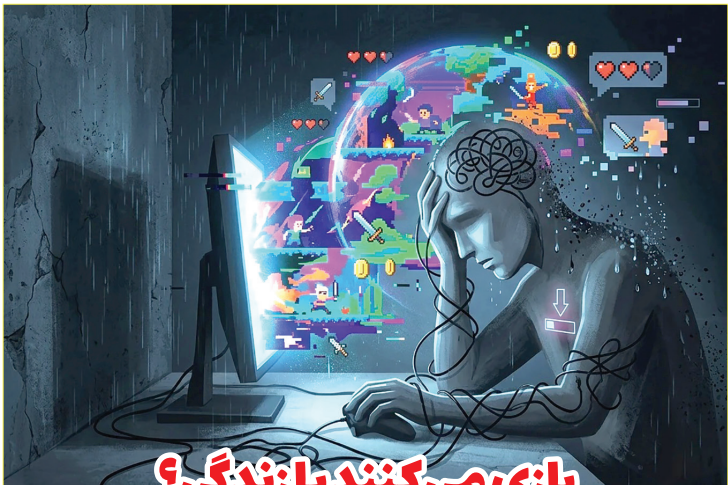




بازی می کنند یا زندگی؟

تمام شدن یک بازی، برای بعضی ها آغاز یک حس عجیب است؛ خلا، دل‌تنگی و بی‌حوصلگی. پژوهشگران حالا می گویند این واکنش احساسی، آن قدر رایج شده که نام مخصوص خودش را دارد: «افسردگی پس از بازی»



فائزه مهاجر | مترجم

شاید تا امروز برایتان سوال بوده که چرا بعضی‌ها بعد از تمام شدن یک بازی کامپیوتری غمگین می‌شوند؟ حالا علم جوابش را پیدا کرده است: پژوهش جدیدی نشان می‌دهد با پایان بعضی بازی‌ها برای مغز، چیزی شبیه خدا حافظی با یک دنیا واقعی یا حتی از دست دادن یک رابطه عاطفی است. پژوهش‌ها از آن‌ها که در نشریه «روان‌شناسی امروز» منتشر شده، به احساسی پرداخته که بسیاری از گیمرها آن را تجربه کرده‌اند اما کمتر جدی گرفته می‌شد: حس غم، خلا یا بی‌حوصلگی پس از تمام شدن یک بازی کامپیوتری جذاب. پژوهشگران این پدیده را «افسردگی پس از بازی» نامیده‌اند، حالتی که حالا برای نخستین بار به‌طور علمی بررسی و اندازه‌گیری شده است.

وقتی مسئله فقط «بازی» نیست
شاید برای افرادی که اهل بازی نیستند عجیب به نظر برسد که پایان یک بازی بتواند چنین واکنش احساسی شدیدی ایجاد کند.

از دنیای روان‌شناسی

روانشناسان سال‌هاست پدیده‌ای را بررسی می‌کنند که به آن «اثر جمعی» یا «ریسکی شیفت» گفته می‌شود، یعنی انسان‌ها گاهی در جمع، تصمیم‌هایی پریسک‌تر از زمانی می‌گیرند که تنها هستند. شاید به همین دلیل است که بعضی افراد در انندگی گروهی، مهمانی‌ها یا حتی فضای مجازی، رفتارهایی انجام می‌دهند که در حالت عادی هرگز سراغش

بازیکن ساعت‌ها، روز‌ها یا حتی ماه‌ها در آن غرق می‌شود. همین درگیری عاطفی باعث می‌شود پایان بازی، برای برخی افراد شبیه خدا حافظی با یک جهان آشنا یا حتی از دست دادن یک رابطه مهم باشد.

«افسردگی پس از بازی» دقیقاً چیست؟
این پژوهش توسط دو محقق لهستانی انجام شد که ایده آن را از صحبت‌های کاربران در شبکه‌های اجتماعی و کلپ‌های بازی گرفته بودند. بسیاری از بازیکنان در این فضاها از «احساس پوچی» بعد از تمام شدن بازی‌های محبوبشان نوشته بودند. پژوهشگران برای بررسی علمی این موضوع، روی بیش از ۳۷۰ گیمر مطالعه انجام دادند و حتی ابزاری طراحی کردند که بتواند شدت این تجربه را اندازه‌گیری کند. نتایج نشان داد «افسردگی پس از بازی» چهار نشانه اصلی دارد: فکر کردن مداوم به بازی، ناراحتی از پایان داستان، میل فوری به دوباره بازی کردن و کاهش لذت بردن از سایر سرگرمی‌ها. پژوهشگران همچنین متوجه شدند بازیکنان بازی‌های نقش‌آفرینی، بیشتر از دیگران این احساس را تجربه می‌کنند. دلایل هم روشن است، این بازی‌ها معمولاً ساعت‌های طولانی، داستان‌های احساسی و ارتباط عمیقی با شخصیت‌ها ایجاد می‌کنند. بسیاری از کاربران درواکنش به این پژوهش نوشته‌اند که بعد از تمام شدن بازی‌هایی مثل God of War برای چند روز احساس خلا و بی‌انگیزگی داشته‌اند.

پایان یک تجربه عاطفی؟
محققان تأکید می‌کنند که این حالت از افسردگی الزاماً به معنای «افسردگی بالینی» نیست. آن‌ها توضیح می‌دهند که واژه «افسردگی» در این جا بیشتر به تجربه‌ای احساسی اشاره دارد؛ مشابه حسی که بعضی افراد پس از تمام شدن یک سریال، کتاب یا فیلم محبوب تجربه می‌کنند. در واقع، روانشناسان این موضوع را با مفهوم «دلبستگی فرا اجتماعی» توضیح می‌دهند، یعنی زمانی که انسان با شخصیت‌های خیالی یا یک جهان داستانی پیوند عاطفی برقرار می‌کند. وقتی آن داستان تمام می‌شود، ذهن نوعی احساس فقدان را تجربه می‌کند. نکته مهم‌تر این است که این پدیده بیشتر در افرادی دیده می‌شود که در پردازش احساسات یا کنترل افکار تکرار شونده مشکل دارند. به بیان دیگر، بازی به تنهایی عامل مشکل نیست، بلکه نوع ارتباط احساسی فرد با تجربه بازی اهمیت دارد.

آیا این احساس طبیعی است؟
پاسخ به این سوال «بله» است! روانشناسان معتقدند این پژوهش نشان می‌دهد بازی‌های ویدیویی دیگر فقط ابزار سرگرمی نیستند، بلکه می‌توانند تجربه‌هایی عمیق، معنادار و حتی تحول‌آفرین در شخص ایجاد کنند و به همین دلیل است که پایان بعضی بازی‌ها، برای برخی افراد، بیشتر شبیه تمام شدن یک فصل مهم از زندگی است تا صرفاً تمام کردن یک بازی یا خاموش کردن یک صفحه نمایش!

چرا بعضی آدم‌ها در جمع، بیشتر ریسک می‌کنند؟

نمی‌روند. پژوهشگران معتقدند حضور دیگران می‌تواند احساس مسئولیت فردی را کاهش دهد و هم‌زمان میل به تأیید اجتماعی یا هیجان طلبی را افزایش دهد. این موضوع فقط به نوجوانان محدود نیست.

مطالعه‌ای که در نشریه «علم روان‌شناسی» منتشر شد نشان داد حتی بزرگسالان نیز در حضور جمع، احتمال بیشتری دارد که تصمیم‌های هیجانی و خطرپذیر بگیرند.

به‌ویژه زمانی که احساس کنند رفتارشان مورد تشویق یا توجه دیگران قرار می‌گیرد. روانشناسان اجتماعی می‌گویند انسان در جمع، همیشه «خود واقعی تنها» نیست. گاهی گروه می‌تواند قضاوت فرد را تغییر دهد! هم در جهت مثبت و هم منفی. به همین دلیل، آگاهی از تأثیر فضای جمعی بر رفتار، می‌تواند به تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر کمک کند.

اتاق مشاوره

همسر م با کوچک‌ترین بحثی قهر می‌کند!

۲۵ ساله هستم و همسر ۳۰ ساله. در دوران عقد هستیم و قرار است به زودی به خانه خودمان برویم. همسرم یک مشکل دارد، با کوچک‌ترین بحثی قهر می‌کند راهنمایی کنید چه کنم؟



فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره



می‌گذارم اما قهر کردن راه حل نیست. من هر وقت آمادگی داشتی تا منطقی صحبت کنیم در کنار هستم. «سپس به کار خودتان برسید و فضا را برای او بیش از حد پررنگ نکنید.

۳ آموزش وقفه توافقی
بسیاری از مردان وقتی در بحثی احساس می‌کنند بازنده می‌شوند یا فشار کلامی زیاد است قهر می‌کنند تا صحنه را ترک کنند. به او پیشنهاد دهید که قانون توقف داشته باشید. هر کدام از شما که احساس کرد عصبانیتش در حال خروج از کنترل است، بگوید: «من الان

حالم خوب نیست و ممکن است حرف اشتباهی بزنم بیست دقیقه بهم زمان بده تا آرام شوم و بعد برمی‌گردم تا ادامه بدهیم. اگر این قهر نیست بلکه مدیریت هیجان است.»

۴ شناسایی محرک‌ها
دقت کنید بحث‌ها معمولاً از کجا شروع می‌شوند؟ آیا موضوع خاصی مثل دخالت خانواده‌ها یا مسائل مالی با ابراز محبت باعث می‌شود او به لاک دفاعی برود؟ اگر موضوع تکراری است سعی کنید قبل از رسیدن به نقطه جوش نحوه طرح موضوع را عوض کنید.

۵ چهره‌مانی باید نگران شد؟
اگر این قهر‌ها طولانی شد مثلاً چندین روز یا با بی‌احترامی و توهین همراه شد یا او از قهر به عنوان ابزاری برای تنبیه و کنترل شما استفاده می‌کند و سردی عاطفی به همراه داشت، این موضوع فراتر از یک عادت ساده است و به مداخله کمک حضوری از مشاور نیاز دارد.

مخاطب گرامی، دوران عقد فرصتی حیاتی برای شناخت متقابل و دیدن نشانه‌هاست. رفتاری که از همسر شما سر می‌زند (قهر کردن درواکنش به اختلافات) در واقع یک مکانیسم دفاعی است که فرد برای فرار از تنش یا اضطراب یا احساس ناتوانی در مدیریت بحث انتخاب می‌کند. برای بهبود این شرایط می‌توانید استراتژی‌های زیر را به صورت گام به گام امتحان کنید:

۱ تحلیل ریشه‌ای در زمان آرامش
قهر کردن معمولاً ریشه در کودکی یا الگوهای یاد گرفته شده دارد. شاید همسرتان در خانواده‌ای بزرگ شده که ابراز خشم به روش سالم را یاد نگرفته است. در زمانی که هر دو در آرامش هستید به جای متهم کردن او از «من گفتاری» استفاده کنید. مثلاً: «وقتی توقعی می‌کنم من احساس تنهایی می‌کنم و حس می‌کنم رابطه‌مان در خطر است. دوست دارم باهم راهی پیدا کنیم که حتی وقتی عصبانی هستیم ارتباطمان قطع نشود.»

۲ تغییر رویکرد در لحظه قهر
وقتی او قهر می‌کند احتمالاً شما برای پایان دادن به قهر اصرار می‌کنید یا عذرخواهی می‌کنید تا آرامش به خانه برگردد. این رفتار به او پاداش می‌دهد و او یاد می‌گیرد که قهر کردن باعث می‌شود شما به سمت او بیاوید. مرز محترمانه بگذارید یعنی به او بگویید «می‌فهمم که الان نیاز داری سکوت کنی و عصبانی هستی من به این فضای تو احترام

آگهی دعوت مجامع عمومی فوق العاده نوبت سوم و عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی تولیدی باغداری روشنای کاهو به شماره ثبت ۳۶۶۱۸ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۲۱۵۵۷

جلسه مجامع عمومی فوق العاده نوبت سوم و عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی تولیدی باغداری روشنای کاهو به شماره ثبت ۳۶۶۱۸ به ترتیب در ساعت ۱۶ و ۱۷:۳۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰ در محل عبداللطیف ۵۸ نبش بزم ۴۱- سالن همایش همدم برگزار می‌شود. از کلیه اعضا، محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجامع حضور بهم رسانند. ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصاً حضور یابد می‌تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام‌الاختیار خویش از تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۵ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ ساعت ۹ لغایت ۱۳ به محل دفتر شرکت واقع در نبش بلوار خیام مجتمع مروارید واحد ۴۰۷ مراجعه و فرم وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. در مواردی که وکالتنامه حضور در مجمع در دفتر اسناد رسمی تنظیم شده باشد، مقام مجاز تأیید نمایندگی بدون تشریفات فوق پس از احراز هویت و کیبل و عضویت موبل نسبت به صدور ورقه ورود به مجمع اقدام خواهد نمود. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای وکالتی و غیر عضو نیز یک رای وکالتی می‌تواند داشته باشد.

- ندک:** مجمع بصورت حضوری برگزار می‌گردد و حضور تمام عضو و نماینده وی در مجمع ممنوع می‌باشد.
- دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:
- ۱- استماع گزارش هیات مدیره
 - ۲- تغییر ماده ۴ اساسنامه شرکت: (حوزه عملیات تعاونی)
 - ۳- تغییر ماده ۶ اساسنامه شرکت: (نشانی شرکت)
 - ۴- تغییر ماده ۹ اساسنامه شرکت: (حداکثر تعداد سهام هر عضو در تعاونی)
 - ۵- تغییر ماده ۱۸ اساسنامه شرکت: (نحوه محاسبه ارزش سهام)
 - ۶- تغییر تبصره ذیل ماده ۱۹ اساسنامه شرکت: (معرفی یک نفر از وراثت بعنوان نماینده جهت عضویت در شرکت)
 - ۷- تغییر تبصره ماده ۲۴ اساسنامه شرکت: (برکناری در صورت از دست دادن شرایط عضویت اعضای هیات مدیره در تعاونی)
 - ۸- الحاق و تغییر تبصره ذیل ماده ۲۴ اساسنامه شرکت: (عزل مدیرعامل در اثناء مدت تصدی)
 - ۹- الحاق و تغییر ماده ۲۶ اساسنامه شرکت: (اختیار هیات مدیره در خصوص اجرای آیین نامه‌های داخلی و معاملات)
 - ۱۰- تغییر بند ب ماده ۲۴ اساسنامه شرکت: (شرایط اختصاصی هیات مدیره بازرسان)
 - ۱۱- الحاق و تغییر تبصره ۳ ماده ۲۷ اساسنامه شرکت: (دعوت هیات مدیره توسط بازرسان برای جلسات ضروری دستور جلسه مجمع عادی سالیانه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان ۲- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۴ ۳- طرح و تصویب بودجه جاری و عمرانی پیشنهادی سال ۱۴۰۵ ۴- اصلاح برخی مفاد آیین نامه داخلی شرکت ۵- طرح و تصویب آیین نامه معاملات ۶- طرح و تصمیم گیری در خصوص اخراج اعضای بدهکار و یا اعضای که با انجام اعمالی به حیثیت و اعتبار تعاونی لطمه وارد می‌کنند. ۷- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی سال ۱۴۰۵)

هیئت مدیره

تبلیغات باید به زبان مشتری و در ذهنیت و تصورات او بگنجد.

جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، روستا و مناطق روستایی
اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ ساعت ۱۶:۰۰ (توضیح: پس از اتمام مهلت دریافت اسناد دیگر امکان شرکت در مزایده نمی‌باشد).
مهلت ارائه پیشنهاد: از ۱۴۰۵/۰۳/۲۹ ساعت ۰۸:۰۰ تا ۱۴۰۵/۰۳/۲۹ ساعت ۱۲:۰۰
زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ ساعت ۰۸:۰۰ تا صبح ۱۲:۰۰
۲۱۵۵۵۵۵۵

آگهی مزایده عمومی فروش ضایعات آهنی و غیره

اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی در نظر دارد ضایعات آهنی و غیره را از طریق مزایده عمومی با شماره ۱۰۰۵۰۵۸۶۵۰۰۰۰۰ (استادایران) به نشانی www.setadiran.ir به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۹ لغایت ۱۴۰۵/۰۳/۰۶ صبح الی ۱۳ به استثنای روزهای تعطیل برای بازدید به انبار اسناد اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی مراجعه نمایند. ساعت ۱۶:۰۰ (توضیح: پس از اتمام مهلت دریافت اسناد دیگر امکان شرکت در مزایده نمی‌باشد).

اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

نقش مطالعه در تقویت ذهن و موفقیت دانش آموزان
نویسنده: حسان قادری پایه: ششم مدرسه: همت ۲ شهرستان: تایباد
چکیده
مطالعه یکی از مهم ترین راه های افزایش آگاهی و تقویت مهارت های ذهنی است. دانش آموزانی که به مطالعه علاقه دارند معمولاً در درس ها موفق تر هستند. این مقاله تأثیر مطالعه بر رشد فکری و پیشرفت درسی را بررسی می‌کند.
مقدمه
کتاب خوانی از بهترین عادات هایی است که می تواند در دوران دبستان شکل بگیرد. مطالعه موجب افزایش واژگان، تقویت تمرکز و گسترش دید انسان می‌شود. با وجود سرگرمی های دیجیتال، توجه به مطالعه ضرورت بیشتری پیدا کرده است. مطالعه باعث می شود ذهن دانش آموز فعال تر شود و توانایی تحلیل و فهم مطالب در او افزایش یابد. کسی که کتاب بیشتری می خواند، در درس فارسی، انشا و حتی درک مطلب عملکرد بهتری

آگهی مزایده
اداره اوقاف و امور خیریه نیشابور
در نظر دارد پارکینگ امامزادگان محمد محروق و ابراهیم (ع) واقع در ضلع جنوب بقعه متبرکه (نوبت اول) را از طریق مناقصه به اجاره واگذار کند. متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری به اداره اوقاف نیشابور یا به سامانه میز خدمت my.oghaf.ir مراجعه کنند.

آخرین مهلت شرکت در مزایده:
۱۴۰۵/۰۳/۱۲
روابط عمومی اوقاف
و امور خیریه شهرستان نیشابور، فروزه و میان جلگه

- ۱- فروشگاه تامن الحجج (ع): حیوانات فله - ماهی
- ۲- فروشگاه ارشاد الرضا (ع):
- ۳- فروشگاه شهید فلاحي: جزیره لبنیات و پروتئین - گوشت و مرغ - حیوانات فله
- ۴- نیشابور: گوشت و مرغ - حیوانات فله
- ۵- سبزوار: گوشت و مرغ - حیوانات فله
- ۶- تربت حیدریه: گوشت و مرغ - حیوانات فله
- ۷- گناباد: گوشت و مرغ
- ۸- تایباد: گوشت و مرغ
- ۹- قوچان: گوشت و مرغ
- ۱۰- کاشمر: گوشت و مرغ

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.