



وقتی به جای تجربه کردن زندگی از آن عکس می گیریم، چه چیزی را از دست می دهیم؟

خلاقیت، تمرکز، حافظه قوی و دیگران!



تصور کنید با گروهی همسفر شده‌اید و بعد از کلی پیاده‌روی

به نقطه‌ای از کوه می‌رسید و توقف می‌کنید. سپس و در کسری از ثانیه گوشی‌ها و دوربین‌ها را می‌بینید که یکی پس از دیگری مشغول ثبت این لحظات هستند یا افرادی را مشاهده می‌کنید که به جای استفاده واقعی از فضا مشغول لایو گرفتن و استوری گذاشتن هستند. هر قدمی که برمی‌دارید باید مواظب باشید که عکس بقیچه را خراب نکنید یا ناخواسته عکس تان در دوربین دیگران ثبت نشود! این افراد همان‌هایی هستند که زندگی نمی‌کنند، تفریح نمی‌کنند و درکی از بهترین لحظات زندگی‌شان ندارند چون همواره تنها به فکر ثبت آن‌ها بوده‌اند و یادشان رفته کمی زندگی کنند. به گزارش «ترجمان» اما در برابر صفحه اینستاگرام پربیننده‌مان چه چیزی را داریم از دست می‌دهیم؟

تحقیق روی گروهی به اسم «اسنپ پک»

به تازگی مقاله‌ای در روزنامه «نیویورک تایمز» منتشر شده است که درباره زندگی گروهی از جوانان اهل مهمانی به اسم «اسنپ پک» است. این گروه برنامه شب‌هایشان را حول محور گرفتن عکس‌هایی تنظیم می‌کنند که بتوانند با دنبال کنندگان‌شان به اشتراک بگذارند. گزارشگر توضیح می‌دهد: «برای آن‌ها، گرفتن عکس ووبیدئو از طریق اینستاگرام اسنپ چتراهی برای به یاد سپردن شب نیست، بلکه رویداد اصلی شب است!» تصاویر، بیش از پیش به بخش مهمی از رابطه با دیگران، تأیید شدن و ثبت کردن تجربه‌های جدید تبدیل شده‌اند

و با این که ممکن است به نظر بیاید که باران رنگ‌ها و پیکسل‌ها و صورت‌ها و چشم‌اندازها فقط تخیلات ما را غنی‌تر می‌کند و رابطه ما را با جهان بهبود می‌بخشد، به نظر می‌رسد که خلاف این موضوع در حال رخ دادن است. «مری پابلون» روزنامه‌نگار، در مقاله‌اش با عنوان «اینستاگرام تعطیلات را نابود می‌کند» هم شرح می‌دهد

که چگونه وقتی از معبدی در کامبوج بازدید می‌کرده، دریایی از گردشگران مشغول گرفتن عکس بی‌نقص و به اشتراک گذاشتن آن بودند و عجیب آن که هیچ فردی واقعاً حضور نداشته. میل شدید و ناگزیر به نشان دادن بی‌درنگ و الکترونیکی خودپدیده‌ای است که منحصر دوران دیجیتال ما آن را ممکن کرده است. بله، داشتن قابلیت به اشتراک‌گذاری تصاویر بیشتر با مخاطب گسترده‌تر مزیت‌هایی هم دارد اما تمایل روزافزون به ثبت و ارسال تصاویر جای‌تمرکز ساده‌رابطه مستقیم انسانی را گرفته است.

زندگی در حباب خودنگر

«شری ترکل»، روان‌شناس در کتاب «باهم تنها» می‌نویسد: «در قرن بیست و یکم، زندگی در حباب رسانه طبیعی شده است. با کمک تلفن‌ها و رایانه‌هایمان، فارغ از این که کجا باشیم یا پیش چه کسی هستیم، دائماً با دیگران در ارتباطیم و با آن‌ها تعامل می‌کنیم اما عکس گرفتن و تولید ویدئو بخش اصلی این تبادل دیجیتالی شده

را دستکاری کنند. «تریسی الوی»، استادروان شناسی دانشگاه «فلوریدا»، می‌نویسد: «هر فرد خودشفیفته به برکهای نیاز دارد که تصویرش را منعکس کند. درست‌مثل نا سیس که به‌برک‌های خیره‌شده‌زیبایی‌اش را تحسین کرد، شبکه‌های اجتماعی مثل فیس‌بوک و اینستاگرام به‌برک دوران مدرن ما تبدیل شده‌اند».

خلاقیت به تمرکز نیاز دارد

این که بارها از تجربه‌هایمان در زمان واقعی فاصله بگیریم تا گوشی‌های هوشمندمان را درآوریم و بعد تصویر را قاب‌بندی و عکاسی کنیم، از فیلترها استفاده‌و آن‌را ارسال کنیم، تأثیر نامطلوبی دارد و توجه‌مان را برهم می‌زند. «نیکلاس کار»، نویسنده حوزه فناوری در کتابش، «کم عمق‌ها: اینترنت با مغز ما چه می‌کند؟»، درباره انعطاف‌پذیری عصبی صحبت می‌کند که توانایی شبکه عصبی ما برای تغییر در برابر واکنش به محرک‌هاست. او به‌ویژه درباره شیوه‌هایی بحث می‌کند که ذهن‌مان درواکنش به مشغولیت بی‌وقفه با فناوری دیجیتال، تحول پیدا کرده است. درباره جست‌وجو در اینترنت هم می‌نویسد: «وقفه‌های بی‌درپی افکارمان را پراکنده، حافظه‌مان را ضعیف و ما را عصبی و مضطرب می‌کند». وقفه‌های مکرر برای ارسال تصاویر و دنبال کردن نحوه پذیرفته شدنشان هم به همین ترتیب احتمال دارد، توجه‌مان را منحرف کند و اضطراب را افزایش دهد. در نتیجه، ممکن است جنبه‌های دیگر محیط و تجربه‌هایمان را از دست بدهیم. درحالی که این امکان وجود دارد در انجام دادن همزمان چند وظیفه پیشرفت کنیم، توانایی‌مان برای تمرکز عمیق در زمان‌های طولانی تضعیف شده است.

«کار» ادامه می‌دهد: «آن کارکردهای ذهنی که در رقابت «بقای پر مشغله‌ترین» سلول‌های مغز می‌بازند، آن‌هایی هستند که زمینه را برای تفکر آرام و خطی آماده می‌کنند یعنی آن کارکردهایی که ما برای عبور از روایتی بلند یا استدلالی پیچیده استفاده می‌کنیم، همان‌هایی که وقتی می‌خواهیم درباره تجربه‌ها بیندیشیم یا در خصوص پدیده‌ای درونی یا بیرونی تأمل کنیم از آن‌ها کمک می‌گیریم.» به عبارت دیگر به نظر می‌آید آن نوع از توجهی که ما از طریق به اشتراک گذاری معمول تصویر، دائماً تقویت می‌کنیم به قیمت آن نوع از توجهی تمام می‌شود که ما نیاز داریم مثلاً به کتاب‌ها معطوف کنیم.

نکاتی درباره خبر پربازدید ترکیب کردن پرورشگاه با سرای سالمندان در کانادا

ایده‌ای مفید هم برای سالمندان و هم برای کودکان



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



به تازگی در فضای مجازی موضوعی مطرح شده با این عنوان که در کانادا یک سرای سالمندان با پرورشگاه ترکیب شده و نتیجه برای هر دو گروه کودکان و سالمندان بسیار خوب بوده است. هر چند اصل این خبر قابل تأیید نبوده و به نظر می‌رسد که با توجه به عکس اثباتی که برای این موضوع انتخاب شده چندان هم دقیق نیست. (عکس مربوط به یک برنامه مشترک بین افراد مسن

و خردسالان در شهری کوچک در آلمان است) اما واقعیت این است که اصل ایده کنار هم قرار دادن خردسالان و سالمندان، ایده‌ای است با قدمتی حدود چهل ساله که این روزها در بسیاری از کشورها نیز به اشکال مختلف از آن استفاده می‌شود.



● برای ساعاتی محدود و با برنامه‌ای مشخص آغاز کنار هم قرار دادن خردسالان و سالمندان، به سال ۱۹۷۶ و کشور ژاپن برمی‌گردد. بعد از آن‌واواخر دهه ۸۰ میلادی آرام‌آرام این ایده در کشورهای دیگری نیز مورد استقبال قرار گرفت و حالا در کانادا، آمریکا، کشورهای اروپایی و حتی هند اشکال متفاوتی از این ایده قابل مشاهده است. در غالب این موارد کودکان برای چند روز و هر بار برای ساعاتی محدود همراه با مهد کودک خود به سرای سالمندان می‌روند و برنامه‌های مشترکی را با افرادی که از آن‌ها ۶۰ یا ۷۰ سال بزرگ‌تر هستند، اجرا می‌کنند. البته در برخی موارد نیز این سالمندان هستند که در قالب برنامه‌های مشخص به مهد‌های کودک می‌روند. مطالعات تا به این جا

فواید زیادی برای این ایده نشان داده‌اند.

فواید متعدد برای هر ۲ گروه

بررسی‌ها نشان داده چنین تجاربی باعث می‌شود کودکان در آینده پیش‌دوری منفی کمتری به موضوع افزایش سن داشته باشند. این تجربه می‌تواند مهارت همدلی در کودکان را نیز ارتقا بخشد. در مقابل فواید متعددی هم برای سالمندان در این زمینه گزارش شده است. غالب سالمندان از این تجارب به عنوان تجاربی لذت‌بخش و شادی‌آور یاد می‌کنند. احساس تنهایی و انزوا در این گروه از سالمندان کاهش پیدا کرده و میزان گفت‌وگو حتی خندیدن در آن‌ها افزایش می‌یابد. اما به رغم تمام این نکات مثبت باید در نظر داشت که این تجربه می‌تواند چالش‌های خاص خودش را نیز به دنبال داشته باشد.

از دنیای روان شناسی

تکنیک‌های روانی مورد استفاده ورزشکاران موفق

پیش از مسابقات مهم

آیا تا به حال با خود فکر کرده‌اید که ورزشکاران موفق با چه تکنیک‌هایی خود را از نظر روانی برای مسابقات مهم آماده می‌کنند؟ به نظر می‌رسد که یافتن پاسخ این سوال، به درد همه ما در مراحل حساس زندگی‌مان بخورد. در این بین، تعدادی از محققان آلمانی در پی یافتن پاسخ به این سوال سراغ ورزشکاران شاغل در لیگ تنیس روی میز آلمان رفتند. مهم‌ترین دلیل این انتخاب این بود که در این ورزش ظرافت حرکات شرکت‌کننده اهمیت زیادی دارد، پس فرد باید از همان ابتدای مسابقه اضطراب خود را تحت کنترل داشته باشد تا بتواند حرکات خود را به خوبی مدیریت کند.

نحوه انجام این تحقیق

در این مطالعه محققان ۳۰۰ بازیکن حرفه‌ای تنیس روی میز آلمانی را مورد بررسی قرار دادند. میانگین سنی این افراد ۳۹ سال بود و ۷۹ شرکت‌کننده خانم نیز در آن شرکت داشتند. این افراد روش‌ها و تکنیک‌های آماده‌سازی خود پیش از ورود به مسابقات را در اختیار محققان قرار دادند. محققان این تکنیک‌ها را در دو گروه از این افراد مورد بررسی بیشتر قرار دادند؛ اول آن‌هایی که در فصل پیشین لیگ نتایج بسیار خوبی کسب کرده بودند و دوم افرادی که نتایج این فصل آن‌ها هر چند عالی نبود اما به نسبت فصل قبل، تر، پیشرفت کرده بودند.

لزوم خود‌گویی مثبت و فاجعه‌سازی، ممنوع

افراد گروه اول یعنی رتبه‌های برتر فصل قبل به صورت معمول پیش از مسابقات از این تکنیک‌ها برای آماده‌سازی خود استفاده می‌کردند: انجام برخی حرکات ورزشی مانند چرخش دست‌ها پیش از ورود به مسابقه، استفاده از خودگویی مثبت مانند این که «تو برنده می‌شوی»، برنامه‌ریزی برای برنده شدن و مرور تکنیک‌هایی که می‌توان از آن استفاده کرد و عقب‌راندن احساسات منفی. در عین حال این افراد به صورت معمول کمتر در ذهن خود به خراب کردن بازی فکر می‌کردند اما گروه دوم، یعنی ورزشکاران در حال پیشرفت نیز روش خاص خود را داشتند. آن‌ها هم از خودگویی مثبت استفاده می‌کردند و در کنار آن کمتر به سرزنش خود بابت شکست‌هایشان می‌پرداختند. در عین حال آن‌ها افکار منفی اضطراب‌آور را کمتر در ذهن خود مرور می‌کردند و کمتر نیز به فاجعه‌سازی در خصوص نتایج مسابقات تمایل داشتند.

یک نکته قابل تأمل

البته این مطالعه محدودیت‌های خود را دارد اما شاید همین یافته‌ها بتواند به ما در زندگی روزمره تا حدی یاری برساند. به عنوان مثال شاید بهتر باشد ما هم پیش از امتحانات یا موقعیت‌های ارزشمندی، در عوض تصور این که قرار است فاجعه به بار بیاید، به مرور تکنیک‌های خودپنداریم و خودگویی‌های مثبت داشته باشیم. شایان ذکر است که این مقاله در فوریه ۲۰۱۹ در مجله Personality به چاپ رسیده است.

نگهبان دانشگاه هستم و عاشق دختری دانشجو شده‌ام!



مردی ۲۵ ساله و نگهبان در ورودی دانشگاه ... هستم. عاشق و دلباخته یکی از دانشجویهای دختر دانشگاه شدم و هر روز بعد از دیدنش، دلم هوایی می‌شود. دانشجوی لیسانس رشته مهندسی کامپیوتر است. خیلی دختر با محبت، با حیا، زیبا و خانواده‌داری به نظر می‌رسد. می‌خواهم با پیش بگذارم و حرف دلم را به او بزنم حتی اگر به قیمت اخراجم در این شرایط سخت اقتصادی منجر شود. سوالم این است که چطور احساسم را به او بگویم؟ تا به حال به هیچ دختری ابراز علاقه نکرده‌ام.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس



مخاطب گرامی، این که برای تصمیم خود به دنبال راهکار مناسب هستید، نشان از درایت شما دارد. بنابراین در ادامه نکاتی را برای کمک به شما مطرح می‌کنیم.

معیار هایتان برای انتخاب همسر دقیق نیست

معیار هایتان را برای انتخاب همسر مشخص کنید. قبل از هر اقدامی بهتر است با بررسی وضعیت شخصیتی و اخلاقی خود، معیار هایتان را مشخص و بر اساس آن مبادرت به انتخاب گزینه مناسب برای ازدواج کنید. توجه داشته باشید که علاوه بر معیارهای شخصی هر فرد در این زمینه، یک سری ملاک‌های کلی و عمومی مانند همکفو بودن در جنبه‌های مختلف خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، تحصیلی و... تناسب سنی و ظاهری را نیز باید مد نظر داشته باشید. بیشتر معیارهایی که شما در پیامک‌تان به آن‌ها اشاره کردید، احساسی هستند و دقیق به نظر نمی‌رسند. ویژگی‌هایی مانند زیبا بودن، با محبت بودن و... برای خوشبختی یک زندگی مشترک، کافی به نظر نمی‌رسند.

تصمیمی ناپخته و هیجانی نگیرید

با خانواده خود این موضوع را مطرح کنید. قبل از هر اقدامی بهتر است خانواده‌تان را مطلع کنید تا بتوانند با نظرات و دیدگاه‌های خود و همچنین در کسب شناخت بیشتر راجع به آن دختر و خانواده‌اش به شما کمک کنند. به طور کلی این دیدگاه‌ها که «می‌خواهم با پیش بگذارم و حرف دلم را به او بزنم حتی اگر به قیمت اخراجم در این شرایط سخت اقتصادی منجر شود»، فراموش کنید. اصلاً نیازی به این قدر هیجانی بودن