واکاوی «نه ممنون» به تراپی

شبکه‌های اجتماعی پرشده از «تراپی؟ نه ممنون؛ غذای خوشمزه می‌خورم»، «تراپی؟ نه ممنون؛ نقاشی می‌کشم» و «تراپی؟ نه ممنون؛...»

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

لابد شما هم این روزها با یک‌سری جملات درباره تراپی که به شوخی و جدی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید می‌شوند، روبه‌رو شده‌اید. تراپی یا روان‌درمانی از روش‌هایی در روان‌شناسی است که به برطرف کردن مشکلات ذهنی و عاطفی فرد کمک می‌کند. به تازگی پست‌هایی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که کاربرانی نوشته‌اند: «تراپی؟ نه ممنون با دوست‌هام می‌رم بیرون»، «تراپی؟ نه ممنون ورزش می‌کنم»، «تراپی؟ نه ممنون غذای خوشمزه می‌خورم»، «تراپی؟ نه ممنون نقاشی می‌کشم»، «تراپی؟ نه ممنون به بچه فامیل پس گردنی می‌زنم»، «تراپی؟ نه ممنون نوتیفش رو گوشیم بیاد اوکی می‌شم» و...، اما آیا واقعا این فعالیت‌ها می‌توانند جای تراپی (درمان) را بگیرند؟ آیا لازم است برای هر مشکل و چالشی در زندگی به درمان‌گر مراجعه کنیم؟

سطح درمان‌ها و مداخلات روان‌شناختی

درمان‌ها و مداخلات روان‌شناختی، در سطوح مختلفی می‌توانند انجام گیرند؛ آموزش مهارت‌ها، کمک برای حل و فصل مشکلات روحی، استرس‌ها، مشکلات رابطه‌ای، شغلی و...، کمک برای شناخت بیشتر خود، ارتقا و رشد شخصیتی و عمیق‌ترین درمان‌ها برای بیماری‌ها. روان‌پزشکی، جزو مداخلات روان‌شناختی است. درمانگران (روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مشاوران) بنابر تخصص و رویکرد درمانی‌شان برای کمک به افراد از انواع آموزش‌ها، تکنیک‌ها، تمرین‌ها، گفت‌وگو و دارو استفاده می‌کنند.

فعالیت‌های لذت‌بخش؛ تکنیک درمانی

خوردن غذای مورد علاقه، بیرون رفتن، قالی بافتن و... فعالیت‌هایی هستند که در شبکه‌های اجتماعی به جای تراپی رفتن، مطرح شده‌اند. به‌طور کلی، فعالیت‌های لذت‌بخش می‌توانند منبع تنظیم خلق و کاهش احساس‌های ناخوشایند باشند. همان‌طور که گفتیم درمانگران به انواع روش‌ها به مراجعانشان کمک می‌کنند. یکی از این روش‌ها، برنامه‌ریزی و انجام رفتارهای لذت‌بخش و پاداش‌دهنده است. بله! این که معاشرت دلپذیر با دوستان و عزیزان، تحرک بدنی، گشت و گذار در طبیعت، انجام فعالیت‌های هنری و... می‌توانند نوعی تکنیک درمانی باشند، درست است. مغز ما برای ترشح انواعی از مواد شیمیایی تنظیم کننده خلق و هیجان، به پاداش نیاز دارد. این پاداش توسط رفتارهای لذت بخش و پاداش‌دهنده مانند آن چه گفته شد، تا حد زیادی تامین می‌شود.

پیشنهادهای محافظت‌کننده، نه درمان‌کننده

بنابراین اگر شما بتوانید از این منابع پاداش، لذت و حمایت استفاده کنید، احتمال این که دچار مشکلات روان‌شناختی شوید کمتر می‌شود، اما توجه کنید که این عوامل، محافظت کننده هستند و به تنهایی درمان کننده بیماری‌ها نیستند. از سوی دیگر بسیاری از اوقات، افراد چنین منابعی در اختیار دارند اما چگونگی بهره‌مند شدن از آن را بلد نیستند. مثلا نمی‌توانند برنامه‌ریزی کنند یا به‌خاطر خلق پایین انگیزه‌ای برای شروع کارهای مورد علاقه ندارند یا مشکل برقراری ارتباط دارند و... در این جا درمانگر می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از این منابع برای ارتقای سلامت روانشان کمک بگیرند.

مواقعی که باید از تراپی کمک گرفت

اغلب اختلالات روان‌شناختی تک عاملی نیستند و بر اثر ترکیبی از عوامل زیستی، روانی و اجتماعی شکل می‌گیرند. بنابراین در بسیاری از مواقع مداخلات سطحی (مانند انجام فعالیت‌های لذت‌بخش) نمی‌توانند به تنهایی کافی باشند و فرد برای بهبودی، به جلسات روان‌درمانی جدی و منسجم یا حتی دارو درمانی نیاز دارد. در ضمن، اختلالات روان‌شناختی یا الگوهای پرتکرار و آسیب زننده قطعا به درمان نیاز دارند. همان‌طور که گفتیم بسیاری از چالش‌ها و مشکلات زندگی را می‌توان با استفاده از همین فعالیت‌ها و خودیاری‌ها کنترل کرد و با آن‌ها کنار آمد، اما وقتی پای یک اختلال واقعی روان‌شناختی یا الگوی پرتکرار و مخرب در میان باشد، کار به این سادگی نیست. در این موارد، خوردن غذای خوشمزه، معاشرت، ورزش، سفر و... کمک چندانی نخواهند کرد و چه بسا فرایند درمان را به تاخیر بیندازند یا به انحراف بکشانند. برای مثال یک افسردگی اساسی، اختلال وسواس فکری-عملی، اختلالات خلقی، اختلالات شخصیت، انواع رفتارهای اعتیادی و الگوهای پرتکرار را که به آسیب به خود یا دیگران منجر می‌شود، نمی‌توان با این روش‌های ساده درمان کرد. در این مواقع ضروری است فرد برای کاهش آسیب‌های ناشی از این اختلالات هر چه زودتر به درمانگر مراجعه کند.

بنابراین شاید بهترین پاسخ اولیه به این سوال پربازدید در شبکه‌های اجتماعی این باشد: «تراپی؟ بله حتما، اگر خودم به درستی از پس مشکلات برنیایم، حتما به تراپیست (روان‌درمانگر) مراجعه می‌کنم».

اصلی‌ترین دلیل طلاق به روایت مشهورترین «وکیل طلاق»

مشاوره زوجین

روزانه زن و شوهرهای زیادی در سراسر جهان، تصمیم به جدایی از یکدیگر می‌گیرند. آن‌ها بعد از چند ماه یا چند سال زندگی مشترک به این نتیجه می‌رسند که توان ادامه زندگی در کنار یکدیگر را ندارند، اما از نظر شما، اصلی‌ترین دلیلی که باعث می‌شود زوج‌ها تصمیم به طلاق بگیرند، چیست؟ یک وکیل شناخته شده بریتانیایی که روی پرونده‌های بسیار زیاد و حتی افراد مشهور کار کرده و «وکیل طلاق» لقب گرفته، درباره دلیل اصلی نابود شدن روابط زوج‌ها، نکاتی را گفته است که قابل تامل به نظر می‌رسد.

متهم ردیف اول؛ شبکه‌های اجتماعی

عایشه وردگ، مشهور به «وکیل طلاق» می‌گوید، با درگیر شدن روزافزون افراد در فناوری، ازدواج‌های بیشتری خراب می‌شوند. از برملا شدن پیام‌ها و عکس‌های درون گوشی تا ساختن پروفایل‌های جعلی در شبکه‌های مجازی یا اپلیکیشن‌های دوست‌یابی برای مچ‌گیری از شریک زندگی و... او از شبکه‌های اجتماعی به عنوان متهم ردیف اول طلاق‌های امروزی یاد می‌کند که باید هر چه زودتر برای آن فکری کرد.

شایع‌ترین دلیل طلاق در جهان

این وکیل، پرونده‌های طلاق بسیاری را در چندین کشور اروپایی به سرانجام رسانده و با مشاوران خانواده در کشورهای مختلف در ارتباط است. به عقیده او شایع‌ترین دلیل طلاق در جهان این است که رابطه در طول زمان دستخوش تغییر می‌شود و زوج‌ها هیچ آمادگی برای مواجه شدن با این اتفاق و مدیریت آن ندارند. به همین دلیل به جای این که برای درست شدن رابطه و اصلاح آن تلاش کنند، خیلی زود تصمیم به طلاق می‌گیرند. خانم وردگ می‌گوید: «مدت‌هاست به این موضوع اشاره می‌کنم که بیشتر طلاق‌ها به این دلیل اتفاق می‌افتد که شما تصور می‌کنید، فردی که با او هستید دیگر همانی نیست که با او ازدواج کرده‌اید و این اساسا همان چیزی است که اغلب اوقات باعث از هم پاشیدن زندگی مشترک می‌شود. این شرایط می‌تواند صرف نظر از این که از دواج‌تان پیش از این چقدر عالی بوده، اتفاق بیفتد».

اتفاقات طبیعی و مهارت‌های فراموش‌شده

به گفته این وکیل، گاهی بچه‌ها این روند را تسریع می‌کنند. وقتی زوج‌ها صاحب فرزند می‌شوند، اغلب یکی از والدین ساعات طولانی‌تری کار می‌کند و احتمالا دیگری، کارهای دیگری را شروع می‌کند. در این موقعیت، شرایط آن‌ها به آرامی تغییر می‌کند و دنیای‌شان از هم جدا می‌شود. عایشه وردگ می‌گوید: «بعد از این اتفاقات که تا حد زیادی طبیعی هستند، آن‌ها رفته رفته متوجه می‌شوند که اشتراکات کمتر و کمتری دارند. این‌ها همه در حالی است که اگر زوج‌ها، یک سری مهارت‌ها را فرا گرفته باشند، واکنش اصولی‌تری به این تغییرات خواهند داشت.»

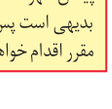
سپری کردن یک قرن در کنار یک نفر؟

او در پایان می‌گوید: «تداوم ازدواج در این روزگار مدرن دشوار است. اگر خوش شانس باشیم به دنبال طول عمر ۱۰۰ ساله هستیم. شاید یک جوان امروزی تصور کند یک قرن و حتی نیم قرن زمانی بسیار طولانی برای سپری کردن در کنار یک موجود دیگر و همراهی او در تمام مراحل زندگی است اما اصلا این طور نیست. البته و از سوی دیگر طلاق نباید به عنوان پایان زندگی تلقی شود و در عوض می‌تواند راهی برای شروع کارهای جدید باشد؛ یک زندگی متعادل و زیبا که در آن، زمان برای پیشرفت و ایجاد روابط جدید وجود دارد، به خصوص اگر حضانت فرزندتان اشتراکی باشد.»

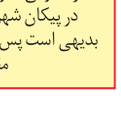
برای نوشتن این مطلب از «روز یا تو» کمک گرفته شده است

فتونکته

کابوس ازدواج دختر مورد علاقه‌ام با دیگری نابودم کرده است



پسری هستم ۲۱ ساله. به دختری علاقه‌مند شدم که خیلی زود، همه زندگی من شده و تمام فکر و خیالم درگیر اوست. البته من الان بیکارم و هنوز سربازی نرفته‌ام، بنابراین نمی‌توانم به خواستگاری‌اش بروم. در همین وضعیت، خیلی می‌ترسم که پسر دیگری به او علاقه‌مند شود و به خواستگاری‌اش برود. کابوس این اتفاق، نابودم کرده است. هر کاری بگویید، انجام می‌دهم تا این اتفاق نیفتد. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، در ابتدای پیامک‌تان گفته‌اید که به دختری علاقه‌مند شدم که خیلی زود، همه زندگی من شده و تمام فکر و خیالم درگیر اوست. این که شما عاشق شده‌اید خیلی عجیب و اشتباه نیست ولی این که بر اساس چه معیارها و ملاک‌هایی عاشق شده‌اید، مهم‌تر از آن است. در ادامه چند نکته را با شما در میان خواهم گذاشت.

ازدواج در عین بیکاری و سربازی نرفتن؟

همان‌طور که می‌دانید زندگی واقعی با تصورات اولیه افراد در سنین نوجوانی و جوانی تفاوت‌های زیادی دارد و روبه‌رو شدن با واقعیت‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی به زیرساخت‌هایی از قبیل رسیدن به بلوغ و استقلال فکری و عاطفی، استقلال اقتصادی، کسب هویت و جایگاه اجتماعی مستقل، داشتن توانایی لازم برای پذیرش و انجام مسئولیت‌های مربوط و... نیاز دارد که اگر چند مورد از آن‌ها همزمان وجود نداشته باشد، می‌تواند مشکلاتی را برای فرد و خانواده‌اش به وجود آورد.

به عنوان مثال اگر شرایط دیگر مهیا باشد، سربازی نرفتن شاید به تنهایی مشکلی ایجاد نکند ولی وقتی با بیکاری، نداشتن درآمد، نداشتن استقلال و... همراه شود، قطعا آسیب‌هایی ایجاد می‌کند.

عقل و منطق را با خود همراه کنید

این که خود شما هنوز به این نتیجه نرسیده‌اید که شرایط ازدواج را دارید و احساس می‌کنید شرایط این قدر غیرقابل تصور است که نمی‌توانید با خانواده خودتان مطرح کنید، نشانه خوبی نیست یا حداقل مطلب شما این منظور را القا می‌کند. بنابراین بهتر است همه جوانب را فقط تحت تاثیر عشق و از منظر یک عاشق بررسی نکنید بلکه عقل و منطق را هم با خود همراه کنید.

کابوس‌تان باید مدیریت شود

این که هر جوانی نگران آینده خود باشد، کاملا طبیعی است ولی مهم، نحوه اقدام برای برطرف کردن این نگرانی است، چرا که یک اقدام نسنجیده و بی‌موقع به مراتب بدتر از اقدام نکردن است و بر همین اساس لازم است قبل از هر چیز برنامه خود را در انجام اموری مانند خدمت سربازی، شغل، رسیدن به استقلال و در نهایت کسب آمادگی‌های لازم برای ازدواج مشخص کنید. توجه داشته باشید این برنامه‌ها و هدف‌گذاری‌ها باید بر مبنای واقعیت‌ها و شرایط موجود باشد تا قابلیت اجرایی داشته باشد. آن‌گاه راحت‌تر می‌توانید با دفاع از آن، خانواده خود را متقاعد کنید با شما همراه شوند و اگر این چشم‌انداز قابل دفاع باشد، ممکن است خانواده آن دختر هم بتوانند مهلتی را در نظر بگیرند تا شرایط ازدواج با دخترشان را مهیا کنید و نگرانی‌تان بابت از دست دادن این دختر هم برطرف شود. این افکار کابوس‌گونه‌تان هم به دلیل درگیری شدید ذهنی شما در خصوص این مسئله است. بنابراین بهتر است گفت‌وگو با خانواده خود را خیلی به تاخیر نیندازید چون اگر حتی بعد از اقدام، به نتیجه‌ای نرسیدید، بهتر از این است که یک عمر خودتان را برای اقدام نکردن سرزنش کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده صفحه اول ؛ بزنین.
* بعید به نظر می‌رسه که بازیکن با کیفیتی مثل گاوی، نتونه بند کفشش رو ببنده. دلیل این شایعات، تلاش ناجوانمردانه رسانه‌های رئالی برای تخریب روحیه این بازیکنه.
* از ۶ نشانه در خطر بودن روان‌تان، هر ۶ تاش رو دارم! چی کار کنم؟ مربوط به ستون «داده تصویری» در صفحه خانواده.
* نه نگفتن به اعتیاد «فلپس»، ستاره شنای جهان، عیب عجیبی نیست. روزانه صدها هزار نفر در جهان دارن در دام سیگار و اعتیاد می‌افتن و بیچاره می‌شن، فلپس هم یکی از اونا.
* در زندگی سلام بنویسید که جوان‌های امروزی، احترام بزرگ‌ترها را بیشتر نگه دارند. این اصل اخلاقی نباید از یادها برود چون بالاخره همین جوان‌ها به زودی پیر و وقتی متوجه حرف من می‌شوند که دیر شده.
* درباره پرونده صفحه اول ؛ بزنین.
* بعید به نظر می‌رسه که بازیکن با کیفیتی مثل گاوی، نتونه بند کفشش رو ببنده. دلیل این شایعات، تلاش ناجوانمردانه رسانه‌های رئالی برای تخریب روحیه این بازیکنه.
* از ۶ نشانه در خطر بودن روان‌تان، هر ۶ تاش رو دارم! چی کار کنم؟ مربوط به ستون «داده تصویری» در صفحه خانواده.
* نه نگفتن به اعتیاد «فلپس»، ستاره شنای جهان، عیب عجیبی نیست. روزانه صدها هزار نفر در جهان دارن در دام سیگار و اعتیاد می‌افتن و بیچاره می‌شن، فلپس هم یکی از اونا.
* در زندگی سلام بنویسید که جوان‌های امروزی، احترام بزرگ‌ترها را بیشتر نگه دارند. این اصل اخلاقی نباید از یادها برود چون بالاخره همین جوان‌ها به زودی پیر و وقتی متوجه حرف من می‌شوند که دیر شده.

اینجانب ولی ا.. طاهری مالک خودروی وانت پیکان مدل ۷۷ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۸۶۹ب ۷۲
به شماره شاسی ۰۰۷۷۹۰۶۴۶۴ و شماره موتور ۱۱۵۱۷۷۰۶۲۴۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۳۵۳۶/ش

اینجانب حسن تمیزی فریمانی مالک خودرو پژو سواری RD آی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ایران ۶۴-۵۷۵ ج ۱۲ به شماره شاسی ۰۰۱۳۴۰۴۶۴۵ و شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۰۲۳۱۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۳۵۲۰/م

برگ سبز خودرو وانت پیکان 1600OHV مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۴۱۲ ط ۹۶ ایران ۴۲ به شماره موتور 11486020393 شماره شاسی 31004478 بنام حسین پیرزاده مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۳۵۲۹/ش

برگ سبز سواری ساپیا sL ۱۳۱ مدل ۱۳۹۱
شماره پلاک ۱۴۹ل ۱۶-ایران ۵۲ ش موتور ۴۶۱۲۷۵۵ ش شاسی S14122911100178 بنام عباسعلی سرزهی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۰۰۳۴۹۳/ج

اینجانب حسین پیرزاده مالک خودروی وانت پیکان
1600OHV مدل ۱۳۸۶ به شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۲۰۳۹۳ و شماره شاسی ۳۱۰۰۴۴۷۸ و شماره پلاک ۴۱۲ ط ۹۶ ایران ۴۲ به علت فقدان اسناد فروش و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۳۵۲۷/ش

برگ سبز خودرو سراتو سفید به نام محمود عابدین
به شماره انتظامی ۵۴۲و۸۷ ایران ۱۲ و شماره موتور G4KD/HH574614 و شماره شاسی NAS621200H1036247 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۳۵۱۸/ر

پاسپورت عراقی بنام مرتضی حسن مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۱۴۰۱۰۰۳۵۲۵/م