

خبرنامه شماره ۱

فیرنامه ماروم



تهیه کنندگان:

دکتر پرویز آزادفلاح، بهاره محمدی، ملیکا عبدالهی، زهرا کهدویی



سلامت روانی در جامعه نایمن؛ جستجوی خورشید در سیاهی شب

شاید بتوان گفت که سلامت روانی مهمترین سرمایه برای سعادت بشری است. در جوامعی که شاخص‌های سلامت روانی در حد قابل اعتنایی بالا است، از یک سو حاکمیت خرد و اندیشه در عرصه‌های مختلف مدیریت و حاکمیت جامعه قابل ردیابی است؛ و از دیگر سو شادابی عاطفی و سرزندگی در آحاد جامعه نمایان است.

اما این ترسیم آرمانی از جامعه مرهون زیرساخت‌های مهم فرهنگی و اجتماعی است و تردیدی نیست که در جامعه‌ای همچون ایران، تبیین نابسامانی وضعیت سلامت روانی بیش از هر دلیلی به آشفتگی‌هایی مربوط است که فرهنگ را مورد آسیب قرار داده است. به دیگر سخن، به سادگی می‌توان مؤلفه‌هایی را در نظام تربیت و اجتماعی شدن این جامعه رصد کرد، که متأسفانه به دلیل گستردگی آسیب، به دشواری قابل ترمیم است.

در این جامعه نایمنی به عنوان بنیادی‌ترین تهدید سلامت روانی موج می‌زند و تجلی این نایمنی به شکل خوددوستداری بیمارگون و علاقه اجتماعی تقلیل یافته نمایان است. نگاهی به عرصه‌های مختلف زندگی مردم، به سادگی نشان می‌دهد که فزونی این نایمنی در جای جای زندگی آنان تا چه حد است؛ در جامعه‌ای که چشم انداز روشنی از فردای خود ندارد، نایمنی میهمان نامبارکی است که در تمام وجود آن رخنه کرده است.

جامعه نایمن خوددوستدار، در همه میدان‌ها و در تمام لحظه‌ها در حال مبارزه و رقابت با دشمن است؛ جامعه‌ای که در آن زندگی توأم با آرامش تنها نویدی است که تحقق آن در پی تجربه جنگ و مبارزه بی‌پایان قابل تجسم است؛ جامعه‌ای که امروزی ندارد و به دیروز و فردای خود می‌بالد؛ و جامعه‌ای که بزرگترین کاستی آن **نداشتن جرأت ناکامل بودن** است.

در واقع شاید بزرگترین لطف خدای مهربان در حق انسان‌ها همین بود که آنها را ناکامل آفرید و این لطف بزرگ هم حرکت و پویایی در وجود انسان را رقم زد و هم زمینه‌ای برای مهرورزی و علاقه اجتماعی به وجود آورد. به عبارت دیگر، با پیوند اجتماعی است که انسان کاستی‌های خود را به زیبایی جبران می‌کند. اما در جامعه‌ای که تربیت آن مبتنی بر رقابت و پیشی گرفتن از دیگری است؛ همواره رقیب به جای رفیق در ذهن مردم است و "غیرخودی" همه جا در برابر "خودی" تهدیدی بزرگ است.

فقدان ایمنی و کم‌رنگی علاقه اجتماعی در این جامعه تهدید بزرگی است که بسیار خطرناک تر از جنگ، قحطی و رویدادهای ناگوار طبیعی همچون سیل و زلزله است. شاید بتوان شور و سرزندگی یک جامعه را در وجود سازه‌های حیات‌بخشی همچون موارد اشاره شده دانست و از این حیث بیماری در جامعه ایران چنان گسترش یافته که نفس‌های آن به شماره افتاده است.

در چنین فضایی افزون بر خود آسیب، تلاش نارسای به اصطلاح متولیان سلامت روانی نیز که به شکلی فرومایه و از سر نابلدی پیکر نیمه جان این بیمار را مورد هجوم قرار داده اند، درد را بر این پیکره به رنج تبدیل می‌کند.

در یک کلام، *اندیشه متفاوتی شاید و عمل متفاوتی باید که حال بد ایران ما را دگرگون سازد.*



دکتر پرویز آزادفلاح



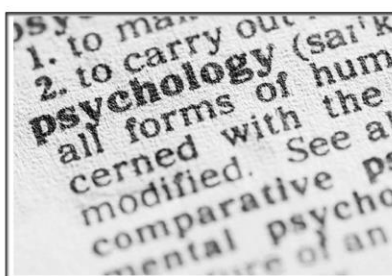
اخبار روز روانشناسی

○ برگزاری مراسم سالروز جهانی سلامت روانی برابر با ۱۰ اکتبر در سراسر جهان

○ ۱۰ مهر روز جهانی سالمندان با شعار کرونا فرصتی برای تغییر نگاه به سالمندان



همچنین مشخص شد اولین مقوله‌ای که به ذهن سالمندان خطور کرده بود، "تعاملات آنها با خانواده، دوستان و شریک عاطفی‌شان" بود. می‌توان گفت روابط ما با سالمندان در ایجاد نگرش مثبت به زندگی در نگاه آنها اثر مهمی دارد. در شرایطی که شیوع ویروس کرونا، ارتباطات را سخت کرده است، برقراری تماس تلفنی و ویدیویی بیشتر به حفظ و ارتقاء نگرش مثبت آنان به زندگی کمک می‌کند.

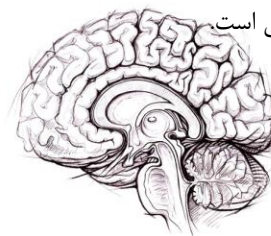


در دوره سالمندی، فرد به بازنگری همه زمینه های زندگی خود از گذشته تا به حال پرداخته و در عین وجود نقص های جسمانی، سعی می‌کند حس شکستگی و یکپارچگی با خودش را تجربه کند. در برخی پژوهش‌های صورت گرفته از سالمندان خواسته شد تا مشخص کنند معنای زندگی را بیشتر در چه چیز هایی می‌یابند؟ و چه چیزهایی به آنها در تجربه حس شکستگی کمک می‌کند؟

خانواده پاسخ مشترکی بود که اکثر سالمندان معنای زندگی را در آن می‌دیدند.

اولین رویداد مهم این ماه مصادف با ۱۰ مهر، روز جهانی سالمندان بود. هر چه در سایت‌های خبری فارسی جستجو کردیم، متأسفانه خبری از اقدامی عملی برای تقویت روحیه سالمندان عزیزمان یافت نکردیم. ما روزم، در این بخش قصد دارد به مناسبت روز جهانی سالمند درباره معنای زندگی در این دوره از زندگی بگوید.

همانطور که می‌دانیم، بهزیستی سالمندان عزیز، یکی از دغدغه‌های امروز جوامع است. تحولات جسمی و روانی، این دوره را از سایر دوره‌های زندگی متمایز می‌کند. یکی از مولفه‌های مهمی که در بهداشت روان این افراد نقش دارد، معنای زندگی است.

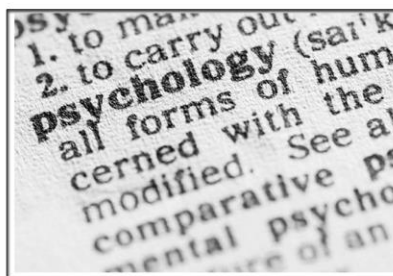




اخبار روز روانشناسی

برگزاری مراسم روز جهانی سلامت روانی برابر با ۱۰ اکتبر در سراسر جهان

اقدامات عملی برای بهبود یا ارتقای سلامت روانی



مواردی هستند که می‌توانند وضعیت روانی ما را تحت تاثیر قرار دهند. بدلیل شرایط اضطراری موجود، بیش از گذشته سرمایه گذاری در حوزه سلامت روان مورد توجه قرار گرفته است. از این رو کمپین روز جهانی بهداشت روان، شعار زیر را برای امسال انتخاب نموده است.

“ **بیایید برای سلامت روانی قدمی برداریم: بیایید سرمایه گذاری کنیم.** ”

امسال در تاریخ ۱۰ اکتبر، اولین رویداد آنلاین سازمان بهداشت جهانی برای حمایت از سلامت روان برگزار شد. رهبران و افراد مشهور در سطح بین المللی گرد هم آمدند و در

دومین رویداد مرتبط با مقولات روانشناختی در ماه مهر روز جهانی بهداشت روان بود که برای اولین بار در ۱۰ اکتبر ۱۹۹۲ برگزار شد. این روز به عنوان یک فعالیت سالانه فدراسیون جهانی بهداشت روان توسط معاون دبیر کل وقت ریچارد هانتز آغاز شد. هر ساله در این روز، فعالیت‌هایی در سراسر جهان به منظور بهبود سلامت روان انجام می‌شود. امسال بدلیل شیوع ویروس کرونا، مسئله سلامت روان بیش از پیش حائز اهمیت گشت. سختی شرایط برای کارکنان حوزه بهداشت، ارائه خدمات در شرایط سخت، نگرانی از ابتلا به ویروس و انتقال آن به اطرافیان، فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک، سازگاری با گذراندن کلاس‌ها از منزل، دورکاری، تماس کمتر با دوستان و آشنایان، نگرانی قشر ضعیف جامعه بدلیل تهدید شدن معیشتشان، همه و همه از مواردی

این مراسم به کمبود جدی سرمایه گذاری برای بهداشت روان بخصوص در دوره شیوع ویروس کرونا توجه شد. سینتیا جرمانوتا به همراه دخترش لیدی گاگا، ناتالیا لوو همسر آلیسون بکر، تالیندا بنینگتون که در حوزه سلامت روانی نیز فعالیت دارند، از جمله حاضرین این رویداد بودند.

شاید برایتان سوال باشد که در شرایط اینچنینی آیا می‌توان بصورت فردی برای سلامت روانی خود گام برداشت؟



اخبار روز روانشناسی

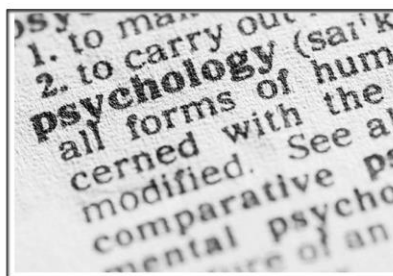
اقدامات عملی برای بهبود یا ارتقای سلامت روانی

۲۶ مهر روز جهانی ورزش



پژوهش ها نشان می دهند که افرادی که ورزش می کنند نسبت به افرادی که ورزش نمی کنند، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. در تحقیقی نشان داده شد که اثرات ورزش کردن روی ابعاد سلامت روانی مثل علائم جسمانی، علائم اضطراب و اختلال خواب، علائم اختلال در عملکرد اجتماعی و علائم افسردگی باعث برتری ورزشکاران در این ابعاد نسبت به غیر ورزشکاران می شود.

ما اول عادت هایمان را می سازیم و بعد عادت هایمان مارا می سازند. بیایید ورزش را به یک عادت در زندگی مان تبدیل کنیم.



- از طریق فضای مجازی، به روابط اجتماعی خودتان قوت ببخشید.

- تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق ، مدیتیشن ، یوگا و کشش ملایم را تمرین کنید
در نهایت به یاد داشته باشید؛ سلامت کامل، بدون وجود سلامت روانی میسر نخواهد شد پس بیایید برای سلامت روانی مان سرمایه گذاری کنیم.

روز جهانی ورزش

سومین رویداد این ماه، ۲۶ مهر، روز تربیت بدنی و ورزش بود. این فرصتی است تا گریزی بر تاثیرات ورزش بر سلامت روانی بزنیم.

. در ادامه مواردی را برای شما ذکر کرده ایم تا بتوانید شما نیز به سرمایه گذاری برای سلامت روانی خود بپردازید.

- یک روتین روزانه داشته باشید.

- هر روز در زمان های مشابه بلند شوید و بخوابید.

- به بهداشت شخصی خود بپردازید.

- وعده های غذایی سالم داشته باشید و آنها را در زمان مشخص میل کنید.

- بطور منظم ورزش کنید.

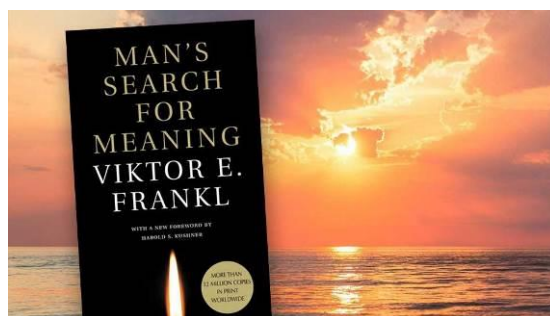
- زمان کار و زمان استراحت را مشخص و آن ها را از هم متمایز نمایید.

- برای انجام کارهایی که از آنها لذت می برید، وقت بگذارید.

- در صورت لزوم با یک متخصص بهداشت روان صحبت کنید.



روان کتاب (معرفی خواندنی ترین های روانشناسی)



انسان در جستجوی معنا اثر ویکتور فرانکل

انسان در جستجوی معنا نوشته ویکتور فرانکل رواندرمانگر و مبدع معنادرمانی از آن دسته کتاب‌هایی است که با هر بار خواندنش حس امید در کنار پذیرش درد‌ها پرورش می‌یابد.

کتاب انسان در جستجوی معنا در سال ۱۹۴۶ برای اولین بار منتشر شد. این کتاب زندگی و چگونگی نجات یافتن دکتر فرانکل در اردوگاه اجباری نازی را روایت می‌کند. فرانکل در ابتدای کتابش خاطرات مربوط به آشویتس و سپس تلاش‌هایش برای زنده ماندن را بازگو می‌کند. به گفته خود ویکتور فرانکل، او درد از دست دادن را می‌فهمد چرا که در زمان زندانی بودنش در اردوگاه آشویتس، پدر و مادر، همسر باردار و برادرش را از دست داد.

دکتر فرانکل روان‌پزشک و نویسنده، گاهی از بیماران خود که از اضطراب‌ها و درد‌های کوچک و بزرگ رنج می‌بردند و شکایت می‌کردند، می‌پرسید: چرا خودکشی نمی‌کنید؟ او اغلب می‌توانست از پاسخ بیماران خط اصلی روان‌درمانی خویش را بیابد.

جرعه‌ای از کتاب در جستجوی معنا:

برای نخستین بار در زندگی‌ام حقیقتی را که شعرای بسیاری به شکل ترانه سروده‌اند؛ و اندیشمندان بسیار نیز آن را به عنوان حکمت نهایی بیان داشته‌اند، دیدم. این حقیقت که عشق عالی‌ترین و نهایی‌ترین هدفی است که بشر در آرزوی آن است. و در اینجا بود که به معنای بزرگ‌ترین رازی که شعر بشر و اندیشه و باور او باید آشکار سازد، دست یافتم: رهایی بشر از راه عشق و در عشق است. اگر در آن زمان می‌دانستم همسر مرده است باز هم اندیشه‌هایم گسیخته نمی‌شد و همچنان به او می‌اندیشیدم و گفتگوی ذهنی من همچنان درخشنده و خشنودکننده می‌بود. مرا چون مهری بر قلبت بزن. عشق همان اندازه نیرومند است که مرگ.





نیمی از نگرانی‌ها و دلوایسی‌های ما از توجه‌مان نسبت به عقیده دیگران ناشی می‌شود باید این خار را از تن خود درآوریم....



"هیچ رابطه‌ای قادر به از میان بردن تنهایی نیست. هریک از ما در هستی تنهایییم. ولی می‌توانیم در تنهایی یکدیگر شریک شویم همان طور که عشق، درد تنهایی را جبران می‌کند. بوبر می‌گوید: «یک رابطه‌ی خوب و صمیمی، بر دیواره‌های سر به فلک کشیده‌ی تنهایی آدمی رخنه می‌کند، بر قانون بی‌چون و چرای آن فائق می‌شود و بر فراز مفاک وحشت‌انگیز عالم، از وجود خود به وجود دیگری پل می‌زند"

اروین د. یالوم



روان مثبت (حال خوب، حس شاد)

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که از چنین جملاتی استفاده کنید:

فایده ای ندارد. من این درس را یاد نمیگیرم. تلاش‌های من بیهوده است. من به اندازه کافی جذاب نیستم و ...

این درک و برداشت منفی از خود، موجب احساس افسردگی و کاهش علاقه و عزت نفس و خلاقیت در شما می‌شود. ممکن است داستان بچه سفیدی را که از بچگی به یک طناب بسته شده بود را شنیده باشید. تصور ناتوانی برای حرکت، مانع از حرکت شد در حالی که طنابی که به پای بچه بسته شده، بسیار نازک بود.

بنیانگذار و پدر روانشناسی مثبت نگر (مارتین سلیگمن)، برای توضیح این مفهوم اصطلاحی تحت عنوان **درماندگی و بیچارگی آموخته شده** را مطرح کرد. بدین معنا که در مقابل رویدادها و وقایعی که در ظاهر خارج از حوزه کنترل ما هستند و یا تجربه‌های ناخوشایندی که برای حل آنها در گذشته داشتیم، موجبات ضعف و ناتوانی ما را در پاسخ موثر امروز فراهم می‌آورند. در نتیجه روی انگیزه ما برای تلاش تاثیر منفی گذاشته، ما را دچار استرس و بدبینی می‌کند. افرادی که دائماً در حال شماتت خودشان هستند تمایل بیشتری به بروز حالات فوق الذکر دارند. چه بسیار تحقیقاتی که نشان می‌دهد حدود یک سوم افراد به درماندگی و بیچارگی آموخته شده دچار می‌شوند و در چنین موقعیت‌هایی به تلاش خود ادامه نمی‌دهند.

به همین منظور ما در ادامه به توضیح مفهومی تحت عنوان **روانشناسی مثبت** می‌پردازد چرا که آنچه امروزه باعث سلامت روانی ما می‌شود تنها نبود اختلال نیست بلکه **تلاش برای خلق حال خوب، حس شاد و بهبود سلامت** روانی است. 1-روانشناسی مثبت نگر:

روانشناسی مثبت نگر به بررسی بیماری‌ها و نقاط ضعف و عقده‌های فردی نمی‌پردازد. بلکه وظیفه بررسی نقطه قوت‌ها و صفات مثبت را هم دارد. اگر بخواهیم از روانشناسی به جهت پیشگیری هم استفاده کنیم باید به شکلی نظام‌مند برای ایجاد شایستگی‌ها و توانمندی‌ها نیز تلاش کنیم. پا را فراتر از نقاط ضعف بگذاریم و روانشناسی مثبت نگر را رواج دهیم.

این رویکرد معتقد است که زندگی از تولد تا مرگ دارای پستی و بلندی‌های بسیاری است.

خوبی‌های زندگی اندازه بدی‌هایش اصلی و مفید هستند. پس باید به هر دوی آنها توجه کرد.

این رشته نسبتاً جوان و نوظهور با تجربه بهینه افراد در زندگی سرد و کار دارد.

در روانشناسی مثبت‌نگر فرض بر این است که زندگی فراتر از اجتناب از مشکلات است و زندگی خوب

باید فراتر از این ناراحتی‌ها و کژ کاری‌ها باشد. در همین راستا ما درمورد بررسی و توضیح برخی مولفه‌های

روانشناسی مثبت‌نگر از جمله: خلاقیت و نوآوری، شیوه‌های مثبت مواجهه با مشکلات، درست پیر شدن و گذر عمر،

مقاومت و تاب‌آوری، هوش هیجانی، پرورش و رشد دادن صفات مثبت انسانی نظیر عدالت شوق میل به پختگی و رشد

داشتن نقشه یا طرح ذهنی، انگیزه و هدف، مربیگری و مدیریت روابط می‌پردازد... ادامه دارد...





* اگر از هرکجای دنیا تصمیم گرفتید که با روانشناس مورد علاقه خودتان جلسه مشاوره داشته باشید، ماروم همه ی محدودیت ها 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

برای درخواست مشاوره آنلاین کلیک کنید.

تماس با ما:



۸۸۵۳۷۸۷۵ - ۰۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱



@Maroom_org



@Maroom_org



Maroom.org