



مزایای خاکی بودن برای «بابک حمیدیان»

این بازیگر در ویدئوی پربازدید می‌گوید یکی از لذت‌های زندگی‌ام این است که ز یاد پیاده‌این طرف و آن طرف می‌روم، مترو سوار می‌شوم و آدم‌ها را تماشا می‌کنم؛ چرا این رفتار مهم است؟



دکتر نجمه عابدی شرق | روان‌شناس

اهمیت ارتباط با مردم عادی در هر جایگاه شغلی، مسئله‌ای است که این روزها کمتر مورد توجه آدم‌های سرشناس و معروف قرار می‌گیرد. به تازگی ویدئویی از «بابک حمیدیان» که این روزها در سریال «تاسیان» هنرنمایی می‌کند، پربازدید شده که در آن می‌گوید: «بعضی‌ها از من می‌پرسند که چرا عکس تو را بر روی مجلات در خانه‌های مجلل نمی‌بینیم؟ یکی از لذت‌های زندگی من این است که خیلی پیاده، این طرف و آن طرف می‌روم، مترو سوار می‌شوم. این را نمی‌گویم که بگویند چه هنرمند مردمی است. من این مدل‌م را دوست دارم که بتوانم ۵ ساعت در تهران قدم بزنم و آدم‌ها را تماشا کنم». اما چرا مهم است در هر جایگاه و شغلی که هستیم، ارتباطمان با مردم عادی را حفظ کنیم؟ و این دیدگاه چه فوایدی برای روان‌مان خواهد داشت؟

دلایل حفظ ارتباط با جامعه با وجود موفقیت

در دنیای امروز، با پیشرفت‌های تکنولوژیکی و تغییرات سریع اجتماعی، ارتباط با مردم عادی و حفظ این ارتباط در هر جایگاه شغلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ویدئویی که اخیراً در فضای مجازی منتشر و به سرعت پربازدید شده، به خوبی این نکته را به تصویر کشیده است. این ویدئو نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم با وجود موفقیت‌ها و دستاوردهای حرفه‌ای، ارتباط خود را با جامعه حفظ کنیم و از این طریق به تجربه‌های جدید و هیجان‌انگیز دست یابیم.

خودآگاهی و شخصیت فرد

یکی از دلایل اصلی اهمیت ارتباط با مردم عادی، افزایش خودآگاهی است. وقتی که مادر تماس با افراد مختلف قرار می‌گیریم، دیدگاه‌های متفاوتی را تجربه می‌کنیم که می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر خود را بشناسیم. این ارتباطات به ما یادآوری می‌کند که هر فردی داستان و تجربیات خاص خود را دارد و این تنوع می‌تواند به غنای شخصیت ما افزوده و به ما کمک کند تا از دایره محدود خود فرتار رویم.

ایجاد تجربه‌های جدید

ارتباط با مردم عادی می‌تواند منجر به تجربه‌های جدید

و هیجان‌انگیز شود. هر فردی که با او صحبت می‌کنیم، می‌تواند ما را با ایده‌ها، فرهنگ‌ها و تجربیات جدیدی آشنا کند. این تجربیات نه تنها بر دانش ما می‌افزایند، بلکه می‌توانند به ما کمک کنند تا در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود تصمیمات بهتری بگیریم. به عنوان مثال، یک گفت‌وگوی ساده با یک فرد عادی ممکن است به ما ایده‌ای خلاقانه برای پروژه‌ای که در حال کار بر روی آن هستیم، بدهد.

تقویت روابط اجتماعی

در هر شغلی، روابط اجتماعی یک عامل کلیدی برای موفقیت است. ارتباط با مردم عادی می‌تواند به ایجاد شبکه‌های اجتماعی قوی‌تر کمک کند. این شبکه‌ها نه تنها می‌توانند در زمان نیاز به ما کمک کنند، بلکه می‌توانند به ما در ایجاد فرصت‌های شغلی جدید نیز یاری‌رسانند. افرادی که به خوبی با جامعه ارتباط برقرار می‌کنند، معمولاً در موقعیت‌های شغلی خود موفق‌تر هستند.

حفظ تواضع و خاکی بودن

یکی دیگر از مزایای ارتباط با مردم عادی، حفظ تواضع و خاکی بودن است. در دنیای پرزرق و برق موفقیت، ممکن است فراموش کنیم که در نهایت، همه ما انسان هستیم و نیاز به ارتباط با یکدیگر داریم. ارتباط با مردم عادی به ما یادآوری می‌کند که موفقیت‌های ما نباید ما را از واقعیت‌های زندگی دور کند. این تواضع می‌تواند به ما کمک کند تا در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود متعادل بمانیم.

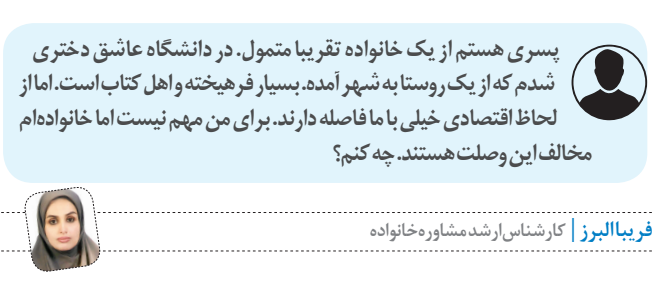
تأثیر بر جامعه

حفظ ارتباط با مردم عادی نه تنها به نفع خود ماست، بلکه می‌تواند تأثیر مثبتی بر جامعه هم داشته باشد. وقتی که افراد در موقعیت‌های مختلف شغلی به مردم عادی نزدیک‌تر می‌شوند، می‌توانند به درک بهتری از نیازها و مشکلات جامعه دست یابند. این درک می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری‌های بهتری در زمینه‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی شود.

رشد شخصی و حرفه‌ای

در نهایت، ارتباط با مردم عادی در هر جایگاه شغلی یک ضرورت است. این ارتباطات نه تنها به ما کمک می‌کنند تا خود را بهتر بشناسیم و تجربه‌های جدیدی کسب کنیم، بلکه به تقویت روابط اجتماعی و حفظ تواضع هم می‌انجامد. به همین دلیل، باید به این نکته توجه کنیم که هر چه بیشتر با جامعه در ارتباط باشیم، زندگی‌مان پر معنا تر و هیجان‌انگیزتر خواهد بود. ویدئوی اخیر به خوبی این نکته را به تصویر کشیده و ما را به فکر فرو می‌برد که چگونه می‌توانیم ارتباطات خود را تقویت کنیم و از این طریق به رشد شخصی و حرفه‌ای خود ادامه دهیم.

خانواده پولدار مراضی نشندند بایک دختر روستایی از دواج کنم



پسری هستم از یک خانواده تقریباً متمول. در دانشگاه عاشق دختری شدم که از یک روستا به شهر آمده. بسیار فرهیخته و اهل کتاب است. اما از لحاظ اقتصادی خیلی با ما فاصله دارند. برای من مهم نیست اما خانواده‌ام مخالف این وصلت هستند. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ملاک‌ها و هم‌نشانی فرد با خانواده است. البته به درصد بسیار پایینی از والدین از روی تعصب و بدون دلیل، با انتخاب فرزندشان مخالفت می‌کنند.

اولین قدم در دفاع ما از فرزند نظر این است که انتخاب ما قابلیت دفاع عقلانی داشته باشد. اگر هم‌نشانی اقتصادی، فرهنگی، مذهبی، سنتی، تحصیلات، ظاهر و... رعایت شده باشد، می‌توان ادعا کرد یک گزینه مناسب و قابل دفاع در حضور خانواده‌ا انتخاب کرده‌اید.

مخاطب گرامی، در

همین ابتدا باید این جمله تکراری را بگویم که از دواج در ایران به معنی پیوند دو نفر نیست، بلکه پیوند دو خانواده است به همین دلیل باید قبل از دواج درباره شریک انتخابی‌تان حساسیت به خرج دهید.

در اولین قدم، خودتان آسیب می‌بینید

کفویت یا تناسب به معنای نقاط مشترکی است که می‌تواند بین همسران در زمینه‌های خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، تحصیلات، ویژگی‌های فردی (سن و...)، خصوصیات عاطفی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، دینی و... وجود داشته باشد. اگر وجوه مشترکی بین خانواده‌ها نباشد، در اولین قدم، این خود همسران هستند که آسیب می‌بینند به خصوص اگر این تفاوت‌ها را درک نکنند. چنان‌چه از دواج در چهار چوب درستی نباشد، به جای این که آرامش‌دهنده باشد آرامش را برهم می‌زند. شمار پیام‌تان تفاوت‌های جدی بین دو خانواده را مطرح کرده‌اید. درباره تشابهات مهم و لازم بین خانواده‌ها، در حوزه‌های تناسب اجتماعی، تناسب مالی و اقتصادی، ارزش‌های اخلاقی و مذهبی و... دقت زیادی داشته باشید.

با مخالفت والدین چه کنید؟

به طور معمول مخالفت والدین با فرد انتخابی فرزند به دلیل تطابق نداشتن

از هوش مصنوعی بی‌رس



کلاً یادم میره با گوشی چی کار داشتیم؟

سوال: اخیراً خیلی پیش میاد که برای انجام کاری وارد گوشی میشم؛ اما به محض این که قفل گوشی رو باز می‌کنم چندین کار مختلف انجام میدم و در نهایت یادم نمید قصد چه کاری رو داشتیم؟

موضوعی که مطرح شد به «فراموشی هدف اولیه» و «حواس پرتی دیجیتال» برمی‌گردد. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که تمرکز ذهن تحت تأثیر طراحی اعتیادآور گوشی‌ها و فعالیت‌هایشان قرار می‌گیرد. در ادامه به علل این مشکل و راه‌حل‌های تقویت تمرکز می‌پردازیم.

علل اصلی فراموشی و حواس پرتی

۱- **حافظه کاری و ظرفیت محدود ذهن:** مغز انسان از حافظه‌ای کوتاه‌مدت به نام «حافظه کاری» برای پیگیری اهداف کوتاه‌مدت استفاده می‌کند. این حافظه ظرفیت محدودی دارد و وقتی وارد گوشی می‌شویم و کارهای غیرمرتبط با هدف اصلی انجام می‌دهیم، این ظرفیت پر می‌شود و مغز نمی‌تواند هدف اصلی را به یاد بیاورد.

۲- **چندوظیفه‌ای کاذب:** گوشی‌های هوشمند به گونه‌ای طراحی شده‌اند که کار بر مرتب بین اپلیکیشن‌ها یا فعالیت‌های مختلف جابه‌جا شود. این پرش مداوم ذهن باعث گیجی و فراموشی می‌شود؛ زیرا مغز در مدیریت هم‌زمان چندین کار عملکردضعیفی دارد.

۳- **الگوهای رفتاری مبتنی بر پاداش‌های دوپامینی:** فعالیت‌هایی مثل چک کردن شبکه‌های اجتماعی، دیدن اعلان‌ها یا جست‌وجوی محتوای جذاب در گوشی باعث ترشح دوپامین می‌شود؛ یک هورمون مرتبط با احساس لذت و پاداش. مغز به این رفتار اعتیاد پیدا می‌کند و همیشه به دنبال فعالیت‌های لذت‌بخش فوری می‌رود، حتی اگر هدف اصلی مهم‌تر باشد.

۴- **اعتیاد و طراحی جذاب گوشی‌ها:** گوشی‌های هوشمند به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا توجه کاربر را به خود جلب کنند. رنگ‌ها، اعلان‌ها و الگوریتم‌های بهینه‌سازی محتوا برای جلب توجه، ذهن را از اهدافی که در ابتدا داشت‌ای منحرف می‌کنند.

راه‌حل‌ها برای کاهش فراموشی و افزایش تمرکز

۱- **قبل از روشن کردن گوشی، هدف اصلی را روی یک کاغذ یادداشت بنویس (مثلاً تماس گرفتن با دوست) و آن را جلوی چشم نگه دار.** این کار باعث می‌شود ذهن متمرکز بر هدف باقی‌ماند.

۲- **اعلان‌های غیر ضروری (مثل پیام‌های تبلیغاتی، شبکه‌های اجتماعی یا اپلیکیشن‌های بی‌ربط) را خاموش کن** تا عوامل حواس‌پرتی کاهش یابد.

۳- **به مدت ۲۵ دقیقه به انجام کارهای هدفمند (مانند تحقیق، تماس تلفنی، یا نوشتن متن) بپرداز** و سپس ۵ دقیقه استراحت کن. این تکنیک برای ایجاد تمرکز عمیق و کاهش حواس‌پرتی مؤثر است.

۴- **روانه‌زمانی را به تمرین ذهن‌آگاهی اختصاص بده** تا ذهن برای حفظ توجه و تمرکز تقویت شود. این فعالیت می‌تواند به صورت مدیتیشن یا سادتر، تمرین تنفس باشد.

۵- **گوشی را هنگام انجام فعالیت‌های مهم (مانند کار، مطالعه یا معاشرت خانوادگی) دور دست‌رس قرار بده.** این کار کمک می‌کند بدون وسوسه به انجام کارهای گوشی، بر هدف اصلی تمرکز کنی.

داده تصویری



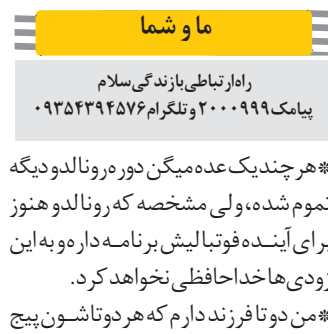
از دنیای روان‌شناسی

مختل شدن حافظه با مصرف غذاهای چرب و پر شکر

مرحله بعد می‌رفتند. محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که نمرات DFS بالاتری داشتند، در تعیین دقیق محل صندوق، نسبت به افرادی که چربی و قند کمتری در رژیم غذایی خود داشتند، عملکرد بسیار بدتری داشتند. این یافته‌ها نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی پر از چربی و قند مانند فست‌فود یا ایجاد اختلال در هپو کامپ مغز روی عملکرد جهت‌یابی فضایی و حافظه فضایی تأثیر منفی می‌گذارند. منظور از جهت‌یابی فضایی یادگیری و به خاطر سپردن مسیر از مکانی به مکانی دیگر است.

محققان دانشگاه سیدنی با استفاده از سیستم واقعیت مجازی (VR)، ارتباط رژیم‌های غذایی سرشار از چربی و قند و اختلال در جهت‌یابی مکانی و حافظه را پیدا کرده‌اند. در این پژوهش میزان مصرف چربی و قند غذایی (DFS) ۱۲۰ شرکت‌کننده جوان در ۱۲ ماه اندازه‌گیری شد. سپس آن‌ها باید با پوشیدن هدست واقعیت مجازی و کنترلر از هزار توی سه بعدی عبور می‌کردند تا در انتها به صندوق گنج برسند. اگر شرکت‌کنندگان صندوق گنج را در کمتر از ۴ دقیقه پیدا می‌کردند، به

دارن یک نظارت حداقلی روشن داریم ولی به این فکر نکرده بودم که تماشای بلاگرها، باعث میشه دوره نوجوانی رو درک نکنن. * زندگی سلام. من اهل تبریزم و سال‌هاست در مشهد زندگی می‌کنم. هر سال که استقلال و پرسپولیس قهرمان لیگ می‌شدن، یک صفحه کامل در باره‌شان می‌نوشتید اما الان، انگار نه انگار که تراکتور قهرمان لیگ برتر شد، متأسفم.



* من دوتا فرزند دارم که هر دوتاشون پیج