

جانشین روابط اجتماعی برای روزهای کرونایی

تا چند وقت پیش دید و باز دیدهای دوستانه و خانوادگی، عادت ما بود اما این روز ها برای پاسخ دادن به نیاز ارتباط با دیگران چه باید کنیم؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

منابع: ScienceDaily، buffalo.edu



همه ما به روابط اجتماعی با بقیه انسان ها نیاز داریم. این روابط اجتماعی به ما کمک می کند تا احساس تعلق کنیم و احساس تنهایی و انزوا در ما کاهش یابد. تا پیش از کرونا ما به این نیاز به روش های مختلفی پاسخ می دادیم. روش هایی که شاید نسل در نسل و برای قرن ها اجداد ما هم آن را انجام داده بودند؛ دور هم جمع شدن، صرف وقت با همدیگر، غذا خوردن دور یک سفره و گفتن و شنیدن. اما حالا به واسطه ورود این مزاحم کوچک، ما از اغلب روش های سنتی برای پاسخ دادن به نیاز به روابط اجتماعی محروم شده ایم. برخی افراد از روش های جایگزین و جدید برای روابط اجتماعی صحبت می کنند. اما آیا این روش های جایگزین می توانند به اندازه روش های قدیمی پاسخی مناسب به نیازهای روانی ما بدهند؟

جانشین های روابط اجتماعی چه هستند؟

در سال های اخیر در متون روان شناسی اصطلاحی وارد شده است به نام «جانشین های روابط اجتماعی». جانشین های روابط اجتماعی در سه دسته تعریف می شوند.

دسته اول زمانی است که افراد روابط شبه اجتماعی با افراد دیگری دارند که تنها نقطه اشتراک محدودی با آن ها دارند. در اغلب اوقات این نقطه اشتراک، علاقه به یک شخصیت یا یک موضوع است. این روابط شبه

اجتماعی این روز ها بیشتر در بستر شبکه های اجتماعی و دنبال کردن صفحاتی خاص یا هشتگ هایی مشخص دنبال می شوند.

دسته دوم به نوعی دنیای اجتماعی بین افرادی است که چندان از هم شناختی ندارند. به عنوان مثال افرادی که در یک کمپین کتاب خوانی شرکت می کنند و به واسطه علاقه شدید به یک مجموعه فیلم یا سریال، در گروه های علاقه مندان به آن ها عضو می شوند و از این طریق دنیای مشترکی با دیگر علاقه مندان دارند.

پسرم فقط حرف های همسرش را عملی می کند



پسری دارم که خیلی دوستش دارم و یک سالی می شود که ازدواج کرده. جلوی من، هر چه بگویم قبول می کند اما در نهایت، حرف همسرش را عملی می کند. من هم زن هستم و با این رفتار او اذیت می شوم. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

شکل زندگی همیشه و برای تمام انسان ها در حال گذر و تغییر است. هیچ چیز سر جای خودش ثابت نمی ماند. این واقعیت زندگی است. اما ما آدم ها دوست داریم که دوره ها و روز های خوب سر جایش بماند و شامل این تغییر اجتناب ناپذیر نشود! وقتی کسی ازدواج می کند و یک خانواده مستقل و نفره تشکیل می دهد یعنی قرار است بقیه عمرش را با همسرش به عنوان نزدیک ترین فرد زندگی اش سپری کند و آن میزان از نزدیکی که به پدر و

چه پرده ای برای چه خانه ای؟!

خانم ها می توانند با انتخاب هوشمندانه پرده های منزل، هم فضای خانه را بزرگ تر نشان دهند و هم جلوه زیباتر و گرم تری به خانه ببخشند

فاطمه قاسمی | مترجم

این روز ها از نظر طراحان داخلی، پرده ها تنها به عنوان مانعی برای ورود نور زیادی به ساختمان یا رعایت حریم داخل خانه تعریف نمی شود بلکه آن را عنصری مهم در زیبایی چیدمان خانه هم می دانند. خانم ها چون نقش مهمی در انتخاب دکوراسیون و طراحی میلمان منزل دارند می توانند با انتخاب خوب و هوشمندانه پرده های منزل، هم فضای خانه را بزرگ تر نشان دهند و هم جلوه زیباتر و گرم تری به خانه ببخشند.

چه پارچه ای برای پرده بهتر است؟

یکی از ساده ترین روش ها، بررسی بافت و تراکم پشت پارچه است که باید نظم و ترتیب ثابتی داشته باشد. به این ترتیب که در قسمت برش خورده، بخشی از پارچه را با دوست به آرامی بکشید. اگر بافت پارچه از هم جدا شد و تار و پود پارچه از هم فاصله گرفت، نشان دهنده دوام و کیفیت نامرغوب

تشکیل خانواده داده و این تمام چیزی است که از طفولیت برای او آرزوی کردیم.

توقع بی جانداشته باشید
شما به عنوان والدین باید راهنمایی خوبی برای فرزندتان باشید ولی توقع نداشته باشید که بی چون و چرا اجرا کننده حرف های شما باشد. چنان چه دیدید او کار خودش را کرد که با نظر شما متفاوت بود، بهتر است واکنش خاصی نداشته باشید چون به هر حال از نظر شما آن قدر رشد یافته که اجازه تاهل را به او داده اید.

به عروس تان احترام بگذارید
با همسر فرزندتان با احترام بر خورد کنید چون اگر احترام بین شما خدشه دار شود، آسیب های زیادی در زندگی شما و پسر تان ایجاد خواهد شد. به طور کلی، ایجاد کننده مودت و دوستی باشید نه تولید کننده قهر و غضب. همچنین زمانی که واقعا به کمک نیاز داشته باشید با حس انتقام گرفتن که حشش بود، رفتار نکنید. شما به عنوان والدین، نباید مهر بازی و بخشندگی را فراموش کنید.

سخنی هم با فرزندتان
لازم می دانم به این امید که فرزندتان هم این مطلب را می خواند، چند توصیه کوتاه به او داشته باشم. شما اگر چه تشکیل خانواده

داده اید اما همچنان توجه لازم را به مادر و پدر خود داشته باشید. اگر هم می خواهید نشان دهید که من و همسرم فهمیدگی لازم را برای زندگی مان داریم، اصلا لازم نیست با بی ادبی و گستاخی این کار را انجام دهید. بهتر است تعادل را همیشه حفظ کنید. قبول کردن این که به هر حال افراد مسن تجربه بیشتری دارند، غیر منطقی نیست. به آن ها نشان دهید که از دواج محکم و با ثباتی دارید و اگر می خواهید به این موضوع مهم برسید، از غیبت و بدگویی کردن همسر در حضور خانواده خودتان اجتناب کنید. همان طور که شما ادب لازم را در حضور همسر برای خانواده تان دارید، برای خانواده همسر هم حرمت قایل شوید به این ترتیب همیشه مودب بودن برای خانواده خود را به همسر تان هم غیر مستقیم آموزش داده اید.

کم نور بهتر است طرح برده درشت نباشد، طرح و گل های ریز انتخاب مناسبی برای این گونه خانه هاست. دقت کنید در صورت کوچک بودن خانه، پرده با خطوط عمودی برای بزرگ تر نشان دادن فضا گزینه مناسبی است. برای پنجره های کوتاه از پرده هایی استفاده کنید که از بالاتر یک سوم پایدانی ساده و در انتها طرح دار می شوند.

نصب پرده چگونه باشد؟

برای این که سقف خانه بلندتر و خانه بزرگ تر به نظر برسد، چوب پرده تا جایی که ممکن است، بالاتر نصب شود. برای پنجره های کوتاه بهتر است از قاب های چوبی بالای پرده استفاده نشود. حتی پیشنهاد می شود برای این گونه پنجره ها پرده های قدی در نظر بگیرید چون در این صورت ارتفاع سقف را بلندتر و فضا را رسمی تر می کند. اگر پایین پرده به گفت زمین بخورد شیک تر و زیباتر است اما اگر باز مین فاصله داشته باشد به نظر ناقص می رسد.

جانشین های روابط اجتماعی می توانند در تقویت احساس تعلق موثر باشند. این محققان می گویند به رغم تصور برخی مبنی بر بی ارزش بودن این روابط یا کم فایده بودن آن ها، این روابط در کنار تقویت احساس تعلق، می توانند صمیمیت ما را با دوستان مان تقویت و ما را از انزوا خارج کنند.

هر چند این مطالعه پیش از شرایط موجود انجام شده است اما این محققان که چند سالی است روی این موضوع در حال کار هستند، معتقدند یافته های این مطالعه برای شرایط این روز های ما کاربرد دارد.

این روش ها خوب هستند اما کامل نیستند

شاید با خواندن این نکات تصور کنید که حتی اگر اوضاع بهبود پیدا کند و امکان دور هم جمع شدن دوباره مهیا شود، نیازی به آن دور همی ها نخواهیم داشت. چرا که می توانیم نیاز های خود را با کمک همین جانشین های روابط اجتماعی برآورده سازیم. اما آیا این تصور درست است؟ توجه داشته باشید که روابط اجتماعی به صورت سنتی، کاربردهای گوناگونی دارند. بخشی از این کاربردها، به موضوع احساس تعلق و دوری از انزوا بر می گردد. اما در کنار آن به کمک روابط اجتماعی، ما امکان تقویت مهارت های بین فردی خود را پیدا می کنیم، از دوستان خود حمایت عاطفی دریافت می کنیم و حتی آموزش می بینیم. مطالعات زیادی درباره کارآمدی جانشین های روابط اجتماعی در این حوزه ها انجام نشده است اما به نظر می رسد احتمال این که جانشین های روابط اجتماعی بتوانند در تمام این حوزه ها کارآمدی لازم را داشته باشند، پایین است. علاوه بر آن، محققان دانشگاه ایالتی نیویورک در سال ۲۰۱۷ متوجه شدند هر چند جانشین های روابط اجتماعی می توانند به افرادی که تحت تاثیر سوانح و حوادث زندگی شان مختل شده تا حد زیادی کمک کنند، اما این تنها در وضعیتی است که عوارض روانی ناشی از سوانح خیلی شدید نباشد و افراد درگیر اختلال اضطرابی پس از سانحه نشده باشند.

با توجه به همه این موارد، شاید پیشنهاد مناسب برای این روز ها این باشد؛ تا جایی که می توانیم از جانشین های روابط اجتماعی برای تقویت احساس تعلق و صمیمیت خود با نزدیکان مان بهره بگیریم اما در عین حال بعد از بهبود شرایط، بیشتر از قبل قدر روابط اجتماعی چهره به چهره را بدانیم.



قرار و مدار

روز گوش دادن به تلاوت های قدیمی

امروز چندتا از تلاوت های قدیمی قاریان مشهور رو دانلود و دکتین و توی ماشین یا فونه، گوش بدین. قاری های ممتازی مثل مصطفی اسماعیل، عبدالباسط، منشاوی و... پیشنهاد های فوبی هستن.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* قسمتی از پرونده زندگی سلام که نوشته: «چطور دست شایعات نجومی را رو کنیم؟» بسیار عالی بود و دانستن آن برای امثال من که اطلاعات نجومی کمی داریم، جالب بود. در ضمن، استوری اش کردم تا دوستانم هم ببینند و اطلاعات علمی شان بالا برود.

* برای روز کارگر در زندگی سلام، باید از مشکلات کارگرها می گفتید تا فرزندان مان، همراهی بیشتری با ما به ویژه در این شرایط سخت داشته باشند.

* یک پیشنهاد برای زندگی سلام داشتیم. اگر امکان دارد صفحه کودک در روز های پنج شنبه چاپ بشود، چون آخر هفته هست، خیلی بهتره. دست تون طلا.

* توضیحات کارتون علی کریمی رو ۱۰ بار بخوندم و متوجه نشدم.

* در این روز هایی که کرونا، فاتحه اعصاب مون رو خونده، فقط همین کم بود که یک سیگار کم بخوره

به زمین!

* افرادی که در چالش پر خواننده ترین ستون های زندگی سلام شرکت می کنن، حداقل مدرک تحصیلی و سن شون رو بگن تا بدوینم داریم با نظر چه افرادی آشنا می شیم.

* عکس قرار مجسمه ها از پارک در فتو کاتور، جالب بود.

* در پرونده نابودی زمین، مشخص نکردید که پیش بینی تون از دقیق ترین زمان برای بر خورد یک سیارک با زمین چیه و این که آیا با کوچک ترین برخوردی، گریسی در میاد یا زمین کلا به فنا می ره؟

نقش طلایی معلمان عزیز در تربیت نسل ها

اگر معلم بتواند در رابطه خود با شاگرد به وی احساس امنیت، دوست داشته شدن و ارزش بودن ید دهد، موفقیت او در آینده را تضمین کرده است



سپیده حسینی | روان در مانگر کودک و نوجوان

مناسبتی

روز معلم بهانه خوبی است تا از نقش بسیار مهم و کلیدی این افراد دوست داشتنی و پرتلاش بگویم. اگر بخواهیم نیم نگاهی

به نقش معلم در زندگی دانش آموزان داشته باشیم، می توانیم آن را به دو بخش تقسیم کنیم. بخش اول همان قسمت آموزش است که به کار بستن روش های تدریس متناسب با سطح رشد شناختی، اجتماعی و هیجانی کودک را با توجه به سن او در بر می گیرد زیرا کار بر دین روش های می تواند بهره وری را به حداکثر برساند، ضامن موفقیت تحصیلی کودکان باشد و از آن مهم تر مدرسه و درس را برای کودکان جذاب و دوست داشتنی کند. بخش دوم مهم تر قسمت پرورش است که زمینه ساز پروراندن نسلی سالم از لحاظ روان شناختی، شخصیتی و اخلاقی است و اشاره به توانایی معلم در پرورش قابلیت های شناختی، اجتماعی و هیجانی کودکان دارد.

فریاد ر سان عرصه رشدی دانش آموزان

از منظر سلسله مراتب نیاز های مطرح شده توسط مزلو که یکی از معتبر ترین نظریه های روان شناسی است، انسان با نیاز های متفاوتی پایه عرصه حیات می گذارند. اولین رده از این سلسله، نیاز های زیستی آدمی است مانند نیاز به غذا و دمای مناسب. پس از آن نیاز به ایمنی قرار دارد، بدین معنا که انسان پس از برآورندسی نیاز های زیستی اش نیاز به ثبات و ایمنی در محیط خود از لحاظ جسمانی و روانی را احساس می کند و ارضای نسبی آن، نیاز به دوست داشته شدن و احساس تعلق به یک گروه را در انسان بر جسته می سازد و برآورندسی این نیاز رده چهارم نیاز های یعنی نیاز به عزت نفس به معنی دوست داشتن و احترام قائل شدن شخص برای خودش را پدیدار می کند. از این دیدگاه قطعا خانواده اولین جایگاه ارضای این نیاز ها برای فرد است که چگونگی ارضای آن ها می تواند آینده فرد را به عنوان یک شخصیت سالم یا ناسالم رقم بزند. اما اگر فضای خانواده معشوش و به دلایل مختلف از جمله تعارضات و اختلافات والدین، شخصیت ناسالم والدین، فقر و... در ارضای سالم این نیاز ها



زندگی سلام •
شنبه •
۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۹ •
شماره ۱۵۸۸ •

خانواده و مشاوره