

بار سنگین اندیشه

طرح: محمد طحانی

سبک زندگی

دو دلیلی که باعث چالش در دعوای زناشویی می شود



یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که استرس باعث افزایش سطح کورتیزول در بدن می شود؛ هورمونی که به فرد کمک می کند در موقعیت های چالش برانگیز هوشیار بماند. بحث یا مجادله های پرشور می تواند استرس را تحریک کند و محققان دریافتند که قرارگرفتن طولانی مدت در معرض سطوح بالای کورتیزول با بدترشدن سیناپس ها در قشر جلوی مغز مرتبط است؛ منطقه ای از مغز که ارتباط نزدیکی با حافظه کوتاه مدت دارد. وقتی عملکرد حافظه به این شکل تحت تأثیر قرار می گیرد، می تواند رشته فکری تان را از مسیر خارج کند و باعث اختلال در گفتار در لحظه شود. حتی اگر می دانستید چه می خواهید بگویید، افزایش سطح استرس می تواند باعث فراموشی شود؛ پدیده ای که همه ما تجربه کرده ایم.

با استفاده از یک مکث کوتاه برای تنفس کامل، جنگ و جر و بحث در زندگی مشترک را به گفت وگویی سازنده تبدیل کنید. آیا تا به حال متوجه شده اید که با همسرتان دعوا می کنید و فقط دارید در کلمات خودتان دست وپا می زنید یا در تلاش هستید تا افکار خودتان را واضح بیان کنید؟ این تجربه شاید ناامیدکننده باشد، مانع بیان عاطفی ما شود و ارتباط سالم و حل تعارض را مختل کند.

در اینجا دو دلیل که باعث می شود در طول تعارضات رابطه و نحوه برقراری ارتباط مؤثر با همسرتان به چالش برخورید، آمده است.

۱. احساسات فرمان را به دست می گیرند

یکی از مطالعات سال ۲۰۲۳ نشان می دهد این نوع ناهماهنگی گفتار در طول رویدادهای شدید احساسی به دلیل پدیده ای به نام تکانشگری ناشی از احساسات رخ می دهد. یعنی فرد هنگام تجربه احساسات شدید به عمل تکانشی (رفتار بدون فکر) تمایل پیدا می کند و فرقی میان احساسات مثبت و منفی نیست. محققان پیشنهاد می کنند به دلیل تکانشگری ناشی از احساسات یا زمانی که بار عاطفی بسیاری بر فرد سوار است، کلمات زیر و رو می شوند، فرد به عقب برمی گردد و خود را بیشتر اصلاح می کند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می دهد که وقتی کسی احساس تهدید عاطفی می کند، دعوایی که می تواند رابطه او را پایان دهد یا به احساس طردشدن منجر شود، «پاسخ های بقا» در او شروع می شود و حالتی از برانگیختگی عاطفی و فیزیولوژیکی شدید ایجاد می کند. این حالت با علائمی مانند افزایش ضربان قلب، فشار خون و نفس نفس زدن همراه است.

در چنین حالتی، فرد ممکن است پاسخ های غیرمفید مختلفی بدهد: «مبارزه»، «فرار» و اجتناب از بحث و جدل یا در جایی که قدرت پاسخگویی ندارد، «جسبندگی و گیرافتادن». گاهی حتی ممکن است به پاسخ «تملق گونه» روی بیاورد تا شریک زندگی خود را راضی کند؛ همه این ها به جای تلاش صادقانه برای حل تعارض به کار می روند. این پاسخ ها مانع از توانایی آن ها برای تفکر واضح و عمدی در ارتباط می شوند؛ زیرا صرفاً برای محافظت از خود در برابر پیامدها به کار می روند.

در لحظه های درگیری، توانایی ارتباطی ما اغلب تحت تأثیر «اختلال های گفتاری» قرار می گیرد که به اختلال در جریان طبیعی و ریتم گفتار فرد اشاره دارد. این وقفه ها به شکل های مختلفی ظاهر می شوند؛ از جمله تردید، تکرار، طولانی کردن، استقرار یا «کلمات پرکننده»

۲. پاسخ استرسی بر حافظه تأثیر می گذارد

یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ نشان داد که استرس باعث افزایش سطح کورتیزول در بدن می شود؛ هورمونی که به فرد کمک می کند در موقعیت های چالش برانگیز هوشیار بماند. بحث یا مجادله های پرشور می تواند استرس را تحریک کند و محققان دریافتند که قرارگرفتن طولانی مدت در معرض سطوح بالای کورتیزول با بدترشدن سیناپس ها در قشر جلوی مغز مرتبط است؛ منطقه ای از مغز که ارتباط نزدیکی با حافظه کوتاه مدت دارد.

وقتی عملکرد حافظه به این شکل تحت تأثیر قرار می گیرد، می تواند رشته فکری تان را از مسیر خارج کند و باعث اختلال در گفتار در لحظه شود. حتی اگر می دانستید چه می خواهید بگویید، افزایش سطح استرس می تواند باعث فراموشی شود؛ پدیده ای که همه ما تجربه کرده ایم.

اقتصاد

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستانها: ۰۲۱۲۲۱۷۵۰۳۰۳۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۶۵۵

پنجشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۸۷
۳ ربيع الثانی ۱۴۴۵ - ۱۹ اکتبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۸ صفحه

«اب» تکار

آتر AT Play ۸۲ با تراشه دایمنسیتی ۶۰۸۰ و باتری ۶۰۰۰ میلی آمپر ساعتی معرفی شد

برند آتر امروز از گوشی مقرون به صرفه جدیدی رونمایی کرده که با قیمت ۱۵۰ دلاری به فروش می رسد.

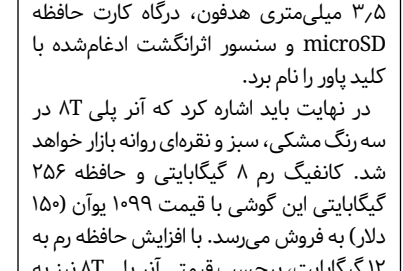
براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، آتر امروز از یک گوشی مقرون به صرفه به نام AT Play ۸۲ رونمایی کرده که از باتری حجیم ۶۰۰۰ میلی آمپر ساعتی و سخت افزار کارآمد دایمنسیتی ۶۰۸۰ با فرکانس حداکثری ۲٫۴ گیگاهرتزی بهره می برد.

در پنل جلویی آتر پلی ۸۲ شاهد نمایشگر ۶٫۸ اینچی ال سی دی هستیم که از رزولوشن تصویر فول اچدی پلاس و نرخ نوسازی ۹۰ هرتزی پشتیبانی می کند. طبق ادعای آتر، نمایشگر این گوشی قادر است به نرخ روشنایی ۸۵۰ نیتی دست پیدا کند. تراشه دایمنسیتی ۶۰۸۰ به کار رفته در آتر پلی ۸۲ از پردازنده مرکزی ۸ هسته ای برخوردار است که شامل دو هسته کورکس کورکس ۷۲۰ فرکانس ۲٫۴ گیگاهرتز و ۶ هسته کورکس ۸۵۵ با فرکانس ۲٫۴ گیگاهرتز می شود.

برای تصویربرداری، کاربران سیستم دوربین دوگانه را در اختیار خواهند داشت که شامل یک دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل با گشودگی دیافراگم ۱٫۸/۴ و لنز تشخیص عمق ۲ مگاپیکسل می شود. وظیفه ثبت تصاویر سلفی و برقراری تماس های ویدئویی نیز برعهده دوربین ۸ مگاپیکسل با گشودگی دیافراگم ۲٫۴/۴ خواهد بود که در ناچ حفره نمایشگر جای گرفته است.

انرژی موردنیاز آتر پلی ۸۲ توسط باتری ۶۰۰۰ میلی آمپر ساعتی با شارژ ۳۵ واتی تامین خواهد شد. برای تسک های نرم افزاری، گوشی جدید آتر از اندروید ۱۳ برپایه MagicOS ۷٫۲ استفاده می کند. از دیگر مشخصات فنی محصول آتر می توان اسپیکرهای استریو، جک ۳٫۵ میلی متری هدفون، درگاه کارت حافظه microSD و سنسور اثر انگشت ادغام شده با کلید پاور را نام برد.

در نهایت باید اشاره کرد که آتر پلی ۸۲ در سه رنگ مشکی، سبز و نقره ای روانه بازار خواهد شد. کانفیگ رم ۸ گیگابایتی و حافظه ۲۵۶ گیگابایتی این گوشی با قیمت ۱۰۹۹ یوان (۱۵۰ دلار) به فروش می رسد. با افزایش حافظه رم به ۱۲ گیگابایت، برچسب قیمتی آتر پلی ۸۲ نیز به ۱۲۹۹ یوان (۱۷۷ دلار) می رسد.



تازه های علمی

مریخ در سال ۲۰۲۲ توسط قوی ترین مریخ لوزه در سال ۲۰۲۲، تکان خورد و اکنون می دانیم که چه چیزی باعث آن شده است. به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، قوی ترین مریخ لوزه ثبت شده هیچ اثر قابل مشاهده ای در سطح سیاره سرخ بر جای نگذاشت.

دانشمندان روز سه شنبه (۱۷ اکتبر) گزارش دادند که قوی ترین مریخ لوزه ای که مریخ را به شدت لرزاند، نه به دلیل سقوط یک سیارک، بلکه به دلیل نیروهای زمین ساختی درون خود سیاره به وجود آمده است. یافته های جدید نشان می دهد که سیاره سرخ از نظر لرزه ای فعال تر از آن چیزی است که پیش از این تصور می شد.

در روز چهارم مه ۲۰۲۲، فرودگر اینسایت ناسا که اکنون باننشسته شده، مریخ لوزه ای به بزرگی ۴٫۷ را ثبت کرد. این لرزه پنج برابر قوی تر از رکورددار قبلی با بزرگی ۴٫۲ است که اینسایت در سال ۲۰۲۱ اندازه گیری کرد. این مریخ لوزه به مدت شش ساعت ادامه یافت و قوی ترین و طولانی ترین لرزه ثبت شده در یک سیاره دیگر را رقم زد.

معرفی نسل جدید سیتروئن ۵۳، هاچبک کراس اور برقی



نسل جدید سیتروئن ۵۳ با قیمت ۲۳ هزار دلار و طرح بدنه کراس اور، فعلاً به صورت الکتریکی معرفی شده اما نسخه بنزینی آن هم ارائه خواهد شد.

سیتروئن نسل جدید هاچبک ساب کامپکت خود را به صورت الکتریکی و با نام ë-C5 معرفی کرده است. البته این شرکت اعلام کرده که نسخه بنزینی ۵۳ هم همچنان ارائه خواهد شد. به نظر می رسد نسل جدید این هاچبک کوچک اروپایی اشتراکات زیادی با ۵۳ جدیدی دارد که دو سال پیش برای بازار هند و آمریکای جنوبی معرفی شد زیرا فرم اتاق، پروفیل جانبی و تناسبات این دو مدل تقریباً

یکسان است. با این حال، ë-C5 اروپایی دماغه ای کاملاً بازطراحی شده و نمای عقبی کمی متفاوتی دارد که هر دو از کانسپت Oli الهام گرفته اند.

یکی از ویژگی های برجسته این ماشین چراغ های جلویی هستند که زبان طراحی جدیدی را برای سیتروئن نشان می دهند. همچنین در میانه جلونچرخه خودرو هم لوگوی بیضی شکل جدید این شرکت خوندنمایی می کند. به طولی، ظاهری ë-C5 خشن تر و جعبه تر از نسل قبلی است و همچنین فاصله زیاد ۱۶۳ میلی متری از زمین، روکش های پلاستیکی و ریل های روی سقف نیز باعث شده این

اینسایت پس از فرود در هامون الیسوم (Elysium Planitia) در مریخ در ماه نوامبر سال ۲۰۲۱، بیش از ۱۳۰۰ مریخ لرزه را ثبت کرده است که دستکم هشت مورد از آنها به برخورد سیارک ها ارتباط داده شده بود. سیگنال مریخ لرزه عظیم ماه مه ۲۰۲۲، که توسط یک لرزه سنج حساس در این فرودگر اندازه گیری شد، مشابه سیگنال های دیگر ناشی از برخورد سیارک ها بود. بنابراین دانشمندان شروع به جستجوی یک دهانه جدید به عرض ۳۰۰ متر در مریخ و توده ای از غبار کردند که هر دو آن ها بلافاصله پس از برخورد یک سیارک ظاهر می شوند. دانشمندان می گویند که گروه هایی در هند، چین، اروپا و امارات متحده عربی با استفاده از مدارگردهای مربوطه خود که

به دور مریخ می چرخیدند، این نشانگرها را جستجو کردند، اما هرگز آنها را پیدا نکردند. به همین دلیل است که پس از ماهها جستجو، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که این مریخ لرزه منش زمین ساختی داشته است. خزد عرفی معتقد است که بر خلاف زمین، مریخ برای میزبانی از فرآیندهای تکتونیکی بسیار کوچک و سرد است. صفحات

ویترین

«متافیزیک شعر» به کتابفروشی ها آمد

خودرو بیشتر به یک کراس اور کوچک شباهت پیدا کند. ë-C5 جدید ۱۹ میلی متر کشیده تر، ۶ میلی متر عریض تر و ۸۰ میلی متر بلندتر از نسل قبلی شده است. سیتروئن ۵۳ راحت ترین خودرو در کلاس ساب کامپکت بود و نسل جدید هم همین مسیر را ادامه داده است. تمام تیپ های این خودرو به صورت استاندارد به سیستم تعلیق راحت پیشرفته مجهز هستند که برای اولین بار در کلاس خودروهای شهری ارائه می شود و وعده سواری شبیه قالیچه پرنده را داده است. یکی دیگر از ویژگی های مهم این هاچبک کوچک فرانسوی هم صندلی های جدید راحت پیشرفته سیتروئن با فوم اضافی است که سفرهای طولانی را برای سرنشینان راحت تر خواهد کرد.

هرچند داشبورد ë-C5 نسبت به نسل قبلی آشنا به نظر می رسد اما همه چیز از نو طراحی شده است. اصلی ترین ویژگی این داشبورد جدید فقدان صفحه آمپر است. در این خودرو اطلاعات مهم توسط هدآپ دیسپلی جدیدی به نمایش درمی آید. از جمله دیگر ویژگی های داخلی برجسته ë-C5 می توان به نمایشگر لمسی بزرگ تر ۱۰٫۲۵ اینچی برای سیستم اطلاعاتی-سرگرمی، غریبک فرمان دو پره با دکمه های یکپارچه و کنترل های فیزیکی سیستم تپویه اشاره کرد. علاوه بر این، به گفته سیتروئن، کابین این ماشین به میزان قابل توجهی جادارتر از قبل شده و دید بهتری هم دارد درحالی که ظرفیت صندوق بار با ۱۰ لیتر افزایش به ۳۱۰ لیتر رسیده است.

به گفته سیتروئن، نسل جدید ۵۳ روی پلت فرم هوشمندی ساخته شده که برای خودروهای الکتریکی توسعه پیدا کرده است. این خودرو به یک موتور الکتریکی در جلو مجهز است که ۱۱۳ اسب بخار قدرت دارد. با این نیرو، ۱۱ ثانیه طول می کشد تا ë-C5 از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت برسد درحالی که حداکثر سرعت آن هم تنها ۱۳۵ کیلومتر بر ساعت خواهد بود. انرژی موردنیاز این موتور توسط یک پکیج باتری لیتیوم آهن فسفات ۴۴ کیلووات ساعتی تامین می شود که برد ۳۲۰ کیلومتری را فراهم می کند. این باتری قابلیت شارژ سریع تا ۱۰۰ کیلوواتی را هم دارد که ظرف ۲۶ دقیقه از ۲۰ تا ۸۰ درصد آن را پر می کند.

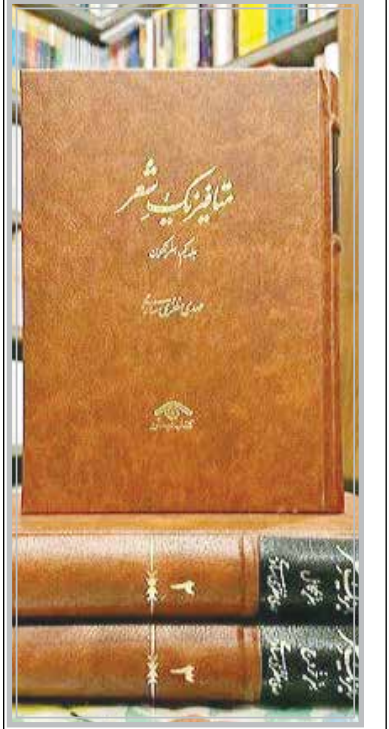
علت وقوع بزرگترین مریخ لرزه سال ۲۰۲۲ مشخص شد



تکتونیکی زمین صخره های عظیم با شکل نامنظمی که مرزهای آنها در زیر اقیانوس ها مدفون است در پاسخ به نیروهای موجود در گوشته که لایه بین پوسته و هسته است، حرکت می کنند و این به طور معمول منجر به رانش زمین و بروز زلزله می شود. در این حال، سطح مریخ مانند زمین شکسته نشده است، بنابراین تصور نمی شود که تکتونیکی صفحه ای در این سیاره سرخ رخ دهد. بر اساس این مطالعه جدید، لرزه شناسایی شده توسط اینسایت احتمالاً ناشی از انکسار تنش میلیاردها ساله در پوسته مریخ بوده است که به دلیل سرد شدن و کوچک شدن بخش های مختلف سیاره با سرعت های مختلف شکل گرفته و تکامل یافته است. بنجامین فرناندو (Fernando Benjamin)، محقق فوق دکتری در دانشگاه آکسفورد در بریتانیا، در این باره می گوید: ما هنوز به طور کامل درک نکردیم که چرا برخی از نقاط این سیاره تنش های بیشتری نسبت به سایرین دارند، اما نتایجی مانند این به ما کمک می کند تا بیشتر تحقیق کنیم. یک روز، این اطلاعات ممکن است به ما کمک کند تا بفهمیم کجا زندگی انسان در مریخ

ویترین

«متافیزیک شعر» به کتابفروشی ها آمد



کتاب «متافیزیک شعر» نوشته مهدی مظفری ساوچی توسط انتشارات دیدآور منتشر و روانه بازار نشر شد. به گزارش شهر، کتاب «متافیزیک شعر» نوشته مهدی مظفری ساوچی به تازگی توسط انتشارات دیدآور منتشر و روانه بازار نشر شده است. «ادبیات و فلسفه در بطن خویش پیوندهایی ناگسسته دارند. بنابراین قوی، فیلسوفان، شاعران شکست خورده ای هستند که پس از ناکامی در آفرینش هنری، به صورت بندی استدلالی اندیشه های خود پرداخته اند؛ اندیشه هایی که در سرشت خویش، حامل نوعی شهود هنری بوده اند. چنان که بسیاری، تراکتاتوس را به عنوان یکی از مهم ترین کتاب های فلسفی قرن بیستم و تنها کتاب منتشرشده در زمان حیات وینگشتاین (۱۸۹۶-۱۹۵۱)، در شمار کامل ترین کتاب های شعر شدن، در ردیف کارهای ریل که (۱۸۷۵-۱۹۲۹) و پل سلان (۱۹۲۰-۱۹۷۰) قلمداد کرده اند که «ادبیات آن نه با وزن و قافیه که به منطق نوشته شده است. کتابی که از حیث شکل و محتوا، هدف و بیان، شعر غنایی است. کتابی با پرنامه ای اقلیدسی که مثل شعر هرمسی خوانده می شود» و در آن، منطق و فلسفه، در قالب انتزاعیاتی شفاف، مانند بلور، به مرزهای عروض رسانده شده است. جالب آنکه وینگشتاین، خود، نسبت و تناسب فلسفه و شعر را نزدیک تر از آن می دید که بتوان آن ها را از هم تفکیک کرد، تا آنجا که به صراحت، در کتاب فرهنگ و ارزش، که پس از درگذشتش منتشر شد، بر این نکته تأکید می ورزد که «فلسفه را مُجازیم فقط بسراییم.»