

سبک مراقبت



ما با سرعتی معادل ۴ هزار واژه در دقیقه با خودمان حرف می‌زنیم!

صداهای توی سرمان را خاموش کنیم

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی
«ساکت شو! ساکت شو!»، اکثر ما این جمله را بیش از همه به ذهن خودمان گفته‌ایم. همه انسان‌ها با خودشان حرف می‌زنند. در سرشان به دو یا چند نفر تبدیل می‌شوند و درباره مسائل بحث می‌کنند. یک صدا نقش موافق را به عهده می‌گیرد و دیگری نقش مخالف را! یکی سرزنشگر می‌شود و دیگری مستحق سرزنش. اما گاهی این وراجی‌های درونی آنقدر زیاد می‌شود که زندگی را به کامتان تلخ می‌کند. روانشناسی که سال‌هاست درباره صداهای درونی تحقیق می‌کند، در کتاب جدیدش، تکنیک‌هایی برای خاموش کردن این صدا طراحی کرده‌است.

۴ هزار واژه در دقیقه!

آیا این مسئله بدان معنی است که در نهایت، حرف‌زدن خوب نیست؟ یعنی آن افرادی که تحت درمان هستند باید بلافاصله قرار بعدی‌شان را لغو

می‌تواند به‌طور بی‌وسته تجارب بیرونی را کم‌اهمیت‌تر جلوه دهد. همانطور که کراس اشاره می‌کند، این امر بیانگر این واقعیت است که به مجرد اینکه فکری «تکرار شونده» ما را درگیر خود کند، ممکن است حتی بهترین مهمانی یا شغل جدیدی را که مدت‌ها مشتاقش بودیم، هم خراب کند.

سکوت درونی آرامش می‌آورد

چرا بعضی افراد در مقایسه با دیگران، صدای درونی بلندتر یا در درس‌سازتری دارند؟ کراس معتقد است. «پس‌گویی به این پرسش دشوار است. راه‌های زیادی وجود دارد برای آنکه صدای درونی فعال شود که برخی



وقتی قربانی‌ور و در ذهنمان می‌شویم!

همانطور که این کراس، روانشناس تجربی و عصب‌شناس آمریکایی با خوش‌رویی گواهی می‌دهد، احتمالاً همه گاهی مچ خودشان را در حالی می‌گیرند که دارند به صدایی بی‌خاصیت در سرشان گوش می‌دهند. ۱۰ سال پیش، کراس ناگهان خودش را ایدک که تا دیروقت شب یک جوب بیسبال در دستش گرفته و منتظر مهمایی خیالی است که فکر می‌کرد قصد ورود به خانه‌اش را دارد. پس از دریافت نامه‌ای تهدیدآمیز از شخصی ناشناس که کراس را در تلویزیون دیده بود، ذهن آشفته کراس این تصویر خیالی را ساخته بود. او که حوزه پژوهشش علم درون‌نگری است، می‌دانست که دارد بیش‌از حد واکنش نشان می‌دهد. می‌دانست قربانی چیزی است که «ورور» می‌نامید. اما یادآوری این موضوع به خودش هیچ فایده‌ای نداشت. در لحظات اوج اضطراب، وقتی افکار منفی‌اش به شکلی مهارناپذیر در چرخه‌ای بی‌پایان تکرار می‌شدند، خود را در وضعی خنده‌دار می‌یافت که داشت در گول‌عبارت «محافظ برای اعضای هیئت‌علمی» را جست‌وجو می‌کرد. کراس از مایش‌گام احساسات خودمهارتی بسیار مشهوری را در دانشگاه میشیگان آاره می‌کند؛ مؤسسه‌ای که خود را پایه‌گذاری کرده است. بخش عمده حرفه خود را در آنجا به مطالعه گفت‌وگوهای خاموشی اختصاص داده است که آدم‌ها با خودشان دارند. گفت‌وگویی درونی که به‌شدت بر نحوه زندگی آنها تأثیر می‌گذارد. او و همکارانش می‌خواهند بدانند چرا برخی افراد از چرخش به درون برای درک احساسات خود بهره‌مبثتی می‌برند، در حالی که بقیه وقتی دقیقاً همان طور رفتار می‌کنند، فرو می‌ریزند؟ آیا راه‌های درست و غلطی برای برقراری ارتباط با خودمان وجود دارد و اگر چنین است، آیا تکنیک‌هایی وجود دارد تا افرادی که صداهای درونی‌شان خیلی بلند است به کار بگیرند؟

افکارمان ما را از دست خودمان نجات نمی‌دهند

با گذشت سال‌ها، کراس پاسخ‌هایی برای برخی از این سوآلات –اگر نگوییم همه آنها– پیدا کرده است و اکنون این یافته‌ها را در کتابی جدید گرد آورده است؛ کتاب راهنمایی که امید دارد زندگی افرادی که آن را می‌خوانند بهبود دهد. او در کتاب درباره رور، و صدای درون سرما و فاصله‌گذاری توانایی دست‌نگه‌داشتن و تأمل کردن است. توانایی بزرگ‌تر کردن لنز نگاهمان و نگاه کردن از منظری دیگر است. ما با این کار از چیزی اجتناب نمی‌کنیم، بلکه فقط بیش‌از حد با آن درگیر نمی‌شویم.

بر اساس یک مطالعه، ما با سرعتی معادل ۴ هزار واژه در دقیقه با خودمان صحبت می‌کنیم بنابراین تعجب‌آور نیست که گوش‌دادن به آن طاقت‌فرساست، چه به‌صورت نوعی حدیث نفس بی‌وقفه و مطول. چه به‌صورت مکرر گویی مهارنشده‌ی روی‌دادها یا مثل شوت کردن توپ، نداعی آزاد از فکری به فکر دیگر یا چیزی شبیه یک گفت‌وگوی درونی خشم‌آلود. اما اگر چنین صدایی می‌تواند فلج‌کننده باشد، به همان نحو قادر است خودپیرانگر هم باشد. آنچه در درون تجربه می‌کنیم، اگر اجازه دهیم، تقریباً می‌تواند هر چیز دیگری را از بین ببرد. برای مثال پژوهشی که در سال ۲۰۱۰ منتشر شد نشان می‌دهد که تجارب درونی

بر اساس یک مطالعه، ما با سرعتی معادل ۴ هزار واژه در دقیقه با خودمان صحبت می‌کنیم، بنابراین تعجب‌آور نیست که گوش‌دادن به آن طاقت‌فرساست، چه به‌صورت نوعی حدیث نفس بی‌وقفه و مطول، چه به‌صورت مکرر گویی مهارنشده‌ی روی‌دادها. اما اگر چنین صدایی می‌تواند فلج‌کننده باشد، به‌همان نحو، قادر است خودپیرانگر هم باشد. آنچه در درون تجربه می‌کنیم، اگر اجازه دهیم، تقریباً می‌تواند هر چیز دیگری را از بین ببرد



ببینید، چالشی که در آن با تشویق خودتان شاید بتوانید قوی‌تر عمل کنید.

درختی را در آغوش بگیر!

برخی دیگر از تکنیک‌های کراس همین حالا هم کاملاً شناخته شده‌اند. قدرت لمس (کسی را در آغوش بگیرید)، قدرت طبیعت (درختی را در آغوش بگیرید)، فعالیت‌هایی که باعث احساس عظمت می‌شوند –مثل قدم‌زدن در کوه یا درنگ کردن در مقابل یک اثر هنری باشکوه– نیز مفید هستند و کمک می‌کنند تا آن چشم‌انداز را احساس کنید. نوشتن یادداشت‌های روزانه می‌تواند برای برخی افراد کارآمد باشد (چیزی که روزی از نظر جسمی درد وحشتناکی داشت، روز بعد تبدیل به خبری قدیمی می‌شود). درعین حال، آدم‌هایی مثل من که سواس تمیزی دارند از کشف آنچه کراس «کنترل‌جبرانی» می‌خواند ذوق خواهند کرد؛ ایجاد نظم خارجی که همان مرتب‌کردن چیزهاست، واقعاً در نظم‌دهی درونی مؤثر است. کثوشی جوراب خود را دوباره مرتب کنید. آنگاه ممکن است متوجه شوید که صلیبان آرام‌تر می‌شود. مشخص شده است که دارونماهای برور و اثر دارند، درست مانند اثری که این دارونماها در برخی بیماری‌های جسمی دارند. در پژوهشی که کراس هم در آن حضور داشت، یک اسپری نمکی بینی به‌عنوان نوعی مسکن برای صدای درونی عمل کرد. داده‌های اسکن مغزی نشان دادند کسانی که اسپری را استنشاق کردند، با یاور به اینکه مسکنی را استنشاق می‌کنند، در قیاس با کسانی که می‌دانستند تنها محلولی نمکی استنشاق کرده‌اند، به‌طور قابل‌توجهی در مدار درد اجتماعی مغزشان فعالیت کمتری را نمایش می‌دادند.

خودت را به آینده برت کن

کراس کتابش را مدت‌ها قبل از شیوع همه‌گیری کرونا تمام کرده است، اما همانطور که می‌گوید، به‌سختی می‌تواند چنین کتابی را در فرصتی مناسب‌تر از این منتشر کرد. «این کلمل‌ترین برهه مملو از وراجی در جامعه است؛ همه‌گیری‌ای که ممکن است یک بار در زندگی اتفاق بیفتد.» براسنادترین مقاله او تا به امروز به پیامدهای منفی رسانه‌های اجتماعی نظر می‌افکند که غالباً «بلندگویی غول‌پیکر» برای صداهای درونی است. فیس‌بوک صراحتاً از کاربرانش می‌پرسد: «چه چیزی در ذهنتان است؟» او بزرگ‌ترین پیام‌آوریم با دقت بیشتری در این محیط گشت‌بازیم. بنیم‌حال، کراس درباره تأثیرات بلندمدتی که بیماری همه‌گیر کرونا بر سلامت روانی می‌گذارد بدبینی کمتری دارد. او می‌گوید: «ما در حال حاضر نشانه‌هایی از افزایش میزان افسردگی و اضطراب‌رآمشاهده می‌کنیم. هر روز احساس آندوه برای بسیاری افزایش می‌یابد و بازدهای غم‌آلود بیشتری در کار است. اما اعطالف‌پذیری زیادی نیز وجود دارد و ما غالباً آن را دست‌کم می‌گیریم. بسیاری از مردم خیلی خوب عمل می‌کنند. آنها این سختی‌ها را با سازگار شدن مدیریت می‌کنند. من خوش‌بینم. فکر می‌کنم به جاهای بهتری باز خواهیم گشت، اگر چه آرزو داشتیم می‌توانستیم بگوییم که چقدر سریع این اتفاق می‌افتد.» در برابر اضطراب همه‌گیری، چه تکنیک‌هایی باید به کار گرفت؟ کراس می‌گوید: «خب، یکی که من شخصاً به آن اعتماد دارم، فاصله‌گذاری زمانی است.» این تکنیک مستلزم آن است که شخص به آینده نظر داشته باشد و خود را ممصمانه در آینده ببیند. مطالعات نشان می‌دهد اگر از کسانی که تجربه‌ای دشوار را سرگذرانده‌اند پرسید به جای فرد، ۱۰ سال دیگر درباره آن چه حسی دارید، بلافاصله مشکلاتشان موقتی‌تر به نظر می‌رسد. این تکنیک واقعاً به این افراد کمک می‌کند؟ «بله، همانطور است. من از خودم می‌پرسم یک سال دیگر، وقتی به دفترم بازمی‌گردم و همکارانم را می‌بینم و دوباره سفر می‌کنم و بچه‌هایم را می‌برم برای فوتبال. قرار است چه حسی داشته باشم و این باعث امیدواری‌ام می‌شود.» همانطور که در گذشته در کتابش می‌گوید: «این تکنیک نوعی سفر در زمان است. یک ماشین زمان روانی که فقط اگر بتوانیم سووار آن شویم، ممکن است همه چیز، از یک سوگواری گرفته تا دعوایی احمقانه، کمتر وحشیانه به نظر برسد و کمی آسان‌تر بتوان تحملش کرد.»

*** نقل و تلخیص: از وب‌سایت ترجمان / نوشته: ریچل کوک / ترجمه: حمیدرضا کیانی / مرجع: گاردین**

سبک ارتباط



آیا همه اینفلوئنسرها شایستگی این عنوان را دارند

شاخ‌هایی که بی حساب و کتاب

رشد کرده‌اند

سیدامیر حسین حسینی*

امروزه با ظهور و بروز پدیده‌ای چون شبکه اجتماعی اینستاگرام به دنیای مجازی و اینترنت، قابلیت به اشتراک گذاشتن عکس و فیلم به همراه متن فراهم شده است. بنابراین شرایطی را برای برخی افراد پدید آورده تا به این وسیله حساب کاربری سازند و دنبال کنندگانی را جذب و کسب درآمد کنند. اما چگونه می‌توانند بسیاری از مردم را جذب خود کنند تا از دنبال‌کنندگان آنان شوند؟ چه عاملی سبب می‌شود افرادی بعضاً بی‌ارزش معروف شوند؟ آیا به تصویر کشیدن زندگی خصوصی منجر به چادبه‌افزاد می‌شود؟ یا نشان دادن زندگی لوکس و تجملی سبب این موضوع می‌شود؟ مطمئناً عمومی (Public) بودن پروفایل اینستاگرام یکی از راه‌های است که می‌تواند به بیشتر دیده شدن افراد کمک کند. روش‌های دیگری مانند انتشار پست‌هایی که زندگی تجملی را به تصویر بکشند هم می‌تواند سبب بیشتر دیده شدن در بین کاربران ایرانی شود. اما آیا تنها این عوامل منجر شده که شاخ‌های مجازی در اینستاگرام ظهور کنند؟ آیا صورت جذاب، قد بلند، بدن عضلانی، اتومبیل گران قیمت و لوکس و غیره و همچنین انتشار تصاویر آنها در اینستاگرام، فرد را از یک شاخ مجازی تبدیل می‌کند؟ اصلاً آیا شاخ‌های مجازی که هم‌اکنون در اینستاگرام می‌شناسیم همگی کلکسیونری از ویژگی‌های مذکور را دارند؟

ک‌گاهی نیز انواع جراحی‌های زیبایی را روی بدن و صورت خود انجام می‌دهند که شاید حتی زیبا و متنقل هم نباشد اما با این حال خود را در معرض نمایش عموم می‌گذارند.

بسیاری دیگر هم به اختلال هویت شخصیت مبتلا هستند. تمایز این افراد با دانستن مشخصات فعالیت آنان در این فضا بسیار آسان است. آنها یک روز از مراسم شادی و مهمانی‌های خود فیلم می‌گیرند و روز دیگر در اماکن مذهبی و مراسم سوگواری حاضر می‌شوند و عکس و فیلم و پست می‌گذارند. یکی غذاهای مختلف می‌خورد و فیلم می‌گیرد، یکی دیگر از گریه و زاری‌هایش برای از دست دادن عشقش فیلم می‌گیرد. یک روز زست حکیم می‌گیرند و پند اخلاقی می‌دهند، روز دیگر الفاظ ناپسنده‌شان فحاشی می‌کنند. بچه‌های را عملی شدن درخواست ستاره‌های مجازی یقه پدر و مادرشان را می‌گیرند. الان هم که تعداد بچه‌ها در خانواده‌ها کم و زورشان زیاد شده است؛ کودک زیر ۱۸ سال نباید گوشی تلفن همراه هوشمند داشته باشد.

کودکی که هنوز به سن رای دادن و سن تصمیم‌گیری سیاسی نرسیده است اما در اینستاگرام فعالیت می‌کند و در بسیاری مسائل نظر می‌دهد در صورتی که خیلی از ما جرئت نداریم نظر بدهیم، چون فضا در اختیار ما نیست. نیروی محرک ستاره‌های مجازی اکثر نوجوانان هستند. مثلاً در جایی حادثه‌ای رخ می‌دهد و همه متأسف می‌شوند اما فالان خواننده محبوب نوجوانان، در این مورد عبارات ناشایستی به کار می‌برد. در غرب چنین کاری جرم به‌حساب می‌آید ولی اینجا کسی با او کاری ندارد. در ابتدا والدین مقصر هستند زیرا برای دیده‌نشدن محتوای گوسپی و در اختیار نگذاشتن آن در نزد فرزندانش برای آنها گوسپی شخصی می‌خرند.

«میکروسوسپیریته» فردی است که فقط در فضای مجازی مشهور است و از این طریق درآمد دارد، با آن که امتیاز خاصی برخوردار نیست. این افراد اغلب در نتیجه انتشار یک فیلم کوتاه که به‌شکل اتفاقی و به قصدی غیر از شهرت گرفته شده است، معروف می‌شوند. برخی به سراغ این افراد رفته و با آنها قرار داد همکاری می‌بندند تا از شهرت آنان بهره‌برند.

سال‌هاست با پدیده ارتباط جمعی شخصی مواجه شده‌ایم. در این پدیده هر فرد می‌تواند خودش رسانه باشد و بر این اساس می‌تواند صفحه شخصی اینستاگرامی یا یوتیوبر یا کانال تلگرامی داشته باشد و هر مسئله را به هر شکلی که دلش بخواهد در هر زمان و با هر وسیله‌های مخابره کند. اما متأسفانه بسیاری از رسانه‌های ما یا این مسئله را ارزیابی نکرده‌اند یا در لیست مواردی که باید اطلاع‌رسانی مناسب شود نیست. به همین دلیل نیز کشور آسیب‌های بسیاری از این پدیده متحمل می‌شود و می‌توان گفت یک شکاف بین رسانه‌های رسمی و فضای مجازی ایجاد شده است و گسترش می‌یابد.

خانواده‌ها باید بسیار مراقب فرزندان‌شان باشند زیرا در این بستر شرايط مخاطراًمیز فراوانی وجود دارد که غفلت والدین و آزاد گذاشتن فرزندان باعث بروز مشکلات روحی، روانی می‌شود. اگر نیاز به در اختیار گذاشتن وسایل و ابزار هوشمند همچون لپ‌تاپ، کامپیوتر، تبلت و گوشی است باید با نظارت خانواده و بررسی مداوم محتوای این ابزارها فعالیت مجازی فرزندان کنترل شود تا گرفتار مشکلات و آسیب‌های شخصیتی و هویتی نشوند و تحت تأثیر افرادی بی‌سواد به اصطلاح شاخ مجازی نباشند.

* پژوهشگر سواد رسانه



تعداد افرادی که در اینستاگرام رفتارهای نامتعارف دارند، کم نیست. همین امر سبب شده تا حجم محتوای بی‌ارزش و بی‌فایده بیشتر از محتواهای مفید و مؤثر باشد. در واقع بسیاری از شاخ‌های اینستاگرام تابلویی از رفتارهای نامتعارف را به نمایش می‌گذارند. البته اینها محدود به ایران نیست و مشابه آن در سایر کشورها و فرهنگ‌ها نیز دیده می‌شود