



دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت



بارشد و گسترش فضاهای مجازی و شبکه ها و برنامه های مختلف را تباطی، مردم بیشتر از قبل علاقه دارند خدمات و کالاها را به صورت اینترنتی دریافت کنند. در این میان یک اتفاق جهانی مانند شیوع ویروس کرونا، اهمیت راه های ارتباطی اینترنتی را بیش از پیش روشن کرد. خدمات روان شناسی و مشاوره نیز از خدماتی هستند که استفاده از آن ها به صورت آنلاین با سرعت زیادی در حال رشد است و پژوهش های بسیاری اثربخشی آن ها را تایید کرده اند. مشاوره های از راه دور با استفاده از تلفن یا اینترنت بیش از ۲۰ سال است که استفاده می شود. اگر به قبل تر برگردیم حتی می توان مکاتبات و نامه نگاری های فروید با بیمارانش را نوعی مشاوره از راه دور تلقی کرد. در این مطلب شما را با انواع مشاوره های آنلاین، مزایای آن ها و نحوه استفاده برای بردن بهره بیشتر، آشنا می کنیم.

مشاوره آنلاین، دو نوع همزمان و ناهمزمان دارد مشاوره آنلاین، برخط یا اینترنتی به مشاوره ای گفته می شود که به صورت تلفنی، تصویری یا صوتی با استفاده از خط تلفن، سایت ها و برنامه های اینترنتی و تلفن همراه انجام می شود. این مشاوره می تواند به صورت همزمان باشد، یعنی شما و روان شناس همزمان با استفاده از یکی از این روش ها باهم ارتباط برقرار کنید یا ناهمزمان، یعنی شما مشکل تان را به صورت نوشتاری، صوتی یا تصویری برای روان شناس ارسال کنید و او در زمانی دیگر به شما پاسخ دهد. بدیهی است که یک گفت و گوی زنده و

ارتباط های کلامی غلط و جاگزین صحیح آن

حتی وقتی همسر تان کوتاهی کرده، ایراد او را جلوی دیگران پررنگ نکنید

متن: نرگس عزیزی
تصویر ساز: حسین نقیب



مادر مدام موفقیت های دختر عمویم را توی سر من می کوبد

دختری ۱۹ ساله و پشت کنکوری هستم و مهارت های زیادی را در زندگی، یاد نگرفته ام. برعکس من، دختر عمویم واقعا درس خوان و هنرمند است. البته آن قدر که او را با من مقایسه کردند، حس خوبی به او ندارم. دانشجوی پزشکی است، خیاطی و نقاشی می کند و... مشکل این است که مادرم خیلی او را با من مقایسه می کند و موفقیت هایش را توی سر من می کوبد. چه کنم؟



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

یکسانی ندارند که بتوان آن ها را با یکدیگر مقایسه کرد. احساس بد شما به دختر عمویتان کاملا طبیعی و متأسفانه محصول رفتار مادر خود شماست. نقاط مثبت خود را پیدا کنید. ببینید به چه چیزی علاقه دارید و همان کار را انجام دهید. موفقیت صرفاً دانشگاه رفتن یا خیاطی و نقاشی نیست بلکه داشتن روابط اجتماعی مناسب، درک احساسات و عواطف دیگران، علاقه مندی به ادبیات و... همه مهارت های بسیار ارزشمندی هستند.

خودتان را بشناسید

مهم ترین گام برای شما این است که خود را به رسمیت بشناسید. شما نه دختر عموی خود هستید و نه آن چه

دوچندانی دار، مهاجرانی که در کشوری زندگی می کنند که به روان شناس هم زبان دسترسی ندارند و همچنین مراجعانی که به دلیل محدودیت ها و معلولیت های جسمی امکان رفت و آمد به مراکز روان شناختی را ندارند، بیش از دیگران از مشاوره های آنلاین سود می برند. امکان ارتباط بیشتر و آسان تر: همچنین مشاوره آنلاین این امکان را فراهم می کند که در صورت نیاز، در فواصل جلسات نیز با روان شناس خود ارتباط داشته باشید. در واقع مشاوره آنلاین ارتباط مستقیم بین شما و درمانگر را امکان پذیر و راحت تر می کند.

۴ توصیه برای استفاده بهتر از خدمات آنلاین روان شناختی

از منبعی که قرار است به شما خدمات ارائه دهد، مطمئن شوید. متأسفانه ممکن است کسی که در حال انجام مشاوره آنلاین با شماست، صلاحیت حرفه ای کافی نداشته باشد. بنابر این پیش از انتخاب روان شناس مد نظر، وقت بگذارید و درباره او از سایت ها، صفحات و منابع معتبر تحقیق کنید. با اولین شماره ای که در اینترنت یا شبکه های اجتماعی دیدید، تماس نگیرید. این کار نه تنها کمکی به شما نمی کند بلکه می تواند بسیار آسیب زننده باشد.

همچنین برای حفظ حریم خصوصی تان، از امنیت ابزاری که برای مشاوره استفاده می شود، اطمینان پیدا کنید. اگر در این خصوص تردیدی دارید، حتماً با روان شناس خود در میان بگذارید.

پس از آن که زمان، ابزار ارتباطی و هزینه جلسه را هماهنگ کردید، برای جلسه یک مکان خلوت و بدون مزاحمت انتخاب کنید که در طول جلسه کسی مزاحم شما نشود. اگر از مشاوره اینترنتی استفاده می کنید، از حجم و سرعت اینترنت خود مطمئن شوید. دستمال کاغذی، ساعت، کاغذ خودکار (برای یادداشت برداری و ثبت احکام) در دسترس داشته باشید.

در مشاوره های تصویری، لباس رسمی بپوشید. در مانگر شما نیز باید لباس رسمی پوشیده باشد. اگر از تلفن همراه استفاده می کنید، آن را در فاصله مناسب، طوری که دست ها و بخشی از بالاتنه شما مشخص باشد، ثابت کنید. این کار به درمانگر اجازه می دهد زبان بدن شما را مشاهده و اطلاعات لازم را دریافت کند. همچنین آزاد بودن دست ها کمکی می کند راحت تر صحبت و در صورت نیاز یادداشت برداری کنید. بهتر است در طول جلسه از هندز فری استفاده کنید تا حریم خصوصی شما حفظ شود. مشاوره تصویری این مزیت را نسبت به سایر روش ها دارد که تقریباً تمام موفقه های ارتباطی یک مشاوره حضوری را داراست.

قرار و مدار

روز فکر کردن به انتقادات اطرافیان

همه مایک سری (رفتارهای قابل اصلاح داریم که اطرافیان مان از جمله اعضای خانواده، دوست، همکار و... در موقعیت های مختلف با ما درباره شان صحبت و به عبارتی دیگر، از آن رفتارمان انتقاد کرده اند. امروز به بعضی از پرتکرارترین این انتقادها فکر کنیم، شاید به جا باشد...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

* در پرونده زندگی سلام ما موضوع، ۱۳ چیزی که به زودی منسوخ خواهد شد، به نظر هیچ کدام شون تو ایران، منسوخ نمیشه. ما هنوز یک پر اید دنده ای نمی تویم بخریم، بعد شما گفتین خودرو دنده ای در دنیا فقط ۱۲ درصد مشتری داره!

* مطلب «آب را بیش از یک بار نجوشانید» یک نکته جدیدی بود که نمی دانستیم. از این جور مسائل و تحقیقات جالب پزشکی در صفحه سلامت، بیشتر چاپ کنید.

* صحبت ها و نحوه بیان دختر بچه اصفهانی برای دلداری دادن به مادر بزرگش که در صفحه خانواده چاپ شده، خیلی دلبرانه بود.

* منسوخ شدن ۱۳ چیزی که در پرونده زندگی سلام به آن ها اشاره کردید، زندگی ها را متحول خواهد کرد و چقدر جالب خواهد بود، اگر من تا آن موقع زنده باشم.

* در زندگی سلام، پرونده ای درباره سبک زندگی مردم ترکمنستان هم کار کنید. یکی از فامیل های ما برای زندگی، چند سالی است رفته آن جا و خیلی پز می دهد و از آن جا خیلی خوب تعریف می کند. یک بررسی کنین تا ببینیم راست میگه یا نه؟

* حکیمی را گفتند: سخن گفتن اصلح است یا سخن شنیدن؟ پاسخ داد: تفکر کردن؛ متاعی که در دکان هیچ کدام تان یافت نمی شود!

نفس خانوم

در دسر ها و مزیت های ۵۰ ساله شدن برای زنان

منبع: thoughtco

پروانه موفقی | مترجم

ورود به دهه جدید زندگی نقطه عطفی است که ارزش جشن گرفتن را دارد. وارد شدن به دهه ۵۰ زندگی تان حتی هیجان انگیز است البته معمولاً همه چیز در این دوره بر وفق مراد تان نخواهد بود. برخی خانم ها طبیعتاً از پیروی احساس نگرانی می کنند و به خصوص روزهای تولد که تاریخ مهمی در زندگی هستند باعث می شود این نگرانی تشدید شود. رسیدن به ۵۰ سالگی مانند هر چیز دیگری جنبه های خوب و بد دارد. در این جا به برخی از مواردی می پردازیم که در انتظار آن ها هستیم یا از آن ها بیم داریم البته باید توجه داشت که در هر کشوری ۵۰ سالگی زنان معنای متفاوتی دارد. به طور مثال در آمریکا، به شوخی گفتن این عبارت که «دیگر از او گذشته» است، بر زنانی که پا به سن گذاشته اند تأثیر منفی دارد در حالی که در هلند ویژگی پختگی و خردمندی زنان به چشم می آید.

بیان می کنند که تغذیه سالم تر و شرایط جسمی بهتری نسبت به سال های قبل دارند که عزت نفس بالایی را برای آن ها به همراه می آورد.

بهبود روابط خانوادگی: روابط با فرزندان اغلب با بزرگ شدن دختران و پسران بهبود می یابد. فرزندان بزرگ سالی که به تنهایی زندگی می کنند، درک بهتری دارند از کارهایی که مادران انجام داده اند و برای برآورده کردن نیازهای مادران به آن ها کمک می کنند. همچنین فرزندان که اکنون خود والد شده اند، مادران خود را درک و از آن ها قدردانی می کنند.



۵۰ سالگی، آغازی جدید

رسیدن به آستانه ۵۰ سالگی نباید موجب اضطراب شود. در عوض، می تواند زمانی برای ارزیابی امور مهم یا بی اهمیت باشد و در صورت نیاز به تغییر، تصمیم بگیرد تا شرایط تان را هر چه زودتر، اصلاح کند. ۵۰ سالگی پایان جهان نیست بلکه سرآغازی برای گشودن افق های جدید فکری است. این که شما با خوش بینی و امید یا پشیمانی و ترس به چشم انداز پیش روی خود نگاه می کنید، ممکن است کیفیت زندگی تان را هنگام رسیدن به نقاط عطف بعدی یعنی ۶۰، ۷۰، ۸۰، ۹۰ سالگی و فراتر از آن تحت تأثیر قرار دهد.

۵۰ سالگی

تغییرات فیزیکی: آغاز دهه ۵۰ زندگی خبر از تحولاتی می دهد که بسیاری از آن ها شامل تغییرات جسمی است. این که احساس کنید نسبت به گذشته موهایتان خاکستری تر، بینایی تان ضعیف تر یا در دهانتان بیشتر شده، باعث می شود که فرایند سال خوردگی آثار بدی روی بدن شما داشته باشد. فقط به یاد داشته باشید که این تغییرات طبیعی هستند بنابر این نباید درباره آن ها استرس داشته باشید.

آشیانه خالی: اگر فرزند دارید، سندروم آشیانه خالی که به دلیل رفتن فرزندان به دانشگاه یا جاهای دیگر به وجود می آید، مطمئناً شما را ناراحت می کند. هرچند دراز مدت، آزادی می تواند هیجان انگیز باشد و فرصتی را برای تجربه چیزهای جدید مانند تغییر شغل، ادامه تحصیل یا رفتن به مکان های جدید فراهم کند.

مزیت های ۵۰ سالگی

داشتن زمانی برای خودتان: زنان در دهه ۵۰ غالباً متوجه می شوند با توجه به این که تعهدات شان به فرزندان و خانواده کاهش می یابد، می توانند بیشتر به خودشان توجه کنند. بسیاری از خانم ها



زندگی سلام •
سه شنبه •
۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۹ •
شماره ۱۵۹۷

خانواده و مشاوره

