

خبرنامه شماره ۳

فیرنامه ماروم



سرمقاله: پرویز آزادفلاح

سرديير: بهار محمدی

نویسندگان: زینب سیار فرد، زهرا کهدویی، ملیکا عبداللهی



زیبای نازیبای من

چقدر مهم است که خود را زیبا ببینیم و تا چه اندازه سرنوشت ما به برخورداری از تصویری زیبا گره خورده است. بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌های ما تحت تأثیر انگاره‌ای زیبا یا نازیبا از خود قرار دارد و رنگ و بوی زندگی با این زیبایی ادراک شده، متفاوت خواهد بود.

وقتی از کودکی آینده‌ای اطراف خوب عمل نمی‌کنند و تصویر زیبایی از کودک به او بازتاب نمی‌دهند؛ وقتی همواره آرمان‌هایی متفاوت با وضعیت و برخورداری‌های کنونی کودک ترسیم می‌کنند؛ وقتی اطرافیان همچون آینده‌ای شفاف تصویر درست و روشنی از وی ترسیم نمی‌کنند، گویی به تعبیر وینی‌کات در نظام روانی "خود نادرست" شکل می‌گیرد. وقتی تصویر تحریف شده و نارزنده‌ای به کودک داده می‌شود، ادراک‌ها و ارزیابی‌های او از خود همراه با عدم کفایت و ناشایستگی خواهد بود. به رغم تجربه‌ها و شواهد تأییدکننده موفقیت و ارزشمندی، این "خود نادرست" است که حکم می‌دهد و پایدار می‌ماند. چنین فردی در برابر پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها، آنها را کم ارزش تلقی نموده و مرتباً اظهاراتی این چنین دارد، که "اگر آنها من را به درستی می‌شناختند، هرگز چنین امتیازی به من نمی‌دادند"، "این نمره و جایگاه حق من نیست و این بار شانس آوردم"، "من سر آنها کلاه گذاشتم". در واقع چنین فردی تمامی تأییدیهایی را که از دیگران دریافت می‌کند و موفقیت‌های تجربه شده خود را ساختگی، دروغین و نامعتبر تلقی می‌نماید.

"خود بدنی نادرست" هم مؤلفه‌ای از "خود نادرست" است. این سازه نیز بر مبنای پاسخ‌های بازتابگرانه بی‌ثبات و نامناسب والدین در مورد تجربه‌های بدنی، ریخت و قیافه فرد شکل می‌گیرد. درک این وضعیت درست مانند زمانی است که خود را در آینده‌ای موجد دار و یا پر از سیاهی و زنگار می‌نگریم و تصویر نامعتبری از خود ادراک می‌کنیم. در مجموع این "خود بدنی نادرست" با احساس ناشایستگی، زشتی و خجالت از خود همراه خواهد بود.

افرادی که دارای "خود بدنی نادرست" هستند، معمولاً عنوان می‌کنند که هرگز با بدن خود تجربه زندگی مسالمت‌آمیزی نداشته‌اند. گویی آنها این بدن را از آن خود نمی‌دانند و آن را بخشی از یکپارچگی "خود" در نظر نمی‌گیرند. در برخی موارد تحرک و تمرین‌های ورزشی شدید و یا فعالیت‌هایی که نوعی آسیب به بدن وارد می‌آورند، در این افراد تلاشی برای کنار آمدن با این بدن پذیرفته نشده محسوب می‌شوند. در هر حال "خود بدنی نادرست" تصویری تحریف شده و نادرست از بدن را در خود دارد که می‌تواند با واقعیت فاصله زیادی داشته باشد. گاهی نیز بدن واقعی در جهت تطابق و همسازی با این "خود بدنی نادرست" تغییر می‌کند؛ به عنوان مثال این تصویر نامناسب و تحریف شده نوعی گرایش به پرخوری ناهشیار و فربه شدن را در پی دارد. این تصویر نا زیبا مبنایی برای انزجار و تنفر نسبت به "خود" می‌گردد.

گاهی در فرایند درمان با مراجعانم، از آنها می‌خواهم که به تفصیل در مورد بدن خود صحبت کنند و جزئیات آن، همچون قد، وزن، تناسب و زیبایی بخش‌های صورت را با دقت توصیف نمایند. تنها در این جریان و مواجه ساختن آنها با ارزیابی‌های واقع بینانه است که به تدریج متوجه می‌شوند که آنچه توسط آنها "خود بدنی درست" تلقی شده، در واقع "خود بدنی نادرست" است که گویی هرگز به آن تردید هم نکرده‌اند.

... یادمان باشد به هنگام دیدن دیگران، چشم‌هایمان را بشوئیم ...

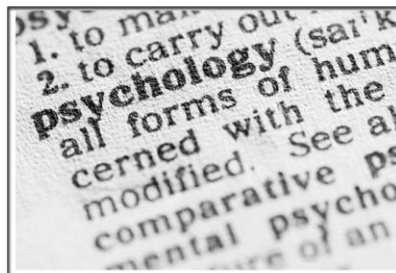




اخبار روز روانشناسی

ماندگاری برخی علائم عصبی پس از بهبود یافتن از کووید-۱۹

بررسی علائم بیماران مبتلا به کووید-۱۹ نشان می‌دهد این بیماری تهدیدی برای سیستم عصبی است و علائم ممکن است مدت‌ها پس از بیماری باقی بماند.



سردرد، سرگیجه، کاهش هوشیاری، مشکل در تمرکز، اختلالات بویایی و چشایی، تشنج، سکتة مغزی، ضعف و درد عضلانی از جمله علائم ابتلا به کووید-۱۹ می‌باشد. اگر چه نسبت بیماران با علائم عصبی در مقایسه با بیماران تنفسی اندک است، اما با ادامه همه‌گیری و این که ممکن است افراد بیشتری از جمعیت جهان تا قبل از دستیابی به واکسن، آلوده شوند؛ تعداد کلی بیماران مبتلا به علائم عصبی می‌تواند افزایش یابد. عوارض عصبی، به ویژه التهاب مغز و سکتة مغزی، می‌تواند باعث معلولیت مادام‌العمر همراه با نیازهای مراقبتی طولانی مدت و بالا رفتن هزینه‌های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی شود.



سردرد: سردرد یکی از اولین علائم عصبی کووید-۱۹ است. به ویژه اگر علائم دیگری مانند درد، تب و از دست دادن چشایی یا بویایی وجود داشته باشند. حساسیت به نور و سایر علائم چشمی، اگرچه تقریباً به اندازه سردرد شیوع ندارد، اما حساسیت به نور (یا به اصطلاح فوتوفوبیا) و سایر علائم چشمی می‌توانند در دوره عفونت حاد کووید-۱۹ و همچنین در هفته‌های بعد از بهبودی رخ دهند. تخمین‌ها حاکی از آن است که حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از بیماران به فوتوفوبیا مبتلا می‌شوند، حتی برخی از محققان دریافتند که این، رایج‌ترین علامت چشمی کووید-۱۹ است. از آنجایی که دانش در مورد نتیجه طولانی مدت علائم عصبی کووید-۱۹

محدود است، لازم است مطالعات دقیق بالینی، تشخیصی و اپیدمیولوژیکی برای کمک به تعریف علائم و بار بیماری عصبی انجام شود. اطلاعات کافی در مورد نحوه مدیریت این علائم محدود است اما پیشنهاد می‌شود در قدم اول به یک پزشک متخصص مراجعه شود.

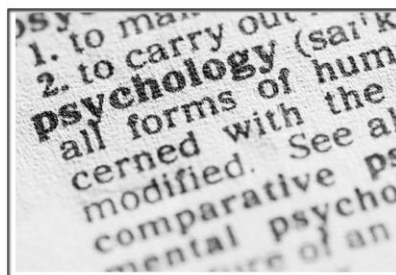
اصلاح سبک زندگی شامل نوشیدن مقدار کافی آب، روش‌های تمرکز ذهن و حواس، تنفس عمیق و مصرف مواد غذایی سالم ممکن است در کنترل و بهبود علائم عصبی مفید باشد.



اخبار روز روانشناسی

پخش زنده اینستاگرامی ما رو با موضوع قصه‌ها و غصه‌های عشق برگزار شد

میزبان این لایو، خانم سایه جهان‌شاد، متخصص روانشناسی و میهمان این لایو خانم بهار محمدی، دکتر روانشناسی بالینی بودند.



سر فصل موضوعات مطرح شده در لایو:

عشق چیست؟ چه نظریاتی در باب عشق وجود دارد؟

قصه‌های عشق چه هستند؟

باورهای غلط مربوط به عشق چیست؟

چه راهکارهایی را می‌توانیم برای آرام‌سازی جو در هنگام مشاجره با شریک عاطفی خود بکار بگیریم؟

روان‌بینه چیست و چگونه روی روابط ما اثر می‌گذارد؟

چگونه ریشه مشکلات در روابط عاطفی را پیدا کنیم؟



۴ باور اشتباه در یک رابطه:

۱- شریک کامل: همسر گم شده

من جایی در این جهان هستی است. فقط باید زحمت پیدا کردنش را بکشم. اما آیا چنین شریکی تا به حال پیدا شده است؟

۲- تو نیمه گمشده منی: این باور

بیانگر نیازمند بودن من است و اینکه من از تنهایی می‌ترسم و تو را می‌خواهم تا کمبودها و نیازهای من را برطرف کنی.

۳- عشق باید راحت و بی درد سر

باشد. زندگی مشترک با کسی که افکار و احساسات متفاوت، علائق و سلايق متفاوت در

تمامی زمینه‌ها، دوستان و خویشاوندان متفاوتی که با آنها چندان خوب نیستید و یا عادت‌های ناپسندی دارد آسان نیست. آنچه باید بدان پایبند بمانیم پذیرش تفاوت‌ها است. ۴- افسانه عشق جاودانه:

واقعاً عشق این که پس از وصال و گذران دوره "ماه عسل" هیجان و شور عاشقانه به طور معمول برای ۶ تا ۱۸ ماه و بندرت بیش از ۳ سال باقی می‌ماند.

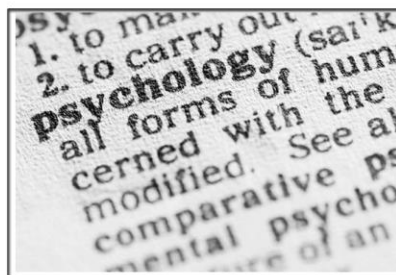
یادمان باشد اولین گام برای پایداری عشق حرکت در ماورای افسانه است.



اخبار روز روانشناسی

پخش زنده اینستاگرامی ماروم با موضوع دل بسته و ایمن برگزار شد

میزبان این لایو جناب آقای دکتر پویان مقدم (روانکاو) و میهمان جناب آقای دکتر پرویز آزاد فلاح (روان تحلیلگر، عضو هیأت علمی و مدیر مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس) بودند.



مباحث مطرح شده در این لایو:

ما چه زمانی آمادگی لازم برای ورود به رابطه عاطفی با جنس دیگر را داریم؟ آیا مقیاسی برای سنجش این آمادگی وجود دارد؟

منظور از ارتباط عاطفی خوب چیست؟ ما چه مقوله‌هایی را باید در خود رصد کنیم تا متوجه شویم آیا ایمن هستیم یا خیر؟

آیا سنجش همتایی و شباهت ویژگی‌های شخصیتی در مشاوره پیش از ازدواج صحیح است؟

تفاوت وابستگی و دل بستگی چیست؟ آیا کسی که در رابطه سرمایه‌گذاری بیشتری می‌کند، آسیب بیشتری می‌بیند؟



آیا عشق در طول زمان افول پیدا می‌کند؟

اگر پاسخ این سوال، بله است؛ آیا این افول خاصیت خود عشق است یا به دلیل ویژگی شخصیتی خود افراد روی می‌دهد؟

آیا وقتی از زندگی مجردی وارد زندگی متاهلی می‌شویم، باید در سبک زندگی خود تغییر ایجاد کنیم یا خیر؟

آیا این نظر که در رابطه عاطفی کسی که بیشتر از خود مایه می‌گذارد، بیشتر از چشم می‌افتد درست است؟ به طور متوسط چه مدت زمانی باید از رابطه گذشته باشد تا بتوانیم به ازدواج فکر کنیم و تصمیم بگیریم.

در مشاوره پیش از ازدواج، چه انتظاراتی از روانشناس داشته باشیم؟

آیا او می‌تواند تعیین کند که ما و شریک عاطفی‌مان به درد هم می‌خوریم یا خیر؟

✳️ **ماروم** جهت دسترسی شما عزیزان به پاسخ این سوال‌ها، فایل صوتی این دو لایو را در کانال تلگرام مجموعه ماروم به آدرس زیر قرار داده است.
telegram.me/maroomorg



اخبار روز روانشناسی

چگونه از شریک عاطفی خود سپاس‌گزاری کنیم تا احساس مثبت بیشتری در او ایجاد کنیم؟

به دو مثال ارائه شده دقت کنید:

مثال اول: ماشین نادر در پارکینگ پارک شده است. نادر باید در ساعت ۸ صبح به جلسه کاری خود برود. همسر او نیز باید در این زمان، به محل کار خود برود. محل کار همسر نادر در مرکز شهر است و این ساعت جزو پر ترافیک‌ترین ساعات تردد است. نادر از اینکه در این ساعت در مرکز شهر رانندگی کند، متنفر است اما وقتی همسرش از او درخواست می‌کند که او را به محل کارش برساند، او می‌پذیرد. همسر نادر بعد از رسیدن به محل کارش، از نادر این گونه قدردانی می‌کند: «متشکرم! من می‌دانم که رانندگی در این ساعت و در مرکز شهر برای رساندن من به محل کارم برای در دسر است.»

مثال دوم: سارا هر روز صبح برای رفتن به محل کارش، به مناطق بالای شهر می‌رود. همسر سارا از او درخواست می‌کند تا او را نیز به محل کارش برساند. با وجود اینکه سارا باید برای رساندن همسرش به محل کار، مسیرش را دور کند، می‌پذیرد و او را به محل کارش می‌رساند. همسر سارا از او این گونه قدردانی می‌کند: «متشکرم! اگر مرا نمی‌رساندی، نمی‌توانستم به موقع در محل کارم حاضر شوم.»

چه تفاوتی میان قدردانی کردن افراد در این دو مثال وجود دارد؟

ما از شریک خود قدردانی می‌کنیم تا به او نشان دهیم برای این رابطه ارزش قائل هستیم اما آیا همه قدردانی‌های ما از شریک زندگی‌مان، به یک میزان، او را از فداکاری‌ای که کرده است خوشحال می‌کند؟ این سوالی است که روانشناس دانشگاه تورنتو یوبین پارک و همکارانش در مقاله‌ای که اخیراً منتشر کرده‌اند، آن را بررسی کردند. پارک اظهار می‌کند که تشکر ما از شریک عاطفی‌مان به دو صورت است: در مدل اول، به هزینه‌ای که شریک عاطفی‌مان متحمل شده‌است، اشاره می‌کنیم. مانند تشکر همسر نادر از او که می‌گوید: «من می‌دانم که رانندگی در این ساعت و در مرکز شهر برای رساندن من به محل کارم برای در دسر است.» در مدل دوم، به میزان پاسخگویی شریک زندگی‌مان به نیازهای خود اشاره می‌کنیم؛ همانند قدردانی همسر سارا از او که این گونه بود: «اگر مرا نمی‌رساندی، نمی‌توانستم به موقع در محل کارم حاضر شوم.» کمی تأمل کنید...

بنظر شما کدام مدل قدردانی احساس بهتری را در شریک زندگی‌تان بخاطر فداکاری‌های که داشته، ایجاد می‌کند؟ پارک و همکارانش نیز در مورد این سوال تحقیق کردند. آنها طبق تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که هنگامی که در قدردانی خود، به هزینه‌ای که فرد متحمل شده اشاره می‌کنیم، به او یادآوری می‌کنیم که تعادل در رابطه وجود ندارد و این به یک احساس ناخوشایند در وی منجر می‌شود. اما اگر در تشکر، به رفع نیاز خود توسط شریک زندگی‌مان ابراز قدردانی کنیم، به او این امکان را می‌دهیم تا حس بهتری نسبت به کار خود داشته باشد و احساس خوشایند بیشتری را تجربه کند.

سعی کنیم در هنگام تشکر از شریک عاطفی خود این نکته را بکار بگیریم.



روان کتاب (معرفی خواندنی ترین های روانشناسی)

نام کتاب: "عشق هرگز کافی نیست"

نویسنده: پروفسور آرون تی بک

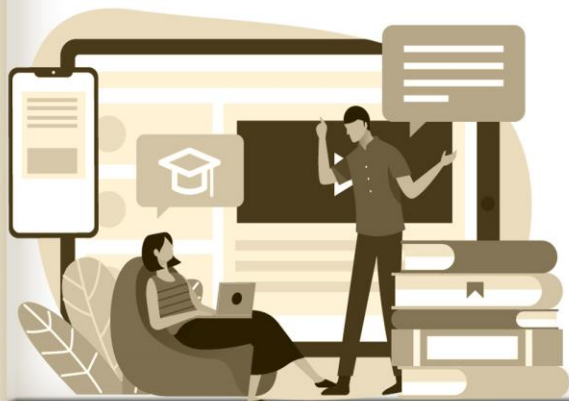
پروفسور آرون تی بک نامی آشنا برای هر روانشناس یا دانشجوی روانشناسی است. بک، پایه گذار و مبتکر رویکردی است که در زمان خود تحولی در درمان بیماری های روانی بوجود آورد و چشم اندازی امیدبخش ترسیم کرد. «شناخت درمانی» که در آغاز با طرح اصول کلی آن مطرح شد، به سرعت مورد استقبال روان شناسان و روان درمان گران قرار گرفت و تکنیک های آن به طور گسترده، در زمینه های مختلف از جمله رفع اختلافات خانوادگی، تقویت روحیه و بهبود روابط انسانی به کار گرفته شد. میان آثار تخصصی بک نام کتابی متفاوت توجه را به خود جلب می کند، "عشق هرگز کافی نیست". این کتاب دارای هجده فصل می باشد که در نه فصل اول آن به مسائلی پرداخته شده که در روابط اغلب زوجها به چشم می خورد :

چگونه برداشت های منفی بر جنبه های مثبت ازدواج غالب می شوند؟ چگونه زن و شوهر می توانند در حالی که نسبت به یک حادثه نظرات کاملاً متفاوتی دارند با هم کنار بیایند؟ چگونه تعصبات شخصی و فقدان مهارت های لازم، کار تصمیم گیری را با مشکل مواجه می کند؟

در نیمه دوم کتاب به انواعی از روش های شناخت درمانی اشاره شده است که زن و شوهر می توانند با توجه به نوع نیازشان از آن استفاده نموده، به هدف هایی برسند که از رابطه خود انتظار دارند.

بخشی از کتاب :

" به ندرت تجربه ای لذت بخش تر از این است که حرف مبهمی را بزنید و بدانید که همسران دقیقاً منظور شما را می فهمد. توانایی در صحبت خودمانی، ایما و اشاره، نکته پرانی و چشمک زدن و نظایر آن نشانه نزدیکی و صمیمیت است. گفت و گویی که پایان خوش دارد نشانه صمیمیت است. طرفین می دانند که دیگری چه می گوید و به تدریج از اینکه می توانند آزادانه حرف بزنند و منظور یکدیگر را بفهمند لذت می برند. گفت و گو در این شرایط آهنگی نرم و ملایم است، اما در ازدواج های ناموفق لذت گفت و گو در فضای آلوده شکایت ها و گله گذاری های خشمگینانه و سوء تفاهم ها گم می شود. جای اشارات دلنشین، ابروها و چشمک های خوشایند را نگاه های خیره و اشارات انتقادی و بهانه گیری ها و تهدیدها پر می کند."





کسانی که به توانایی‌های خود اعتقاد و اطمینان دارند،
به کارهای دشوار به صورت چالش‌هایی می‌نگرند که
باید بر آنها پیروز شوند نه به صورت تهدیدهایی
که باید از آنها اجتناب کند.



روانشناسی نمی‌تواند به انسان‌ها بگوید چطور زندگی
کنند و چطور زندگی نکنند.

در عوض می‌تواند ابزارهایی در اختیار آنها قرار دهد
که بتوانند با سهولت بیشتری تغییرات فردی و
اجتماعی ایجاد کنند.

آلبرت بندورا



* اگر از هرکجای دنیا تصمیم گرفتید که با روانشناس مورد علاقه خودتان جلسه مشاوره داشته باشید، ماروم همه محدودیت‌ها 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!



۰۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱ - ۸۸۵۳۷۸۷۵



@maroom_org



@maroom_org



maroom.org