

خبرنامه شماره ۱۶

فیرنامہ ماروم



سرمقالہ: پرویز آزادفلاح

سرڈییر: بہار محمدی

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



کهنه زخم‌های نو

... گاهی زخم‌ها و جراحتهایی در جسم و بخشی از بدن ما ایجاد می‌شوند که مراقبت و پایش آن تا زمان ترمیم اهمیتی اجتناب ناپذیر دارد. تصور کنیم که نسبت به زخم و جراحات، و محل آن در بدن توجه نکنیم؛ اینگونه هر دم احتمال آن وجود دارد که با خاراندن آن بخش از بدن و یا برخورد آن با چیزهای مختلف و ایجاد خراشی در آن، زخم باز شده، خون‌ریزی می‌کند و از نو تازه می‌شود.

... گاهی نیز این زخم‌ها بر پیکره روانی ما وارد می‌شوند؛ تجربه‌های دردناک کودکی، تحقیر، نادیده گرفته شدن، نازندگی و ناکامی و صدها زخم دیگری که در گذشته ما رقم می‌خورند، اهمیتی فراتر از جراحتهای بدنی دارند. این زخم‌ها نیز اگر مورد توجه و مراقبت قرار نگیرند، هرآینه، امکان نو شدن و باز شدن دارند. وقتی نسبت به جراحتهای روانی و زخم‌هایی که بر جان ما نشسته‌اند هشیار نیستیم، مراقبت و ترمیم آن نیز امکان‌پذیر نخواهد بود.

... به سخن دیگر، زخم‌ها برای ترمیم نیاز به توجه و مراقبت دارند و وقتی به آنها هشیار نیستیم، یا خود و یا دیگران در آن خراشی جدید ایجاد می‌کنیم و از نو این زخم را باز می‌کنیم. وقتی نازندگی زخمی دیرینه است که در جان ما نقش بسته است، هر تجربه کوچک و کم ارزشی از شکست، خون‌ریزی روانی و درد را زنده می‌کند. بنابراین در برابر هر شکست کوچک، دردی عمیق را تجربه می‌کنیم که با ماهیت آن شکست برابری نمی‌کند.

... برای ما عجیب است که چرا برخی در برابر تجربه این شکست‌ها با این شدت پریشان و درمانده نمی‌شوند. غافل از اینکه این نشانه‌های کوچک شکست؛ زخم عمیق نازندگی را در ما تازه کرده است. در واقع این شکست‌ها خود چندان دردناک نیستند؛ اما ماشه و محرکی هستند که خراش تازه‌ای بر کهنه زخم نازندگی ایجاد می‌کنند.

... چقدر بالارزش است که نخست زخم‌های خود، و جای دقیق آن را بشناسیم؛ و سپس برای مراقبت و التیام‌بخشی آن قدم برداریم و نگذاریم خراش‌های تازه این زخم‌ها را تازه کند.

... چقدر مهم است که بین این خراش‌های کنونی و دیرینه زخم‌ها تمایز قائل شویم و تصور نکنیم که عامل اصلی جراحات و درد، خراش کنونی است. این عدم تمایز و شناخت سطحی تنها ترمیمی نابسنده را در پی خواهد داشت که هر لحظه در مسیر زندگی در معرض فروپاشی مجدد است.

... ظرفیت دستیابی دوباره به سلامت، مستلزم شناخت زخم‌ها و رد دقیق آنها است. در پی آن عفونت‌زدایی روانی از زخم‌های گذشته، و سرانجام مراقبت و مهرورزی با خود است که فرصت ترمیم آنها را پدید می‌آورد.

... یادمان باشد آن چه خطرناک‌تر از خود کهنه زخم‌ها است؛ واقف نبودن به آنها است. واقف نبودنی که فقدان مراقبت و فرصت ترمیم را سلب می‌کند و هر دم با خراشی کوچک، آنها را نو می‌کند.

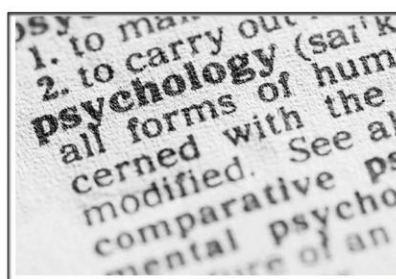




اخبار روز روانشناسی

مغز ما به دنبال پایان خوش است!

مردم تمایل دارند روی نتیجه پایانی خوشایند تمرکز کنند و این گاهی باعث می‌شود درست تصمیم نگیریم! یک مطالعه جدید این مکانیسم را بررسی کرده است:



بیا باید تصور کنیم که برای تعطیلات، به مدت پنج روز به جای دل‌انگیزی رفتید و همه چیز تا روز چهارم طبق برنامه پیش می‌رود، اما در روز پنجم باران و طوفان غوغا می‌کنند و باعث می‌شود تفریحات شما کنسل شود. آیا کمی بعد شما این تجربه را به عنوان یک تجربه خوب به یاد می‌آورید؟

پاسخ عصب‌شناسان به این پرسش منفی است.

مارتین وسترگاد عصب‌شناس دانشگاه کمبریج می‌گوید: «معلوم است که مردم خواهان پایان خوش هستند!»



کسانی که آمیگدال فعال‌تری داشته باشند، تصمیم‌های بهینه‌تری می‌گیرند چرا که ارزش کلی فرایند را کدگذاری می‌کنند، در حالی که آن‌هایی که اینسولای قدامی فعال‌تری داشتند نشانه‌های بازدارنده را قوی‌تر رمزگذاری می‌کنند و در نتیجه تصمیمات بهینه‌ای نمی‌گیرند.

• چرا ما انتخاب‌های غیرمنطقی داریم و گاهی تجاربمان ما را گمراه می‌کنند؟

یک تئوری این است که ما ممکن است بخش‌های خوب تجارب را فراموش کنیم چرا که زودتر اتفاق افتاده‌اند. اما این نتیجه می‌تواند مربوط به حافظه‌های خیلی ضعیف باشد.

او در ادامه می‌گوید: ایده اصلی در این پژوهش، گسست بین آن چیزی است که مردم از آن لذت می‌برند و آنچه را که انتخاب می‌کنند است. مردم شاید از تعطیلات ساحلی لذت ببرند اما اگر آن‌را با پایان خوش به انتها نبرند در آینده آن‌را انتخاب نخواهند کرد! و اگر مردم آنچه را که از آن لذت می‌برند انتخاب نکنند واقعاً به نفع‌شان نیست.

محققان با بررسی تصاویر FMRI به این نتیجه رسیده‌اند که آمیگدال و اینسولای قدامی در این تجربه نقش اساسی داشتند.



اخبار روز روانشناسی

اما تحقیقات بیشتر این را نشان می‌دهند که مغز در حال ارزیابی است و به تجارب امتیاز می‌دهد. از طرفی اینسولای قدامی تجارب منفی را ارزش‌گذاری می‌کند تا آن‌ها را قوی‌تر به یادمان بیاوریم. وسترگاد می‌گوید: مغز آن‌ها را ثبت می‌کند و تصمیمات شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

از طرفی دیگر، پژوهش‌ها نشان می‌دهند افراد روند بهبود شرایط را به روند کاهشی ترجیح می‌دهند، یعنی آن‌ها ترجیح می‌دهند سختی را متحمل شوند تا سرمایه‌ای را پس‌انداز کنند و در بازنشستگی «پایان‌خوش» را تجربه کنند.

آن‌ها لذت‌بردن از اکنون را برای تجربه پایان خوش در آینده به تعویق می‌اندازند. یا حتی در مثال‌های ساده‌تر ممکن است در یک تولد، خوردن کیک را که خوشمزه‌ترین بخش برنامه است به آخر آن منتقل کنند. وسترگاد تاکید می‌کند، نمی‌توان تنها به این علت که مغز ما با این مکانسیم عمل می‌کند به آن تن داد. او می‌گوید:

باید بایستید و فکر کنید.

وقتی زمان تصمیم‌گیری‌های بزرگ فرا می‌رسد، او پیشنهاد می‌کند یک گام به عقب بردارید و فهرستی از مزایا و معایب تهیه کنید و براساس تحلیل آن‌ها تصمیم بگیرید.

فقط یک‌بار دیگر فکر کنید! آیا واقعا این به نفع من است؟



شغل مورد علاقه

نویسنده: آلن دوباتن

ترجمه: محمدهادی حاجی بیگلو

نشر: جیحون

اگر به دنبال کار می گردید، یا هنوز نمی دانید که چه شغلی برای شما بهترین است، این کتاب برای شما مناسب است!

کتاب شغل مورد علاقه از آلن دوباتن، کتابی است که به شما کمک می کند، علاوه بر کار کردن، از آن لذت ببرید.

در حقیقت این موضوع تا سال های گذشته، موضوع چندان مهمی نبود. انسان ها زمانی را صرف کار می کردند و زمان دیگری را برای خوشی هایشان داشتند. اما کم کم دیدگاه انسان ها نسبت به مقاله کار کردن تغییر کرد. آن ها برای کسب رضایت سراغ کار کردن می رفتند. برای یافتن شغل مورد علاقه باید جنبه های متفاوتی را بررسی کرد و آلن دوباتن در این کتاب این کار را کرده است.

- ما نباید به خاطر سردرگمی هایمان خود را سرزنش کنیم. فرهنگ ما برایمان معضل بسیار بدی به بار آورده است: به ما وعده داده که مشاغلی رضایت بخش وجود دارند. اما بدبختانه به ما این آمادگی را نداده که چگونه استعدادهایمان را کشف کنیم.
- هر شخصی که به او حسادت می ورزیم دارای قطعه ای از پازلی است که وقتی کامل شود آینده محتمل ما را به تصویر می کشد.
- ما هم اکنون چیزهای بسیار زیادی می دانیم، اما نمی دانیم که آن ها را می دانیم. زیرا در فن گردآوری و تفسیر تجربیاتمان هیچ آموزشی ندیده ایم.





اسلاوی ژیتزک

- وقتی اوضاع را به همان شکلی که هست حفظ می‌کنیم، مرتکب خشونت می‌شویم!
- به نظر من "ملال" آغازگر هر عمل معتبری است، ملال برای فعالیت‌های جدید فضا ایجاد می‌کند. بدون ملال هیچ خلاقیتی به وجود نمی‌آید. اگر ملول نشوید صرفاً از وضعیت احمقانه‌ای که در آن هستید لذت می‌برید.
- عشق یک فاجعه است، عشق یک بیماری جنون آمیز است. عشق زندگی‌تان را نابود می‌کند. اما من وقتی که عاشق نیستم، خیلی غمگینم. اگر برای دوست داشتن کسی دلیلی دارید، او را دوست ندارید.



خطری که امروز تهدیدمان می‌کند
انفعال نیست،
بلکه فعالیت کاذب است!

اسلاوی ژیتزک



چگونه دوپامین مغزمان را افزایش دهیم تا شاد تر باشیم!

دوپامین، یک پیام‌رسان شیمیایی در مغز ماست که برای انگیزه، حرکت، حافظه، خلق و خو، خواب و تنظیم رفتار ضروری است. دوپامین، در مرکز نحوه عملکرد سیستم پاداش مغز قرار دارد. هر زمان که رفتار مفیدی داشته باشید، دوپامین به شما پاداش می‌دهد و شما را تشویق می‌کند که آن رفتار را تکرار کنید.

از طرفی سطوح پایین دوپامین با چندین بیماری مانند افسردگی، اعتیاد، اسکیزوفرنی و بیماری پارکینسون مرتبط است. سطوح پایین این هورمون می‌تواند باعث شود که انگیزه کمتری داشته باشید و بر توانایی شما برای تمرکز تأثیر بگذارد.

✓ برخی از علائم سطوح پایین دوپامین عبارتند از:

میل جنسی کم / سفتی عضلانی / بی‌خوابی / کمبود انگیزه / خستگی / بی‌توجهی / بی‌تفاوتی / بی‌حوصلگی

✓ چه چیزی باعث کاهش سطح دوپامین می‌شود؟

• اختلالات پزشکی:

برخی از اختلالات با سطوح پایین دوپامین مرتبط است. شرایطی مانند اسکیزوفرنی، پارکینسون، افسردگی، سوءمصرف مواد و اختلال دوقطبی با سطوح پایین دوپامین همراه هستند.

• رژیم غذایی نامناسب:

داشتن یک رژیم غذایی که حاوی مواد مغذی کافی برای سلامت مغز نیست، می‌تواند باعث کاهش سطح دوپامین شود، به ویژه رژیم غذایی فاقد تیروزین.

• سوء مصرف مواد:

سوء مصرف الکل و استفاده تفریحی از مواد مخدر می‌تواند در دراز مدت باعث شود بدن شما تولید طبیعی دوپامین را کاهش دهد و شما برای جبران آن مواد بیشتری را مصرف کنید.

• داروهای خاص:

برخی از داروها مانند داروهای ضدافسردگی و داروهای ضد روان‌پریشی با اتصال به گیرنده‌های دوپامین عمل می‌کنند. این کار فعالیت طبیعی دوپامین را در مغز شما مسدود می‌کند.





✓ چگونه به صورت طبیعی دوپامین خود را افزایش دهید:

• گوش دادن به نوعی از موسیقی:

یک لیست از موسیقی‌های مورد علاقه خود تهیه کنید و زمانی که احساس بی‌حالی، بی‌انگیزگی یا علائم دیگری که نشان می‌دهد سطح دوپامین شما پائین است، را تجربه می‌کنید، به آن‌ها گوش دهید. در یک مطالعه، محققان دریافتند که وقتی به موسیقی گوش می‌دهید «لذت» را تجربه می‌کنید که می‌تواند منجر به ترشح دوپامین در مغز شما شود.

• به اندازه کافی بخوابید:

بی‌خوابی باعث سرکوب برخی فعالیت‌های دوپامینرژیک می‌شود و بر اساس مطالعات بهتر است که در شبانه روز حداقل ۷ ساعت خواب کافی داشته باشید.

• رژیم غذایی سالم:

تیروزین یک اسید آمینه است که به طور طبیعی توسط بدن تولید می‌شود. دوپامین از این اسید آمینه ساخته می‌شود و در غذاهای غنی از پروتئین یافت می‌شود. غذاهای حاوی پروبیوتیک‌های طبیعی مانند ماست و کفیر نیز ممکن است تولید دوپامین را افزایش دهند و همین‌طور مصرف بادام، تخم‌مرغ و مرغ.

• قهوه بنوشید:

قهوه نیز تولید دوپامین را افزایش می‌دهند، اما مراقب باشید چراکه ممکن است باعث اعتیاد به کافئین شود.

• ورزش کنید:

بر اساس مطالعات ورزش دوپامین تولید شده در مغز را افزایش می‌دهد و به همین علت است که پس از فعالیت‌های ورزشی شما احساس سرزندگی خاصی را تجربه می‌کنید.

• مدیتیشن کنید:

مدیتیشن تاثیر مثبتی بر سلامت روان دارد و دوپامین مغز را هم افزایش می‌دهد.

• قندهای فرآوری شده را کاهش دهید:

مصرف قندهای فرآوری شده مانند آب‌نبات و نوشابه توانایی افزایش سطح دوپامین شما را دارد، اما این افزایش موقتی و مصنوعی است. هنگامی که مقدار زیادی شکر را در مدت زمان کوتاهی مصرف می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که احساس شادی مضاعفی می‌کنید که موقتی است و با کاهش ناگهانی آن احساس ناراحتی را تجربه می‌کنید.

• فعالیت‌های استرس‌آور را کاهش دهید:

گاهی اوقات فعالیت‌های استرس‌آور تحت کنترل ما قرار دارد. مثلاً اگر در راه محل کار استرس می‌گیرید، می‌توانید محل کار نزدیک‌تری انتخاب کنید.

در نهایت اگر علائمی را تجربه می‌کنید که نشان‌دهنده‌ی وضعیتی جدی‌تر از سطح پایین دوپامین در شما است، حتماً به پزشک مراجعه 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