

خبرنامه ماروم

 : www.maroom.org

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

 : [@maroomorg](https://www.maroom.org)

خبرنامه نیمه دوم دی ماه 

سر دبیر: بهار محمدی 

نویسنده: شقایق آتشگاهی 



سوگ، بهای جرات دوست داشتن دیگران است.

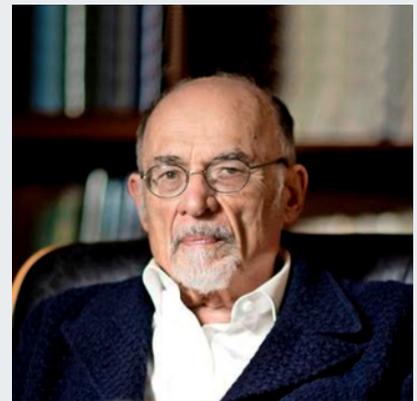
اگر در قلب بازمانده‌های مان زنده باشیم، هرگز نمی‌میریم...

اروین د. یالوم

بزرگان روانشناسی



«**اروین دیوید یالوم**» روان‌پزشک، روان‌درمانگر و پایه‌گذار روانشناسی هستی‌گرا یا اگزیستانسیال در سال ۱۹۳۱ در واشنگتن دی سی به دنیا آمد. او در جوانی تحصیل در رشته پزشکی در بوستون را آغاز کرد و پس از آن برای تحصیل در رشته روان‌پزشکی به نیویورک رفت. «یالوم» با تکیه بر علم و دانش و سال‌ها مطالعه‌اش توانست پلی میان آثار فلاسفه‌ای همچون ارسطو و سقراط و روانشناسی روز ایجاد کند.



«اروین یالوم» علاوه بر پژوهش و تحقیق مدتی را هم در دانشگاه استنفورد مشغول به تدریس بود و مفاهیم وجودی انسان را بررسی می‌کرد. این روانشناس برجسته توانسته ارتباط خوبی میان ادبیات و روانشناسی ایجاد کند. او مضامین و درون‌مایه‌های فلسفی را در قالب رمان و داستان‌ها به تصویر می‌کشد و به‌عنوان نویسنده‌ای برجسته نیز شناخته شده است. «اروین یالوم» چهره‌ای سرشناس در علم روان‌کاوی است و مفاهیمی همچون زندگی، آزادی، انزوا، مرگ و پوچی که از ازل فکر فلاسفه را مشغول کرده است را به چالش می‌کشد. «اروین یالوم» نویسنده‌ی رمان‌های روان‌شناختی تا امروز افتخارات و جوایز زیادی را کسب کرده است. او سال ۲۰۰۲ موفق به دریافت جایزه انجمن روان‌پزشکی آمریکا شد و جایزه روانشناسی «ادوارد استرکر» را از طرف بخش روان‌پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا و جایزه «صندوق بنیاد برای تحقیقات روان‌پزشکی» را از سوی انجمن روان‌پزشکی آمریکا دریافت کرد.

وقتی نیچه گریست، دروغ‌گویی روی مبل، مامان و معنی زندگی، هنر درمان، درمان شوپنهاور، مسئله اسپینوزا، خیره به خورشید نگرستن، موهبت درمان، مسئله مرگ و زندگی، من چگونه اروین یالوم شدم و ...

بعضی از آثار خواندنی او:



اگر مبتلا به افسردگی یا اضطراب هستید، با مهربانی کردن و انجام کارهای خوب برای دیگران، حالتان بهتر می‌شود!

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که از علائم افسردگی یا اضطراب رنج می‌برند می‌توانند با انجام کارهای خوب برای دیگران به بهبودی خود کمک کنند.

دیوید کرگ، یکی از نویسندگان این مطالعه، که این کار را به عنوان بخشی از پایان نامه دکترای خود در دانشگاه ایالتی اوهایو انجام داد، می‌گوید: تکنیک مهربانی کردن، به انسان‌ها کمک می‌کند بیشتر با دیگران ارتباط برقرار کنند.

ارتباط اجتماعی یکی از اجزای زندگی است که به شدت با حال خوب مرتبط است و انجام کارهای محبت‌آمیز یکی از بهترین راه‌ها برای ترویج این ارتباطات اجتماعی است.

این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که چرا انجام کارهای محبت‌آمیز اینقدر خوب عمل می‌کند: این کار به افراد کمک می‌کند، ذهن خود را از علائم افسردگی و اضطراب دور کنند. همچنین انجام کارهای خوب برای دیگران و تمرکز بر نیازهای دیگران ممکن است به افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب کمک کند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند.

جالب است که چیزی به سادگی "کمک به دیگران" و "مهربانی کردن" می‌تواند برای کمک به درمان افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب فراتر از سایر درمان‌ها باشد.

برای خواندن مقاله کامل، وارد لینک روبرو شوید و یا QR زیر را اسکن کنید.



<https://b2n.ir/t29637>



Science News

from research organizations

Feeling depressed? Performing acts of kindness may help Study finds helping others reduces focus on your own symptoms

Date: January 10, 2023

Source: Ohio State University

Summary: People suffering from symptoms of depression or anxiety may help heal themselves by doing good deeds for others, new research shows. The study found that performing acts of kindness led to improvements not seen in two other therapeutic techniques used to treat depression or anxiety.



روان‌درمانی اگزیزتانسیتال

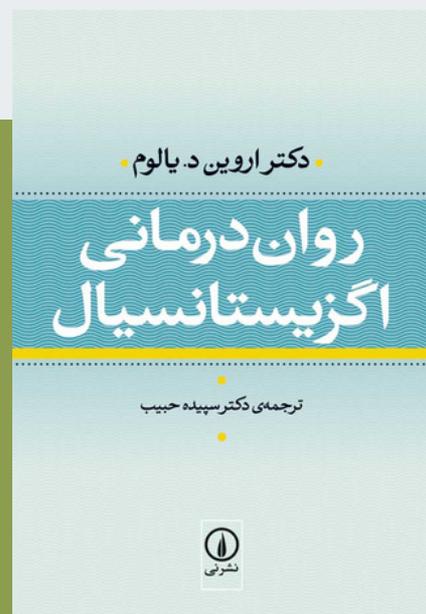
نویسنده: اروین د. یالوم

ترجمه: دکتر سپیده حبیب

کتاب روان‌درمانی اگزیزتانسیتال، اثری روانشناسانه و فلسفی نوشته‌ی اروین د. یالوم است که نخستین بار در سال 1980 انتشار یافت. درمان اگزیزتانسیتال، سال‌ها مورد استفاده بوده و هنوز هم در فرم‌ها و موقعیت‌های مختلف در سراسر جهان به کار گرفته می‌شود. اما این شیوه از درمان تا زمان انتشار این اثر، فاقد ساختاری منسجم، تحلیلی جامع از انگاره‌ها و سنجشی از کاربردهایش بود. اروین یالوم که آثار و مطالعاتش از دهه‌ی 1970، خدمت بزرگی به روان‌درمانی اگزیزتانسیتال کرده، پیشینه، تحلیل و چارچوبی برای این درمان موثر فراهم ساخته است. این کتاب، حول محور چهار موضوعی می‌چرخد که یالوم آن‌ها را «چهار دغدغه‌ی غایی زندگی» (مرگ، آزادی، انزوای اگزیزتانسیتال و بی‌معنایی) می‌نامد و به تشریح معنای این دغدغه‌ها و مشکلات ناشی از هر کدام به هنگام مواجهه‌ی بشر با آن‌ها می‌پردازد. یالوم نشان می‌دهد چگونه این دغدغه‌ها در شخصیت افراد و آسیب شناسی روانی نمود پیدا می‌کنند و چگونه می‌توان درمان را به واسطه‌ی فهمیدن آن‌ها مؤثرتر ساخت. یالوم با استفاده از تجربیات بالینی، تحقیقات مبتنی بر تجربه، فلسفه و آثار ادبی بزرگ، کتابی کامل و جامع را به رشته‌ی تحریر درآورده است.

محبت بالغانه از غنای فرد ناشی می‌شود،
نه از تهی دستی‌اش...

(اروین د. یالوم / روان‌درمانی اگزیزتانسیتال)





بنیاد روانشناسی ماروم



درمان تخصصی افسردگی



+989033877211 www.maroom.org



ما در بنیاد روانشناسی ماروم، بهترین درمانگران در زمینه درمان تخصصی افسردگی را گرد هم آورده‌ایم. اگر احساس افسردگی می‌کنید، تعلل نکنید و با دریافت خدمات مشاوره، حال خوب و لذت دوباره از زندگی را به خودتان هدیه دهید.

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

+۹۸۲۱۸۸۵۳۷۸۷۶

www.maroom.org

+۹۸۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱

@maroom_org

- اگر احساس ناامیدی می‌کنید...
 - اگر انگیزه‌تان را از دست داده‌اید...
 - اگر در طول روز معمولاً غمگینید...
 - اگر زیاد گریه می‌کنید...
 - اگر بابت هر کاری احساس گناه دارید...
 - اگر از کارهای دلخواهتان، دیگر لذت نمی‌برید...
 - اگر به مرگ یا خودکشی فکر می‌کنید...
- شما ممکن است به افسردگی مبتلا باشید.

شاید هر کسی یک بار در زندگی تجربه ابتلا به افسردگی را داشته باشد، چرا که افسردگی یکی از رایج‌ترین بیماری‌های روانی است که معمولاً افراد را درگیر می‌کند. ابتلا به افسردگی باعث می‌شود ما دیگر از زندگی لذت نبریم و هیچ انگیزه‌ای برای ادامه دادن نداشته باشیم. افسردگی در واقع مثل عینکی سیاه بر چشمانمان است که باعث می‌شود دنیا را از لنز سیاه و تیره ببینیم و هیچ چیز برایمان خوشایند نباشد...

اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است. برای درمان افسردگی در وهله اول باید به روان‌درمانگری متخصص در این زمینه مراجعه کنید، اگر نیاز به استفاده از داروهای روانپزشکی داشته باشید، درمان‌گرتان، شما را به روانپزشک ارجاع خواهد داد. روان‌درمانی و دارودرمانی در کنارهم موجب درمان افسردگی خواهند شد.