

خبرنامه شماره ۱۵

فیرنامہ ماروم



سرمقالہ: پرویز آزادفلاح

سرڈییر: بہار محمدی

نویسندگان: فائزہ حاجی پور، زینب سیار فرد، زہرا کھدوی



روان تلنگر (سخن درمانگر)

جناب دکتر؛ حضرت استاد!

یادم می‌آید، پیش‌ترها برخی ویژگی‌ها خیلی بیشتر از امروز با شغل و پیشه‌استادی همراه بود. گویی فردی که جایگاه استاد دانشگاه داشت، نه تنها از علم و فرهنگ برخوردار بود؛ بلکه شخصیتی داشت، سرشار از پختگی، شایستگی، فروتنی، نیک‌نامی، مهرورزی و خلاصه مجموعه‌ای از زیبایی‌های ناب انسانی. وقتی با این معلمان راهگشا صحبت می‌کردیم، شور راستی و عشق به حقیقت، در رگ‌هایمان جریان می‌یافت و پرتو راهگشایی در ذره ذره گفتار و کردار این بزرگان آشکار بود. به سخن دیگر، به سختی می‌توانستیم در جمع استادان دانشگاه، فردی را بیابیم که در کنار علم و اندیشه، از اخلاق و بزرگ‌منشی برخوردار نباشد؛ نکته‌ای که امروز دقیقاً وارونه است و در فضاهای علمی تنها عده معدودی از ویژگی وجاهت و والامنشی استاد و معلم برخوردارند.

تردیدی نیست که خردمندی و خردورزی در کار استاد، همواره در کنار عشق، شکوه و شرافت انسانی معنا می‌یابد و خوشا به حال دانش‌پژوهانی که معلمان و استادان آنها تنها انتقال دهندگان صرف دانش نیستند؛ بلکه به شکلی مستقیم و غیرمستقیم الگویی از شور بزرگ‌منشی و فرهیختگی هستند و همواره نشانی از راستی و حقیقت دارند.

امروز در برخی از فضاهایی که نام علم و دانش را یدک می‌کشند، نه تنها ابتذال و سطحی‌نگری علمی حاکم است؛ که از آن تهدیدآمیزتر، بدنهادی و فرومایگی برخی است که در لباس استادی، نازیبایی را به صورت‌های مختلف تسری می‌دهند. چه فراوان استادانی که دانشجویان را نردبان جاه‌طلبی و رشد خود می‌دانند و انواع سوءاستفاده‌ها را در مورد آنان به کار می‌بندند و همواره نیز حق به جانبند؛ و چه خیانت بزرگی که این افراد به فضاهای دانشگاهی راه یافته‌اند و ارزش والای معلمی را خدشه‌دار و فضای راستی را آکنده از ناراستی کرده‌اند.

امروز بخشی از دل‌زدگی جوانان این مرز و بوم، در کنار مشکلات فراوان اجتماعی و اقتصادی، متأثر از فضای آلوده دانشگاه‌ها است. فضای آلوده‌ای که نادیده انگاری جوانان، بی‌انصافی و بی‌اخلاقی در حق آنان، نیرنگ و تزویر، و برخوردهای از بالا به پایین و بی‌عدالتی در آن موج می‌زند. فضایی که برخی استادان نان به نرخ روز خور، به سادگی حتی مفروضه‌ها و پیش‌فرض‌های اساسی علم را به سخره می‌گیرند، تعبیر بی‌پایه و اساسی ارائه می‌دهند و به حریم مقدس علم و اندیشه خیانت می‌کنند، تا سفره خود را رنگین‌تر کنند؛ فضایی که گاهی حقیقت و راستی در آن جعلی است.

اما در کوچه و پس‌کوچه‌های خاطرات این دانشگاه نام و چهره استادان بی‌پیرایه همواره جاوید است؛ معلمانی که فخرشان به ترویج خردورزی در کنار فروتنی و مهرورزی است، و وفای به راه‌جویان و حقیقت را با هیچ بهایی معامله نمی‌کنند. و ننگ بدنامی شبه‌استادانی که جوانان و دانش‌پژوهان این سرزمین را دلسرد و آزرده خاطر می‌سازند، هرگز از خاطر تاریخ پاک نخواهد شد؛ آنهایی که پشت نقاب **جناب دکتر، حضرت استاد**، اصالت و وجاهتی ندارند و حقیقت‌جویان خیلی زود آنها را می‌شناسند و فریب بزک‌های دروغین آنها را نمی‌خورند.

پرویز آزادفلاح





در ماهی که گذشت بیش از صدها پیام تبلیغاتی مربوط به جمعه سیاه را از مراکز و فروشگاه‌های مختلف دریافت کردم. پیامی که مخاطب را به هر قیمت و شگردی دعوت به خرید می‌کرد. ... و مخاطبی که گاهی شگفت زده از درصد بالای تخفیف بی‌آنکه در نظر داشته باشد آیا کالای مورد نظر، مورد استفاده و نیازش هست یا نه؛ اقدام به خرید آن می‌کرد! خریدی تکانشی و از سر هیجان و به دنبال زرق و برق‌های یک تبلیغ!

جدا از نقدی که می‌توان به نحوه چنین خریدهایی داشت که گاهی تنها برای تغییر هیجان کاربرد دارد و نه چیز دیگر؛ مسئله اصلی فلسفه روز جمعه سیاه است. آیا ما با علت نام گذاری این روز و خاستگاه آن آشنایی کافی داریم؟

جمعه سیاه به اولین جمعه بعد از روز شکرگزاری در آمریکا گفته می‌شود که در این روز بیشتر فروشگاه‌ها تخفیف‌های زیادی دارند. اما علت این حراجی چیست؟

علت اصلی در تعطیلات کریسمس و سال نوی میلادی است. درست مثل کشور خودمان که در اسفند ماه اکثر افراد به خریدهای مرتبط با پایان سال و بهار نو می‌پردازند، در آمریکا هم چنین چیزی مرسوم است. با این تفاوت که در ایران قیمت‌ها رو به افزایش و گرانی می‌رود و در آمریکا با حراج جمعه سیاه تخفیف داده می‌شود.

آیا اجرای تخفیف‌های جمعه سیاه به جز تقلید نا آگاهانه چیز دیگری می‌تواند باشد؟ آنچه در ایران اجرا می‌شود تنها نوعی یادگیری و تقلید از رفتار دیگری است. تقلیدی که گاه تنها ظاهر مشابه با رفتار دیگری دارد و در نهایت هیچ پیشرفتی را رقم نخواهد زد. چرا که به جای یادگیری الگوهای فکری و رفتاری تنها تقلیدی از حرکات دیگری است.

اما علت واقعی چنین تقلیدهایی چه می‌تواند باشد؟ در جامعه‌ای که هیچ نوع از احساس ارزشمندی و برتری برای فرد متصور نیست، احساس کهنتری و حقارت در مقایسه با ساکنین سایر کشورها، احساس غالبی است که کمتر کسی آن را تجربه نکرده است. حال افراد برای سرپوش گذاشتن بر چنین حسی تنها به دنبال تقلید از الگوهای رفتاری دیگران برتر و موفق هستند. بی‌آنکه الگوهای ذهنی و مدل‌های ذهنی آن را شناخته باشند یا بدانند فلسفه موفقیت آنها چه بوده است. غافل از آنکه در جستجوی بهبود باید به جای تقلید و تظاهر، راه شناخت و درمان را در پیش داشت...

بهار محمدی



خلق را تقلیدشان بر باد داد

ای دو صد لعنت بر این تقلید باد



اخبار روز روانشناسی

آیا می‌توانیم با کمک دستانمان واژه‌های بیشتری بسازیم؟

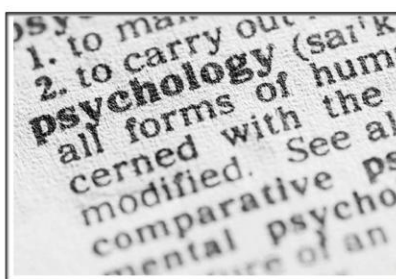
استفاده از ابزارهای حرکتی مختلف می‌تواند فرآیندهای نحوی زبان را بهبود ببخشد.



این داده‌ها از نظریه‌های دیرینه‌ی تکاملی هم پشتیبانی می‌کنند.

آخرین تحقیقات ۲۰۲۱ نشان می‌دهد:

اگر بر استفاده از ابزارهایی که بر حرکت دست‌ها معطوف شده‌اند تسلط پیدا کنیم، همزمان در حال فعال کردن مناطق عصبی عقده‌های پایه هستیم و فرآیندهای نحوی آن‌ها را هنگام واژه‌سازی بهبود می‌بخشیم.



- به عنوان مثال: آموزش استفاده از ابزارهای مربوط به حرکات دست، می‌تواند بیماران مبتلا به اختلالات شناختی خفیف یا آسیب مغزی که توانایی نحو خود را از دست داده‌اند بهبود بخشد و مهارت‌های زبانی خود را باز یابد.

• نویسندگان این مقاله چنین می‌گویند:

یافته‌های حاصل از fMRI اینچنین نشان داده است که عقده‌های پایه به عنوان مکان عصبی برای هر دو حوزه‌ی زبان و حرکت دست‌ها تشخیص داده شده‌اند.

- یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که استفاده از ابزارهای حرکتی و درک نحو زبان، شبکه‌های عصبی مشابهی را در مغز انسان فعال می‌کند و اسکن‌های مغزی همان فرایندها را در عقده‌های پایه و الگوهای عصبی نشان می‌دهد.

- استفاده از ابزارهایی که حرکت دست‌ها را افزایش می‌دهد، مانند تایپ کردن با صفحه‌ی کیبورد، می‌تواند افراد را به واژه‌سازی‌های بهتری تبدیل کند.

- سایمون تی‌بالت، معتقد است کشف اخیر می‌تواند مهارت‌های زبان را بهبود ببخشد و منجر به درمان‌های بالینی شود.





مامان و معنی زندگی

نویسنده: اروین دی یالوم

ترجمه: سعید نیک منش

نشر: مصدق

مامان و معنی زندگی برگرفته از احوالات بیماران، همکاران و رویاهای یالوم است. یالوم در این اثر شخصیت‌های به‌یادماندنی را به ما معرفی می‌کند. این کتاب قلب رابطه‌ی درمانی را می‌کاود و رویارویی نویسنده و بیمارانش را با ژرف‌ترین چالش‌های زندگی آشکار می‌سازد.

بخش‌هایی از این کتاب را با هم بخوانیم:

- برای بقیه هم خوب است که بتوانند به تو کمک کنند، با این‌همه خوب بودن، به بقیه اجازه نمی‌دهی از طریق کمک به تو، به خودشان کمک کنند.
- ما مخلوقاتی در جستجوی معنا هستیم که باید با دردسر پرت شدن به جهانی دست‌وپنجه نرم کنیم که ذاتاً معنایی ندارد.
- اغلب با غرق کردن خودمان در دنیای بزرگ‌سالی آگاهی خودمان را از مرگ از بین می‌بریم.
- به حرف‌های بیمارانت گوش بده، بذار به تو بیاموزند برای حکیم شدن باید دانشجو بمونی!
- دوران طلایی، زمان آزادی بزرگ است. زمانی که آزاد هستی به تمام تعهدات کم اهمیت نه بگویی و خود را کامل وقف چیزهایی کنی که بیش‌از همه برایت مهم هستند: حضور دوستان، امواج خروشان و تغییر فصل‌ها.





هاروکی موراکامی

- ✓ درد است که آدم را به تفکر می‌رساند، ربطی به سن هم ندارد، چه برسد به ریش.
- ✓ جایی که بودن و نبودن فرقی نمی‌کند، نبودن را انتخاب کن اینگونه به بودن هم احترام گذاشته‌ای.
- ✓ میان آن‌چه درک می‌کنیم و آن‌چه واقعا قادر به درکش هستیم یک خلیج فاصله است.
- ✓ اگر از ته دل عاشق کسی باشی، در زندگی رستگار شدی حتی اگر به او هرگز نرسی.
- ✓ دانشگاه یک دغدغه‌است من وقتی وارد دانشگاه شدم احساس یاس کردم، اما با این حال وارد نشدن به دانشگاه دغدغه‌ی بزرگ‌تری است!
- ✓ اگر فقط کتاب‌هایی که دیگران خوانده‌اند را بخوانی فقط می‌توانی به چیزهایی فکر کنی که هرکس دیگری فکر می‌کند.
- ✓ زندگی کردن با حسادت شبیه آن است که یک جهنم کوچک را با خودت همه جا حمل کنی!



هنگامی که از سن خاصی گذشتید،
زندگی چیزی جز از دست‌دادن‌های مداوم
نخواهد بود.



چطور اعتبار یک عقیده و نظر را بسنجیم؟

از آنجایی که انسان حیوان اجتماعی است و در زندگی با افراد مختلفی روبرو می‌شود و گفتگو می‌کند، در این گفتگوها تأثیر می‌پذیرد و تأثیر می‌گذارد، پس باید معیار مناسبی برای سنجش افکار و نظرات دیگران در ارتباط با خودش داشته باشد تا بتواند تصمیمات و عقاید بهتری داشته باشد.

- هرچه نظری عینی‌تر باشد و واقعیات را بیشتر به تصویر بکشد، معتبرتر است.
- براساس مطالعات، نظرات منفی در تغییر نگرش‌ها تأثیر دارند اما لزوماً معتبرتر نیستند.
- افراد باید قبل از هرچیزی نظرات دیگران را بر اساس این معیارها بسنجند و سپس درباره‌ی آن تصمیم بگیرند.

مسئله‌ای که اشتراک نظر را مشکل‌ساز می‌کند این است که نظرات اغلب به سرعت و بدون تأمل و تفکر بیان می‌شوند. تحقیقات نشان داده است که برداشت‌های افراد از دیگران اغلب به سرعت در مغز شکل می‌گیرد. تصمیم‌گیری در مورد دوست داشتنی بودن یا نبودن شخصی ممکن است توسط فرآیندهای مغز در چند میلی ثانیه تعیین شود.

تفاوت بین یک واقعیت عینی و یک نظر ذهنی

با توجه به اینکه انسان‌ها نظرات خود را سریع و گاه غیرعادی فرموله می‌کنند، توانایی تمایز بین آنچه در ارتباطات بیان شده درست و واقعی به نظر می‌رسد و آنچه که یک تعصب است، اهمیت پیدا می‌کند. با توجه به آنکه تعریف «نظر»، کاملاً عینی نیست اما حقیقت این است که برخی از نظرات عینی‌تر و به نوبه خود مشروع‌تر از دیگران هستند.

چه چیزی یک عقیده را مشروع می‌کند؟

در حالی که دو یا چند نفر می‌توانند دیدگاه خود را در مورد یک موضوع خاص به اشتراک بگذارند، این احتمال وجود دارد که یک نظر "بهتر" یا معتبرتر از دیگری باشد. در ادامه مواردی را برای تشخیص یک نظر معتبر بررسی می‌کنیم:

خلق و خوی خشی

همان‌طور که دیدگاه یک فرد در مورد چیزی می‌تواند تحت تأثیر تجربه‌های زندگی قرار گیرد، خلق و خوی نیز می‌تواند دیدگاه فرد را تحت تأثیر قرار دهد. یک عقیده خوب و معتبر، نظری است که از موضع حالت خشی تنظیم و بیان شود، نه عقیده‌ای که غمگین، تحریک‌پذیر، عصبانی یا حتی در حالت شیدایی باشد. در نهایت، عملکرد در حالتی که خشی نباشد، به این معنی است که احساسات ممکن است با عینیت واقعی تداخل داشته باشد و اعتبار عقیده را تهدید کند.





روان مثبت (حال خوب، حس شاد)

تعصب شخصی

روان‌شناسی اجتماعی به این نتیجه رسیده است که سوگیری شخصی بر تفکر و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. یک عقیده‌ی خوب و معتبر نظری است که منعکس‌کننده‌ی سوگیری شخصی نباشد، به این معنی که فرد دیدگاه خود را بر اساس کلیت و نه فقط براساس بخش خاصی از کل تنظیم کرده باشد. اگر نظر افراد براساس سوگیری آن‌ها باشد، خوب و معتبر نیست.

فقدان نیازهای عاطفی برآورده نشده

انسان نیازهای عاطفی مختلفی دارد، از جمله نیاز به عشق، توجه و کنترل. برای اینکه تفکر و رفتار فرد متعادل باشد، فرد باید این نیازهای عاطفی را به میزان کافی برآورده کند. بسیاری از افراد نمی‌توانند این نیاز خود را برآورده کنند. وقتی فردی از نظر عاطفی برای یک نیاز گرسنه است، تفکر و رفتار او منعکس‌کننده کمبود اوست. یک نظر خوب و معتبر نظری است که توسط فردی صادر می‌شود که نیازهای عاطفی برآورده نشده قابل توجهی ندارد. اگر غیر این باشد، باعث ایجاد اضطرابی می‌شود که عقیده را تکانشی، غیرمنطقی یا احساسی می‌کند.

عدم وجود ترس

ترس عامل عمیق و موثری است که اغلب بر افکار، احساسات و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد، گرچه ترس طبیعی است و حتی لازم؛ اما اگر ریشه‌ی یک عقیده شود، از مشروعیت آن می‌کاهد. ترس اغلب باعث واکنش ستیز و گریز در سیستم لیمبیک می‌شود و باعث می‌شود که فرد بیش‌تر درگیر تفکر محدود، دیدگاه محدود و رفتار تکانشی باشد. بر این اساس، اگر محتوای نظر فردی با هر موضوعی که برای فرد ترسناک باشد تلاقی پیدا کند، نظر بیش‌تر شخصی‌شده و مبتنی بر اضطراب و در نتیجه بی‌اعتبارتر خواهد بود.

اما شاید این سوال پیش بیاید که اعتبار داشتن نظر و عقیده چه کاربردی می‌تواند داشته باشد؟

پاسخ در این نکته نهفته است که توجه دقیق به نکاتی که یک عقیده‌ی معتبر دارد، در بالابردن خودآگاهی ما در مورد نظراتی که فرموله می‌کنیم و به دیگران ابراز می‌کنیم، مهم است.

این موضوع در نهایت باعث می‌شود نظرات دیگران را بهتر درک کنیم و از هر نظری متأثر نشویم!





*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