



سرمقالہ: پرویز آزادفلاح

سرڈییر: بہار محمدی

نویسندگان: زینب سیار فرد، زہرا کھدوی، ملیکا عبدالہی



مشق عید

دمی بیشتر تا آمدن بهار زیبا نمانده و می‌توان صدای پای آن را از هر سو شنید و رنگ و رخ آن را در کوچه پس کوچه‌های شهر دید. بهاری که نمایان‌گر زایش است و دگرگونی و نو شدن. راستی تا کنون با خود اندیشیده‌اید که یکی از ارزشمندترین زیبایی‌هایی که خالق به ما ارزانی داشته نو شدن‌های پی‌درپی است.

... آن دورترها اما؛ وقتی که کودکی خردسال بودم، شمیم بهار بسیار دل‌انگیزتر از امروز بود. نمی‌دانم غم نایاب بود؛ یا کودکی مرا با غم بیگانه ساخته بود. هر چه بود رنگ و بوی دیگری داشت. از چند ماه به عید مانده هر روز پای تخته می‌نوشتیم که مثلاً ۷۵ روز مانده به عید؛ اما از ده پانزده روز قبل توی کوچه‌ها صدای "باغچه بیلی"، "آب حوضی" و "لحاف دوزی" که می‌آمد، یعنی بهار در یک قدمی است. خرید لباس نو، خانه تکانی، گل‌های بنفشه توی باغچه حیاط، تعطیلی مدرسه، چهارشنبه‌سوری‌های پر از عشق و خاطره، تخم‌مرغ‌های رنگی و بساط هفت‌سین، دید و بازدیدهای خانوادگی و اسکناس‌های نوی عیدی؛ و تنها چیزی که لذت‌بخش نبود، مشق عید بود. یادم می‌آید که هیچ‌وقت مشق‌هایم را سر وقت نمی‌نوشتیم؛ انگار مدرسه و مشق عید تنها چیزی بود که کام مرا تلخ می‌کرد و تا سیزده‌بدر هر شب خواب مشق‌های نانوشته را می‌دیدم.

... یادم می‌آید وقتی کلاس سوم بودم معلم یک عالمه مشق عید داده بود؛ رونویسی از تمام درس‌های کتاب فارسی و علوم، و دوباره نویسی تمرین‌های حساب و انشای تعطیلات عید خود را چگونه گذرانید... نمی‌دانم آن سال چقدر خوش گذشته بود که تنها کاری که کردم، نوشتن انشا بود؛ و تمام عید را به بازی و تفریح گذرانده بودم و اما هر چه به سیزده بدر نزدیک‌تر می‌شدیم، آمیخته‌ای از غم و ترس تمام وجودم را فرا می‌گرفت. شاید باورش سخت باشد، اما روز چهارده فروردین که به خاطر مشق‌های نانوشته غم فراوانی داشتم و رنگم پریده بود، سر کلاس می‌لرزیدم که در هیاهوی بچه‌ها، یک‌باره آقا معلم صدایم زد که "پسر مشق‌های بچه‌ها را خط بزن". چقدر آن لحظه خوشحال بودم و هیجانی آغشته از شادی و اضطراب تمام وجودم را فرا گرفته بود و در نهایت کار بعد از خط زدن مشق‌های بچه‌ها، وقتی آقا معلم پرسید "مشق‌های خودت کو"، با صدایی بلند و کمی لرزان گفتم "آقا به خدا خط زدیم آقا"؛ و وقتی گفت "خیلی خوب برو بشین"؛ شاید این لحظه به اندازه تمام لذت‌های کودکانه تعطیلی عید برایم شیرینی داشت.

... عیدهای این سال‌ها گرچه رنگ و بوی روزهای کودکی را ندارد، همچنان فرصتی است برای نو شدن؛ و هر بهار که طبیعت خدا دوباره زنده می‌شود و زندگی از نو جریان می‌یابد؛ امید را به یاد ما می‌آورد. امید به دگرگون شدن و جریان یافتن. ای کاش در کنار زیبایی‌های بهار، دوباره مشق بنویسیم؛ مشق حساب کارهای اشتباه و راه‌حل‌های درست و جبرانی هزار بار؛ انشای زندگی خود را چگونه بگذرانیم هزار بار و

...رونویسی از درس عشق و مهرورزی صد هزار بار



پرویز آزادفلاح



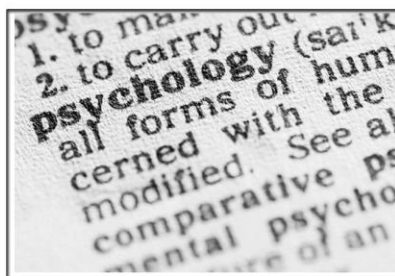
اخبار روز روانشناسی

روز جهانی زنان

در آخرین خبرنامه ۱۳۹۹ ماروم برای شما از نامه‌ای ارزشمند به تمامی زنان جهان و شعار امسال برای روز جهانی شادی نوشته‌ایم.



الکترونیکی خود را خاموش کنید و فقط هر روز برای مدتی از سکوت لذت ببرید. یادتان رود که هیچ زن و مردی ارزش این را ندارد که عزت نفس خود را فدایش کنید؛ افراد زیادی هستند که شما را به خاطر آنچه که هستید، دوست دارند. کسانی را که به شما صدمه زده‌اند، ببخشید؛ این بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به خود بدهید. (هیچ چیز نمی‌تواند آنچه را که اتفاق افتاده تغییر دهد. زنده ماندن فقط به آن رخداد، قدرت بیشتری می‌دهد). در نهایت به یاد داشته باشید هر کدام از ما به دلیلی در این سیاره هستیم. به آنچه در جهان می‌گذرد توجه کنید. زمین ما یک محیط شکننده است که در حال نابودی است. سهم خود را انجام دهید.»



بطور یکسان از زنانی که تصمیم می‌گیرند با بچه‌هایشان در خانه بمانند، حمایت کنید. لطفاً او را درباره انتخابش قضاوت نکنید. به یاد داشته باشید، یک جزر و مد همه قایق‌ها را بلند می‌کند، پس دنبال رقابت نباشید. در همه زمینه‌ها برای همه ما جا هست. لطفاً استرس خود را کاهش دهید تا برای مدت بیشتری اینجا باشید.

اعتماد بنفس خود را بالا ببرید. به موفقیت‌های خود و کسانی که شما را دوست دارند و می‌خواهند در کنار شما باشند، واقعاً توجه کنید. بدانید شما توانا تر از آنچه فکر می‌کنید و بسیار شایسته‌تر هستید.

کمی برای تامل، شکرگزاری، پیاده‌روی وقت بگذارید. تمام وسایل الکترونیکی

روز جهانی زنان بزرگداشتی است که هر ساله در روز ۸ مارس برابر با ۱۸ اسفند برگزار می‌شود و نقطه کانونی در جنبش حقوق زنان است. بسته به مناطق مختلف، تمرکز جشن بر بزرگداشت و دفاع از حقوق زنان و برگزاری جشنی برای دستاوردهای اقتصادی، سیاسی و اجتماعی زنان است. به مناسبت این روز قصد داریم تا بخشی از نامه‌ای که تری گوئز، نویسنده و مدرس تحول، برای زنان نوشته است را مطالعه نماییم. «آرزوی من برای همه زنان:

خودتان را دوست بدارید.

بدانید که زیبا هستید، این درباره شکل و رنگ و اندازه مو یا پوست شما نیست بلکه درباره سلامت روحی، جسمی، عاطفی و معنوی شما است. درباره زنان دیگر قضاوت نکنید، شما از گذشته و انگیزه و چالش‌های آنان اطلاع ندارید. از مشاغل متعلق به زنان و زنان شاغل حمایت کنید.





اخبار روز روانشناسی

روز جهانی شادی

روز ۲۰ مارس مصادف با ۲۹ اسفند ماه، روز جهانی شادی است. روز جهانی شادی، یک رویداد سالانه است که سازمان ملل متحد برای ترویج این عقیده که احساس شادی از حقوق جهانی انسان است، ترتیب داده است. اولین روز بین المللی خوشبختی، پس از چندین سال تلاش توسط جیم ایلین، مشاور سازمان ملل، در ۲۰ مارس ۲۰۱۳ برگزار شد. همه کشورهای عضو سازمان ملل متحد تشویق می‌شوند تا در روز جهانی خوشبختی شرکت کنند، تا از اهمیت احساسات مثبت برای بشریت آگاه شوند و به دیگران در یافتن راه‌های ایجاد شادی کمک کنند.

موضوع روز شادی امسال، "آرام باش، دانا باش و مهربان باش" است که به نوعی متناسب با شرایط شیوع ویروس کورونا انتخاب شده است. در حالی که همه مردم با یک بحران روبرو هستند، این روز فرصت خوبی است تا راه‌هایی برای مراقبت از خود و همچنین اطرافیانمان پیدا کنیم.

۱) قدم اول: آرام باش

اتفاقات زیادی در دور و اطراف ما رخ می‌دهد که کنترل بسیاری از آن‌ها، از دست ما خارج است. بنابراین بهتر است نفسی عمیق بکشیم و روی چیزی که واقعاً مهم است تمرکز کنیم تا بتوانیم واکنشی سازنده داشته باشیم.

۲) قدم دوم: دانا باش

انتخاب‌های عاقلانه به همه ما کمک می‌کند. سعی کنید انتخاب‌های مثبتی در جهت افزایش رفاه زندگی خود داشته باشید و به دیگران نیز در این جهت کمک کنید.

۳) قدم سوم: مهربان باش

با دیگران ارتباط برقرار کنید. به افرادی که نیازمند کمک شما هستند، کمک کنید. همه ما در مسیر زندگی با هم هستیم.

در بخش روان‌شادی نیز پیشنهادات خوبی برای شاد بودن، به شما ارائه شده است. امیدوارم از کاربرد آن‌ها در زندگی خود، لذت ببرید.



نام کتاب : خوش بینی آموخته شده

نویسنده: مارتین سلیگمن

در آخرین خبرنامه سال ۹۹، قصد داریم کتاب خوش بینی آموخته شده نوشته مارتین سلیگمن را به شما پیشنهاد دهیم. مارتین سلیگمن، پدر روانشناسی مثبت‌گرا، پروفیسور روانشناس در دانشگاه پنسیلوانیا و مدیر مرکز روانشناسی مثبت نگر در دانشگاه پنسیلوانیا است. او همیشه به این نکته تاکید داشته است که بحث مرتبط با افسردگی، در میان مردم و متخصصین بیش از آنچه که باید وجود دارد. طبق پژوهش‌هایی که سلیگمن در حوزه افسردگی، درماندگی و خوش بینی انجام داده است، به این نتیجه دست یافته است که خوش بینی نیز مانند بدبینی قابل آموختن است. این کتاب حاصل سال‌ها تحقیق است و نوشته شده بر اساس مطالعات علمی کسی است که سابقه ریاست انجمن روانشناسی آمریکا را داشته است. کتاب‌های زیادی را در این حوزه می‌بینیم که بیش‌تر آن‌ها به جای انتشار مطالب علمی، پندهای انگیزشی را شامل می‌شوند.

در ادامه بخشی از این کتاب را با هم می‌خوانیم:

« آدم‌های خوش‌بین این توانایی را دارند که مشکلات را در جعبه گذارده و پی کار و زندگی‌شان بروند. این به معنای حذف ماجرا نیست، بلکه به معنای حذف نکردن بقیه زندگی است. اما آدم‌های بدبین آنقدر به آن رویداد ناخوشایند می‌پردازند و منفی‌بافی می‌کنند که از بقیه زندگی و لذت‌های آن باز می‌مانند. »

« رویدادهای تلخ و بدی که در زندگی افراد بدبین اتفاق می‌افتد، بدون شک در زندگی افراد خوش‌بین نیز اتفاق می‌افتد؛ اما نگرش این دو فرد نسبت به مسائل و طرز فکر آنان کاملاً از یکدیگر متفاوت است. فرد خوش‌بین بعد از مواجهه با ناکامی به حالت عادی باز می‌گردد و مجدداً فعالیت خود را آغاز می‌کند. اما فرد بدبین به سرعت دچار افسردگی شده و به سختی به زندگی عادی خود باز می‌گردد. »





آدمی برای این که بتواند با بخشی از دنیای بیرون دوست بشود، بهتر است
با همان بخش از دنیا که درون او جای دارد، دوستی برقرار کند.

اگر دانسته می‌خواهید کم‌تر از آن‌چه هستید، باشید، پس بدانید باقی
زندگی‌تان را در اندوه ژرفی به سر خواهید برد و استعدادها و توانمندی‌های
خود را نادیده خواهید گرفت.



انسان‌ها صرفاً با اجتناب از سختی و دشواری‌ها
یا با حفظ وضعیت موجود راضی نمی‌شوند.
انسان‌ها به رشد علاقمند هستند و دوست دارند
تمام ظرفیت بالقوه‌شان به فعلیت در بیاید.

آبراهام مازلو



آیا به دنبال شادی هستید؟

اگرچه ممکن است گاهی احساس کنیم، خوشحالی در حال فرار از ما است، اما این احساس، رسیدن به خوشبختی را برای ما غیرممکن نمی‌سازد. کافی است برای دستیابی به شاد بودن و تجربه دل‌نشین خوشبختی، شروع به انجام کارهایتان کنید؛ شاید شادی در انتظار اقدامی از طرف شما باشد تا به سمت‌تان حرکت کند. شادی ممکن است هر لحظه همراه شما باشد، ولی شما وقت نگذاشته باشید تا آن را دریابید. درک کردن شادی، ممکن است به اندازه‌ای که آن را پیچیده می‌بینید، پیچیدگی نداشته باشد. احتمالاً می‌دانید که حس خوشبختی، رانندگی با جدیدترین مدل ماشین دنیا نیست. اما سوالی که ممکن است ذهن شما را به خود مشغول کرده باشد این است که چه چیزی واقعاً شاد بودن را ایجاد می‌کند؟ بر اساس پژوهش‌هایی در سرار دنیا به شما با چهار راهکار پاسخ این سوال را خواهیم داد.

۱. همیشه در حال پیشرفت باشید

یک مطالعه در سال ۲۰۰۷ که بر روی داده‌های نظرسنجی هیأت مدیره خانوار انگلیس انجام شد، مجموعه‌ای جالب از یافته‌های ریشه‌های شادی را نشان داد. چه چیزی باعث خوشحالی ما می‌شود: بدست آوردن آنچه می‌خواهیم یا داشتن آنچه می‌خواهیم؟

به شکل متناقضی به نظر می‌رسد که این حالت "متاهل بودن" نیست که ما را خوشحال می‌کند، بلکه اتفاقاتی پویا مانند "شروع یک رابطه جدید" است. به همین ترتیب، "بدست آوردن شغل جدید" بیش‌تر از وضعیت اشتغال ما را شاد می‌سازد. همچنان که "باردار شدن" تاثیر بیشتری نسبت به پدر و مادر بودن در خوشحالی ما دارد.

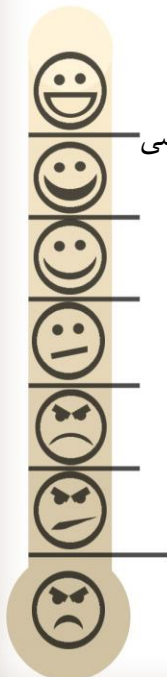
بنابراین به نظر می‌رسد رویدادهای مثبت پویا نسبت به موقعیت‌های ایستا بیشتر ما را شاد می‌کند. پس اگر می‌خواهید شاد بمانید، بدانید که ممکن است اتفاقی مثبت در نزدیکی شما باشد. پس همانطور که آبراهام لینکن می‌گوید:

«بهترین راه برای پیش‌بینی آینده شما ایجاد آن است».

سعی کنید خودتان گام بردارید تا شاهد آن اتفاق خوش باشد.

۲. خود را با افراد شاد محاصره کنید.

در پژوهشی که در سال ۲۰۰۸ در ایالت ماساچوست انجام شد، ۴۷۳۹ نفر را از سال ۱۹۸۳ تا ۲۰۰۳ بررسی کردند تا به یک سوال جالب پاسخ دهند: آیا خوشبختی ما به سطح شادی افراد اطراف ما بستگی دارد؟ شگفت‌آور است که نتایج نشان داد بستگی داشتن شادی ما به سطح شادی اطرافیان مان به دلیل خاصیت گسترده شدن شادی است. طبق این مطالعه، اگر دوستی دارید که او در فاصله یک مایلی شما زندگی می‌کند و شاد است، احتمال شاد شدن شما ۲۵ درصد افزایش می‌یابد. همین امر در مورد همسر، خواهر و برادر و همسایگان شما صادق است. جالب اینجاست که طبق پژوهش، شادی همکاران تأثیری در شادی اطرافیان ندارد. پس خود را با افراد شاد محاصره کنید، چرا که شادی آن‌ها به احتمال زیاد به شما سرایت می‌کند.



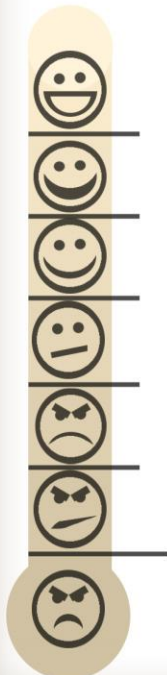


۴. اهداف جمعی را دنبال و به دنبال تعالی خودتان باشید.

طبق پژوهشی در سال ۲۰۱۹ در کره جنوبی نتایج نشان داد که افرادی که معنویت را در اولویت قرار می‌دهند، شادتر هستند. در مرتبه بعدی، افرادی قرار داشتند که روابط اجتماعی با فامیل، دوستان و همسایگان خود را دوست داشتند. افرادی که بیشترین سنگینی را روی دستاوردهای خارجی (پول، تحصیلات، کار، اوقات فراغت) گذاشتند کمترین شادی را داشتند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که خوشحالی در کره جنوبی بسته به چیزهایی نیست که دارای زرق و برق هستند، بلکه دنبال کردن اهدافی مرتبط با جمع‌گرایی یا تعالی خود است.

واضح است که آن‌چه شما را خوشحال می‌کند ممکن است به محل زندگی شما در جهان بستگی داشته باشد. انگلیسی‌ها به تغییر مثبت بها می‌دادند، آمریکایی‌ها وقتی که اطرافیان‌شان خوشحال می‌شدند، خوشحال می‌شدند، استرالیایی‌ها با به یادآوردن خاطرات مثبت خوشحال می‌شدند و کره جنوبی وقتی مشغول کارهای جمع‌گرایانه و معنوی بودند، بیش‌ترین خوشحالی را داشتند. اما آن چیزی که بین این مطالعات مشترک است، نشان دادن این است که:

خوشحالی در هر لحظه می‌تواند بر اساس چیز خاصی حاصل شود و شادی سنج شما می‌تواند بزرگ و بزرگ‌تر شود. اگر واقعا دنبال خوشحالی هستید، خود را با هر چیز مثبتی محاصره کنید.





*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