دام کاسبان فنگ‌شویی

**درمان بیماری‌های روانی
حل مشکلات زوج‌ها
قبولی در کنکور و... با تغییر
چیدمان وسایل منزل که
تبلیغاتش در فضای مجازی
دیده می‌شود، همان
روان‌شناسی محیطی است؟**

ویدا ادبی | کارشناس ارشد روان شناسی

محوری

«با همسرتون اختلاف سلیقه زیادی در موضوعات مختلف دارین و حرف هم رو نمی‌فهمین؟ برای حل مشکل، رنگ مبل‌هاتون باید عوض بشه»، «افسردگی‌تون شدید و غیرقابل مدیریت شده؟ تعداد بیشتری آینه در خونه‌تون استفاده کنین» و.... شاید شما هم این روزها در شبکه‌های اجتماعی، افرادی را دیده باشید که مدعی هستند با فنگ‌شویی و تغییر دکوراسیون خانه، می‌توان افسردگی را درمان کرد، خوشبختی را به زندگی مشترک آورد، نتیجه کنکور را تغییر داد و.... بعضی از آن‌ها، رنگ و بوی علمی و روان‌شناسانه هم به این ادعا می‌دهند و در پست‌ها یا صحبت‌هایشان، نام «روان‌شناسی محیطی» را به میان می‌آورند. اما آیا این ادعاها، از مبحث علمی روان‌شناسی نشئت گرفته یا ماجرا چیز دیگری است؟

روان‌شناسی محیطی چیست؟

فنگ‌شویی یا روان‌شناسی محیطی؟ آیا درباره روان‌شناسی محیطی و کاربردآن شنیده‌اید؟ آیا فنگ‌شویی جایگزینی برای روان‌شناسی محیطی است؟ روان‌شناسی محیطی، شاخه‌ای از روان‌شناسی است که رابطه بین انسان و دنیای بیرون را بررسی می‌کند. روان‌شناسی محیطی بر چگونگی تغییر محیط توسط انسان‌ها و تاثیرات تغییر محیط بر تجربیات و رفتارهای انسان تاکید می‌کند. البته این اصطلاح، محیط را به طور گسترده تعریف می‌کند که شامل محیط‌های اجتماعی، محیط‌های ساخته شده، محیط‌های یادگیری و اطلاعاتی است. روان‌شناسی محیطی تمام جنبه‌های رفتار و زندگی ذهنی انسان مربوط به محیط اجتماعی و فیزیکی را پوشش می‌دهد.

معنی لغوی فنگ‌شویی چیست؟

فنگ‌شویی در لغت، روشی چینی در ساخت منزل یا راهی برای چیدن لوازم منزل بر اساس اصول تعریف شده است. از نظر مفهومی، فنگ‌شویی یک سیستم متافیزیکی و شبه فلسفی است که هدفش هماهنگ کردن افراد و محیط با یکدیگر است تا بتوان در کیفیت زندگی فرد با تغییر چیدمان خانه، محل کار یا مطالعه و ...، تاثیرات مثبت ایجاد کرد. در چند سال اخیر، طراحی معماری با الهام از ایده‌های فنگ‌شویی در سراسر جهان افزایش یافته و فقط به خانه‌های مسکونی، دفاتر کار، هتل‌ها، رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و حتی پارک‌ها محدود نمی‌شود.

سودجویی به اسم روان‌شناسی محیطی

این روزها افراد سودجو به خصوص در فضای مجازی به فنگ‌شویی هجوم آورده‌اند و برای پیدا کردن مشتری بیشتر و اعتبار بخشی به ادعاهای‌شان، اسم روان‌شناسی محیطی را در میان صحبت‌های‌شان به میان می‌آورند که یک علم محسوب می‌شود. این روزها، عده‌ای در حال قالب کردن فنگ‌شویی به جای روان‌شناسی محیطی هستند. همان‌طور که متوجه شدید، روان‌شناسی محیطی رابطه بین انسان و محیط را بررسی می‌کند و تاثیراتی که محیط روی انسان می‌گذارد و کاملا علمی است، هر چند شناخته شده نیست یعنی کمتر به آن پرداخته شده است. شاید به همین دلیل است که یک عده آمدند و به راحتی، فنگ‌شویی را به جای روان‌شناسی محیطی قالب کردند.

فنگ‌شویی هیچ منبع علمی ندارد

فنگ‌شویی سیستمی از گمانه‌زنی‌ها و باورهایی است که تاکنون هیچ دلیل علمی برای ادعاها، اصول و نظریه‌های آن وجود ندارد. فنگ‌شویی لااقل در این شکلی که ما در فضای مجازی می‌بینیم چیزی جز یک شبه‌علم و خرافات نیست. در جوامع امروزی افرادی با استفاده از فنگ‌شویی به طراحی داخلی برای سلامت جسمی و روانی و افزایش ثروت می‌پردازند. این امر در کشورهای مختلف به طور فزاینده‌ای از طریق مشاوران فنگ‌شویی و معماری که مبالغ هنگفتی برای تحلیل خود دریافت می‌کنند، پرطرفدار شده است. مثلا فنگ‌شویی می‌گوید با گذاشتن آینه پشت اجاق گاز، ثروت شما ۲ برابر می‌شود؛ آیا عالی نیست؟ حالا سوال این است که اگر این خیال‌پردازی درست باشد، مسئله فقر چرا در کسری از ثانیه قابل حل نمی‌شود؟

استخدام مشاوران فنگ‌شویی توسط خرافی‌ها

هم اکنون، هیچ مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد پیروی از فنگ‌شویی و تغییر دکوراسیون خانه و چیدمان وسایل، تاثیری روی سلامت روان به خصوص اختلالی مانند افسردگی خواهد داشت. این در حالی است که افسردگی خیلی پیچیده‌تر از این است که با فنگ‌شویی و تغییر دکور خانه و... قابل درمان شود و نباید این اختلال را دست کم گرفت. امروزه مردم در بعضی کشورها، مشاورانی را استخدام می‌کنند که به آن‌ها بگویید چگونه خانه خود را انتخاب کنند و بچینند یا مبلمان خود را در کدام جهت قرار دهند، یا چه نوع چیدمانی برای شما ثروت به ارمغان می‌آورد و.... کاسبان فنگ‌شویی تا جایی پیش رفته‌اند که می‌گویند فنگ‌شویی یک علم است و از خرافی بودن افراد، سوء استفاده کامل را می‌برند. فنگ‌شویی تبدیل به ابزاری برای نیرنگ و فریب شده است.

چرا این طور شد؟

سوالات زیادی وجود دارد درباره این که چرا فنگ‌شویی در پیدا کردن طرفدار تا این حد موفق بوده است در حالی که روان‌شناسی محیطی کمتر موفق بوده؟ شاید به دلیل این که روان‌شناسی محیطی کمتر شیک و جذاب است زیرا هیچ رمز و رازی در عمل آن دخیل نیست و تاثیرات ناگهانی و عجیب و غریبی ندارد که روان‌شناسان بتوانند با وعده‌های جذاب هر چند بی‌پایه و اساس، آن را معرفی کنند. دستورهای روان‌شناسی محیطی مبتنی بر روش‌های علمی است، در حالی که فنگ‌شویی بر حدس و گمان تکیه دارد و داده‌های تجربی قابل اعتماد و سیستماتیک ارائه نمی‌دهد.

شوهرم داروهایش را به موقع نمی‌خورد

شوهرم بیماری معده دارد و هر سال، چندین ماه کارش به بستری در بیمارستان می‌کشد. هر چقدر هم پزشکان و من به او می‌گوییم که اگر کمی در خوراکت دقت کنی، سالم‌تر خواهی بود، تحویل نمی‌گیرد. حتی داروهایش را هم به موقع نمی‌خورد. نمی‌دانم باید چه کنم؟

رضا زیبایی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مشاوره زوجین

بی‌اعتنایی فرد به سلامت جسمی و گاه روانی خود دلایل چندگانه‌ای دارد که بسته به آن راهبرد درمانی هم متفاوت خواهد بود.

شاید به تاثیر داروها باور ندارد

گاهی فرد به دلیل باور نداشتن به آثار دارو از خوردن آن امتناع می‌کند و از سویی به نظرات پزشکان اعتمادی ندارد و رژیم غذایی‌اش را رعایت نمی‌کند.

در این خصوص فرد نیاز دارد تا با فرد خبره و حاذق صحبت کند تا شاید بتواند نگرش‌های وی درباره تاثیر دارو و توصیه‌های پزشکان را تغییر دهد، این فرد بهتر است از بین دوستان مورد تایید وی و در صورت امکان مسن و ریش سفید و دارای نفوذ کلام باشد. کمک گرفتن از مشاور هم راه نهایی است.

شاید به زندگی بی‌اعتنا شده است

اما گاهی فرد به دلیل سن بالا و به خصوص احتمال بروز کاهش خلق و غم زدگی و در نهایت افسردگی، به کیفیت زندگی خود بی‌اعتنا و اصطلاحا دچار کاهش لذت و امید به زندگی می‌شود که طیف گسترده بی‌میلی و بی‌اعتنایی وی بیشتر امور زندگی را در بر می‌گیرد. به ویژه در تغذیه، بد خوردن، کم خوردن یا زیاد خوردن یا افراط در یک یا چند ماده غذایی. موارد شایع دیگر بی‌میلی به دید و بازدید و تمایل شدید به انزوا و گوشه‌گیری است. اگر تشخیص افسردگی در فرد جدی باشد، وی ابتدا نیاز به خدمات تخصصی روان پزشکی و دریافت داروهای افسردگی دارد که معمولا داروها به توصیه روان‌پزشک همراه غذا و نوشیدنی‌های طعم‌دار به وی داده می‌شود و فرد در نهایت دارو را دریافت می‌کند و آرام آرام بهبودی حاصل می‌شود.

استرس را در زندگی شوهرتان مدیریت کنید

گفته‌اید که شوهرتان بیماری معده دارد. معمولا وجود بیماری‌های گوارشی، نشان از سطح اضطراب بالا و معده عصبی است که باعث انواع عارضه‌های معده و روده می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود متغیرهای اضطراب‌زا و مخل آرامش همسر گرامی‌تان را تا حد امکان کاهش دهید یا حذف کنید. اگر چه این کار گاهی بسیار سخت است ولی بی‌شک راه‌حل‌هایی وجود دارد که مشورت کردن و استفاده از تجارب دیگران و به ویژه مشاور احتمالا می‌تواند مسیرهایی را برای شما روشن کند.

از یک متخصص تغذیه کمک بگیرید

در صورت افاقه نکردن موارد طرح شده، راه‌حل دیگری که در نهایت پیشنهاد می‌شود استفاده از طب تغذیه است بدین معنا که با مشورت گرفتن از متخصص تغذیه طب سنتی، رژیم غذایی جدید و در عین حال باب میل ایشان را تهیه و پخت کنید تا حداقل برای کاهش عوارض بیماری و به نوعی افزایش نیافتن عوارض بیشتر اقدام کرده باشید. البته بسته به نوع بیماری و شدت آن، بی‌شک این راه‌حل می‌تواند کارساز نباشد.

به خاطر کارنامه بچه‌مان به او جایزه بدهیم یا نه؟

نتایج یک پژوهش از دانشگاه استنفورد درباره این که آیا می‌شود با جایزه بچه را به درس مشتاق‌تر کرد، به درد این روزهای والدین می‌خورد

از دنیای روان‌شناسی

تقریبا بیشتر والدین، کارنامه‌های دانش‌آموزشان را دریافت کردند و بعضی‌ها هم از نمراتی که فرزندشان کسب کرده، راضی هستند. بنابراین در اولین قدم، وعده خرید یک جایزه خوب را به فرزندشان در قبال زحماتش می‌دهند. در سال ۲۰۰۴، پژوهشگری به نام «اریک بتینگر» از دانشگاه استنفورد دنبال جواب دادن به این سوال بود که آخر سال شد و کارنامه بچه را گرفتیم، بالاخره به او جایزه بدهیم یا ندهیم؟

تحقیقی ۳ ساله با همکاری مدارس یک شهر

برای رسیدن به جواب این سوال، بتینگر با همکاری مدارس شهر کوشا کتون ایالت اوهایو از همان سال یک پژوهش را شروع کردند. روش کارشان هم این طوری بود که از طریق مدرسه و در قالب جایزه به بچه‌ها اعلام کردند که هر کسی آخر سال نمرات خوبی بگیرد، یک جایزه نقدی برایش در نظر گرفتیم. برای هر درس هم قرار است ۱۵ دلار (به پول ما تقریبا ۵۰۰ هزار تومان) بدهیم و به هر تعداد درسی که نمرات بالایی بگیرند، همان قدر مبلغ جایزه بیشتر هم می‌شود. مدارس با همکاری دکتر بتینگر به مدت سه سال (از ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۷)، این طرح را اجرا کردند.

نتیجه‌ای که خرید جایزه را زیر سوال می‌برد

نتیجه، غیر از درس ریاضی آن هم در حد ۰/۱۵ انحراف معیار، جایزه دادن هیچ اثر مثبت و به درد بخوری روی درس خواندن و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نداشت و نمی‌توانیم با تطمیع و گفتن بخوان نمره‌ات خوب شد پلی استیشن، دوچرخه، تبلت و... برایت می‌خریم، انتظار داشته باشیم تغییر معناداری روی پیشرفت تحصیلی بچه اتفاق بیفتد. چرا؟ چون پول، جایزه یا هر عامل بیرونی دیگری، انگیزه درونی در حال رشد بچه‌ها در زمینه پیشرفت را تضعیف می‌کند و با بیرونی سازی کردن آن انگیزه، تکانه‌های درونی و قلقلک‌هایی که از وجود خود فرد به او می‌گوید درس خواندن کار با حالی به نظر می‌رسد به مرور نابود می‌شود.

در این ۳ حالت چه کنیم؟

پس اگر: ۱- خودجوش درس می‌خواند و از این کار لذت می‌برد، با مشروط کردن آن به انگیزه بیرونی، انگیزه درونی‌اش را تضعیف نکنیم.
۲- اگر در حد متوسطی درس می‌خواند، به جای کمال‌گرایی و انتظار نمره کامل داشتن، برای درس‌ها بیشتر همراهی‌اش کنیم.
۳- اگر هم کلا نمی‌خواند و این مسئله آسیب جدی به عملکرد و پیشرفت تحصیلی‌اش زده، قبل از هر گونه فشار و تعیین تشویق‌های افراطی، یا خودمان با حوصله بنشینیم و ببینیم مشکل از کجاست یا از یک متخصص کمک بگیریم.

برگرفته از پیج «دکتر امید امانی»، روان‌شناس بالینی دانشگاه شهید بهشتی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* عکس‌های زندگی سلام از مسیرهایی دلپذیرتر از مقصد، بسیار زیبا و دلربا بود. دیدنش، روحیه انسان را عوض می‌کند. خسته نباشید.
* درباره مطلب «به خاطر معلولیتم وقت کم آوردم»، باید سازمان سنجش فکری به حال این دانش‌آموزان هم بکند. آزمون دادن در شرایط زمانی و مکانی یکسان، انصاف نیست.
* در صفحه سرگرمی، یک ستون را به کودکان اختصاص بدهید. ممنون.
* مشاوره. نشانه والدین سمی؛ معمولاً شامل یک زن و مرد روانی است که در ابتدا فکر می‌کنند عاشق یکدیگرند، با هزار بدبختی با هم ازدواج می‌کنند، زیر یک سقف که می‌روند، متوجه می‌شوند از یکدیگر متنفرند و حاضرند سر به تن هم نباشد.
* تصویر چاپ شده در صفحه اول زندگی سلام از مسیری در قلب آفریقا، چقدر سرسبز بود! توقع من از آفریقا، سرزمینی به شدت گرم و بیابانی و بدون حتی علف است!
* مطلبی در صفحه جوانه چاپ شده با موضوع: «رنگ مورد علاقه ما از کجا می‌آید؟». سوال من این است که آیا استقلالی و پرسپولیسی شدن بعضی نوجوان‌ها که به خاطر رنگ آبی و قرمز است، ممکن است به این ماجرا ربط داشته باشد؟
* عمرا در قدیم، این قدر بیماری معده بوده باشد. این روزها از بس همه نوشابه، چیپس، پفک و فست فودو... می‌خورن، دچار سندروم روده تحریک‌پذیر می‌شن.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت مانا۱۲۵
به شماره ۳۲۱۳۹-۷۷۲
شماره موتور 0125NEA136617
شماره تنه NEA***125H9340520
بنام رضا چشمه شیر مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۹۰۷۵/ف

اصل پایه‌کار تفکیکی با کدنوسازی ۱-۱-۸-۶۴-۲-۱ به شماره ۶۹۰۳ تاریخ ۱۳۸۴/۸/۱۶ واقع در شهر جدید گلبهار مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.
سیدمهدی میرانوری ۱۴۰۱۷۹۰۲۱/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پی کی مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۱۸ ط ۶۵ به شماره موتور M1314533397 و شماره شاسی ۰۶۲۲۹۴ بنام فاطمه سارانی نژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۹۴۴/م

برگ سبز، سند کمپانی، کارت و کارت سوخت موتورسیکلت آریا ۱۲۵ رنگ آبی مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۷-۳۵۶۱۲ به شماره موتور B308893 به شماره تنه NET***125A8878214 بنام حجت زارع بیدکن مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۹۰۳۹/م

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۹۱ ج ۷۲ به شماره شاسی S5420090063625 به شماره موتور ۴۳۲۳۹۴۵ بنام رضا احمدی طباطبائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۹۰۱۸/م

پاسپورت عراقی بنام های منتظر جویح موازی - نبیل شاکر هندی - کاظم عباس شوکت مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۱۴۰۱۷۹۰۲۴/ف

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری پراید ساپیا ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۹۹۳ ن ۷۸ ایران ۵۵ و شماره موتور ۳۲۵۶۲۷۸ و شماره شاسی S1482288311207 بنام رضا معظمی گودرزی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۷۹۰۴۲/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو وانت نیسان مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ایران ۹۵-۱۱۲ ل ۳۹ به شماره شاسی NAZPI14OTF0416778 و شماره موتور Z24692120Z بنام قربان پیری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۹۴۵/م

آگهی دعوت مجامع عمومی فوق العاده و عادی بطور فوق العاده
موسسه خیریه همدم فتح المبین به شماره ثبت ۱۵۹۱
جلسات مجامع عمومی فوق العاده و عادی بطورفوق العاده موسسه خیریه همدم فتح المبین به شماره ثبت ۱۵۹۱ روزیک شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۲ در محل دفتر موسسه واقع در بلوار خیام شمالی عبدالمطلب ۵۸ با دستور جلسات ذیل تشکیل می گردد از کلیه اعضای هیات امناء جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسات در این جلسات حضور بهم رسانند
دستور جلسه مجمع فوق العاده که ساعت ۱۸ برگزار می گردد :
۱-اتخاذ تصمیم در مورد پیشنهاد هیات مدیره مبنی بر افزایش تعداد اعضای هیات امنامندرج در ماده ۱۱ اساسنامه از ۲۶ نفر به ۲۹ نفر
۲-سایر مواردی که در صلاحدید اعضای مجمع می‌باشد.
دستور جلسه مجمع عادی بطور فوق العاده که ساعت ۲۰ برگزار می گردد :
۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرس و حسابرس
۲-تصویب صورتهای مالی منتهی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹
۳- انتخاب بازرس اصلی و بازرس علی البدل
۴- سایر مواردی که در صلاحدید اعضاء مجمع می‌باشد.
هیات مدیره موسسه
۱۴۰۱۷۸۸۲۸/ف

آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی
منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان)
نوبت اول شماره ۲
فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا(مدیریت خرید و پیمان)در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را به صورت مجزا از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف	شرح جنس		مقدار	واحد	نیازمندی	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه
۱	ماست ۱۰۰ گرمی		۱۸۰۰۰۰	کیلوگرم	یکساله	۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	کتلت گوشت ۴۰ درصد		۳۵۰۰۰	کیلوگرم	۴ ماهه	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	تره بار مشهد	سیب زمینی	۱۰۰۰۰۰	کیلوگرم	یکساله	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		پیاز	۸۰۰۰۰			
		هویج	۴۰۰۰			
		فلفل دلمه	۲۷۰۰			

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به عنوان تضمین هر یک از ردیف های فوق را به حساب جاری طلایی ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.
تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ درب انتظامات پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا
زمان و محل تحویل پیشنهادها: پیشنهاد دهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۵/۱۱ پاکت ها پیشنهادی خود را به انتظامات پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا تحویل نمایید
زمان و محل قرائت پیشنهادها: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۵/۱۱ در حضور امضای کمیسیون مناقصه در دفتر مدیر خرید و پیمان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا بازگشایی و قرائت خواهد شد.
هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه‌گزار در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است
آدرس محل برگزاری کمیسیون: مشهد- خیابان امام خمینی (ره) - انتهای امام خمینی ۸۱ پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان
تلفن: ۳۸۵۹۹۱۱۷ - ۰۵۱ ۰۹۳۹۳۱۰۶۳۵۶
۱۴۰۱۷۸۸۵۵/ف