

## از دنیای روان شناسی

## افزایش کارآمدی با ۳۰ دقیقه حضور کمتر در شبکه‌های اجتماعی

پژوهشی جدید نشان می‌دهد که تنها ۳۰ دقیقه استفاده کمتر از شبکه‌های اجتماعی در طول روز سلامت روان افراد، رضایت شغلی و تعهد کارکنان را بهبود می‌بخشد.



📍 **معیار های برسی شده در این پژوهش**

شرکت کنندگان پرسش نامه های مختلفی را قبل از شروع آزمایش، یک روز پس از شروع و یک هفته بعد به صورت آنلاین تکمیل کردند و اطلاعاتی در مورد حجم کاری، رضایت شغلی، تعهد، سلامت روان، سطح استرس، و رفتارهایی که نشان دهنده استرس، FOMO و رفتارهایی که نشان دهنده استرس، اعتیادآور از شبکه های اجتماعی است، ارائه کردند. همزمان بر اساس نتایج این پژوهش می گویند که حتی پس از این مدت کوتاه، گروهی که ۳۰ دقیقه کمتر در روز در شبکه های اجتماعی بودند، رضایت شغلی و سلامت روانی خود را به طور قابل توجهی بهبود داده بودند. همچنین، شرکت کنندگان در این گروه نسبت به گروه دیگر احساس تعهد بیشتری به کار خود داشتند. شرکت کنندگانی که آگاه شده از خود از شبکه های اجتماعی را کاهش داده بودند، پس از یک هفته، به طور قابل توجهی بیشتر در دسترس بودند. این را ادامه دادند.

منبع: دیجیاتو

📍 **فراز از واقعیت به شبکه‌های اجتماعی**

بر اساس مقاله منتشر شده در BIT، کاربران از شبکه‌های اجتماعی برای جبران احساسات مثبتی استفاده می‌کنند که آن‌را در زندگی کاری روزمره خود از دست می‌دهند، به‌ویژه زمانی که احساس می‌کنند بیش از حد کار کرده‌اند. در کوتاه‌مدت، فراز از واقعیت به دنیای شبکه‌های اجتماعی ممکن است خلق و خوی شمارا بهتر کند اما در طولانی مدت می‌تواند منجر به رفتار اعتیادآوری شود که نتیجه معکوسی در پی خواهد داشت. در مجموع ۱۶۶ نفر در این پژوهش شرکت کردند که همگی به صورت پاره وقت یا تمام وقت در زمینه‌های مختلفی مشغول به کار بودند. این افراد حداقل ۳۵ دقیقه در روز را صرف شبکه‌های اجتماعی غیر مرتبط با کار می‌کردند. شرکت‌کنندگان به طور تصادفی در یکی از دو گروه قرار گرفتند. یک گروه هم عادات شبکه‌های اجتماعی خود را تغییر ندادند. گروه دیگر مدت زمان حضور در شبکه‌های اجتماعی را روزانه ۳۰ دقیقه به مدت هفت روز کاهش دادند.

## نکته ها

## ۸ جمله‌ای که افراد شاد هر روز در مکالمه‌هایشان به کار می‌برند



- ۱- از دیدن خوشحالم.
- ۲- کار خوب واقعاً من رو تحت تأثیر قرار داد.
- ۳- بهت ایمان دارم که می‌تونی.
- ۴- ببین چقدر خوب پیش رفته‌ای.
- ۵- توانایی من بیشتر از این حرف‌هاست.
- ۶- به پیشنهادت فکر می‌کنم.
- ۷- متشکرم.
- ۸- برنامهریزی کردهام.

بعد از یک روز فاسد می شه. این درسته؟ ما معمولاً یک بار برنج درست می کنیم، تا چند روز، همون رو می خوریم. طعمش هم که هیچ تغییر نمی کنه.

«اگر به علم و پژوهش در کشورمان اعتبارات مناسبی داده نشود، با این جوانان نخبه و خوش فکری که داریم، خیلی زود به یکی از ابر قدرت های جهان تبدیل خواهیم شد.

«امیدوارم واکسنی که خانم دکتر بیهقی موفق به ساخت آن شده و به کاهش آمار فوتی های سرطان ختم می شه، هر چه زودتر به تولید انبوه برسه.

«و امیدم از این بقیه بدشمن، سر خور دم و دستم شکست. به جیب بگو مرا قب باشن. از کاروندگی افتادم.

ما و شما

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹  
 راه ارتباطی با زندگی سلام

\* زندگی سلا رو دیدم، یاد جدول مندا لیف  
افتادم! دور ان دبیر ستان، بیشتر شر و حفظ  
بودم، الان هیچ پیش یادم نیست.

\* این موضوعی که در صفحه خانواده  
در باره اش نوشتید، از قدیم هم بوده.  
می گویند هر کاری می خواهی انجام بدهی،  
اولش به دیگران نگو چون رایت در دسر  
درست می کنند. من این طوری شینیده بودم.  
خانواده هم میمانان سر عنانی را شفا بدیده  
و به افغان شان هم صبر نمی کردند.

\* در صفحه سلامت نوشتین که برنج پخته

بسیاری که در طول زندگی با آن مواجه می‌شویم، همچنان در رفتارهای ما حخط می‌کنیم. این خطاها، هنگام تحلیل و تفسیر و قضاوت در مورد رویدادها، ما را به‌دام خود گرفتار کرده و باعث می‌شوند که ما نتوانیم شرایط موجود را به‌درستی ارزیابی و بهترین راه‌حل مسئله‌پیش‌آمده در زندگی مشترکمان را انتخاب کنیم. درباره‌ی شناختی ذهن خوانی که موضوع چالش‌زاین این‌روز و سه‌روز هم‌شده، فردوسی می‌زند که دیگران که قضاوت و احساسی درباره‌ی او دارند.

### 🔵 دلایل ابتلا به این خطای شناختی

افراد در ذهن خوانی، دیگران را واکشش از هار بر اساس ندیای ذهنی خودشان تفسیر می کنند چون عزت نفس پایینی دارند، استنباطشان بر اساس فرض های اولیه ذهن خودشان است و نه دلایل. در خطای شناختی ذهن خوانی شما فرض را بر این می گذارید که می دانید آدم ها چه فکر می کنند بی آن که شواهد کافی در مورد افکار شان داشته باشید. به طور مثال، همین که شما به شوهر ش گفته: «... برو به شوهر خواهرت بگو جلوی من این قدر از نش ترش نپزد نکند، این کار می خواهد به من بفهماند که درست است همسرش از من بهتر است و فرم من سبزی که دفعه قبل در دست کرد هم بد مزه تر بوده...» نمونه عینی از در گیر شدن با این خطای شناختی است.

🌟 روش به چالش کشیدن خطاهای شناختی

در خطای ذهن خوانی، زوجین به جای این که با یکدیگر گفت و گو کنند، مشورت کنند، مذاکره کنند یا درددل کنند، ذهن یکدیگر را به نادرستی حدس می زنند و بر اساس حدس خود رفتار می کنند و با این روش قطعاً به رباط زناشویی آسیب خواهند زد. زیرا بیشتر بافته های ذهن خوانی نادرست از آب در می آیند. پس بهتر است زوجین هر نوع برداشت خود را مشخصاً به طرف مقابل بگویند و به شخص سوم که در این موضوع نقشی نداشته، منتقل نکنند چون که به تشکیل مثلث آسیب زار خانواده منجر می شود. همچنین برای به چالش کشیدن این افکار اشتباه باید از خود سوالاتی پیر سیم مانند که دلیل و شاهدی بیابورم که داشتن این افکار درست است یا غلط؟ اگر فرد دیگری این افکار را داشت، من چگونه او را راهنمایی می کردم؟ این نتیجه آن دقیقاً مطابق با فکر من پیش خود را می بینم؟ و آیا این گونه اندیشیدن درست است یا نه؟ اینها سؤالاتی است که همواره باید از پیشنهادهای خود و زوجین با آموزش مهارت های شناختی با هم گام، خطاهای فکری یا شناختی خود را شناسایی و سپس برای در مان اقدام کنند.



واکاوی روان‌شناسانه ماحرای دعوای یک زن و شوهر بر سر قهقهه‌سوزی خواهر شوهر که به درخواست

## جدایی‌شان در دادگاه خانواده ختم شد



عجیب و غریب است. مثل پرونده خبر ساز اخیر که قاضی دادگاه واقعا متوجه نشدم چرا می خواهید طلاق بگیرد. نوشته اید به رات این زن و شوهر و سپس تحلیل روان شناسانه این پرونده

دکتر محمد ثوابی | متخصص روان شناسی و استاد دانشگاه

وری

❖ **تعریف شوهر خواهر م از دستپخت زنش در درس شد**

مرد جوان در باره دلایل درخواست طلاق به قاضی پرونده این طور توضیح داد: «از روزی که خواهر ام از دواج کرده مشکلات من و همسر م بیشتر شده است. آقای قاضی این خانم توهم دارد فکر می کند همه می خواهند او را تحقیر کنند. همین هفته پیش که با هم بحث شدیدی کردیم می دانید دلیلش چه بود؟ خانه شوهر ام دعوت بودیم او قرمه سبزی در دست کرد بود. شوهر ش هم از دستپخت خواهر م تعریف کرد. سیمان از قرد عصبانی شد که ما به اتاقی کشاند و گفت برو به شوهر خواهر ت بگو جلوی من این قدر از زنش تعریف نکنند. با این کار می خواهد به من بفهماند که دستپخت همسر ش از من بهتر است و قرمه سبزی که من دفعه قبل در دست کرد بودم بد مزه بوده... آقای قاضی این حرف ها و رفتار ش به قدری مرا عصبانی کرد که همان جاتصمیر گرفتم از هم جدا شویم چون او دست دیگر تحمل رفتار ش را ندارم. این زن روان م را نابود کرده است و از دست گرفتاروند هایش به سستو آمده ام».

سیمان بعد از شنیدن این حرف ها رو به پیش دراز گرفت: «من همیشه هستم که می بینم، نه تغییر می کنم نه به خاطر تو دوست دارم».

❖ **خطای ذهن خوا**

❖ **شوهر**

خطاهای شناختی در می تواند پایداری زندگی و سیمان، چالشی در زندگی داده که بر گرفته از زندگی است. به عبارتی ذهن خوانی شده و شو جدایی گرفته است. به یکی از بازی هایی هست این می شود که فرد واقع در کند.

❖ **نحوه مشکل ساز شدن خطای شناختی افکند**

است که در باره خود،

## مشاوره

## دخترم مفاهیم ریاضی را یاد نمی گیرد



دختري ۸ ساله دارم. در درس رياضي خيلي ضعيف است. در بقيه درس هايش خوب است. مفاهيم رياضي را به خوبي ياد نمي گيرد. معلم خصوصي هم گرفتم، فايده نداشت. چه كنم؟



## فرزانہ عطاران | مشاور تحصیلی

**مخاطب گرامی، ریاضی**

یکی از دروسی است که

عده زیادی از دانش آموزان

در آن دچار مشکل هستند

که عمده این مشکلات با تمرین های در ست و

مداوم حل می شود. اما برخی از این مشکلات


با تمرین و تکرار حل نمی شوند. عده ای از

دانش آموزان با وجود تلاش های بسیار در

این درس پیشرفت کم در سر ریاضی ندارند

و همچنان هنگام حل مسائل با محاسبات

ساده ریاضی دچار مشکل هستند. چنین



دانش آموزانی دچار اختلالی به نام اختلال ریاضی هستند. این افراد حتما باید با متخصصان اختلالات یادگیری مراجعه کنند. با این حال و در ادامه، چند توصیه به شما والد محترم دارم.

## دهید

اول از همه باید دوباره مفاهیم ریاضی ابتدای فرزندتان کار شود؛ دوباره آموزش ببیند که بزرگ، کوچک، کم، زیاد و... چه معنایی هستند. همین طور لازم است در شناخت اعداد یک رقمی و دورقمی تشخیص شکل ها دوباره آموزش ببیند.

[illegible]