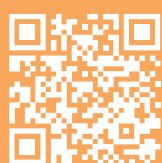




ویدئو شو رو هم ببین!
monadi.org

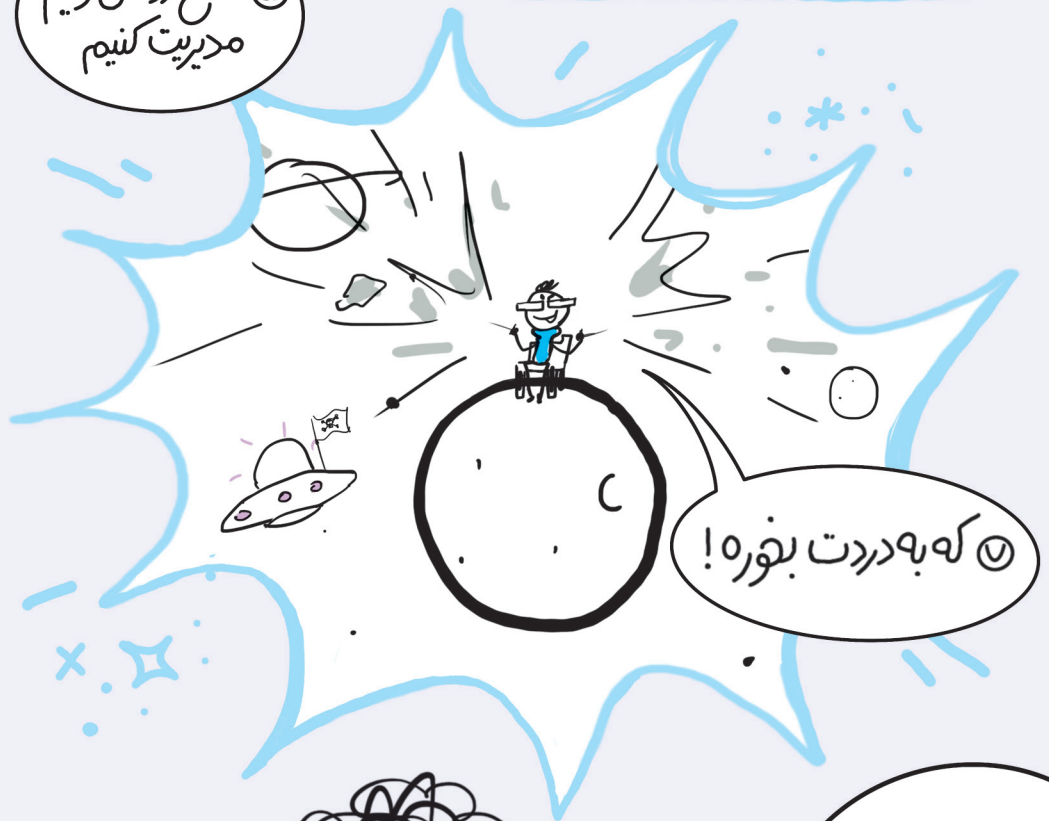
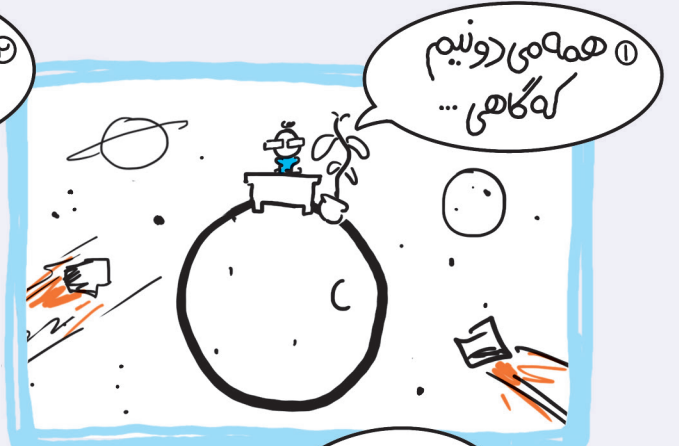


اسکن کن و ببین تو بازی!
parvareshi.org

آقای روانشناس

مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

۱



اتاق تروتفیز

مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

۲



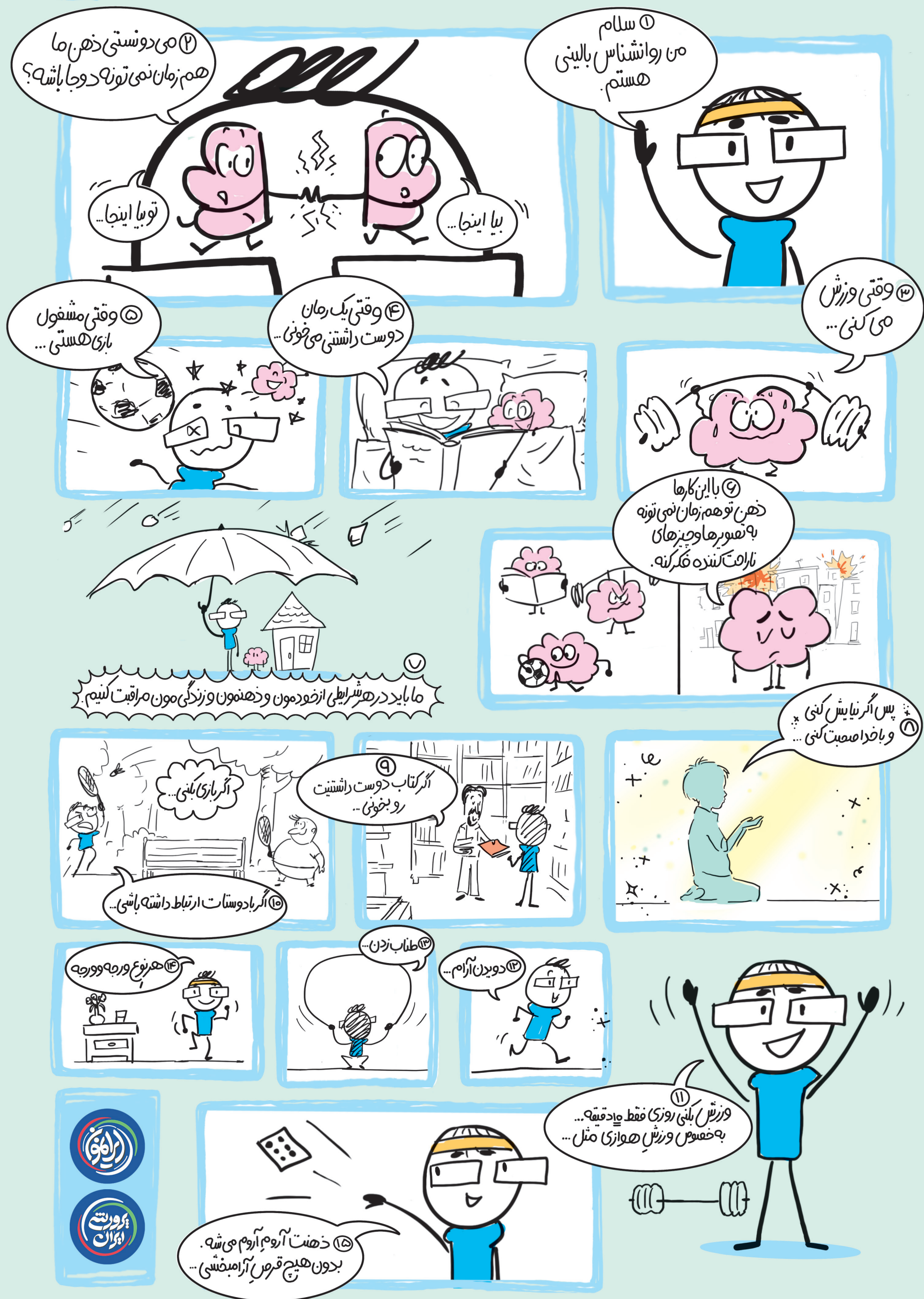
این یک توصیه نظامی نیست یک توصیه روانشناسیه...



ذهن آرام

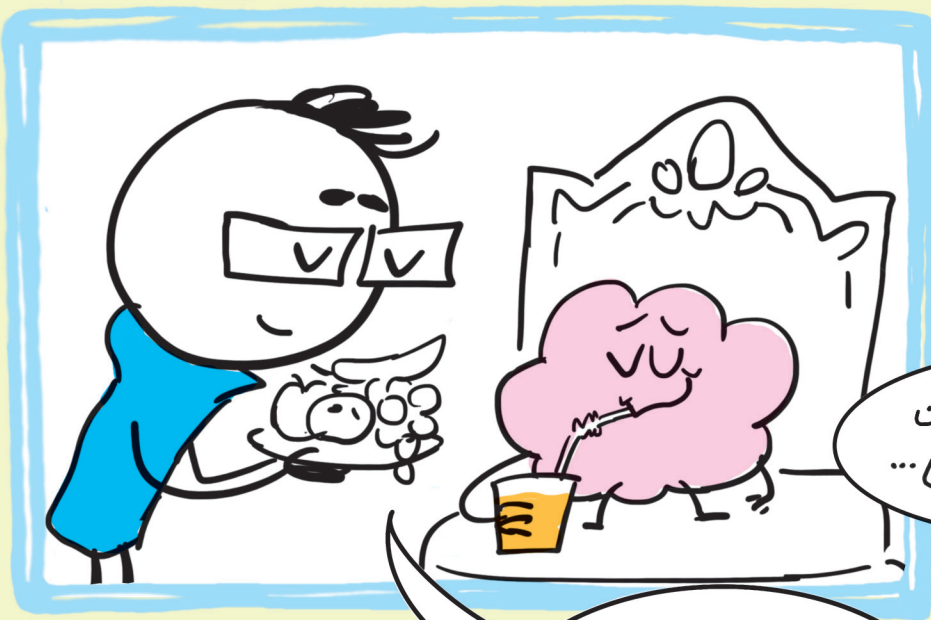
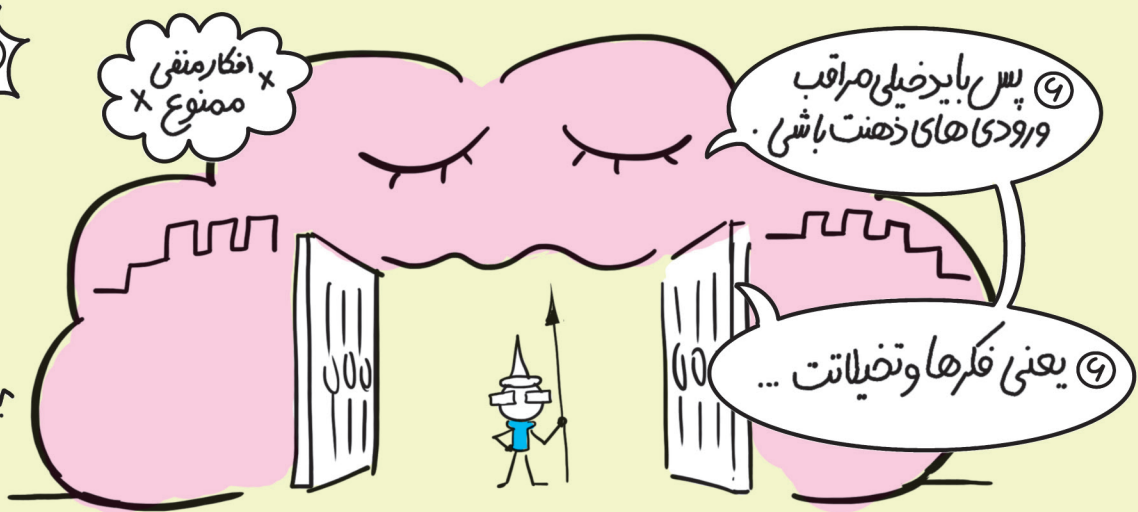
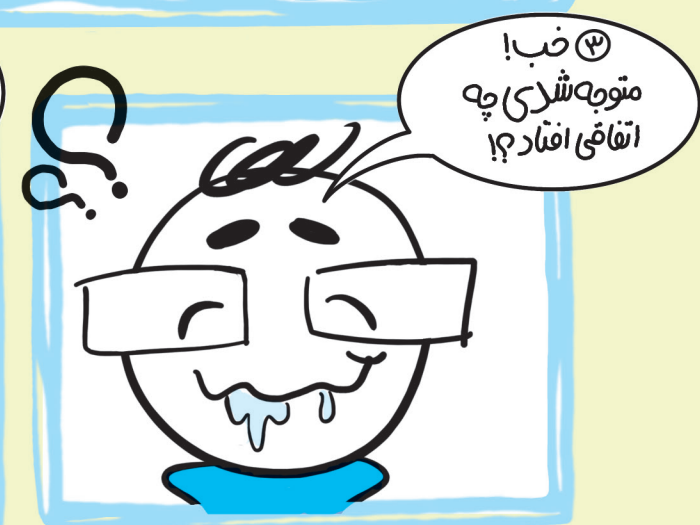
مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

۳



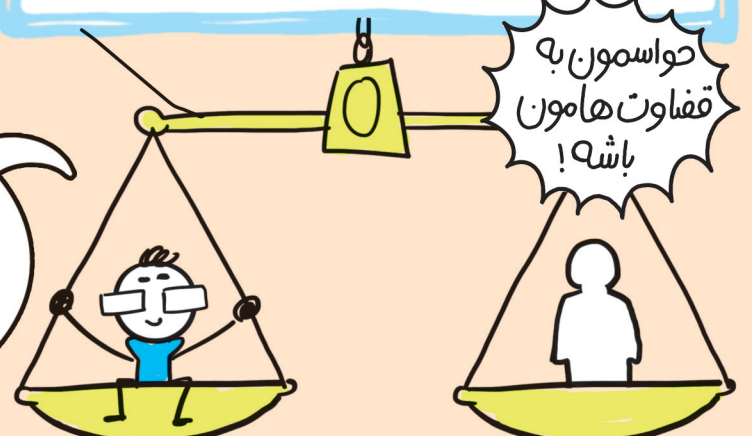
ورودی های ذهن

۴ مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»



فطای همه شون

مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»



اختلاف نظر

مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

۶



۱۱ فوت گرم تر شدن گفتگو، گوش دادن محترمانه به طرف مقابل، با وجود تفاوت ها و نظرات مختلف!



۱۵ شغل آدم ها، تیم محبوب آدم ها و نظرات آدم ها از خود آدم ها جدا هستند و ممکنه در طی زمان تغییر کنند.



پس در گفتگوها مون اول به انسانیت هم احترام بذاریم.



درون یا بیرون؟

مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

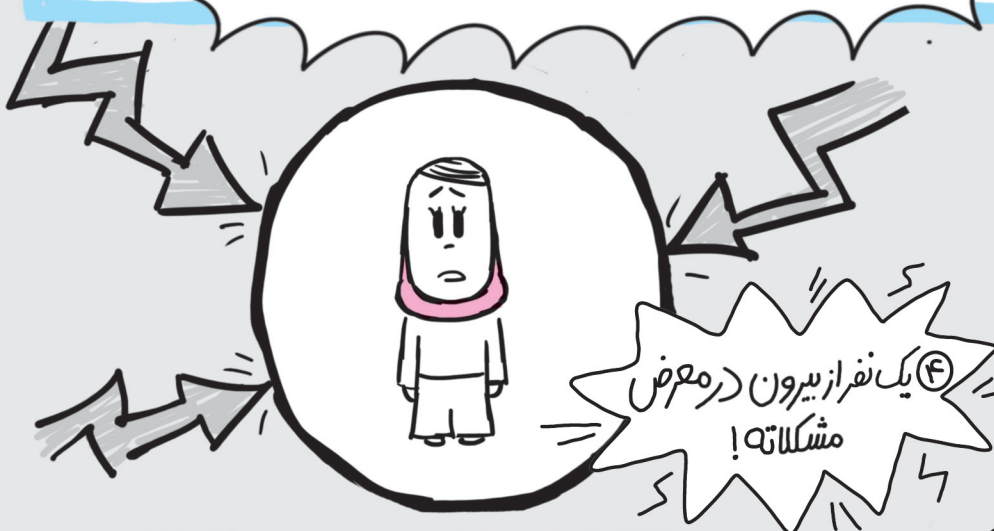
۷



۷ به نظرت این دو نفر توی درس خوندن به یک اندازه تلاش می‌کنن؟



۱ سلام!
من روانشناس بالینی
هستم.



۴ یک نفر از بیرون در معرض
مشکلاته!



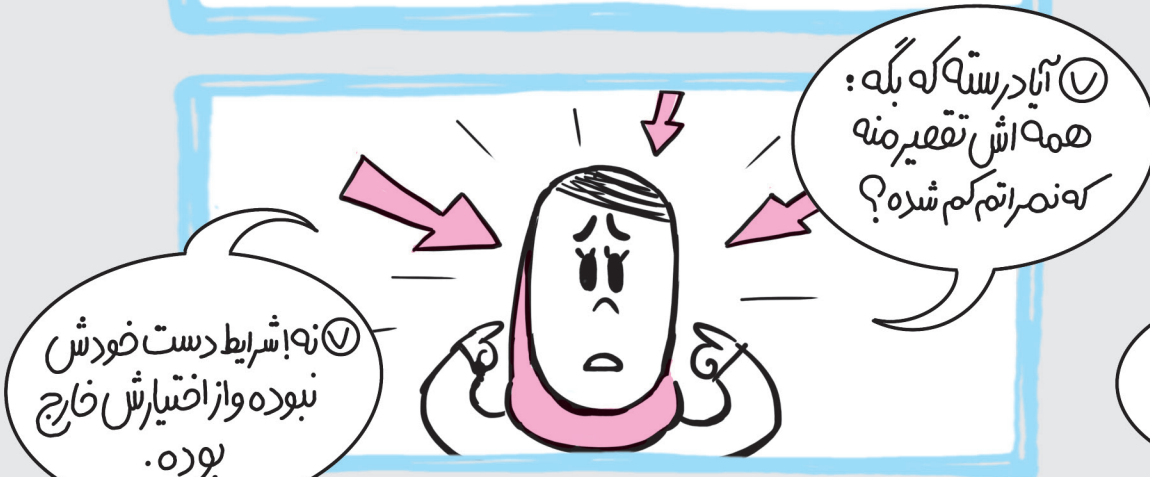
۳ یک نفر همه چیزش
رو به راهه.
اما به جای درس خوندن
باز گیوشی می‌کنه!



۵ سعی می‌کنه با وجود
مشکلاتش درسش رو بخونه.



۶ تمام وقتش مشغول
سرگرمی و هیجانیه!



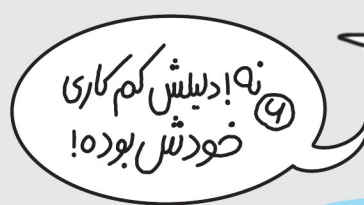
۷ آیا درسته که بگه:
همه‌اش تقصیر منه
که نصرت کم شده؟



۸ آیا درسته که بگه:
تقصیر من نیست که نصرت
کم شده؟



۹ نه! شرایط دست خودش
نبوده و از اختیارش خارج
بوده.



۱۰ نه! دلبش کم کاری
خودش بوده!



۱۱ ما باید بتونیم درست، منطقی و با
کمک همفکری با بزرگترها دلیل
واقعی اون مشکلات
رو پیدا کنیم.



۱۲ گاهی دلیل مشکلاتمون،
در محیط یا شرایط بیرون
از ما قرار داره!



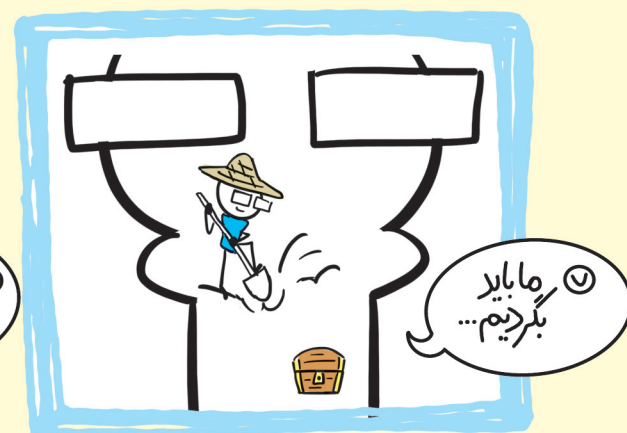
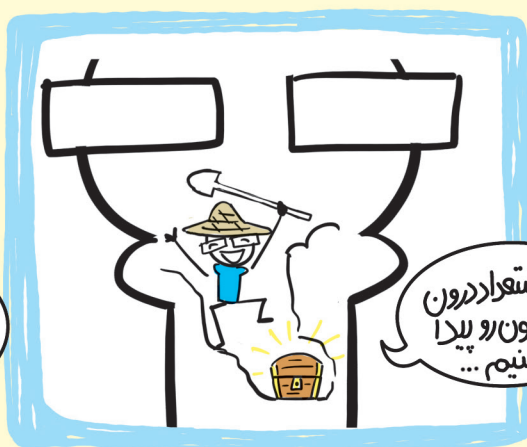
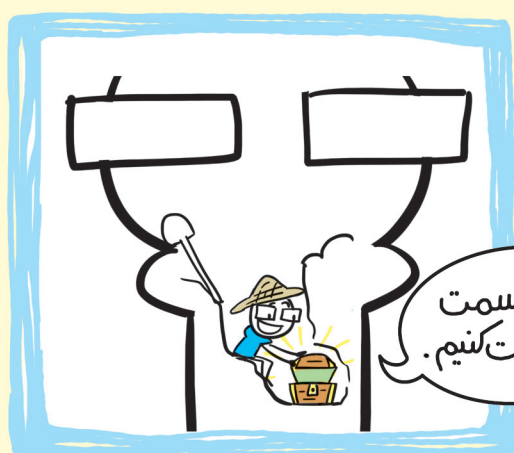
۱۳ گاهی دلیل مشکلاتمون،
در کارها و فکرها و درون
خودمون هست.



استعار

مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

۸



سلول‌های آینه‌ای!

۹ مجموعه نمایشگاهی*
«دماغت پاچه؟»

۷ مادر مغز من سلول‌هایی
داریم به نام
نورون‌های آینه‌ای.



۱ و می‌خواهم یک
موضوع مفصل رو برات
خلاصه بگم.

۱ سلام!
من روانشناس بالینی
هستم.



۲ کار این سلول‌ها خیلی جالب و سرگشته‌سازه! می‌دونی کارشون چیه؟

۵ تو هم ناخودآگاه
تحت تأثیر قرار می‌گیری
و اون کار رو انجام می‌دی!



۳ وقتی یک اتفاق رو بیرون از
خودت می‌بینی...



۴ نورون‌های آینه‌ای تو رو تشویق می‌کنن تا اون رو تقلید کنی.

۱۱ مهمه که به چه
مکان‌هایی رفت و آمد می‌کنی.



۱۰ همه‌ی این‌ها
در تعیین سرگشته
مهمه!!

۱۲ مهمه که چه فعالیت‌ها
سرگرمی‌هایی داری!



۶ برای همین مهمه که به
دوستان و هم‌نشین‌هایی
رو برای خودت
انتخاب می‌کنی!

۱۵ یادت نره کسانی در کنار
هستند که می‌تونند توی
این انتخاب‌ها
کمکت کنن.

۱۴ و صواست به انتخاب دوستای
خوب و مکان‌هایی که می‌خوای
رفت و آمد کنی باشه.



۹ پس صواست به نورون‌های آینه‌ای باشه!
چون هم می‌تونن روی تو تأثیر مثبت بذارن و
هم تأثیر منفی!



تکنیک‌های آرامش

مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

۱۰

۱۰ قبلش یادت باشه حال
خوب روان توفیق
وابسته به فکرات نیست!



محیط، خانواده، اجتماع، شرایط، ورزش، غذای سالم و خواب کافی هم خیلی مهمه!

۱ سلام!
من روانشناس بالینی
هستم.



۱ می‌خوام چندتا تکنیک روانشناسی
بگم که تأثیر خیلی مثبتی روی
حالت می‌ذاره.

۳ خوب! شروع کنیم:
اول: بازدم آرامتر!



۳ در حالت نشسته
یا درازکشیده چشمات رو ببند،
عضلات رو شل کن و
همون تنفس معمولی
رو انجام بده.

۳ اول یک نفس عمیق، حالا نفست رو به
جای ۱ ثانیه، توی ۳ یا ۴ ثانیه بده بیرون.



۳ این کار رو روزی ۱۰ بار
پشت سر هم انجام بده.
خیلی آرامت می‌کنه.

۴ دوم: یک شکلات یا آب‌نبات رو
بذار توی دهنت. چشمات رو ببند
و تا زمانی که داره توی دهنت
آب می‌شابه هیپی
فکر کن.



فقط روی مزه‌ی
شکلات تمرکز کن.
این یک تمرین برای آرامش
و آگاهی ذهنیه!



۶ چهارم: نوشتن با
خودکار یا مداد توی یک
دفتر شخصی.

۶ تایپ نه!
فقط قلم و کاغذ.
حون قلم نقاط
خاصی از مغز رو فعال
می‌کنه.



۶ خاطرات، فکرها و
ایده‌ها توی اون
دفتر شخصی بنویس.

۶ اگر دوست داشتی نگاهشون دار،
اگر نه بریزشون دور.



۵ سوم: حرف زدن با
خدا و نیایش کردن همیشه
حالت رو بهتر می‌کنه.
فراموشش نکن.



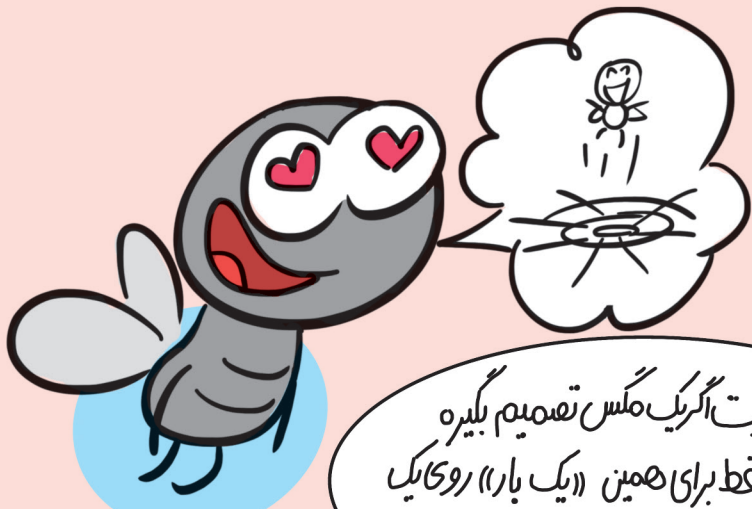
۷ پنجم: به همراه خانواده
به طبیعت برو
و از طبیعت لذت ببر.



فطر یکبار!

مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

۱۱



۷ به نظرت اگر یک مکس تصمیم بگیره
«یک بار» فقط برای همین «یک بار» روی یک
تار عنکبوت ترامپولین بازی کنه...

و می خوام راجع به یک کلمه ساده
اما خطرناک صحبت کنم. اون کلمه چیه؟
اینه: «یک بار»

۱ سلام!
من روانشناس بالینی
هستم.



۴ اگر دلت بخواد فقط
یک بار بدون گواهینامه
رانندگی بکنی...



۴ آیا همون یک بار
نمی تونه تبدیل به
تجربه ای بشه که...



۴ تا آخر عمر
گرفارت کنه؟

۶ من خواهش
می کنم از جمله ی یک بارش اشکالی
نداره، هیچی نمیشه و فقط یک بار،
خیلی جری دوری کنی!



۶ بعضی از تجربه ها، حتی یک بارش
هم زیاده و می تونه امنیت، سلامت و
آینده ات رو به فطر بنزاره!

۳ فکرمی کنی چه
اتفاقی برات می افته؟



۵ اگر یک غریبه چیزی رو به تو
تعارف کنه مثل بعضی از
خوراکی های ناشناس، غیر استاندارد،
خارجی، بدون سلیب سلامت...



۵ و بهت بگه:
خیالت راحت. بخورا
یک بارش هیچی نمیشه!

آیا این درسته؟



بدون هیچ سببی



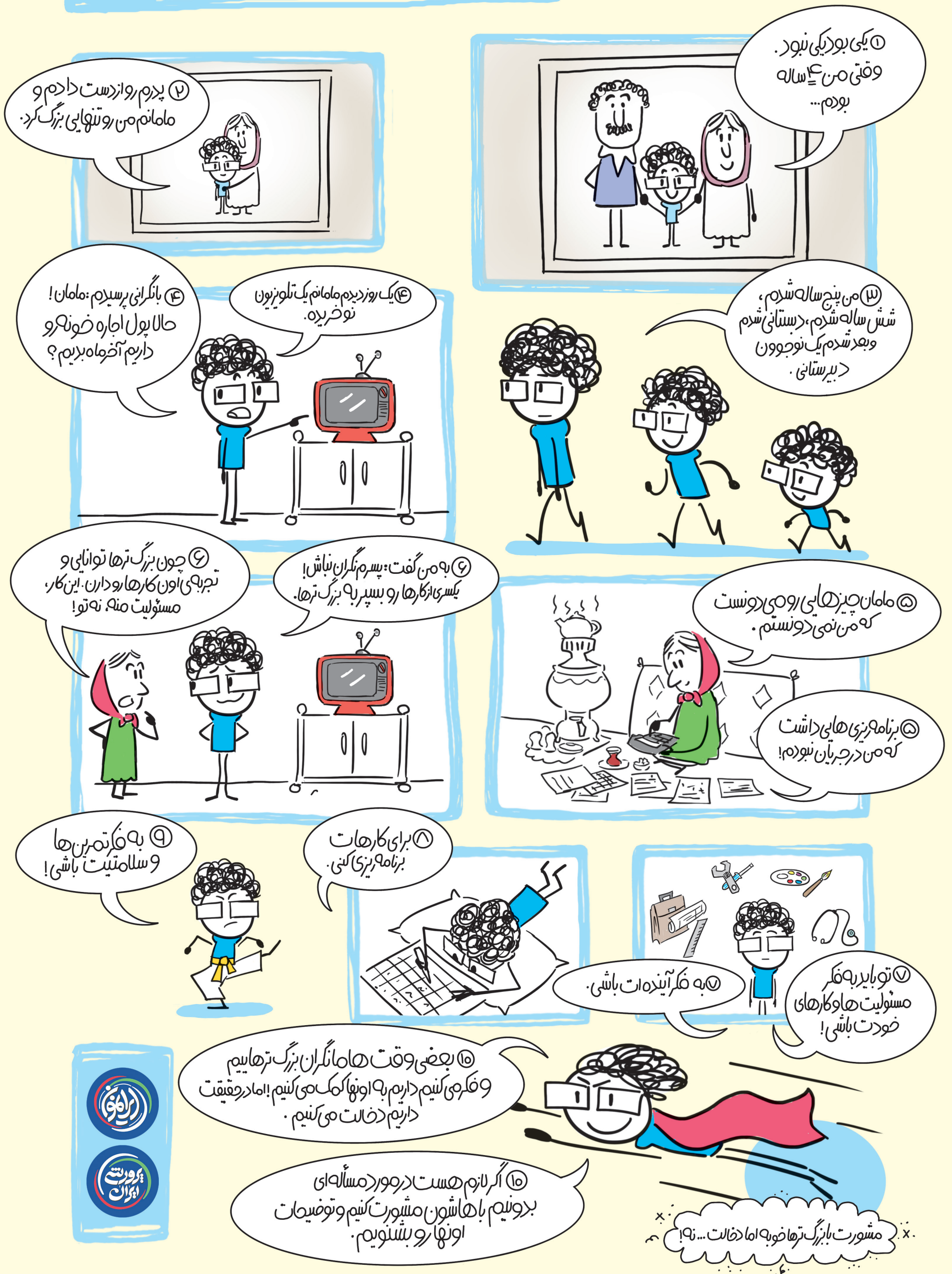
دامِ محبت

۱۲ مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»



مشورت یار خالت

۱۳ مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»



نه گوگولی

۱۴ مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»



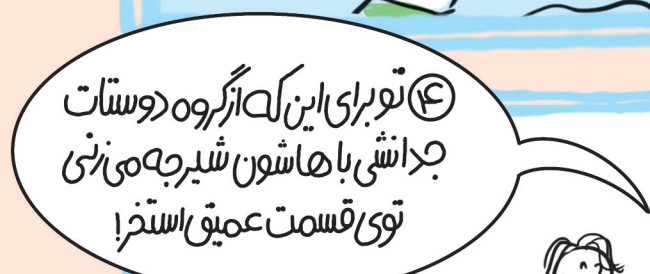
۱) یک روز با دوستان می‌ری استخر
و هیچ کدومتون هم شنا بلد نیسنتین!



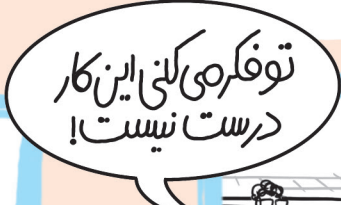
۱) می‌خوام در مورد
موج سواری اجتماعی یا
هم‌رنگی صحبت کنم!



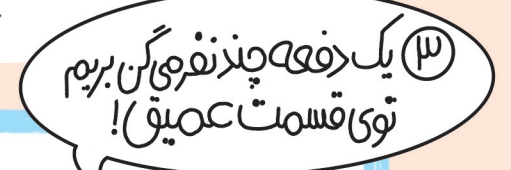
۱) سلام
من روانشناس بالینی
هستم.



۴) تو برای این که از گروه دوستان
جدا شوی با هاشون شیرجه می‌زنی
توی قسمت عمیق استخر!



تو فکر می‌کنی این کار
درست نیست!



۳) یک دفعه چند نفری کن بریم
توی قسمت عمیق!



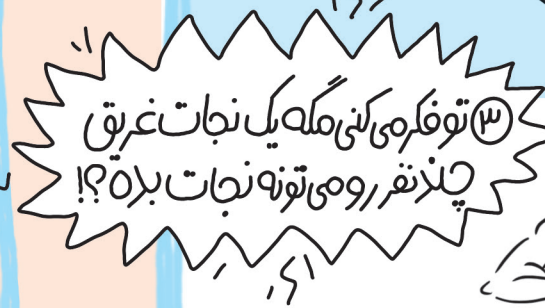
۳) دوستان مسخره‌ات می‌کنن:
نترس! بیا ترسو! بچه تنه!



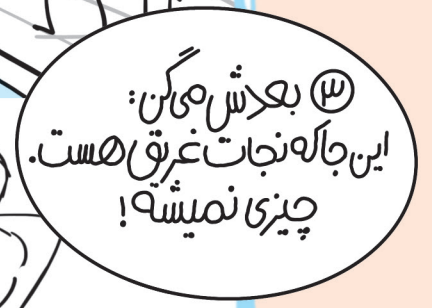
بچه تنه



۴) و بعدش چه اتفاق و شش‌تگی در انتظار تونه؟!



۳) تو فکر می‌کنی مگه یک نجات غریق
چند نفر رو می‌تونه نجات بده؟!!

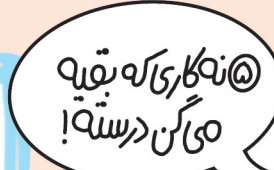


۳) بعدش می‌کن:
این جاکه نجات غریق هست.
چیزی نمیشه!

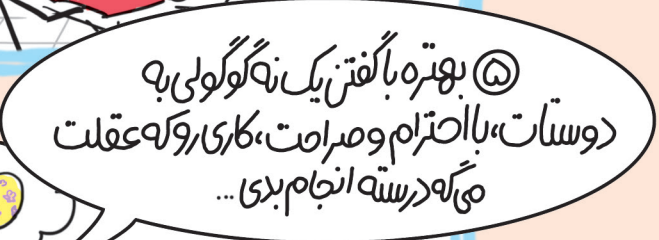


۵) یا حتی به قیمت
جون آدم‌ها تموم
بشه!

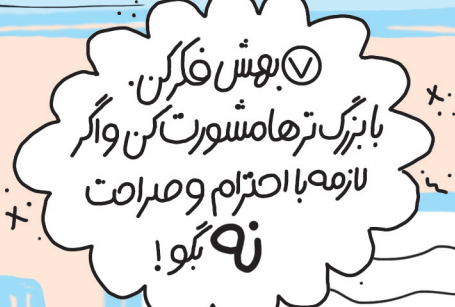
۵) با این کار جلوی اتفاقاتی
رو می‌گیری که می‌تونه آلوده، امنیت
و سلامتیتون رو به خط
بنذاره...



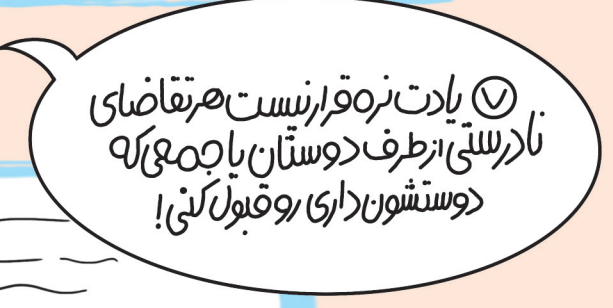
۵) نگاری که بقیه
می‌کن درسته!



۵) بهتره با گفتن یک نه گوگولی به
دوستان، با احترام و صراحت، کاری رو که عقبت
می‌گه درسته انجام بدی...



۷) بهوش فکر کن.
با بزرگ‌ترها مشورت کن و اگر
لازمه با احترام و صراحت
نه بگو!



۷) یادت نره قرار نیست هر تقاضای
نادرستی از طرف دوستان یا جمعی که
دوستشون داری رو قبول کنی!



توصیه‌های امنیتی

۱۵ مجموعه نمایشگاهی
«دماغت پاچه؟»

۷) هرگز اون‌ها رو به راحتی در اختیار افراد یا جا‌های ناشناس و غریبه قرار نده!

مهرمانه

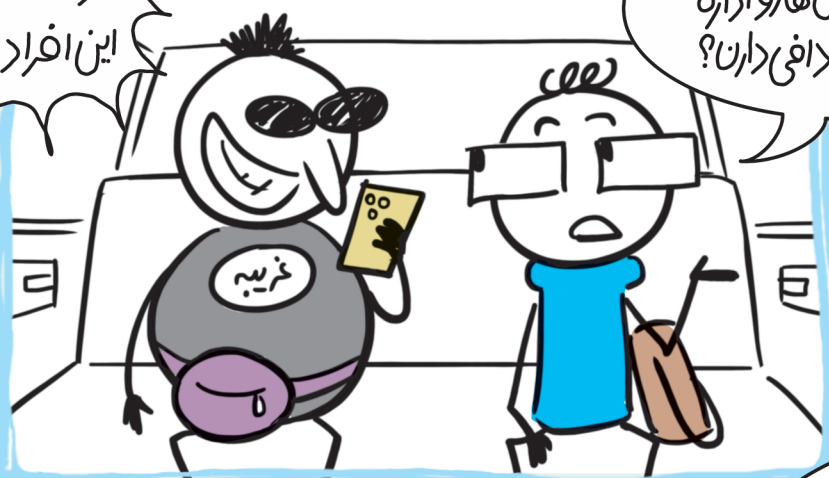
۲) کرم‌لی و اطلاعات شناسنامه تو و خانوادات جزو اطلاعات محرمانه است.

۱) امروز چندتا توصیه مهم دارم!

۱) سلام من روانشناس بالینی هستم.



۱۶) مراقب سوءاستفاده‌ی این افراد باش!



۱۴) تو نمی‌دونی چه افرادی اون سایت‌ها و کانال‌ها رو اداره می‌کنن و چه اهدافی دارن؟



۱۳) در سایت‌ها و کانال‌های مجازی، به بهانه شرکت در قرعه‌کشی یا ثبت‌نام توی یک بازی یا یک اتفاق مجازی ممکنه اطلاعاتی ازت بخوان!

۱۵) گوشی موبایلت یک وسیله‌ی شخصی‌ه. اگر فرد غریبه‌ای به هربهانه‌ای اونو ازت خواست محکم و با احترامم بگو نه!

۱۷) کارت بانکی، حاوی اطلاعات شخصی‌ه! اگر غریبه‌ای پول داد و خواست به جاش از کارت بانکی استفاده کنه...

۱۸) ممکنه عواقب امنیتی داشته باشه!

۱۹) اگر به عنوان مسابقه از محل زندگی یا محل کار پر و مدارت عکس یا فیلم خواستن، بدون مشورت با بزرگ‌ترها هرگز چیزی نفرست.



بازی جدید برات نصب کنم؟

با احترامم بگو نه!



۹) می‌تونی از فروشندگهای محلی بخوای به اون فرد معلول یا مسن کمک کنی، یا از پلیس کمک بخوای!



۱۱) اگر یک خانم یا آقای معلول یا مسن و غریبه از تو کمک خواستن تا با بشون رو به جایی که نمی‌شناسی و خلوت‌ه ببری، هرگز به تنهایی این کار رو انجام نده!



۱۵) با توجه به شرایط اجتماعی، سیاسی و نظامی این روزها، باید مراقب افراد سودجو و سوءاستفاده‌گر باشی و در باره‌ی مواردی که گفتم حتما دقت داشته باشی و مراقب خودت باشی.

