



فبرنامه ماروم



سرمقاله: پرویز آزادفلاح

سرديير: بهار محمدی

نويسندگان: زينب سيارفرد، زهرا كهديوي، مليكا عبدالهی



جنسیت‌زدگی؛ تقابل با تجربه ناب عشق

... در جامعه‌ای که جنسیت‌زدگی رواج دارد، فرقی نمی‌کند که مرد باشی یا زن. هر دو به شکل و اندازه‌ای متفاوت قربانی هستند، و تعصب و آلودگی در ذهن و نظام شناختی هر دو لانه کرده است. گاهی قربانی زنی است که باور به کهرتی دارد و تبعیت بی‌چون و چرا را می‌پذیرد، و با خود کنار می‌آید که نباید برخی کارها را تجربه کند؛ و گاهی نیز مردی که نگاه جنسیت زده، او را از رشدیافتگی و تجربه‌های احساسی ناب محروم می‌کند، و تصویر انسان بودن را از او دور.

... در جامعه‌ای که می‌گوید تو برتری و دیگری خوارتر؛ گاهی مهتری نیز به اندازه کهرتی دردناک است.

در بافت مردسالار؛ مهربان بودن، احساساتی بودن، ابراز عشق، ناکامل بودن، کمک خواستن... و حتی گریستن برای پسرکان نیز دخترانه است و دور از شأن. ... و در این بافت گاهی مردان حتی تصور برخی زیبایی‌ها را هم یاد نمی‌گیرند.

... در جامعه مردسالار، گاهی اما فرصتی برای جبران کهرتی زنانه هست! مثلاً مهم نیست که زن باشی؛ این کاستی قابل چشم‌پوشی است؛ کافی است پسری به دنیا بیاوری و تمام حقارت‌های تاریخ را با مالکیت این پسر به فراموشی بسپاری. حالا می‌توانی به مردت بنازی که او را سربلند کردی و او نیز به تو افتخار کند. حالا می‌توانی تمام عمرت را به فزون‌سرمایه‌گذاری روی پسری بگذرانی که پسری در برابر تمام تحقیرها است. ... و چه جبران لذت‌آفرینی است احساس این مادر و چه تسلی بخش، که برای مراقبت از پسر خود حتی حقوق دخترش را نیز پایمال می‌کند. ... و برای هر زنی چه افتخار بزرگی است شنیدن این جمله که پشت سر هر مرد موفق، زنی توانمند است!!

... اما چه قربانی بی‌گناهی است پسر پر افتخاری که در دامن مادری و بافتی جنسیت‌زده پرورش پیدا می‌کند که نه تنها سرداری است که حتی علیه ظلم مردانه پدر قد راست می‌کند و گاهی تجربه عشق‌ورزی با پدر را کسب نمی‌کند؛ بلکه فرصت تجربه دلنشین و هم‌طراز همتایی با معشوق آینده و همسر را هم از دست می‌دهد.

... مرد قربانی در جامعه مردسالار، در چهره معشوق و همسر نیز به شکل ناهشیار تصویر مادر را جستجو می‌کند و انتظار مادرانه از او دارد و زن قربانی در این جامعه نیز از تن دادن به چنین نقشی افتخار می‌کند.

... بی‌تردید قصه جنسیت‌زدگی ممکن است در ظاهر برنده‌ای داشته باشد؛ اما همه در چنین بافتی بازنده هستند. ... و چه بسا باخت بزرگتر برای بازندگانی است که خود را برنده می‌دانند.

... آری جنسیت‌زدگی پایان بی‌آغاز عشق است و دور شدن از زیبایی‌های آفرینش خالق؛ دور شدن از زلال عشق.



پرویز آزادفلاح



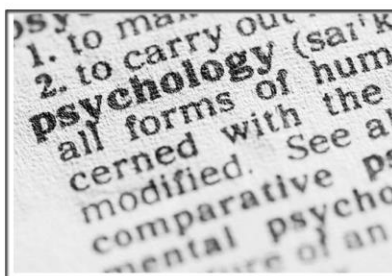
اخبار روز روانشناسی

روز جهانی خنده هر سال در نخستین یکشنبه ماه می برگزار می‌شود.

این جشن برای اولین بار در ۱۱ ژانویه سال ۱۹۹۸ توسط دکتر مادان کاتاریا، بنیان‌گذار حرکت جهانی یوگای خنده، در بمبئی، هندوستان برگزار شد.



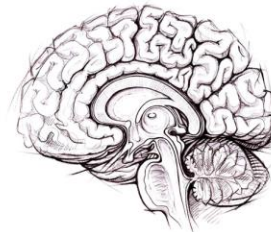
عکس‌های قدیمی بپردازند. با توجه به شیوع ویروس کرونا شاهد آنیم که خیلی از افراد برای حفظ سلامت خود در خانه مشغول به کار هستند و به صورت دورکاری، شغل خود را پیش می‌برند. بنابراین تصمیم گرفتیم تا در این خبرنامه نکاتی برای برای بهره‌وری بیشتر هنگام کار در خانه بیان کنیم. نکات زیر به شما کمک می‌کنند تا به صورت موثر و کارآمدتری در خانه به شغل خود بپردازید:



روابط گرم و صمیمی، دیدن برنامه‌های طنز و شاد و شرکت در مراسمات آئینی، شرایط خوبی را برای بالابردن خلق و داشتن حس سرخوشی و خنده برای افراد فراهم می‌آورد. شهرنشینی و وضعیت اقتصادی اجتماعی و شیوع ویروس کرونا باعث شده‌است که افراد کمتر از گذشته دوره‌های خانوادگی و صمیمی داشته باشند؛ در چنین دوره‌ای که اکثر افراد در خانه هستند و گاهی احساس افسردگی می‌کنند، پیشنهاد می‌شود تا در برنامه‌های مجازی مهیج مثل کنسرت‌های آنالاین، تماشای فیلم‌های طنز، انجام بازی‌های مهیج خانوادگی، مرور

طبق پژوهش‌های صورت گرفته پژوهشگران دریافته‌اند که خنده‌های مصنوعی منجر به افزایش دوپامین، اندروفین و همچنین افزایش میزان رضایت از زندگی، شادکامی و تاب‌آوری خواهد شد، چرا که مغز قادر به تشخیص تفاوت بین خنده‌های مصنوعی و واقعی نمی‌باشد.

خنده جزو عوامل موثر بر سلامت روانی است که مسیرهای عصبی مربوط به شادی را فعال کرده و همچنین به تنفس بهتر، کاهش فشار خون، بهبود ایمنی بدن و کاهش استرس و اضطراب بدن کمک می‌نماید. البته باید مد نظر داشت که خنده قابلیت درمان بیماری‌های روانشناختی همچون افسردگی را ندارد اما می‌تواند در بهبود خلق موثر باشد.





اخبار روز روانشناسی

همانطور که می‌دانید میلیون‌ها محرک در خانه وجود دارد تا هنگام کار حواس شما را پرت کند. تلویزیون، سر و صدای کودک، زنگ تلفن خانه، ظروف شسته نشده، شام شب گذشته و لباس‌های تمیز جمع نشده و... همگی سعی دارند تا تمرکز شما را تحت تسلط خود قرار دهند.

اگر شما هم هنگام انجام فعالیت در خانه تمرکزتان را از دست می‌دهید، نکات زیر به شما کمک می‌کنند تا به صورت موثر و کارآمدتری در خانه به شغل خود بپردازید:

۱. فضای کار اختصاصی داشته باشید. حتی اگر اتاق کار شخصی ندارید، بخشی از خانه را به عنوان فضای شخصی برای کار خود در نظر بگیرید.

۲. سعی کنید فضایی که انتخاب می‌کنید، نزدیک به تلویزیون و بخصوص مقابل آن نباشد. فضایی آسوده و آرام را انتخاب نمایید.

۳. ساعت ثابت کاری خود را مشخص کنید. مهم نیست از چه ساعتی تا چه ساعتی به کار می‌پردازید اما مهم است که هر روز فقط در آن زمان کار کنید و در زمان کار به طور موقت از آن فاصله نگیرید.

۴. هنگام کار خود، از علامت "مزاحم نشوید" بر روی در یا دیوار اتاق خود استفاده کنید و اطمینان حاصل کنید که تمامی اعضای خانواده معنای آن را متوجه می‌شوند. البته در استفاده از این علامت زیاده‌روی نکنید.

۵. هر روز صبح در زمان کار خود، لباسی راحت به تن کنید؛ البته نباید لباس‌تان به قدری راحت باشد که باز به تخت‌خواب برگردید و هوس خوابیدن کنید.

۶. اگر در خانه، فرزندان پرسروصدا دارید، از هدفون‌های کاهش دهنده صدا استفاده کنید.

۷. تعطیلات آخر هفته را تعطیل کنید و هرگز به سمت میز کار خود نروید.

۸. اگر تمام روز در خانه‌اید، پیاده‌روی کوتاهی هنگام صبح و در اطراف منزلتان می‌تواند کلید مهمی برای حفظ سلامت روانی باشد.

۹. برده شبکه‌های اجتماعی نباشید. هر روز یک بار در صبح و یک بار عصر قبل از پایان کار خود، به پیام‌های خود پاسخ دهید.

۱۰. زمان هر کدام از کارهای خود را اندازه‌گیری نمایید. هر چقدر بیشتر بدانید که هر کاری چقدر زمان می‌برد، ناکارآمدی در کارهایتان کمتر شده و از زمان خود در طول روز بهتر استفاده خواهید کرد.

اگر علاقه‌مند به این بخش از خبرنامه بودید، می‌توانید ادامه نکات بهره‌وری شغلی در خانه را در خبرنامه بعدی ماروم بخوانید.



به بهانه خودکشی جوانی که خوشبختانه به زودی آن را فراموش خواهیم کرد!

خودکشی فرجامی تلخ در آسیب‌های روانی درمان نشده است؛ خودکشی با انگیزه‌های گوناگونی صورت می‌گیرد، اما در بیشتر موارد فردی که خودکشی می‌کند، به ضعف، درماندگی، بیماری و حتی ارتکاب گناه متهم می‌شود؛

اما این توصیف ساده انگارانه، تنها شانه خالی کردن همه آحاد جامعه‌ای است که در این جنایت شریک هستند و با بستن چشم، آسان‌ترین راه را برای آرامش خود در برابر بی‌مسئولیتی و احساس گناه انتخاب می‌کنند.

تردید نکنیم که هر جا مرگی خارج از روند طبیعی رقم می‌خورد، جنایتی صورت گرفته است. اما گاهی قاتلان اصلی، تیغ را در دست مقتول می‌دهند و به یکدیگر سرسلامتی می‌گویند. یادمان باشد که جنایتی این چنین، در قاب خودکشی، خوش فرجام‌ترین رویداد برای تبرئه همه کسانی است که جانپان اصلی هستند. یادمان باشد که خودکشی جنایتی به مراتب وحشتناک‌تر از دیگرکشی است که بیش از آن، خبر از نایمنی و تهدید برای جامعه می‌دهد. یادمان باشد که هر جا خودکشی فراوان است، گاهی جانپان در همان نزدیکی آزادانه می‌گردند، مورد احترام هستند و بعد از هر مرگ، مرگ دیگری را به انتظار می‌نشینند.

راستی اگر سهم هر یک از ما در ارتکاب این جنایت برجسته می‌شد، باز هم می‌توانستیم فردی را که مرتکب خودکشی شده است، ضعیف تلقی کنیم؟! بر آن نیستیم که خودکشی را، عملی توجیه شده جلوه دهیم؛ تنها به این اشاره می‌کنیم که آیا نام درستی برای این مرگ انتخاب کرده ایم!؟

یادمان باشد گاهی قدمی را که باید برمی‌داشتیم و در آن تسامح کردیم، ما را در ارتکاب بزرگ‌ترین و نابخشودنی‌ترین گناه‌ها سهیم می‌کند. یادمان باشد که گاهی خودکشی، جمعی‌ترین جنایتی است که تنها یک نفر در آن مجازات می‌شود.

پرویز آزادفلاح





روان کتاب (معرفی خواندنی ترین های روانشناسی)

کتابی که در این شماره از خبرنامه برایتان در نظر گرفته ایم ؛

کتاب **تئوری انتخاب** از دکتر ویلیام گلاسر است.

دکتر ویلیام گلاسر، روان‌پزشک پیشرو و شهیر بین‌المللی است که در سال ۱۹۲۵ در کلیوند اوهایو به دنیا آمد. او در سال ۱۹۶۱، دوره روان‌پزشکی خود را تمام کرد و به خاطر ابداع رویکرد واقعیت‌درمانی در عرصه روان‌پزشکی به شهرت رسید.

وی از سال ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۶ با رویکرد واقعیت‌درمانی مشغول به کار شد. حاصل مسیر حرکت او تا به امروز انتشار بیش از بیست در زمینه واقعیت‌درمانی است.

دکتر گلاسر در کتاب تئوری انتخاب خود، راهنمایی عملی برای تغییر زندگی نوشته است و همواره تأکید دارد که تغییر از درون به بیرون انجام می‌گیرد. او با اشاره مستقیم به شرایط سخت و ناگواری که در زندگی تجربه می‌کنیم، توضیح می‌دهد که نیازی نداریم قربانی گذشته یا محیط خود باشیم کفایت در زندگی انتخاب کنیم که در اشتباهات گذشته خود باقی نمانیم. گلاسر در تلاش است تا به خواننده کمک کند با استفاده از تئوری انتخاب، قربانی بودن را انتخاب نکند یا به قربانی بودن ادامه ندهد.

تئوری انتخاب معتقد است هر چه بیشتر با مفاهیم این روان‌شناسی آزادی‌بخش آشنا شویم و با آن زندگی کنیم، می‌توانیم افراد موثرتر، ولدینی خشنودتر، همسرانی رضامندتر و کارکنانی مولد و خلاق‌تر باشیم و سکان زندگی خود را با مهارت بیشتری در اختیار گیریم.

بخش از این کتاب را با هم می‌خوانیم:

«در جامعه مبتنی بر تئوری انتخاب که تأکید بر خوب کنار آمدن با یکدیگر است، زورگویی و تحمیل خود به دیگری بسیار کم رخ می‌دهد. در چنین جامعه‌ای دلیلی برای قضاوت کردن درباره یکدیگر باقی نمی‌ماند و افراد برای حل اختلافات و تفاوت‌هایشان با هم تلاش می‌کنند. افراد قدرتمند می‌فهمند که کنار آمدن با دیگران برای آن‌ها قدرت بیشتری به ارمغان می‌آورد تا سلطه راندن بر آن‌ها. یکی از ویژگی‌های چنین جامعه‌ای این است که یاد می‌گیریم چگونه با نیاز خود به قدرت کنار بیاییم. اگر بتوانیم ذهنیت و روانشناسی مسلط بر فرمان را تغییر دهیم، ایجاد چنین جامعه‌ای دور از دسترس نیست.»





بذر تمام بدبختی‌های ما، درسال‌هایی کاشته می‌شود که با آدم‌هایی
سروکار داریم که معتقدند نه تنها دریافته‌اند چه چیزهایی برای
خودشان درست است، بلکه صلاح دیگران را نیز می‌دانند.



دکتر ویلیام گلسر

عشق ورزیدن به کسی که می‌خواهد شما را
کنترل کند و تغییر دهد؛
یا عشق ورزیدن به کسی که می‌خواهید او را
کنترل کنید یا تغییر دهید
اگر غیر ممکن نباشد بسیار دشوار است.



روان مثبت (حال خوب، حس شاد)

محققان موسسه ملی پیری دریافته‌اند که شاد ماندن تحت تاثیر ویژگی‌های پایدار افراد است. نتایج مطالعات ۱۰ ساله آنها نشان داد که، صرف نظر از اینکه وضعیت تأهل، شغل یا محل سکونت افراد تغییر کرده باشد، افراد دارای روحیه خوب در سال ۱۹۷۳، در سال ۱۹۸۳ هنوز خوشحال بودند. در این نتایج خبرهای خوبی وجود دارد:

"در مواجهه با مشکلات، مردم هنوز هم می‌توانند شادی پیدا کنند"

چه عاملی باعث خوشبختی می‌شود؟ این افراد چه کسانی هستند که علی‌رغم فراز و نشیب‌های زندگی، همچنان روحیه خود را حفظ می‌کنند؟ نتایج پژوهش نشان داد چهار ویژگی مهم در افراد شاد وجود دارد:

عزت نفس: افراد خوشبخت، خودشان را دوست دارند.

در طول دهه ۱۹۸۰، هیچ موضوعی در روانشناسی بیشتر از "خود" مورد تحقیق قرار نگرفت. نتایج بسیاری از پژوهش‌ها از اهمیت عزت نفس بالا خبر می‌دهند. نتایج پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه رفاه در آمریکا نشان داد بهترین پیش‌بینی کننده رضایت عمومی از زندگی؛ رضایت از زندگی خانوادگی، دوستی‌ها یا درآمد نیست، بلکه «رضایت از خود» است. افرادی که خود را دوست دارند و می‌پذیرند، به طور کلی احساس خوبی نسبت به زندگی دارند. کتاب‌های خودیاری به ما توصیه می‌کنند که به خود احترام بگذاریم، در مورد نکات خوب خود تأکید کنیم خوش‌بین باشیم. صحبت منفی را متوقف کنیم. برای کشف عشق، ابتدا خود را دوست داشته باشیم. عزت نفس سالم، مثبت و واقع‌بینانه است. از آنجا که عزت نفس به معنای واقع‌گرایی و با تکیه بر پذیرش خویش به نحوی که هستیم می‌باشد، بنابراین چنین عزت نفسی، بنیادی محکم برای ماندگاری شادی فراهم می‌کند.

خوش‌بینی: افراد خوشحال، پر از امید هستند.

کسانی که قبول دارند که "با ایمان کافی، تقریباً می‌توانید هر کاری انجام دهید" و اینکه "وقتی کار جدیدی را انجام می‌دهم، انتظار دارم موفق شوم" ممکن است کمی حباب زده باشند. اما، بدلیل دیدن نیمه پر لیوان زندگی و نه نیمه خالی، آنها معمولاً خوشحال‌ترند. افراد خوش‌بین از سلامتی بالاتری نیز برخوردارند. آنها همچنین از موفقیت‌های بیشتری برخوردار می‌شوند. آنها به جای اینکه عقب نشینی‌ها را نشانه‌هایی از بی‌کفایتی خود بدانند، آنها را نوعی نیاز به رویکرد جدید می‌دانند. البته بهتر است این نکته را نیز متذکر شویم که انسان شاد به ترکیبی از خوش‌بینی کافی برای ایجاد امید، بدبینی برای جلوگیری از رضایت خاطر و واقع‌بینی کافی، وجود دارد.

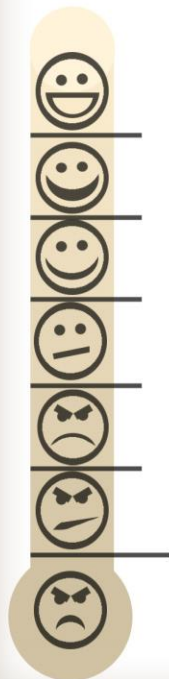
برونگرایی: افراد خوشحال در حال ارتباط هستند

محققان موسسه ملی پیری، پل کوستا و رابرت مک‌کر، گزارش می‌دهند که "برون‌گراها افرادی با روحیه بهتر هستند." افراد با اعتماد به نفس که وارد اتاقی پر از غریبه می‌شوند و خود را به گرمی معرفی می‌کنند، از خودشان نیز بیشتر استقبال می‌کنند. آنها که خودشان را دوست دارند، اطمینان دارند که دیگران نیز آنها را دوست خواهند داشت. افراد برون‌گرا بیشتر درگیر دیگران هستند. آنها دارای حلقه بزرگتری از دوستان هستند و بیشتر اوقات به فعالیت‌های اجتماعی ارزنده‌ای می‌پردازند. آنها محبت بیشتری را تجربه کرده و از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار می‌شوند که روی حال خوب آنها اثرگذار است.

کنترل شخصی: افراد خوشبخت معتقدند که سرنوشتشان را خودشان را انتخاب می‌کنند.

احساس کنترل داشتن روی زندگی، می‌تواند به طور محسوسی سلامت و روحیه افراد را بهبود بخشد. در مطالعه صورت گرفته توسط روانشناس ییل، جودیت رودین بر روی بیماران در خانه سالمندان نتایج نشان داد زمانی که آنها می‌توانستند محیط خود را به دلخواه تغییر دهند، ۹۳ درصد هوشیار، فعال و شادتر شدند. بنابراین داشتن کنترل شخصی نیز به داشتن حس خوشبختی کمک می‌کند.

این مطلب ادامه دارد...





*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:



۸۸۵۳۷۸۷۵ - ۰۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱



@maroom_org



@maroom_org



maroom.org