

اتهام ناجوانمردانه نابودی روابط انسانی به تراپیست ها

یک توییت پر باز دید که مدعی شده تراپیست ها به تمام روابط های انسانی گند زدند از بس به همه می گویند فقط خودت مهم باش وبقیه اهمیتی ندارند، از منظر روان شناختی چند نکته قابل تامل دارد

زهرا متقی شکیب | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

از منظر صحت و کذب ادعای مطرح شده مبنی بر این که تراپیست ها مسبب نابودی روابط انسانی هستند، تا حد زیادی اغراق آمیز و فاقد دقت علمی است. این عبارت بیشتر از یک بیان منطقی، حالت احساسی دارد و کلی گویی گسترده ای در باره رویکرد تراپیست ها ارائه می دهد. نقش اصلی تراپیست ها کمک به بهبود روابط انسانی است، نه تخریب آن ها. در واقع، هدف اصلی روان درمانی ایجاد تعادل بین نیاز های فردی و جمعی است. بنابراین، ادعای نویسنده به طور کلی نادرست و بر پایه سوء برداشت است.

از منظر علمی

در روان شناسی، بسیاری از نظریات و روش های درمانی بر اهمیت «خود» تأکید دارند اما این تأکید هرگز به معنی نفی ارزش دیگران یا تخریب روابط انسانی نیست. به عنوان مثال: «رویکرد انسان گرانه» (مانند نظریات کارل راجرز) تأکید دارد که برای ایجاد روابط سالم، فرد ابتدا باید خود را بپذیرد و برای خود ارزش قائل شود.

«درمان شناختی – رفتاری (CBT) هم به افراد کمک می کند تا به شناخت بهتری از خود و دیگران برسند و تعادل در روابط را برقرار کنند.

روان شناسی

کاهش ۲۲ درصدی خطر آلزایمر با دوچرخه سواری منظم

آیا می خواهید خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را کاهش دهید؟ یک مطالعه جدید توصیه می کند دوچرخه سواری کنید. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، طبق نتایج منتشر شده به نظر می رسد دوچرخه سواری منظم، خطر ابتلا به زوال عقل را ۱۹ درصد و خطر ابتلا به آلزایمر را ۲۲ درصد کاهش می دهد. محققان خاطر نشان کردند که نتایج همچنین نشان می دهد که دوچرخه سواری حتی ممکن است به افزایش اندازه ناحیه ای از مغز که برای حافظه مهم است، کمک کند.

بررسی ۴۸۰ هزار نفر در ۱۳ سال

دکتر «لیرون سینوانی»، مدیر خدمات سالمندان در مرکز سلامت نورثول در نیویورک، گفت: «دوچرخه سواری یک تمرین با شدت متوسط تا زیاد است و همچنین به تعادل نیاز دارد. این ورزش به عملکرد پیچیده تری از مغز نسبت به پیاده روی نیاز دارد، به همین دلیل است که شاید کاهش دهنده بهتری برای خطر زوال عقل باشد». برای این مطالعه، محققان داده های مربوط به تقریباً ۴۸۰ هزار نفر شرکت کننده در بیوبانک بریتانیا و همچنین یک مطالعه سلامت طولانی مدت از افرادی را که در انگلستان، اسکاتلند و لوزندگی می کنند، تجزیه و تحلیل کردند. به عنوان بخشی از مطالعه، شرکت کنندگان به انواع حمل و نقلی که اغلب برای رفت و آمد استفاده می کردند، اشاره کردند. در طول یک دوره پیگیری ۱۳ ساله، بیش از ۸۸۰۰ نفر از شرکت کنندگان به زوال عقل و نزدیک به ۴۰۰۰ نفر به آلزایمر مبتلا شدند.

تقویت حافظه و یادگیری با دوچرخه سواری

نتایج نشان داد که خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر در بین افرادی که دوچرخه سواری می کردند یا دوچرخه سواری را در کنار سایر اشکال سفر مانند پیاده روی، رانندگی یا استفاده از حمل و نقل عمومی قرار می دادند، کمتر بود. یافته های ما نشان می دهد که ترویج راه های سفر فعال به ویژه دوچرخه سواری، ممکن است با کاهش خطر زوال عقل در بین بزرگسالان، میانسالان و افراد مسن مرتبط باشد که با تشویق شیوه های قابل دسترس و پایدار برای حفظ سلامت شناختی، مزایای قابل توجهی برای سلامت عمومی به همراه دارد. محققان خاطر نشان کردند که اسکن های مغزی MRI نشان داد که دوچرخه سواری همچنین با هیپوکامپ بزرگ تر، بخشی از مغز که در تشکیل حافظه و یادگیری نقش دارد، مرتبط است.

اولویت اول دوچرخه سواری، بعد پیاده روی

سینوانی گفت اگر می توانید دوچرخه سواری کنید، این کار را انجام دهید. اگر نمی توانید، پیاده روی کنید. او گفت: «فکر می کنم اگر سوال این باشد که آیا باید پیاده روی کنم یا دوچرخه سواری کنم؟ من می گویم دوچرخه سواری کنید، اما اگر سوال این باشد که آیا باید پیاده روی کنم یا فقط در خانه بمانم؟ من قطعاً می گویم پیاده روی کنید».



یک توییت که به تازگی پر بازدید شده، حاوی دیدگاهی انتقادی و شاید بدبینانه نسبت به روابط انسانی است و در آن نوشته شده: «تراپیست ها... (معادل گند زدند) به تمام روابط انسانی، از بس به همه می گن فقط خودت مهم باش، بقیه به... (معادل به درک)». در ادامه به تحلیل این دیدگاه از سه منظر می پردازیم.

«نظریه دلبستگی (Attachment Theory) توسط جان بالبی نشان می دهد که روابط انسانی برای سلامت روان ضروری است، اما این روابط زمانی موفق تر خواهند بود که افراد ابتدا احساس امنیت درونی داشته باشند.

بنابراین، رویکردهای روان شناختی نه تنها بر اهمیت خودآگاهی و ارزش شخصی تأکید دارند، بلکه در صدد تقویت روابط انسانی مبتنی بر اعتماد و احترام متقابل هستند. این نشان می دهد که نظر نویسنده بیش از آن که علمی باشد، واکنشی هیجانی به برخی برداشت های نادرست از تراپی بوده است. روان شناسی مدرن تأکید زیادی بر ایجاد «مرزهای سالم» در روابط دارد. این بدان معناست که افراد باید بیاموزند چگونه از خودمرزاقبت کنند و در عین حال به نیازهای دیگران توجه داشته باشند. مشکل اصلی زمانی رخ می دهد که این مفهوم به اشتباه «خودخواهی» یا «فردگرایی مفرط» تفسیر شود. سوء برداشت هایی نظیر آنچه در توییت بالا مطرح شده، احتمالاً ناشی از درک ناقص از توصیه های درمانگران است.

از منظر جامعه شناختی

در جوامع مدرن، فردگرایی به یکی از ویژگی های برجسته تبدیل شده است. این امر می تواند باعث شود که برخی افراد ارزش های جمع گرانه سنتی را نادیده بگیرند و صرفاً بر رفاه

شخصی تمرکز کنند. این پدیده، که در ادبیات جامعه شناختی به آن «فردگرایی خودمحور» می گویند، می تواند زمینه ساز سوءداشت هایی در باره توصیه های تراپیست ها شود. اما واقعیت این است که روان درمانی عمدتاً تلاش می کند تا میان فردگرایی و جمع گرایی تعادل ایجاد کند.

سوء برداشتی از توصیه های روان شناختی

در نهایت باید اذعان کرد به نظر می رسد نویسنده تجربه ای منفی یا سوء برداشتی از توصیه های روان شناختی داشته است. طرز تفکر او بر پایه نوعی بدبینی و ناامیدی نسبت به رویکردهای تراپی شکل گرفته است. این بیان می تواند ناشی از تجربه های شخصی ناخوشایند، انتظارات غیر واقع بینانه از تراپی یا سوء برداشت از مفهوم خودآگاهی و خودمرزاقبتی باشد. در عین حال، زبان طنزآمیز و اغراق آمیز توییت نشان می دهد که نویسنده احتمالاً به دنبال جلب توجه یا تحریک بحث های اجتماعی بوده است. از آنجا که این توییت تنها بخشی از دیدگاه یا طرز تفکر فرد را بازتاب می دهد و نمی تواند نماینده کامل شخصیت او باشد، نمی توان شخصیت نویسنده را نقد کرد اما با استناد به توییت

می توان گفت او با استفاده از زبان غیر رسمی و مستقیم، لحن انتقادی شدیدی نسبت به روان درمانی و روابط انسانی به کار برده است. این ممکن است نشان دهنده فردی باشد که از ابراز صریح احساساتش ترسی ندارد و تمایل دارد نظرات خود را بدون فیلترهای اجتماعی بیان کند. نوع انتخاب واژه ها و تأکید بر «فقط خودت مهم باش» ممکن است نشان دهنده ناامیدی از روابط انسانی یا تجربه های منفی در گذشته باشد. چنین لحن هایی گاهی بازتاب سرخوردگی از دیگران یا حتی احساس بی اعتمادی به انسان ها هستند.

احتمال هاد باره نویسنده این توییت

از آنجا که توییت در فضای عمومی منتشر شده، نویسنده احتمالاً قصد دارد در نقد جریان های اجتماعی مانند گرایش به روان درمانی یا مدرنیته، توجه جلب کند. این نشان دهنده تمایل به بحث و تأثیر گذاری بر گفتمان های اجتماعی است. با این حال، لحن و تیرش او می تواند ناشی از برداشت ناقص یا اشتباه از روان درمانی باشد که این امر می تواند ناشی از نداشتن اعتماد یا آگاهی کافی باشد. این تحلیل بر اساس یک توییت ارائه شده و ممکن است نماینده کامل شخصیت نویسنده نباشد. قضاوت دقیق نیازمند اطلاعات بیشتر در باره فرد و زمینه های فکری، عاطفی و اجتماعی اوست.

اتاق مشاوره

در دوران عقد مچ شوهرم را گرفتم

تقریباً ۱۰ ماه است عقد کردم. در این مدت متوجه شدم که شوهرم چند دروغ بزرگ به من گفته است و مچ او را گرفتم. درباره مدرک تحصیلی اش دروغ گفته بودو جعلی است، اخلاقش یکپهو عوض شد و مشکلات اخلاقی زیادی دارد، عقیم بودنش را هم از من پنهان کرده بود. می خواهم سریع طلاق بگیرم اما خانواده ام مخالف هستند. چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

مخاطب گرامی، مشکل شما پیچیده است و اعتراف می کنم پاسخ گویی به این سوال کار ساده ای نیست چرا که قرار است با کمترین اطلاعات، راهنمایی تان کنم. یکی از ویژگی های دوران عقد، آشنایی زن و مرد با یکدیگر برای رفتن زیر یک سقف است. چنانچه مشکل جدی وجود داشته باشد باید حتما قبل از عروسی برای حل آن اقدام کرد؛ در غیر این صورت مشکلات جدی تری به همراه خواهد داشت و به صلاح نیست که بدون حل و فصل آن، وارد زندگی مشترک شوید.

دروغ های شوهر تان کوچک نیست

از یک طرف اصرار و اقدام عجولانه شما برای طلاق و از طرف دیگر پافشاری خانواده تان برای حفظ این رابطه، جای سوال دارد؛ در این جا آن چه بسیار مهم است، این است که هدف همسر تان از گفتن این دروغ ها چه بوده است؟ دروغ های کوچکی هم نیست که بتوان به سادگی از کنار آن گذشت. عقیم بودن یک مرد به سادگی تمام یک زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می دهد و حتی می تواند حق طلاق را به زن بدهد یا جعل مدرک تحصیلی، تنها یک دروغ نیست بلکه جرم محسوب می شود. مشکلات اخلاقی زیادی که شما

از آن نام برده اید و دقیقاً معلوم نیست این مشکلات اخلاقی چیست هم می تواند زندگی مشترک را نابود کند. این موضوع باید در قالب یک مشاوره خانوادگی با حضور همسر شما و خانواده تان بررسی شود. هر چند قانون به شما اختیاراتی می دهد که می توانید به طور مستقل

از هوش مصنوعی بی رس

شب ها از فکر و خیال خواب نمی برد

شب ها قبل از خواب به شدت درگیر فکر و خیال راجع به روز قبل و بعد می شوم، مدام به حرف هایی که باید به دیگران بزنم یا باید می گفتم فکر می کنم، تو ذهنم با دیگران جروبحث می کنم و در باره مسائل مختلف حس نگرانی پیدا می کنم. یک وقت هایی چنان خودم رو با تماشای فیلم خسته می کنم که سریع خوابم ببرد و درگیر فکر کردن نشوم.

آنچه شما توصیف کرده اید، حالتی است که روان شناسان آن را «پرکاری ذهن پیش از خواب» می نامند. دلیلش این است که شب، وقتی حواس پرتی های روز کمتر می شود و بدن آماده خواب است، ذهن فرصت پیدا می کند اتفاقات گذشته و آینده را مرور کند. این گاهی تبدیل می شود به بازپخش گفت و گوها، جروبحث های خیالی یا نگرانی های در هم و برهم.

چرا این اتفاق می افتد؟

ذهن ما به طور طبیعی تمایل دارد که موضوعات «ناقص یا حل نشده» را کامل کند. اگر در طول روز فرصتی برای پردازش آن ها نداشته باشیم، شب در سکوت و تاریکی، مغز برای «بستن پرونده ها» سراغ شان می رود. این کار باعث می شود سیستم عصبی فعال بماند و بدن نتواند وارد فاز آرامش خواب شود.

ترفند های آرام کردن ذهن پیش از خواب

نوشتن قبل از خواب: یک دفترچه کنار تخت بگذارید و پیش از خواب پنج دقیقه هرآنچه در ذهنتان هست، حتی بی پروا پر از فکر و روای کاغذ بیاورید. این کار به مغز پیام می دهد که «نگران نباش، فردا ادامه می دهیم».

تنفس و ریلکسیشن: چهار ثانیه دم، چهار ثانیه حبس نفس، چهار ثانیه بازدم، چهار ثانیه مکث؛ این چرخه را چند بار تکرار کنید تا ضربان قلب و فعالیت ذهن آرام شود.

محدود کردن محرک های دیجیتال: خسته کردن خود با فیلم دیدن راه حل کوتاه مدتی است، چون مانع مواجهه با افکار تان می شود اما عادت حل مسئله در خودآگاه را ایجاد نمی کند. بهتر است نیم ساعت قبل از خواب، صفحه ها را کنار بگذارید.

گفت و گوی پایانی با خود: آرام به خود بگویید: «امشب حق دارم استراحت کنم، فردا برای فکر کردن وقت هست». این ساده به نظر می رسد، اما تکرار آن ذهن را تربیت می کند.

فرق «فکر کردن» با «غرق شدن در فکر»

بازنگری کوتاه و هدفمند در باره دیروز یا برنامه ریزی برای فردا، طبیعی و سودمند است. اما وقتی این مرور تبدیل به سناریوسازی، نگرانی و جروبحث خیالی می شود، باید آگاهانه صحنه را ترک کرد. تمرین مهارت «برگشتن به لحظه حال» (مثل توجه به تنفس، حس پتو یا صدای محیط) کمک می کند از موج افکار بیرون بیایید.

در نهایت بدانید که تجربه شما غیر عادی نیست و نشانه ضعف شخصیتی یا ناکامی هم نیست. ذهن پر مشغله نتیجه فشار های روزمره و عادت های فکری است. با چند تغییر کوچک و تمرین مداوم، می توان این شورش های شبانه را رام کرد و به جای جنگیدن با فکرها، به آرامی آن ها را رها کرد تا بروند.

نکته ها

۶ ویژگی افراد پخته

- ۱- خودآگاهی عمیقی دارند
- ۲- عمق را به هیاهو ترجیح می دهند
- ۳- از لحاظ احساسی خود کفا هستند
- ۴- مرز های مشخصی دارند
- ۵- توانایی خود را خلا قانه بروز می دهند
- ۶- تنهایی را با انزوا یکی نمی دانند

داده تصویری

بیدار شدن

اشتباهات رایج بعد از گرافیک: نیلوفر دلارور

مرتب نکردن تخت خواب

چک کردن پیام ها

ترک کردن خانه بدون صبحانه

بد خلقی کردن با اعضای خانواده

فکر کردن به احتمالات منفی

برنامه ریزی نکردن برای روز

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«ایده کتابخانه انسانی جالب است. فعالیتی که هم برای شخص مفید است و هم مخاطبان از شنیدن خاطرات و توصیه ها و داستان های آن فرد لذت و سود خواهند برد. من اصلاً از لنز چشم می ترسم. عینک چه اشکالی داره که مردم لنز می گذارن؟»

«روز و هفته خبرنگار را به همه اهالی رسانه، مخصوصاً روزنامه نگاران روزنامه خراسان و

«ایده کتابخانه انسانی جالب است. فعالیتی که هم برای شخص مفید است و هم مخاطبان از شنیدن خاطرات و توصیه ها و داستان های آن فرد لذت و سود خواهند برد.

«من اصلاً از لنز چشم می ترسم. عینک چه اشکالی داره که مردم لنز می گذارن؟»

«روز و هفته خبرنگار را به همه اهالی رسانه، مخصوصاً روزنامه نگاران روزنامه خراسان و



زندگی سلام
دوشنبه
۲۰ مرداد ۱۴۰۴
۱۷ صفر ۱۴۴۷
۱۱ اگوست ۲۰۲۵
شماره ۳۰۵۷

خانواده مشاوره