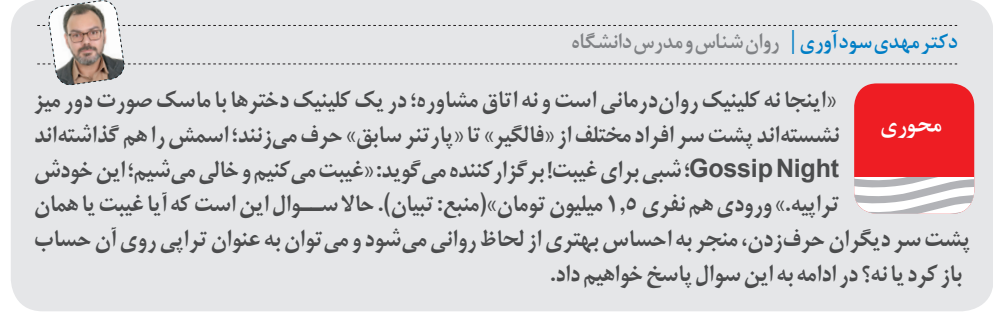
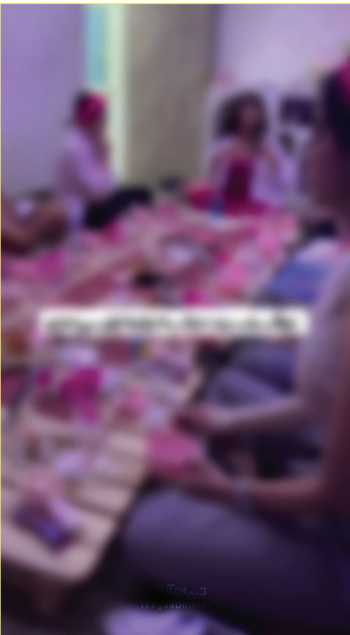


توهم ترایی با غیبت

ویدئویی از یک کلینیک به‌ظاهر درمانی که افراد دور یک میز نشسته‌اند و پشت سر دیگران حرف می‌زنند تا خالی شوند، پر باز دید شده؛ چرا غیبت‌ترایی اشتباه است؟



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

«اینجا نه کلینیک روان‌درمانی است و نه اتاق مشاوره؛ در یک کلینیک دخترها با ماسک صورت دور میز نشسته‌اند پشت سر افراد مختلف از «فالگیر» تا «پارتنر سابق» حرف می‌زنند؛ اسمش را هم گذاشته‌اند Gossip Night؛ شبی برای غیبت! بر گزار کننده می‌گوید: «غیبت می‌کنیم و خالی می‌شیم؛ این خودش تراپیه». ورودی هم نفری ۱٫۵ میلیون تومان» (منبع: تبیان). حالا سؤال این است که آیا غیبت یا همان پشت سر دیگران حرف‌زدن، منجر به احساس بهتری از لحاظ روانی می‌شود و می‌توان به عنوان تراپی روی آن حساب باز کرد یا نه؟ در ادامه به این سوال پاسخ خواهیم داد.

غیبت کردن قطعا تراپی نیست

غیبت کردن باعث ایجاد حس همبستگی در بین افراد می‌شود، چون مکانیسم ما/ آن‌ها را فعال می‌کند. یعنی یک گروه دشمن فرضی ساخته و با بدگویی از آن‌ها، حس برتر بودن و بهتر بودن به ما داده می‌شود و در نتیجه افرادی که

روان‌شناسی

پژوهشگران می‌گویند اختلال عاطفی فصلی چیزی بیش از یک دل‌گرفتگی یا بی‌حوصلگی زمستانی است و در واقع می‌توان گفت نوعی افسردگی دوره‌ای یا عودکننده است که با تغییر فصل، به‌ویژه پاییز و زمستان، بروز می‌کند و می‌تواند زندگی روزمره مبتلایان را تا چند ماه مختل کند. به گفته دکتر لارنس وین‌رایت، استاد و انپزشکی دانشگاه آکسفورد، انتخاب مخفف SAD (به معنی «غم» در زبان انگلیسی) برای اختلال عاطفی فصلی (Seasonal Affective Disorder) این یکی از بهترین اختصار نویسی‌ها در روان‌پزشکی است، اما در عین حال باعث می‌شود بسیاری آن را صرفاً نوعی «غمگینی» تلقی کنند. در حالی که اختلال عاطفی فصلی در اصل نوعی اختلال افسردگی اساسی است، اما چون در

دوره‌های خاصی از سال بروز و سپس فروکش می‌کند، اغلب جدی گرفته نمی‌شود در حالی که می‌تواند برای مبتلایان تجربه‌ای طاقت‌فرسا و ویرانگر باشد. به گزارش اسکای‌نیوز، شایع‌ترین توضیح برای بروز اختلال عاطفی فصلی، کمبود نور خورشید در زمستان است. دریافت نکردن نور کافی می‌تواند باعث اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن شود؛ یعنی همان ساعت درونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. به گفته دکتر وین‌رایت، کمبود نور باعث تولید بیش از حد ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده خواب، می‌شود که احساس خستگی و کاهش انرژی را به دنبال دارد. علائم اصلی این نوع افسردگی خستگی مفرط، کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی، افزایش اشتها (به‌ویژه میل به کربوهیدرات‌ها)،

یعنی ما جرئت نمی‌کنیم با فرد مورد نظر روبرو صحبت کنیم یا توان حل مشکلات خود با او را نداریم پس برای تخلیه هیجانی رو به غیبت می‌آوریم. در واقع در خفا با او می‌چنگیم. پس عمل غیبت کردن باعث بیشتر شدن آسیب‌های روانی اجتماعی می‌شود.

غیبت با درد دل کردن چه فرقی دارد؟

شاید بسیاری افراد توجه نکنند اما غیبت با درد دل کردن فرق دارد. در زمان درد دل یک نفر تجربه یا احساس خود را برای دریافت همدردی بیان می‌کند و الزام‌ناپذیر نیست فرد شنونده‌آشنایی با موقعیت یا افراد حاضر در قصه داشته باشد اما غیبت کردن فعالیت اجتماعی برای دریافت تأیید است یعنی طرفین درگیر غیبت باید فرد مورد غیبت را بشناسند تا در تنفر از او هم داستان باشند و هر یک، داستانی به دلایل تنفر از او داشته باشد.

تخلیه هیجانی که آسیب‌های روانی قبلی را بزرگ‌تر خواهد کرد

نکته دیگر استفاده از کلمه تراپی برای غیبت کردن است. تراپی یا روان‌درمانی یک معنای مشخص و حرفه‌ای دارد. باعث رشد شخصیتی مراجع می‌شود و به مرور «من سالم» را در مقابل «من رنجور» تقویت می‌کند تا سالم‌تر و با لغانه‌تر زندگی کنیم. در نتیجه فعالیت‌هایی که باعث تخلیه هیجانی می‌شوند، مثل سفر، غیبت یا هر چیز دیگری، چون مولفه‌ر شدرا ندارند قطعا تراپی محسوب نمی‌شود. تخلیه هیجانی هم می‌تواند کارآمد و نا کارآمد باشد. قطعا سفر یک تخلیه هیجانی و آرامش کارآمد است اما غیبت کردن و درگیر شیاعت در مورد زندگی خصوصی دیگران شدن، تخلیه هیجانی است که آسیب‌های روانی قبلی را بزرگ‌تر خواهد کرد قطعا آسیب‌رسان می‌باشد. گویا این روزها همه افراد به اسم تراپی در آمد دارند، غیر از روان‌شناس‌های حرفه‌ای! چون رشد کردن و رها کردن من رنجور، سخت و دردناک است، پس افراد ترجیح می‌دهند به سراغ فالگیر و جلسه غیبت و حتی هوش مصنوعی بروند اما با خود روبرو نشوند و «من رنجور» را رها نکنند.

اختلال عاطفی فصلی با افسردگی خفیف زمستانی چه تفاوتی دارد؟

افزایش وزن و دشواری در تمرکز است. از دیگر نشانه‌ها هم می‌توان به بدخلقی و کسالت همیشگی، اضطراب، تحریک‌پذیری و عزت‌نفس پایین هم اشاره کرد. دکتر وین‌رایت توضیح می‌دهد که خواب زیاد در اثر اختلال عاطفی فصلی با خستگی معمولی تفاوت دارد: «در این حالت فرد واقعا نمی‌تواند از تخت بلند شود مگر اینکه دلیل بسیار فوری داشته باشد. او ممکن است ساعت‌ها بپیش از حد معمول بخواید». به گفته او، گوشه‌گیری و دوری‌گزیدن از اجتماع هم می‌تواند به یک چرخه معیوب تبدیل شود. وقتی فرد احساس خستگی می‌کند، بیرون نمی‌رود، چون نمی‌خواهید دیگران او را در آن وضعیت ببینند، و هر چه بیشتر در خانه بماند، حالش بدتر می‌شود.

اتاق مشاوره

وسط دعوای پدر و مادر م بد جور گیر کردم

دختری هستم ۲۱ساله. پدر و مادر ما یکدیگر مشکلات اساسی دارند و مادر م احترام پدرم را نگه نمی‌دارد. دلم برای پدرم می‌سوزد چون مادر م خیلی به او غر می‌زند. می‌ترسم دخالت کنم، بدتر شود. بد جور وسط این دعوا گیر کردم، راهنمایی کنید.

زهرا حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره خانواده

مخاطب عزیز، ناراحتی شما از موقعیت پدرتان در منزل و روابط نامناسب بین والدین‌تان قابل درک است. البته از پیامک شما این‌طور فهمیدم می‌شود که مادر‌تان هم فقط از برخی رفتارهای پدر ناراحت و ناراضی است نه همه آن‌ها که شکل بیان نارضایتی و اعتراض وی، بهتر است اصلاح شود. ظاهراً شما از این مسئله نگران هستید که در صورت اعتراض به رفتار مادر، ایشان نیز دیر و شما را از دخالت منع کند؛ برای دستیابی به نتیجه بهتر، چند پیشنهاد به شما دارم.

● **با مادر‌تان همدلی کنید**

به‌طور قطع تکرار رفتارهای غلط و نا کارآمد پدر، موجب احساس خستگی و درماندگی در مادر‌تان شده است. با احساس خستگی مادر همراهی کنید و بگویید سال‌ها تلاش شما را برای حفظ زندگی مشترک می‌بینم. البته به‌زبان رایج بین خودتان و مادر صحبت کنید، به نحوی که در کلام‌تان توجه به سختی‌هایی که مادر متحمل شده و ویژگی‌های مثبت ایشان وجود داشته باشد. در عین حال شرایط روحی مادر را هم که موجب این رفتار شده، درک کنید. استفاده از همدلی کمک می‌کند که مقاومت مادر برای شنیدن نکات شما کم شود و از این که فرزندش او را درک می‌کند، قدر دان اوست و نکات مثبت او را می‌بیند، خوشحال شود.

● **این تذکر را به مادر‌تان بدید**

هر زمان که احساس کردید، شرایط مهیاست و مادر‌تان خسته نیست و...، می‌توانید نگرانی خود را از رفتار مادر بیان کنید، به این ترتیب که «می‌دونم بعضی از رفتارهای پدر شما ر ناراحت و عصبانی می‌کنه. من دوست دارم (یا از شما می‌خوام) که در باره این مسئله در تنهایی خودتون باهاش صحبت کنین و نذارین پیش ما که بچه‌هاش هستیم، خردیا تحقیر بشه. بالاخره اون هم مرده و غرور داره.» بعدش هم به پیامدهای منفی این نوع برخورد مادر‌تان با پدر اشاره کنید و بگویید: «جایی خوندم که این گونه برخورد فقط باعث افزایش خشم، احساس بی‌کفایتی و... می‌شود و نتیجه مثبتی نداره». به عنوان نکته آخر توصیه می‌شود ضمن احترام به هر دو والد از قرار گرفتن در جبهه یکی از والدین خودداری کنید چرا که چنین رفتاری تنها موجب بروز خشم بیشتر به شما و احساس تنهایی والد دیگر خواهد شد.

از هوش مصنوعی بی‌رس شوهرم بی‌ذوق است

خانمی ۲۸ساله هستم که یک سال است از دواج کردم و همسر مرا دوست دارم؛ تنها چالش ما این است که شوهرم حوصله خرید، پیاده‌روی و ذوق تفریح ندارد؛ اگر بگویم برای خرید برویم بیرون انتظار دارد واقعا فقط خرید انجام دهیم و زود برگردیم، کمی طول بکشد سریع واکنش منفی نشان می‌دهد.

در بسیاری از ازدواج‌ها، به‌ویژه در نسل امروزی، زنان معمولاً شادی و نزدیکی عاطفی را از طریق اشتراک لحظات روزمره (خرید، گشت‌وگذار، پیاده‌روی، گردش شامگاهی و...) تجربه می‌کنند. این لحظه‌ها برایشان فقط «بیرون رفتن» نیست، بلکه نوعی گفت‌وگو، لمس زندگی، و فرصتی برای تجدید پیوند عاطفی است. در حالی که برخی مردان، به‌ویژه کسانی که از محیط کاری پر تنش می‌آیند یا شخصیت‌های درون‌گرا و وظیفه‌محور دارند، تفریح را «اتلاف وقت» یا «خستگی مضاعف» تلقی می‌کنند. از نگاه روان‌شناسی بالینی، احتمالاً همسران در یکی از سه وضعیت زیر قرار دارد:

۱. **الگوی خستگی مزمن هیجانی** [یعنی ذهنش دایم در حالت «بازدهی» است. وقتی از او دعوت می‌کنید بیرون برود، ذهنش به سرعت آن را به «وظیفه جدید» تبدیل می‌کند، نه «لذت». چنین افرادی باید یاد بگیرند که آرامش، بخشی از بهر‌ه‌وری است، نه دشمن آن.

۲. **سبک دلبستگی محتاط یا کنترل‌گرا** [بعضی مردان احساس می‌کنند در فضاهای غیر قابل پیش‌بینی (مثل بازار یا خیابان) کنترل خود را از دست می‌دهند، در نتیجه ناخودآگاه مقاومت می‌کنند.

۳. **تفاوت در الگوی اجتماعی‌سازی شادی** [شاید در خانواده‌اش شادی جمعی یا ابراز هیجان، چندان مطلوب نبوده و او هنوز یاد نگرفته «تفریح کردن» را یک نیاز بزرگ‌سال بداند.

آمار اه‌حل‌ها چیست؟

۱. **گفت‌وگو بدون داوری** | او را متهم به بی‌احساسی یا بی‌حوصلگی نکنید. به‌جایش بگویید: «وقتی کنار تو بیرون می‌رویم حتی برای خرید، حس می‌کنم بهت نزدیک‌ترم.» این جمله ساده، مغز او را از حالت دفاعی بودن خارج می‌کند.

۲. **تنظیم انتظارات و طول زمان** | اگر می‌دانید زود خسته می‌شود، هدف را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید؛ مثلاً امروز فقط دو مغازه، یا فقط یک پیاده‌روی کوتاه با یک نوشیدنی. موفقیت در مراحل کوچک، مقاومت ذهن را کاهش می‌دهد.

۳. **از یاداش هیجانی، استفاده کنید** [بعد از هر بار بیرون رفتن، حتی کوتاه، احساس رضایت خود را به‌صورت کلامی بیان کنید («امروز واقعا خوش گذشت چون کنار ت بودم»). مغز او کم‌کم رابطه مثبتی بین «بیرون رفتن» و «آرامش» می‌سازد.

۴. **تفریح را باز تعریف کنید** [شاید برای او تفریح، دیدن فیلم در خانه یا آشپزی دونه‌ر باشد. اگر فقط بر شکل مطلوب خودتان از سرگرمی یا فشاری کنید، سوتفاهم بیشتر می‌شود. در نهایت، این مسئله ضعف عشق نیست؛ بلکه تفاوت در واحدهای دریافت انرژی عاطفی است. شما از مشارکت لذت می‌برید، او از خلوت، راه‌عقلانه‌آن است که بلی‌سازید بین این دو قلمرو؛ لحظه‌هایی که با هم می‌گذرانید، نه برای «خرید» یا «تفریح»، بلکه برای بودن در کنار دیگری باشد. آن‌گاه، حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای می‌تواند تبدیل به خاطره‌ای آرام و عمیق شود.

فتو نکته



❖ اگر رئیس هستی گاهی کور باش و اگر کارمندی گاهی کر.

مشاوره شغلی

چرا مدیران از کارکنان نسل زد ناراضی‌اند؟

دهند، ۲۲٫۸ درصد یادگیری و ۲۲٫۴ درصد کنونی در دسرساز هستند؟ این یک باور رایج است که کارمندان در محدوده سنی نسل زد (متولدین ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۲) «تنبیل»، «بی‌انگیزه» و «پر توقع» هستند. میم‌ها و ویدئوهای بی‌شماری در فضای مجازی، عملکرد جوانان را در دفتر کار که شامل دیر رسیدن، زودتر ترک کردن و ساعت‌ها وقت تسخر می‌گیرند. اکنون، داده‌های جدیدی نشان داده‌اند که این کلیشه‌ها تا حدودی حقیقت دارند و عادات نسل زد دلیل اصلی عدم استخدام آن‌هاست. یک مطالعه جدید که توسط Being You Labs انجام شده، به دنبال کشف منشأ مشکل بین نسل زد و مافوق‌های آن‌ها بوده است. ۳۰ درصد مهم‌ترین نسل زد عبارت‌اند از: رفاه و مراقبت از خود، اصالت و ابراز وجود و کمک به دیگران؛ در مقابل، افرادی که آن‌ها را استخدام می‌کنند، به دنبال موفقیت، یادگیری و سخت‌کوشی هستند. نتایج به‌هیچ‌وجه نزدیک به هم نبود. حدود ۳۰ درصد از کارفرمایان می‌خواستند که کارمندانشان موفقیت را در اولویت قرار

ما و شما

راهدار طباطبائی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۶۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

❖ توصیه‌های تان به خانم‌های خانه دار بجا و دقیق بود. چقدر خوب می‌شود که توصیه کنید شوهرهای خانم‌های خانه‌دار هم بخوانند تا آن‌ها را بیشتر درک کنند.

❖ برگزاری هالوین در ایران که مسخره

بازیه. اصلاً شبیه خارجی‌ها هم نیست. یک عده فقط می‌خوان که زست غربی بودن در بیارن.

❖ دونا ت سبب مینی خوشمزه بود. باز هم از این پیشنهادها بدین.

❖ در زندگی سلام بنویسید که همه باید تلاش کنیم تا قدر هوای یک‌اگر ایستردانیم. هم مسئولان و هم ما مردم. امروز در زمان بارش باران، هوا عالی بود.