



## از «چیپس می خوری» تا طلاق

**یک کاربر توئیتری مدعی شده که صاحب صدای ویدئوی پر بازدید در شبکه‌های اجتماعی که می گفت: «خوبی مامانا؟ چیپس می خوری؟» در آستانه طلاق است**

**فریالبرزای** کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

بعد از پر بازدید شدن ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی از یک بچه ۲ یا ۳ ساله که مادرش با لحنی خاص به او می گفت: «خوبی مامانا؟ چی می خوری؟ چیپس می خوری؟ آره؟»، دابسمش‌های زیاد و حتی ریملیکس چند آهنگ هم با آن ساخته شد. حالا کاربری به نام دکتر راد در توئیتر ادعا کرده که آن خانمی که ویدئوی گفت‌وگو با فرزندش در شبکه‌های اجتماعی پر بازدید شده بود، در آستانه طلاق قرار دارد. او در این توئیت نوشته: «اون صاحب صدای «خوبی مامانا؟ چیپس می خوری؟» داره طلاق می گیره سر همین مسخره بازی‌های ملت. گویا شوهره گفته من خجالت می کشم همه جا تیکه بارونم می کتن و دعواشون شده. اولشم جاریه کلیپ رو بخش کرده.» هر چند امیدواریم این ادعا اشتباه باشد و زندگی یک خانواده سر این موضوع متلاشی نشود؛ اما فارغ از این، چرا انتشار این ویدئوی ۲۰ ثانیه‌ای اشتباه بود و بی توجهی به حریم خصوصی خانواده چه عواقبی دارد؟

❖ **چرا انتشار چنین ویدئوهایی پر طرفدار است؟**

فضای مجازی در سال‌های اخیر به شدت مورد استفاده همگان قرار گرفته است. فضایی که استفاده‌های مفیدی می‌توان از آن داشت؛ مثلاً اطلاعات، اخبار و... را دنبال کرد و آموزش‌ها یا کاربردی در آن را فرا گرفت. اما از همین فضاهایی که با لقوه مفید هستند، برخی اشتباهات باعث می‌شود که افراد مورد سوءاستفاده قرار بگیرند. مشکلات مربوط به انتشار مسائل حریم خصوصی و خانوادگی از این دست است. بدبختانه لذت بردن از کانون خانواده در بین بعضی افراد فدای فضای مجازی شده است. کمبودها و کاستی‌هایی را که برخی افراد در خود حس می‌کنند و سعی در پر کردن آن دارند، موجب می‌شود بیشتر تمایل پیدا کنند که در این فضا خودی نشان دهند. کاستی‌هایی مانند تمایل بیش از حد به دیده شدن یا خود بزرگ بینی یا خود کوچک بینی و حقارت و... همه و همه

### تیشرت چهرنگی بپوشیم؟

پوشش آفایان

تیشرت یکی از راحت ترین و پر طرفدار ترین پوشش‌ها در بین مردهاست. قبل از هر چیز باید تیشرتی را برای خرید و پوشش انتخاب کنید که اندازه اندام و فرم بدن تان باشد. همچنین از پوشیدن تیشرت تنگ یا خیلی گشاد خودداری کنید. اندازه تیشرت باید متناسب با اندازه بالاتنه شما و استین آن نباید خیلی کوتاه باشد. برای این که این پوشش راحت را بتوانید با لباس های دیگر خود هماهنگ کنید، توصیه می شود رنگ‌های چشم نواز مانند مشکی، آبی تیره، طوسی، سرمه‌ای و سبز یشمی را انتخاب کنید تا بعد از پوشش به ظاهر شما جلوه خاصی ببخشند، اما تیشرت‌هایی با چه رنگ‌هایی به چه افرادی پیشنهاد می‌شود؟

❖ **تیشرت سفید برای همه**

هر رنگ پوستی که دارید می‌توانید تیشرت سفید بپوشید. این تیشرت‌ها حالتی کلاسیک دارند و با دیگر مدل‌های لباس می‌توان آن‌ها را هماهنگ کرد. اگر مدیر یک مجموعه هستید و بالای ۳۵ سال دارید پوشیدن تیشرت صورتی‌وزر مناسب شما نیست و بهترین رنگ برای شما سفید است.
❖ **مشکل تیشرت طوسی**
طوسی رنگی خنثی است که با هر رنگ لباسی هماهنگ می‌شود و شما را خوش هیكل تر نشان می‌دهد، اما اشکال این رنگ در آن است که کیفی و عرق تن‌تان در آن به سادگی به چشم می‌آید.

❖ **تیشرت مشکی، هماهنگ با همه**

**لباس‌ها**

یکی از رنگ‌های محبوب تیشرت رنگ مشکی است که می‌توانید آن را با هر رنگ لباسی به تن کنید و نگران هماهنگ کردن



می‌تواند تیعات بدی داشته باشد. اشتراک گذاری برخی عکس‌ها و مطالب شخصی به خصوص از کودکان می‌تواند مورد سوء استفاده عده‌ای هم قرار گیرد، چه به لحاظ مضحکه کردن و نشر آن و چه به لحاظ تهدید و ارباب. الان صاحب صدای «خوبی مامانا؟ چیپس می خوری؟» مورد سوء استفاده به لحاظ مسخره شدن توسط دیگران قرار گرفته است. شریک کردن دیگران در مسائل شخصی دقیقاً مانند این است که در خانه خود را باز بگذارید و هر کسی که رد می‌شود، تمام جزئیات خانه و زندگی شمارا ببیند. به‌طور کلی، بی‌توجهی به حریم خصوصی زندگی خانوادگی آسیب‌زاست.

❖ **از مزاحمت‌ها تا کاهش عزت نفس**

انتشار ویدئوهایی از زندگی خانوادگی و بیان کردن مسائل زندگی خصوصی همیشه با واکنش‌های مثبت‌رو به‌رو نمی‌شود. دریافت پیام‌های منفی، سرزنشی، توهین و... هم بخشی از ماجراست. موضوعی که گاهی می‌تواند سلامت روان صاحب صفحه‌را با خطراتی جدی‌رو به‌رو کند. یکی از اولین عوارض دریافت نظرات منفی به دفعات، کاهش عزت نفس و احساس ارزشمندی است. این موضوعی است که در بسیاری از افرادی که در زندگی خصوصی خود مطالب متعددی را به اشتراک می‌گذارند، زیاد دیده می‌شود.

❖ **شبکه‌های اجتماعی فراموشکار نیستند**

ویدئوی این خانم از فرزندش چندین ماه پیش منتشر شده، اما عواقب و آسیب‌های آن هنوز دست از سر خودش، شوهرش و خانواده‌اش برنداشته است. وقتی شما سریع همه چیز را در شبکه‌های اجتماعی پست می‌کنید، این امکان وجود دارد که شما بتوانید یک چیز را اشتباه پست کنید. وقتی از ناراحتی‌تان می‌گویید، ممکن است بعد از فرونشستن آن پشیمان شوید و حتی پست‌تان را پاک کنید، اما همچنان رد آن در فضای مجازی مانده است. وقتی بیش از حد از زندگی شخصی‌تان عکس و فیلم می‌گذارید و از عشق‌های آتشین‌تان می‌گویید یا از شیرین‌بازی کودک‌تان، بعد از ایجاد مشکل، خودتان را در معرض قضاوت‌های تلخ و پر شمار دیگران قرار خواهید داد که برای‌تان در دسر ساز خواهد شد.

❖ **کودکان را قربانی نکنید**

معمولاً والدین یا بزرگ سالی که تصمیم به انتشار ویدئویی از کودک دارد، خودش هم به نتایج انتشار آن بی‌توجه است. اگر شما هم فکر می‌کنید خب این فقط انتشار یک ویدئوی بازم‌واست و بس، آیا با خودتان فکر کرده‌اید که گاهی انتشار ویدئوی خنده‌دار فرزندمان شبیه این است که او را میان جمعیتی بیش از جمعیت ورزشگاه آزادی‌رها کرده‌ایم تا همه به او بخندند؟ آیا می‌دانید ممکن است افرادی تا هفته‌ها بعد از دیدن این ویدئو وقتی کودک کار می‌بینند، او را دست بیندازند؟ و... به هر حال قرار نیست با فناوری جنگیم و آن را رد کنیم، قرار است در ست استفاده کنیم و در کنار آن اصل زندگی‌را که کانون خانواده است به‌باد ندهیم.



می‌توانند در ایجاد جریان‌ات هیجانی در فضا‌های مجازی نقش داشته باشند. البته عده‌ای هم به دنبال جذب فالوئر و در پی آن گرفتن تبلیغ و کسب درآمد با به اشتراک گذاشتن خصوصی‌ترین مسائل زندگی خانوادگی‌شان برای دیده شدن، تایید و لایک گرفتن از افراد در فضای مجازی هستند.

❖ **وقتی حریم خصوصی را بی‌معنا می‌کنید**

شما وقتی در حال انجام یک کار جالب

هستید، شاید دل‌تان بخواهد آن را در رسانه‌های اجتماعی پست کنید و با دیگران به اشتراک بگذارید که در نگاه اول، بد هم نیست، اما رعایت نکردن برخی اصول در این موضوع

### می‌خواهم با شوهر به شدت کینه‌ای ام، لجبازی کنم

شوهری دارم که اصلا اهل بخشش نیست. من اشتباهاتی داشتم که خودم متوجه آن‌ها شدم. مثلاً رفتاری با شوهرم داشتم که درست نبوده، به پدرش بی‌احترامی کردم و ... اما همه اشتباه می‌کنند. شوهرم چون کینه‌ای است، من را نمی‌بخشد و تصمیم به لجبازی با او گرفتم.



راهنمای فارسی | مشاور

مخاطب گرامی، گفته‌اید که شوهرم چون کینه‌ای است، من را نمی‌بخشد. این ادعا که شوهرتان کینه‌ای است، نیاز به بررسی تخصصی توسط یک روان‌شناس دارد. البته باید اشتباه‌های شما هم به صورت دقیق‌تر مطرح شود تا بتوان در این باره به جمع‌بندی کامل‌تری رسید، اما شما باید چه کنید؟

❖ **شوهرتان می‌داند که پشیمان هستید؟**

اگر واقعاً کار اشتباهی کرده‌اید، مسئولیت آن را به عهده بگیرید. اعتراف کنید که اشتباه کرده‌اید و برای جبران آن هر کاری می‌توانید، انجام دهید. اگر فکر نمی‌کنید کار اشتباهی انجام داده‌اید، اما می‌دانید طرف مقابل‌تان این‌طور فکر می‌کند، بگذارید بداند که متوجه دیدگاه متفاوتش هستید و البته از عمد باعث ایجاد مشکل مدنظر نشده‌اید. اجازه دهید طرف مقابل بداند که از وضعیت پیش آمده متأسف هستید، حتی اگر فکر می‌کنید خطایی از شما سر نزده است.

❖ **با شوهرتان حرف بزنید**

گاهی اوقات نیت خوب شما به‌همه‌ا عذرخواهی کافی خواهد بود، اما خودتان را آماده کنید؛ ممکن است شوهرتان پس از عذرخواهی شما، از اشتباه‌تان چشم‌پوشی نکند. بنابراین در این مواقع، توصیه می‌شود در یک گفت‌وگوی مناسب از شوهرتان بپرسید برای بهتر کردن اوضاع، چه کاری می‌توانید انجام دهید. از شما می‌خواهم

## تشخیص میزان استرس کارمندان با نحوه استفاده از ماوس

از دنیای روان‌شناسی

افزایش سطح استرس بر توانایی مغز ما برای پردازش اطلاعات تأثیر منفی می‌گذارد. این عامل بر مهارت‌های حرکتی ما هم تأثیر می‌گذارد. نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که نحوه استفاده از صفحه کلید و ماوس ممکن است شاخصی برای شناسایی افزایش استرس باشد. یکی از مشکلات استرس در محل کار این واقعیت است که این عامل پنهانی در شما نفوذ می‌کند، بنابراین زمانی که متوجه می‌شوید استرس دارید، دیگر نمی‌توانید به کار ادامه دهید. با این حال، با تجزیه و تحلیل کار با کیبورد و ماوس توسط کارمندان، می‌توان در باره استرس مشکل‌ساز به آن‌ها هشدار داد.

❖ **حرکت کوتاه‌تر ماوس کارمندان استرسی**

در یک مطالعه در دانشگاه زوریخ که توسط ما را ناگلین انجام شد، تیمی از دانشمندان، ۹۰ شاغل را در حین انجام وظایف معمول کامپیوتری اداری مانند ضبط داده‌ها یا برنامهریزی قرار ملاقات را در یک محیط آزمایشگاهی زیر نظر گرفتند. ضربان قلب هر یک از شرکت‌کنندگان هنگام انجام این فعالیت‌ها و همچنین رفتارها با ماوس و صفحه کلیدایش شد. علاوه بر این، در حالی که یک گروه کنترل بدون مزاحمت کار می‌کردند، سایر شرکت‌کنندگان باید هم‌زمان در یک مصاحبه شغلی شرکت می‌کردند یا مکرر به پیام‌های متنی پاسخ می‌دادند. از همه شرکت‌کنندگان در طول این آزمایش به‌طور دور‌ای پرسیده می‌شد که چه احساسی دارند. در نهایت مشخص شد افرادی که دچار بیشترین استرس بودند، تمایل داشتند ماوس خود را بیشتر و با دقت کمتری در فواصل طولانی‌تر روی صفحه حرکت دهند. در مقابل، کسانی که استرس کمتری داشتند، حرکات ماوس را کوتاه‌تر، مستقیم‌تر و در عین حال کندتر انجام می‌دادند.

❖ **استرس زیاد و اشتباهات بیشتر در تایپ**

به‌علاوه، داوطلبان دارای استرس اشتباهات بیشتری در تایپ و کار با صفحه کلید مرتکب شدند، در حالی که شرکت‌کنندگان آرام مکث‌های کمتر اما طولانی‌تر و با اشتباهات کمتری داشتند. یاسمین کر، روان‌شناس و یکی از محققان این مطالعه گفت: «افزایش سطح استرس بر توانایی مغز ما برای پردازش اطلاعات تأثیر منفی می‌گذارد. این عامل بر مهارت‌های حرکتی ما هم تأثیر می‌گذارد. نکته مهم این است که ضربان قلب افراد تحت استرس تفاوت چندانی با هم‌تایان آرام آن‌ها نداشت. این یافته نشان می‌دهد که نظارت بر نحوه استفاده از صفحه کلید و ماوس ممکن است در واقع شاخص بهتری برای شناسایی افزایش استرس باشد». شرح کامل این پژوهش در مجله Biomedical Informatics منتشر شده است.

منبع: خبرگزاری علم‌و فرهنگ

بریده کتاب

**پنج‌اره آن کسی که به اشتباه می‌پنداشت زندگی دیگر برایش معنایی ندارد، نه هدفی داشت و نه انگیزه و مقصودی، چیزی او را به زندگی گره نمی‌زد و چون کار به این جایی رسید، دیگر کارش ساخته بود.**

بر گرفته از کتاب «انسان در جست وجوی معنا» اثر ویکتور فرانکل

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ متأسفانه سبک تغذیه مردم در کشور ما نیاز به فرهنگ‌سازی دارد. هر چیزی رو نباید هر زمان خورد و کلاً اگر رعایت نکنیم، باعث چاقی بیش از حد می‌شه. مربوط به پرونده «تلخ‌ترین اختلال روان‌شناختی».

❖ ستون خط‌بازی در صفحه سرگرمی باحال بود. با نوه‌ام حل کردیم و چند دقیقه‌ای سرگرم شدیم. خواستم تشکر کنم از تون.

❖ مطلب «تقویت مغز با قدم‌زدن دوستانه» بسیار جالب بود. این که با دوست‌مون قدم بزنیم و از نگرانی‌هامون بگیم، احساس خوبی به آدم می‌ده و چقدر خوب که باعث تقویت مغز هم می‌شه.

❖ در مطلب «تدریس عاشقانه در دل کوه‌ها» در زندگی سلام، درخواست

❖ متأسفانه سبک تغذیه مردم در کشور ما نیاز به فرهنگ‌سازی دارد. هر چیزی رو نباید هر زمان خورد و کلاً اگر رعایت نکنیم، باعث چاقی بیش از حد می‌شه. مربوط به پرونده «تلخ‌ترین اختلال روان‌شناختی».

❖ ستون خط‌بازی در صفحه سرگرمی باحال بود. با نوه‌ام حل کردیم و چند دقیقه‌ای سرگرم شدیم. خواستم تشکر کنم از تون.

❖ مطلب «تقویت مغز با قدم‌زدن دوستانه» بسیار جالب بود. این که با دوست‌مون قدم بزنیم و از نگرانی‌هامون بگیم، احساس خوبی به آدم می‌ده و چقدر خوب که باعث تقویت مغز هم می‌شه.

❖ در مطلب «تدریس عاشقانه در دل کوه‌ها» در زندگی سلام، درخواست



زندگی سلام  
یک شنبه  
۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲  
۱۶ شوال ۱۴۴۴  
۷ می ۲۰۲۳  
شماره ۲۴۲۵

#### خانواده و مشاوره

