



سارق نامرئی زمان

چراوب گردی واستفاده ز یاداز شبکه های اجتماعی باعث کلافگی ما می شود؟

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

بیشتر ما به خصوص در زمان اوقات فراغت مان، ساعت های زیادی را در اینستاگرام و بقیه شبکه های اجتماعی پر سه می ز نیم تا با کمی تفریح، فشارهای دیگر را کم کنیم. اینترنت اما مثل یک سارق نامرئی، انرژی ما را میزد دابعد از مدتی، می فهمیم چقدر خسته شدیم و تمرکز مان کم شده است. البته همه، هیجان یکسانی را تجربه نمی کنیم اما اینترنت به گشت و گذارش معروف است و خستگی مفرطی که کار برانش تجربه می کنند. اما چرا این طور است؟

مادی (بپردازیم تا از خودمان در مقابل چنین هیجانی، محافظت کنیم؛ یعنی مدام حضور مان را در فضای اینترنت افزایش دهیم. اما چه انداز به ایمان می ارزد و چقدر از پس این هزینه بر می آیم؟

وقتی تمرکز مان از دست می رود

اگر بخواهیم مابه ازای واقعی شبکه های اجتماعی را تصور کنیم، کافی است یاد فروشگاه های بزرگ بیفتیم. همان طور که آن جا با گزینه های زیادی روبه ر و هستیم، در اینترنت هم داده های تصویری و

وقتی می ترسیم جابمانیم!

فرقی نمی کند سایت های خبری باشند یا بازار شلوغی مثل اینستاگرام ما همچنان وقت مان را به آن ها اختصاص می دهیم و اگر قرار باشد در فضای دیجیتال سرک نکشیم، مقاومت می کنیم. اما چرا این کار سخت است؟ یکی از دلایل به ترس از جا ماندن یا fear of missing out، بر می گردد؛ تصور این که اگر در شبکه های اجتماعی نباشیم، حتما اتفاقات خوبی را که آن جامی افتد از دست می دهیم، می تواند بسیار اضطرابزا باشد. حالا باید هزینه ای نه صرفاً

نقاشی از شما بررسی روان شناسانه اش از ما

دل مشغولی های «زینب» و تمایل «سپهر» به داشتن قدرت

این هفته نقاشی های زینب خانم ۶ ساله و آقا سپهر ۴ ساله را آنالیز روان شناسی خواهیم کرد

دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

تحلیل نقاشی

نقاشی زبان کودکان است و نکات تامل بر انگیزی در باره ویژگی های شخصیتی کودک، دغدغه هایش و... در دل خودش دارد. تحلیل دو نقاشی را در ادامه بخوانید، شاید بعضی آیت م هایش شبیه نقاشی های فرزند شما بود. هر چند واکاوی یک نقاشی کودکانه نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.

۴- مزه های بلندی که کشیده، مبین دل مشغولی های زیبایی شناختی است و به منزله این است که به خودش خیلی اهمیت می دهد و خودش را قبول دارد. از یکنواختی خوشش نمی آید و تنوع را دوست دارد.

۵- زینب خانم، یک دست در پشت کشیده است (شاید تقلیدی از جایی کشیده شده باشد). الگوی تقلیدی هیچ تفسیری ندارد اما اگر دست را با ذهنیت خودش در پشت سر کشیده باشد، به منزله تمایل کودک به پنهان کاری است.

۶- یک خانه کوچک به همراه در، در نقاشی زینب خانم، نشانه اضطراب ارتباطی است و دودکش



۱- چشم، اینه روح و منعکس کننده عمق وجود فرد است. چشم در ابعاد بزرگ که زینب خانم کشیده، مبین برون گرایی و کنجکاوی است.

۲- لباس، نشان دهنده هویت و احساس عمیق فرد است. در نحوه لباس پوشیدن، زینب جان سعی می کند بهترین ها را ببو شد چون به دنبال تایید اجتماعی و تعریف و تمجید کردن ومورد تایید قرار گرفتن در جمع دیگران است.

۳- اگر در تصویر سازی خودش را کشیده باشد، سعی کرده خودش را ارزنده سازی کند و در تلاش است تا رفتار های جامع پسند داشته باشد.

دختر ۴ ساله ام تحمل اخم کردن من را ندارد

دختر چهار ساله ای دارم که روحیه ای بسیار لطیف و حساس دارد. تحمل کوچک ترین اخم یا دعوایی به خصوص از سمت من که پدرش هستم ندارد. اما وقتی کار اشتباهی می کند، مجبور می شوم دعوایش کنم تا ادب شود اما خیلی به او بر می خورد و گاهی بعدش تا یک ربع گریه می کند. البته من هم محلس نمی دهم تا پرو نشود. چطور با او رفتار کنم؟

به روابط والدین و کودک، لطمه وارد می شود.

مخاطب گرامی، دختر عزیز شما دوران کودکی اول (۲ تا ۶ سال) را تجربه می کند و یکی از وظایف جدی همه والدین در این زمان، آشنایی بیشتر با روان شناسی رشد کودک است تا با آگاهی از مرحله رشد واقتضائات سنی کودک، تعامل و بر خور مناسب داشته باشند. در غیر این صورت بدون توجه به توانایی های وی ممکن است انتظاراتی فراتر از توان او داشته باشیم که این نوعی جفا در حق کودک است و امنیت او را سلب می کند و



عبدالحسین تریابان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

وقتی نا کام می شویم

حضور در دنیای سایبری، با مکانیزم های خشنودی و پاداش مغز در ارتباط است. با انگیزه خاصی وارد این فضای می شویم، از رفع شدن نیاز های مان لذت می بریم و در نهایت رفتار سرزدن به اینترنت در ماقویت می شود. در فضای سایبر، مرز بین دنیای درون و بیرون، تقریباً ناپدید می شود و دیگر گذر زمان هم معنایی ندارد. بعد از این که به خودمان می آیم تازه متوجه وقت های تلف شده می شویم و شروع می کنیم به خودسر نشی و گفتن این جمله که «نمی خواستم آن قدر تو اینترنت بچرخم، اما باز نتونستم». یکی از مهم ترین عواملی که حس و حال مان را بد می کند، همین شکستی است که تجربه می کنیم. بارها می گویم «می خوام کمتر وقت بذارم ولی نمی تونم». بنابراین ناهوشیارانه، چرخه معیوب اینترنت گردی، شکست و حال بد و مجدد اینترنت گردی را ادامه می دهیم. هر بار که می فهمیم در زمینه کنترل تکانه هایمان (بر انگیزختگی ناگهانی برای انجام یک رفتار) ضعیف عمل می کنیم و خود کنترلی کمی داریم، احساس ناخوشایندتری پیدامی کنیم زیرا متوجه می شویم این وسوسه ها هستند که ما را کنترل می کنند و نه ما! نا کامی در انجام کار های مهم تری که فدای وب گردی شده اند هم باعث می شود تجربه های ناخوشایند ما شدت بگیرند.

وقتی دست به مقایسه می شویم

همیشه کاربران شبکه های اجتماعی، شبیه ما نیستند و صرفاً تصویری ایده آل را به نمایش می گذارند. تصویری که متفاوت از شخصیت های واقعی ماست. فاصله این خود واقعی و خود ایده آل را شاید بشود با تلاش کم کرد، اما باز هم پر تره های ایده آل دیگری وجود دارند که این خلأ را عمیق تر کنند؛ گویی هرگز قرار نیست دو تصویر بر همدیگر منطبق شوند. اضطراب، غم، خشم، حسادت و... ابزار های هیجانی ما هستند و سعی می کنیم شکاف ها را به کمک آن ها کم کنیم. بدیهی است که با هیجان های منفی درونی، تغییری در محیط اتفاق نمی افتد. اگر با مقایسه های افراطی، احساس ارزشمندی مان را از دست بدهیم، اینترنت شبیه قتلگاهی می شود که خودمان را هزاران بار می کشیم! آن هم فقط برای شبیه شدن به دیگران.



رازهای موفقیت زنان در کار و زندگی

زینب طباطبایی

موفقیت از نظر افراد در موقعیت های مختلف و شرایط گوناگون، متفاوت است. بیشتر خانم ها از جوانی به فکر موفقیت در کار و زندگی و پیشرفت در همه امور هستند ولی شاید در باره روش ها و تکنیک های موفقیت آگاهی نداشته باشند. نکته مهم این است که موفقیت، به تلاش و سخت کوشی نیاز دارد. تلاش برای بهتر شدن و پیشرفت و الزاماً در موفقیت شغلی یا تحصیلی هم خلاصه نمی شود. در ادامه مطلب نکاتی برای رسیدن به موفقیت و برخی از عادات زنان موفق در دنیا را برای شما آورده ایم.

- هدف و برنامه ریزی:** برای رسیدن به موفقیت اول باید بدانید برای چه چیزی تلاش می کنید. هدف خود را بشناسید و آن ها را اولویت بندی کنید. در آخر حتما اهدافتان را روی کاغذ بیاورید. نوشتن هدف ها ما را به آن ها نزدیک تر می کند.
- اولویت قرار دادن مطالعه و یادگیری:** زنان موفق همیشه برای کاری که به آن علاقه دارند تلاش می کنند و برای رسیدن به آن شور و اشتیاق دارند و از موانع سر را خسته نمی شوند. با مطالعه و یادگیری و کسب تجربه سعی می کنند راه را برای رسیدن زودتر به هدف هموار کنند.
- بدون ترس و شجاع باشید:** زنان موفق از بیان افکار خود نمی ترسند. همیشه افکار خود را به درستی بیان می کنند و جایگاه خودشان را قبول دارند.
- حسادت ممنوع:** زنان موفق وقت و تمرکز شان را روی اهداف خود می گذارند. آن ها به دیگران حسادت نمی ورزند و وقت خود را صرف نگرانی درباره کار های دیگران نمی کنند.
- منتظر بهترین ها باشید:** زنان موفق می دانند که لایق بهترین ها هستند و برای رسیدن به آن ها تلاش می کنند و خسته نمی شوند. برای رسیدن به بهترین ها ریسک می کنند؛ البته با فکر و منطق و دلیل انتخاب می کنند.
- انتخاب همراه و دوست صمیمی:** تأثیر روابط دوستانه و کاری را دست کم نگیرید. کسانی که مایبشترین ارتباط را با آن ها داریم تأثیر زیادی در رشد و پیشرفت و موفقیت ما دارند. پس سعی کنید دوستان تان را از بین افراد باهوش و موفق انتخاب کنید.
- اعتماد به نفس داشته باشید:** از نشانه های زنان موفق، داشتن اعتماد به نفس و باور کردن این است که آن ها به موفقیت می رسند. آن ها از هر چیزی به راحتی نمی ترسند و باتکیه بر نقاط قوت خود بر هر استرس و نگرانی غلبه می کنند.
- درس گرفتن از اشتباهات:** زنان موفق از اشتباهات خود و دیگران درس می گیرند. آن ها نه دیگران را به خاطر اشتباهات شان سرزنش می کنند؛ نه خودشان بعد از یک اشتباه یا عقب می کشند. از اشتباهات تجربه کسب و مسئولیت کار خود را قبول می کنند.
- تسلیم نشوید:** موفق بودن و بهترین بودن به این معنی نیست که هیچ گونه شکست و اشتباهی در کار نیست. افراد موفق با یک شکست و اشتباه تسلیم نمی شوند و دنبال راهی برای درست کردن کارها هستند. همیشه امیدوارند و با انگیزه و مطالعه سعی در بهبود کارها دارند.

قرار و مدار

روز کاشتن سبزی

این روزها فرصت فوییه که با فریدن چند تا گلدون یا سرزدن به باغچه توی میاها فونه تون، یکی از سبزی های مورد علاقه تون رو بکارین و از رسیدگی بهشون تا زمانی که ثمر میدن، لذت ببرین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۹۵۷۶۴۹۴۳۴۰۹۳

* سبک زندگی مردم جزیره سنتیبل که در پرونده زندگی سلام توضیح دادین، خیلی عجیب بود. اگر بشکلی از مردم اون جا رو دید، می شه خیلی اطلاعات بیشتری در باره اش به دست آورد! این راهکار بهتر از اینه که بخوای بری اون جا و کشته بشی!

* در صفحه نوجوان، مطالبی در باره دنیای فناوری مثل گوشی و گیم و... هم برنید. خیلی جالب هستن و خیلی هم طرفدار دارن.

* پرونده زندگی سلام در باره جزیره مرگ، خواندنی و جذاب بود. خدا قوت و سپاس.

* راهکار های ستون بانوان برای داشتن پوستی سالم و شاداب تازمانی که باکسازی پوست به صورت اصولی انجام نشود، بی فایده است. تجربه کردم که میگم.

* مطلب صفحه خانواده در باره پدر یا مریم، واقعا تلنگر داشت. همه ما علاوه بر خانواده باید حواس مان باشد تا اگر دوست یا آشنایی داریم که مشکل دارد، و اورا هم به مشاور قبل از وقوع یک فاجعه معرفی کنیم.

* آقا کمال، دیگه مثل قدیم سر حال و جذاب نیستی؟ گرونی ها بالاخره روی تو هم فشار آورده یا پیر شدی؟

* بعد از خواندن مصاحبه تان با یک روحانی در صفحه خانواده، برای فرزندم کتاب ترجمه خواندنی قرآن را خریدم که تخفیف خوبی هم داشت. التماس دعا.

* خیلی جالب است که در چند وقت اخیر در باره ازواج در زندگی سلام، هیچ مطلبی چاپ نمی شود. کرونا، شرایط اقتصادی و... به باعث شده تا ما مجرد ها فراموش شویم!

دارند و امنیت بخشی و جو روانی مطلوبی برای او فراهم می کنند، در این فضای امن است که کودک شان آزادانه به دنبال ارضای کنجکاوی های خود خواهد رفت و با آرامش به بازی های دلخواه خود خواهد پرداخت. بازای این دو ویژگی است که می توان ادعا کرد فرزند ما کودکی اولش را با موفقیت گذراند و این موفقیت ها در کودکی اول زمینه ساز موفقیت او در کودکی دوم و نوجوانی خواهد شد.

کودک با دعوا کردن ادب نمی شود

گفته اید دختر ما در ادعوا می کنم و بعدش هم به گریه هایش محل نمی دهم تا پرو نشود. همه والدین محترم باید توجه داشته باشند که کودک کی اول سن آموزش و یادگیری رسمی و اجباری کودک کی نیست و کودک به صورت غیر رسمی در خانه، مهد و پیش دبستانی یاد می گیرد. در این سن اگر با کودک دعوا کنیم تا ادب شود، فقط امنیت و آرامش او را سلب کردیم و ادب کردن رسمی مربوط به کودکی دوم (۲ تا ۳ سالگی) است که این مرحله را سن تادیب می نامند. نکته آخر هم این که باید به تفاوت های فردی فرزندان احترام بگذاریم و سپس برای همه کودکان به خصوص این دختر حساس و شاید تیزهوش شما، فقط از اخم و دعوای عنوان ابزار تربیتی استفاده نکنیم.

این حق کودک است که اشتباه کند

در پیامک تان گفته اید که روحیه دخترتان لطیف و حساس است و وقتی اشتباه می کند، دعوایش می کنید، اخم می کند و... که این ها اشتباهاتی است که بزرگ ترها مرتکب می شوند. حق کودک است که اشتباه کند و این اشتباهات که عمدی هم نیست بر خزانه تجربیاتش می افزاید و تحت تأثیر همین اشتباهات است که یادگیری های کودک شکل می گیرد. اگر بعد از هر اشتباه کودک ک تهدید نشود بلکه والدین با آرامش راهنمایی اش کنند، این سبک بر خورد هم باعث یادگیری و هم تقویت عزت نفس وی می شود و کودک با میل و رغبت به فعالیت