

خبرنامه شماره ۱۰

فیرنامہ ماروم



سرمقالہ: پرویز آزادفلاح

سرڈییر: بہار محمدی

نویسنندگان: زینب سیار فرد، زہرا کھدوی، ملیکا عبدالہی



هویت بی بنیان

شکل‌گیری و احراز هویت، فرایندی است که در مسیر تربیت و طی سال‌ها رشد و تحول صورت می‌پذیرد. این فرایند بر مبنای تفاوت‌های فردی نخستین و مسیرهای متفاوتی که جامعه و نهادهای اجتماعی خرد و کلان در اختیار فرد می‌گذارند، و آموزش و پرورش مبتنی بر تفاوت‌های فردی رقم می‌خورد و طی آن هر فرد مسیری را متناسب با شایستگی‌های خود برمی‌گزیند و ویژگی‌های متمایز خود را شکوفا می‌کند. در فرایند سالم شکل‌گیری هویت، گستره تفاوت‌های فردی که بر پایه تعیین‌کننده‌های سرشتی تعیین شده است، وسیع‌تر شده و جامعه سالم دربرگیرنده افرادی است که هر یک بر مبنای ظرفیت‌های منحصر به فرد شناختی و عاطفی خود، فرصت بنانهادن "خود" متمایز را پیدا می‌کند. در این جامعه ظرفیت‌های خردورزانه، بزرگترین مرجع انتخاب مسیر زندگی افراد خواهد بود.

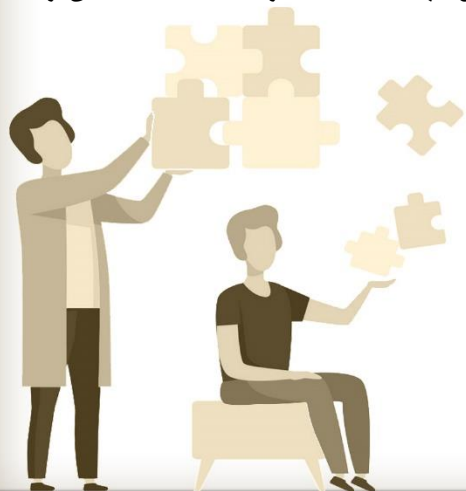
اما در جوامع و حکومت‌های خودکامه و تمامیت‌خواه، حتی فرصت فردیت و شکل‌گیری هویت متمایز نیز توسط حاکمان از افراد سلب می‌شود و تنها مسیرهای محدودی بر اساس سلیقه و منافع حکومت‌ها به آحاد جامعه تحمیل می‌شوند. در چنین جوامعی، تنها بخشی از افراد که از خانواده رشدیافته و تربیت آزاد و انسانی برخوردارند و فرصت شکوفایی خردورزانه را دارند، مسیر طبیعی احراز هویت را بر اساس ظرفیت‌های مبتنی بر اندیشه و انتخاب آزاد خواهند داشت و گروه قابل توجهی، بدون آنکه متوجه باشند، هویت زدایی شده و در جهت منافع تمامیت‌خواه حاکمان تربیت می‌شوند. در این جوامع حتی برخورداری از اندیشه متفاوت جرمی است بزرگ و آزادی‌خواهی و درخواست احترام به حقوق طبیعی فردی، قابل تحمل نیست.

در چنین جامعه‌ای سرنوشتی تأسفبار در انتظار افراد است. گروهی که بر مبنای اندیشه‌ورزی فردی عمل می‌کنند و در پی خواست‌های به حق خود هستند، همواره با مخالفت حاکمان مواجه می‌شوند و آزادی‌های فردی و اجتماعی آنان با سرکوب و خشونت محدود می‌شود.

گروه دیگری که فرایند هویت آزاد آنها تحریف شده و در واقع هویت زوده شده‌اند؛ دوام خود را در تبعیت کورکورانه از یک منبع هدایت‌کننده می‌بینند و در واقع ماندگاری خود را معادل ماندگاری ارزش‌های دیکته شده توسط حکومت خودکامه می‌بینند. در این شرایط نوعی شخصیت زدایی و فردیت زدایی صورت می‌گیرد و چون بنیان محکم و بالارزش درونی برای حفظ هویت وجود ندارد، فرد به عروسکی تبدیل می‌شود که در جهت خواست عروسک گردان به هر نقشی تن می‌دهد.

اما شهروندان چنین جوامعی درگیر تیره‌بختی‌های بیشتری هستند که مهمترین آنها حاکمیت خشونت، به جای گفت‌وگو و رویارویی رشدیافته با خواست‌ها و اندیشه‌های متفاوت، اما قابل احترام است؛

و در واقع در این جوامع خشونت مهمترین ابزار حفظ هویت بی بنیان است.



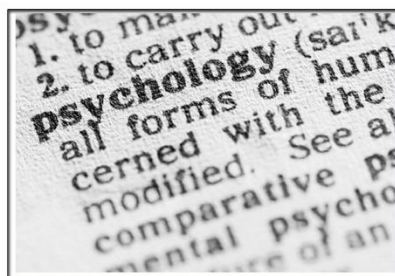
پرویز آزادفلاح



اخبار روز روانشناسی

آیا شما در مورد مسائل مالی نگرانی دارید؟

چگونه نگرانی خود درباره مسائل مالی را کاهش دهیم؟
پیشنهاداتی برای افزایش انرژی در طول روز

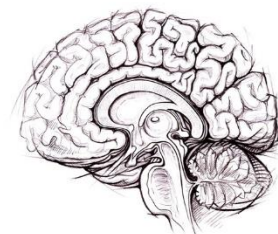


این تصور رایج که پول بیشتر، آورنده شادی و کاهنده استرس است، گرچه بسیار از نظر عموم قابل تأیید است، اما نتایج تحقیقات علمی آن را نشان نمی‌دهد. با توجه به نگرانی‌هایی که در درونمان درباره مسائل مالی و پول موج می‌زند، بهتر است اهداف متناسبی برای خرج کردن درآمد خود داشته باشیم. مثلاً کمتر خرید کنیم، بدهی‌های خود را پرداخت کنیم و پول خود را صرف چیزهایی کنیم که واقعاً ما را خوشحال می‌کنند.

در ادامه پیشنهاداتی برای شما داریم تا از طریق عمل به آن‌ها بتوانید استرس مربوط به پول و مسائل مالی را در خود کاهش دهید:

۱. بدهی‌های خود را کم کنید.

اگر امور مالی در شما استرس ایجاد می‌کند، به دنبال مواردی باشید که می‌توانید با صرف نکردن پول برای آن‌ها، پول خود را جمع کرده



(مانند خوردن یک لاته اضافی برای صبحانه، شام خوردن در بیرون و لباس‌های جدیدی که نیازی به آن ندارید) و آن را برای پرداخت بدهی قرار دهید. شما سرانجام چیزی خواهید داشت که بیش از این موارد اضافی برای آن ارزش قائل هستید: فرصتی برای آزادی مالی و آرامش خاطر.

این ممکن است در ابتدا چالش برانگیز باشد زیرا این موارد اضافی را اغلب به خاطر راحتی، انتخاب لحظه‌ای یا صرفاً از روی عادت خریداری می‌کنیم. تغییر عادت‌ها اغلب دشوار است. برای تغییر این عادات خرید اضافه، می‌توانید برای لذت بردن به جای خرید این موارد، کارهایی را انتخاب کنید که هزینه‌ای برای شما نداشته ولی برایتان لذت به ارمغان می‌آورند. در این صورت هم لذت خود را خواهید داشت، هم از طریق جمع کردن پول خود می‌توانید بدهی‌های خود را پرداخت کنید.

۲. هوشمندانه خرج کنید.

از این به بعد، هرگاه هوس کردید که چیزی بخرید، ابتدا به این فکر کنید که آیا خرید آن چیز باعث بهبود کیفیت زندگی شما می‌شود یا فقط باعث می‌شود پول خود را خرج کنید و بعد از آن نیز، به دلیل کم شدن پولتان استرس داشته باشید. هزینه کمتر استرس شما را کاهش می‌دهد. سعی کنید برای چیزهایی هزینه کنید که واقعاً کیفیت زندگیتان را افزایش می‌دهد.

۳. پولتان را برای چیزی که واقعاً می‌خواهید خرج کنید.



اخبار روز روانشناسی

اگر بدهی زیادی به کسی ندارید، پیشنهاد می‌کنیم از پول خود برای واگذار کردن بخشی از کارهایی که از انجام دادنشان متنفرید، استفاده کنید. این کار به شما فرصت می‌دهد تا با سپردن بخشی از کارها به دیگری، به انجام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید، بپردازید و بتوانید درآمد خود را نیز افزایش دهید.

۴. با وسایل خود، به تجارت بپردازید.

خیلی از افراد، وسایلی دارند که سال‌هاست از آن استفاده نکرده‌اند. اگر جزو این دسته از افراد هستید، وسایل خود در سایت‌هایی که مخصوص فروش کالای استفاده شده هستند، بفروشید و از پولی که به دست می‌آورید برای ثبت نام در کلاسی که خواهان آنید و یا تجربه یک سفر جدید استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد افراد از تجربیات خود، بیشتر از دارایی‌های خود لذت می‌برند.

داشتن تجربیات جدید و جذاب به شما کمک می‌کند تا دچار فرسودگی شغلی نشوید. همچنین به شما کمک می‌کند تا عادت‌های هزینه کردن خود را تا حدی تغییر دهید و پول خود را برای چیزهایی که واقعا برایتان آورنده لذت هستند، صرف کنید.

چگونه در طول روز کمتر احساس خستگی داشته باشیم؟

شاید داشتن احساس خواب‌آلودگی در طول روز به شکل گاه به گاه را همه ما تجربه کنیم و چنین چیزی طبیعی است؛ اما داشتن احساس فرسودگی به شکل مداوم طبیعی نیست و سلامت جسمی و روانی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ممکن است داشتن احساس خستگی مداوم به دلیل داشتن اختلال خواب، تغذیه نامناسب و یا ورزش نکردن باشد.

با این خستگی مداوم، چه باید کرد؟

۱. برنامه خواب خود را ارزیابی کنید.

The National Sleep Foundation توصیه می‌کند بزرگسالان بین ۱۸ تا ۶۴ سال هر شب هفت تا نه ساعت بخوابند و آنهایی که ۶۵ سال به بالا دارند، هفت تا هشت ساعت بخوابند. کودکان باید حتی بیشتر بخوابند؛ نوزادان تازه متولد شده به ۱۴ تا ۱۷ ساعت، نوزادان به ۱۲ تا ۱۵ ساعت، کودکان نوپا به ۱۱ تا ۱۴ ساعت، کودکان پیش دبستانی به ۱۰ تا ۱۳ ساعت، کودکان در مدرسه به ۹ تا ۱۱ ساعت و نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند. (البته این را نیز باید گفت که بعضی از افراد می‌توانند خواب کمتری داشته باشند و در طول روز نیز احساس خوبی داشته باشند و احساس خستگی نکنند.)



اخبار روز روانشناسی

۲. رژیم غذایی خود را تنظیم کنید.

این را بدانید که غذاهای سرشار از کربوهیدرات و شکر نسبت به پروتئین‌ها، سبزیجات و میوه‌ها کم‌تر به شما انرژی می‌دهند؛ بنابراین سعی کنید مصرف پروتئین، میوه و سبزیجات را بیش‌تر و غذاهای سرشار از کربوهیدرات را کم‌تر کنید.

۳. به طور منظم ورزش کنید.

اگرچه ممکن است به نظر برسد که ورزش بدن شما را از انرژی خالی می‌کند، اما این‌طور نیست. ورزش مداوم‌تر (حتی اگر به سادگی راه رفتن در اطراف خانه باشد) به افزایش متابولیسم، بهبود روحیه و کمک به خواب بهتر شبانه کمک می‌کند.

۴. ترفندهایی برای بالا بردن انرژی

در ادامه برای شما یک سری ترفند داریم تا بتوانید انرژی خود را بالا ببرید. گاهی ممکن است در طول روز به شدت خواب‌آلود باشید. شاید نوزاد شما تمام طول شب را گریه کرده باشد و بنابراین نتوانسته باشید بخوابید. شاید به دلیل امتحانی که داشتید، تمام طول شب را بیدار مانده‌اید و یا شاید به یک مهمانی رفته‌اید که تا پاسی از شب در آن‌جا بوده و نخوابیده‌اید.

الف. قدم بزنید. خیلی از افراد به دلیل موقعیت کاری خود، ساعت‌ها پشت میز می‌نشینند. داشتن پیاده‌روی کوتاهی، به شما کمک می‌کند تا انرژی خود را بالا ببرید. مثلاً در زمان ناهار، فضایی را برای خوردن ناهار در بیرون از محل کار خود انتخاب کنید و تا آن‌جا پیاده بروید.

ب. اجازه دهید نور خورشید شما را لمس کند. در معرض نور خورشید بودن، حتی در حد قرار گرفتن در کنار پنجره می‌تواند انرژی شما را بالا ببرد.

ج. تمرینات کششی انجام دهید. انجام دادن تمرینات کششی برای ۳ تا ۵ دقیقه به افزایش انرژی شما کمک می‌کند.



نام کتاب: دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم

نویسنده: جان فردریکسون

همه ما انسان‌ها برای رهایی از درد و رنج‌ها، به خود دروغ می‌گوییم. به مرور زمان دروغ‌های خود را پذیرفته و بیمار می‌شویم. جان فردریکسون، در کتاب دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم، ما را از خوابی که در آن هستیم، بیدار می‌کند. خواندن این کتاب به ما کمک می‌کند علاوه بر شناخت دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم، بتوانیم راه شناخت حقیقت را پیدا کنیم. همچنین به ما نشان می‌دهد که روان‌درمانی چگونه در این مسیر کمک می‌کند.

بخشی از این کتاب را با هم می‌خوانیم:

ما می‌گوییم: «نمی‌فهمم چرا چنین اتفاقی داره می‌افته.» اشکالی ندارد. چیزی که اتفاق نمی‌افتد به فهم تو نیاز ندارد. آن اتفاق وجود دارد، چه آن را بفهمیم چه نفهمیم. ما بدون درک و پذیرش حقایق می‌کوشیم با دنیا چانه بزنیم، به امید این که شاید زندگی بگوید:

«درک نمی‌کنی؟ باشه، من ظاهر نمی‌شم تا وقتی که تو درکم کنی.»

یکی از راه‌های جنگ با واقعیات این است که از درک کردن همسرمان امتناع کنیم و از او بخواهیم آنقدر توضیح بدهد تا درکش کنیم. زنی که از شوهرش عصبانی و کلافه بود، از او پرسید: «چرا انقدر وقتتو به بازی شطرنج اینترنتی می‌گذرونی؟»

«ازش لذت می‌برم.»

«بی‌معنیه. وقتتو تلف می‌کنی بدون اینکه حاصلی داشته باشه.»

«ببین، من سهممو از کار خونه انجام داده‌ام. الان وقت آزادمه. از این کار لذت می‌برم. چیکار کنم انقدر به من گیر ندی؟»

«باید منو قانع کنی که این کار خوبیه.»

آن مرد وظیفه نداشت که همسرش را قانع کند. آن زن سعی می‌کرد با درک نکردن همسرش به او زور بگوید. به این امید که همسرش بگوید: «منو درک نمی‌کنی؟ باشه. من دیگه خودم نخواهم بود، مگر اینکه تو درک کنی من حق دارم مثل تو نباشم.»

آن زن این پیام را به شوهرش می‌داد: «چگونه می‌توانم تو را مجبور کنم چیزی که من می‌خواهم را بخواهی؟ اگر بتوانم بر تو مسلط شوم، همه‌ی مشکلاتم حل می‌شود.» این استراتژی محکوم به شکست است...





آنقدر که از دست دادن چیزی، ما را افسرده می‌کند، از داشتن همان چیز احساس خوشبختی نمی‌کنیم... و این ذات آدمیزاد است!

برای کشف اقیانوس‌های جدید، باید جرأت ترک ساحل را داشت، این دنیا، دنیای تغییر است، نه تقدیر!



کسی که دروغ می‌گوید و با گفتن اینکه همه‌ی مردم چنین میکنند برای خود، عذری می‌تراشد، کسی است که با وجدان خود بر سر ستیز است

ژان پل سارتر



عاداتی برای شادتر زیستن

در روان شادی ماه گذشته، از عادات مثبتی گفتیم که با افزودن آن‌ها به برنامه خود می‌توانید زندگی شادتری داشته باشید. به یاد داشته باشید که بین این عادات پیشنهادی، عاداتی را انتخاب و به روتین خود اضافه کنید که با آن‌ها سازگار باشید.

در خبرنامه‌های قبل برای شما از عادات روزانه از جمله ورزش کردن، لبخند زدن، خواب کافی داشتن، تغذیه سالم و خوب داشتن و انجام تمرین شکرگزاری گفتیم. در خبرنامه این ماه برای شما از عاداتی خواهیم گفت که می‌توانید آن‌ها را به شکل هفتگی انجام دهید.

۱. اتاق تکانی کنید.

شاید فکر کنید انجام چنین کاری زمان زیادی از شما می‌گیرد؛ اما بهتر است بدانید تنها بیست دقیقه در هفته برای انجام این کار کافیست.

در بیست دقیقه چه کاری می‌توان کرد؟ خیلی از کارها.

یک تایمر را روی تلفن خود تنظیم کنید و ۱۵ دقیقه وقت بگذارید تا یک منطقه خاص از یک اتاق را مرتب کنید. مثلاً کمد یا آن کشویی که هر چیزی را داخل آن می‌ریزید. همه چیز را سر جای خود بگذارید و هرگونه چیز اضافی را که دیگر به دردتان نمی‌خورد، دور بریزید.

۲. به دوستان خود سر بزنید.

انسان موجودی اجتماعی است و داشتن دوستان صمیمی می‌تواند او را شاد کند. دلتان برای چه کسی تنگ شده است؟ با او قرار ملاقات بگذارید تا دور هم جمع شوید و یا به سادگی یک گپ تلفنی طولانی داشته باشید. در بزرگسالی شاید پیدا کردن دوست سخت باشد. اما به یاد داشته باشید که در اینجا تعداد دوستان مهم نیست؛ مهم داشتن روابط معنادار است. حتی اگر یک یا دو دوست داشته باشید. سعی کنید در یک گروه داوطلب محلی شرکت کنید یا در یک کلاس شرکت کنید. هر دو می‌توانند به شما کمک کنند تا با افراد همفکر در منطقه خود ارتباط برقرار کنید. و به احتمال زیاد، آنها نیز به دنبال دوست هستند.

۳. هفته خود را برنامه‌ریزی کنید.

سعی کنید آخر هر هفته بنشینید و یک لیست اساسی برای هفته بعد تهیه کنید.

حتی اگر به این برنامه پایبند نباشید، اینکه بخشی از زمان را به لباس شستن و یا خرید مواد مورد نیاز خانه اختصاص می‌دهید، ذهن شما را آرام می‌کند.

می‌توانید یک پلنر فانتزی تهیه کنید، اما حتی یک برگه یادداشت چسبناک روی رایانه یا قطعه کاغذ در جیب شما می‌تواند کار را راه بیندازد.

۴. تلفن همراهتان را رها کنید.

تمام وسایل الکترونیکی‌تان را از برق کشیده و خاموش کنید. سعی کنید از محیطی که در آن هستید، لذت ببرید. کتاب بخوانید. مراقبه کنید.

آیا این کار برایتان سخت است؟ سعی کنید چند بار در هفته به مدت کوتاهی این کار را امتحان 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