



**نگاهی روان شناسانه به پژوهشی که نتیجه اش مهم تر بودن تلفن همراه نسبت به غذا برای مردم بود**

## گوشی نباشه، می خوام دنیا نباشه!

فرزانه شهریار دوست

| کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

سبک زندگی

شاید خنده دار به نظر برسد اما این روزها بعضی از مردم ترجیح می دهند که غذا نخورند اما تلفن همراه شان از آن ها گرفته نشود. در همین باره، محققان دانشگاه ایالتی نیویورک پژوهشی انجام دادند و متوجه شدند که برخی دانشجویان ترجیح می دهند غذا نخورند تا این که تلفن هوشمندشان از آن ها گرفته شود. بدین ترتیب مشخص شده که افراد نسل جدید، داشتن گوشی را به غذا خوردن ترجیح می دهند! در ادامه نکاتی درباره جزئیات این تحقیق که در سایت ها و شبکه های اجتماعی بازدید زیادی داشته، خواهید خواند و سپس نگاهی روان شناسانه به این ماجرا خواهیم داشت.

نحوه انجام این تحقیق در این پژوهش، ۷۶ دانشجوی ۱۸ تا ۲۲ ساله داوطلبانه شرکت کردند و به مدت ۳ ساعت از خوردن غذا محروم شدند. از سوی دیگر همین روند برای تلفن های هوشمند در پیش گرفته شد و آن ها مجبور شدند که دو ساعت بدون گوشی هایشان سر کنند. در این ساعات، دانشجویان می توانستند مطالعه کنند یا روزنامه بخوانند. پس از آن دانشجویان می توانستند یک کار کامپیوتری را انجام دهند تا بتوانند امکان استفاده از گوشی یا غذای مورد علاقه خود (یک خوراکی با ارزش ۱۰۰ کالری) را به دست آورند. در همین حین که تلاش می کردند غذا یا گوشی خود را به دست آورند، کارهایی که برای به دست آوردن این دو نیاز بودند نیز به مرور افزایش می یافت. نتایج پیش آمده در این مرحله بسیار عجیب بودو حتی کارشناسان روان شناس این پروژه را متعجب کرد!

**تعجب سرپرست این پروژه از نتایج این تحقیق** «سارا اودانل» سرپرست این پروژه می گوید: «ما از نتیجه

## به خواستگارم که ۴ سال پیش از همسرش جداشده، چه بگویم؟

دختری ۲۰ ساله. ام پسر۱۹ساله به خواستگاری ام آمده است. کاملا سنتی و در مراسم خواستگاری برای اولین بار یکدیگر را دیدیم. بعد از سه جلسه صحبت کردن، او را خیلی پسندیدم و شباهت زیادی به معیارهایم داشت اما در جلسه آخر به من گفت که چهار سال پیش عقد کرده و بعد از چند ماه جدا شده است. از آن به بعد دیگر نمی توانم به او فکر کنم با این که به نظرم گزینه بسیار خوبی است. آن ها هم پیگیر جواب ما هستند. نمی دانم چه کنم؟

**۱- چه مدت از طلاق او گذشته است؟**
یادتان باشد که طلاق، یکی از تلخ ترین اتفاقات زندگی برای هر انسانی است. خواستگار شما هم از این قاعده مستثنا نیست و مثل همه آدم ها برای عبور از فرایند سوگ مربوط به طلاقش نیاز به زمان دارد. نمی شود برای همه افراد مدت زمان مشخصی را تعیین کرد ولی معمولاً توصیه می شود که دست کم بین یک تا دو سال از طلاق تا از دواج مجدد فاصله باشد تا فرد بتواند در این مدت خودش را بازسازی و تکلیف اش را بازنگی قبلی اش مشخص کند.

**۲- علت طلاق را ابیرسید**
مهم است که از زبان خود آن فرد، علت طلاق را بشنویدو البته از تحقیقات بیشتر هم غفلت نکنید. به خاطر بسپارید که به سراغ همسر قبلی او رفتن، پیش پا افتاده ترین راه تحقیق است. هم اکنون مشاوره قبل از طلاق اجباری است. می توانید بپرسید مشاور طلاق شان کدام کارشناس بوده و نزد او بروید.

**۳- خانواده تان راوارد قضیه کنید**
خانواده باید در جریان مسائل مهم زندگی شما باشند و به هیچ وجه این موضوع را از آن ها پنهان نکنید.

**چه نکاتی را بررسی کنم؟**

با توجه به این که خواستگار تان یک ازدواج ناموفق داشته است، باید درباره چند مسئله مهم، اطلاعات بیشتری به دست آورید و سپس نظر تان را جمع بندی کنید.

اضافه شده است. Textietyبه معنی داشتن اضطراب درباره ارسال یا دریافت نشدن پیامک است.

**۳- عارضه روان شناختی اعتیاد به تلفن همراه**
زمانی که از اعتیاد سخن می گوئیم، احتمالاً اولین چیزی که به ذهن مان می رسد عوارض جسمانی و روان شناختی اعتیاد به مواد شیمیایی است. شاید مضحک به نظر برسد اما اعتیاد به تلفن همراه هم مانند هر اعتیاد دیگری عوارض جسمانی و روان شناختی خاص خود را دارد.

**۱- لذت نبردن مان از زمان حال**
گوشی های هوشمند قرار بود که لذت بردن از لحظه کنونی را به ما هدیه بدهند اما آن چه در واقعیت اتفاق افتاده، خلاف این است! قرار بود که به واسطه برخی از نرم افزارهای تلفن همراه بتوانیم در هر زمان که می خواهیم در کنار دوستان مان باشیم و با هر کسی که می خواهیم حرف بزنیم اما گوشی های هوشمند امروزه ما را گرفتار گذشته و آینده کرده اند و کمتر می توانیم زندگی در لحظه را تجربه کنیم. شاهد این جمله، شماتت های اطرافیان درباره این موضوع است که صرفاً در کنارشان حضور فیزیکی داریم اما ذهن مان در آن لحظه در کنار آن ها نیست یا این که در کنار دریا یا در طبیعت ترجیح می دهیم عکس بگیریم یا استوری بگذاریم و برای شبکه اجتماعی پست خوبی بسازیم به جای این که از همان لحظه و صدای طبیعت لذت ببریم.

**۲- تغییر ساعت زیستی بدن**
درست است که فناوری صفحه نمایش بسیار پیشرفت کرده و خواهد کرد و این پیشرفت، آسیب های احتمالی وارد شده به چشمان ما را کاهش خواهد داد اما تلفن های همراه، فرصت استراحت کردن چشم را از ما گرفته اند. مختل شدن ریتم طبیعی خواب، آشفتگی خواب و تغییر ساعت زیستی بدن نیز از دیگر دستاوردهایی است که اسما رت فون ها بر ایمان به

ارمغان آورده اند!
**۳- کاهش قدرت تمرکز و میزان حافظه**
تاثیرات منفی تلفن همراه بر حافظه و تمرکز کم نیستند. داستان بسیار ساده است؛ حافظه با تمرین و به کار گرفته شدن تقویت می شود؛ زمانی که حافظه خود را به کار می گیریم، اشعار بلند حفظ می کنیم یا متن کتاب ها را به خاطر می سپاریم، حافظه خود را بیشتر تقویت می کنیم اما امروزه ما برای کوچک ترین موارد به گوشی خود مراجعه می کنیم و نیازی به حفظ کردن و تمرکز کردن نمی بینیم چرا که همه آن ها را در گوشی ذخیره کرده ایم.

**در جلسه ای به مناسبت هفته پژوهش در دانشکده ادبیات دانشگاه فردوسی مطرح شد**

## بایدها و نبایدهای سفرهای علمی

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

«بسیاری اوقات استادان دانشگاه ها موضوعاتی را مطرح می کنند که دانشجویان تازهمانی که از نزدیک با آن مواجه نشوند، به درک درستی درباره شان نخواهند رسید.» دکتر «هادی اعظمی»، دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد در جلسه ای که روز گذشته به مناسبت هفته پژوهش در دانشکده ادبیات و علوم انسانی این دانشگاه برگزار شد، با بیان مقدمه ای درباره ضرورت سفرهای علمی افزود: «سفر علمی عبارت است از این که متخصصان، استادان، دانشجویان و پژوهشگران با هدف آشنایی با محیط های جدید، دستاوردهای صنایع و علم، افراد موفق و منابع و معادن برای کسب اطلاعات و مهارت های جدید در حوزه تخصصی شان به خارج از فضای فعالیت شان می روند تا به صورت عینی تر و ملموس تر شاهد مسائل فراگرفته شده باشند. این سفرها برای دانشجویان و پژوهشگران رشته های جغرافیا، تاریخ، جامعه شناسی، علوم مهندسی و کشاورزی و علوم پایه توصیه می شود.»

**فواید تجربه کردن سفرهای علمی**

دکتر اعظمی که تجربه ۵۳ سفر علمی در رزومه اش به چشم می آید در ادامه این جلسه و درباره فواید سفرهای علمی گفت: «رشد و بالندگی فکری پژوهشگران برای کاربردی سازی پژوهش ها و تحقیقات شان، تکمیل آموزش های تئوریک، ایجاد صمیمیت حول محور علم بین استادان و دانشجویان، افزایش تقویت روحیه همکاری با جمع، افزایش خلأ قیت در پژوهش های علمی، فراهم شدن موقعیت اشتغال زایی، رشد و تحول در مناطق مستعد گردشگری علمی در کشور، کمک به بومی سازی علم و دانش، امکان استفاده بیشتر از ظرفیت های محیط زیست، اثبات اشتباه بودن تفکر پیدا کردن شغل پشت میزی و... از مزایای تجربه کردن سفرهای علمی است.»

**تجهیزات و پیش نیازهای لازم برای سفرهای علمی**
در ادامه این جلسه، دکتر «مسعود مینائی»، استادیار گروه آموزشی جغرافیای دانشکده ادبیات دانشگاه فردوسی درباره تجهیزات لازم برای چنین سفرهایی، نکات قابل توجهی را مطرح کرد که عبارت

#### روابط اجتماعی

### چطور یک دوست خوب باشیم؟

دوست خوب، دوستی است که در تمام سختی های زندگی همراه شما باشد و شیرینی های تان را هم با او تقسیم کند. دوست خوب بودن همیشه آسان نیست ولی صرف زمان برای پرورش یک دوستی بادوام قطعا با ارزش است. به گزارش پرترین ها، امروز می خواهیم به این سوال پاسخ دهیم که چطور می توانیم یک دوست خوب باشیم.

**وعدۀ وفا!**

«شرط» اول رفاقت این است؛ در دوستی هیچ گاه قولی ندهید که نمی توانید به آن عمل کنید. اگر بدقولی هایتان چندین بار و به طور مداوم تکرار شود، دیگر شما دوستی قابل اطمینان نیستید، زیرا نمی توانید به تعهد به دوست تان پایبند باشید. عذرخواهی کردن را هم فراموش نکنید. اگر به هر دلیلی نتوانستید سرقول تان بمانید، بلافاصله عذرخواهی کنید. همراه عذرخواهی یک هدیه هم برای دوست تان تهیه کنید. از دیگر نشانه های وفادر دوستی این است که به حرف مردم درباره دوست تان ترتیب اثر ندهید و حتی نباید حرف های دیگران در رفاقت شما تاثیر داشته باشد؛ شما در هر شرایطی باید به تعهد در دوستی پایبند باشید.

**قابل اتکا باشید**

از مهم ترین ویژگی های یک دوست خوب، قابل اتکا بودن است. شما باید برای دوست تان یک تکیه گاه مطمئن باشید. دوست شما مخصوصاً در شرایط سخت به حمایت تان نیاز دارد. دوست تان باید احساس کند که همیشه و حتی در زمان های سخت می تواند روی شما حساب کند. اگر شما فقط در زمان خوشی در کنارش باشید، دوستی منفعت طلب خواهد بود. اگر دوست تان درباره موضوع ورزای با شما صحبت می کند، رازدار باشید.

**قابل اعتماد باشید**

همیشه آماده دفاع از او باشید، بخشی از وفاداری، درک اهمیت یک دوستی طولانی و پایدار است. قابل اعتماد بودن یکی از پایه های اصلی دوستی است. پس این اصل را فراموش نکنید و دوستی قابل اعتماد باشید.

**به خواسته هایش توجه کنید**

اگر بخواهید دوستی هایتان با دلخوری همراه نشود، با دقت به حرف ها و خواسته های دوست خود گوش کنید و جزئیات مهم را در خصوص آن ها به خاطر بسپارید. گوش کردن به حرف فرد منظر باعث ایجاد اعتماد و آرامش می شود. دوستان خوب با گشاده رویی و حمایت دوطرفه، به یکدیگر احترام می گذارند. گاهی ممکن است حرف های دوستان به نظر شما ناراحت کننده باشد اما باید برای او احترام قائل شوید و به صحبت هایش گوش کنید. همیشه همراه ویاری رسان دوست خود باشید. مثلاً وقتی دوست تان در کلاس در سر حاضر نیست، برایش از مطالب یادداشت بردارید.

**به هیچ وجه دروغ نگویید**

اگر می خواهید دوست خوبی باشید و مردم به شما اعتماد کنند، باید درباره احساسات، رفتار دوست تان و این که درباره دوستی تان چه حسی دارید، صادق باشید. وقتی درباره احساسات خود صداقت داشته باشید، ارتباط شما با دوست تان بیشتر می شود و او با شما در دل خواهد کرد. البته صداقت با یک گویی (که می تواند باعث آزد شدن دوست تان شود) متفاوت است. هرگز دروغ نگویید، تنها و دقیقاً یک معنی در بردارد؛ این که تحت هیچ شرایطی دروغ نگویید.

**از خودگذشتگی کنید**

از خودگذشتگی از مهم ترین صفات یک دوست خوب است. هر زمان که می توانید آرزوهای دوست تان را برآورده کنید. محبت های وی را متقابلاً جبران کنید تا دوستی تان تقویت شود. زمانی که دوستی کاری برایتان انجام می دهد، سریعاً جبران کنید. نکته دیگر، برای این که حامی واقعی باشید، باید بتوانید در زمانی که دوست تان روزهای سختی را سپری می کند، در کنارش حضور داشته باشید. همچنین در مواردی که با دوست تان مخالف هستید، مخالفت تان را با احترام اعلام کنید. اگر می دانید که مرتکب اشتباهی شده اید به جای انکار کردن، مسئولیت آن را بپذیرید. نکته دیگر این که اگر می خواهید دوستی تان پایدار باشد، دوست خود را ببخشید و به دوستی تان ادامه دهید.

زندگی سلام  
سه شنبه  
۲۷ آذر ۱۳۹۷  
شماره ۱۲۱۲

#### خانواده مشاوره

۹