



زندگی سلام
یک شنبه
۹ مهر ۱۴۰۲
۱۳۵۵ ربيع الاول
اول اکتبر ۲۰۲۳
شماره ۲۵۳۹

خانواده و مشاوره

فرهنگ شهروندی

آداب برقراری تماس تلفنی

برقراری تماس های تلفنی به ۱۴۷ سال قبل بازمی گردد و جای تعجب ندارد که توام با پیشرفت فناوری، نحوه و آداب برقراری تماس تلفنی هم با چنان سرعتی تغییر کرده که برخی از افراد جامعه احساس جاماندگی یا سردرگمی درباره این موضوع دارند. قوانین نانوشته مکالمات تلفنی بین نسل های مختلف خیلی متفاوت است و همین موضوع منجر به ایجاد سوء تفاهم در بین افراد می شود. این آداب بسته به نوع رابطه بین فردی شما، سن شما و پیرامون شما متفاوت است اما یک سری آداب، تقریباً در همه فرهنگ ها درباره تماس تلفنی مشترک به نظر می رسد.

قبل از تماس، اول پیامک دهید

تماس بدون اطلاع قبلی ممکن است برای مخاطب ایجاد استرس کند. در عوض، بهترین کار این است که قبل از تماس پیامک دهید و از آن ها بپرسید که آیا در آن لحظه امکان صحبت کردن دارند یا نه، یا این که بپرسید که «چه زمانی می توانم با شما تماس بگیرم؟» اگر مخاطب شما شخصی است که مرتب با او تماس می گیرید، بهتر است از قبل بدانید که زمان ایده آل او برای صحبت کردن چه زمانی است، مثلاً بعد از پایان کار یا فقط بعد از ظهر روز های تعطیل.

نیازی نیست همیشه به تلفن پاسخ دهید

این اصول صرفاً برای فرد تماس گیرنده نیست. اگر کسی به طور غیر منتظره و بی اطلاع با شما تماس می گیرد به این معنی نیست که شما باید در همان لحظه به آن پاسخ دهید. اگر در رستوران هستید، در حمام هستید یا در یک جلسه شرکت کردید، تماس را بی صدا کنید و در یک زمان مناسب با آن ها تماس بگیرید. اگر می خواهید خیلی مودب باشید، می توانید برایشان پیامک بفرستید. همه تلفن های هوشمند به شما این امکان را می دهند که زمانی که نمی توانید پاسخ دهید، یک پیام متنی خود کار برای تماس گیرنده ارسال کنید که «فعلاً امکان پاسخ برای من مقدور نیست» یا این که «به زودی با شما تماس می گیرم».

احساسات را از طریق صدا انتقال دهید، حقایق را از طریق متن

خیلی وقت ها اصلاً نیازی به تماس تلفنی نیست. وقتی می خواهید ببینید کدام شیوه برای انتقال پیامتان بهترین روش ارتباطی است، اول از همه ببینید که هدف شما از این تماس یا ارسال پیام چیست؟ مسلم است که اگر می خواهید به نکات ظریف یا بحث درباره مسائل عاطفی اشاره کنید یا با کسی مشاجره کنید احتمالاً بهتر است از طریق تماس تلفنی انجام شود. اما اگر می خواهید هر لحظه از خودتان یا موقعیتی که در آن قرار دارید به دیگران خبر دهید، خوب نوشتن و ارسال پیامک بهترین روش خواهد بود.

ولی اگر موضوع بحث شما پیچیده است و آن قدر طولانی است که باید به صورت پیام ها و پاسخ های مسلسلی دوطرفه باشد، بهتر است از طرف مقابل بخواهید که تلفنی حرف بزنید.

پشت سر هم تماس نگیرید مگر...

اگر کسی به تماس شما پاسخ نداد، بلافاصله دوباره با او تماس نگیرید. اگر کار شما ضروری و اورژانسی است، بلافاصله آن را در یک پیام متنی به وضوح بیان کنید.

برای نوشتن این مطلب از «یورونیوز» کمک گرفته شده است



نکته ها

۱۰ نشانه که وضعیت روانی همسرتان خوب نیست

یک سری رفتارها به عنوان زنگ خطرهای هستند که اگر آن ها را در همسرتان دیدید، باید هرچه زودتر برای اصلاح شرایط زندگی مشترکتان اقدام کنید:

- ۱- تحریک پذیری و تند مزاجی
- ۲- مشغله های متعصبانه و افراطی
- ۳- عصبی بودن
- ۴- پر توقع بودن
- ۵- خستگی مزمن
- ۶- کم اشتها یا پر خوری
- ۷- افسردگی
- ۸- سرد مزاجی و ناشویی
- ۹- بی تفاوتی احساسی
- ۱۰- پناه بردن به مواد مخدر



ما و شما

پایامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ راه ارتباطی با زندگی سلام

خرد میشه. جالبه که یک نفر، این قدر به کارهای فنی در حوزه های مختلف علاقه داره و تقریباً همه شون رو هم به صورت تجربی یاد گرفته.

• پژوهش انجام شده درباره افزایش رضایت کارمندان با آموزش حین کار، جالب بود. متاسفانه در فضاهای کاری کشور ما به افزایش اطلاعات کارمندان در حوزه های مختلف، اهمیتی داده نمی شود.

• این پورشه دست ساز خیلی خوشگل درست شده. به خصوص پشتش، مونمیزنه با نسخه اصلی.

• در زندگی سلام از قیمت وسایل ورزشی بنویسین. خیلی افزایش داشته. این جوری دیگه کمتر کسی سمت ورزش میره.

• چنین استعدادهایی که این قدر علاقه و پشتکار دارند، حیف می شوند. الان این آقا، ۲۵۰۰ روز تلاش کرده تا این پورشه دست ساز را بسازد که هیچ فایده ای ندارد و قابل استفاده نیست.

• مربوط به صفحه سلامت. میگن باز در مدارس آنفلوآنزا زیاد شده. بچه هایی که احساس می کنن مریض شدن، حتما ماسک بزنن که بقیه رو مبتلا نکنن.

• سیگاری شدن نوجوانان مسئله ای است که از چندین جنبه باید به آن پرداخته شود. علاوه بر والدین، می توان قانون فروش آن به نوجوانان را سختگیرانه تر کرد.

• من از کارهای فنی خیلی بدم میاد و چون به مشکل می خوره، زود اعصابم

و گفتن بدیهیات نیست. قرار نیست در جلسه تراپی صرفاً گفته شود که مثلاً همسر خود را درک کنید! تراپی قرار است مهارت درک کردن را به شما یاد بدهد. یا بررسی کند که چرا شما توان همدلی و درک کردن دیگران را ندارید. تراپی بسیار پیچیده تر و سخت تر از باور عمومی است؛ بنابراین تماشای یک فیلم یا خواندن یک کتاب، بر فرض این که خوب و مفید باشد، نمی تواند به اندازه یک جلسه تراپی مفید باشد.

فیلم و کتاب یک قصه کلی دارد

نکته بعدی این است که هر فیلم یا کتاب، صرفاً به بیان یک قصه کلی می پردازد. قصه یک آدم، یک زوج و... حتی اگر کلیت قصه نقش اول فیلم یا کتاب شبیه زندگی ما باشد، باز هم دلیل نمی شود که نحوه حل و فصل مشکل هم یکسان و مشابه باشد. همان گونه که نباید برای علایم مشابه فیزیکی، سر خود دارو مصرف کرد، درمان هر فرد هم کاملاً منحصر به فرد است. گاهی حتی استفاده از توصیه ای که برای فردی جواب داده، ممکن است برای شما فاجعه ایجاد کند.

انتظارات اشتباه از روان شناس ها

یکی از مهم ترین عوامل مراجعه نکردن مردم به روان شناس، به باورهای رایج در جامعه برمی گردد. این حرف را که «به روان شناس مراجعه کردم اما هیچ اثری نداشت»، بسیار شنیده ایم. این مسئله ناشی از انتظار مردم در درمان سریع و در یک یا دو جلسه ای کلیه مشکلات خلقی و روحی و روانی آن هاست. واقعاً چگونه مشکلی را که در طول سال هایتمادی ایجاد شده است، می توان در یک ساعت درمان کرد؟ اغلب مشکلات ناشی از دوران کودکی یا از دواج های نامکارآمد است. فردی که بعد از ۱۰ سال زندگی با همسر شکاک خود، دچار افسردگی شده است، انتظار دارد آثار این ۱۰ سال در یک جلسه برطرف شود؟

چرا روان درمانی موثر است؟

مراجعه به یک روان شناس و صحبت درباره مشکلات، افکار و روحيات می تواند تجربه ای بسیار پر بار و سازنده باشد. تجربه ای منحصر به فرد از کاملاً خود بودن، بدون نقاب و نقش. پذیرش مطلق دریافت کردن و بدون نگرانی از عواقب یا حرف و نظر دیگران درددل کردن و صحبت کردن درباره حتی پنهانی ترین، ممنوعه ترین افکار یا رفتارها، بدیهی است که در این باره، مهارت روان شناس از اهمیت زیادی برخوردار است؛ همان گونه که مهارت جراح قلب برای موفقیت عمل ضروری است، مهارت روان شناس هم از اهمیت برخوردار است. بنابراین اگر حس می کنید به درمان نیاز دارید، به درمانگر متخصص و مراکز مجاز مراجعه کنید.



دکتر مهدی سوداوری

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس دانشگاه

دکتر حسین محرابی

روان شناس و مدرس