



خبرنامه بهاری ماروم

 : www.maroom.org

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

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

خبرنامه نوروزی 

سر دبیر: بهار محمدی 

نویسنده: شقایق آتشگاهی 



**امید به بهار بر مبنای حقیقت آن بسیار زیباست!
اما برای گذار از سیاهی و رسیدن به نور، امید بر
راهوار اندیشه و اراده استوار است...**

دکتر پرویز آزاد فلاح



معمولا افرادی که تحت استرس‌های بالا هستند، شب‌ها با به تعویق انداختن زمان خوابشان برای یافتن چند ساعت سرگرمی، به دنبال انتقام‌جویی هستند؛ حتی اگر این تعویق در زمان خواب منجر به خواب ناکافی شود.

اگر چه انتقام گرفتن با به تعویق انداختن زمان خواب می‌تواند در لحظه وسوسه‌برانگیز باشد، اما دیرخوابیدن شب‌ها به دنبال بیدار شدن صبح زود در دراز مدت موجب کمبود خواب جدی می‌شود. همچنین کم‌خوابی موجب عوارضی همچون: عدم تمرکز، کمبود حافظه، ایجاد ناراحتی‌های قلبی و سکنه مغزی، پرفشاری خون، اختلالات خلقی، پرخوری و ... می‌شود. بنابراین میزان خواب کافی یکی از مهمترین عواملی است که بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد.

ایجاد یک محیط دلپذیر در اتاق خواب، که تاریک، ساکت و خنک باشد می‌تواند خواب را برای شما دلپذیرتر کند. یک فضای خواب جذاب و راحت می‌تواند با میل به فداکردن خواب برای فعالیت‌های اوقات فراغت مقابله کند.





دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم

نویسنده: جان فردریکسون

ترجمه: علیرضا منشی ازغندی

«دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم» کتابی از جان فردریکسون، روان‌درمانگر با سابقه در زمینه روان‌درمانی پویایی فشرده و کوتاه‌مدت (ISTDP) است. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه آنچه از روبرو شدن با آن اجتناب می‌کنیم، ما را شفا می‌دهد. ما به وسیله افکار و روش‌هایی که دفاع نامیده می‌شوند، دائماً در تلاش هستیم تا به خودمان دروغ بگوییم و از مواجه شدن با حقایق زندگی خود اجتناب کنیم. این دروغ‌ها شاید در ابتدا کمک‌کننده به نظر برسند، اما به مرور زمان موجب رنج و بیماری ما می‌شوند. بیمارانی که داستانشان در این کتاب آمده مشکلاتی دارند که گریبان‌گیر همه ماست و بهانه‌هایی می‌آورند که همه ما می‌آوریم. اما تمام آن‌ها در روند درمانگری و تعامل با درمانگرشان به حقایقی دست پیدا می‌کنند که موجب رهایی و آزادی‌شان می‌شود. این مثال‌ها نشان می‌دهند چگونه آدم‌ها با کمک درمانگرشان مسائل غیرقابل تحمل را قابل تحمل می‌کنند تا با چیزی که از آن می‌ترسیدند روبرو شوند.

این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟

- افرادی که در روابط کاری، زناشویی، خانوادگی و دوستانه خود دچار تنش و مشکل هستند؛
- افرادی که معتقدند روان‌درمانی نمی‌تواند هیچ کمکی به انسان‌ها بکند؛
- افرادی که در رنج به سر می‌برند، اما نمی‌توانند علت رنج خود را پیدا کنند.

بخشی از کتاب

همه ما به خودمان دروغ می‌گوییم تا از درد در زندگی‌مان اجتناب کنیم. از این رو، همه به عنوان آدم‌هایی ناقص و ناکامل با هم برابریم؛ پس می‌توانیم با شأن برابر با هم گفتگو کنیم و موظف به بیان حقایق به خود و دیگران هستیم. با این کار، یعنی دیدن دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم و مواجهه با حقایقی که از آن‌ها اجتناب می‌کنیم، راهی را برای زیستن در حقیقت و با یکدیگر می‌یابیم. شنیدن حقیقت از دیگری به معنای تسلیم او شدن نیست، بلکه به این معناست که به چیزی بزرگتر تسلیم شده ایم: حقیقت.





در باب زندگی مینیمالیستی

نویسنده: فومیو ساساکی

ترجمه: شبنم سمیعیان

همه انسان‌ها مینیمالیست متولد می‌شوند. ارزش ما در مجموعه دارایی‌هایمان نیست. مایملک مادی ممکن است ما را فقط برای مدتی کوتاه خوشحال کند. وسایل غیرضروری مادی زمان، انرژی و آزادی‌مان را می‌بلعد. مینیمالیست‌ها نیز مینیمالیست شدنشان را با درک همین موضوع آغاز می‌کنند. راز شادمانی در کمتر داشتن نهفته است. به همین خاطر است که اکنون وقت خداحافظی با تمام وسایل اضافی است که داریم.

مینیمالیسم یک سبک زندگی است که در آن متعلقات مادی‌تان را به حداقل‌های مورد نیازتان کاهش می‌دهید. زندگی کردن به عنوان یک مینیمالیست با ملزومات اولیه نه تنها باعث ایجاد مزیت‌هایی ظاهری مثل برخورداری از لذت یک اتاق تمیز یا سهولت در تمیز کردن می‌شود، بلکه به تغییری پایه‌ای هم منجر می‌شود. چنین فلسفه‌ای به فرد امکان فکر کردن به این موضوع را می‌دهد که شادمان بودن واقعاً به چه معناست.

تمایل ما برای «بیشتر» داشتن باعث می‌شود به جایی برسیم که وقت و انرژی بیشتر و بیشتری را صرف مدیریت و حفظ چیزهایی که داریم کنیم. این کتاب به شما کمک می‌کند از شر زندگی شلوغ خلاص شوید و بتوانید سبک و راحت زندگی کنید.

مطالعه‌ی کتاب در باب زندگی مینیمالیستی پیشنهاد ما به تمام افرادی است که از شلوغی محیط زندگی خود به تنگ آمده‌اند و علاقمند به یک زندگی مینیمال و ساده و به دنبال شادی واقعی هستند.

بخشی از کتاب

راز خوشبختی در هرچه کمتر داشتن است. به همین دلیل، باید هرچه سریع‌تر با خرت‌وپرت‌هایی که اطرافتان را فرا گرفته وداع کنید. باید زودتر دست به کار شوید و در اولین فرصت از شر وسایل اضافی خلاص شوید. آن وقت مجال نفس کشیدن خواهید یافت... آن وقت زندگی را از نو آغاز خواهید کرد!





"Coda"

رابی روسی هفده‌ساله به همراه خانواده‌اش در ایالت ماساچوست زندگی می‌کند. او تنها عضو شنوای خانواده است و همیشه نقش یک مترجم را برای پدر و مادر ناشنوایش ایفا می‌کند. کسب‌وکار این خانواده با ماهیگیری می‌گذرد و رابی نیز کمک دست آنهاست، اما با پیوستن به گروه کر مدرسه، او متوجه می‌شود که استعدادی فوق‌العاده در خوانندگی دارد و می‌تواند بورسیه خوبی را از کالج دریافت کند، اما تنها در صورتی که قدرت رها کردن خانواده‌اش را داشته باشد.

واژه CODA که عنوان فیلم است مخفف Children of Deaf Adults (فرزند والدین ناشنوا) است. این فیلم که بر اساس فیلم فرانسوی La Famille Belier ساخته شده است، دو موضوع تعهد به خانواده و دنبال کردن رویاها را مقابل یکدیگر قرار می‌دهد.

تعلیق فیلم زمانی ایجاد می‌شود که نمی‌دانیم رابی کدام مسیر را انتخاب می‌کند: اینکه به دنبال عشق و علاقه‌اش به موسیقی می‌رود یا در کنار خانواده‌اش می‌ماند.

فیلم کودا کاملاً باورپذیر و تأثیرگذار است و تماشای این فیلم را برای تعطیلات نوروزی به شما پیشنهاد می‌کنیم.

"The Whale"

داستان فیلم درباره مدرسی به نام چارلی است که پس از مرگ شریک زندگی‌اش دچار اضافه‌وزن بسیار شدیدی شده به طوری که حتی توان انجام حرکات ساده را هم ندارد. در این شرایط که او به دلیل مشکلات قلبی و عروقی در حال دست‌وپنجه نرم کردن با مرگ است، تصمیم می‌گیرد با دخترش که سال‌ها او را ندیده ارتباط برقرار کند و...

آرونفسکی در جدیدترین اثرش مجموعه‌ای از رفتارهای پیچیده انسان را در موقعیتی ناخوشایند به تصویر کشیده تا در نهایت به پیامی واحد در خصوص انسانیت و مفهوم زندگی برسد.

شخصیت اصلی داستان یعنی چارلی، مجموعه‌ای از احوالات متناقض است. مدرس خلاق که به درک بالایی از مفهوم زندگی دست‌یافته است؛ اما ظاهر او به شکل ناخوشایندی مانع از رویت زیبایی‌های درون او می‌شود. چارلی از بابت افسردگی شدید و غم از دست‌دادن محبوب زندگی‌اش، به پرخوری بی‌وقفه روی آورده و به نظر می‌رسد که با این روش سعی در تسکین ذهن پریشان خودش دارد. او درد را می‌شناسد و حتی راه درمانش را هم می‌داند؛ اما عامدانه به آن تن می‌دهد؛ چراکه زیستن در عذاب ناشی از تجربه فقدان را بهترین روش برای دوام‌آوردن در مرداب زندگی که برای خودش ساخته می‌داند.

تماشای این فیلم ما را به مفهومی عمیق می‌رساند، ازین بابت پیشنهاد می‌کنیم تماشای این فیلم را در برنامه نوروزی‌تان بگنجانید.





"The Boy, the Mole, the Fox and the Horse"

داستان انیمیشن «پسر، موش کور، روباه و اسب» روایتی ساده و روان از دوستی و محبت بین کودکی که گم شده و حیواناتی که با هر کدام به طریقی آشنا می‌شود و آن‌ها با او همراهند تا او خانه‌اش را پیدا کند. این انیمیشن نشانگر گم‌گشتگی‌های انسان و نیز حامل پیام همکاری و اهمیت دوستی و خانواده داشتن است. دیالوگ‌های بین شخصیت‌ها، زمینه‌ی گفتگو درباره‌ی محبت و دوستی را فراهم می‌کند. این انیمیشن فوق‌العاده، یک اثر هنری و شاهکار ادبی است که بدون شک همه اعضای خانواده از دیدن آن لذت خواهند برد. انیمیشن پسر، موش کور، روباه و اسب، بر اساس کتابی به همین نام، نوشته «چارلی مکسی» اقتباس شده و بدون اغراق یکی از بهترین کارتون‌های کوتاهی است که در سال‌های اخیر ساخته شده است. کاراکترهای مهربان و دوست‌داشتنی، صداگذاری‌های تاثیرگذار و آرام، موسیقی آرامش‌بخش و طراحی جذاب صحنه‌های مختلف همراه با داستان فوق‌العاده ساده و در عین حال بسیار جذاب، همه بخشی از نقاط قوت این کارتون هستند.

فارغ از این نگاه، رد پای سه عنصر شخصیتی «نهاد، خود و فراخود» (یا همان «اید»، «ایگو» و «سوپرایگو»)ی فریاد را هم می‌توان در پسر، موش کور و... دید. هر کدام از این عناصر در فیلم شکلی حیوانی به خود گرفته‌اند تا به طور ملموس‌تری این سه مولفه شخصیتی را به نمایش بگذارند. مولفه‌هایی که هر کدام نقش متفاوتی در هدایت او دارند. «نهاد» موش کور است که از شروع مسیر با پسر همراه می‌شود. «خود» روباهی است که اول وجودش برای پسر پذیرفتنی نیست و کم‌کم پذیرفته می‌شود و فراخود، اسب دانایی است که بناست از پسر محافظت کند. دیدن این انیمیشن زیبا را به همراه کودکان به خودتان هدیه دهید.





پکیج ۲۱ روزه «برانگیزان»

دوره گروهی و کاربردی غلبه بر اهمال کاری و افسردگی موقعیتی

تاریخ شروع: یکم اردیبهشت ماه ۱۴۰۲

- دوره‌ای که در کنار هم و توی "فضای گروهی امن" بتونیم "دلایل عدم پایبندی به برنامه‌هامون" رو ریشه‌یابی کنیم!
- بتونیم حوزه‌هایی رو که در سال ۱۴۰۱ کم‌کاری کردیم، "ارزیابی" کنیم و با "غلبه بر موانع"، توی سال جدید طبق اهدافمون جلوبریم...
- امید رو کنار هم دوباره معنا کنیم و بریم تو دل سال نو!
- هر روز تکالیفی رو داشته باشیم و با حضور یک تسهیلگر بتونیم در جهت شناخت عمیق‌تر خودمون قدم برداریم...
- ۲۱ روز در یک فضای گروهی امن، در کنار هم بشنویم و از تجربیات خودمون بگیم، در جهت رشدمون گام برداریم و بر موانع غلبه کنیم، امید بسازیم و معنا رو پیدا کنیم!

برای ثبت‌نام در دوره «برانگیزان» کافیست به دایرکت اینستاگرام ماروم و یا شماره واتس‌اپ ماروم پیام بدین:

@maroom_org

+۹۸۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱



پکیج ۲۱ روزه برانگیزان

۵ فروردین ماه ۱۴۰۲

۲۶ فروردین ماه ۱۴۰۲

دوره گروهی و کاربردی غلبه بر اهمال کاری و افسردگی موقعیتی
(ویژه افرادی که به برنامه‌ریزی‌های خود عمل نمی‌کنند!)



@maroom_org
www.maroom.org

داستان این دوره از اون‌جایی شروع شد که روانشناسان ما در تیم ماروم، مشکل مشترکی رو بین مراجعانشون دیده بودن: من به برنامه‌هام نمی‌رسم!

یک نفر به برنامه‌ش نمی‌رسید، چون بنظر خودش تنبلی می‌کرد. یک نفر دیگه، از برنامه‌هاش عقب می‌موند چون بشدت کمال‌گرا بود و می‌افتاد تو دور اهمال کاری... یک دوست دیگه، ۶ ماه آخر سال حال روحی خوبی نداشت و هیچ انگیزه‌ای برای ادامه دادن نداشت... یکی بشدت درون‌گرا بود و نمی‌دونست چرا از همه چی عقب افتاده... نفر بعدی می‌گفت افسرده شدم و حتی جون ندارم از تخرم بلند شم، چه برسه به برنامه‌ریزی و درس و کار... و خیلی‌ها امیدشون رو برای ادامه مسیر از دست داده بودن!

این‌جا بود که ایده دوره "برانگیزان" شکل گرفت!