کد خبر: ۴۷۸۵۸۱
شنبه ۵ فروردین ۱۴۰۲ ۱۷:۵۹

وقتی دلمان گرفت با چه کسی درددل کنیم؟

معمولا وقتی دلمان می گیرد با دوستانمان درددل می کنم اما فرد مناسب تری هم وجود دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک روانشناس با اشاره به اینکه افراد به هنگام مواجهه با یک مساله یا مشکل دوست دارند با دیگران درباره مشکل خود حرف بزنند، گفت: این در حالی است که باید توجه داشت درد و دل کردن با هر فردی که تخصص لازم برای کمک کردن به ما را ندارد نه تنها نمی‌تواند مشکل را حل کند بلکه شاید شرایط را بدتر هم کند. از این رو برای حل کردن مشکلات روانشناختی زندگی خود باید از روانشناسان و مشاوران کمک بگیریم.

دکتر محمد ابراهیم تکلو در گفت و گو با ایسنا، درباره اینکه چرا افراد به هنگام بروز مشکلات روانشناختی در زندگی به جای مراجعه به روانشناس، با دیگران درد و دل می کنند؟، اظهار کرد: افراد به هنگام مواجهه با یک مساله یا مشکل بر حسب عادات یا ویژگی روانی خود دوست دارند با دیگران درباره مشکل خود حرف بزنند تا شاید موقتا آرام شوند. اما باید به این آگاهی برسیم که درد و دل کردن با هر فردی نمی‌تواند مشکل ما را حل کند، در واقع سخنانی که طی فرآیند درد و دل کردن بیان می شوند یک گفتگوی دوستانه محسوب می شوند که بدون هیچگونه نیتی اعم از حل کردن مشکل و رسیدن به یک راه حل برای مساله پیش آمده، انجام می گیرند.

وی تاکید کرد: اینکه سعی داشته باشیم طی فرآیند درد و دل کردن با یک دوست یا فامیل و پس از شنیدن نقطه نظرات طرف مقابل مساله و مشکل ما حل شود، تصوری اشتباه است. حتی اگر طرف مقابل پس از شنیدن سخنان ما به بیان راهکار درباره مشکلاتمان نیز پرداخت؛ باید بدانیم که این راهکارها مشکلات ما را حل نمی کنند و نباید راهکار طرف مقابل را مبنای زندگی خود قرار دهیم.

این روانشناس با بیان اینکه دیگران حتی اگر نزدیک‌ترین افراد زندگی ما هم باشند اما تخصص لازم برای حل مساله ما را ندارند، خاطر نشان کرد: راهکار فردی که با او درد و دل می کنیم نمی تواند مشکل ما را حل کند؛ چراکه این افراد تخصص لازم برای حل مشکل و ارائه راهکار به ما را ندارند. از این رو حتی اگر فرد مقابل که شنونده درد و دل‌های ما است بخواهد به ما کمک هم کند، به دلیل نداشتن تخصص لازم مشکلی از ما حل نمی کند حتی و شاید با راهکاری که ارائه می دهد شرایط زندگی ما بدتر هم بشود.

به اعتقاد تکلو، از آنجا که ارائه راهکار در حوزه مسائل روانشناختی نیازمند آگاهی و دانش کامل این حیطه را دارد، وقتی افراد غیر متخصص به ارائه راهکار در این زمینه می پردازند در واقع از دیدگاه و ذهنیت خود به موضوع نگاه کنند و همین امر باعث می شود مشکلی حل نشود و بعضا مساله موجود بیشتر هم شود.

درد و دل کردن با دوستان؛ راه گریز از مشکلات

وی با تاکید بر اینکه افراد باید توجه داشته باشند که همیشه به دنبال حل مشکلات روانشناختی خود و نه صرفا درد و دل کردن باشند، توضیح داد: راهکار درد و دل کردن با دوستان و اقوام فقط یک راه گریز و فرار از مشکلات محسوب می شود که شاید در کوتاه مدت احساس خوبی به ما دهد اما در دراز مدت انباشت مسائل حل نشده می‌تواند مشکلات ما را بیشتر کند. بنابراین به هنگام بروز مشکلات و مسائل روانشناختی باید به دنبال حل مساله باشیم نه اینکه با یک درد و دل کردن مسائل را برای خود کمرنگ کنیم.

به جای دوستان با روانشناس خود درد و دل کنید!

این روانشناس افزود: همانطور که از نام عبارت «درد و دل کردن» هم پیدا است، این امر مشکلی را از ما حل نمی کند و فقط طی این فرآیند ما آنچه اذیتمان می‌کند را برای فردی بازگو می کنیم. اما نکته این است که همین فرآیند درد و دل کردن را باید با روانشناس خود و نه شخص دیگر انجام دهیم.

به گفته وی، روانشناس و مشاور فردی متخصص است که فارغ از جنبه‌های احساسی و عاطفی به مسائل ما درست نگاه می‌کند و از همین رو مناسب‌ترین و بهترین راهکار برای مشکل زندگی ما را بازگو می کند.

تکلو در پایان سخنان خود یادآور شد: معمولا افراد دوستان یا اقوامی را برای درد و دل کردن انتخاب می‌کنند که پس از شنیدن مشکلات و مسائل و نیز بی‌توجه به نقشی که خود افراد در بروز آن مسائل داشته‌اند، از آنها تعریف و تمجید کند. از این رو هیچگاه مشکل اصلی حل نمی شود. وقتی با یک روانشناس و مشاور متخصص صحبت یا اصطلاحا درد و دل می‌کنیم، فرد متخصص حتی اگر متوجه شود خطا یا اشتباهی در بروز مساله ایجاد شده از سمت ما بوده است، آن را برایمان بازگو و در بیان راهکارهایش به آن تقصیر هم اشاره می کند. اینگونه می توان در جهت بر طرف کردن مسائل و مشکلات قدم برداشت.

منبع:ایسنا