

# پیام‌های صوتی اضطراب‌زاهستند؟

به‌بهانه‌پر باز نشر شدن

مطلبی با عنوان

«خواهش می‌کنم پیام صوتی

نفرستید»

در فضای مجازی

نگاهی روان‌شناسانه به‌این

پیام‌ها داشتیم



**محوری**

دریافت پیام صوتی در شبکه‌های اجتماعی از دوست، همکار، اعضای خانواده و... به اتفاق رایجی تبدیل شده است اما بعضی افراد با دریافت این نوع پیام‌ها مشکل دارند و هر زمانی که گوشی هوشمندشان، هشدار می‌بینی بر دریافت یک پیام صوتی به آن‌ها نشان می‌دهد، دچار استرس می‌شوند و احساس بدی به آن‌ها دست می‌دهد. به تازگی، مطلبی در سایت «ایندپندنت فارسی» با تیتر «خواهش می‌کنم پیام صوتی نفرستید» منتشر شده که واکنش‌ها و کامنت‌های جالبی در پی داشته است. این مطلب تجربه شخصی یک نفر است که افراد زیادی با نکات مطرح شده در آن، احساس همزادپنداری کرده‌اند. در ادامه، بخش‌هایی از این مطلب را خواهید خواند و سپس، از منظر روان‌شناسی آن را بررسی می‌کنیم.

#### ● پیام‌های صوتی شر مطلق‌اند!

«هریت ویلیامسون» در سایت «ایندپندنت فارسی» نوشته است: «پیام‌های صوتی شر مطلق‌اند. آفت «واتس‌اپ» شده‌اند که زمانی پلتفرم پیام‌فوری خیلی خوبی بود اما حالا با این امکان تهدیدکننده تباه شده است؛ می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم و به دوستان و عزیزانم اطمینان دهم که از آشنایی و ارتباط با شما خوشحالم و حرفی که باید بزنید، برایم مهم است اما از شما خواهش می‌کنم، نه، التماس‌تان می‌کنم: لطفاً افکارتان را به

صورت پیام صوتی نفرستید... وقتی می‌بینم پیام صوتی آمده دلم فرو می‌ریزد، اگر بیش از یک دقیقه باشد، تجربه منفی‌ام باعث می‌شود که احتمالاً باز ش نکنم. می‌شودیک کار دیگر در فهرست کارهایی که باید بکنم، می‌شود یک تعهد اخلاقی ناخواسته بسیار دلپه‌آور؛ اما اگر فرستنده حرفی را که می‌خواست بگوید می‌نوشت، قطعاً چنین حسی به من دست نمی‌داد.»

● **اختلال «خود شخصیت اصلی‌پنداری» در ارسال‌کننده پیام‌های صوتی!**  
او ادامه می‌دهد: «وقتی پیام صوتی می‌فرستید، یعنی خودخواهی خاصی در وجودتان نهفته است. شاید کسی که پیام صوتی می‌فرستد، به

عقده «خودشخصیت اصلی‌پنداری» دچار باشد. قصد جمع بستن راندارم اما آن‌هایی که پیام صوتی می‌فرستند، اعتمادبه‌نفس سرخوشانه خاصی دارند، به لحن کسالت‌آورشان بی‌تفاوتند و کاملاً مطمئن‌آن قدر سرشان شلوغ نیست که نتوانند با انگشت‌های شست‌شان تایپ کنند.»

● **پیام‌هایی که گاهی بد موقع می‌رسند**  
در این مطلب، همچنین نوشته است: «واقعیت را قبول کنیم، پیام‌های صوتی همیشه در بدترین لحظات می‌رسند. مطمئن دست کم بعضی از شما با وحشت باز شدن تصادفی پیام صوتی در دفتر کار یا وسایل نقلیه عمومی، آن‌هم موقعی که هدفون ندارید، آشناییید. می‌خواهم به اطلاعاتم با سرعت و دقت در واتس‌اپ دست یابم و این یعنی بتوانم پیامی نوشتاری را سریع جمع‌بندی کنم. پیام صوتی شما این قابلیت را از من می‌گیرد. البته پیام صوتی برای برخی افراد در بعضی شرایط در دسترس تر و راحت‌تر است. با آگرا احترام می‌کنم که گاهی اوقات حتی ضروری‌اند.»

## از خواستگار جنتل‌منم هیچ خبری ندارم

تقریباً یک ماه و نیم پیش، پسری جنتل‌من به معنای واقعی کلمه به خواستگاری‌ام آمد و چهار جلسه هم با یکدیگر صحبت کردیم و من خیلی او را پسندیدم. به نظر در کنارش، خوشبخت می‌شدم. کلاً هم آدم سخت‌گیری هستم. الان مشکل این است که از آن‌ها خبر نداریم. پدر و مادرم راضی نمی‌شوند به آن‌ها زنگ بزنند. به نظر تان خودم زنگ بزنم؟ نمی‌خواهم از دستش بدهم ولی هیچ خبری از او ندارم.



**تینامیری** | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته انستیتوی روان‌پزشکی

فعلی شما چیست و پس از تشخیص، می‌توان تصمیم صحیح‌تری گرفت. در صورتی که قادر به تشخیص نیستید، بهتر است کمی به بافت فرهنگی خانواده خواستگاران و خانواده خودتان در گرفتن تصمیم دقت کنید. تا چه اندازه خانواده‌ای خود ایشان‌پذیرای تماس مستقیم از سوی شما هستند؟

● **برای گرفتن تماس، تحلیل و بررسی کنید**  
از آن‌جا که این ارتباط با چشم‌انداز یک رابطه بلندمدت در نظر گرفته می‌شود، دقت کنید که رفتار فعلی شما می‌تواند چه تأثیری بر ادامه این رابطه در آینده با فرض ادامه یافتن آن بگذارد. در واقع شاید

## اضطراب دریافت و پاسخ‌دادن تماس صوتی



**دکتر مهدی سودآوری** | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مهم‌ترین مزیت پیام کوتاه و سپس شبکه‌های پیام‌سان نسبت به تماس تلفنی، نوشتاری بودن آن است که امکان دیدن یادداشت و پیام را در هر حالتی امکان‌پذیر می‌کند، در اتوبوس، جلسه و... پیام صوتی دقیقاً خلاف این مزیت عمل می‌کند. حتی بدتر! چون بدون هدفون صدا همه جا پخش می‌شود! طبق داده‌های شرکت‌های بزرگ، احتمال و زمان پاسخ‌گیری شما از یک پیام صوتی کمتر و طولانی‌تر است نسبت به پیام‌های نوشتاری.

#### ● شبیه‌فوبیای تماس تلفنی

از منظر روان‌شناسی هم برخی افراد به محض این که با آن‌ها تماس گرفته می‌شود، نوعی واهمه و اضطراب تمام‌وجودشان را فرا می‌گیرد که به آن فوبیای تماس تلفنی گفته می‌شود که تا حدودی شبیه دریافت همین پیام‌های صوتی است. این فوبیاوترس در افرادی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی هستند، شایع‌تر است. برخی از علایم تلفن‌هراسی شامل به تأخیر انداختن یا هرگز از پاسخ‌دادن به علت افزایش اضطراب و احساس عصبانیت، قبل، در جریان و پس از تلفن‌ووسواس‌یا نگرانی در باره حرف‌هایی است که به صورت صوتی خواهید شنید. علایم جسمی شامل تهوع، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه و تنش عضلانی است. اگر چنین نشانه‌هایی را دارید، تنها نیستید چرا که بر اساس یک‌نظرسنجی در انگلیس، ۶۱ درصد افراد دچار این اختلال هستند.

#### ● وارد شدن استرس زیاد به شخص

در باره دریافت پیام‌های صوتی، افراد با دیدن پیام صوتی دچار نوعی اضطراب می‌شوند که چطور، کجا و چه زمانی و... به آن گوش‌کنند و این اضطراب خفیف گاهی به اجتناب منجر می‌شود و پیام کلاً باز نمی‌شود. نکته دوم، استرس پاسخ‌ندادن است. شخص مدام به این فکر می‌کند که در دست نیست پیام بی‌پاسخ بماند یا شاید مهم باشد و دیر شود و...

#### ● مجبور شدن به انجام کاری بر خلاف میل

در دنیای امروز که حریم خصوصی بسیار مهم شده است، این‌گونه پیام‌ها به نوعی نقض حریم خصوصی محسوب می‌شود چون گیرنده را بر خلاف میل خود مجبور به شرکت در فعالیتی می‌کند که دوست ندارد. غیر از شرایط اضطرابی، اگر می‌خواهید پیام صوتی برای کسی بفرستید حتماً از او اجازه بگیرید که آیا در شرایطی هست که به این پیام‌ها گوش‌کند یا خیر؟ حداقل برای من در بیشتر مواقع، جواب خیر است!



#### موفقیت

## در مسیر موفقیت

## آماده واکنش‌های سمی باشیم

**سیدسورنا ساداتی** | روزنامه‌نگار موفقیت

اگر در مسیر موفقیت حسابی تلاش کرده‌ایم، خوب موانع را شناسایی و با افراد موافق و مخالف مشورت کرده‌ایم و بعد از بررسی تمامی جوانب مسیر را شروع کرده‌ایم باید آماده خیلی چیزها باشیم، از جمله واکنش‌های سمی دیگری مثل:

۱ اگر عده‌ای بدون استدلال در ست‌تخریب‌تان کردند، لیخند بزنید و مواظب اعتماد به نفس‌تان باشید که تخریب نشود و هنگام کار نترسید.

۲ اگر تنگ‌نظران کارمان را بی‌ارزش شمردند، تسلیم نشویم، آدم‌های تنگ‌نظر حسادت می‌کنند و این ما هستیم که مسیر را با تمام جوانب انتخاب کرده‌ایم، پس از بارزش بودن کارمان آگاهییم.

۳ اگر اطرافیان به جای همراهی دشمنی کردند، ما خوداتکایی را تمرین کنیم و خوش‌بین و صبور باشیم.

## پرسش و پاسخ‌های ۱۰ ثانیه‌ای

**اگر صدای بلند همکارمان موقع تلفن صحبت کردن برای اطرافیان اذیت‌کننده باشد، به او تذکر بدهیم یا نه؟**

بله، اما حتما در خلوت به او یادآور شوید و قبل از تذکر دادن، ویژگی‌های مثبتش را عنوان کنید و سپس با مهربانی، بگویید که صدای بلندش موقع تلفن صحبت کردن، حواس دیگران را پرت می‌کند...



**فهمیه میرزایی**، کارشناس ارشد روان‌شناسی

## چرا سوئیس زندان‌هایش را صورتی کرده؟

نگاهی روان‌شناسانه به تصمیم متفاوت سازمان زندان‌های سوئیس که باعث کاهش پر خاشگری زندانیان شده است

**فرنیس یاقونی** | مترجم

منبع: sensing.konicaminolta.us

**شبکه‌های اجتماعی**

سازمان زندان‌های سوئیس در تصمیمی جالب، رنگ ۳۰ سسلول از زندان‌هایش را به صورتی تغییر داده است که تصاویر آن در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدید شد. روان‌شناسان این کشور معتقد بودند که رنگ صورتی تأثیر مثبتی بر روان زندانیان دارد و حتی افراد شرور هم با قرار گرفتن در معرض رنگ صورتی، پس از مدتی ملایم‌تر می‌شوند. حالا تنها چند ماه بعد از این اتفاق برخی از سرسخت‌ترین محکومان در سوئیس اعلام کرده‌اند که احساس آرامش بیشتری می‌کنند. این ۳۰ سلول زندان در سیستم زندان سوئیس در تلاش برای آرام کردن زندانیان پر خاشاگر به رنگ صورتی درآمده است.

#### ● پروژه «صورتی آرام‌کننده»

روان‌شناسان از این کار به عنوان پروژه «صورتی آرام‌کننده» نام می‌برند و به این نتیجه رسیده‌اند که این رنگ سنتی زانه، تأثیرات آرامش‌بخشی بر رفتار زندانیان داشته است. به‌طور کلی، صورتی یک رنگ آرامش‌بخش است.

روان‌شناسان می‌گویند که صورتی به آرام کردن احساس خشم کمک و در صورت قرار گرفتن در معرض آن برای مدت معینی، اثر آرام‌بخشی بر اعصاب ایجاد می‌کند. سیستم زندان سوئیس از این تأثیر روانی به نفع خود استفاده کرده است و زندانیان پر خاشاگر را در یک سلول صورتی رنگ زندانی می‌کند. در حالی که به گفته روان‌شناس دانایلا اسپات، خشم می‌تواند در کمتر از ۱۵ دقیقه فروکش‌کند، زندانیان معمولاً به مدت دو ساعت در سلول محبوس می‌شوند و این باعث بیشتر شدن احساسات منفی‌شان می‌شود اما باز هم رنگ صورتی روی روان‌شان تأثیر گذاشته است.

● **مدیریت خشم با محبوس شدن در اتاق صورتی**  
البته زندان‌ها تنها سازمان‌هایی نیستند که از این تکنیک استفاده می‌کنند. برخی از ایستگاه‌های پلیس سوئیس هم دارای اتاق‌هایی به رنگ صورتی هستند که به‌طور خاص

برای نگهداری افرادی که به دلیل مصرف بیش از انداز نوشیدنی‌های الکلی دستگیر شده‌اند، استفاده می‌شود. به گفته سخنگوی پلیس، این رنگ صورتی به آرام کردن این افراد کمک و آن‌ها را تشویق می‌کند سریع‌تر به خواب بروند تا تأثیر مواد الکلی زودتر از بین برود. نکته پایانی هم این که دفعه بعد که احساس خشم کردید، خود را به مدت ۱۵ دقیقه در اتاق صورتی حبس کنید تا تأثیرات آن را ببینید.



● زندگی بدون پیر شدن که در صفحه سلامت در باره‌اش نوشتن، جذاب نیست دیگه، زندگی با همین تولد، کودکی، جوانی و پیری زی‌بباست.

● درباره مطلب «ردپای سیاه ایجنت‌های متخلف در فوتبال»، می‌خواستم بگم که حس و شوق مردم رو نسبت به فوتبال خراب نکنین. مگر ما سرگرمی دیگری هم داریم؟ ● یک عده حوصله سر کار رفتن ندارن، یک عده هم اعتیاد به کار دارن. همه‌اش کار مردم شده افراتو تفریط.

● درباره مطلب «دست‌پسر مورد علاقه‌ام در تصادف قطع شده‌است»، می‌خواستم بگم که حرف‌مشاور خیلی خوب بود که به‌ترحم و منت گذاشتن خیلی حساس هستن. مراقب باشین. ● من همیشه بر نامه‌شب‌های فوتبالی رومی‌بینم و خیلی دوست دارم با آقای توتونچی، مجری دیگر این برنامه هم مصاحبه کنین، آدم‌بااطلاعاتی است.



زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۱۵ تیر ۱۴۰۱  
شماره ۲۱۹۹

### خانواده و مشاوره