



سرمقالہ: پرویز آزادفلاح

سرڈییر: بہار محمدی

نویسندگان: زینب سیار فرد، زہرا کھدوی، ملیکا عبدالہی



تأیید پدر؛ اعتبار و تضمین شایستگی

موفقیت در عرصه‌های مختلف زندگی، به عوامل گوناگونی وابسته است. بخشی از این عوامل در گذشته و بخشی دیگر در حال و آینده زندگی جریان دارند؛ پاره‌ای از این عوامل در درون و پاره‌ای دیگر در بیرون از فرد نقش‌آفرینی می‌کنند؛ برخی به عوامل سرشتی و ذاتی و برخی دیگر به عوامل محیطی وابسته‌اند. اما در این میان اثرگذاری نخستین مراقبین، و نقشی که آنان در خودانگاره فرد رقم می‌زنند اهمیتی انکارناپذیر دارد.

در مورد نقش مادر در شکل‌گیری سازه‌های مهم شخصیتی فرزند، به سادگی می‌توان صورت‌بندی‌های نظری فراوانی را ردیابی کرد؛ اما شاید نقش پدر در این میان به اندازه کافی مورد توجه قرار نگرفته است. بدیهی است که پدر از یک سو، بر مبنای عشق به همسر، حمایت از او و ارزش‌سازی نقش و تصویر وی، به شکل غیرمستقیم فضای اثرگذاری مادر بر فرزند را مهیا و گنجینه مهر وی را بارور می‌سازد؛ و از دیگر سو، به عنوان تکیه‌گاه و مدیر خانواده (به خصوص در جوامعی همچون کشور ما) نقش به‌سزا و مستقیمی در تحکیم شخصیت فرزندان ایفا می‌کند.

بی‌تردید تأییدهای پدر در کنار همدلی و مهرورزی مادر، تضمینی برای احساس کفایت و شایستگی در تمامی مراحل زندگی است؛ و چه بسیار مراجعینی که در طی سال‌های زندگی حرفه‌ای خود دیده‌ام که به رغم برخورداری‌های فراوان زندگی امروزشان، تنها به دلیل آنکه حضور پدر در گذشته آنها توأم با همراهی و تأیید نبوده، گویی همچنان احساس ضعف و ناشایستگی می‌کنند. چه فراوان دیده‌ام، جوانان با استعدادی که هرگز تصویری رضایت‌بخش از خود ندارند، و در پس جلسات تحلیل در نهایت به فقدان نقش‌آفرینی پدر در فضای تأیید، رفاقت و صمیمیت دست می‌یابیم.

متأسفانه هنوز در بسیاری از خانواده‌های ما نقش پدر تنها به عنوان نان‌آوری است که مسؤولیتی جز کار و تأمین معاش ندارد و همه چیز را در تربیت و شکل دادن شخصیت فرزندان به همسر خود واگذار می‌کند؛ غافل از اینکه این زوج هر دو نقش‌های گسترده‌ای دارند که تأمین نیازهای مادی تنها جزئی کوچک از آن است و سهم نیازهای روانی در این میان چندین برابر است؛ و نمی‌توان کوتاهی و فقدان یکی از والدین را با تلاش مضاعف دیگری، به شکل مطلوبی جبران کرد.

در بسیاری از خانواده‌های ایرانی فاصله‌ای بین فرزندان و پدر خانواده، به خصوص از سال‌های نوجوانی به بعد وجود دارد، که آثار منفی آن نه تنها در فضای تعامل با پدر، بلکه در تمامی لایه‌های زندگی بیرون از خانواده پدری نیز محسوس است. بخش عمده‌ای از حرمت خود هر یک از ما در قالب نقش‌های بازتاب‌گری و آرمانی‌سازی صورت می‌گیرد، که پدر در رأس این نقش‌آفرینی قرار دارد.

.... کوتاه سخن آنکه: پدر یکی از با ارزش‌ترین و معتبرترین مهرهای تأیید را بر شایستگی و

کفایت ما می‌زند که نقش آن تا همیشه جاویدان و ارزش آن از هر تأیید دیگری فراتر است....

پرویز آزادفلاح





اخبار روز روانشناسی

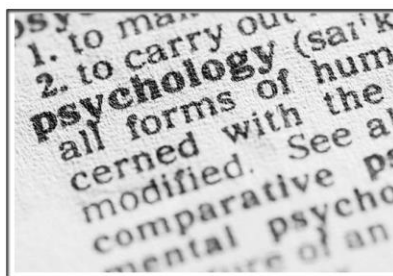
طراحی مچ بندی برای ارزیابی سلامت روانی عزیزان و همکاران در ایام کووید-۱۹

شیوع کووید-۱۹ اگرچه مانعی برای دیدارهای حضوری است اما هنوز هم راه‌های نوینی برای ارتباط و احوال‌پرسی از عزیزانمان هست.



همچنین مدیران شرکت‌ها می‌توانند این مچ‌بند را که ۵۰ پوند قیمت دارد را برای کارکنان خود تهیه کنند تا در دوران دورکاری از سلامت روانی کارکنان خود اطمینان حاصل نمایند.

موسسه خیریه بهداشت روان "Brave Mind" در انگلیس یکی از سازمان‌هایی است که مچ‌بند مذکور را برای کارمندان خود تهیه کرده است.



این برنامه به اطرافیان فرد کمک می‌کند تا از حال او با خبر شوند و همچنین بدانند چه زمانی برای تماس با عزیزشان مناسب‌تر است. مچ‌بند گزینه خوبی برای افرادی است که دور از والدین خود زندگی می‌کنند. بویژه در دوران قرنطینه که رفت‌وآمدها کمتر شده‌است، از طریق این مچ‌بند می‌توانند از حال والدین خود آگاه شوند. والدینی که این روزها به دلیل دوری بیشتر از عزیزان و تنهایی، بیشتر به توجه، شنیده و دیده شدن احتیاج دارند. باید حواسمان به این عزیزان باشد.

یک مچ‌بند توسط شرکت فناوری بهداشت هال در بریتانیا طراحی شده‌است، که به افراد کمک می‌کند تا حال دوستان، آشنایان و همکاران خود را ردیابی کنند. این مچ‌بند "Moodbeam" نام دارد و به دو دکمه مجهز است. هر کدام از دکمه‌ها نشان‌دهنده‌ی نوعی از خلق‌وخو است. دکمه زرد برای مواقع شادی و دکمه آبی، برای مواقعی که فرد ناراحت است، در نظر گرفته شده‌است. این ساعت، با یک برنامه در موبایل هماهنگ است که این برنامه در کنار ردیابی کردن حال افراد، خواب و فعالیت‌های آن‌ها را ثبت می‌کند.





اخبار روز روانشناسی

تأثیر ذهن آگاهی بر رابطه عاطفی

آیا ذهن آگاهی به تقویت رابطه عاطفی می‌انجامد؟

در یک مطالعه تازه منتشر شده که هدف آن، بررسی اثر ذهن آگاهی بر رابطه عاطفی بود، بیش از ۵۰۰ زوج توسط پژوهشگران بررسی شدند. نتایج نشان داد که زوجینی که به ذهن آگاهی می‌پرداختند، پس از دو هفته پیشرفت در رابطه خود را گزارش کرده‌اند. آن‌ها احساس رضایت و پذیرش بیشتر؛ آشفته‌گی و پریشانی کمتری در رابطه داشتند. همچنین با اینکه فقط یکی از افراد در رابطه به ذهن آگاهی می‌پرداخت، اما شریک او نیز از تأثیرات آن بهره‌مند می‌شد. اگر شما هم قصد امتحانش را دارید، انجام تمرینات ذهن آگاهی در این مطالعه آسان است و فقط ۱۰ دقیقه در روز طول می‌کشد. تمرکز این تمرینات بر موارد زیر بود:

۱. وضعیت بدنی: نشستن روی صندلی برای انجام این تمرین، پا روی زمین، کمر صاف، دستان آسوده بر زانوهای قرار می‌گیرد).

۲. تنفس: تمرکز و توجه بر تنفس، نحوه انجام آن.

۳. هدایت توجه: در حال حاضر آیا فکری در ذهن شما وجود دارد؟

۴. متمرکز شدن در لحظه حال: بدون غوطه‌ور شدن در محتوای فکر خود، به اینکه در حال حاضر چه نوع افکاری در ذهن شما وجود دارد، در حال رفت‌وآمد است، بر روی آنها متمرکز شوید.

۵. انتقال: آوردن این آگاهی جدید در تعاملات بین فردی: در موقعیت‌هایی که با شریک زندگی خود در تماس هستید، از افکار و احساسات موجود آگاه می‌شوید و از آنچه در بدنتان می‌گذرد، آگاه شوید. بنابراین وقت گذاشتن برای تمرین در جهت افزایش ذهن آگاهی یا آرامش می‌تواند در نهایت روابط شما را بهبود بخشد.

علاوه بر موارد فوق نتایج بدست آمده از پژوهشی در سال ۲۰۱۹ در زمینه ذهن آگاهی و رابطه عاطفی نشان داد که انجام روزانه تمرین ذهن آگاهی می‌تواند در تنظیم هیجان بسیار مؤثر باشد. در نتیجه فردی که در رابطه است به هنگام بروز موقعیت‌های هیجانی، عملکرد مناسب‌تری خواهد داشت. همچنین باعث می‌شود تا افراد به هنگام بروز تعارض و اختلاف بیشتر به سراغ راهکارهای حل مسئله بروند و برای حل کردن مشکل اقدامی کنند تا استفاده از سایر راهکارهای مخرب به هنگام بروز تعارض.



نارزنده سازی زنده‌ها و ارزنده سازی رفتگان

چو بر گورم بخواهی بوسه دادن رخم را بوسه ده کاکنون همانیم

در روزهایی که سایه مرگ بیشتر و سنگین‌تر از همیشه در سراسر دنیا در کمین است، "سوگ" تکراری‌ترین تجربه و حسرت دردناک‌ترین احساسی است که افراد را احاطه کرده است. شاید "انکار" اولین مرحله و طبیعی‌ترین واکنشی باشد که بعد از مواجهه با خبر باورناپذیر مرگ عزیزانمان از خود نشان می‌دهیم. انکاری که احتمال دارد روزها و هفته‌ها به طول بیانجامد؛ اما آنچه در برخی از فرهنگ‌ها از جمله فرهنگ ایرانی بیشتر به چشم می‌خورد، سوگواری‌های پر آب و تاب و اهمیت و احترام بیشتر گذاشتن به فرد متوفی، نسبت به ایام زنده بودن اوست. چیزی که در لغت‌نامه دهخدا با واژه "مرده پرستی" از آن یاد می‌شود. چه آنکه فرهنگ مرده پرستی نه فقط محدود به این روزها یا پدیده‌ای نوظهور باشد؛ بلکه مفهومی است که از سال‌های دور مورد توجه و انتقاد بسیاری از جامعه‌شناسان، فرهنگیان و حتی شعرا بوده است؛ چنان که هوشنگ ابتهاج شاعر معاصر ایرانی در اعتراض به آن چنین سروده است:

« گنج بی‌قدرم به دست روزگار مُرده دوست
آن گهم داند که خود در خاک بسپارد مرا »

اما به راستی علت یا عوامل دخیل در پدیده‌ی مرده دوستی کدامند؟

شاید محتمل‌ترین فرضیه‌ای که به ذهن می‌رسد، پدیده‌ای به نام **ارزنده سازی و نارزنده سازی** باشد. ما انسان‌ها به واسطه نیازی که به دلبستگی و ابراز علاقه به عزیزان به خصوص منابع قدرت خود داریم، با آرمانی سازی غیر طبیعی و بیش از حد آنها، خود را در مقابل آنها محدود و ناتوان می‌پنداریم؛ و آنهایی را تبدیل به بتی "قابل پرستش" می‌کنیم. ارزنده سازی بی‌اندازه‌ای که در نهایت هنگامی که با مرگ و نیستی آنها خاتمه می‌یابد، تبدیل به فردی فناپذیر و نارزنده می‌شود. پدیده‌ای که درست نقطه مقابل آن هم وجود دارد، علاقه، توجه، احترام و محبت ابراز نشده نسبت به شخصی که در ایام حیاتش "نارزنده" شده است یا مورد غفلت و بی‌مهری است، در زمان وفاتش، خاطرات مثبت و خوبی‌هایش دیده و بازبینی می‌شود و حالا وقت ارزنده سازی اوست! ارزنده سازی‌ای که گاهی به دلیل احساس گناه، حسرت یا شرم حاصل از بی‌توجهی خودمان به فرد متوفی در ایام حیاتش است و گاهی به دلیل این باور اجتماعی که هر که عزیزتر است باید برای سوگش بیشتر گریست و شیون سر داد. چنانکه گاه می‌بینیم افراد به قضاوت و ارزیابی « شدت علاقه بازماندگان به فرد متوفی » در مجالس یادبود، بر اساس میزان بی‌تابی و شیون آنها می‌پردازند.

آنچه در این بازه زمانی باید مورد توجهمان باشد، اهمیت دادن به روابط عاطفی

و مراقبت از آنها در ایام حیات و در لحظه حال است. چنانکه می‌توان توجه، علاقه و

احترام بی‌قید و شرط را مشقی برای آیین عشق و محبت ورزی در

لحظه حال دانست و آن را تمرین کرد...

بهار محمدی





روان کتاب (معرفی خواندنی ترین های روانشناسی)

نام کتاب : خودت را به فنا نده

نویسنده : گری جان بیشاپ

موضوع: رهایی از اضطراب و تنش و رسیدن به آرامش در زندگی

خودت را به فنا نده: کمتر فکر کن و دل به زندگی بده، از پرفروش ترین های نیویورک تایمز، سیلی دنیاست. می خواهد بیدارت کند تا توانایی هایت را کشف کنی، خودت را به فنا ندهی و به بهترین خودت در زندگی تبدیل شوی.

بیشاپ یکی از نویسندگان کتاب در حوزه رشد و پیشرفت شغلی است. او در حال حاضر، به عنوان یکی از مشهورترین مربیان حوزه خودپروری و توسعه فردی در اروپا فعالیت می کند. کتاب خودت را به فنا نده برای اولین بار در سال ۲۰۱۶ منتشر و یکی از پرفروش ترین کتاب های حوزه توسعه فردی شد. او در این کتاب قصد دارد تا لزوم حفظ کیفیت زندگی را به مخاطب نشان دهد و برای اثبات سخنان خود به نظریات فیلسوفان و روانشناسان اشاره می کند. نویسنده تلاش کرده است تا با استفاده از دو جمله که بر روی جلد نوشته شده، کتاب خود را به خواننده معرفی کند. "کمتر فکر کن و دل به زندگی بده". این کتاب دارای نه فصل است که در هر فصل، دروسی برای موفقیت و بهتر زندگی کردن به خواننده آموزش داده شده است.

من بی نهایت مشتاقم، من برای پیروزی بی تابم، من از پشش برمی آیم، من از تردید استقبال می کنم، من حاصل افکارم نیستم، بلکه نتیجه اعمالم هستم، من مصمم هستم، من منتظر اتفاق خاصی نیستم و هر اتفاقی را می پذیرم و قدم بعدی چیست، عناوین ۹ بخش از کتاب می باشد.

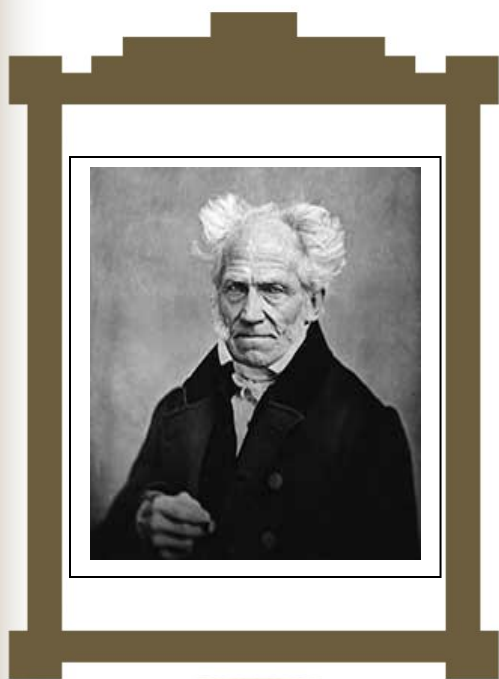
بخشی از کتاب را با هم بخوانیم:

«تا حالا دقت کرده بودی وقتی کاملاً در چیزی غرق می شوی، تمام مشکلات یا خودگویی های ذهنی منفی ات ناپدید می شوند؟ وقتی به طوری کاملاً حقیقی و شناختی درگیر انجام فعالیت یا تمرینی می شوی، آن بگومگوهای درونی ساکت و ساکت تر می شوند. گلف بازها، تنیسورها، متفکران، بافندگان، موزیسن ها، هنرمندان و دوندگانی که بین ما حضور دارند، دقیقاً می دانند که من چه می گویم. ورزشکاران این را «تمرکز خیلی بالا» می نامند، و خبر خوب این است که تو می توانی با «تمرکز خیلی بالا» عملکرد بهتری نیز داشته باشی! وقتی می توانی تمرکزت را روی کاری که در حال انجامش هستی، جمع کنی، سرانجام هوش و آگاهی ات شروع به ایده پردازی می کند. هربار که این کار را انجام دهی، تجربه ای از اعتماد به نفس، و اعتماد به خود را شکل می دهی. تمام این ها در بلند مدت روی چگونه فکر کردن، تاثیر خواهد گذاشت.»





بزرگ‌ترین خردمندی آن است که لذت بردن از لحظه حال را بالاترین مقصود زندگی قرار دهیم، زیرا این تنها واقعیت هستی است و جز این همه بازی فکر و اندیشه است. اما می‌توانیم آن را بزرگ‌ترین حماقت خود نیز بخوانیم، چرا که در این حالت لحظه‌ای کوتاه به وجود می‌آید و به سرعت یک رویا ناپدید می‌شود و هرگز ارزش تلاشی جدی را ندارد.



آرتور شوپنهاور

همیشه دلشوره‌ای دارم که باعث می‌شود
وقتی هم که اصلاً خطری وجود ندارد
به دنبال خطر بگردم.



روان مثبت (حال خوب، حس شاد)

در خبرنامه ماه قبل، از ویژگی‌های افرادی گفتیم که با وجود تنش‌هایی که در طول زندگی تجربه می‌کنند، همچنان احساس خوشبختی دارند. چهار ویژگی اصلی این افراد شامل داشتن عزت‌نفس، خوش‌بینی، برون‌گرایی و کنترل شخصی می‌باشد.

اما چگونه می‌توانیم چنین صفاتی را تقویت کنیم؟ اگر آرزو می‌کنیم که خوشبخت‌تر باشیم آیا می‌توانیم مثبت‌تر، با

جهت‌گیری درونی، با اعتماد به نفس و برون‌گرا باشیم؟

بیشتر مطالعات نشان می‌دهند که ویژگی‌های اساسی شخصیت ما خصوصاً پس از کودکی پابرجاست. در حالی که روانشناسان رشد، گاهی از اینکه کودکان ناراحت و ناراضی، اغلب در بزرگسالی به فردی شایسته و موفق تبدیل می‌شوند متعجب می‌شوند. در پایان سال‌های نوجوانی به نظر می‌رسد صفاتی از قبیل برون‌گرد شدن، ثبات عاطفی، صراحت، موافقت و وظیفه‌شناسی در تمام بزرگسالی پابرجاست. اما این نیز درست است که ما قدرت تأثیرگذاری بر سرنوشت خود را داریم. چراکه ما نیز خالق دنیای اجتماعی خود هستیم. ممکن است ما محصولی از گذشته خود باشیم اما همچنین معماران آینده خود هم هستیم. شخصیت مانند رنگ چشم، برنامه ریزی نشده است. زمینه‌هایی که با خود به دنیا می‌آوریم، در پرورش ما اثر گذارند ولی کاری که امروز انجام می‌دهیم، فردای دنیای ما و خودمان را شکل می‌دهد.

روانشناسان اجتماعی در طول ۳۰ سال گذشته ثابت کرده‌اند که اقداماتی که انجام می‌دهیم، پس‌مانده‌ای را در درون ما باقی می‌گذارد. هر بار که اقدام می‌کنیم، ایده یا گرایش اساسی‌ای را که پشت آن است تقویت می‌کنیم. بیشتر افراد عکس این را فرض می‌کنند: اینکه صفات و نگرش ما بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد. گرچه این امر تا حدودی درست است (هرچند کمتر از آنچه معمولاً تصور می‌شود) اما این نیز صحیح است که صفات و نگرش‌های ما، پیرو رفتار ما هستند.

راهبردی عملی برای همه ما وجود دارد. آیا می‌خواهیم خودمان را تغییر دهیم؟ آیا خواهان آنیم که عزت نفس خود را بالا ببریم و خود را بیشتر دوست داشته باشیم؟ خوش بین تر و از نظر اجتماعی قاطع‌تر باشیم؟

یک استراتژی قوی این است که بلند شویم و شروع به انجام همان کار کنیم.

نگران هیچ چیز نباشیم...

حتی شده جلش کنیم و عزت نفس بالا داشتن را تظاهر کنیم. خوش بینانه رفتار کنیم و در واقع رفتار خودمان را شبیه سازی کنیم.



شاید انجام این شبیه‌سازی در روزهای اول سخت باشد، اما به مرور این ویژگی‌ها بخشی از ما می‌شوند و انجام چنین رفتارهایی باعث نمی‌شود احساس فشار بر خود را داشته باشیم.

در این مسیر بهتر است سعی کنیم این شبیه‌سازی را در روابط خود نیز داشته باشیم. هنگامی که دوستان با ما تماس می‌گیرد، با ویژگی‌های یک انسان خوشبخت وارد تعامل با او شویم. مطمئن باشید بعد از تماس حس مثبت‌تری را تجربه خواهید کرد. ارزش روابط اجتماعی مگر در چیزی غیر از آن نهفته است که افراد به یکدیگر کمک کنند تا حال بهتری را تجربه کرده و از حال غیر خوب خود رهایی یابند!

مسلّم است که ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که تنها در یک شب، تمامی این ویژگی‌ها را دارا شویم، اما به جای اینکه خود را به خاطر ویژگی‌ها و احساسات فعلی خود تسلیم کنیم، می‌توانیم مرحله به مرحله خود را به سمت تغییر سوق دهیم. به جای منتظر ماندن برای لحظه‌ای که قرار است خوشبختی به سمت مان بیاید، جرقه‌ای را برای داشتن این احساس در وجود خود روشن کرده و این خود ما باشیم که با آغوش باز به سمت خوشبختی می‌رویم.



*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