

## احساساتی که نشان می‌دهد ضریب هوشی شما بالاست



از دنیای روان‌شناسی

تجربه یک سری احساسات را با  
ضریب هوشی افراد بیابند. نتایج  
این تحقیق، حاصل دو مطالعه  
روی ۴۴ نفر است که آزمون‌های  
شخصیت و رفاه و خوشبختی را تک  
بعد از انجام این پژوهش مش  
سری احساسات هستند که نشان  
شما بالاست.

## 🌟 احساس سرزندگی و هوش بالاتر

این تحقیقات نشان می‌دهد که احساس شادی و رضایت، با داشتن ضربیه‌های بالاتر، تجربه احساسات مثبت، احساس سرزندگی و هوشیاری کامل بیناگر هوش بالاتر، همچنین محققان دریافتند، زمانی که صحبت از انجام وظیفه شد، افراد با هوش بالاتر، قیل و چه بعد از استرس کمتری داشتند. افرادی که شادتر و سرزنده‌تر بودند با عباراتی «در در کم مسائل سریع‌هستم»، «داف‌های غنی و تعامل فکری دارم» و «مهمترین پوست دارم مسائل پیچیده‌ها حل کنم» پاسخ می‌دادند.

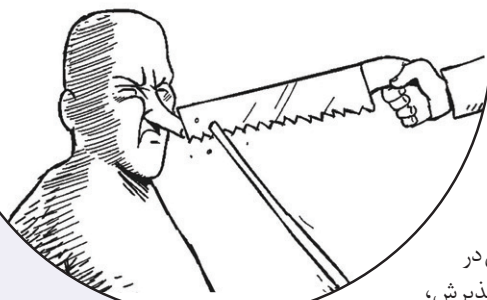
تایید نتایج این پژوهش با آزمون هوش سیال

پاسخ‌ها و نتایج این تحقیق بایک آزمون هوش سیال واقعی که به شرکت کنندگان داده شد، مطابقت داشت. به عبارت دیگر، افراد باهوش دربار باهوش بودن حق داشتند، آنان فقط احساس باهوش بودن نداشتند. هوش سیال به سرعت کار مغز اشاره دارد. مانند قدرت یک موتور با سرعتی است که رایانه می‌تواند اطلاعات را پردازش کند. در ضمن نتایج نشان داد که هوش به طور کلی با سترسی کمتر (پریستراسی و نگرانی کم و درگیری با کار زیاد) قیل و بعد از آزمون‌های هوش مرتبط است. حتی بدون انجام آزمون، افرادی با ضریب هوشی بالاتر احساس شادی و انرژی بیشتری داشتند. دلیل ارتباط ضریب هوشی و شادی می‌تواند به میزان اهمیت باهوش بودن در فرهنگ‌های مختلف مرتبط باشد. همچنین محققان بیان کردند: «جالب است که حتی در مطالعه شماره یک که در آن هیچ آزمای برای انجام کار فکری وجود نداشت، هوش با تجربه کاری احساسات هیستنگی داشت.»

منبع: ایسنا

## فتو نکتہ

## آزده شدن از حقیقت



تر جیح می‌دهیم؛ حمت تغییر را به عهده دیگران بگذاریم و از آن‌ها بخواهیم خوششان را اصلاح کنند.

🔗 **تعمیر کردن هم کار سختی است!**

در دنیای مدرن، همان‌طور که هر وسیله‌ای را که خراب می‌شود به جای تعمیر، دور می‌اندازیم و یک نو را جایگزین آن می‌کنیم، یادم‌ان داده‌اند بارو باو یک هم‌سین کار را نکنیم. ما برای تعمیر و خوب کردن حال رو باط‌مان وقت نمی‌گذاریم و تر جیح می‌دهیم آن‌ها را دور بیندازیم.

## 🔵 قضاوت دیگران با برچسب‌های اشتباه

از سوی دیگر، ما به حالت‌های درونی، احساس‌ها، نیت‌ها و نیازهای خودمان دسترسی داریم و در نتیجه رفتارهای خودمان را بر اساس این حالت‌های درونی تضاد و ارزیابی می‌کنیم؛ اما چون به درونیات دیگران دسترسی نداریم، آن‌ها را صرفاً بر اساس رفتار قابل مشاهده‌شان ارزیابی می‌کنیم و تضاد می‌کنیم.

بنابر این چون به دلایل پشت پرده رفتار دیگران آگاه نیستیم، بیشتر تمایل داریم به رفتارهای آن‌ها بر حسب خودخواهانه یا سعی بر نیت، همچنین خواندن پست‌هایی که آدم‌های حسود، سمنی و خودشیفته را توصیف می‌کند، به طرز عجیبی، احساس خشم ما را به کسانی که از آن‌ها رنجیده و به دلخواهیم به طور منفعلانه و غیر مستقیم تخلیه می‌کند.

## اصلاح خود بدون خودسرزنی

به یاد داشته باشید قرار نیست همه آدم‌های اطراف ما بدون ایراد باشند. روابط، محدود به روزهای خوب و خوش نیست. دوستی‌های عمیق و پایدار را به روابط سطحی که در آن قرار است فقط با هم خوش بگذرانیم، تبدیل نکنیم. ما باید یاد بگیریم که در عین مراقبت از خودمان، از نزدیکان مان و از روابطمان هم مراقبت کنیم. باید یاد بگیریم گاهی دور بین‌ها را به سمت خودمان برگردانیم و رفتار خودمان در مقابل دیگران را منصفانه ارزیابی کنیم. اگر ایرادی در کار ماست، بدون خودسر نشی، در صدد اصلاح آن باشیم. اگر ایرادی در رفتار نزدیکان مان است، پذیرش، همراهی و کمک برای تغییر و اصلاح و تعیین حد و مرزهای جدید، راهکارهایی هستند که پیش از حذف کردن آدم‌هایی مناسب از آن‌ها استفاده کنیم. اگر قرار بر این باشد که مطابق دستورالعمل‌های برخی صفحات مجازی با کوچک‌ترین مشکلی که پیش می‌آید آدم‌ها را زندگی‌مان حذف کنیم، احتمالاً ناچار خواهیم شد تا پایان عمر در تنهایی و انزوا زندگی کنیم.

# فرار از اصلاح خودمان با حربه تغییر دیگران

حرآموزش حذف آدم‌های سمی، راهکارهای کنار آمدن با خود شفته‌ها و...

پیر طرفدار تر است نسبت به این که چطور سعی نباشیم و به دیگران آسیب نزنیم؟



دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت

احتمالاً شما هم این ضرب المثل را شنیده‌اید که یک سوزن به خودت بزنی، یک جالدوز به مردم. امروز یکی از مراجعاتم می‌گفت، چرا همه آموزش‌های عمومی روان‌شناسی راجع به این است که چطور آدم سمی را از زندگی ما حذف کنیم، چطور با آدم خودنشیفته کنار بیاییم، چطور از خودمان مراقبت کنیم ... اما هیچ فردی به آدم یاد نمی‌دهد که چطور سمی نباشیم، خودنشیفته نباشیم، به دیگران آسیب نزنیم، به عزیزان مان مراقبت کنیم و...؟ این روزها تا وارد فضای مجازی می‌شوید، همان چند دقیقه اول به پست‌هایی با این مضامین برمی‌خورید: «با دوستی که اثری منفی دارد، معاشرت نکنید»، «رفتاری که نشان می‌دهد طرف مقابل شما بی شعور است»... و اما بیدید متصفانه فکر کنیم که در مقابل این پیام‌ها، چقدر ممکن است با پیام‌هایی مواجه شوید که به آدم‌ها یاد می‌دهد چطور خودخواه نباشند، حسود نباشند، دوست خوبی باشند و به دیگران آسیب نزنند؟ چطور در روزهای سخت و سمی در کنار دوستان‌شان باقی بمانند و ترک‌شان نکنند؟ در ادامه از منظر روان‌شناسی به بررسی این ماجرا می‌پردازیم.



🕒 وقتی تغییر خودمان کار سختی است

نیست یا حسود و خودخواه  
ست، خود ما هستیم.  
سخت است که بپذیریم  
بارقترهای مان به دیگران  
سیب می‌زنیم. همچنین  
غیر خودمان کار سختی  
است. بنابراین اغلب

سوال این است که چرا عموم مردم از این گونه پیام‌ها بیشتر استقبال می‌کنند؟ بیشتر ما ترجیح می‌دهیم تصویر مثبتی را که از خود داریم خدشه‌دار نکنیم. برای ما ساخت است که بپذیریم آن کسی که دوست خوبی

خانمم می گوید پول توجیبی زیاد  
برای پسرم خطرناک است

پدری هستم که وضع مالی ام خوب است. یک پسر ۱۶ ساله دارم و دختری ۱۰ ساله. مشکل این است که من و خانمم درباره میزان پول توجیبی پسرم اختلاف نظر داریم. خانمم می گوید پول زیاد برایش خطرناک است و پسرم هم مدام می گوید که خرج ها بالا رفته و پول بیشتری در ماه در خواست کنم؟



دکتر حسین شرافتی | روان شناس

تربیت  
فرزند

**تربیت  
فرزند**

مخاطب گرامی، گفته‌اید دو فرزند دارید، یکی ۱۶ و دیگری ۱۰ ساله. شاید تصور کنید نباید در کودکی و حتی نوجوانی ذهن کودک را درگیر مسائل مالی کرد، اما درست برعکس، اگر بچه‌ها از کودکی با مفاهیم اقتصادی آشنا شوند، در آینده بهتر می‌توانند حساب دخل و خرج خود را نگه دارند و اما چند توصیه به شما:

👉 **به دخترتان هفتگی و پسرتان ماهانه، پول**  
**توجیبی بدهید**  
 پیش از شروع فرایند دادن پول توجیبی به فرزندتان، باید اینها را در نظر بگیرید. نحوه خرج کردن، پس انداز و سودی را که می توانید پولش را صرف آن ماهی که کند به او آموزش دهید. برای کودکان بدبستانی مثل دخترتان، مدیریت پول به مدت یک ماه سخت است. به همین دلیل می توان پول توجیبی را هفتگی داد و در نوجوانی (یعنی برای پسران) ماهانه پرداخت کرد. در ابتدا برای آن ها توضیح دهید که این پول را برای زمان مقرر شارژ نمی شود. به طور مثال بگویید: «اگر پولت را از زمان مقرر تمام کنی، من می توانم به تو پول بدهم.»

🔵 این آموزش‌ها را به فرزندان‌تان بدهید

اگر به فرزندان تان پول توجیبی می‌دهید باید روی شیوه خرج کردن آن‌ها هم نظارت داشته باشید. باید به آن‌ها، فرهنگ پس‌انداز کردن را هم یاد بدهید اما آزادی‌های فردی هم به آن‌ها بدهید و بگذارید تا حدودی تصمیم‌گیری را با مدیریتی پولی که در اختیار دارند،

# ۱۰ ویژگی شوهران موفق



مردان با همه نقش‌هایی که می‌توانند داشته باشند، چگونه می‌توانند همسر و شوهر خوبی باشند؟ در ادامه به ۱۰ ویژگی یک شوهر خوب و ایده‌آل پرداخته‌ایم:

- ۱- حوصله شنیدن دارند
- ۲- برای همسرشان وقت می‌گذارند
- ۳- حس شوخ طبعی دارند
- ۴- حامی خانم‌شان هستند نه سرزنشگر
- ۵- می‌دانند که وفاداری اولویت اول بانوان در زندگی مشترک است
- ۶- از اعتراف به اشتباه‌شان فرار نمی‌کنند
- ۷- در بیشتر تصمیم‌ها، نظر همسرشان را می‌پرسند
- ۸- در دوره عادت زناشه، همسرشان را درک می‌کنند
- ۹- برای اهداف همسرشان تلاش می‌کنند
- ۱۰- بهترین دوست همسرشان هستند

<p>واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفرایش می پذیرد</p> <p>☎ ۰۵۱۳۷۹۰۳۹۹۰ layout@khorasannews.com</p>	<p><b>برگ سبز پیراead ۱۳۱ مشکی مدل ۸۴</b> <b>شماره انتظامی ۷۲-۱۲۲-۶۶۸ ۲۲</b> شماره شاسی S141122844988578 شماره موتور 1153527 به نام باب اله سبزی کار مفقود و اعتبار ندارد. ۱/۱۴۰۲۰۸۲۲</p>
<p><b>برگ سبز موتورسیکلت اتاead 160 RTR مدل 1۳۹۵ فرمز</b> با شماره پلاک ایران ۷۷۴-۷۷۴-۴۷۴۷۵ و شماره تته 0150N104616 160V95122844988578 و شماره موتور 0F44Q2888292 به نام رحمت معتمدی مفقود و فاقد اعتبار میاشد. ۱/۱۴۰۲۰۸۲۲</p>	<p><b>برگ سبز و سند کمپانی خودرو و اتاead ۱۳۱ (نونا) مدل ۹۲</b> <b>به شماره پلاک ایران ۱۲-۱۲۲-۸۴۷۴ ۸۵</b> به شماره موتور ۶۲۸۸۱۲ به شماره شاسی ۵۰۰۸-NAPZL۱۴۱-TSP۰۰۰۸ به نام رضا شاهی مفقود و فاقد اعتبار است ۱/۱۴۰۲۰۸۲۲</p>
<p><b>برگ سبز و کارت موتورسیکلت شهاب مدل ۹۳</b> به شماره پلاک ۷۷۲-۷۷۲-۶۶۲۴۷ به شماره موتور 0150N10403758 و شماره تته 0150N150H9332026 به نام سید عباس هاشمی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱/۱۴۰۲۰۸۲۲</p>	<p><b>برگ سبز اتاead ۱۳۱ تهره ای</b> <b>شماره انتظامی ۴۲-۱۲۲-۶۲۸ ۴۶</b> شماره شاسی S1512284132521 شماره موتور 00508767 به نام قاضی شهابی رهنی مفقود و اعتبار ندارد. ۱/۱۴۰۲۰۸۲۲</p>
<p><b>برگ سبز و سند و کارت سواری رنو تندر لوکال ان ۹۰</b> به شماره پلاک ۴۲ ایران ۸۱۱-۳۴ و شماره شاسی 4KMA690D09 به نام حسین عیدیان به شماره ملی ۰۸۴۹۸۲۰۶۱۸ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱/۱۴۰۲۰۸۲۲</p>	<p><b>آهکی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم</b> <b>شرکت تعاونی مسکن (نوزی) کارکنان فنی</b> <b>نوس نیرو- به شماره ثبت ۷۹۷۹</b></p>
<p><b>انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه</b> <b>صنف بارچه و پوشاک ، کیف و کفش</b> <b>شهرستان فریمان</b> در تاریخ سه شنبه ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ راس ساعت ۹ الی ۱۲ در محل هیات قائمیه واقع در خ امام خمینی ره ۱۸ برگزار، از اعضای محترم دارای پروانه کسب معتبر دعوت میگردد، با در دست داشتن پروانه کسب شخصا حضور بهم رسانید.</p>	<p>از کلیه اعضای محترم دعوت میشود در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ ساعت ۱۰ تا ۱۲ در دفتر شرکت واقع در مشهد، بلوار الهیه، میدان مصدق، به ساختمان آرام، طبقه ۵- واحد ۵۰۲ تسکین می گردد، شرکت فرمایند.</p>
<p><b>جواد اکبری</b> <b>ریس اتاق اصناف شهرستان فریمان</b></p>	<p><b>دستور جلسه :</b> ۱- اصلاح مواد ۱ و ۵ و ۳ و ۶ و ۲۲ اساسنامه - اصلاح بند چهارم از قسمت الف ماده ۱۲ اساسنامه و حذف بند ۱۵ ماده ۲ - طرح و تصویب اساسنامه جدید <b>تذکر :</b> عضو متقاضی اعطای وکالت بایدستی به همراه وکیل خود یا در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر و برگ سپاه در روزهای سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ و ۱۷ ساعت ۸ الی ۱۲ به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و وکالتنامه تظلمین نمایند.</p>
<p><b>هبات مدیره</b></p>	<p>۱/۱۴۰۲۰۸۲۲</p>