

خبرنامه ماروم

 : www.maroom.org

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

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

خبرنامه نیمه دوم بهمن ماه 

سر دبیر: بهار محمدی 

نویسنده: شقایق آتشگاهی 



روزی می‌رسد که ترس مخفی ماندن در جوانه،

دردناک‌تر از ترس شکفتن خواهد بود...

سو جانسن

اخبار روز روانشناسی



یک مکالمه با کیفیت با یک دوست، بهزیستی روزانه را افزایش می‌دهد.

برای همه ما، تجربه‌ی داشتن یک حس خوب بعد از گفتگو با یک دوست، تجربه‌ی آشناست. در همین راستا پژوهشی انجام شده تا اثرات آن بیشتر بررسی شود. مطالعه حاضر نشان می‌دهد که تنها یک مکالمه با کیفیت با یک دوست در طول روز باعث می‌شود تا پایان روز شادتر باشید و کمتر استرس داشته باشید.

استاد مطالعات ارتباطات دانشگاه کانزاس و کارشناس دوستی، جفری هال، می‌گوید: «تحقیقات خوب زیادی وجود دارد که می‌گوید تعداد تعاملات و همچنین کیفیت تعاملات، هر دو با احساس تنهایی کمتر و شادی بیشتر مرتبط هستند». این مطالعه نشان داد شرکت کنندگانی که مکالمات با کیفیت‌تری داشتند، روزهای بهتری داشتند. این بدان معناست که هر چه بیشتر به صحبت‌های دوستانتان گوش دهید، بیشتر دقت کنید، بیشتر وقت بگذارید و به نظرات دیگران اهمیت دهید، در پایان روز احساس بهتری خواهید داشت. ما می‌توانیم احساس خود را در هر روز، از طریق ارتباطات اجتماعی تغییر دهیم. ارتباط چهره به چهره حضوری با کیفیت، نسبت به تماس الکترونیکی یا ارتباط از طریق رسانه‌های اجتماعی با حال بهتر مرتبط است.

در مطالعات مختلف، مکالمه با کیفیت برای ارتباط و استرس کمتر بیشترین اهمیت را دارد. ما از ارتباطات برای برآورده کردن نیاز خود به تعلق استفاده می‌کنیم و انجام این کار به ما کمک می‌کند تا استرس خود را مدیریت کنیم. آنچه در مورد این تحقیق هیجان انگیز است، این است که انبوهی از احساس‌های خوب وجود دارد که تنها با یک گفتگوی خوب با یک دوست، قابل دسترسی است. همین نتایج کافی است تا برای داشتن یک مکالمه با کیفیت با دوستان مان وقت بیشتری بگذاریم.

برای خواندن خلاصه مقاله،
کد QR زیر را اسکن کنید.



Science News

from research organizations

Just one quality conversation with a friend boosts daily well-being

In-person beats online, but a phone call will do

Date: February 2, 2023

Source: University of Kansas

Summary: Study shows just one quality conversation with a friend during the day makes you happier and less stressed by day's end.



محکم در آغوشم بگیر

نویسنده: سو جانسون

ترجمه: سمانه پرهیزکاری

«محکم در آغوشم بگیر» کتابی از سو جانسن، روانپزشک و مدیر موسسه زوج درمانی اتاوا، کتابی است برای زندگی کردن با عشق. دکتر جانسن این کتاب را برای همه زوج‌ها نوشته است. چه آن‌ها که در شرف ازدواج اند، چه آن‌ها که به تازگی ازدواج کرده‌اند و چه آن‌ها که چند سال از زندگی مشترکشان می‌گذرد. آنچه جانسن در این کتاب می‌گوید برای هر دو جنس است و برای تمامی فرهنگ‌ها.

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است:

بخش اول به ماهیت عشق می‌پردازد و توضیح می‌دهد چه می‌شود که ما به رغم پیوند عمیقی که با دیگری برقرار می‌کنیم و با تمام خوشنیتی و تفکرات مثبت به سمت از دست دادن عشقمان پیش می‌رویم.

بخش دوم کتاب، بسیار سراسر است و جانسن در آن هفت مکالمه را معرفی کرده است که لحظه‌های سرنوشت‌ساز یک رابطه عاشقانه را می‌سازند.

بخش سوم و انتهایی کتاب نیز قدرت عشق را خطاب قرار می‌دهد و ثابت می‌کند که عشق توانایی بزرگی برای کمک به درمان زخم‌های روحی ویرانگر است.

قرار گرفتن در رابطه‌ای که هر لحظه‌اش به افراد، حس پیشرفت ببخشد، مهم‌ترین و ارزشمندترین دارایی برای هر کسی است، زیرا قدرت می‌بخشد و منبع الهامی برای پیشرفت‌های آینده می‌شود. همه آدم‌ها به کسی نیاز دارند که بتوانند به او تکیه کنند. محکم در آغوشم بگیر، قرار است به تمام زوج‌ها کمک کند تا چنین پیوند محکمی برای خودشان بسازند.

«ما در پناه یکدیگر زندگی می‌کنیم»

سو جانسن

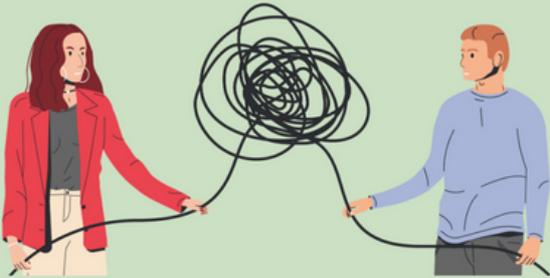




بنیاد روانشناسی ماروم



مشاوره زوج درمانی



+989033877211



www.maroom.org



درمانگر با گفتگو و صحبت با زوج، تلاش می‌کند علاوه بر حل تعارض‌ها و مشکلات طرفین، به آنها یاد دهد که چگونه ارتباط خود را در مسیری درست جلو ببرند و هیجانات رابطه را به شیوه درست ابراز کنند و رابطه‌ای توأم با احترام و صمیمیت بین خود داشته باشند. یکی از نکات مهم در این زمینه اینست که تنها مواقع اختلاف نباید به فکر مشاوره بود بلکه اگر داشتن ازدواج موفق، هدف ایده‌آل‌تان است لازم است تحت نظرات و حمایت‌های مشاوره، برای رسیدن به آن تلاش کنید.

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



+۹۸۲۱۸۸۵۳۷۸۷۶



www.maroom.org



+۹۸۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱



@maroom_org

- آیا شما هم از این که بپذیرید در رابطه تان با همسرتان مشکلی وجود دارد می‌ترسید؟
- اگر کسی به شما بگوید برای بهبود رابطه با همسرت به زوج‌درمانگر مراجعه کنید، ناراحت می‌شوید؟

بدون شک، اختلاف و تضاد جزء جدانشدنی هر رابطه مشترک محسوب می‌شود. با اینکه هدف از تشکیل خانواده، رسیدن به آرامش و ارضای نیازهای روانی است و از مهم‌ترین تصمیمات هر فرد برای زندگی شخصی محسوب می‌شود ولی آمارها نشان می‌دهد درصد زیادی از ازدواج‌ها با شکست مواجه می‌شوند و خیلی از رابطه‌های مشترک، به شکست محکوم هستند.

بنابراین برای تداوم بهتر رابطه و مدیریت هیجان‌های دو طرف، ضروری است که اختلافات و تضادها را تحت خدمات مشاوره زوج‌درمانی به شیوه صحیح برطرف کرد.

آمارها نشان داده است، زوجها زمانی که از خدمات مشاوره زوج‌درمانی استفاده کردند توانسته‌اند کیفیت رابطه خود را بهبود دهند.

زوج درمانی بهترین راه حل برای حل مشکلاتی مانند عدم توانایی در کنترل خشم، نداشتن تعامل سودمند با فرزندان، نداشتن تجربه خیانت، نداشتن اعتماد به همسر، دروغگویی و عدم رضایت از رفتار طرف مقابل است.