

دریچه

جلوگیری از سرایت عاطفی منفی

محیط را برای خود شاد و لذت بخش کنید

❏ **کریستال ریپول انویسنده و پژوهشگر حوزه بهداشت روان** بدبختی همیشه همراه می‌خواهد؛ احتمالاً شما هم گرفتار این تجربه شده باشید؛ زمانی که احساس دلزدگی و غم دارید یا از کسی عصبانی و ناراحت هستید، یک موسیقی غم‌انگیز پیدا می‌کنید تا تشریح حال بدتان باشد. هرچیزی می‌تواند کارکرد متفاوتی داشته باشد؛ شنیدن آهنگ غمگین وقتی که روز خوبی دارید می‌تواند به سرعت روحیه‌تان را تغییر دهد. اگر شما یک شنونده خوب و به اصطلاح مخزن اسرار دیگران هستید، از شنیدن مشکلات دوست‌تان، ناراحت یا مضطرب می‌شوید. این اتفاق چگونه می‌افتد؟ آیا واقعاً احساسات می‌تواند مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا گسترش پیدا کند؟ در واقع بله، محققان آن را سرایت عاطفی می‌نامند و شما معمولاً بدون تلاش آگاهانه، از احساسات و عبارات افراد اطراف خود تقلید می‌کنید.

چرا این اتفاق می‌افتد؟ منابع اعصاب در حال پدیدایش توضیحی برای این پدیده ارائه می‌دهد؛ سیستم نورون آینه‌ای، تحقیقات از بررسی تقلید رفتار در میمون‌ها و بخش نورون‌های خاص عصبی در این حیوان شروع شد و به نظر می‌رسد روند مشابهی نیز در انسان اتفاق می‌افتد. برخی از متخصصان اما معتقدند سیستم نورون آینه‌ای فراتر از اقدامات جسمی است و شاید در مفهوم همدلی انسان‌ها با دیگران همه ما به نوعی آن را تجربه کرده باشیم.

سرایت عاطفی چگونه اتفاق می‌افتد؟ روند انتقال احساسات به‌طور کلی در سه مرحله اتفاق می‌افتد: تقلید، بازخورد و سرایت (تجربه).

تقلید؛ برای تقلید از احساسات شخص، ابتدا باید احساسات او را تشخیص دهید. نشانه‌های احساسی اغلب ظریف هستند، بنابراین به احتمال زیاد تشخیص شما همیشه درست از آب در نمی‌آید. به‌طور کلی، تقلید از طریق زبان بدن اتفاق می‌افتد. به‌عنوان مثال، هنگام صحبت با یک دوست، ممکن است ناخودآگاه کپی کردن از حالت‌ها، حرکات یا شکل صورت او را شروع کنید. اگر مکالمه را با کمی اضطراب یا پریشانی شروع کردید، اما چهره دوست شما آرام به نظر برسد، بیان شما هم آرام می‌شود. تقلید می‌تواند به شما در ارتباط با دیگران به واسطه درک تجربه آن‌ها کمک کند که جنبه اصلی در تعاملات اجتماعی محسوب می‌شود. با این حال تقلید فقط بخشی از روند سرایت عاطفی است.

بازخورد؛ با تقلید از یک احساس، شما شروع به تجربه آن می‌کنید. در مثال بالا، بیان آرام می‌تواند به شما احساس آرامش بیشتری دهد. دکتر موری جوزف، روانشناس در واشنگتن D.C. می‌گوید: «این مسأله می‌تواند در تجربیات احساسی عمیق‌تر مانند افسردگی اتفاق بیفتد. به‌عنوان مثال، فردی که افسردگی دارد، می‌تواند احساسات خود را از طریق زبان بدن، الگوهای گفتار یا شکل صورت بیان کند. همین احساسات واکنش عاطفی مشابه را در افرادی که آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به این علایم دارند ایجاد می‌کند.»

سرایت؛ تقلید از یک احساسات به‌طور معمول باعث تحریک احساسات در شما و رفته رفته بخشی از تجربه شخصی شما می‌شود. شما شروع به بیان آن می‌کنید یا به همان روش با دیگران ارتباط می‌گیرید. در این مرحله روند سرایت عاطفی کامل می‌شود.

باشادی خودتان را احاطه کنید

اما بدانید سرایت عاطفی همیشه چیز بدی نیست. چه کسی دوست ندارد شادی را منتقل کند؟ در واقع هیچ‌کس. اما واقعیت این است که احساسات منفی راحت‌تر منتقل می‌شود. جوزف می‌گوید: «هیچ‌کس نسبت به سرایت عاطفی غیرقابل نفوذ نیست.» اما می‌توانید احساسات منفی را مشاهده و از اطرافیان خود نیز حمایت کنید بدون اینکه از آن‌ها تأثیر چندانی بگیرید. خودتان را با چیزهای خوشحال‌کننده احاطه کنید. اگر محیط اطراف خود را پر از چیزهایی کنید که باعث خوشحالی شما شود، احتمال اینکه در برابر وضع بد دیگران تسلیم شوید، کمتر می‌شود. اگر در موقعیتی هستید که با افراد منفی زیادی روبه‌رو می‌شوید، بهتر است دفتر یا حداقل میز کار خود را با مکان شاد تبدیل کنید. ایده‌های زیادی برای شاد کردن محیط وجود دارد. نگهداری از گیاهان یا یک آکواریوم ماهی کوچک، قرار دادن عکس‌هایی از خانواده، کودکان یا دوستان‌تان در فضای کاری می‌تواند روحیه مثبت را در شما حفظ کند. حتماً در حین کار کردن از هدفون برای گوش دادن به پادکست‌ها یا موسیقی مورد علاقه خود استفاده کنید. با این کارهای ساده اگر با یک مورد بد منفی روبه‌رو شوید، محیط اطراف می‌تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. ❏



gettyimages

مراقب سرایت هیجانی و عاطفی منفی باشید

بخندید و بخندانید

❏ **راضیه زرگری** تا به حال چیزی درباره سرایت هیجانی شنیده‌اید؟ سرایت هیجانی به خلق و مود برمی‌گردد. می‌دانستید خلق و خوی هر کسی می‌تواند مسری باشد و به دیگران انتقال پیدا کند؟ شعری است که می‌گوید «در محفل خود راه مده همچو منی را! افسرده دل افسرده کند انجمنی را». ممکن است در زندگی ما کسی باشد که همیشه آیه یا شعر بخواند. این روزها که ایذمی بیماری فشارهای زیادی بر روان جامعه وارد کرده است، هستند کسانی که این اتفاق بر ذهن و روحیه‌شان تأثیر منفی قابل توجهی گذاشته است و ناخودآگاه مرتب در حال منفی‌بافی در مورد آینده هستند و مثلاً می‌گویند می‌دانم این بیماری رفتنی نیست و دیگر روزهای خوش زندگی عادی باز خواهد گشت. همین افکار باعث بیشتر شدن اضطراب و ترس در فرد و انتقال حالت‌ها به دیگران می‌شود. هیجان اغلب در پاسخ به محرک و رویدادهای مهم زندگی ظاهر می‌شود و امکان سازگاری با محیط اطراف و شرایط درونی تجربه‌شده را به فرد می‌دهد.

زدن به شما کمک می‌کند احساس بهتری نسبت به موقعیت داشته باشید و در عین حال فرد مقابل می‌تواند از زبان بدن شما تقلید و حالت روحی شما را درک کند و شما برنده شوید.»

از تشخیص موقعیت ناشوخی و خنده

تشخیص موقعیت و رسیدن به خودآگاهی از این تأثیرپذیری نیاز به زمان دارد. مقاله‌ای با موضوع بهداشت روان در سایت خط سلامت دقیقاً به همین موضوع اشاره کرده است: «اگر حالت‌های روحی شخص دیگری را جذب کرده‌اید، ممکن است فوراً متوجه آن نشوید. حالت خلقی شما عوض می‌شود بدون اینکه واقعاً بدانید چرا. با تشخیص موقعیت و تحلیل رویدادهای اطراف می‌توانید به خودآگاهی در مورد علت ناراحتی خود برسید و به‌نگام خود را از موقعیت خارج کنید. راهکارها یا بهتر بگوییم حقه دیگری که این مقاله به آن اشاره می‌کند، شوخی و عوض کردن فضا با خندانند فرد مقابل است. خندیدن به بهبود خلق و رفع استرس هر فردی کمک می‌کند و به اطرافیان منتقل می‌شود. پخش کردن ویدیوی خنده‌دار یا شوخی مودبانه فضای منفی را به سرعت از بین می‌برد.»

همدلی آگاهانه را یاد بگیرید

سرایت هیجانی و عاطفی به همدلی مربوط می‌شود. پس اگر کسی که برای ما مهم و عزیز است از نظر روحی مشکلاتی داشته باشد، مثلاً یکی از اعضای خانواده، ناخودآگاه فکر کردن به مشکل او یا ارتباط با او ما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ این تأثیرپذیری انسانی و قابل درک است، اما متخصصان می‌گویند سعی کنید به خاطر داشته باشید شما مسئول احساسات آن‌ها نیستید. شاید نتوانید کمکی به آن‌ها کنید، ولی آن‌ها هیجان‌های روانی خود را با تنها روشی که می‌توانند به اشتراک می‌گذارند. درک این واقعیت به هیچ‌وجه کار ساده‌ای نیست؛ به‌ویژه اگر عزیزان اطراف ما دچار بیماری روانی مزمن مانند افسردگی شده باشند. بهترین کار همدلی آگاهانه و تشویق فرد مقابل به صحبت با متخصص درمان است. ❏

ناتوانی در تنظیم حالات هیجانی منجر به بروز آسیب‌های روان‌شناختی یا حتی اختلالات روانی می‌شود. یکی از نکات قابل توجه در مورد هیجان‌ها به سرایت و مسری بودن آن‌ها مربوط است. در واقع سرایت هیجانی دقیقاً به همین معناست؛ انتقال ناخودآگاه احساس میان افراد.

ستاره رستمی روان‌کاواست. او سرایت هیجانی یا عاطفی را طبیعی می‌داند که معمولاً زودگذر است؛ «اما با مشاهده هیجانات اطرافیان می‌توانیم تحت تأثیر حالات هیجانی آنان قرار بگیریم؛ که این تأثیرپذیری معمولاً دائمی نیست. به بیان دیگر، معاشرت با افراد با نشاط و سرزنده به بهبود حالات هیجانی و احساس رضایت در ما کمک می‌کند و در مقابل قرار گرفتن در موقعیت‌ها و معاشرت با افراد دارای خلق پایین ما را هم کسل یا ناامید می‌کند.»

به گفته این روان‌کاو، این قابلیت هیجانی از یک سو به بروز حالت‌های انسان‌دوستانه، توسعه همدلی و ایجاد حمایت از دیگران کمک و از سوی دیگر، بار هیجانی اضافه بر فرد تحمیل می‌کند. زنان به‌واسطه ویژگی شخصیتی عاطفی‌تر نسبت به مردان، بیشتر تحت تأثیر هیجانات اطرافیان خود قرار می‌گیرند. ولی به‌طور کلی هرچه مجاورت ما با افراد منفی نزدیک‌تر باشد، احتمال تأثیرپذیری هیجانی افزایش پیدا می‌کند.

حالت چهره خود را حفظ کنید تا برنده شوید

احساسات منفی گسترش‌پذیر است، خصوصاً از طریق محیط کار، روابط دوستانه و حتی رسانه‌های اجتماعی. از چه کسانی باید دوری کرد تا در معرض آسیب‌های هیجانی نبود؟ معمولاً در تعاملات اجتماعی هر فردی پیش می‌آید که در دوره‌ای از زندگی با افرادی مواجه است که عصبی، افسرده، منفی‌باف یا پرخاشگر هستند. مهم‌ترین عامل بازدارنده، کار کردن روی شخصیت خودمان است تا بتوانیم تأثیرپذیری منفی را به حداقل برسانیم. رستمی می‌گوید: «اولین کار در مواجهه با افراد منفی، حفظ حالت چهره است؛ همیشه لیخند بزنید و حتی اگر از درون احساس تأثیرپذیری از خشم و اندوه طرف مقابل دارید، سعی کنید حالت چهره خود را معمولی نشان دهید. لیخند

دقیقاً حس و حال منفی چطور منتقل می‌شود؟

هم‌دلی درک‌مقابل

دلسوز بودن خیلی خوب است. درک عاطفی، توانایی است برای فهمیدن و به اشتراک گذاشتن احساسات دیگران. اما اگر بخواهید مداوم خودتان را جای دیگران بگذارید، همدلی کردن با کسی که افسردگی دارد می‌تواند شمارا در معرض آسیب قرار دهد.

تعبیر عاطفی دیگران

عواطف دوستان ما و نشانه‌های غیرکلامی آن‌ها، به‌عنوان اطلاعاتی به‌مغز فرستاده می‌شوند. این تعبیرها به‌ویژه در ارتباطات مجازی به‌وجود می‌آید. یک پیامک ساده می‌تواند باعث شود اطلاعات را متفاوت تعبیر کنید. یا منفی‌تر از چیزی که بود در نظر بگیرید.

قیاس‌های اجتماعی

زمانی که با گروه دیگری از مردم هستیم، اغلب احساسات و ارزش‌هایمان را براساس ارزش‌های دیگران تعیین می‌کنیم. خودمان را با مقایسه‌های ذهنی، ارزیابی می‌کنیم. خصوصاً کسانی که برای سلامت روح و روان ما مضر هستند.

افسردگی مسری

افسردگی و حالات روحی دیگر، به‌شکل جالبی منتقل می‌شود. طبیعت افسردگی واگیردار است و به‌یک شکل هم اتفاق می‌افتد. محققان این انتقال را با مفاهیم دیگری می‌نامند؛ تئوری سرایت اجتماعی و تئوری سرایت عاطفی گروهی. به این معنا که اگر دوست دوست‌تان افسرده باشد، ممکن است شما هم در معرض خطر ابتلا به آن باشید.



زمانی که کسی از اطرافیان شما سرماخوردگی می‌گیرد، شما هم در معرض ابتلا به آن هستید. طبیعت باکتری‌ها یا عفونت‌های ویروسی همین است که واگیر دارند. اما در رابطه با مشکلات روحی روانی چطور؟ آیا افسردگی هم واگیردار است؟ بله و خیر. افسردگی مثل سرماخوردگی واگیردار نیست. اما می‌تواند حس و حالش را پخش کند. تا به حال دیده‌اید وقتی دوست‌تان می‌خندد، شما هم شروع به خنده می‌کنید؟ یا وقتی به‌گله‌ها و غرزدن‌های دوست‌تان گوش می‌کنید، به دنبالش شما هم احساسات منفی سراغ‌تان می‌آید؟ پس رفتارها و حس و حال ما هم می‌توانند مسری باشند. تحقیقات نشان داده که افسردگی تنها چیزی نیست که پخش می‌شود. رفتارهایی مثل سیگار کشیدن، چه شروع سیگار یا ترک آن، رفتاری است که در روابط اجتماعی خیلی نزدیک و دوستانه منتقل می‌شود. اگر دوست‌تان سیگار را ترک کند، شما هم مایل به ترک سیگار می‌شوید.

حس و حال منفی هم مثل ویروس پخش می‌شود