

خبرنامه شماره ۱۷

فیرنامہ ماروم



سرمقالہ: پرویز آزادفلاح

سرڈییر: بہار محمدی

نویسندگان: پریسا ایازی، فائزہ حاجی پور، زہرا کھدوی



قاب احساس

همچون آسمان شب که بدون ماه و ستارگان جلوه‌ای ندارد و تنها چیزی که در آن ادراک می‌شود تاریکی است، چهره بدون احساس و عاطفه نیز، هر چه باشد، هیچ نیست. گویی عاطفه و احساس اصلی‌ترین عنصر زیبایی چهره و صورت ما است؛ و صورت بزرگ‌ترین قاب احساس است. بیشترین تبادل و تعامل بدنی ما از طریق چهره رقم می‌خورد و صورت بدون مهر و محبت همچون قاب عکس خالی از تصویر است که تنها وقتی نقاشی زیبا و هنرمندانه‌ای در آن می‌گذاریم، حیات می‌یابد.

از نخستین ماه‌های زندگی کودکان، ردیابی احساس و عاطفه در چهره مادر و سایر نزدیکان امکان‌پذیر است و یکی از عناصر اصلی در دلبستگی محسوب می‌شود. هر چه از نخستین روزهای تولد می‌گذرد و سازگاری بیشتری برای کنار آمدن با محیط صورت می‌گیرد؛ توجه کودک به احساس و عاطفه اطرافیان بیشتر می‌شود و کوچک‌ترین تغییر در این قاب برای او قابل درک خواهد بود.

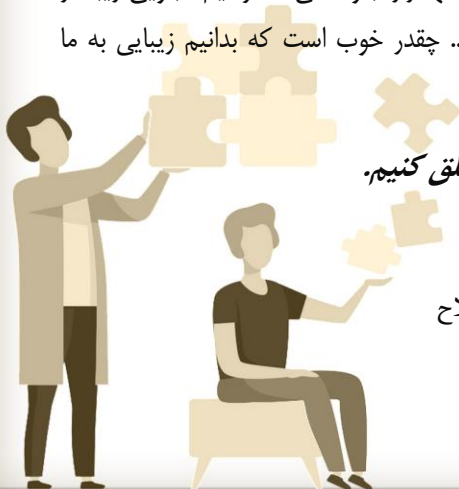
به نظر می‌رسد آن‌چه بیشتر از سایر ویژگی‌ها در اجزاء چهره ما در خاطر دیگران نقش می‌بندد و به خاطر می‌ماند، نمایش عاطفه است. اهمیت دریافت نشانه‌های عاطفی و هیجانی چهره چنان برای بقا اهمیت دارد، که مغز ما به شکل ناهشیار و خودکار در پردازش اطلاعات دریافتی از وجود دیگران، آن را در اولویت ویژه قرار می‌دهد. اینکه دیگران چقدر وجود ما را دلنشین، زیبا و ایمنی بخش درک می‌کنند، به وجود نشانه‌های عاطفی خوشایند در حالت صورت ما وابسته است؛ و پرواضح است که همه ما زیبایی بیشتری را در چهره‌های مهربان ادراک می‌کنیم.

اما صد افسوس که گاهی به اعجاز این ترسیم زیبا در چهره خود واقف نیستیم و قابی خالی از نقاشی زیبا را در معرض دید دیگران قرار می‌دهیم. گاهی هزینه زیادی را برای آنکه چهره‌ای زیبا داشته باشیم صرف می‌کنیم و غافل از اینکه کم‌هزینه‌ترین و پربهترین تجلی زیبایی در درون ما است، و گاهی از استفاده از آن بی‌بهره‌ایم. آن‌چه در اثر جاویدان / داونچی مایه ارزشمندی جهانی است و همه انسان‌ها از دیدن آن به وجد می‌آیند، لبخندی است که آن را به لبخند ژوکوند (مونالیزا) شهره می‌کند و اگر از این ترسیم حذف شود، چیزی از آن باقی نمی‌ماند.

... چقدر خوب است که این هنر زیبا را در خود و دیگران ترویج دهیم و هنرمندانه ترسیمی زیبا را در قاب چهره به نمایش بگذاریم. ... چقدر خوب است که این قاب را در ارتباط با یکدیگر خالی نگذاریم و به اهمیت چهره زیبا، در آن‌چه در دیگری شکل می‌دهیم و از ما دریافت می‌کند، واقف باشیم. ... چقدر خوب است که بدانیم تنها راز جاودانگی ما ترسیم تابلویی زیبا در قابی است که خداوند زیبا بوم آن را برای هر یک از ما فراهم ساخته است. ... چقدر خوب است که بدانیم زیبایی به ما بسیار نزدیک‌تر از چیزهایی است که در جستجوی آن هستیم.

... چقدر خوب است که در گاه کوتاه زندگی، تابلویی زیبا و جاودانه خلق کنیم.

پرویز آزادفلاح





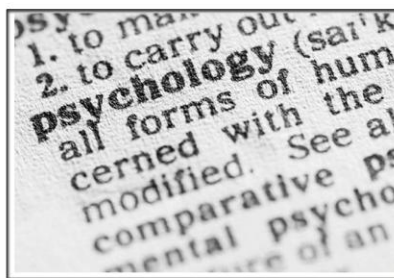
اخبار روز روانشناسی

چرا رژیم‌های غذایی بی‌فایده اند؟

رژیم‌های غذایی بی‌فایده‌اند؛ بهتر است مغزمان را تربیت کنیم.
رژیم را کنار بگذارید و به جای آن عادت‌های غذایی تان را تغییر دهید.



دکتر جادسون بروئر، دانشیار علوم رفتاری و اجتماعی در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه براون، که فرآیند تغذیه‌ی آگاهانه را مطالعه کرده‌است، می‌گوید: «پارادایم‌های مربوط به اراده و قدرت ما در حفظ رژیم دیگر کار نمی‌کنند. باید دربارهی عملکردهای ذهنی بیشتر بدانیم و با تربیت مغزمان این عادات را ایجاد کنیم».



شمارش کالری، ممنوعیت غذاهای مورد علاقه و اندازه‌گیری موفقیت در کاهش وزن با اعداد و مقیاس‌ها می‌شود را کنار بگذارید.

✓ پس جایگزین رژیم چیست؟

بسیاری از محققان در حوزه‌ی کاهش وزن، براساس تحقیقات علمی انجام شده رویکرد جدیدی را برای ایجاد عادات برای تغذیه سالم توصیه می‌کنند. این رویکرد شامل تکنیک‌های ذهن‌آگاهی در غذا خوردن و پذیرش این موضوع است که ما به برخی غذاها علاقه زیادی داریم، با آگاهی بر این ولع می‌توانیم در میل‌مان به خوردن تعادل ایجاد کرده و به مرور عادت‌های غذایی‌مان را تغییر دهیم.

ممکن است این توصیه شگفت‌انگیز به نظر برسد، اما شواهد علمی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی مؤثر نیستند. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی فقط باعث می‌شود که میل به غذا خوردن بیشتر شود و در درازمدت، رژیم می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد، دفاع بدن شما را برای بقا فعال کند، متابولیسم شما را کندتر کند و این باعث می‌شود که کاهش وزن در آینده سخت‌تر شود.

کنار گذاشتن رژیم به معنای این نیست که برای داشتن بدنی سالم تلاش نکنید. اما برای غلبه بر عادت‌های غذایی ناسالم در رژیم غذایی، باید ایده‌های قدیمی که شامل:





فلسفه برای زندگی و دیگر موقعیت های حساس

نویسنده: جولز اونز

ترجمه: فاطمه حسینی سارانی

انتشارات: میلکان

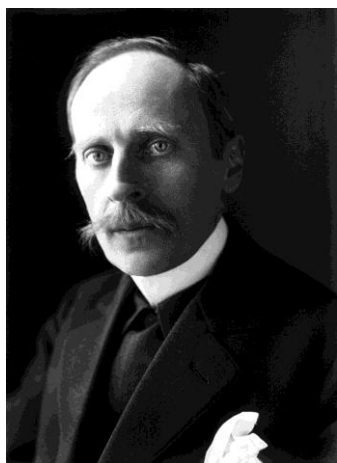
جولز اونز، در این کتاب سعی کرده است از فلسفه کهن و مکاتب آتن برای رفع مشکلات دوران مدرن چاره جویی کند. اونز در این کتاب نشان می دهد یک روز در مکتب آتن چگونه سپری می شود و یک پیرو آتن چگونه روزش را با تمام چالش هایش سپری می کند ؟

- ممکن است چیزی که برای ما اتفاق می افتد تقصیر ما نباشد؛ اما اینکه چطور به آن فکر می کنیم بر عهده خود ماست.
- سنکا می نویسد: باید هر روز از روحمان بپرسیم شرحی از خود به ما بدهد.
- عادت های بد، مخفیانه حرکت می کنند و به آرامی به نزدیک ترین افراد منتقل می شوند؛ بنابراین درست مانند زمان طاعون، باید مراقب باشیم کنار کسانی که از قبل به آن دچار شده اند ننشینیم و در انتخاب افراد اطرافمان دقت کنیم.
- خرد نمی تواند به صورت نظری باشد، لازم است از صندلی تان بلند شوید و ببینید چگونه موقعیت واقعی زندگی را پشت سر می گذارید.
- ما ابر انسانی شکست ناپذیر نیستیم که تنها در قلعه خلوت خود محفوظ بمانیم؛ ما به یکدیگر نیاز داریم و باید به این احتیاج اقرار کنیم و آن را بپذیریم.





- ✓ عشق درون دیگری نیست، بلکه درون خود ماست، ما آن احساس را بیدار می‌کنیم ولی برای این که بیدار شود به دیگران نیاز داریم.
- ✓ اگر نسبت به دیگران صبور باشیم، پذیرش خطاهای خودمان ساده‌تر می‌شود.
- ✓ لازم نیست آدم از کوهی بالا برود تا بفهمد بلند است.
- ✓ کشتی در ساحل بسیار امن‌تر است اما برای این ساخته نشده‌است.



قلب آدم‌ها گاهی شکوه می‌کند، چرا که آدم‌ها می‌ترسند بزرگ‌ترین رویاهای‌شان را برآورده کنند، به این دلیل که یا فکر می‌کنند لیاقت‌اش را ندارند و یا این که نمی‌توانند از عهده آن برآیند.

رومن رولان



* توجه این یک پیشنهاد مثبت است:

وقتی حال تان خوش نیست به موسیقی غمگین گوش دهید!

اگرچه غم نوعی احساس منفی تلقی می‌شود و خیلی از ما از آن فرار می‌کنیم، اما سوال این جاست که چرا هنگامی که غمگین هستیم به شکلی متناقض به شنیدن موسیقی‌های غمگین رو می‌آوریم؟

اگر ما به دنبال حال خوب هستیم، پس چرا به موسیقی‌های غمگین گوش می‌دهیم؟

این سوال در سطوح مختلفی بررسی شده‌است و نشان می‌دهد که واقعا گوش دادن به موسیقی غمگین برای بهبود حالت غم می‌تواند توجیه علمی هم داشته باشد!

در سطح زیستی یا بیولوژیکی، گوش دادن به موسیقی غمگین، هورمون‌های پرولاکتین و اکسی‌توسین (که با گریه همراه هستند) را افزایش می‌دهد. ترشح این هورمون‌ها باعث ایجاد آرامش و مهار اندوه در ما می‌شود و این‌گونه مغز ما فریب می‌خورد.

اما علت روان‌شناختی جالب دیگر آن تأثیر همدلی است. درواقع ما با گوش دادن به آهنگ‌های غمگین با کلام، می‌توانیم با دردها و غم‌های خواننده آن ارتباط برقرار کنیم و دردهای مان را در آینده شخصی دیگر ببینیم. وقتی متوجه می‌شویم که شخصی دیگر هم درگیر آن عواطف بوده‌است، احساس تنها بودن در این جهان را حس نمی‌کنیم و خواننده در قالب یک همدم و همراه مجازی درمی‌آید که به ما احساس امنیت می‌دهد.

در واقع موسیقی در نقش یک حمایت کننده بیرونی درمی‌آید و زمانی که حمایت‌های اجتماعی کاهش می‌یابد، موسیقی آن خلاء را پر می‌کند.

موسیقی غمگین، از طرفی محرکی قدرتمند برای مرور خاطرات نوستالژیک و پرمعنای ما می‌شود که طبق تحقیقات، مرور آن‌ها خلق و خو را بهبود می‌بخشد. ما از طریق زنده شدن این تخیلات از شیرینی این خاطرات لذت می‌بریم.

موسیقی غمگین از طریق تنظیم خلق و خو فواید روانی برای مان ایجاد می‌کند.

مغز با شنیدن موسیقی از موقعیت ناراحت کننده جدا می‌شود و بر زیبایی موسیقی تمرکز می‌کند؛ علاوه بر این گاهی احساساتی که فرد قادر به بیان آن‌ها نیست را فرا می‌خواند.





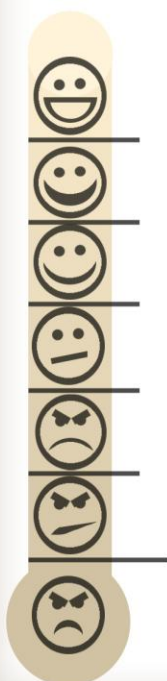
در هنگام گوش دادن به موسیقی غمگین در سینه‌مان احساس گرما می‌کنیم و این گرما می‌تواند احساس خوبی در ما ایجاد کند. نوعی احساس همدلی با خود، گشودگی و رهایی...

تجربه احساسات منفی در محیطی امن، هیجان‌های ما را تنظیم و پالایش می‌کند.

در موقعیتی دیگر این تجربه در جریان گفتگو با درمانگری امن و در جریان درمان اتفاق می‌افتد و یا در گفتگو با یک دوست شنوا و قابل اعتماد.

با توجه به این مفهوم، "موسیقی" محیط امنی را برای ما فراهم می‌کند که از هیجان‌های منفی رها شویم و از آن‌ها عبور کنیم.

در نتیجه، موسیقی غمگین نوعی پالایش‌گاه احساسات است و خدمات مؤثری برای رهایی ما از احساسات منفی فراهم می‌کند.





*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