

روان شناسی رنگ پریده

امروزه برخی افراد در فضای مجازی با ارائه محتواهای زرد و انگیزشی، راه‌هایی برای کسب موفقیت و ایجاد تغییرات نگرشی و همچنین متقاعد ساختن افراد ارائه می‌دهند. این محتواها باعث می‌شود افراد احساس کنند شاه کلیدی برای کسب موفقیت و احساس خوب به دست آورده‌اند، در حالی که محتواهای آموزشی آنها فقط به صورت مقطعی عملکرد دارد.

روان شناسان زرد بیان می‌کنند که افراد می‌توانند همه مشکلات خودشان را حل کنند و فقط کافی است بخواهند، اما روان شناسی علمی می‌گوید ابتدا باید ریشه یک مساله پیدا شود تا بتوان آن را برطرف کرد چرا که فقط داشتن باور مثبت کافی نیست و ما نمی‌توانیم همه مشکلات زندگی‌مان را برطرف کنیم زیرا رفع بعضی از آنها اصلا دست ما نیست. روانشناسان علمی می‌گویند انسان‌ها تا خودشان نخواهند، نمی‌توانند در آنها تغییر ایجاد کنند. ضرب‌المثلی چینی می‌گوید، اسب را می‌توان به زور تا دم چشمه برد اما نمی‌توان به زور به آب داد یعنی تا زمانی‌که انسان نخواهد در خودش تغییری ایجاد کند، ما به زور نمی‌توانیم در او تغییر نگرش به وجود بیاوریم. پس تغییر، گام اول فرآیند درمان است و تا مراجعه‌کننده خودش تمایل به تغییر در رفتار یا اختلالاتش نداشته باشد امکان مشاوره وجود ندارد.

همه روان شناسان بزرگ شناختی - رفتاری، عقلانی -هیجانی، فردی و یا شناختی - اجتماعی بر این نکته تاکید دارند که هدف از ترابی یا مراجعه کردن به روان شناس و مشاور، شناخت توانمندی‌ها و ریشه‌یابی اختلالات است.

ایجاد تغییر در زندگی کار ساده‌ای نیست و انسان باید در طی کاوش در درون خود تروماهایش را بشناسد و در کنار درمانگر، زخم‌های روان را التیام بخشد.

باید به خاطر بسپاریم که درمان کار یک روز و یک شب نیست که فقط با یک تجویز زرد مثل «تو می‌توانی»، «آدامه بده» یا «موفق می‌شوی» تمام شود بلکه درمان نیازمند نفوذ در عمق روان آدم‌هاست و از طریق گوش دادن فعال، انعکاس احساسات و افکار و روشن سازی موضوعات توسط اشخاص متخصص میسر می‌شود.

ماهمواره حتی خیلی‌وقت‌ها بدون اراده مشغول مقایسه کردن خود با دیگران هستیم، ما در این فرآیند می‌کوشیم جایگاه اجتماعی‌مان را شناسایی کنیم و بفهمیم در کجای این دنیا ایستاده‌ایم. این مقایسه کردن اما گاهی دردناک می‌شود و زندگی را به کام‌مان تلخ می‌کند. مقایسه کردن البته تا زمانی که باعث شناخت کم‌کاری‌ها و نقاط ضعف‌مان شده یا سبب شود ما گام‌های رو به جلو برداریم، موضوعی نگران‌کننده نیست اما اگر مقایسه کردن باعث رنج

راه‌های خلاص شدن از مقایسه‌های دائمی

«جام جم» تاثیر روان شناسی زرد بر سبک زندگی و اثرگذاری آن را بر سلامت روان بررسی می‌کند

زردروانی

روان شناسی زرد به رویکردی غیرعلمی به روان شناسی اشاره دارد که توسط سودجویان انجام می‌شود. آسیب‌های روان شناسی زرد چند وجهی بوده و شامل صدمات عاطفی، آسیب‌های مالی، مداخله غیراصولی، انگ و آسیب‌های اخلاقی است.

شاید شما نیز در فضای مجازی با پست‌ها و پیام‌های این چنینی مواجه شده باشید. برای تربیت فردزند این کارها را انجام بده، برای کاهش اضطراب از فلان راهکارها استفاده کن، برای دوام زندگی زناشویی با همسرت این‌گونه رفتار کن، اگر می‌خواهی مرد جذاب، خانم مستقل یا همسر موفق‌ی باشی، فلان نکات را رعایت کن و بسیاری از توصیه‌هایی که معمولاً توجه ما را به خود جلب می‌کند و ما نیز بدون آن که از صحت محتوای آنها و علمی بودن این توصیه‌ها مطمئن باشیم آنها را نقل قول کرده‌اید ر زندگی خود پیاده سازی می‌کنیم. این‌گونه مفاهیم و راهکارها که به مقوله «ترابی» نگاهی غیرتخصصی و غیرعلمی دارند، در حوزه روان شناسی زرد قرار می‌گیرند. لطفاً توجه داشته باشید که مفاهیم، توصیه‌ها و نظراتی که در روان شناسی زرد مطرح می‌شوند شاید در کوتاه مدت اوضاع زندگی شما را بهتر کنند اما در بلند مدت آسیب‌های غیرقابل جبرانی بر زندگی شما به جای خواهند گذاشت. توصیه‌های روان شناسی زرد در ظاهر شبیه توصیه‌های روان شناسی علمی است اما در حقیقت از اصول این علم تبعیت نمی‌کند. در دنیا به این نوع روان شناسی بی‌پایه و اساس که از تحقیقات علمی پیروی نمی‌کند، روان شناسی عامه‌پسند نیز گفته می‌شود.

روان شناسان زرد چه کسانی هستند؟

از آنجا که علم روان شناسی در بین مردم از محبوبیت خاصی برخوردار است، برخی افراد بدون آن که دانش و آگاهی کاملی در این زمینه داشته باشند، صرافرای جلب بازدید و توجه مردم و نیز

بردن‌مان شود، حتما باید ازاین کار دست برداریم. یکی از عواملی که ما را به ورطه مقایسه می‌کشاند، گردش مداوم در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی است؛ جایی که اغلب مردم صورت خوب و بی‌نقص زندگی‌شان را به نمایش می‌گذارند و ما با دیدن این تصاویر به جنگ خودمان می‌رویم. بنابراین برای داشتن حال بهتر، خوب است حضور در فضای مجازی را کم کنیم. عامل دیگری که ما را به مقایسه دردناک خود با دیگران و امی‌دارد، فراموش کردن داشته‌ها

کسب درآمد، شروع به تولید محتوا در حوزه روان شناسی می‌کنند. این گونه افراد با استفاده از تکنیک‌های تبلیغات تأثیرگذار، کلام معجزه آسا، چرب زبانی و تملق سعی می‌کنند در افراد نفوذ کرده و به بهانه ایجاد انگیزه و تغییرات در زندگی آنها در ذهن‌شان ریشه کنند. این در حالی است که برخلاف تصور عموم جامعه، همین توصیه‌های غیرعلمی روان شناسی زرد به جای بهتر کردن اوضاع زندگی مردم، در بلند مدت آثار به شدت مخربی بر ذهن و زندگی افراد به جای خواهد گذاشت.

علل محبوبیت توصیه‌های عامه‌پسند

یکی از علل محبوبیت روان شناسان زرد، ناآگاهی مردم نسبت به مفاهیم روان شناسی است و همین عدم شناخت نسبی به مسائل روان شناسی علمی است که سبب می‌شود مردم قریب روان شناسان زرد را بخوند و بای توصیه‌های آنها بنشینند. ناآگاهی، نداشتن مطالعه کافی و ناشناخته بودن افراد و کتاب‌های معتبر سبب می‌شود افراد، بیشتر تحت تأثیر جملات به‌ظاهر جذاب روان شناسان زرد، تیتراهای جنجالی و مطالب انگیزشی پست‌ها یا حتی کتاب‌های زرد قرار بگیرند. از دیگر علل محبوبیت روان شناسان زرد این است که افراد نمی‌دانند در مواقعی که حال خوبی ندارند سراغ چه کسانی بروند و به اشتباه به سمت روان شناسان زرد،

مصادق‌هایی از تفاوت روان شناسی علمی با روان شناسی زرد

<p>۱</p> <p>همه احساسات تو بارزش هستند. به جای مثبت نگاه کردن، واقع بین باش و احساسات را بپذیر</p>	<p>۱</p> <p>مثبت باش و سعی کن فقط نکات مثبت را ببینی</p>
<p>۲</p> <p>حتی بهترین رابطه‌ها هم روزهای خوب و بد دارند؛ چالش همیشه هست</p>	<p>۲</p> <p>رابطه فقط برای آرامش است. اگر رابطه‌ای آرامش را به هم ریخت، رهاش کن</p>
<p>۳</p> <p>تأثیر برخی زخم‌ها ممکن است مدت‌ها بر روان شما باقی بماند و همیشه قزاق نیست تو را قوی تر کند</p>	<p>۳</p> <p>ذهنت را ترک نکن، تو مقصر این وضعیتی که داری هستی</p>
<p>۴</p> <p>کنترل بسیاری از مسائل از دست تو خارج است پس تو مقصر نیستی</p>	<p>۴</p> <p>ذهنت را ترک نکن، تو مقصر این وضعیتی که داری هستی</p>
<p>۵</p> <p>زندگی مسابقه نیست که بخواهیم از دیگران جلو بزیم، ما جوهر زندگی می‌کنیم که خودمان را بسازیم</p>	<p>۵</p> <p>به همه ثابت کن که از همه آنها بهتر، وقتی تو خوابی، یک نفر سخت در حال تلاش است تا از تو جلو بزند</p>
<p>۶</p> <p>کاهش و خواستن مساوی بار شدن نیست. زمان زبانی بر دستابی به موفقیت تأثیر می‌گذارد مانند خانواده، جامعه و...</p>	<p>۶</p> <p>خودت باید بدوایی. اگر موفق نیستی، به چیزی که می‌خواستی نرسیدی، به خاطر این است که خودت نخواستی تلاش کنی</p>

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۵۵۴

جدول عادی

افقی: ۱) نوعی شیرینی خرمایی- آن‌که به زبردستان لطف و مهربانی می‌کند(۲) بایخت مغولستان- افسانه‌گو(۳) نوعی اتوبوس مسافبری - آیین‌ها- کنج و گوشه(۴) دوستی- گفتار- رستگاره) دراز کردن- وسیله ای برای فر دادن (مو۶) هجو- نامه نگاری- (مقابل ۷) گل شقایق- پرندۀ بی پرواز قطب جنوب- حیوان وحشی(۸) دانش ذاتی- سارق اماکن شلوغ- همراه عروس(۹) بازده- فیلمنامه- محل تغییر جهت پله(۱۰) پرستار- دسته- شجاع و قوی(۱۱) نوعی گردن بند- انتشار یافته(۱۲) رستنی- رمانی نوشته رضا امیرخانی- از فروغ دین(۱۳) ترانس- فرومایه- غریبه کوچک سینما(۱۴) مردان عرب- سرزمینی بین رودخانه های سیحون و جیحون که به مدت پنج قرن مهد تمدن اسلامی ایران بود(۱۵) شاعر و روزنامه نگار آزادپخواه عصر مشروطه و ملقب به تاج الشعرا- یا چشم دیدن.

عمودی: ۱) موش خرما- حرکتی در ژیمناستیک- در زمستان می بارد(۲) داستان کوتاه- اظهار همدردی با کسی- پاداش(۳) شهرستانی در استان اصفهان- زمین پرا از سنگ(۴) معشوق- قهرمان جنگ تروا- تونومند(۵) دوتا تون- از روش های رایج برای بستن زخم- دلواپس(۶) نوعی پارچه با خطوط برجسته- متداول ترش و شیرین(۷) سهل- فاتح- بحرانی(۸) از مصالح ساختمانی- مقابل تشویق- نیروبخش(۹) خواب- از ادویه غذایی- تابیناک(۱۰) مرورید- زخمی و مجروح- رمان تاریخی شولوخف روسی(۱۱) از

طایفه های بلوچ ایران- بارقه- غذایی رقیق(۱۲) کارخانه پارچه بافی- دعا به درگاه خدا- گرفتاری(۱۳) کلام مصیبت- کارگاه نقاشی(۱۴) بی سواد- شاه ساسانی- اولین شهر مذهبی ایران(۱۵) لباس رزم- خوش باور- از تقسیمات قرآن.

جدول ویژه

افقی: ۱) هشتاد و نهمین سوره- وسیله اندازه گیری چگالی مایعات در آزمایشگاه(۲) فیلمی ساخته کلینت ایستوود و بازی کوین کاستنر- ستاره(۳) ناخوشایند-

حل جدول ویژه ۶۵۵۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ش	و	ف	م	و	ن	د	ب	و	ن	ت	م	ن	ا
۲	د	ر	ی	ا	ب	ی	ک	ی	ا	ب	ر	ا	م	ز
۳	م	و	د	و	د	ی	م	ی	ا	م	د	و	م	ز
۴	ت	ع	ز	ی	ز	ا	ن	ک	ا	ر	د	ه	د	ن
۵	ک	و	ا	س	ی	ت	ا	ن	ت	م	ن	ا	م	ز
۶	ر	ا	د	ن	ک	ا	ه	ن	ا	د	ا	ر	ی	
۷	د	ر	ی	ا	س	ی	ا	م	ا	ب	ی	ن	ا	
۸	ر	خ	ا	ه	ا	ی	ل	ا	ی	ت	و	ه	ن	
۹	ا	س	ا	ن	ا	س	ن	ک	ر	ی	و	ز	ی	
۱۰	ب	د	ک	ا	ر	ن	ب	ی	ا	ل	ا	ب	ا	
۱۱	ا	م	و	ر	ت	ر	ا	و	ر	ن	د	ر	ک	
۱۲	ا	س	ی	ا	ک	ی	د	ه	و	ج	ا	ه	ت	
۱۳	ا	ل	س	ج	ا	ه	د	ر	ک	ا	ب	ا	ت	
۱۴	ن	ت	ر	د	ا	م	ر	ق	ی	ا	م	و	ا	ت
۱۵	س	ی	ا	س	ن	ا	ه	ی	د	ه	ا	ب	ا	ل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
														۱
														۲
														۳
														۴
														۵
														۶
														۷
														۸
														۹
														۱۰
														۱۱
														۱۲
														۱۳
														۱۴
														۱۵

پسادت- سازمان تبهکاری ایتالیای(۴) فرار کردن- سرگیجه- چالپوس(۵) نوعی کامیون نظامی- در یونان و روم معبد خدایان را می‌گفتند(۶) شعری که در وصف بهار سروده شود- نوشیدنی شیرین- کامل و تمام(۷) آرزوها- البومی یا آواز محمدرضا شجریان- حرف انتخاب(۸) قشر، پوسته- روزانه- مقابل مثبت(۹) رفسنجان- تولید مثل- سرپرست(۱۰) اساسی و بنیادین- نظریه(۴) قوم حضرت هود(ع)- آمده- حس بساویای(۵) حرف ندا- مته برقی- قبیله سرخ پوست بومی آمریکای شمالی(۶) بیماری مالاریا- بی همنا- هواپیما(سریع) سمت چپ- چرخش- نوع، گونه(۸) از لبنان- شیار، شخم- گوشه‌ای در آواز ابوعطا(۹) از اجرای پیراهن- بهشت- قسمتی از مجموعه(۱۰)

ایرانی که پایه آن برنج است(۱۱) فیلمی ساخته کریستوفر نولان- غذای سنتی اساطیر یونانی- یک و یک(۱۲) نمایندگی- ترموستات- گذرگاه(۱۳) کامیابی- کتابی نوشته شهید بهشتی(۱۴) به تنهایی- روشی برای اتصال کامپیوتر به شبکه بدون استفاده از کابل- مسیح(۱۵) بهره وام- دارای جنبه تظاهر- محل آموزش اسب سواری.



فایات
FARABANST ENERGY FAIAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت اول)

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات

به نشانی کارگاه خوزستان (جاده اهواز- خرمشهر، قبیل از پادگان حمید به سمت منطقه جعفر، روستای روستای جعفر نائی، کارخانه گاز و گاز مایع غرب کارون، شرکت فرادست انرژی فلات، کدپستی ۶۴۴۵۱۶۵۱۲۹)

۲ موضوع مناقصه: اجرای عملیات فایر پروف استراکچر فلزی یونیت های ۲۳۰۰ و ۲۴۵۰ مربوط به پروژه NGL 3200

۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:

۳-۱ متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com ،کتابخانه نمایندند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پسرژه ذکر گردد)،

۳-۲ مهلت دریافت اسناد مناقصه ۵ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم می‌باشد.

۴ هزینه خرید اسناد معادل ۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۴۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه، تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت حقوقی و قراردادهای کارگاه (جعفر) تحویل نمایند.

۶ ارائه تضمین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.

۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.



فایات
FARABANST ENERGY FAIAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای (نوبت اول)

۱ نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات

به نشانی کارگاه خوزستان (جاده اهواز- خرمشهر، قبیل از پادگان حمید به سمت منطقه جعفر، روستای روستای جعفر نائی، کارخانه گاز و گاز مایع غرب کارون، شرکت فرادست انرژی فلات، کدپستی ۶۴۴۵۱۶۵۱۲۹)

۲ موضوع مناقصه: تأمین مترسالم مورد نیاز سابورت واحدهای پاپیپینگ و برقی و ابزار دقیق فاز دو پروژه NGL 3200

۳ زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:

۳-۱ متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com ،کتابخانه نمایندند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پسرژه ذکر گردد)،

۳-۲ مهلت دریافت اسناد مناقصه ۵ روز بعد از چاپ آگهی نوبت دوم می‌باشد.

۴ هزینه خرید اسناد معادل ۴,۰۰۰,۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۴۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه، تحویل دستگاه مناقصه‌گزار گردد.

۵ محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به مدیریت حقوقی و قراردادهای کارگاه (جعفر) تحویل نمایند.

۶ ارائه تضمین جهت شرکت در مناقصه الزامی است.

۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸ هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.



و تمرکز بر نداشته‌هایمان است. پس اگر سعی کنیم شرکزار باشیم و قدر داشته‌هایمان را بدانیم، در صورت مقایسه کردن خودمان با دیگران، چندان دست خالی به‌نظر نمی‌رسیم. دانستن این نکته نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد، این‌که مقایسه کردن یک فرآیند ذهنی بی‌پایان است؛ چون ما در هر زمینه هر اندازه نیز پیشرفت کنیم، باز دیگری هستند که جلوتر از ما ایستاده‌اند. بنابراین باید تصمیم بگیریم خودمان را از این چرخه بی‌پایان نجات دهیم.

اثرات مخرب روان شناسی زرد

از آنجا که افراد از مشکلات خسته‌اند، تلاش و تمایلی برای طی دوره درمان ندارند، در نتیجه جذب توصیه‌های ساده و به‌ظاهر میانبرگونه روان شناسان زرد می‌شوند. در این راستا، مردم باید بدانند تغییر بسیار دردناک است. اگر تصور می‌کنید عمری است که زندگی را به خطا و با دردی مزمن طی می‌کرده‌اید و احساس می‌کنید امروز، روز تغییر شماس است باید درد حاد ناشی از تغییر را پیشید تا آن در مزمن را تا آخر عمر با خود نداشته باشید. اما اگر بخواهید بی‌درد باشید و به جای مراجعه به متخصص به سمت روان شناسان زرد بروید، مانند این است که یک داروی دروغین یا مسکن نما را بخورید و توقع داشته باشید حال‌تان بهتر شود. ناگفته نماند که طبیعتاً چون راه درستی را انتخاب نکرده‌اید، نتیجه این رفتار در قالب سرخوردگی، افسردگی و درماندگی بروز خواهد کرد.