



خبرنامه ماروم

 : www.maroom.org

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

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

خبرنامه نیمه اول بهمن ماه 

سر دبیر: بهار محمدی 

نویسنده: شقایق آتشگاهی 



ما از نیستی می‌ترسیم،

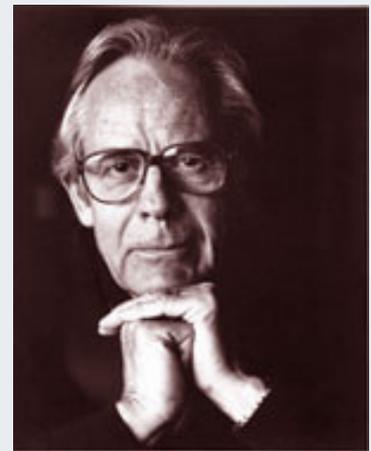
بنابراین هستی خود را چروکیده می‌کنیم...

رولو می

بزرگان روانشناسی



«رولو می» روان‌شناس و نویسنده‌ی آمریکایی، در 21 آپریل 1909 متولد شد. او جزو نظریه پردازان اصلی در رویکرد انسان‌گرا و اگزیزتانسیالیستی به شخصیت محسوب می‌شود. می در اوهایو به دنیا آمد، اما بیشتر کودکی خود را در مارین سیتی در میشیگان سپری کرد. او مدرک کارشناسی خود در هنرهای زیبا را در سال 1930 دریافت کرد و بعد از آن، به عنوان یک نقاش و معلم دوره گرد، به دور اروپا سفر کرد.



می در این دوره، به یکی از کلاس‌های آلفرد آدلر رفت. او پس از مدتی به آمریکا برگشت تا در سال 1939 از دانشگاه UTS در نیویورک، مدرک الهیات بگیرد. می در آن‌جا با مکتب اگزیزتانسیالیسم و روانشناسی آشنا شد. می مطب خصوصی خود را در سال 1946 دایر کرد، و اولین مدرک دکتری در روان‌شناسی بالینی در تاریخ دانشگاه کلمبیا را دریافت کرد. بی تردید رولو می پیشگام روانشناسی وجودی آمریکاست که با پژوهش‌ها و تالیفات دقیق خود، در توسعه و گسترش و عمق بخشیدن به مباحث روانکاوی پسا فرویدی و روانشناسی وجودی سهم انکارناپذیری دارد.

بعضی از آثار خواندنی او:

معنای اضطراب، انسان در جستجوی خویشتن، عشق و اراده، کشف وجود، کشف هستی، روانشناسی وجودی، آزادی و سرنوشت و ...

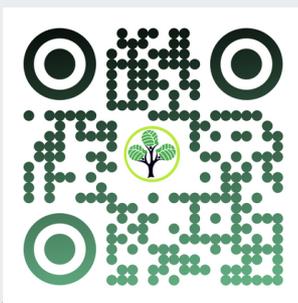
تغییر احساسات می‌تواند خلاقیت افراد را افزایش دهد.

آیا افراد، خلاق متولد می‌شوند؟ می‌دانیم که داشتن خلاقیت یک مزیت است، اما آیا خلاقیت قابل یادگیری هم هست؟ یک مطالعه اخیر نشان می‌دهد که حتی افرادی که تمایل دارند به طور متعارف فکر کنند، اگر بتوانند موقعیت‌های احساسی را از زاویه‌ای متفاوت ببینند، می‌توانند خلاق باشند. در مجموعه‌ای از آزمایش‌ها، محققان دریافتند که متفکران متعارف، کسانی که از نظر خلاقیت رتبه پایینی دارند، پس از تمرین «ارزیابی مجدد عاطفی»، ایده‌های خلاقانه‌تری نسبت به همتایانشان ارائه کردند.

لیلی ژو، سرپرست تیم تحقیق، استادیار دانشکده بازرگانی کارسون دانشگاه ایالتی واشنگتن، گفت: «این مطالعه به ما نشان می‌دهد، خلاقیت چیزی نیست که فقط برای افرادی که ما آن‌ها را «خلاق» می‌دانیم، قابل دسترسی باشد. هرگاه از دیدگاه موجود خود فاصله بگیریم و سعی کنیم به چیزی فکر کنیم که با واکنش اولیه ما متفاوت است، یک عنصر خلاقانه در آن به وجود آورده‌ایم. همچنین اگر بتوانیم عضله تفکر انعطاف‌پذیر را تمرین دهیم، ممکن است در طول زمان به ما کمک کند خلاق‌تر باشیم».

به گفته محققان، این یافته‌ها پیامدهایی برای بهبود بهره‌وری کسب و کار دارند، آن‌ها پیشنهاد کردند که سرپرستان می‌توانند آموزش‌هایی را برای پرورش مهارت‌های تفکر خلاق در کارکنان ایجاد کنند. افراد همچنین می‌توانند به جای سرکوب احساسات منفی هنگام مواجهه با بحران یا چالش، ارزیابی مجدد عاطفی را تمرین کنند.

احساسات منفی در محل کار و به طور کلی در زندگی اجتناب‌ناپذیر هستند. سوال این است: چگونه می‌توانیم با آن‌ها به شیوه‌ای سازنده و سالم برخورد کنیم؟ بخشی از پیامدهای این مطالعه این است که می‌توانیم از احساسات منفی در زندگی روزمره خود، به عنوان فرصتی برای تمرین تفکر انعطاف‌پذیر استفاده کنیم.



Science News

from research organizations

Changing feelings can boost creativity for conventional thinkers

Date: November 22, 2022

Source: Washington State University

Summary: Even people who tend to think conventionally, such as accountants or insurance adjusters, can be creative, a recent study suggests, if they can look at emotional situations in a different light. In a set of experiments, researchers found that conventional thinkers, those who rank low on openness to new ideas and experiences, came up with more creative ideas than peers after they practiced 'emotional reappraisal.' This means viewing a situation through another emotional lens, such as trying to see an anger-inducing event as one that is neutral or hopeful. The study indicates that creativity can be trained.



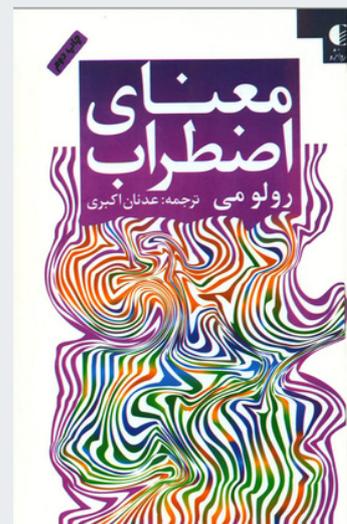
معنای اضطراب

نویسنده: رولو می

ترجمه: عدنان اکبری

کتاب «معنای اضطراب» اثر «رولو می» حاصل سال‌ها کاوش، تحقیق و تفکر بر یکی از ضروری‌ترین مشکلات عصر ماست. تجربه‌ی بالینی به روانشناسان و روانپزشکان اثبات کرده که مشکل اساسی در روان‌درمانی، **ماهیت اضطراب** است. اگر کسی در امور سیاسی، اقتصادی، تجاری، حرفه‌ای یا بحران‌های خانگی دقیق شود تا علت روان‌شناختی آنان را دریابد، یا اگر کسی خواهان درک هنر مدرن یا شعر و شاعری یا فلسفه و دین باشد، از هر سمت و سویی که برود به مشکل اضطراب بر می‌خورد. مبرهن است که استرس‌های معمول و فشارهای زندگی در دنیای در حال تغییر امروز چنان‌اند که اندک افرادی، اگر نگوئیم همه، از چنگال رویارویی و دست‌وپنجه نرم‌کردن با اضطراب می‌گریزند. در قرن‌های گذشته، به دلایلی که در فصل‌های این کتاب ذکر خواهد شد، روانشناسان، فلاسفه، مورخان اجتماعی و دیگر دانشجویان علوم انسانی به طور فزاینده‌ای گرفتار این ناراحتی بی‌نام و نشان بوده‌اند. این مطالعه در یک جلد می‌کوشد تا تئوری‌های اضطراب که توسط کاوشگران مدرن مطرح شده‌اند را در حیطه‌های فرهنگی متفاوت بررسی کرده و عناصر مشترک این تئوری‌ها را کشف کند.

نویسنده‌ی این اثر برجسته و علمی، رولو می، در بخش ابتدایی کتاب به ارائه‌ی تفاسیر جدیدی از اضطراب از منظرهای گوناگون زیست‌شناختی، روان‌شناختی و فرهنگی می‌پردازد و دید روان‌درمانگرانی همچون فروید، رانک، آدلر، یونگ و هورنای را نسبت به مولفه اضطراب بررسی می‌کند و ماهیت و منشأ اضطراب و ارتباط آن با سایر هیجان‌ها را شرح می‌دهد. در بخش دوم به تحلیل بالینی اضطراب می‌پردازد و در بخش سوم چگونگی مدیریت و کنترل اضطراب را می‌آموزد.





بنیاد روانشناسی ماروم



درمان تخصصی اضطراب



+989033877211 www.maroom.org

اما اگر احساس می‌کنید میزان بالای اضطراب، زندگی‌تان را دچار مشکل کرده و به تنهایی قادر به کنترل آن نیستید، ما در بنیاد روانشناسی ماروم، بهترین درمانگران در زمینه درمان تخصصی اضطراب را گرد هم آورده‌ایم. بنابراین اگر احساس اضطراب می‌کنید، در ابتدا فایل آموزشی کنترل اضطراب در شرایط بحرانی را مطالعه کرده و اگر علیرغم انجام تکنیک‌ها قادر به کنترل اضطراب‌تان نبودید، تعلل نکنید و با دریافت خدمات مشاوره، حال خوب و لذت دوباره از زندگی را به خودتان هدیه دهید.

این روزها طوری شده که صبح‌مان را با استرس زیاد آغاز می‌کنیم و شب با اضطراب به خواب می‌رویم. یکی از اصلی‌ترین شکایات مراجعان ما هم اضطرابی است که دست از سرشان برنمی‌دارد...

همانطور که پیشتر گفتیم الگوی تکرارشونده اضطراب‌های شدید در این برهه زمانی، باعث شده بسیاری از افراد روزهای‌شان را با نگرانی‌های شدید، تحریک‌پذیری بالا، آشفتگی، مشکلات جسمانی، ناامیدی، حال بد، بی‌خوابی و ... سپری کنند و در روابط عاطفی، کاری و یا تحصیلی‌شان دچار مشکل شوند.

ازین رو ما به بررسی و مطالعه مقالات به روز در این زمینه، صحبت و مشورت با درمانگران متخصص حوزه اضطراب و مطالعه کتاب‌های مرتبط در این زمینه پرداختیم، نهایتاً فایل آموزشی "کنترل اضطراب در شرایط بحرانی" که چکیده‌ای از تمامی منابع بالاست را گردآوری کردیم، به امید اینکه در این روزها، با انجام تکنیک‌های کاربردی این فایل بتوانید اضطراب‌تان را مدیریت و کیفیت زندگی‌تان را بالاتر ببرید....

به سایت ماروم www.maroom.org مراجعه کنید، در قسمت دوره‌های آموزشی روی لینک "کنترل اضطراب در شرایط بحرانی" کلیک کنید و به صورت رایگان از تکنیک‌های کاربردی این فایل بهره ببرید.

+982188537876 www.maroom.org



+989033877211 [@maroom_org](https://www.instagram.com/maroom_org)

