



خبرنامه ماروم

 : www.maroom.org

 : [@maroom_org](https://www.instagram.com/maroom_org)

 : [@maroomorg](https://www.t.me/maroomorg)

خبرنامه پاییز 1401 

سر دبیر: بهار محمدی 

نویسنده: شقایق آتشگاهی 



چهار راه برای واکنش موثر به احساسات شدید

وقتی با احساس شدید ترس یا اضطراب یا موجی از غم و اندوه روبرو می‌شویم، ممکن است بلافاصله سعی کنیم از شر آن خلاص شویم. اما جالب اینجاست هرچه بیشتر سعی کنیم از احساسات خود فرار کنیم، احساسات ما شدیدتر و «چسبنده‌تر» می‌شوند. اگر خودمان را بابت احساسات شدیدمان سرزنش کنیم یا سعی در نادیده گرفتن‌شان داشته باشیم، ممکن است پیام‌های مهمی را که پشت آن احساسات است، نبینیم و خودمان را مقصر بدانیم درحالی‌که تجربه احساسات پاسخی طبیعی به شرایط بیرونی یا درونی ما هستند.

دکتر الیزابت رومر و دکتر سوزان ام. اورسیلو، استادان دانشگاه ماساچوست در مقاله جدیدشان از چهار راه برای واکنش موثر به احساسات شدیدمان می‌گویند. با هم مروری بر راه‌های پیشنهادی‌شان داشته باشیم:

توجه به احساسات به هنگام تجربه‌شان

فقط توجه به احساسات، افکار و امیال در هنگام پدیدآمدنشان می‌تواند چرخه اجتناب از آن‌ها را مختل کند. برای مثال آگاهی به این‌که «در حال حاضر خشم زیادی را احساس می‌کنم»، می‌تواند به آگاهی ما از تجربه حسی‌مان و درک پیام پشت احساسات‌مان کمک کند.

تمرین شفقت نسبت به خود

استفاده از زبان درونی همدلانه و مهربان با خود برای توصیف آنچه در یک لحظه سخت اتفاق می‌افتد، مانند: «در حال حاضر احساساتم خیلی شدید هستند» یا «این موضوع خیلی بیشتر از حد تحمل هست»، راهی برای اعتبار بخشیدن به تجربیاتی است که داریم و می‌تواند کنترل‌مان را بر روی موضوع بیشتر کند.

اتصال به آنچه برای ما مهم است...

هنگامی که احساسات را شدید تجربه می‌کنیم، می‌توانیم اجازه دهیم که آن‌ها ما را به آنچه برای ما مهم است نزدیکتر کنند. بنابراین، در مواقع واکنش‌های شدید، می‌توانیم با اتصال به آنچه در آن لحظه برای ما مهم است، تلاش کنیم تا نحوه واکنش خود را روشن‌تر کنیم.

انجام کارهایی که حالمان را بهتر می‌کند.

حتما همه ما تجربه موفق کنار آمدن با احساسات شدید و پاسخ درست در آن شرایط را داشته ایم. هر کسی ممکن است روش خاصی را برای آرام کردن خودش داشته باشد، مثلا: ده بار نفس عمیق کشیدن، نوشتن، رفتن به طبیعت، گوش دادن به موسیقی، دعا کردن، مدیتیشن، ارتباط اجتماعی و ...

بنابراین آنچه که از همه مهمتر است این حقیقت متناقض است که هر چه کمتر بخواهیم از احساسات خود فرار کنیم، بهتر می‌توانیم شرایط و واکنش عاطفی‌مان را مدیریت کنیم. هرچه در لحظه انعطاف پذیرتر باشیم، تلاش‌هایمان موثرتر خواهد بود. می‌توانیم یک استراتژی را امتحان کنیم، تأثیر آن را متوجه شویم، و سپس اگر به تغییر مورد نظر منجر نشد، آن را رها کنیم، و راه دیگری را امتحان کنیم.

وقتی تمرین می‌کنیم که متوجه احساسات شدید، مراقبت از خود در میان آنها، اتصال به آنچه برای ما مهم است، و انجام روش‌هایی که حالمان را بهتر می‌کنند، شویم؛ می‌توانیم ماریچ‌های هیجانی منفی را قطع کنیم و در میان این احساسات به زندگی خود ادامه دهیم...



Lizabeth Roemer, Ph.D.,
and Susan M. Orsillo, Ph.D.
Mindfully Doing What
Matters

4 Ways to Respond Effectively to Our Intense Emotions

We can't always change emotions, but we can influence them
and live more fully.

Posted December 11, 2022 | Reviewed by Abigail Fagan





انسان در جستجوی معنا

نویسنده: ویکتور فرانکل

ترجمه: دکتر نهضت صالحیان. مهین میلانی

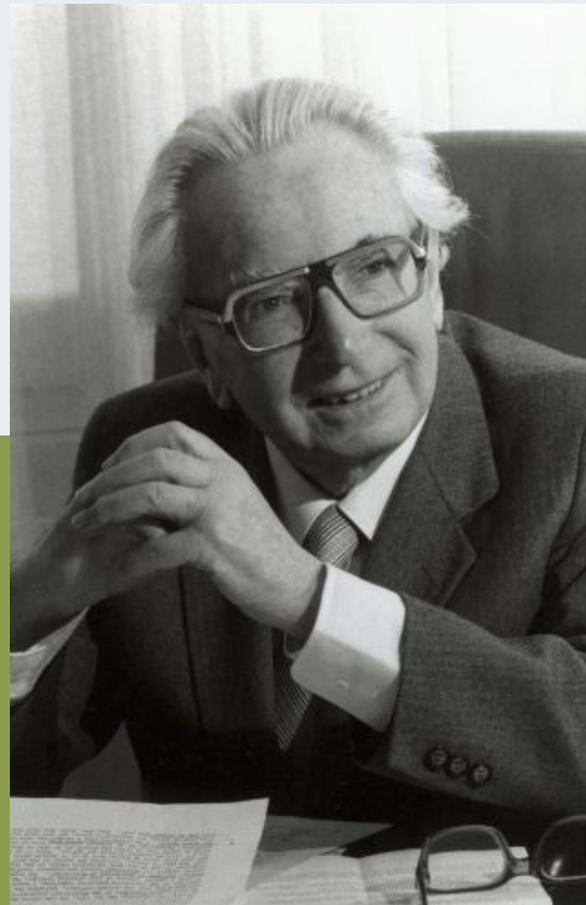
کتاب انسان در جستجوی معنا در سال 1946 برای اولین بار منتشر شد. این کتاب یکی از بهترین نمونه‌های ادبی در ادبیات روانشناسانه است و روایت زندگی و نجات یافتن دکتر ویکتور فرانکل در اردوگاه کار اجباری رژیم نازی را شرح می‌دهد. فرانکل در این کتاب ابتدا خاطراتش از آشویتس را بازگو می‌کند و سپس تلاش‌ها و راهکارهایش برای زنده ماندن را توضیح می‌دهد.

ویکتور فرانکل در مدت زمانی که در نیروگاه آشویتس زندانی بود، پدر، مادر، همسر و برادرش را از دست داد بنابراین به گفته خودش «درد از دست دادن» را می‌فهمد. او در کتاب انسان در جستجوی معنا سعی می‌کند تا با بیان دردهایش به خواننده بفهماند که چطور می‌توان زیر بار این حجم از رنج زنده ماند.

گر به دنبال چرایی زندگی‌تان هستید، دکتر ویکتور فرانکل در این اثر به شما کمک می‌کند تا آن را پیدا کنید.

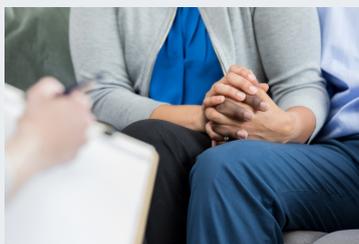
گاهی در زندگی وضعی بوجود می‌آید که انسان از انجام کاری محروم گشته یا آن‌که نمی‌تواند کامیاب شده و از زندگی خود لذت ببرد. اما چیزی که اجتناب‌ناپذیر است، رنج است. با قبول پذیرش شجاعانه رنج، زندگی تا واپسین لحظات عمر پر معنی خواهد بود...

ویکتور فرانکل





روانپزشکی



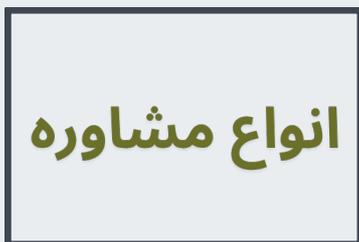
مشاوره زوجی



مشاوره فردی



صنعتی سازمانی



کودک و نوجوان

پیدا کردن روانشناس و مشاور متخصصی که در عین کارآمد بودن، قابل اعتماد و دارای اخلاق حرفه‌ای نیز باشند؛ دغدغه هر مراجعی است. ماروم با در نظر گرفتن دغدغه شما، مجموعه‌ای از برترین متخصصان روانشناس و مشاور فارسی زبان در تمامی طیف‌های مورد نیاز (از جمله افسردگی، اضطراب، روابط عاطفی و زوجی، وسواس، جدایی و سایر موارد) را گرد هم آورده است. با این تفاوت که شما همان کیفیت و اثربخشی را که در جلسات مشاوره حضوری دریافت می‌کنید، این بار در مکان و زمان دلخواه خود، به شکل مشاوره آنلاین تصویری از هر شهر و کشوری که هستید، دریافت می‌کنید.

برای دریافت خدمات مشاوره، متخصصان ماروم در کنار شما هستند که می‌توانید به طرق زیر با آن‌ها در تماس باشید:

 : +۹۸۲۱۸۸۵۳۷۸۷۶

 : www.maroom.org

 : +۹۸۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱

 : @maroom_org



درخواست مشاوره



Q

تماس با ما

درباره ما

روان آزمون

خبرنامه ماروم

بلاگ

صفحه اصلی

بنیاد روانشناسی ماروم



همراه با ماروم حالت خوب و آروم

از خانه خود با اساتید برتر فارسی زبان مشاوره روانشناسی بگیرید.

اینجا کلیک کنید

