

رفتارهای ممنوعه

در حاشیه اعلام نتایج کنکور

به بهانه اعلام نتایج اولیه

مرحله دوم آزمون سراسری

۱۴۰۲، از رفتارهای ممنوعه

کنکوری ها و اطرافیان شان

در این شب و روز ها

گفتیم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

به محض انتشار خبر اعلام نتایج مرحله اول کنکور، بعضی ها گوشی را برمی دارند و با فرد کنکوری یا خانواده اش تماس می گیرند تا از نتیجه و کارنامه آن فرد مطلع شوند. کافی است شما در زندگی خود یک بار کنکور یا آزمونی داده باشید تا بدانید این روزها بین برخی افراد بازار سوال کردن از نتیجه به دست آمده، چقدر داغ است! به تازگی، نتایج اولیه مرحله دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی روی سایت سازمان سنجش آموزش کشور

قرار گرفت. اما چرا پرسیدن از نتیجه کنکور نامناسب است و نباید چنین سوالی را از دوست و آشنا کنیم؟ در این مطلب

همچنین از این خواهیم گفت که اگر کنکور داده ایم و کسی از ما درباره نتیجه پرسید، چطور پاسخ بدهیم، بهتر است؛

و این که اگر نتیجه غیر قابل قبولی گرفتیم، واکنش اصولی باید چگونه باشد؟

۳- دلیل اشتباه بودن پرسیدن رتبه کنکوری ها

۱- هر چقدر پرسیدن درباره نتیجه کنکور دیگران برای ما می تواند بی عار ضه و بی فایده باشد، برای فردی که کنکور داده، می تواند عارضه به دنبال داشته باشد. کمترین عارضه هم البته افزایش استرس فرد است.

۲- بسیاری از ما به وقت حرف حاضریم سخنرانی های غزایی درباره این که زندگی در کنکور خلاصه نمی شود و ... داشته باشیم؛ اما آیا دقت کرده اید که پرس وجود درباره نتیجه کنکور و اظهار نظرهای بعدی ما چقدر در تقویت فرهنگ غلطی که اهمیت

بیش از حدی برای کنکور قائل است، نقش دارد؟

۳- از دخالت کردن و نظر دادن بقیه درباره ابعاد مختلف زندگی تان ناراحت هستید؟ یادمان باشد هر چه مرزهای شخصی دیگران را بیشتر به رسمیت بشناسیم، احتمال این که دیگران هم مرزهای ما را به رسمیت بشناسند، افزایش می یابد.

شبکه های اجتماعی؛ عامل افسردگی یا پایان تنهایی؟

محققان کالج لندن برای پاسخ به این سوال، نتایج ۲۳ پژوهش را که بین سال های ۲۰۰۴ تا ۲۰۲۲ انجام شده است، تجزیه و تحلیل کرده اند

محققان برای پاسخ به یک سوال درباره این که استفاده از شبکه های اجتماعی، عامل افسردگی است یا پایان تنهایی کسالت بار، پژوهش جدیدی را شروع کردند که نتایج آن به تازگی اعلام شده است. نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد، کاهش استفاده از شبکه های اجتماعی برای کسانی که بیش از حد به آن وابسته هستند، می تواند به بهبود سلامت روان افراد مبتلا به افسردگی کمک کند.

• رابطه استفاده از شبکه های اجتماعی و افسردگی

استفاده بیش از حد از رسانه های اجتماعی زمانی رخ می دهد که افراد به آن وابسته می شوند و این اعتیاد بر فعالیت های روزانه فرد اختلال ایجاد می کند. این تحقیقات جدید که نتایج آن به تازگی در مجله تحقیقات اینترنتی پزشکی منتشر شد، ۲۳ مطالعه را بین سال های ۲۰۰۴ تا ۲۰۲۲ تجزیه و تحلیل کرده است. محققان دانشگاه کالج لندن دریافتند که در ۷۰ درصد از مطالعات، پس از مداخله در استفاده از شبکه های اجتماعی، پیشرفت قابل توجهی در درمان افسردگی افراد صورت گرفته است. دکتر «روپلاکت»، نویسنده اصلی نتایج این مطالعه ها، گفت که پس از تجزیه و تحلیل ۱۰ مطالعه درباره تأثیر رسانه های اجتماعی بر انسان، متوجه شد افرادی که تا پایان آزمایش ها از شبکه های اجتماعی استفاده نکردند یا کمتر از آن استفاده کردند، نسبت به کسانی که مدام در شبکه اجتماعی بودند، «افسردگی کمتری داشتند». خانم «پلاکت» در ادامه افزود: آگاهی رساندن درباره تأثیر شبکه های اجتماعی می تواند افرادی را که به شبکه های اجتماعی اعتیاد دارند، تشویق کند به فعالیت های دیگری روی بیاورند که می تواند در آن ها حس بهتری ایجاد کند.

• ترک شبکه های اجتماعی افزایش تنهایی

دکتر «پاتریشیا شار تاو» یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه گفت: «به عنوان روان پزشک، ما باید به طور فعال استفاده از رسانه های اجتماعی و آثار آن بر سلامت روان را در بیمارانی که به اضطراب و افسردگی مبتلا هستند، بررسی کنیم. به عنوان مثال تحقیقاتی که در دانشگاه ها و ارد در سال ۲۰۱۹ انجام شد، نشان داد نحوه استفاده مردم از شبکه های اجتماعی است که روی سلامت روان آن ها می تواند تأثیر بگذارد». تخمین زده می شود که ۵۷ درصد از افراد ۱۶ تا ۷۴ ساله در اتحادیه اروپا از رسانه های اجتماعی استفاده می کنند. با این حال خانم پلاکت می گوید: «رابطه بین استفاده از رسانه های اجتماعی و سلامت روان امری پیچیده است. برخی از مطالعات نشان دادند که ترک رسانه های اجتماعی می تواند آثار منفی مانند افزایش تنهایی داشته باشد. برخی دیگر دریافتند که به کاهش احساس افسردگی کمک می کند». او در ادامه افزود: برای این که بدانیم تحت چه شرایطی و برای چه کسانی رسانه های اجتماعی می توانند مفید یا مضر باشند، به تحقیقات بیشتری نیاز داریم.

برای نوشتن این مطلب از «یورونیوز فارسی» کمک گرفته شده است

در برابر آشنایانی که تعارف کمتری داریم: گاهی اما افرادی ممکن است از مادر این باره سوال کنند که تعارف کمتری با آن ها داریم و می توانیم راحت تر حرف خودمان را بزنیم. در این مواقع می توانید خلاصه و شفاف بگویید: «متوجه علاقه و نگرانی شما در باره آینده ام هستم؛ اما حالا علاقه ای ندارم در خصوص کنکور صحبت کنم.»

• با نصیحت کنندگان چه کنیم؟

اول این که به خاطر سلامت روان تان، نصیحت ها و سرزنش ها را برای خودتان خیلی پررنگ نکنید. از تکرار آن ها در ذهن تان جلوگیری و سعی کنید آن ها را به شکلی مثبت تفسیر کنید؛ چرا که هر چه تفسیرها منفی تر باشند، خودتان بیشتر از همه آذیت خواهید شد. اگر نصیحت ها ادامه دار است، پیش از این که از کوره در بروید، مودبانه اجازه بگیرید و از اتاق خارج شوید و در نهایت هم به یاد داشته باشید، بهرغم همه شیرینی ها و تلخی ها، این روزها هم خواهد گذشت.

• اگر رتبه مان بد است...

اگر بعد از مشاهده کارنامه کنکور و درصدها، از خودتان ناامید شدید، نکته مهمی وجود دارد که در صورت توجه به آن، می توانید زودتر خودتان را جمع و جور و برای آینده، خود را آماده کنید. اگر نگوئیم در همه موقعیت ها، در بیشتر مواردی که به اصطلاح شکست می خوریم، ترکیبی از عوامل شخصی و عوامل بیرونی دست به دست هم می دهند تا اوضاع به این ترتیب پیش برود. به عنوان مثال در بحث کنکور، هم تلاش ما مهم است و هم این که ما در چه مدرسه ای و با چه معلمانی درس خوانده ایم، اهمیت دارد. دامی که بسیاری از افراد این روزها در آن می افتند، توجه بیش از حد به یکی از دوسر این طیف است. یعنی یا شروع به پررنگ کردن بیش از حد عوامل درونی کرده و به دنبال آن خود را سرزنش می کنند یا این که در مقابل همه چیز را گردن عواملی خارج از کنترل خود می اندازند و توجهی به اشتباهات شان ندارند. بنابراین اگر نتیجه کنکور تان خوب نشده، توجه داشته باشید که مجموعه ای از عوامل درونی و بیرونی شمارا به این جارسانده است. شناخت در ست این عوامل به ما کمک می کند تا در مواردی خودمان را تغییر دهیم و در موارد دیگر در پی جبران موضوعاتی باشیم که تا به امروز کنترل زیادی بر آن نداشته ایم.

سابقه
last seen recently

سلام مینا جان حالت چطوره

سبیه ام هسایه عا مان بزرگ ای

خبرم فایز کنکور اومده

پارسا که گفتی چیزی به ما

امسال چنگار کردی

که نمی خواهید حرفی بزنید یا جواب بالا، جواب نمی دهد. پس

شاید بهتر باشد بپذیرید که بدون مقاومت و در کمال خونسردی،

نتیجه کنکور تان را به آن ها بگویید. پذیرش این موضوع می تواند

استرس کمتری به شما وارد کند و از طرفی بابت اعلام نتیجه هم

کمتر خودتان را سرزنش خواهید کرد.

وفاداری سازمانی به سبک «آرمان رضانی»

بازیکن سابق پرسپولیس که این روزها در استقلال توپ می زند گفته نان و نمک پرسپولیس را خوردم و نمی توانم در باره آن صحبت بدی داشته باشم؛ این رفتار در سبزی برای ماست تا بعد از پایان همکاری با هر مجموعه ای، نکاتی را رعایت کنیم



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

پربازدیدشدن ویدئویی از صحبت های یکی از بازیکنان سابق پرسپولیس که اکنون در تیم رقیب بازی می کند، از منظر روان شناسی قابل بررسی است. «آرمان رضانی» در این ویدئو و در پاسخ به مجری برنامه که از می پرسد بالاخره استقلالی هستی یا پرسپولیسی، می گوید: «زمانی که از پرسپولیس به استقلال آمدم، فشار خیلی زیادی روی من بود؛ اما به خودم ایمان داشتم که اگر تلاش کنم، موفق می شوم. درباره تیم محبوبم، تقریبا مشخص است دیگر، البته بگذارید یک چیزی را بگویم که باشگاه پرسپولیس برای من خیلی قابل احترام است. یک تصمیم فوتبالی گرفتم. من نان و نمک پرسپولیس را خوردم و نمی توانم در موردشان صحبت بدی داشته باشم و در این ۲ یا ۳ سال، هیچ گاه از پرسپولیس بد نگفتم. وقتی از پرسپولیس رفتم، دوست نداشتم که به یاد گفتن از پرسپولیس محبوبیت کسب کنم و همیشه باید حرمت این تیم را نگه دارم. به همین دلیل سعی کردم هیچ مصاحبه ای نداشته باشم که هواداران این تیم از دست من ناراحت شوند». این رویکرد به یک مسئله مهم در حوزه رفتار سازمانی اشاره دارد.

• از تعهد کاری تا وفاداری سازمانی

در باره مسائل سازمانی، دو مفهوم تعهد کاری و وفاداری سازمانی بسیار مهم است. تعهد کاری یعنی به وظایفی که به ما محول می شود، درست و به موقع عمل کنیم. داشتن تعهد کاری لازمه موفقیت برای خودمان و شرکتی است که در آن مشغول به کار هستیم. وفاداری سازمانی یعنی این که سازمان را متعلق به خود بدانیم و برای ارتقای آن تلاش کنیم. قاعدتا تعهد شغلی بعد از ترک شغل تمام می شود؛ اما وفاداری سازمانی می تواند باقی بماند.

• بی اعتبار کردن خود یا بی آبرو کردن سازمان قبلی

به هر حال سازمان پیشین، نقشی در بهبود مهارت های ما داشته و باعث پیشرفت ما شده است. ما نباید آن مزیت ها را فراموش کنیم. در نتیجه وفاداری سازمانی می تواند بعد از ترک سازمان هم باقی بماند. این را هم باید گفت که هر سازمانی مشکلات خاص خود دارد؛ درون هر سازمانی تعارض ها و درگیری هایی وجود دارد؛ این که پس از ترک سازمان، مسائل درون سازمانی را بیان کنیم به نوعی بی اعتبار کردن تجربه شغلی خود در آن سازمان است.

• نکته ای مهم در ایجاد وفاداری سازمانی

البته باید توجه کرد که بخش بزرگی از وفاداری سازمانی را عملکرد مدیریت سازمان در کارکنان ایجاد می کند. اگر مدیران طوری رفتار کنند که گویی کارمندان دشمن هستند و باید اسرار سازمان را از آن ها پنهان کرد، برای بهتر کار کردن از تهدید و ترس استفاده کنند، مزایای شغلی را فقط به مدیران رده بالا اهدا کنند و ...، قاعدتا تنفر از سازمان جای وفاداری سازمانی را خواهد گرفت. توجه به نیازهای کارمندان و ایجاد جو سازمانی که باعث رشد شود، از مهارت های اصلی مدیران است. این مقوله درباره تیم های ورزشی که طرفداران زیادی هم دارند، حساس تر است؛ چون با بدگویی و بیان مشکلات درون سازمانی، طرفداران تیم هم ناراحت می شوند و واکنش نشان خواهند داد.

• انتقاد با حفظ حرمت متفاوت است

نکته یابانی هم این که باید دقت کرد که انتقاد و بیان مشکلات با حفظ حرمت متفاوت است. بیان مشکلات واقعی امکان رفع آن ها را فراهم می کند؛ اما گلایه کردن فقط حرمت شکستن خواهد بود.

نکته ها

۸ توصیه طلایی برای به دست آوردن دل مادر شوهر

- از مادر شوهر تان راهنمایی بگیرید.
- در ارتباط با او، مثبت اندیش باشید.
- هر از گاهی و بدون مناسبت، جویای حالش شوید.
- او را از جمع های خانوادگی حذف نکنید.
- قبول کنید که همه کارهای او نمی تواند مطابق میل تان باشد.
- اجازه ندهید احساس کند در حقش بی انصافی شده است.
- به تفاوت ها و مرزبندی ها احترام بگذارید.
- مطمئن شوید فرزندان تان به مادر بزرگشان نشان می دهند که عزیز و مورد احترام است.



پاساگردی با همسرش.»

* مطلب «بهترین زمان انجام کارهای روزمره؟» در صفحه سلامت بسیار جالب و نکات مطرح شده در آن خواندنی بود.

* درباره مشکلات چپ دست هایک چیز جالب بگم. من راست دست هستم. رقتم سریک بودن که، از اینشتین در گذشته بگیریم تا جابز. اگر بیل گیتس هم چپ دست بود، تیم شون کامل می شد.

* در زندگی سلام نوشتن «چپ دست» ولی در صفحه اول روزنامه نوشتن «دست چپ».

* من هر وقت با خانم میرم خرید، خیلی زود خسته می شم و اعصاب برام نمی مونه. البته تحمل می کنم چون چاره ای ندارم، ولی واقعا اعصابم خط خطی می شه. مربوط به مطلب «اقدام مرگبار شوهر چینی برای فرار از

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* طبق چیزی که در زندگی سلام نوشتن،

همه دانشمدهای مشهور تاریخ، چپ دست بودن که، از اینشتین در گذشته بگیریم تا جابز.

اگر بیل گیتس هم چپ دست بود، تیم شون کامل می شد.

* در زندگی سلام نوشتن «چپ دست» ولی در صفحه اول روزنامه نوشتن «دست چپ».

* من هر وقت با خانم میرم خرید، خیلی

زود خسته می شم و اعصاب برام نمی مونه.

البته تحمل می کنم چون چاره ای ندارم، ولی

واقعا اعصابم خط خطی می شه. مربوط به

مطلب «اقدام مرگبار شوهر چینی برای فرار از



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۲۳ مرداد ۱۴۰۲
- ۲۷ محرم ۱۴۴۵
- ۱۲ آگوست ۲۰۲۳
- شماره ۲۵۰۲

خانواده مشاوره