



عکس ترنیتی از تسنیم

از اجاره دوست تا هم صحبتی با روبات‌ها!

سبک زندگی مدرن باعث شده این روز ها میلیون ها نفر در جهان از تنهایی رنج بکشند، رنجی که برخی ها را به یافتن راه‌های عجیبی برای پر کردن تنهایی خود ترغیب می کند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

«اجاره دوست مجازی توسط زنان مجرد چینی»؛ یکی از خبرهای پربازدید در شبکه‌های اجتماعی چند روز اخیر است. ظاهراً زنان چینی با پرداخت هزینه از دوست مجازی خود می خواهند تا هر روز صبح، پیام‌های دلگرم کننده‌ای مثل «عزیزم، از خواب بیدار شو»، «تو بهترین هستی» و... را برای آن‌ها ارسال کنند یا در طول روز وقت و بی وقت با پیام کوتاه از احوال آن‌ها با خبر شوند یا فقط پیام‌های تشویق کننده بفرستند! بله، تنهایی یکی از دردهای عمیق آدم‌ها در این روزهاست. تغییرات سبک زندگی، نحوه کار کردن، کاهش میزان ازدواج و ارتباط با خانواده، مهاجرت برای کار و البته اختصاص زمان زیاد برای کار، باعث شده موضوع تنهایی حالا به معضلی جهانی تبدیل شود و محدود به اهالی یک شهر یا کشور نمی شود. عوارض این موضوع چنان گسترش یافته است که افراد در کشورهای مختلف حاضر به صرف هزینه‌های زیاد برای کم کردن تنهایی خود هستند. در ادامه به چند نمونه از این راه‌های عجیب و غریب اشاره می کنیم و توصیه‌هایی هم برای افرادی که احساس تنهایی می کنند، داریم.

احساس تنهایی، هم در جوانی و هم در پیری
آمار یکی از گروه‌های حمایتی از افراد مسن در انگلیس نشان می دهد، حدود ۳۰۰ هزار نفر از افراد بالای ۶۵ سال در این کشور، ممکن است در طول یک ماه حتی به قدر چند

صمیمی ترین دوست فرد مورد علاقه‌ام از من خواستگاری کرد!

نزدیک دو سال است با پسری از تباط عاطفی دارم و به تازگی یکی از صمیمی ترین دوست‌هایش، هر روز برای من از خودش عکس می فرستد و می گوید دوستش پسر خوبی نیست و به درد من نمی خور د! بعدش هم می گوید عاشق من شده و ... می ترسم به پسر مورد علاقه‌ام بگویم و دعوا راه بیفتد. چه کنم؟

حسین شرافتی | دانشجوی دکتری روان شناسی

مخاطب گرامی، در پیامک‌تان که به صورت کلی بیان کرده‌اید، این موارد مشخص نیست: چند سال‌تان است؟ هدف از ارتباط دو ساله شما با پسر مورد علاقه‌تان از دواج است؟ علت این که دوست صمیمی او، عاشق شما شده احتمالاً به‌واکنش‌های شمار در خورد باوی از تباط داشته است یا خیر؟ آیا پسر مورد علاقه‌تان با این کار قصد امتحان کردن شمار ندارد؟ قبل از هر چیز، خودتان به این سوال فکر کنید تا شاید نیاز به مراجعه حضوری به یک مشاور متعهدر بیشتر احساس کنید. بایین حال و باتوجه به ابهامات فوق، چند نکته را بیان می کنیم.

چرا از دواج نمی کنید؟
دو سال زمان زیادی است، چرا در این مدت، تصمیم به ازدواج نگرفته‌اید؟ هر چه زودتر باید از پسر مورد علاقه‌تان بخواهید تکلیف شمار امشخص کندو به خواستگاری‌تان بیاید. شاید در همین بین، متوجه شوید که هدف او از این رابطه، از دواج نیست و آن موقع، طبیعتاً ادامه این رابطه به هیچ وجه توصیه نمی شود. در ضمن، رفتارهای دوست فرد مورد علاقه‌تان کمی مشکوک است. تلاش او برای این که دوستش را فردی نامناسب نشان دهد، باید بررسی شود. شاید حرفش راست باشدو شاید برای به دست آوردن شما به دروغ گویی و تهمت رو آورده باشد. توصیه اکید می کنم در اولین فرصت با مادر تان در این باره صحبت کنیدو تصمیم نهایی را برای انتخاب همسر با کمک آن‌ها و یک مشاور بگیرید. هم اکنون شرایط شما، شرایط خاصی است به خصوص که پیش بینی می کنم در سن نوجوانی باشیدو این، مسئله را مهم تر خواهد کرد.

با دوست آن فرد، درد دل نکنید
به پیام‌های آن پسر تا اطلاع ثانوی جواب ندهید. به طور کلی توجه داشته باشید بعضی مواقع افراد ناخواسته وارد یک رابطه صمیمی با افراد غریبه می شوند و در این ارتباط

یکی از زمان هایی که فعالیت این انجمن ها اوج می گیر د، کریسمس و زمان سال نو مسیحی است. در این زمان داوطلبان این انجمن هاسعی می کنند باتلفن زدن به افراد مسن، فرستادن کارت یا گاهی اوقات حضور در خانه آن ها، احساس تنهایی را در این افراد کاهش دهند اما بررسی ها نشان می دهد تنها این سالمدان نیستند که از تنهایی رنج می کشند. مسئله دیگری که طی سال های اخیر اهمیت بیشتری پیدا کرده، تنهایی در سنین جوانی است. چین، ژاپن و کره جنوبی از این منظر در وضعیت بحرانی تری قرار دارند. این وضعیت بحرانی باعث شده تا جوانان در این کشور ها به سراغ برخی راهکار هایی بروند که گاهی اوقات عجیب و غریب به نظر می رسد.

اجاره دوست!
یکی از روش های کم کردن عوارض تنهایی در برخی کشور ها، پرداخت پول به فردی دیگر برای نقش بازی کردن به عنوان دوست است. در این روش غالباً دو نفر اصلاً همدیگر را از نزدیک ندیده و تنها از طریق تلفن و اینترنت با هم در ارتباط هستند. این خدمات در چین که برآورد می شود بیش از ۱۵۴ میلیون جوان مجرد و تنها دار د، محبوبیت زیادی پیدا کرده است. این دوستان اجاره ای خدمات مختلفی ارائه می دهند؛ مانند تماس تلفنی صبحگاهی، تماس طی روز، پیام های محبت آمیز طی روز و تماس برای گفتن شب به خیر. چندی قبل سی ان ان گزارشی در این زمینه منتشر کرده بود که طی آن جوانان از فواید این روابط گفته بودند، از این که احساس شادی بیشتری از داشتن یک دوست ندیده دارند، اعتماد به نفس شان افزایش یافته و البته در عوض این که به سراغ سیگار، مواد مخدر یا گزینه هایی از این دست برای پر کردن تنهایی خود بروند می توانند پیام های زیبایی یک دوست ندیده را ببینند! اما داستان اجاره دوست تلفنی حالا آرام آرام دار د به روشی قدیمی تبدیل می شود، چرا که این روز ها راه جدیدی برای پر کردن تنهایی وار د بازار شده است.

صحبت با عروسکی در حباب شیشه ای!
مراقبت از شخصیتی مجازی مانند حیوانی کوچک و رسیدگی به او امری نوآینم قدم اول فناوری های جدید برای پر کردن احساس تنهایی آدم ها د باشد. اما با ورود فناوری های جدید، حالا شاهد محصولات متفاوت تری در این عرصه هستیم. استفاده از هوش مصنوعی برای طراحی شخصیت هایی که افراد بتوانند با آن ها حرف بزنند، درد دل کنند و البته حرف های انگیزشی و زیبا بشنوند، از تلاش های اخیر در این زمینه است.

به عنوان مثال یکی از شرکت های فعال ژاپنی در این حوزه، حدود سه سال قبل، شخصیتی به نام آزوما هیکاری (با قیمت تقریبی ۲۷۰۰ دلار) را معرفی کرد. این شخصیت که در حبابی شیشه ای قرار دار د، می تواند با صاحب خود گفت و گو و در صورت مجهز بودن خانه به سیستم هوشمند، چراغ ها را در وقت لازم روشن و خاموش و به نوعی به صاحب خود این احساس را منتقل کند که فرد دیگری هم در کنار او زندگی می کند. البته این شخصیت طی روز توانایی فرستادن پیام های مثبت برای صاحب خود را هم دار د، پیام هایی چون روز خوبی داشته باشی و... به عنوان مثالی دیگر در فیلم HER، که داستانش در آینده ای نامعین اتفاق می افتد، افراد به کمک یک سری نرم افزار های تلفن همراه تلاش می کنند تا از تنهایی خارج شوند.

فشار تنهایی را جدی بگیریم
هر چند وضعیت ایران با توجه به سبک زندگی ما در این زمینه هنوز وار دمر اخل بحرانی (حداقل در بیشتر مناطق ایران) نشده است اما به آن معنا نیست که نباید نگران خطر تنهایی باشیم چرا که احساس تنهایی در بین افراد طی سال های اخیر افزایش یافته است. در این شرایط بهتر است نکات زیر را در نظر داشته باشیم:
۱- اگر این روز ها دوستان شمار ا تنها دوستان فضای مجازی تشکیل می دهند و تعامل چهره به چهره زیادی ندارید، کمی نگران خود شوید. ارتباط با دوستان و فامیل در فضای مجازی هر چند خوب است اما برای دور شدن از احساس تنهایی، شمانیاز به تعامل از نزدیک دارید.
۲- همان قدر که ما در قبال خودو احساس تنهایی مان مسئولیت داریم، یادمان باشد در قبال نزدیکان و به ویژه افراد مسن نیز مسئولیت داریم. در مناسبت هایی چون یلدا هوای آن ها را داشته باشیم و یادمان باشد خوشحالی آن ها، در نهایت حال خود ما را هم بهتر خواهد کرد.

۳- داشتن ارتباط، ضایت بخش با دیگران همیشه آسان نیست. بسیاری از افراد به واسطه مسائلی که در ارتباطات خود دار ند، روابط را محدود می کنند. توجه داشته باشید کم کردن رابطه با قطع کامل آن، در بسیاری از مواقع، افتادن از چاله به چاه است، چرا که تنهایی عوارض متعددی بر سلامت جسمی و روانی ما می گذار د. در عوض تلاش کنید با تقویت مهارت های ارتباطی خود، روابط بهتر و رضایت بخش تری با دیگران داشته باشید.

منابع: scmp.com, independent.co.uk, cnn.com, dailymail.co.uk



تبدیل خرت و پرت ها به وسایل تزینینی!

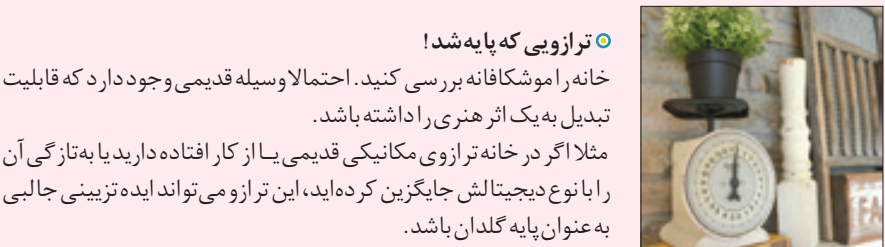
ساخت وسایل تزینینی آن هم با مواد دور ریختنی، شکسته و کهنه در دنیا با نام DIY یا (خودت انجام بده)، مشهور است و کار سختی نیست

فاطمه قاسمی | مترجم

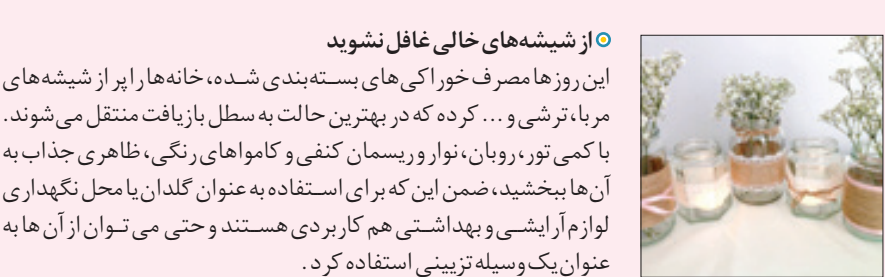
منبع: diytomake

شاید تا حالا ایده ساخت وسایل تزینینی آن هم با مواد دور ریختنی، شکسته و کهنه به فکر شما هم رسیده باشد یا حتی در فضاهای مجازی دیده باشید. این ایده ها در دنیا با نام **DIY** یا «خودت انجام بده»، مشهور است که در واقع افراد با سلیقه و خلاق، روش های جذابی برای باز یافت وسایل بی مصرف و قدیمی پیدا می کنند تا آن ها را دوباره کاربردی کنند. کافی است طوری دیگر به وسایل اضافه و دور ریختنی خانه تان نگاه کنید و با هزینه ای کم به آن ها فرصت دوباره برای استفاده بهتر بدهید. برای این کار به اتباری خانه خود سری بزنید و ببینید چه چیزی بدون استفاده باقی مانده و فضا را اشغال کرده است. در ادامه و با کمک چهار عکس، به چند نمونه از این خلاقیت های باز یافتی اشاره خواهیم کرد.

تبدیل لباس های کهنه به جاجواری
معمولاً لباس ها بخش بزرگی از مواد باز یافتی هر خانه را تشکیل می دهند و اولین چیزی که به ذهن مان می رسد تبدیل آن ها به تکه پارچه هایی است برای نظافت خانه و خودرو. اگر از دوخت و دوز ابتدایی سر در می آورید، به سادگی می توانید آن ها را با یک وسیله کار بردی تر زنده کنید. در تصویر، وسیله ای را می بینید که با اتصال چند جیب شلوار جین و کتان که از استقامت خوبی هم برخوردار است به عنوان جاجواری و جایی برای قرار دادن وسیله های خرده ریز استفاده شده است.



وسایل دست و پاگیر را چه کنیم؟
اغلب در خانه ها وسایل دست و پاگیر بزرگی هم هستند که به راحتی و با کمی تغییر و سلیقه می توانیم از آن ها به عنوان جعبه، قفسه یا وسیله ای برای نگهداری و طبقه بندی دیگر وسایل خانه استفاده کنیم مثل چمدان ها، جعبه های چوبی، کشوها و... در تصویر سبد حصیری بزرگی را می بینید که با تزینینی ساده به دیوار حمام نصب شده تا حوله ها در آن قرار داده شوند.



از شیشه های خالی غافل نشوید
این روز ها مصرف خوراکی های بسته بندی شده، خانه ها را پر از شیشه های مر با، ترشی و... کرده که در بهترین حالت به سطل باز یافت منتقل می شوند. با کمی تور، روپان، نوار و ریسمان کفنی و کاموهای رنگی، ظاهری جذاب به آن ها ببخشید، ضمن این که برای استفاده به عنوان گلدان یا محل نگهداری لوازم آرایشی و بهداشتی هم کاربردی هستند و حتی می توان از آن ها به عنوان یک وسیله تزینینی استفاده کرد.

قرار و مدار

روز پژوهش درباره موضوع مورد علاقه

۴۵ آذر، روز پژوهش نام گذاری شده است. امروزه در یک فرصت مناسب درباره موضوع مورد علاقه تون، چندتا کتاب بفزین و بفوئین.

می تونین به چندتا سایت معتبر هم سر بزنین. کلا تلاش کنین تا رومیه پژوهشگری رو در فودتون بالا ببرین، همین...

از دنیای روان شناسی

والدینی سخت گیر کودکانی دروغ گوا!

نتایج یک تحقیق در کانادا نشان داده است سخت گیری بیش از حد والدین در مسائل گوناگون بر دروغ گویی کودکان تاثیر مستقیم دار د. کارشناسان نهاد تلوار در دانشگاه مک گیل کانادا که بر مطالعات رفتار شناختی کودکان متمرکز هستند، می گویند هر چه میزان سخت گیری والدین در خصوص کودکان بیشتر باشد، آنان در دروغ گویی و فریب والدین خود ماهر تر می شوند. ایسنا به نقل از یورونیوز می نویسد این خصیصه به طور ویژه در کودکانی مشاهده شد که والدین شان به خاطر هر کار اشتباهی آنان را تنبیه می کردند. این کودکان در نتیجه رفتار والدین یاد می گیرند چگونه دروغ بگویند تا شیطنت هایشان مشمول اقدامات تنبیهی نشود. هر قدر والدین سخت گیری بیشتری بر فرزندان اعمال کنند، قوه دروغ گویی فرزندان رشد می کند تا بتوانند از خود در برابر تنبیه های احتمالی محافظت کنند. واضح است، جود یک سری قوانین در خانه برای تربیت فرزند ضروری است اما سخت گیری های بیش از حد و تنبیه های بدنی، تاثیرات نامناسبی از لحاظ روانی بر کودک خواهد داشت.

درباره راست و دروغ با کودک صحبت کنید

یک تحقیق مشابه دیگر که توسط این نهاد دانشگاهی روی کودکان ۳ تا ۸ ساله انجام شده است، نشان می دهد دروغ گویی کودکان همچنین متأثر از ارزش های اخلاقی است که با آن ها بزرگ شده اند. بنابر نتایج این پژوهش، فاکتورهای رفتاری و اجتماعی نقش مهم در پرورش توانایی دروغ گویی کودکان بازی می کنند. محققان می گویند برای پرهیز از رشد استعداد دروغ گویی در کودکان بهتر است معلمان و والدین از ابتدای شش سالگی هر چه بیشتر با کودک درباره مباحثی چون راست گویی و دروغ گویی صحبت و همزمان از اعمال سخت گیری اجتناب کنند. به خصوص که حالا، نتایج منفی سخت گیری های بیش از حد مشخص شده است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* مطالب جالبی درباره شیوه های مغالطه در زندگی سلام چاپ شده که من را به فکر فرو برد. تا الان، دو بار این پرورنده را خواندم... آفرین به روزنامه مردمی خراسان.
* من صفحه جوانه رو دنبال می کنم و به نظرم کمک ها بی مزه شده است. لطفا موضوعات شون رو بهتر کنید.
از طرف یه نوجوان
* ترندهای پخت «پاستا» به خصوص سس هاش، خیلی خوب بود. من عاشق «سس آلفردو» هستم و دستور پخت تون هم قبیق بود.
* من خودم از این شیوه مغالطه «البته... اما... خیلی ضربه خوردم. بیشتر اطرافیانم، با همین حرف ها اعصابم را خرد کرده اند. مثلاً معلم مان می گوید البته هوش زیادی داری اما دل به درس نمی دهی و....
* مسئولان محترم روزنامه، کاش می گذاشتید فقط یک زندگی سلام برای مخاطب بماند. آخه نصف بیشترش رو آگهی کردین.
* عکس چاپ شده در اتاق مشاوره نوجوان، بیشتر شبیه شوخی است تا دعوای.
* پرورنده امروز زندگی سلام برای آن هایی که مدام دنبال مغالطه و کل کل هستند، جنبه آموزشی داشت. کاش می نوشتید که آن ها نخوانند!

* خانمی که برای اتاق مشاوره صفحه خانواده پیامک داده ای، مادوقلو داریم و مجبورم از پوشک پارچهای استفاده کنم. وقتی صبح زود برای شستن لباس و پوشک ها می روم، بچه ها بیدار می شوند، گریه می کنند، همسر م روی دود تر می خوابد که صدای شان را نشنود. می گوید وظیفه توست که ساکت شان کنی. این را گفتم تا زیاد ناراحت کمک نکردن همسرت نباشی.



زندگی سلام
دوشنبه
۲۵ آذر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۸۹

مشاوره