خبرنامه‌شماره ۲

خبرنامه ماروم

سرمقاله: پرویز آزادفلاح

سردبیر: بهار محمدی

نویسندگان: مژگان احسانی فرد، زینب سیارفرد، زهرا کهدویی، ملیکا عبداللهی

(به ترتیب الفبا)

روان تلنگر

(سخن درمانگر)

به نام خدا

ترمیم: مکانیزمی روانی در کاهش درد ناشی از سوگ

مواجهه با فقدان و از دست دادن عزیز و محبوب، تلخ‌ترین تجربه زندگی است و اندوه سوگ، بزرگ‌ترین درد در گستره عمر. گویی با از دست دادن دیگری، بخشی از احساس و عاطفه سرمایه‌گذاری شده روی او نیز از ما دور می‌افتد و بنابراین طبیعی است که جدا شدن تکه‌هایی از احساس و سرمایه عاطفی و خدشه‌دار شدن "خود روانشناختی" برای ما بسیار دردناک است.

بی‌تابی انسان در برابر از دست‌دادن‌های کوچک و بزرگ، از نخستین روزهای زندگی قابل ردیابی است. نوزادی که هنوز تحول‌یافتگی شناختی قابل توجهی ندارد، هر غیبت مادر را به مثابه از دست دادن و نابودی او تلقی می‌کند و درد روانی زیادی را تحمل می‌کند. اما به تدریج با افزون شدن ظرفیت‌های شناختی، امکان ترمیم "موضوع" از دست رفته فراهم می‌شود و از این طریق تسلّی بخشی "خود" مهیّا می‌گردد. با پدیدآیی این ظرفیت، کودک می‌تواند از پس رفتن مادر به بازگشت وی امید داشته باشد و اینگونه جدایی‌ها برای کودک تحمل‌پذیر می‌گردد.

گرچه مکانیزم ترمیم کارآیی فراوانی در مواجهه با جدایی‌های کوتاه‌مدت دارد، باید توجه داشت که در برابر تجربه مرگ دیگری، که در آن بازگشتی برای عزیز از دست رفته متصور نیست، نمی‌توان با تصور موقتی بودن جدایی به آرامش دست یافت و از این روی، دردی اجتناب‌ناپذیر تجربه می‌شود. اما در این وضعیت نیز سازوکار ترمیم می‌تواند به گونه دیگری وارد عمل شود و نقشی تسلّی بخش ایفا نماید. اگر در نظام باور شخص، مرگ به منزله پایان نباشد و زیست و زندگی در سطحی دیگر قابل پذیرش باشد؛ پس ارتباط با او نیز همچنان امکان‌پذیر است.

در این شرایط، ترمیم فرصتی برای بازآفرینی ارتباط، گفتگو، عشق‌ورزی، و بیشتر از همه جبران کاستی‌ها و قصور در مورد فرد از دست رفته فراهم می‌سازد. به دیگر سخن، فرد سوگوار با برگزاری مراسم آیینی و بزرگداشت، احسان، نیک‌خواهی و دستگیری از نیازمندان، و رفتن بر سر مزار محبوب، به نوعی درد روانشناختی خود را تسکین می‌دهد. در واقع رضامندی فرد از این نقش‌آفرینی‌ها در مورد محبوب، در ذهن وی نوعی مهرورزی با عزیز از دست رفته است و برای فرد آرامش‌بخش است.

در فرهنگ‌هایی که باور به زندگی پس از مرگ رواج دارد، امکان بهره‌مندی از مکانیزم ترمیم بیشتر از فرهنگ‌های مادی‌نگر باقی است و فرد با ذهنیت ارتباط با عزیز از دست رفته، فرصت دوباره‌ای برای مهرورزی و تجربه آرامش نسبی دارد.

اما گرچه این باور و ذهنیت ارتباط با محبوب فرصت روانشناختی ترمیم و جبران کاستی‌ها را فراهم می‌سازد؛ فزون‌سرمایه‌گذاری روی "موضوع‌های از دست رفته" و امتداد ارتباط ذهنی با محبوبی که در کنار ما نیست، زیانبار است.

باید توجه داشت که ترمیم، همچون سایر مکانیزم‌ها در کوتاه مدت سودمند است و استفاده نابجا و طولانی از آن نوعی سازش‌یافتگی بیمارگون است. به عبارت دیگر، ارتباط طولانی و امتداد سرمایه‌گذاری روانی روی "موضوع از دست رفته" فرد را از سازگاری با زندگی واقعی دور می‌سازد و در دنیایی ذهنی و موهوم محصور می‌کند.

شاید به تدریج که از دوره بحرانی سوگ فاصله می‌گیریم و سازگاری با شرایط فقدان فراهم می‌گردد، باید نوعی سرمایه‌زدایی عاطفی از روی عزیز از دست رفته اتفاق بیافتد و احساس و عاطفه‌ای که درگیر عزیز از دست رفته است، در کانون‌های دیگری سرمایه‌گذاری شود؛ کانون‌هایی که امکان عاطفه‌ورزی واقعی، پویا و متقابل را با خود دارند.

در واقع بهترین انتخاب برای سرمایه‌زدایی عاطفی، در این گام، سرمایه‌گذاری دوباره روی دیگری است.

این به معنای از یاد و خاطر بردن عزیز از دست رفته نیست؛

بلکه به معنای جریان داشتن زندگی است.

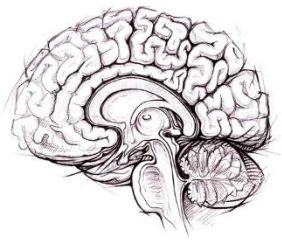
پرویز آزادفلاح

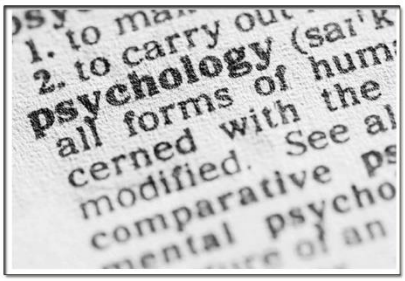
اخبار روز روانشناسی

قابلیت اپلیکیشن ساعت اپل برای مقابله با کابوس‌های شبانه

افراد مبتلا به کابوس‌های شبانه ناشی از اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) می‌توانند از یکی از اپلیکیشن‌های ساعت هوشمند اپل برای مقابله با این مشکل استفاده کنند.

اداره غذا و داروی ایالات متحده تأیید کرده است که اپلیکیشن night ware ساعت اپل می‌تواند به مبتلایان با مشکل PTSD کمک کند تا شب‌ها خواب راحت‌تری داشته باشند. این اپلیکیشن به طور ویژه برای افرادی طراحی شده که با یک بیماری حاد روانی موسوم به اختلال اضطراب پس از سانحه دست به گریبان هستند. بیماری یادشده معمولاً پس از مشاهده، تجربه مستقیم یا شنیدن یک عامل استرس‌زا و آسیب‌زای شدید روی می‌دهد. بیمار نسبت به این تجربه‌ها احساس ترس و درماندگی می‌کند. اغلب رفتارهای آشفته و حاکی از بی‌قراری بروز می‌دهد و مدام تلاش می‌کند از یادآوری رویداد و سانحه اجتناب کند.





حوادثی همچون سوءاستفاده جنسی، تصادف، سوانح طبیعی مانند زلزله، جنگ و غیره می‌تواند موجب وقوع این بیماری روانی شود. در این صورت فرد پس از گذشت ۶ ماه از وقوع حادثه دچار اضطراب و رویاها و کابوس‌های وحشتناک پیرامون حادثه اتفاق افتاده می‌شود.

اپلیکیشن یادشده با بررسی حرکات فرد و نیز داده‌های ضربان قلب او، شخص بیمار را در زمان آغاز کابوس تا حدی بیمار می‌کند. این کار از طریق ایجاد حالت لرزش بر روی مچ دست بیمار انجام می‌شود و هشیاری نسبی فرد در زمان آغاز کابوس باعث می‌شود تا این روند متوقف شده و فرد بتواند به شرایط عادی بازگردد.

همانظور که شرکت اپل نیز تاکید کرده، استفاده از این اپلیکیشن راه حل نهایی برای بیماری اختلال اضطراب پس از حادثه نیست و باید در کنار روش‌های درمانی دیگر، به عنوان ابزاری کمکی مورد استفاده قرار بگیرد. البته لرزش‌های ناشی از استفاده از اپلیکیشن یادشده خطری برای سلامت افراد ندارد.

اخبار روز روانشناسی

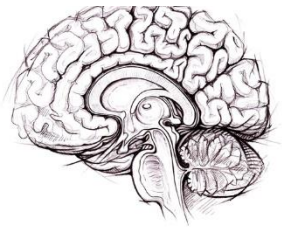
افزایش آمار خودکشی در میان نوجوانان

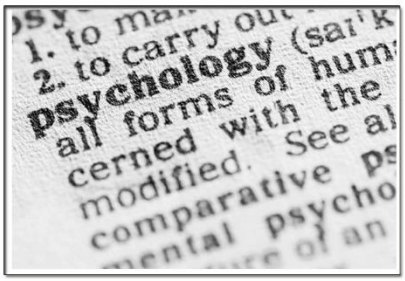
باید بدانیم نشر و به اشتراک گذاری خبرهای مرتبط با خودکشی نوجوانان به شکل نادرست می‌تواند میزان اقدام به خودکشی را بالا ببرد.

برخی از خودکشی ها به صورت **تقلیدی** اتفاق می‌افتند؛ وقتی خبر خودکشی یک نوجوان دائما در رسانه ها تکرار می‌شود، منجر به شهرت آن فرد یا بزرگ نمایی کار او می‌شود و یا ممکن است رفتار او به عنوان اعتراضی که در قالب یک رفتار قهرمانانه بیان شده است، برداشت شود که چنین چیزی باعث افزایش تقلید از کار او می‌شود.

خطر این نوع از خودکشی در شرایطی مثل شیوع ویروس کرونا افزایش می‌یابد.در این بین، افرادی که دارای مشکلات روانشناختی زمینه ای مثل اضطراب و افسردگی هستند یا افرادی که سازگاری ضعیف تری با شرایط استرس‌زا دارند و مهم‌تر از آن افرادی که از قبل افکار خودکشی داشته اند، بیشتر امکان دارد که به سمت انجام این رفتار سوق پیدا کرده و آن را عملی کنند.

با توجه به اینکه همه افراد در فضای مجازی، نقش یک رسانه را دارند؛ پس می‌توانند در جلوگیری از بروز چنین اتفاقاتی نیز نقش داشته باشند. در ادامه به شما خواهیم گفت که در انعکاس چنین خبر هایی چه **بایدها و نبایدهایی** را رعایت کنید:





نبایدها:

- نباید به نام و نام خانوادگی فرد اقدام کننده اشاره کنید.
- نباید رفتار آن فرد را تایید کنید و از آن تعریف مثبت داشته باشید.
- نباید جزئیات خودکشی را شرح دهید.
- نباید خبر را به صورت هیجان انگیز، قهرمانانه و تحسین آمیز گزارش دهید.
- نباید این رفتار را پاسخی موجه به فشارهای اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی نشان دهید.

بایدها:

- اگر نشر خبر ضروری است، دامنه انتشار آن باید محدود باشد.
- باید از انتساب خودکشی به یک عامل خاص پرهیز کرد، چرا که چنین عملی بر اثر عوامل متعدد زیستی، روانی، اجتماعی و... اتفاق افتاده است.
- در کنار انتشار خبر، باید به آسیب‌های وارده به بازماندگان، دوستان و خانواده آن فرد و رنج آنها اشاره نمود.

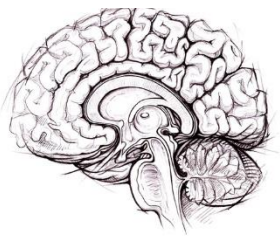
اخبار روز روانشناسی

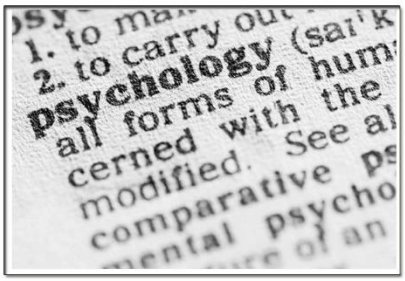
علت و راهکار برای آمار بالای خودکشی با قطار در آلمان چیست؟

روش‌های انتخابی افراد برای خودکشی، بر اساس سن، جنسیت و حتی کشوری که در آن بزرگ شده‌اند، می‌تواند متفاوت باشد. پریدن در ریل قطار شایع‌ترین روش خودکشی در آلمان و ۴ برابر بیش از سایر کشورهای اتحادیه اروپا

به گزارش مژگان احسانی‌فرد، روانشناس ایرانی و پژوهشگر حوزه نوروساینس در آلمان، اکثر افرادی که از این روش برای خودکشی استفاده کردند مرد بودند (مردان بیشتر از زنان در اثر خودکشی می‌میرند و زنان بیش از مردان اقدام به خودکشی می‌کنند). این افراد قبل از آنکه قطار به محل ایستادن در ایستگاه برسد روی ریل رفته، دست‌هایشان را باز کرده و با راننده‌های قطار چشم در چشم شدند تا لحظه برخورد قطار و مرگ.

برخی از راننده‌ها در طی سی سال خدمت، حتی تا شش بار شاهد چنین صحنه‌هایی بودند. بسیاری از آنها توانایی کار کردن و ادامه دادن عادی زندگی‌شان را بعد از اولین مواجهه از دست دادند و دچار اختلال اضطراب پس از سانحه شدند. این افراد در طول شب دچار کابوس درباره سانحه شده و در طول روز صحنه برخورد





را بارها و بارها مقابل چشمان خود می‌بینند و به این فکر می‌کنند که اگر زودتر ترمز گرفته بودند شاید می‌توانستند آن فرد را نجات دهند. این افراد حتی اگر بتوانند همچنان به کار خود ادامه دهند، هر لحظه نگرانند که مبادا آن صحنه دلخراش دوباره تکرار شود و شاهد خودکشی آدم‌های دیگری باشند. افرادی که بدون توجه به این حقیقت که اقدام به خودکشی آنها باعث مرگ تدریجی و زجرآور شاهدان مرگشان می‌شود، دست به این اقدام خشن می‌زنند.

علل گرایش به نوع خاصی از خودکشی می‌تواند مربوط به نگاه فرهنگی یک ملیت به خودکشی، در دسترس و آسان‌تر بودن آن روش و همچنین شرایط اجتماعی و اقتصادی باشد.

از آن‌گذشته عواملی چون تعداد بالای قطارها، نزدیک بودن ریل‌ها به محل‌های مسکونی، کوتاه بودن فواصل زمانی بین قطارها و ناشناس ماندن فرد خودکشی کننده، در کنار برخی عوامل فرهنگی و شخصیتی آلمانی‌ها می‌توانند در بالا رفتن تعداد خودکشی ها با قطار موثر باشند. با توجه به توضیح مذکور که نشر خبر خودکشی باید به منظور آگاه‌سازی افراد در زمینه آسیب رساندن به بازماندگان باشد، در ادامه به راهکارهایی که توسط دولت آلمان برای درمان رانندگان قطار در نظر گرفته شده اشاره می‌شود:

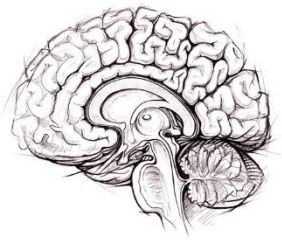
اخبار روز روانشناسی

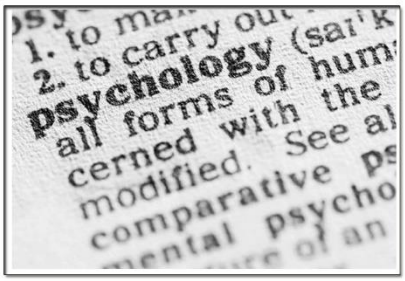
درمان رانندگان قطاری که شاهد خودکشی افراد در ریل قطار خود بودند چیست؟

به علت شایع بودن این روش خودکشی در آلمان، کلینیک‌هایی مخصوص به کارکنان قطارهای آلمان (دویچه بان) در برخی شهرها تاسیس شده‌اند.

ابتدا به لیست مشکلاتی که افراد مبتلا به اختلال آسیب پس از سانحه تجربه می‌کنند اشاره می‌کنیم:

- خاطرات آزار دهنده
- تکرار خاطرات پریشان کننده از رویداد به صورت غیر ارادی
- تداعی رو یداد به طوری که انگار دوباره درحال وقوع است (فلش‌بک)
- خواب یا کابوس‌های آزار دهنده درمورد رویداد
- پریشانی شدید عاطفی یا واکنش فیزیکی نسبت به چیزی که شما را به یاد سانحه می‌اندازد.
- اجتناب از تعریف رویداد
- تغییرات منفی در تفکر و روحیه
- بی‌تفاوتی و بی‌حسی عاطفی





کلینیک‌هایی که برای درمان این افراد در نظر گرفته شده‌اند، ماه‌ها پذیرای رانندگان هستند و با روش‌هایی مثل درمان خواب، درمان کابوس، تغییر دادن خاطرات آسیب زننده، ریلکسیشن، اِرگوتراپی و ... سعی در بهبود بیماران خود دارند.

یکی از روش‌هایی که می‌تواند در بهبود بیماران دارای اختلال اضطرابی پس از سانحه بسیار کمک کننده باشد، تغییر دادن خاطره آسیب زاست. در این روش بیمار تصور می‌کند که در محل وقوع سانحه است. در این زمان خودِ او در زمان حال به کمک خودِ او در گذشته می‌رود.

با فردی که قصد خودکشی دارد گفتگو می‌کند و با خودِ گذشته‌اش به صلح می‌رسد.

بیماران پس از پایان یافتن این دوره درمانی در زمینه‌های مختلف پیشرفت کرده و بهبودی شگرفی حاصل می‌کنند.

در پایان لازم است به این نکته اشاره شود که بالا رفتن نرخ خودکشی اگرچه افراد و دولت‌ها را وادار به اقدامی برای درمان آسیب پس از سانحه می‌کند، اما همواره آن ضرب‌المثل معروف که علاج واقعه را قبل از وقوع باید یافت، در ذهن تداعی می‌شود.

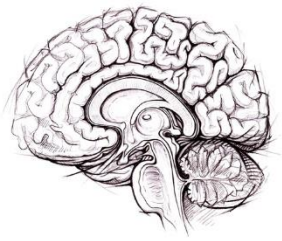
اخبار روز روانشناسی

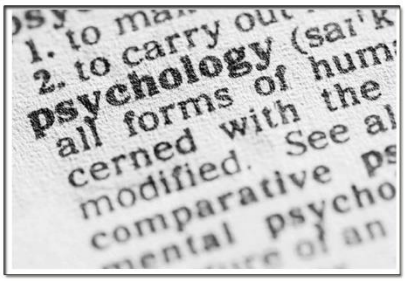
لایو آموزشی سوگ ابراز نشده در ایام کرونا برگزار شد.

اولین پخش زنده (Live) بنیاد روانشناسی ماروم با موضوع سوگ ابراز نشده در ایام شیوع ویروس کووید-۱۹ به تاریخ ۲۷ آبان ماه و در اینستاگرام ماروم برگزار شد.

در این لایو که به میزبانی بهاره محمدی و میهمانی دکتر علی فتحی آشتیانی برگزار شد، مباحث زیر مطرح شدند:

- سوگ و سوگواری چیست؟ این دو مقوله با هم چه تفاوتی دارند؟
- آیا بین سوگ و جدایی تفاوتی وجود دارد؟
- روند و مراحل سوگ طبیعی به چه صورت است؟
- چه راهکارهایی برای پذیرش سوگ وجود دارد؟
- اطرافیان فرد داغدیده چگونه می‌توانند در این دوره به او کمک کنند؟





- چه باید و نبایدهایی را در همدلی با فرد داغدیده باید درنظر بگیریم؟
- آیا سوگی که در شرایط عادی تجربه می‌شود با سوگی بر اثر شیوع ویروس کرونا ایجاد شده است، متفاوت هستند؟
- چه زمانی این سوگ برای فرد، آسیب زننده محسوب می‌شود و بهتر که فرد از خدمات روانشناختی استفاده کند؟
- سوگ پاتولوژیک چیست؟ چه انواعی دارد و چه زمانی یک سوگ طبیعی به سوگ پاتولوژیک تبدیل می‌شود؟

در این لایو همچنین به پرسش‌های مخاطبین از جمله:

نحوه‌ی توضیح مرگ والدین به کودکانی که والد خود را در اثر ویروس کرونا از دست داده‌اند،

نحوه برگزاری مراسم در ایام شیوع ویروس کووید-۱۹پاسخ داده شد. برای دسترسی به فایل صوتی این لایو می‌توانید از طریق ثبت نام در سایت و یا تلگرام ماروم* اقدام نمایید.

*آدرس در صفحه آخر خبر نامه درج شده است.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که وقت خودت را صرف کاری گذا شته با شید و بعد از گذ شت مدتی فکر کرده با شید که ارز شش را نداشته است؟ یا اینکه موفقیتتان را نتیجه تلاش خود و شکست را نتیجه عوامل بیرونی بدانید؟ تا به حال شده است هزینه زیادی را برای خرید وسایلی که تخفیف زیادی خورده‌اند، صرف کرده و بعد پی ببرید که نیازی به آن وسایل نداشته‌اید؟

کتابی که ماروم در این فصل‌نامه برای پیشنهاد به شما در نظر گرفته‌است، به شما کمک می‌کند تا دلیل داشتن چنین تجربیاتی را کشف کنید:

کتاب **هنر شفاف اندیشیدن**، اثر رولف دوبلی.

رولف دوبلی، نویسنده، رمان نویس و کارآفرین سوئیسی است. دوبلی از موسسان بزرگ‌ترین فراهم آورنده خلاصه کتاب و عمده شهرت او به خاطر تألیف کتاب هنر شفاف اندیشیدن است که خیلی سریع به موفقیت دست یافت و در صدر جدول کتاب‌های پرفروش آلمان قرار گرفت.

همه انسان‌ها در طول فرایندهای مختلف ذهنی شان مثل تصمیم‌گیری و انتخاب ممکن است به صورت ناخوداگاه و غیرعمدی دچار خطا شوند. نویسنده این کتاب ۹۹ مورد از این خطاهای شناختی را با ظرافت و با زبانی ساده بیان کرده است. بی شک شناخت این خطاها به ما کمک می‌کند تا از درصدی از این خطاها جلوگیری کنیم. البته همانطور که نویسنده می‌گوید لیست این خطاها کامل نیست و می‌توان خطاهای بیشتری را به آن اضافه نمود.

بخشی از این کتاب را در ادامه می‌خوانیم:

پدیده توهم مفید بودن!

مردی هر روز راس ساعتی معین به گوشه میدان شهر می رفت و لحظاتی کلاهش را از سرش بر می داشت و به شدت تکان می‌داد. روزی پلیس علت این کار را از وی جویا شد.

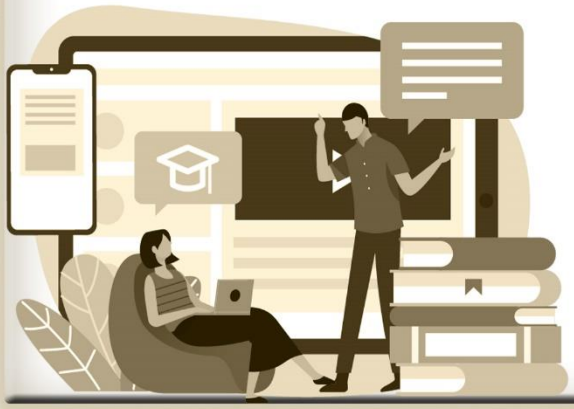
گفت: با این کار زرافه‌ها را دور می کنم.

پلیس پرسید: من در این جا زرافه‌ای نمی بینم ؟!

پاسخ شنید: این نشان می‌دهد که من کارم را درست انجام می دهم.

به این می گویند توهم مفید بودن!

ما روزانه با توهم مفید بودن در بسیاری از موارد گوناگون سروکار داریم...



اگر دو برادر همسان را به مدت سه سال هر روز به بدترین شکل کتک بزنند و به اولی بگویید کتک خوردنش جزئی از یک تمرین ورزشی است و به دومی هیچ دلیلی برای کتک خوردنش ارائه ندهید، برادر اول بعد از سه سال به ورزشکاری قوی با اعتماد به نفس بالا و برادر دوم به انسانی حقیر و سرشار از عقده‌ها و کینه‌ها تبدیل می شود.

"کتک خوردن و رنج برای هر دو یکسان است اما تفاوت در حکمتی است که می تواند به رنج کشیدن «معنا» بخشد. یکی به امید روزهای بهتر رنج می کشد و دیگری با هر ضربه خُرد‌تر و حقیرتر می شود."

اینکه چگونه با سختی‌ها و مشقت‌های زندگی کنار بیاییم و به آن‌ها واکنش نشان دهیم، نهایتاً محصول یک «تصمیم شخصی» است. می‌توانیم تصمیم بگیریم به سختی‌ها و مصائب اجتناب‌ناپذیر زندگی از منظر «معنا و حکمت» نگاه کنیم تا در پسِ هر ضربه روحی و هر لطمه جسمی تنومندتر، مقاوم‌تر و آگاه‌تر بیرون بیاییم یا اینکه تصمیم بگیریم در بهترین حالت یک «قربانی منفعل» با حیاتی پر از غم باشیم.

کتاب معنادرمانی

ویکتور فرانکل

انسان هرگز به سوی رفتار اخلاقی سوق داده نمی‌شود، بلکه تصمیم می‌گیرد که اخلاقی رفتار کند. او این کار را برای ارضای سائق اخلاقی و یا آسودگی وجدان انجام نمی‌دهد، بلکه به خاطر دلیل و علتی که به آن پای‌بند و معتقد است، به خاطر کسی که دوستش دارد و یا به خاطر خدای خویش انجام می‌دهد.

روان مثبت (حال خوب، حس شاد)

- ✓ برای شما هم اتفاق افتاده است که دلتان بخواهد عمر طولانی تری داشته باشید؟
- ✓ آیا یگانه هدف طولانی تر شدن عمر این است که مدت زمان بیشتری زندگی کنیم؟
- ✓ معنای شما در زندگی چیست؟

ایکیگای، مفهومی ژاپنی به این معناست که *"شادی همواره در مشغول بودن و فعالیت داشتن"* است. یکی از دلایل طول عمر افراد، فعالیت و معنای بیشتر در زندگی است؛ به همین دلیل در یک جزیره به نام اوکیناوا افراد بیش از صد سال عمر می‌کنند.

رژیم غذایی مناسب، سبک زندگی ساده و بیرون از خانه، آب و هوای نیمه حاره ای و... از دلایل داشتن این طول عمر است.

ما چگونه می‌توانیم فعال باشیم؟راز زندگی فعال داشتن چیست؟

پیدا کردن ایکیگای، شور زندگی و شوق زندگی!

دلیلی که صبح‌ها برای آن برمی‌خیزید، چیست؟ آن دلیل را پیدا کنید، برایش راه بروید، نفس بکشید و زندگی کنید.

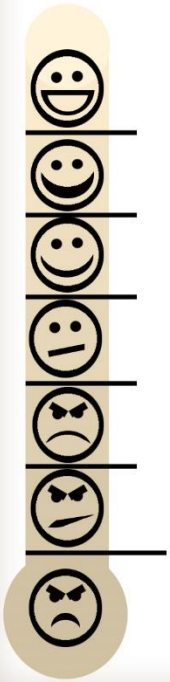
برای پیدا کردن ایکیگای به زمانی بیاندیشید که مشغول انجام کاری بوده‌اید و غرق در لذت شده‌اید و فراموش کرده‌اید ناهار یا شام بخورید. توجه کردن به کارهایی که در انجام آنها غرق می‌شویم باعث می‌شود، ارتباط عمیق‌تری با ایکیگای خود برقرار کنیم. در چنین حالتی، زندگی برایمان با معنا و لذت‌بخش‌تر خواهد شد.

به چیزهایی که برایتان معنادار است بیشتر توجه کنید و سپس سعی کنید دفعات انجام کارهای این چنینی را بیشتر کنید. به یاد داشته‌باشید که ایکیگای، خود به خود ظاهر نمی‌شود، برای پیدا کردن ایکیگای باید به درون و علایق خود بیشتر توجه کنید.

در مسیر ایکیگای، باید چیزهایی را که با ما جور درنمی‌آیند و کارهایی را که دوست نداریم، رها کنیم. نکته اصلی آن است که به مرور باید سعی کنیم وظایفی را که برایمان بی‌معنی است، کاهش دهیم و در عوض وقت بیشتری برای انجام ایکیگای خود اختصاص دهیم.

چند قانون ایکیگای برای زندگی روزمره:

- فعال بمانید.
- خود را با دوستان خوب احاطه کنید.
- برای تولد بعدی خود آماده شوید.
- لبخند بزنید.
- با طبیعت ارتباط برقرار کنید.
- شکرگزاری کنید.
- در لحظه زندگی کنید.
- ایکیگای خود را دنبال کنید.



با ماروم در اینستاگرام همراه شوید هر هفته نکات جذاب ایکیگای را برایتان به اشتراک خواهیم گذاشت.

Instagram ID : Maroom_org

❊اگر از هرکجای دنیا تصمیم گرفتید که با روانشناس مورد علاقه خودتان جلسه مشاوره داشته باشید، ماروم همه ی محدودیت ها را برداشته است.

شما میتوانید با روانشناس خود جلسه آنلاین ویدئویی یا تماس تلفنی داشته باشید و از طریق لینک ”درخواست مشاوره“ درخواست خودتان را ثبت کنید.

www.maroom.org

تماس با ما:

۸۸۵۳۷۸۷۵ -۰۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱

@maroom_org @maroom_org maroom.org