



خبرنامه ماروم

 : www.maroom.org

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

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

خبرنامه نیمه اول دی ماه 

سر دبیر: بهار محمدی 

نویسنده: شقایق آتشگاهی 



اینکه من گرسنگان را طعام می‌دهم، توهینی را می‌بخشم و دشمنم را دوست می‌دارم، خصایصی است بسیار متعالی.
اما اگر بدانم فقیرترین فقرا و گستاخ‌ترین متجاوزان همگی در من حضور دارند و من نیازمند صدقات و محبت‌های خود هستم، که من آن دشمنی هستم که باید دوست داشت، آن وقت چه؟

کارل گوستاو یونگ



ممانعت از تقلید از دیگران می‌تواند همدلی را افزایش دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که ممانعت از تقلید از دیگران می‌تواند توانایی درک دیگران و همدلی را افزایش دهد.
اگر افراد یاد بگیرند که برای همدلی با دیگری نیازی نیست که در موقعیتی مشابه فرد قرار گیرند در این صورت توانایی بیشتری برای همدلی خواهند داشت. همانطور که آبه می‌گوید "ما به طور تجربی نشان دادیم که تمایز واضح بین موقعیت‌های خود و دیگران و درک موقعیت‌های دیگران مستقل از موقعیت خود، برای درک دیگران و برقراری ارتباط با آنها مهم است."

<https://b2n.ir/e96894>

برای خواندن خلاصه این مقاله:

- وارد لینک روبرو شوید.
- و یا کد QR زیر را اسکن کنید.





خودشفقتی

تا به حال به نحوه صحبت کردنتان با خودتان فکر کردید؟ اگر قرار بود با دوستانتان همان طور که با خودتان صحبت می‌کنید، صحبت کنید، باز هم همین‌گونه صحبت می‌کردید؟ بگذارید من پاسختان را حدس بزنم! نه!! ما معمولا در ارتباط با دیگران بسیار حامی‌تر، مهربان‌تر و دلسوزتر از آنیم که با خودمان هستیم... اینجاست که خودشفقتی یا شفقت به خودمان معنا پیدا می‌کند.

اول با هم سه رکن اصلی خودشفقتی را مرور می‌کنیم تا خودشفقتی را از این ارکان بیابیم:

ذهن آگاهی

وقتی نسبت به خودمان شفقت داریم، از رنج خود، آگاه هستیم و توجه‌مان را به درونمان جلب می‌کنیم تا متوجه افکار، احساسات و هیجانات خودمان بشویم. بنابراین وقتی ذهن‌آگاه باشیم، خودمان را درک کنیم و به درونمان رجوع کنیم، دیگر نسبت به خودمان قضاوت‌کننده و بی‌رحم نیستیم.

اشتراکات انسانی

انسانیت مشترک یک مفهوم آرمانی است که ما را به چالش می‌کشد تا در نظر بگیریم که همه ما انسان‌ها چیزهای مشترکی داریم... همه ما به نوعی در حال مبارزه هستیم و همه ما آرزوی یافتن صلح را داریم. ذات بشر وقتی می‌فهمد که در رنج خود تنها نیست، احساس آرامش می‌کند. اشتراکات انسانی به شما یادآوری می‌کند که شما تنها کسی نیستید که در حال مبارزه و رنج کشیدن هستید.

مهربانی با خود

صدای درونی شما با خودتان چگونه است؟ بیشتر شبیه یک منتقد درونی بنظر نمی‌رسد؟ هنگامی که شفقت به خود را تمرین می‌کنید، با خود همانگونه رفتار خواهید کرد که با کسی که برایش احترام قائلید، رفتار می‌کنید (با مهربانی، مشوق، راهنما و حامی). پس به جای اینکه هر بار که کاری را خراب می‌کنید، خودتان را سرزنش کنید، بگویید: «من انسان هستم و اشتباه می‌کنم، حالا چه درسی می‌توانم از این داستان بگیرم؟»

اما یادتان باشد که شفقت به خود به این معنا نیست که شما باید به تنهایی با رنج خود کنار بیایید، در واقع، وقتی با درون خود هماهنگ می‌شوید، ممکن است متوجه شوید که از شما می‌خواهد به دنبال حمایت باشید. به خرد درونی‌تان گوش کنید و از دیگران کمک بخواهید... خودشفقتی کار آسانی نیست بخصوص اگر همیشه با خودتان منتقد و سرزنشگر بوده‌اید، اما به یاد داشته باشید خودشفقتی ورق زندگی‌تان را عوض می‌کند! زندگی با خودشفقتی بسیار معنادارتر و شادتر می‌شود و دیگر نگران اشتباه کردن نیستید چرا که می‌دانید انسان هستید! همچنین در زمان‌های سخت به‌جای استرس و فشار مضاعف برای التیام غم و زخم‌هایتان انرژی می‌گذارید.



مغازه جادویی

نویسنده: دکتر جیمز آر. دوتی

مترجم: فروزان صاعدی

اگر به دنبال کتابی با موضوع شفقت به خود هستید.

جیمز آر. دوتی نویسنده یکتا مغازه جادویی، جراح مغز و اعصاب، بنیان‌گذار و مدیر مرکز تحقیقات CCARE (مرکز تحقیقات و آموزش همدلی و نوع دوستی) در دانشکده استنفورد است.

او در این کتاب ماجرای کودکی خودش را روایت می‌کند. وقتی «دوتی» نوجوان بود، در یک فروشگاه لوازم شعبده بازی با زنی سالخورده و مهربان به نام «روث» آشنا شد که در طول چند هفته بعدی، تمرین‌هایی مربوط به ذهن و بدن را به او آموخت که مسیر زندگی اش را تغییر داد. «دوتی» که در فقر با پدری معتاد به الکل و مادری دچار به افسردگی حاد بزرگ شد، در سال‌های بعدی به عنوان یک جراح و کارآفرین به موفقیتی چشمگیر رسید. اما آینده او در دو مقطع مورد تهدید قرار گرفت که در نهایت از طریق بخاطر آوردن تمرین‌های «روث» توانست کنترل اوضاع را به دست بگیرد...

چند دقیقه با مغازه جادویی:

ما از طریق درد رشد می‌کنیم. ما در شرایط سخت رشد می‌کنیم. به همین دلیل است که باید تک‌تک چیزهای دشوار زندگی خود را بپذیرید. برای افرادی که مشکلی ندارند متاسفم. آن‌هایی که مجبور نیستند مسائل سختی را پشت سر بگذارند. آن‌ها این موهبت را از دست می‌دهند. آن‌ها جادو را از دست می‌دهند...

خدمات ماروم



بنیاد روانشناسی ماروم



مشاوره و روان‌درمانی فردی



+989033877211



www.maroom.org

اگر احساس نیاز به مشاوره و روان‌درمانی فردی دارید، می‌توانید با مراجعه به سایت ماروم و یا پیام به شماره زیر در واتس‌آپ، فرم شرح حال را پر کرده و رزرو وقت خود را در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام دهید. کلینیک ماروم با توجه به دریافت فرم شرح حال مختصری که از شما هنگام ثبت درخواست برای مشاوره آنلاین می‌گیرد، مناسب‌ترین درمانگر را برای شما انتخاب کرده و بلافاصله پس از ثبت درخواست، هماهنگی‌های لازم جهت برگزاری جلسه آنلاین را به عمل خواهد آورد.