



راهکارهای خانمان سوز در پیج های به ظاهر روان شناسی

دنبال کردن بعضی صفحات اینستاگرامی که بیش از ۱۰۰ هزار فالوئر دارند اما ادمین شان صلاحیت مشاوره دادن ندارد، خطرات زیادی برای زندگی شخصی، خانوادگی و شغلی افراد خواهند داشت

اسما صابری | نورو تراپیست و روان شناس



تلاش برای موفق شدن در حوزه های مختلف زندگی با کمک گرفتن از روان شناسان و مشاوران متخصص و البته متعهد، دور از دسترس نیست. شاید به همین دلیل است که تعداد زیادی پیج روان شناسی با صدها هزار دنبال کننده وجود دارند که هر روز، برای مخاطبان شان تولید محتوا می کنند و لایک و کامنت های زیادی هم زیر هر پست شان به چشم می خورد. در همین زمینه احتمالا این سوال برای شما هم پیش آمده که چه صفحاتی با رویکرد روان شناسی قابل اعتماد هستند و خطرات احتمالی دنبال کردن صفحات غیر حرفه ای چیست؟ گفت و گو درباره غربالگری این صفحات بسیار کمک کننده خواهد بود چرا که امروزه خیلی از ما با این صفحات روبه رو هستیم بی آن که تاثیرات آن را بدانیم یا معیار درستی برای تشخیص درست و غلط بودنش داشته باشیم. ممکن است در فضای مجازی با صفحه ای روبه رو شویم که شعارها و مطالبی درباره سبک زندگی، تربیت فرزند، مشاوره زوج، شغلی و ... داشته باشد اما اصلا فردی که مطالب را به اشتراک می گذارد هیچ صلاحیتی در این زمینه نداشته یا مطالبش سوگیری داشته باشد. با توجه به این که بیشتر ما برای فالو کردن صفحه های مجازی از هیچ فیلتری عبور نمی کنیم، پس باید خودمان دست به کار شویم و صلاحیت داشتن این صفحات را بررسی کنیم.

۳ نکته برای تشخیص صفحات نامعتبر روان شناسی

۱. نشر مطالب غیر منطقی و ضد و نقیض، یکی از نشانه های صفحات نامعتبر است و برای ادامه فعالیت تان در آن صفحه باید سلامت و میزان حرفه ای بودن آن را با دقت بیشتر بررسی کنید. برای مثال این سوالی که از یک صفحه پرسیده شده با موضوع دیر پاسخ داده شدن پیام از طرف همسر و این که علتش می تواند این باشد که از تو حساب نمی برد، طبیعتا خیلی غیر کارشناسی شده است. حتما برای همه ما پیش آمده که دیر تری پیامی را پاسخ دادیم به

علت های مختلف که قابل بررسی است و قرار نیست با شنیدن چند خط مشکل یک رابطه، علت را به این سرعت مشخص کرد و برای آن راهکار هم ارائه دهیم!

۲. نوع استفاده از کلمات و جملات عامیانه هم یکی از نشانه های صفحات نامعتبر است. برای مثال آیا جایی است که در صفحه روان شناسی برای پاسخ سوال مخاطب از کلمات ناپسند استفاده کرد و چنین رفتاری را راه حل بی برای بر طرف کردن مشکلات یک رابطه زن و شوهری موثر دانست؟

زندگی سلام به روایت خوانندگان

گفت و گو با چند مخاطب زندگی سلام درباره صفحات، انتقادات و پیشنهادهای شان و تعدادی از پیامک های شما به مناسبت تولد زندگی سلام



ضمیمه زندگی سلام ۷ ساله شد و به همین بهانه از شما خواسته بودیم که نظرات تان را درباره صفحات زندگی سلام، مطالبش، اگر خاطره ای از آن داردید و ... برای ما بفرستید. اولاً از شما بابت پیام های دلگرم کننده تان بسیار ممنونیم، ثانياً امیدواریم لایق این همه لطف شما باشیم و بتوانیم با تولید مطالب جذاب تر و کاربردی تر، قدمی برای افزایش آگاهی و کیفیت زندگی شما مخاطبان گرامی برداریم. در ادامه، تعدادی از این پیامک ها را با هم می بینیم و سپس، صحبت های چند نفر از مخاطبان مان را که در یک سال اخیر به ما پیامک دادند و به صورت شائسی با آن ها تماس گرفتیم خواهیم خواند.

پیامک های شما برای تولد زندگی سلام

* من یکی از طرفدار های پرو پا قرص زندگی سلام هستم. خیلی مطلب خوبی داره و بعضی وقتا پدر بزرگم قسمت های پزشکی اون رو جمع می کنه. من خیلی چیزا از شما یاد گرفتم؛ تولدت مبارک دوست قدیمی.

* بهترین خاطره من باز زندگی سلام به روزی بر می گرده که تو جلسه خواستگاری رفتیم تو اتاقا با همسر آینده ام صحبت کنیم، دیدم سوالا تنش رو داره از روی یکی از مطالب شما می پرسه که منم قبلا اون رو خونده بودم.

* با سلام، به نظر من صفحه های زندگی سلام یک طرف، بقیه صفحه های روزنامه از نظر آموزشی بودن و بالا بردن اطلاعات عمومی یک طرف.

طهرانی

* تولد داریم، عجب تولدی. زندگی سلام، هفت ساله شدنت مبارک. فقط از امسال دیگه خوردن و خوابیدن تموم شد و باید بری مدرسه!

* سلام. تبریک برای تولدتون. زندگی سلام خیلی خوب است. لطفا قسمت سوال از شما، پاسخ از ما را همیشه داشته باشید.

* من یک مکانیک هستم. مشتری های من، از بین تمام صفحات روزنامه وقتی که منتظر هستن تا ماشین شون رو تعمیر کنم، بیشتر شون فقط زندگی سلام رو می خونن. تولدتون رو هم تبریک میگم.

* کیک تولد زندگی سلام خوردن داره! امیدوارم چیزی از آن به ما خوانندگان همیشگی تان برسد.

بازم تبریک.

* در زندگی سلام، آدم های ناشناسی را که موفق شدند هم معرفی کنید. این هم پیشنهاد من برای این که مخاطبان تان بیشتر شود.

۳. یکی دیگر از نشانه صفحات نامعتبر ارائه راهکار های سریع و نیودنگه ریشه ای به مشکلات است. ممکن است به علت مشکلات و فشار های روانی زیاد گاهی به دنبال راهکار سریع تر و معجزه آسا باشیم و در چنین صفحاتی نیاز ما برای لحظه ای تامین شود اما باید آگاه باشیم که مشکلی که طی سال ها آسیب رسانده به ما پاسخ در یک راه حل سریع و معجزه آسا نیست.

آسیب های احتمالی فالو کردن چنین پیج هایی

حال باید به بررسی خطرات احتمالی مطالب و صفحات نامعتبر بپردازیم.

۱. مطالبی که ما هر روز آن ها را دنبال می کنیم ناخود آگاه در زندگی ما تاثیر خواهد داشت، که خیلی وقت ها از آن نا آگاهیم. برای مثال نگرش افراد، سبک زندگی و حتی نوع پوشش از صفحاتی که دنبال می کنیم مطالبی که از افراد مختلف دنبال می کنیم بر گستره زندگی ما تاثیر خواهد داشت. تاثیر ی ذره ذره اما در مدت طولانی کاملاً قابل مشاهده است.

۲. وقتی هر روز با سبیلی از مطالب روبه روی شویم که از منطق و آن چه از کودکی به ما آموزش داده اند دور است و فاصله دار دمار ادچار تعارض و دوگانگی خواهد کرد که بسیار آسیب رسان است حتی ممکن است در طولانی مدت در فرد ایجاد شک و وسواس کند. حتی وقتی مطالب با نگاه های متعارض بررسی می شود باعث بی ثباتی خلق و خو در افراد می شود.

۳. باید بدانیم که وقتی اطلاعات شخصی مان را با یک صفحه نامعتبر روان شناسی به اشتراک می گذاریم، ممکن است این اطلاعات در خطر قرار بگیرند و حتی از اطلاعات ما سوء استفاده شود.

۴. خطر احتمالی بعدی مربوط به آسیب های اقتصادی است. ممکن است به عنوان بسته های آموزشی و پاسخ های سریع برای حل مشکلات شما از شما هزینه هایی دریافت کنند که آن اطلاعات فاقد ارزش هستند و فایده ای برای شما نخواهند داشت.

۵. یکی دیگر از آسیب هایی که صفحات مجازی نامعتبر بر عموم دارد، این است که باعث تغییر دید عموم افراد نسبت به رشته روان شناسی خواهد شد. مثلاً ممکن است با پاسخ های عامیانه دادن به مخاطبان باعث شوند دیگران روان شناسی را رشته ای سطحی و غیر مفید بدانند. این نگاه باعث سوگیری و مقاومت بیشتر افراد برای داشتن جلسات روان درمانی می شود.

نکته پایانی

امیدوارم این مطالب برای یافتن صفحات معتبر و قابل اعتماد به شما کمک کننده باشد. در کنار نکات مطرح شده، دقت کنید صفحه ای را که در اینستاگرام دنبال می کنید چه کسانی آن را دنبال می کنند زیرا یکی از نشانه های صفحات معتبر، داشتن دنبال کننده های معتبر و سرشناس است.

پربازنشرترین پرونده های زندگی سلام



معمولاً همه پرونده های زندگی سلام در سایت ها و شبکه های اجتماعی، باز نشر می شوند. در مدت ۲ سال اخیر برخی از پرونده های زندگی سلام به نسبت بقیه، در دیگر رسانه ها و فضای مجازی بیشتر دیده و باز نشر شدند.

داستان از دواج پسر ایرانی و پرنسس آفریقایی تاریخ چاپ ۱۰ مهر ۱۳۹۸

در این پرونده پای صحبت های فرهاد خوانساری، پسری اهل اراک نشستیم که با دختر ملکه یکی از قبایل بزرگ مالی در آفریقا از دواج کرده بود. در این گفت و گو او درباره عشق و غلبه اش بر تفاوت ها گفت و این که هرگز تصور شان نمی کرد دست تقدیر او را به دختری برساند که مادرش ملکه یکی از قبایل بزرگ آفریقا باشد. دختری از کشور مالی که چمدان می بندد، راهی ایران می شود و نمی داند که قرار است قلبش را در هوای ایران جا بگذارد.

دیسفان؛ محروم از صدای نوزاد تاریخ چاپ ۱۹ بهمن ۱۳۹۹

این پرونده که بلافاصله بعد از انتشار در زندگی سلام تقریباً در همه رسانه ها و شبکه های اجتماعی باز نشر شد، درباره روستایی در گناباد بود که در ۱۸ سال اخیر فقط یک نفر در آن به دنیا آمده است. همچنین جاذبه های گردشگری اش را معرفی کردیم و با یکی از آخرین نفرت متولد شده در آن جا گفت و گو کردیم.



۳۰۰ میلیون برای یک پست تبلیغاتی تاریخ چاپ ۱۳ مرداد ۱۳۹۸

در این پرونده نگران ما خودشان را به عنوان یک برند معروف جاز دوبه سراغ سلبریتی هایی همچون بهنوش بختیاری، پوریا پور سرخو امید جوان رفت تا قیمت انتشار یک پست تبلیغاتی در اینستاگرام شان را دریابود. با چندانفولوتنسر یا شاخ اینستاگرامی هم تماس گرفت و رقم پیشنهادی شان برای یک پست تبلیغاتی را پرسید که خیلی سرو صدا کرد و حتی باعث عصبانیت یکی از آن ها شد.



۱۶۷۵ روز در جنگل دزدان دریایی تاریخ چاپ ۲۵ مهر ۱۳۹۸

با محمد شریف پناهنده، صیاد کنار کی چند روز بعد از آزادی اش از دست دزدان دریایی سومالی گفت و گو کردیم. داستان مردی که نزدیک پنج سال مصائبی سخت را متحمل شده و تا پای مرگ رفته بود تا سرانجام با تحمل در دورنجی بسیار آزاد شود از چندین و چند کشور گذشت تا به وطن رسید. در این پرونده او را وی داستان تلخی شد و از کسانی گفت که تا آن زمان هنوز در سومالی اسیر دست دزدان دریایی بودند.



به جز این پرونده ها، مطالب دیگری هم داشتیم که به نسبت دیگر پرونده ها خیلی دست به دست شدند. مثلاً «آقای خاص در ناسا» (گفت و گو با یک فرد دوسی، دانشمند ایرانی تبار ناسا)، «کدام سلبریتی، چه ماشینی؟» (درباره خودروی سلبریتی ها)، «من مونا هستم، ۲ سال و ۴ ماه و ۱۹ روزه» (گفت و گو با یک معناد کارتن خواب که به زندگی برگشته) و «پایان ۲۲ سال انتظار برای وصال» (صحبت با مرد عاشقی که ۲۲ سال پای عشق خالص ماند تا از دواج کرد).

غم انگیزترین پرونده های زندگی سلام

در بین پرونده های اخیر مواردی هم داشته ایم که علاوه بر خوانندگی بودن، غم و غصه را هم به دل مخاطبان ریخته و خودمان هم در زمان نوشتن بعضی قسمت هایش، دل مان شکسته و حتی اشک مان جاری شده است.



روایت ۳۵ سال بی خوابی های یک جانباز تاریخ چاپ اول مهر ۱۳۹۹

به مناسبت هفته دفاع مقدس سراغ سید غضنفر موسوی رفتیم، جانبازی که به دلیل مشکلات اعصاب و روان از ۲۵ سال پیش حتی لحظه ای خواب به چشمش نیامده است. پای خاطرات تلخش نشستیم و در دهانش را شنیدیم.

دلنگ خنده هایت می شویم داش علی تاریخ چاپ ۱۶ بهمن ۱۳۹۹

پس از در گذشت نایاب و ارنه علی انصاریان، فوتبالیست محبوب کشورمان به اثر بیماری کرونا، درباره او نوشتیم که همیشه برای دیگران زندگی کرده، برای شادی هوادار، خوشحالی بیننده و از همه مهم تر دل مادرش. انصافیکی از غم انگیزترین پرونده های این سال های زندگی سلام بود.



سر نوشت غم انگیز تنها زن پاکبان ایران تاریخ چاپ ۱۰ آبان ۱۳۹۹

گفت و گویی با صغری خانی داشتیم، زنی که ۱۵ سال پاکبان شهرش بود و چند سال پیش مورد توجه رسانه ها قرار گرفت، اما حالا روزگار تلخی را می گذراند. به این امید که حرف هایش به گوش کسی یا کسانی برسد و گرهی از کار ایشان باز شود.



قهرمانان در غم نان تاریخ چاپ ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۹

گفت و گو با قهرمان مسابقات جهانی کشتی که عکسش در حال میوه فروشی با وانت در شبکه های اجتماعی پربازدید شد. همچنین در ادامه به زندگی تعدادی از ورزشکاران که بعد از قهرمانی به سراغ چنین شغل هایی رفتند، نگاهی انداختیم. یکی دیگر از پرونده های غم انگیز زندگی سلام هم «بوی کافور، حس مرگ» بود که خبرنگار به جایی سر زد که مجوز ورود به آن، جواز فوت بود، یعنی به مرده شور خانه.



آموزش زبان را بیشتر کنید! معصومه عبدی، ۲۰ ساله هم می گوید: «زندگی سلام را در مسیر محل کارم چون کمی طولانی است، بیشتر روزها مطالعه می کنم. آموزش زبان تان در زندگی سلام خیلی کم است و به نظر من چیز مفیدی است و باید جای بیشتری به آن اختصاص بدهید. به نظر من چیزی که باید همچنان مطلب بیشتری در باره اش چاپ کنید، تغذیه اصولی است و به ویژه در این شرایط کرونایی.»



زندگی سلام • سه شنبه • ۱۶ شهریور ۱۴۰۰ • شماره ۱۹۶۷

خانواده و مشاوره

#بک‌های‌خانمان