



سرمقالہ: پرویز آزادفلاح

سرڈییر: بہار محمدی

نویسندهاں: زینب سیار فرد، زہرا کھدوی، ملیکا عبدالہی



اعجاز آهنگ

آهنگ یکی از مؤلفه‌های اصلی زندگی است که در آدمی یا با صدا و آوا در می‌آمیزد و یا با جنبش و حرکت پیوند می‌خورد. نخستین آواهای آهنگین نوزاد، آنهایی هستند که او را از تنهایی دور می‌کنند. وقتی گریه می‌کند، با این آوای آهنگین نوازش می‌جوید و گویی آغوش دیگری را طلب می‌کند؛ و وقتی قان و قون می‌کند، مبادله‌ای عشق‌ورزانه با نخستین مراقبین دارد. اما برای او تلفیق آهنگ با حرکت نیز اهمیت به سزایی دارد؛ همچون زمانی که در تنهایی حرکات آهنگین دست و پا زدن را آشکار می‌کند، و از این طریق نیز تنش ناشی از تنهایی را تقلیل می‌دهد؛ و یا زمانی که به شکلی ریتمیک بخشی از بدن مادر را لمس می‌کند و با هم بودن را دیکته می‌کند.

آهنگ و آمیختگی آن با صدا و حرکت در جای جای زندگی ما قابل ردیابی است و زندگی بدون آهنگ، همچون رودی است که وقتی آهنگ حرکت آن پایان می‌یابد، فرجامش مرداب است.

اما در بسیاری از کنش‌های روانی ما می‌توان نقش آهنگ را به شکل برجسته‌ای مشاهده کرد. وقتی محبوبی را در آغوش می‌گیریم، حرکات آهنگین به نوازش تبدیل می‌شود و کلام آهنگین به زمزمه عشق تغییر می‌یابد. شاید بتوان گفت که هر جا آهنگ است، تلاشی در جهت ارتباط و گریز از تنهایی صورت می‌گیرد؛ حتی در ارتباط با خالق نیز سخن و حرکت، با آهنگ درمی‌آمیزد و می‌توان در ادیان و مذاهب مختلف، به نمونه‌های فراوانی پرداخت که در آن نغمه‌ها و حرکات آئینی با ریتم و آهنگ خاصی نقش‌آفرینی می‌کنند.

به هنگام تجربه تنیدگی و اضطراب و در شرایط استیصال، حرکات آهنگین اعضای بدن و یا زمزمه‌های درونی و بیرونی، نخستین سازوکارهای تأثیرگذار در برابر تهدید خواهند بود و در واکنش سوگ، تجلی آهنگ در ناله‌ها و حرکات موزون فردی که از تنهایی و رهاشدگی شکایت دارد، تلاشی در جهت تسکین درد جدایی است. تمامی کارکردهای بدنی و روانی ما، از ضربان قلب و تنفس و آزاد شدن هورمون‌ها گرفته تا تغییرات خلق و ظرفیت‌های روانی، حرکتی آهنگین دارند و در واقع خداوند تمام هستی را با هارمونی و آهنگ آفریده است.

آنجا که آهنگ از زندگی حذف می‌شود، خمودگی و افسردگی در راه است و یکی از اصلی‌ترین ترفندهای مقابله با افسردگی بهره‌گیری از آهنگ در کنش‌وری روانی است. تردید نکنیم که بهره‌گیری از ریتم و آهنگ یکی از ضرورت‌های اصلی زندگی است و ظرفیت استفاده از آن به شکل یک قابلیت سرشتی و ذاتی نهادینه شده است.

در واقع می‌توان گفت که آهنگینی هم به عنوان یک ظرفیت ناب برای سازگاری بهنجار در آدمی وجود دارد و هم به عنوان یک سازوکار روانی برای مقابله با شرایط دشوار و در جهت سازش‌یافتگی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آهنگ اصلی‌ترین عنصری است که گفتار و رفتار را می‌آراید؛ و وقتی صدا و سخن آهنگین می‌شود، معجزه شعر تولد می‌یابد و هنگامی که حرکت مزین به آهنگ می‌شود، رقص پدید می‌آید.

و چه زیبا مولای سخن به آهنگ می‌گوید:

پایان جنگ آمد، آواز چنگ آمد

یوسف زچاه آمد، ای بی‌هنر به رقص آ





به بهانه یکم شهریور زادروز بوعلی سینا

برای توی عزیز پزشک...

تو که سال‌های سال را می‌خوانی، می‌کوشی و می‌گذرانی هر صبح تا شام و هر شام تا سحر را بر بالینی؛ تا بزدایی درد را؛ تا بکاهی رنج را و ببخشی جان را...

تو که برایت نه سن مهم است و نه ثروت... نه جاه مهم است و نه مقام... تو که این‌روزها خستگی‌ات بی‌پایان است و رنجت بی‌نهایت؛ تو که هر مرگی از جانت می‌کاهد و هر شفایی بر امیدت می‌افزاید...

تو که در این روزهای پر خطر در سنگر مانده‌ای؛ تا آخرین نفس جنگنده‌ای؛ نه خستگی مانعی برای انسان دوستی‌ات است و نه محدودیت‌ها و کمبودهای امکانات... بی‌تردید ماندن در این شرایط تنها از یک طبیب جان برمی‌آید.

آری تو "طیب جانی" روزت مبارک

بهار محمدی

طیبی که از عشق نمی‌داند

در نهایت درد را التیام می‌بخشد؛

طیب جسم است.

اما طیبی که عشق می‌ورزد، رنج را پایان می‌بخشد و طیب جان است...

روز پزشک بر طیبیان جان

فرخنده و مبارک





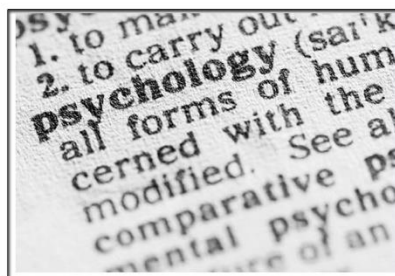
اخبار روز روانشناسی

وقتی ماشین‌ها حکم اتاق درمان را پیدا می‌کنند

این روزها اکثر افراد انگیزه‌ای برای انجام کارهای خود ندارند. آیا راهی برای ایجاد انگیزه وجود دارد؟

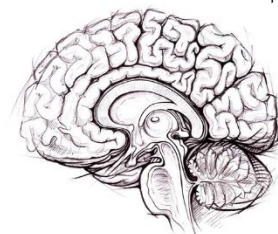


اگرچه همچنان مراجعه حضوری به دلیل تاثیر پذیرفتن بیشتر از درمانگر و فضای درمان بهترین حالت اثربخشی درمان است؛ اما گاهی که دسترسی به چنین فضایی به دلایل مختلف از جمله کرونا؛ مهاجرت و... ممکن نیست، اینترنت و فضای مجازی می‌تواند بستر جایگزینی برای ارتباط با درمانگر باشد. چه آنکه دسترسی به یک درمانگر همزمان، با فرهنگ مشابه از به تعویق انداختن و یا عدم مشارکت در جلسات درمانی به مراتب بهتر و موثرتر است.



روند جلسات روان‌درمانی نیز از این تغییرات بزرگ در سبک زندگی مستثنی نبوده؛ این روزها صندلی‌های اتاق درمان، جای خود را به صندلی ماشین‌ها داده‌اند. دونا فیش، روان‌درمانگر، در یکی از نوشته‌های خود به این مسئله اشاره کرده است که روان‌درمانی در ماشین، باعث می‌شود وقت افراد در ترافیک هدر نرود یا نگران به موقع رسیدن به جلسه نباشند. خیلی از افرادی که خانه کوچکی دارند و ممکن است در حین جلسات آنلاین درمان خود، به دلیل رفت و آمد اعضا خانواده احساس راحتی نکنند، از حضور در ماشین برای جلسات بهره می‌برند. دونا اسم این جلسات را "روان‌درمانی در ماشین" گذاشته‌است. اگر شما جزو افرادی هستید که مدت‌هاست جلسات درمان خود را به دلیل نداشتن فضای مناسب ترک کرده‌اید، به شما "روان‌درمانی در ماشین" را پیشنهاد می‌کنیم.

از سال ۹۸ تا به امروز، همه مردم جهان با شیوع ویروس کرونا دست به گریباندن مدل زندگی همه ما به نوعی دستخوش تغییراتی شده است. ماسک‌هایی که استفاده از آن‌ها برایمان معمول نبود، این روزها بخشی از پوششمان شده‌است. شستشو و ضد عفونی کردن تمام آنچه که از بیرون خانه به داخل می‌آید، جزو عادت‌هایمان شده است. این روزها برای نشان دادن عشق و محبت‌مان به دیگری، به جای آن که او را در آغوش بگیریم، باید از او فاصله بگیریم. انجام این کارها و رعایت تمام نکات بهداشتی در روزهای اول سخت بود. از افراد زیاد می‌شنیدیم که می‌گفتند "با ماسک نمی‌شه نفس کشید. دارم خفه می‌شم" اما همین افراد در این روزها با شیوع نوع جهش‌یافته ویروس کرونا، به جای یک ماسک، دو ماسک روی هم می‌زنند. تا به امروز به این سطح از انعطاف‌پذیری و سازگاری انسان‌ها پی نبرده بودم!





اخبار روز روانشناسی

انگیزه‌ای برای انجام کارهایم ندارم؛ آیا راهی برای ایجاد انگیزه وجود دارد؟

نداشتن انگیزه در زمانی که هدفی مثل کاهش وزن و یا تمیز کردن اتاق خود را داریم، می‌تواند مانعی بزرگ برای رسیدن به هدف باشد. وقتی انگیزه‌ای برای تکمیل یک کار (یا حتی شروع آن) نداریم، ابتدا باید دلایل احتمالی مقاومتان در انجام آن کار را در نظر بگیریم. سپس نقشه راهی برای خود بکشیم که به ما انگیزه دهد تا به کار خود ادامه دهیم. به خاطر داشته باشید پیشنهادهایی که در ادامه داده می‌شود، ممکن است برای یک فرد سودمند و اثربخش و برای فرد دیگر این‌گونه نباشد. پس آن‌ها را امتحان کنید تا موثرترینشان را برگزینید.

• دلایلتان را در نظر بگیرید.

گاهی نداشتن انگیزه، خود مشکل اصلی است و گاهی اوقات، نداشتن انگیزه از یک مشکل بزرگتر خبر می‌دهد. به عنوان مثال، اگر یک فرد کمال‌گرا هستید، عدم وجود انگیزه در شما ممکن است ناشی از این ترس باشد که کاری را همراه با نقص انجام دهید. تا زمانی که این نیاز به کامل بودن را برطرف نکنید، به احتمال زیاد انگیزه شما افزایش نمی‌یابد. در مواقع دیگر، عدم انگیزه شما ممکن است باعث شود کار را به تعویق بیندازید. هرچه بیش‌تر تعلل کنید، انگیزه شما کمتر می‌شود. بنابراین مهم است که چند دقیقه وقت بگذارید تا در نظر بگیرید که چرا در ایجاد انگیزه برای خود مشکل دارید؟ در اینجا به برخی از دلایل رایج عدم انگیزه اشاره می‌کنیم:

۱. اجتناب از تجربه هیجان منفی: گاهی افراد به دلیل احساس کسلی‌ای که در حین انجام کار خود دارند و یا احساس ناامیدی که ممکن است بعد از انجام آن داشته باشند، از انجام کار اجتناب می‌کنند.
۲. شک یا عدم اطمینان به توانایی‌تان: وقتی به توانایی خود در انجام کاری شک دارید و یا متقاعد شده‌اید که نمی‌توانید آن را انجام دهید، ممکن است سعی کنید از انجام آن اجتناب کنید.
۳. عقب افتادن مکرر انجام کار: وقتی اتفاقات زیادی یکباره در زندگی رخ می‌دهند، ممکن است باعث شود کارتان به شکل مداوم عقب افتاده و انگیزه‌تان کاهش یابد.
۴. عدم تعهد به کار: وقتی به دلیل فشار گروه همسالان به سمت انجام کاری بروید یا تصور کنید کاری به شما تحمیل شده است، ممکن است احساس تعهدی نسبت به انجام آن نداشته باشید. کاری که قلبتان برای انجام آن نتپد، انگیزه‌ای در شما برای انجامش ایجاد نمی‌شود.
۵. مشکلات مرتبط با سلامت روان: نداشتن انگیزه برای انجام کارها یکی از نشانه‌های اصلی افسردگی است. همچنین ممکن است این مسئله، به مشکلات دیگری نظیر اضطراب مرتبط باشد. بنابراین مهم است که بدانید انگیزه، جزو مقوله‌هایی است که از شرایط روانی شما تاثیر می‌پذیرد.



اخبار روز روانشناسی

• طوری رفتار کنید که انگار انگیزه دارید.

ممکن است با تغییر رفتار خود، بتوانید انگیزه را به شکل واقعی در خود ایجاد کنید. تا زمانی که با لباس راحتی روی کاناپه دراز کشیده‌اید و منتظر آمدن انگیزه به سمت خودتان هستید، اوضاع همین‌گونه که می‌بینید باقی می‌ماند. تصور کنید که اگر انگیزه داشتید در حال حاضر چه کاری انجام می‌دادید، چه می‌پوشیدید و چگونه فکر می‌کردید؟ سپس همان‌گونه لباس بپوشید، به سمت انجام همان کارهایی که در تصوراتان است بروید. ممکن است از این راه بتوانید انگیزه را در خود ایجاد کنید.

• برعکس استدلال کنید.

زمانی که انگیزه ندارید، معمولاً هزاران دلیل برای انجام ندادن کارها به ذهنتان می‌آید. ممکن است فکر کنید "فلان کار بسیار سخت است" و یا "در هر صورت من هرگز آن کار را انجام نمی‌دهم". این نوع از استدلال باعث می‌شود خود را در این حالت نگه دارید و کاری برای تغییر شرایط انجام ندهید.

در چنین شرایطی، پیشنهاد می‌کنیم برعکس فکر کنید. در کنار فکر به دلایل شکست در کار، به دلایل موفقیت خود در انجام آن فکر کنید. اگر فکر می‌کنید که در انجام آن کار ناتوان هستید به تمام شواهدی که نشان می‌دهد در آن کار موفق می‌شوید، فکر کنید.

استدلال برعکس به شما کمک می‌کند همان‌قدر که به شکست در کار فکر می‌کنید، به موفقیت در آن نیز بیندیشید. همچنین می‌تواند به شما یادآوری کند که یک نتیجه بدبینانه کاملاً دقیق نیست.

این احتمال وجود دارد که اوضاع بهتر از آنچه انتظار دارید پیش برود. و ممکن است متوجه شوید که ایجاد چشم انداز متعادل‌تر به شما کمک می‌کند انگیزه بیشتری برای تلاش داشته باشید.

• خودشفقتی را تمرین کنید.

شاید فکر کنید سخت‌گیری بیش از حد باعث افزایش انگیزه در شما می‌شود؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد انتقاد از خود برای افزایش انگیزه آنچنان که فکر می‌کنید، اثرگذار نیست. شفقت به خود ممکن است سلامت روانی را نیز افزایش دهد (که خود سلامت روان می‌تواند انگیزه را افزایش دهد). مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ در مجله Clinical Psychology Review منتشر شد که نشان داد شفقت به خود ناراحتی روانی را کاهش می‌دهد،



اخبار روز روانشناسی

که شما باید جملات تاکیدی مثبت مبالغه‌آمیز مانند "من بهترین فرد جهان هستم" را تکرار کنید. در عوض، خود شفقتی سالم، این است که خود و شرایطتان را به شکل متعادل‌تری بپذیرید. اشتباهات و شکست‌های خود را با صداقت بپذیرید. اما نسبت به خود ترحم افراطی نداشته باشید.

با خود مانند یک دوست مورد اعتماد صحبت کنید. از خود بپرسید: "به دوستی که این مشکل را دارد چه می‌گویم؟" شما به احتمال زیاد برای دیگران نسبت به خودتان مهربان‌تر خواهید بود. بنابراین با خود مانند یک دوست خوب رفتار کنید.

علاوه بر این، خود را به شیوه‌ای مفید آموزش دهید. با خود صحبتی کنید که شما را تشویق می‌کند.

• از قانون ۱۰ دقیقه استفاده کنید.

وقتی از انجام کاری می‌ترسید - مانند راه رفتن روی تردمیل به مدت سه مایل - انگیزه لازم برای انجام آن را ندارید. با این حال، می‌توانید احساس ترس خود را کاهش دهید. به خود ثابت کنید که کار آن قدرها هم که فکر می‌کنید بد نیست یا این قدرت را دارید که بهتر از آنچه تصور می‌کنید، انجامش دهید. قانون ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند به شما در شروع کار کمک کند. به خود اجازه دهید پس از ۱۰ دقیقه کار را ترک کنید. وقتی به علامت ۱۰ دقیقه رسیدید، از خود بپرسید آیا می‌خواهید ادامه دهید یا ترک کنید. احتمالاً متوجه خواهید شد که انگیزه کافی برای ادامه راه را دارید. شروع کار معمولاً سخت‌ترین قسمت است. با شروع کار، ادامه راه بسیار ساده‌تر می‌شود.

• یک کار مخوف را با چیزی که از آن لذت می‌برید، جفت کنید.

احساسات شما نقش مهمی در سطح انگیزه شما دارد. اگر غمگین، بی‌حوصله، تنها یا مضطرب هستید، تمایل شما برای مقابله با یک چالش سخت یا انجام یک کار خسته کننده دچار مشکل می‌شود.

با افزودن کمی تفریح به کاری که انگیزه آن را ندارید، روحیه خود را تقویت کنید. در ادامه چند نمونه آورده شده است:



اخبار روز روانشناسی

- ✓ وقتی در حال کار با رایانه خود هستید یک شمع معطر روشن کنید.
- ✓ یک دوست را دعوت کنید تا با شما کار کند.
- ✓ وقتی لباس های خود را می چینید، نمایش مورد علاقه خود را تماشا کنید.
- ✓ هنگام دویدن موسیقی گوش دهید.

فقط اطمینان حاصل کنید که سرگرمی شما عملکرد شما را مختل نکند. به عنوان مثال، تماشای تلویزیون هنگام نوشتن مقاله ممکن است شما را منحرف کرده و سرعت شما را کند کند یا صحبت کردن با یک دوست هنگام نظافت خانه ممکن است آن قدر حواس شما را پرت کند که نتوانید به کاری که انجام می دهید، توجه کنید.

• یک لیست از کارهای خود داشته باشید و...

ممکن است وقتی کوله باری از کارها را می بینید که بر دوشتان سنگینی می کنند، به سمت انجامشان نروید. سعی کنید لیستی از کارهای خود را بنویسید، سپس ارزیابی کنید که هر کدام از کارهایتان چقدر زمان می برد (این کار به شما کمک می کند تا بدانید به لحاظ زمانی برای هر کار چه مقدار زمان نیاز دارید. سپس کارهایتان را اولویت بندی کنید. موارد ضروری را بالای لیست گذاشته و سپس بقیه موارد را بنویسید. برنامه ریزی و یا تغییر نگاهتان نسبت به کارهایتان، باعث می شود شرایط را بیش تر از قبل تحت کنترل خود بدانید و شروع به انجام کارها کنید.



روان کتاب (معرفی خواندنی ترین های روانشناسی)

نام کتاب: درمان شوپنهاور

نویسنده: اروین یالوم

اروین یالوم، نویسنده موفق و مشهور در سال ۱۹۳۱ متولد شد. او روان‌پزشکی برجسته است و سال‌های زیادی را در دانشگاه استنفورد مشغول به تدریس بوده است. یالوم، در کنار آثاری تخصصی که برای تدریس در دانشگاه‌ها از خود بر جای گذاشته، به نوشتن کتاب‌های جذابی در قالب رمان پرداخته که بین مردم بسیار محبوب هستند و سروصدای زیادی راه انداخته‌اند. کتاب‌های یالوم به دلیل آن که در کنار روایت داستان، درس‌هایی درباره زندگی را به انسان می‌آموزند، طرفداران زیادی پیدا کرده‌اند.

از کتاب‌های یالوم می‌توان به نیچه گریست، مامان و معنی زندگی، خیره به خورشید نگرستن، من چگونه اروین یالوم شدم اشاره کرد. یکی از آثار موفق یالوم، کتاب درمان شوپنهاور است. شما در این کتاب با دو شخصیت جولیوس و فیلیپ آشنا می‌شوید. جولیوس، درمانگری حاذق و باتجربه است که به سرطان مبتلا شده و با مرگ دست به گریبان است. او در روند بیماری خود، تمام حرف‌هایی را که مراجعینش درباره بیماری با او در میان می‌گذاشتند، تجربه و تماماً درک می‌کند. فیلیپ که مردی گوشه‌گیر و طرفدار فلسفه شوپنهاور است، یکی از مراجعین بسیار مقاوم جولیوس در گذشته بوده. داستان با تلاش دوباره جولیوس برای درمان فیلیپ از طریق گروه درمانی آغاز می‌شود و ...

بخشی از این کتاب را با هم می‌خوانیم:

"هر نفسی که فرو می‌بریم، مرگی را که مدام به ما دست‌اندازی می‌کند، پس می‌زند... در نهایت این مرگ است که باید پیروز شود زیرا از هنگام تولد، بخشی از سرنوشت ما شده و فقط مدت کوتاهی پیش از بلعیدن طعمه‌اش، با آن بازی می‌کند. با این همه، ما تا آن‌جا که ممکن است، با علاقه‌ی فراوان و دلوایی زیاد به زندگی ادامه می‌دهیم، همان‌جور که تا آنجا که ممکن است طولانی‌تر در یک حباب صابون می‌دیمیم تا بزرگتر شود، گرچه با قطعیتی تمام می‌دانیم که خواهد ترکید." (کتاب درمان شوپنهاور - صفحه ۱۵)





برترین خرد آن است که لذت بردن از زمان اکنون را، والاترین هدف زندگی قرار دهیم...
 زیرا این تنها واقعیتی است که وجود دارد
 و مابقی چیزی نیست جز بازی‌های فکر...
 ولی می‌شود آن را بزرگ‌ترین بی‌خردی هم نامید!
 زیرا آنچه تنها برای یک لحظه هست و بعد همچون رویایی ناپدید می‌شود
 هرگز به کوششی جان‌فرسا نمی‌ارزد...

هیچ گل سرخی بی‌خار نیست، ولی خارهای بی‌گل فراوانند...



باید برای آرزوهایمان مرزی قائل شویم،
 اشتیاقمان را مهار کنیم، بر خشم‌مان چیره شویم
 و همواره این واقعیت را در نظر داشته باشیم که
 هرکس قادر است تنها به سهم کوچکی از آنچه
 ارزش داشتن را دارد، دست یابد...

شوپنهاور



عاداتی برای شادتر زیستن

در روان‌شادی ماه گذشته، از عاداتی مانند اتاق‌تکانی کردن، سر زدن به دوستان، برنامه‌ریزی برای هفته، رها کردن موبایل و گشت زدن در طبیعت برایتان گفتیم. در این روان‌شادی نیز پیشنهادهای برایتان داریم.

• مدیتیشن کنید.

روش‌های زیادی برای مدیتیشن وجود دارد. آن‌ها می‌توانند شامل حرکت، تمرکز، معنویت یا ترکیبی از هر سه باشند. مدیتیشن نباید پیچیده باشد؛ بلکه می‌تواند به سادگی نشستن آرام با افکار خود به مدت ۵ دقیقه باشد.

• به روانشناس مراجعه کنید.

وقتی یاد می‌گیریم چگونه با موانع کنار بیاییم مطمئناً خوشحال‌تر می‌شویم. هنگامی که با مشکلی روبرو می‌شوید، به این فکر کنید که در گذشته چه روشی را برای مقابله انتخاب می‌کردید؟ آیا آن روش در حال حاضر نیز جواب می‌دهد؟ اگر احساس می‌کنید به دیوار آجری برخورد کرده‌اید، به طور هفتگی با یک درمانگر صحبت کنید. برای مراجعه به درمان نیازی به تشخیص بیماری روانی یا بحران شدید نیست. درمانگران آموزش دیده‌اند تا به افراد در بهبود مهارت‌های مقابله‌ای کمک کنند. بعلاوه، هیچ الزامی برای ادامه جلسات پس از شروع وجود ندارد. حتی فقط چند جلسه می‌تواند به شما کمک کند برخی از چیزهای جدید را به جعبه ابزارتان اضافه کنید تا بتوانید در مواجهه با مسائل بهتر عمل کنید.

• برنامه‌ای برای مراقبت از خود داشته باشید.

برای مراقبت می‌توانید در برنامه خود، یک روتین مراقبت پوستی داشته باشید و یا می‌توانید برای حفاظت از آرامش‌تان، یک شب در هفته را به دیدن فیلم مورد علاقه‌تان همراه با خوردن خوراکی‌های دلخواهتان اختصاص دهید.

• تنهایی بیرون بروید.

کسی را ندارید تا با او بیرون بروید؟ اشکالی ندارد؛ کدام قانون گفته‌است حتماً برای بیرون رفتن باید همراه داشته باشید؟

به رستوران مورد علاقه خود بروید، سینما بروید یا به آن سفری بروید که همیشه آرزویش را داشتید.





*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