

خبرنامه شماره ۱۲

فبرنامه ماروم



سرمقاله: پرویز آزادفلاح

سرديير: بهار محمدی

نويسندگان: فائزه حاجی پور، زينب سیار فرد، زهرا كهديوي



روایت رود روان

... وقتی از ترس رویارویی دوباره با ناکامی‌های پیشین، در را به روی تجربه‌های نو می‌بندیم؛ گویی فرصت‌های بی‌تکرار جریان پیش روی روزگار را نادیده می‌گیریم و زندگی را زودتر از تقدیر به فرجامی تلخ می‌رانیم.

... وقتی گذار از درد گریزپذیر را ناممکن می‌دانیم و از حرکت باز می‌ایستیم، بی‌تردید به سوی هم‌خانگی با رنج ماندگار شتابانیم و میزبان درماندگی خواهیم بود.

... ترسیم از رد و جای زخم‌های گذشته؛ زخم‌هایی که در گذر روزگار بر تن ما می‌نشینند، با خود ما یکی می‌شوند؛ بخشی از پیکره روانی ما می‌گردند و اگر خوب به آنها بنگریم، نوعی زیبایی افزون شده‌اند... و عیار پختگی ما را بیشتر کرده‌اند؛ همچون خطوط دور چشم فردی رشد یافته و سرد و گرم چشیده که سرشار از قصه‌های زندگی هستند و هر خطی بیانگر روایتی از روزگار.

... روایت‌های تلخ تا زمانی که در آنها اتراق کنیم، با ما هستند و چه بهتر است که بگوییم آنها با ما نیستند و ما با آنها هستیم و به آنها چسبیده‌ایم. روایت‌های تلخ را وقتی می‌گذاریم و می‌گذریم، تنها تجربه‌ای در کوله‌بار ما خواهند بود؛ تجربه‌ای گرانقدر و سرمایه‌ای قابل افتخار که بی‌تردید به کار ما خواهند آمد.

... و زخم‌ها زمانی بدخیم هستند که امید را فرامی‌گیرند و آن را به سوی زوال می‌برند و مثل خوره ما را می‌بلعند و تمام می‌کنند. اما درد واقعی از جریان زندگی است و آن گاه که دوباره حرکت می‌کنیم و از پا نمی‌افتیم؛ یعنی درد را پذیرفته‌ایم، اما رنج را نه....

... مهربانم ... خوب می‌دانی که رود روان هرگز از ترس رو به رو شدن با سخت‌راه‌ها از حرکت باز نمی‌ایستد؛ چرا که زندگی رود یعنی شکوه حرکت، و رود بی‌حرکت، یعنی مرداب.

... وقتی روان باشیم، هیچ لحظه‌ای تکرار نیست و شیرینی‌های بی‌تکرار در مسیر دوباره و در انتظار ما.

... وقتی جاری شدیم، سختی‌ها ماندنی نیستند و تنها گذرگاهی هستند برای وصال با شادمانی ...

... یادمان باشد که اگر تنها به فکر پاک کردن گذشته باشیم، حال و آینده را نیز از دست خواهیم داد؛ اما کافی است که در اسارت گذشته نباشیم؛ آن‌گاه فرصت‌های زندگی همچنان از آن ما است.



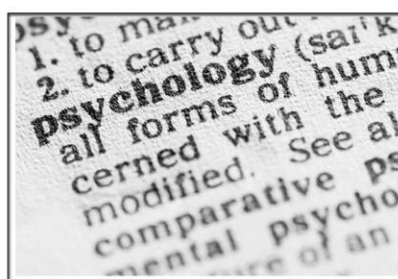
پرویز آزادفلاح



اخبار روز روانشناسی

ما همان غذایی هستیم که می‌خوریم؟

عادت‌های غذایی سالم به شکلی مستقیم روی مغز ما تأثیر دارند، تاجایی که عده‌ای از پژوهشگران عقیده دارند ما همان غذایی هستیم که می‌خوریم. با این توصیف آیا می‌دانید مغز دوم ما کجاست؟



• روده‌ها مغز دوم ما!

بر اساس پژوهش‌ها، روده‌ها مغز دوم ما هستند. و مستقیم‌ترین ارتباط را با سیستم عصبی ما دارند، چیزی حدود ۵۰۰ میلیون نورون در آن‌ها جای گرفته‌است که بسیار بیشتر از سلول‌های عصبی نخاع و پیکر انسان دارد.

• روده‌های مستقل!

روده‌ها شبکه‌ی عصبی مستقل دارند و می‌توانند بدون دخالت مغز هم فعالیت خود را انجام دهند، آن‌ها همانند مغز انتقال‌دهنده‌ی عصبی دارند هورمون‌های شادی‌آور و سرتونین را ترشح می‌کنند.



• اتیسم روده‌ای!

نتیجه‌ی عجیب یک پژوهش نشان داده‌است، با انتقال باکتری‌های روده‌ی یک موش مبتلا به اتیسم به موش سالم، اتیسم منتقل می‌شود و موش سالم هم علائم اتیسم را بروز می‌دهد! و این در کمال ناباوری رخ داده‌است.

• مراقبت کنیم!

ما باید حواسمان به این ارتباط باشد، شاید چیزی که می‌خوریم بر افکارمان تأثیر نداشته باشد و ما با روده‌یمان فکر نکنیم، اما چیزی که می‌خوریم بیش از حد تصورمان بر خلیات ما و مغزمان اثرگذار است.

• خلیات روده‌ای!

مغز بالایی و مغز پایینی ما از طریق ارتباطی که باهم ایجاد می‌کنند، در خلق و خوی ما تأثیر دارند و اعمالی مثل تحریک عصب واگ که پلی بین مغز و روده محسوب می‌شود می‌تواند به افزایش خلق کمک کند.

• نه به آنتی بیوتیک‌ها!

روده‌های ما دارای باکتری‌های مفیدی هستند که اگر آن‌ها را نداشته‌ایم، زندگی سالمی را نمی‌توانستیم تجربه کنیم. پس این باکتری‌ها نه تنها بر غذایی که می‌خوریم بلکه بر مغز ما هم تأثیر دارند. در نتیجه نباید در مصرف آنتی بیوتیک‌ها زیاده روی کنیم چراکه این باکتری‌ها را از بین می‌برد.



اخبار روز روانشناسی

• مطالعات دیگر!

در این زمینه مطالعات دیگری هم انجام شده است که نشان داده چگونه روده ها و اتفاقاتی که در آن رخ می دهد در وضعیت روانی، خواب، اختلالات روان شناختی، خلق و خو و عملکرد بهینه مغز ما موثر است.

• پریوتیک ها!

عادات تغذیه ای سالم مستقیماً روی مغز ما اثر خوبی می گذارد، و برعکس، استفاده از پریوتیک ها و لبنیات همچنین سبزیجات تازه کمک می کند باکتری های سرحال تر و سالم تری داشته باشیم و مغز و روده مان حالمان را بهتر نگاه دارند.



نام کتاب: خودشناسی

نویسنده: آلن دوباتن

ترجمه: محمدهادی حاجی بیگلو

نشر: جیحون

کتاب خودشناسی آلن دوباتن، کتابی است که به شما کمک می کند زندگی بهتری داشته باشید. بالینکه در ذهنمان سکونت داریم اما شناخت کمی از آن داریم. حتی اگر تلاش کنیم بازهم تمام آن را درک نمی کنیم و از طرفی اگر از خود آگاه نباشیم اشفگی و سرگردانی را تجربه می کنیم. بی آنکه دلیلش را بدانیم. در پایان هر فصل از این کتاب ارزیابی هایی قرار گرفته است که به شناخت عملی ما بیشتر کمک می کند. این کتاب را به تمام کسانی که دنبال راه درست برای شناخت خود هستند پیشنهاد می کنیم.

در ادامه بخش هایی از این کتاب را با هم می خوانیم:

دوستان و شریک عاطفی ما، به صورت غیر عمدی، هر روز دارت های کوچکی به سمت ما پرتاب می کنند. از همین خرده تحقیرها و بی اعتنایی های ریز است که سرانجام حجم عظیم کینه توزی در ما شکل می گیرد.

هر یک از ما همواره در معرض این خطر هستیم که الگوهای رفتاری و احساسی مان را از گذشته به حال حاضر ترابرد کنیم. درحالی که شرایط کنونی به هیچ وجه طالب چنین الگویی نیست. احساس می کنیم باید افرادی را تنبیه کنیم که در واقع تقصیری ندارند. نگران تحقیری هستیم که اصلاً محتمل نیست. اضطرابی درونی به خیانت داریم؛ زیرا سه دهه قبل به ما خیانت شده است.

هرگونه نقد به یکی از جنبه های وجودی ما را به منزله ی حمله ای به تمام وجودمان تلقی می کنیم؟

وقتی از سوی دیگران بازخوردی دریافت می کنیم، با چه سرعتی دور خودمان حصار می کشیم؟ با توجه به اینکه درس های ارزشمند اغلب در لفافه های تاریک و دردناک در اختیارمان قرار می گیرند، چقدر حاضریم کماکان چیزهای جدید بیاموزیم؟





لحظه‌هایی است که در آن‌ها تنها با دست نزدن به هیچ ابتکاری و انجام ندادن هیچ کاری، می‌توانیم بیاموزیم. زیرا در این زمان‌ها خاموشی بخش نهان هستی ما به کار افتاده و پویا می‌گردد.

خوراک این جهان اندکی حقیقت است و بسیاری دروغ، روح آدمی ناتوان است و تاب حقیقت ندارد.



جرات کنید راست و حقیقی باشید. جرات کنید زشت باشید. اگر موسیقی بد دوست دارید، رک و راست بگویید.

خود را همان که هستید نشان دهید این بزرگ تهوع برانگیز را با آب فراوان بشویید.

رومن رولان



چرا به خود دروغ می‌گوییم؟

روراستی و طفره‌روی یکی از موانع مهم در برابر دستیابی به خودشناسی است. زندگی پرثمر و شکوفا این است که یک نیمه ذهن ما عادت دارد به نیمه دیگر دروغ بگوید. همه ما به دلیلی که بسیار قابل فهم به نظر می‌رسد، به خودمان دروغ می‌گوییم، دلیلش آن است که می‌خواهیم از درد اجتناب کنیم. از آنجا که همه ما شکننده و نازک نارنجی هستیم، در این کار خبره شده‌ایم که افکار آزارنده را به قلمرو ناخودآگاهمان برانیم. چیزهایی که درباره‌ی آن‌ها به خودمان دروغ می‌گوییم به طور مشخص چهار چیز است که عادت داریم درباره آن‌ها به خودمان دروغ بگوییم:

۱. چیزهایی که لازم است در زندگی‌مان تغییرشان دهیم.

درباره همه جنبه‌های مشکل‌سازی از زندگی‌مان به خود دروغ می‌گوییم که نیازمند تلاش قابل توجهی هستند تا واقعاً تغییر کنند. شغلان، روابطمان، دوستی‌هایمان، ارتباطمان با خانواده، سلامتی‌مان، عادت‌هایمان و افکارمان.

۲. چیزهایی که ممکن است تصورمان را از خویشتن مشوش سازد.

به خودمان دروغ می‌گوییم که نیاز داریم تصور خوبی از خودمان داشته باشیم و انرژی بسیاری صرف می‌کنیم که تصور کنیم اساساً آدم نرمالی هستیم، عشق‌ها و نفرت‌های عجیب و غریب و افکار منحرفانه در زندگی ما جایی ندارد.

۳. چیزهایی که واقعاً خواهان آن هستیم اما نمی‌توانیم داشته باشیم.

به خودمان دروغ می‌گوییم چون نمی‌خواهیم احساس بی‌کفایتی کنیم، و نیز چون فاقد خیلی از چیزهای خوب هستیم.

۴. چیزهایی که بابت آن از دیگران عصبانی هستیم.

به خودمان دروغ می‌گوییم چون از دست کسانی کفری هستیم که قرار است دوست‌دارشان باشیم و به خودمان دروغ می‌گوییم چون به دلیل چنان موضوع‌های جزئی و پیش پا افتاده‌ای از دست‌شان کفری هستیم که در شأن یک بزرگسال نیست. چطور به خودمان دروغ می‌گوییم با توجه به این که دانستن حقیقت درباره خودمان، چقدر می‌تواند تلخ و خطرآفرین باشد، آموخته‌ایم که در فریب خودمان استاد شویم.





روان مثبت (حال خوب، حس شاد)

فنونی که به کار می‌بریم بسیار فراوان، خبیثانه و اغلب بسیار زیرکانه‌اند. در ادامه برخی از ترفندهای مهمی را می‌آوریم که با آن‌ها بر چشمانمان پرده غلفت و بی‌خبری می‌کشیم. برای فرار از مواجهه با افکار ناخوشایند، چیزی را پیدا می‌کنیم که به نحوی بسیار تأثیرگذار می‌تواند افکار ما را از درگیری با نزاع‌های درونی‌مان به جای دیگری پرتاب کند.

پورنوگرافی آنلاین یکی از رفتارهای اجتنابی و اعتیادآور محبوب است. مورد دوم اخبار، سومی اعتیاد به الکل و چهارمی هم مشغولیت با کار و شغل است. ما این چیزها را چندان به خاطر خودشان نمی‌پسندیم، بلکه به این دلیل مورد پسند ما هستند که می‌توانند ما را از ترس هایمان به دور نگاه دارند تا با آنها مواجه نشویم.

برای به دست آوردن سرخوشی دیوانه‌وار، گاه می‌کوشیم غم و اندوهی را که نتوانسته‌ایم صادقانه با آن روبه رو شویم پشت حد اغراق آمیزی از سرخوشی دیوانه‌وار پنهان کنیم. در این حالت نه تنها شادمان نیستیم بلکه ناتوانیم از این که حتی کوچکترین اندوهی را احساس کنیم، زیرا در این صورت به کلی غرق غم‌های فروخورده‌مان می‌شویم. برای همین با پافشاری تمام، گرایشی شکننده در خودمان می‌پرورانیم که مدام بگوییم همه چیز خوب است. مدام تأکید می‌کنیم که «چقدر دوست داشتی است، مگر نه؟» و اصلاً اجازه نمی‌دهیم هر گونه تصویری برخلاف آن وارد کار شود.

اغلب وقتی عصبانیت‌مان را نسبت به یک شخص یا یک وضعیت انکار می‌کنیم، این عصبانیت به شکل نوعی زودرنجی فراگیر در می‌آید. آنقدر خوب به خودمان دروغ می‌گوییم که اصلاً نمی‌دانیم چه خبر است: بی‌آنکه دلیلش را بدانیم مدام از کوره در می‌رویم. یکی کنترل تلویزیون را جابه جا کرده، در یخچال هیچ تخم مرغی نمانده، قبض برق اندکی بیشتر از انتظارمان آمده، هر چیزی از این دست ممکن است ما را از جا در ببرد. مغزمان چنان با این فکر پر شده که همه چیز آزارنده و روی اعصاب است.

گاهی اوقات فاصله گرفتن از چنین موقعیت‌ها و افکاری می‌تواند راهکاری سازگارانه‌تر نسبت به اجتناب، برای حل مسئله باشد.





*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:



۰۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱ - ۸۸۵۳۷۸۷۵



@maroom_org



@maroom_org



maroom.org