است چیزی به اسم غم وجود نداشت و غم‌واژه‌ای جدید است که الان بر ما حاکم شده است. آن

د

تنبیه شخص ثالث در واقع تنبیه افرادی است که رفتار نامناسبی دارند و قوانین اجتماعی را زیر پا می‌گذارند با اینکه اقداماتشان ما را به‌طور مستقیم تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. هر فرهنگی مقداری از این رفتار را در خود دارد. نشانه‌های شروع این رفتار را می‌توان از همان ابتدای تولد جست‌وجو کرد این نوع تنبیه‌ها معمولاً هزینه‌هایی هم دارد

د

تنبیه کردن هم مثل بازی رساندن نشانه همکاری است

به گفته پَت‌بارکلی در دانشگاه گولدف: «این آزمایش مشخص می‌کند چ‌رادر بعضی مطالعات تنبیه‌گران منافع می‌شوند و در بعضی دیگر نه. کمک به دیگران علامت بهتری از همکاری یک فرداست، به همین دلیل افراد هر جا که لازم باشد، از آن به‌عنوان سیگنال خوب‌بودن استفاده می‌کنند.»

بارکلی و چند نفر دیگر، پیش از آن پیش‌بینی کرده‌بودند که تنبیه شخص ثالث می‌تواند نشانه‌ای گویا از نیت همکاریانه باشد، اما به گفته نیکولا ریحالی از کالج دانشگاهی لندن «این مقاله تأییدی عملی برای آن پیش‌بینی فراهم کرده است.» این تیم همچنین ایده‌هایشان را در مدلی ریاضی جای دادند که میزان تأثیر تنبیه روی افراد مجازی را هنگام بازی اعتماد، شبیه‌سازی می‌کرد. نتایج حاصل از این مدل تا حد زیادی بر نتایج حاصل از آزمایش‌های واقعی منطبق بود که نشان می‌دهد این ابزار می‌تواند، برای کاوش تکامل تنبیه، فراتر از این نیز کار باشد.

چرند و نرسندار می‌دهند که این دوروما یک دورنمای تکاملی است. در این‌باره که چ‌رادر وهله اول تنبیه شخص ثالث در میان انسان‌ها ظهور یافته‌است، معنی آن این نیست افرادی که آن‌زنجار خود را به‌شکل آنلاین یا غیره ابراز می‌کنند، این کار را به‌خاطر نفع شخصی می‌کنند. چرند می‌گوید: «مانعی گویم که افراد دروغگو هستند، مثلاً، گویند به چیزی اهمیت می‌دهند، در حالی که واقعا برایشان مهم نیست. افراد حقیقتاً احساس انزجار و خشم می‌کنند، اما حداقل بخشی از دلیل توجهی که به این نوع موضوعات می‌کنند مزایای مربوط به خوش‌نامی است.»

با این‌همه، تنبیه می‌تواند مقابلاً موجب بدنامی نیز بشود. اگر چه که آزمایش‌ها نشان داده‌اند افراد حاضرند پول بیشتری را به تنبیه‌کنندگان سپارند، اما هم‌انطور که بارکلی می‌گوید: «در میسان اهالی تورکانا، تنبیه‌کنندگان را بیشتر از دیگران دوست نداند. آنها اعتقاد دارند که تنبیه‌کنندگان کار درست را انجام می‌دهند، اما علاقه ویژه‌ای به آنها ندارند، شاید به این دلیل می‌ترسند، خودشان هم مورد تنبیه قرار بگیرند.»

سارا امتیو، از دانشگاه ایالت آریزونا می‌گوید که نمی‌توان نتیجه‌گیری‌های این گروه را به کل تعمیم داد. این نتایج با تجربیات حاصل از مشاهدات او از روستاییان تورکانا در شرق آفریقا همخوانی ندارد. او می‌گوید: «در میسان اهالی تورکانا، کسانی را که تنبیه نمی‌کنند مفت‌سوار(۱) می‌دانند.» این افراد «بدرندخورهایی» لقب می‌گیرند که مشارکت لازم‌رادر اجتماع ندارند.»در این شرایط، افراد به‌خوشنمی‌شان به‌عنوان تنبیه‌گر اهمیت می‌دهند، اما نه به این خاطر این شکلی از علامت‌دهی است، بلکه به این دلیل که تنبیه یکی از حیطه‌های همکاری با مطالعه افرادی که به کشاورزی مشغولند درباره رژیم غذایی آن‌ها است.»

وی می‌افزاید: «صحیح نیست برای مطالعه خاستگاه‌های تنبیه شخص ثالث به دولت‌های بزرگ بنگری‌م. در چنین جوامعی، نهادهای رسمی، مانند نظام قانونی، وظیفه سنگین برقراری نظم اجتماعی را بر عهده دارند که شیوه‌نگرش ما را به افرادی که دست به تنبیه می‌زنند تغییر می‌دهد. این در حالی است که در این راداشته باشند که به‌شکلی دیگر خوب به نظر برسند، کمتر دست به تنبیه خواهند زد.» این پیش‌بینی درست بود؛ این بار نظر انتخاب‌کنندگان کمتر تحت تأثیر تنبیه بود و تنبیه‌گران نیز تمایل کمتری به استفاده از آن داشتند.

چرند می‌گوید: «این نشان می‌دهد که افراد تنها به‌دلیل آسیب‌زدن به فرد خود خواه نیست که به تنبیه دست می‌زنند؛ آنها می‌خواهند نشان دهند قابل اعتماد هستند. اگر راه بهتری برای نشان دادن این موضوع وجود داشته باشد، تنبیه را کنار می‌گذارند.» به همین شکل، از دیدگاه انتخاب‌کننده نیز «قضیه صرفاً آن‌چندان تنبیه به هر صورتی نیست، بلکه پیش‌بینی این است که چه کسی می‌تواند قابل اعتماد باشد.»



ورزش در تمام ایستگاه‌ها و مسیرهای زندگی

کوهی نیست که نتوان از آن بالا رفت

■ **اکرم آشتیانی**

درباره اهمیت ورزش همه به اتفاق معتقدند باید در زندگی به ورزش بها و آن را در جایگاه مناسبی قرار دهیم تا بتوانیم از فواید آن بهره‌مند شویم. وقتی ورزش را در زندگی قرار دادیم مطمئناً از فعالیت‌های آن لذت برده و بهره بیشتری از زندگی نصیبمان می‌شود. هیچ‌گاه لازم نیست فعالیت‌های سخت و فشرده را در سالن‌های ورزشی انتخاب کرده و بخواهیم خود را ساعت‌ها درگیر این فعالیت‌ها کنیم، همین‌که بتوانیم فعالیت‌هایی را انتخاب کنیم که حتی در منزل هم آنها را انجام دهیم و از لذت آنها ببریم، کافی است. گاهی اوقات می‌شود در لابه‌لای زندگی روزمره زمان‌های نابیی پیدا کرد که بتوان ورزش را در آن گنجاند.

می‌توان از منزل تا ایستگاه اتوبوس را به حالت دو و پیاده‌روی تند انجام داد، می‌توان یک ایستگاه قبل از منزل از اتوبوس یا سواری پیاده شد و بقیه مسیر را پیاده تا منزل طی کرد. بهتر است هر شخصی فعالیت‌های بدنی را به‌عنوان یک سبک در زندگی خود پیاده کند نه اینکه به این مسئله فکر کند که الان باید در این زمان حتماً ورزش کنم و در زمان دیگر باید به پایان برسانم. سعی کنیم ورزش را لابه‌لای زندگی بگنجانیم و از آن لذت ببریم. در واقع بهتر است ورزش را به‌فعالیستی در زندگی تبدیل کنیم. این فعالیت می‌تواند به صورت دسته‌جمعی اتفاق بیفتد، شما می‌توانید همراه همسر و فرزندان‌تان بعضی مواقع به کوه و کوهپیمایی بروید. این کار نه تنها باعث می‌شود ورزش بیشتر سرگرم‌کننده باشد بلکه برای شما و اعضای خانواده هم می‌تواند لذتبخش بوده و در آنها ایجاد انگیزه کند. ورزش دسته‌جمعی در انسان احساس بهتری را ایجاد می‌کند. برنامه ورزشی خود را در زمان‌هایی قرار دهید که بیشترین انرژی را دارید. شاید به کرات دیده‌باشید افرادی که صبح‌های زود به کوه می‌روند شاداب‌تر و سرحال‌ترند و حس خوبی نسبت به زندگی و محیط اطراف خود دارند. در افرادی که تحت فشار اختلالات عاطفی یا افسردگی هستند ورزش و کوهپیمایی می‌تواند کارآمد باشد و زندگی آنها را متحول کند. گاهی افراد به‌خاطر ضعف جسمانی یا درد در نواحی مفاصل و زانو‌ها از ورزش کردن خود را منع می‌کنند که در اینجا لازم است بگویم این فکر کاملاً اشتباه است که ورزش سبب درد بیشتر و احساس تورم در نواحی آسیب دیده می‌شود، قبل از ورزش بهتر است با پزشک متخصص خود در این رابطه صحبت کنید و در بهترین شرایط روحی و روانی به ورزش ادامه دهید و هیچگاه ورزش کردن را از زندگی خود حذف نکنید. هیچ‌گاه نباید درد اعضای بدن‌تان را نادیده بگیرید بلکه باید با مشورت یک متخصص آنچه را که صلاح شما است انجام دهید. گاهی اوقات تمرین و تکرار بیشتر اما به مدت کوتاه‌تر می‌تواند برای شما معجزه کند. بسیاری از افراد در جامعه هستند که از ورزش کردن برای خود کوهی ساخته‌اند، کوهی که نمی‌توان از آن بالا رفت؛ این افراد سخت در اشتباه هستند. بسیاری از ماحتی در بهترین شرایط روحی و عاطفی شاید انگیزه‌ای برای ورزش کردن نداشته باشیم اما با کمی تحرک و تقلق‌کندان احساس‌امان می‌توانیم این انگیزه را در خود ایجاد کنیم. همه ما شاید موقعیت یا وقت اینکه در سالن‌های ورزشی ثبت نام کنیم را نداشته باشیم اما با کمی جست‌وجو کردن در برنامه‌های ورزشی و اصلاحی می‌توان بدن خود را روی فرم نگه داشت. در مورد ورزش کردن مهم نیست که شما چه سنی دارید یا در چه جایگاهی قرار دارید مهم این است که شما می‌خواهید بدن خود را سالم نگه دارید. بعضی از افراد به‌خاطر شرایط کاری یا حتی سن بالا از ورزش کردن خود را منع کرده‌اند که این تفکر نادرستی است. مطالعات گوناگون در این زمینه نشان داده است ورزش منظم و دقیق می‌تواند به طرز باور نکردنی ارتقای حس‌خستگی و کوفتگی را در ما از بین ببرد و کاهش دهد و بنابراین باعث افزایش انرژی در بدن شود.

ورزش می‌تواند احساس بهتری نسبت به زندگی در ما ایجاد کند، با ورزش کردن هماهنگی بین اعصاب و مراکز حسی و تقویت اعصاب ایجاد و باعث می‌شود کارهای فکری را آسان‌تر و راحت‌تر انجام دهیم. البته شاید اولین موانع زیادی جلوی پای خود داشته باشیم اما باید بگویم قدم به قدم می‌توان موانع را برداشت. مخصوصاً هنگامی که برخی افراد نا‌آشنا‌های افسردگی یا خلقی در رنجند. هر چه بیشتر ورزش کنید و آن را در زندگی روزمره خود قرار دهید انرژی بیشتری پیدا خواهید کرد. بنابر این انجام‌است که باید به شما بگویم احساس آمادگی و آرامش بیشتری نسبت به انجام کارهای‌تان دارید. بهتر است به خود مخصوصاً آن دسته از افرادی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند. در بعضی مواقع وقتی شما ورزش را مداوم انجام دهید، دیگر به‌صورت یک عادت می‌شود و می‌توانید دقیق‌بیشتری را به ورزش اختصاص دهید. ورزش کردن در اینگونه افراد باعث می‌شود قدرت انعطاف بیشتری داشته باشند و وقتی در زندگی روزمره با حوادث مختلف وقایع تلخ روبه‌رو می‌شوند می‌توانند راحت‌تر کنار بیایند و برایشان قابل‌هضم‌تر است. بعضی افراد که در این مرحله از زندگی قرار دارند به جای روی آوردن به ورزش به دخانیات تن می‌آورند و کلاً خود را از خرجه زندگی خرد می‌کنند. روی آوردن به دخانیات نه تنها باعث ایجاد رفتارهای منفی و تشدید علائم بلکه باعث می‌شود از دید مردم عادی یک فرد طرد شده به نظر برسیم. اما کسانی که به ورزش روی می‌آورند نه تنها می‌توانند با مشکلات دست و پنجه‌نرم‌کنند بلکه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن خود و کاهش سطح استرس در بدن می‌شود. ورزش کردن برای هر کدام از ما نه تنها موجب شادابی و طراوت روح و روان و سلامت می‌شود، بلکه باعث تقویت ذهنی ما نیز می‌شود. ورزش مستمر می‌تواند یک خواب خوب را در ما ایجاد کند بعضی‌ها هستند که شب‌ها هنگام خواب ورزش‌هایی مانند یوگا یا حرکات کششی ملایم و روان را انجام می‌دهند. اینگونه افراد خواب عمیق‌تر و آرامش‌بخشی را تجربه می‌کنند و همیشه از خواب خود لذت می‌برند.

ورزش کردن همچنین در افراد باعث می‌شود با چالش‌هایی در زندگی روبه‌رو شوند(چالش‌ها می‌توانند فکری یا روحی باشند) که موجب شود قدرت انعطاف بیشتری نسبت به حل مسائل داشته باشند. همچنین ورزش می‌تواند رشد سلول‌های مغز را تحریک و از پیروی زودرس سلول‌گیری کند. اعتماد به نفس بالا و داشتن حس عزت نفس بالا در افرادی که مرتب ورزش می‌کنند بیشتر است.