

بلاي پيچ های هم فکری

چرا صفحات اینستاگرامی که افراد در آن جا مشکلات خانوادگی شان را مطرح می کنندو منتظر کامنت های مردم برای راهنمایی گرفتن می مانند، آسیبزا هستند؟



زهرا متقی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



هم فکری یعنی با یکدیگر برای کاری اندیشیدن که در فرهنگ ما، به آن توصیه زیادی شده است اما یک نکته مهم در این زمینه، گاهی مغفول واقع می شود. آن موضوع در باره ویژگی های شخصیتی فردی است که با او هم فکری می کنیم. واضح است که اگر این فرد، کارشناس در حوزه ای که ما مشکل داریم و البته دلسوز ما نباشد، نتیجه آن چیزی نخواهد شد که مد نظر ماست. چند وقتی است که فعالیت پیج های اینستاگرامی تحت عنوان هم فکری در حوزه مشاوره پر رنگ تر شده است. افراد با فرستادن سوالات شخصی شان (به خصوص مشکلات زن وشوهری) در دایرکت به این پیج ها که سرعت افزایش فالوئر شان هم زیاد به نظر می رسد، منتظر می مانند تا آدامین پیج، سوال را در یک پست منتشر کند و دیگر فالوئر ها بر اساس دانش و تجربیات شخصی شان، به آن فرد کمک و او را برای بهتر شدن زندگی اش راهنمایی کنند. اتفاقی که آسیب های زیادی دارد و اگر افراد بدون آگاهی، وارد چنین پیج هایی بشوند، ممکن است تصمیم هایی برای زندگی مشترک شان بگیرند که بعدا پشیمان شوند و به مشکلات جدی بر بخورند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

● **مراجعی که از قضاوت ها و توهین ها آسیب دیده بود** به تازگی مراجعی با علایم اضطرابی زیاد و خشم آشکار داشتیم که بیان می کرد بعد از این که مشکل اش را در یکی از پیج های هم فکری اینستاگرام به اشتراک گذاشته، اوضاع زندگی اش خیلی بدتر از قبل شده است. او علاوه بر این که از قضاوت ها و توهین هایی که در کامنت ها به خودش و خانواده اش شده به شدت آسیب دیده بود، گویا

داده تصویری



۶ ایده برای نظم دادن به شال وروسری ها

مازال مرادی | روزنامه نگار

شال و روسری یکی از پرکاربردترین وسایلی است که مورد توجه خانم هاست. یکی از دغدغه های خانم ها نظم دادن به تعداد زیاد شال و روسری با جنس ها و رنگ های مختلف است. در ادامه با چند توصیه برای نظم دهی به شال و روسری همراه ما باشید.

۱- استفاده از رخت آویز شال وروسری |یکی از ساده ترین و مقرون به صرفه ترین ایده ها برای نظم

دهی به شال و روسری ها استفاده از رخت آویز شال و روسری است که می توانید به سادگی آن ها را در ابعاد

برای حل مسائل از چه کسی کمک بگیریم؟ روان شناس، روان درمانگر، روان پزشک، روانکاو، نورو تراپیست یا ... ؟ سوالی که چندین بار در همین صفحه خانواده و مشاوره به آن پاسخ داده شده و در آینده نزدیک باز هم در مطلب جداگانه ای به آن خواهیم پرداخت اما خودتان هم با کمی تحقیق می توانید به پاسخ آن دست یابید تا مشاوره تخصصی تری برای حل مشکل تان دریافت کنید.

● بهر فردی در فضای مجازی اعتماد نکنید

از سوی دیگر در فضای مجازی و حتی حقیقی، افراد زیادی خود را متخصص معرفی می کنند و بدون این که صلاحیت کافی داشته باشند باز ندگی انسان ها بازی می کنند. در کشور های پیشرفته، معرفی افراد واجد شرایط در خصوص بهداشت روان بر عهده سازمان ها و نهادهای مرجع است و همین امر به مردم عادی کمک شایانی می کند تا با خیال راحت تحت درمان و خدمات روان شناسی قرار بگیرند. در ایران سازمان نظام روان شناسی و مشاوره قرار بود چنین نقشی را ایفا کند اما به دلایلی هنوز به طور کامل موفق نشده و به همین دلیل است که متاسفانه به خصوص در شبکه های اجتماعی مواردی را مشاهده می کنیم که افراد بدون داشتن صلاحیت تخصصی یا اخلاقی کافی (و گاهی هر دو باهم)، در حال فعالیت در این حوزه هستند و اتفاقا ادعای بیشتری از متخصصان واقعی هم دارند!

● آیا انتخاب نوع متخصص بهداشت روان مهم است؟

مسئله اینجاست که اگر آگاه شدیم بر این که تعداد متخصصانی که در زمینه های مختلف بهداشت روان فعالیت می کنند زیاد است و گاهی در عملکرد آن ها هم پوشانی هایی مشاهده می شود، مهم ترین مسئله این است که بتوانید از میان متخصصان دارای صلاحیت، کسی را انتخاب کنید که مناسب ترین گزینه برای دریافت خدمات مد نظر شما باشد.

● این فضا برای مشورت گرفتن، امن نیست

با توضیحاتی که ارائه شد می بینیم که بیان مشکلات و داستان زندگی خصوصی در پیج های اینستاگرام با عنوان هم فکری آسیب های فراوانی را به بار خواهد آورد چرا که روان شناس و مشاور یا روان پزشک حرفه ای و متخصص هرگز چنین پیج هایی را برای درمان یا مشاوره دادن، امن و مورد تایید نمی دانند. کمک گرفتن حرفه ای از مشاوران و روان شناسان اصلح در این حوزه ضامن میزان اثربخشی در مان خواهد بود و در نهایت این وظیفه شماست که بررسی کنید فردی که به عنوان در مانگر انتخاب کردید، این شرایط را دارد یا خیر؟

نوروفیدبک در درمان لکنت زبان تاثیر دارد؟

مردی ۲۱ ساله هستم و دانشجو. مشکل لکنت زبان دارم. سوالم این است که آیا نوروفیدبک در درمان لکنت زبان تاثیر دارد؟



اسما صابری | نورو تراپیست و روان شناس



برای پاسخ به این سوال بهتر است درباره و مقوله لکنت زبان و نوروفیدبک، توضیحاتی را مطرح کنم و

سپس توصیه هایی به شما داشته باشم.

● لکنت زبان چیست؟

لکنت، اختلالی در گفتار است که سخن گفتن را دشوار می کند. این مشکل عمدتاً و به طور کلی جز در موارد استثنایی از سنین ۲ تا ۴ سالگی شروع می شود. گاهی از موارد در دوران بلوغ هم افرادی که قبلاً به نحوی لکنت داشته اند، دچار لکنت زبان می شوند.

● از نوروفیدبک چه می دانید؟

در بازخورد عصبی یا نوروفیدبک با استفاده از ثبت امواج الکتریکی مغز و دادن بازخورد به فرد تلاش می کنند که نوعی خودتنظیمی را به او آموزش دهند. بازخورد، به طور معمول راه صدای تصویر به فرد ارائه می شود و از این طریق، فرد متوجه می شود که آیا تغییر مناسبی را در فعالیت امواج مغزی خود ایجاد کرده است یا خیر؟

● علت لکنت تان باید بررسی شود

حال برای پاسخ به سوال مخاطب گرامی باید

شال وروسری دیوار خود را تزئین کنید و جلوه منحصر به فردی به فضای داخلی اتاق خود ببخشید.

۴- استفاده از گیره های چوبی | یکی دیگر از

روش های خلاقانه نظم دهی به شال و روسری ها استفاده از گیره های چوبی است که می توانید این گیره ها را با کمک چسب به یک چوب لباسی متصل و شال وروسری خود را به سادگی به آن ها آویزان کنید. این روش نظم دهی مانع از چروک شدن شال وروسری شما می شود و ظاهر زیبایی به فضای اتاق شما می بخشد.

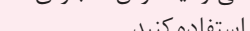
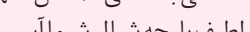
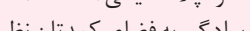
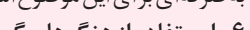
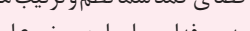
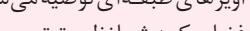
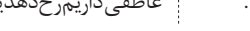
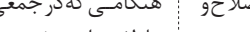
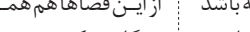
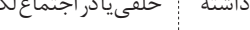
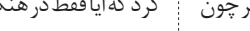
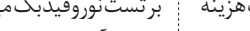
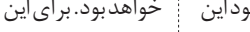
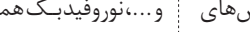
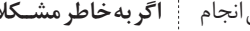
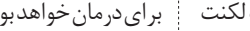
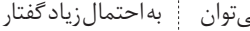
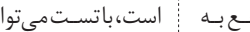
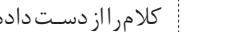
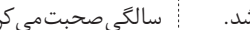
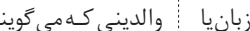
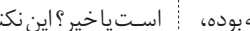
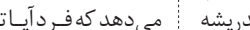
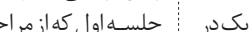
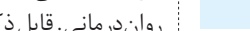
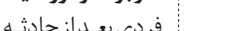
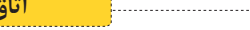
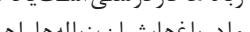
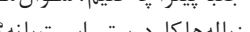
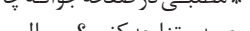
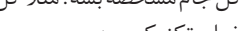
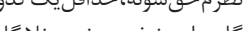
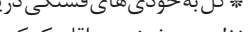
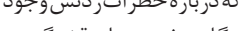
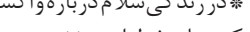
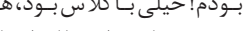
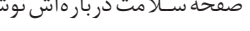
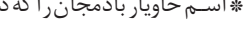
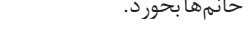
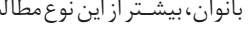
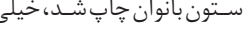
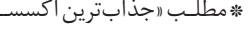
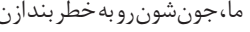
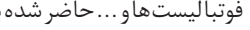
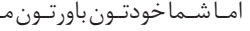
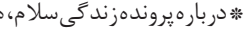
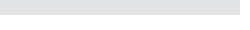
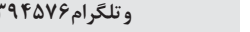
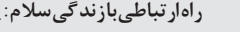
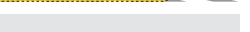
۵- استفاده از جای روسری در کمد | برای نظم دهی

قرار و مدار

روز بختن کیک خانگی

امروز برای خودتون، بچه ها و بقیه اعضای خانواده یک کیک فانگی خوشمزه درست کنید و با سلیقه تون، تزئینش کنید.

اگر چیزی از کیک فگتن نمی دونین، به بسته پودر کیک آماده بفزین و طبق دستور العمل روی جعبه، کیک رو بپزین و با خانواده نوش جان کنید.



زندگی سلام ●
سه شنبه ●
اول تیر ۱۴۰۰ ●
شماره ۱۹۱۰

خانواده و مشاوره

