

روان بنه



در این شماره می‌خوانید :

استعدادهای درخشان و مشکلات اجتماعی

هفت راهکار برای جلوگیری از تکبر، ایده‌آل‌گرایی و ناشکیبایی در افراد باهوش

گاهی تو، گاهی او، گاهی رابطه

5 دلیل که چرا شریک زندگی‌تان به لحاظ عاطفی سرد است و راه‌حل‌های آن

زنده‌باد مقاومت!

رویکردی روان‌پویشی به مقاومت در روان‌درمانی

نکات کلیدی در موفقیت در مذاکرات

برای اینکه در مذاکره موفق شوید به این نکات توجه کنید





روان بنه

نشریه روان بنه

زیر نظر : گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال اول / شماره ۸ / مرداد ۱۳۹۵
First year / Number Eight / August 2016

G & D Group

سردبیر: مسعود حامدی

شورای تحریریه (به ترتیب حروف الفبا):

دکتر مهدی اکبری

دکتر علی رضا بوستانی پور

دکتر محمود دهقان

دکتر اسما عاقبتی

مدیر اجرایی: آرزو فندچی

گرافیس: رقیه سیفی

سایت : ravanboneh.com

پست الکترونیک: info@ravanboneh.com

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:

مریم بابایی، پیمان دوستی، مائده ساروخانی، شیوا سخایی،

مژگان عطار، سیما مسیبی نژاد، مریم زینالی

این نشریه الکترونیکی با هدف انتشار مقالات، رویدادها و موضوعات حوزه روانشناسی و مشاوره هر ماه به صورت رایگان با همت متخصصین دغدغه مند در این حوزه ها نگارش، تولید و منتشر خواهد شد. سایر دوستان و متخصصین که تمایل به همکاری با این نشریه الکترونیکی دارند می توانند نقطه نظرات خود را از طریق پست الکترونیکی با ما در میان بگذارند. برای عضویت این خبرنامه از طریق سایت اقدام نمایید.

سازمان آگهی ها

برای درج آگهی و یا اطلاع رسانی پیرامون کارگاه ها و همایش ها در حیطه روانشناسی با ایمیل info@ravanboneh.com در تماس باشید.

فهرست مطالب :

درمان شناختی رفتاری

آمیختگی و گسلس در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چطور باعث تغییر قضاوت های ما می شوند؟ چطور دیگران ما را بر اساس لباسمان قضاوت می کنند؟/۲

معرفی کتاب درمان شناختی-رفتاری اختلال های اضطرابی/۳

درمان کودک و نوجوان

استعدادهای درخشان و مشکلات اجتماعی؛ هفت راهکار برای جلوگیری از تکبر، ایده آل گرایی و ناشکیبایی در افراد باهوش/۴
دهمین کنگره دانش اعتیاد/۵

خانواده درمانی

گاهی تو، گاهی او، گاهی رابطه؛ ۵ دلیل که چرا شریک زندگی تان به لحاظ عاطفی سرد است و راه حل های آن/۶
برگزاری همایش ملی جمعیت و خانواده/۷

رواندرمانی و فلسفه

زنده باد مقاومت! رویکردی روان پوششی به مقاومت در روان درمانی/۸
کنگره نماز و سلامت روان با تأکید بر روان درمانی/۹

علوم شناختی

مرز خیال و واقعیت؛ واقعیت مجازی و کاربرد آن در درمان اختلالات روانی/۱۰

کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی/۱۱

صنعتی و سازمانی

نکات کلیدی در موفقیت در مذاکرات؛ برای اینکه در مذاکره موفق شوید به این نکات توجه کنید/۱۲

برگزاری دومین کنفرانس بین المللی مدیریت و کارآفرینی/۱۳

آمار و روش شناسی تحقیق

چگونه بنویسیم؟ اصول ابتدایی مقاله نویسی/۱۴

جهان بینی؛ تفاوت در ادراک عوام و دانشمندان/۱۵

قرم عضویت/۱۶

ملاحظات/۱۷



۱. آرا نویسندگان لزوماً دیدگاه گروه رشد و توسعه روانشناسی نیست.
۲. مسئولیت متن آگهی‌ها بر عهده ارائه‌دهنده آگهی‌ها است.
۳. مسئولیت علمی مقاله بر عهده نویسنده یا نویسندگان است.
۴. نشریه روان بنه در قبول یا رد مقاله‌ها آزاد است.
۵. نشریه در اصلاح و ویرایش مطالب رسیده آزاد است.
۶. مقالات ارسال شده بازگردانده نمی‌شود.
۷. ماهنامه روان بنه نشریه الکترونیکی و غیرقابل فروش است.

از نویسندگان محترم تقاضا می‌شود به نکات زیر توجه فرمایند:

۱. نشریه روان بنه آماده چاپ و انتشار مقاله‌های نقد و بررسی، گزارش‌های تحقیقی اصیل، مورد پژوهی و مورد آزمایشی و مورد درمانی و نیز نقد و معرفی کتاب است.
۲. مقالات خود را به ایمیل info@ravanboneh.com ارسال فرمایید.
۳. مقاله باید به زبان فارسی، با انشایی روان و سلیس نوشته شده باشد.
۴. مقالات و ترجمه‌های خود را حتی‌الامکان حروفچینی شده ارسال نمایید.
۵. مقالات ارسال شده بازگردانده نمی‌شود.
۶. نقل مطلب با ذکر مأخذ آزاد است.
۷. اصطلاحات لاتین و اسامی باید قسمت پایین صفحه بیاید.
۸. نام و نام خانوادگی نویسنده یا مترجم، سمت علمی، محل کار، نشانی، شماره تلفن، شماره دورنگار و پست الکترونیکی حتماً باید ذکر شود.
۹. چنانچه مخارج مالی مربوط به تهیه مقاله و یا انجام پژوهش، از طرف مؤسسه ای تأمین شده است در صفحه اول مقاله یا گزارش (در قسمت پاورقی) حتماً ذکر شود.
۱۰. شیوه ارجاع به منابع و کتابنامه‌شناسی، طبق استاندارد APA خواهد بود.
۱۱. توصیه می‌شود در ترجمه واژه‌ها تا حد امکان از معادل‌های موجود استفاده شود و در صورتیکه معادل جدیدی آفریده می‌شود، دلایل کافی در پاورقی آورده شود.



آمیختگی و گسلش در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

چطور باعث تغییر قضاوت‌های ما می‌شوند؟

چطور دیگران ما را بر اساس لباسمان قضاوت می‌کنند؟

حال بر اساس واقعی پنداشتن معانی کلامی و افکارمان، عکس‌العمل نشان می‌دهیم. گسلش یعنی جدا شدن از افکارمان، فاصله گرفتن از برخی از آن‌ها، به عقب برگشتن و تماشای افکار بدون قضاوت به‌جای اینکه به آن‌ها بچسبیم. گسلش شامل «یک گام به عقب رفتن» در ذهن است؛ مثل اینکه به داستانی که ذهن ما برایمان می‌گوید، گوش دهیم اما مجدوبش نشویم. در حالت آمیختگی (چسبیدگی)، در افکار خود گم می‌شوید، دودی از قضاوت‌ها جلوی دیدتان را می‌گیرد و زندگی (دنیای، همسر یا شخصی که ملاقات می‌کنید) را به‌سختی، محدود و تیره با کوله باری از قضاوت‌ها می‌بینید. در حالت گسلش، می‌توانید گامی به عقب بردارید، افکار خود را تماشا کنید و حالا انتخاب کنید که چگونه به آن‌ها پاسخ دهید.

ممکن است بگویید، اگر این قضاوت‌ها درست باشند چی؟ باید بگوییم، ما از هیچ درست و غلطی صحبت نمی‌کنیم، بلکه از کارایی صحبت می‌کنیم. چسبیدن به افکار، قضاوت‌ها و تعصبات، چه کمکی به ما برای داشتن یک زندگی ارزشمند می‌کند؟ نیازی نیست حرف‌هایم را چون من می‌گویم باور کنید. نگاهی به تجربیات خودتان بیندازید، زمانی که به افکار خود چسبیده‌اید و اسیر آن می‌شوید تا چه اندازه از ادامه کارهایی که می‌توانستید انجام دهید و انجام دادن آن‌ها مهم است بازمی‌ماند؟

ذهن مانند ماهی‌گیری است که در طول روز بارها طعمه‌اش را که شامل خود قضاوت‌گری‌ها، قضاوت‌هایی در خصوص همسرمان و یا دیگران است را برای ما پرتاب می‌کند. هیچ اجباری برای نچسبیدن به افکار وجود ندارد، بلکه انتخاب با ماست که این طعمه را واقعیت مطلق فرض کنیم، به آن بچسبیم و از ادامه یک زندگی ارزشمند فاصله بگیریم، یا اینکه طعمه را نگاه کنیم و بگوییم: «آها! این یک طعمه قدیمی است، قبلاً هم آن را دیده‌ام» و به ادامه زندگی ارزشمندانمان ادامه دهیم.

پیمان دوستی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

اگر ذهن شما نیز اندکی شبیه ذهن من باشد، زمانی که با فرد جدیدی برخورد می‌کنید در اولین نگاه بر اساس ظاهر و پوشش او را قضاوت می‌کنید. این موضوع به دلیل غیرعادی بودن ما نیست. به نحوه‌ای که ذهن ما طی سال‌ها تکامل پیدا کرده و شکل گرفته است فکر کنید. یک‌گونه ضعیف که در مقابل حیوانات قوی‌تر از خود در این کره خاکی سال‌ها زندگی کرده و هم‌اکنون فرمانروای زمین شده است. نیاکان ما همیشه در حال قضاوت کردن بوده‌اند. این مکان امن است یا نه؟ این حیوان خطرناک است یا نه؟ دوست است یا دشمن؟ و ... با تشکر از ذهن قضاوت‌گر ما که هم‌اکنون در این جایگاه هستیم؛ اما گاهی این ذهن قضاوت‌گر در دسرهایی هم برای ما ایجاد می‌کند و افکار خود را واقعیت مطلق فرض می‌کنیم. پس تعجبی نیست که ذهن ما امروزه به یک ماشین قضاوت‌گر تبدیل شده باشد، همان آمیختگی‌هایی (چسبیدگی) که در درمان پذیرش و تعهد (ACT) از آن سخن می‌گوییم.

لباسی که می‌پوشیم، قضاوت‌هایی زیادی از جمله شغل، جاه‌طلبی‌ها، هیجان‌ات و گذراندن عادات ما را در نگاه دیگران ایجاد می‌کند. کلینیک روانشناسی دکتر جنیفر لیتزالی کتابی با موضوع روانشناسی لباس «ارتباط لباس شما با شما» در مورد این پدیده نوشته است. گاهی اوقات و نه الزاماً همیشه لباس پوشیدن ما نشان‌دهنده عادات رفتاری، انگیزه‌های درونی مثل هیجان‌ات، تجارب و فرهنگ ما است؛ اما سؤال اصلی اینجاست که قضاوت‌های ما بر اساس پوشش افراد تا چه اندازه برای ما کارایی دارد؟ اجازه دهید نگاهی به فرایند آمیختگی (چسبیدگی) و گسلش در درمان پذیرش و تعهد بیندازیم. آمیختگی (چسبیدگی) یعنی، ما به افکار خود چسبیده‌ایم، آن‌ها را واقعیت مطلق فرض می‌کنیم و احساس می‌کنیم همه چیز را درباره آن می‌دانیم.

برگزاری دومین

کنگره سراسری روانشناسی

با اتکا به خداوند متعال دومین کنگره سراسری روانشناسی ایران به منظور توسعه و ترویج مبانی علمی روانشناسی، توسعه پژوهش‌ها و ارائه راه‌حل برای مسائل روان‌شناختی جامعه در روزهای ۱۹ و ۲۰ آبان ماه ۱۳۹۵ در محل دانشگاه خوارزمی تهران برگزار خواهد شد. مهلت ارسال چکیده مقالات تا پایان شهریورماه ۱۳۹۵ خواهد بود. محورهای کنگره عبارت‌اند از:

روانشناسی اجتماعی، روانشناسی بالینی، روانشناسی سلامت، روانشناسی شخصیت، روانشناسی شناختی، روانشناسی صنعتی-سازمانی، روان‌سنجی و...
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت <http://ncp.khu.ac.ir> مراجعه نمایید.



معرف کتابی

“درمان شناختی-رفتاری اختلال‌های اضطرابی”

کتابی برای متخصصان

تألیف: گریگوریس سیموس، استیفن هافمن

ترجمه: دکتر اکرم خمسه

انتشارات: ارجمند

اختلال‌های اضطرابی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی است. از هر ده نفر، سه نفر در طول عمر خود، دچار این اختلال می‌گردند. امروزه، رفتاردرمانی شناختی مؤثرترین شیوه‌ی درمانی در طیف وسیعی از اختلال‌های اضطرابی، به شمار می‌آید. این کتاب، مرور جامعی است بر آخرین روش‌های درمانی که توسط برجسته‌ترین خبرگان بالینی، نگاشته شده است. مطالعه‌ی این کتاب برای متخصصان ارشد بالینی، پژوهشگران، دستیاران پزشکی، دانشجویان پزشکی، کارشناسان ارشد روان‌شناسی بالینی و متخصصان دیگری که به کار آموزش می‌پردازند، بسیار مفید است.





استعداد های درخشان و مشکلات اجتماعی



هفت راهکار

برای جلوگیری از تکبر، ایده آل گرایی و ناشکیبایی در افراد باهوش

که باهوش به نظر بیایند و نیاز دارند که این موضوع را به صورت مداوم اثبات کنند. آن‌ها در قبول اشتباهاتشان به مشکل می‌خورند و زمانی که موضوعی را به سرعت متوجه نشوند دچار شرمساری می‌شوند که این شرمساری خود را به گونه‌های مختلفی مثل سرزنش کردن دیگران، ناشکیبایی و دلخوری نشان می‌دهد. تمامی این حالات از دید سایرین تظاهراتی از تکبر می‌باشند.

دلیل دیگری که این افراد مغرور به نظر می‌آیند این است که افراد باهوش که در مورد یادگیری مشتاق‌اند، فرض می‌کنند دیگران نیز دوست دارند از اشتباهات خود، آگاه باشند. این می‌تواند در ارتباط با همسالانی که تمایل ندارند بچه‌های دیگر به مشکلاتشان پی ببرند و یا والدین و معلمان‌ی که ضعف کنترل و یا اعتمادبه‌نفس دارند، ایجاد مشکل کند.

مزگان عطار

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

مشکلات اجتماعی بچه‌هایی که باهوش تلقی می‌شوند، شبیه دیگران نیست. برخی مشکلات وجود دارد که به دلیل باهوش بودن به وجود می‌آید.

تکبر و غرور

یک کلیشه رایج در مورد افراد باهوش این است که آن‌ها خود را بالاتر از دیگران می‌بینند. جالب‌توجه است که بسیاری از بچه‌هایی که برجسته باهوش بودن را می‌خورند، نگران‌اند که به اندازه‌ای که دیگران فکر می‌کنند هوشمند عمل کنند. بسیاری از آن‌ها حس می‌کنند تنها زمانی ارزشمندند



ایده آل گرایی

ایده آل گرایی کاملاً بد نیست. اینکه بچه‌ها تمایل داشته باشند هر مقدار که می‌توانند یاد بگیرند، و در یک یا چند حیطة به سطوح بالا برسند، فوق‌العاده ست. البته این موضوع می‌تواند مسبب سطوح بالای انتظارات غیرواقع‌بینانه از خود و دیگران شود و در ادامه فرد دچار اضطراب، ناراضی‌تی و دل‌سردی شود.

ناشکیبایی با همسالان

برخی از کودکان با بزرگ‌سالان به‌سادگی ارتباط برقرار می‌کنند اما در ارتباط با همسالانی که علاقه‌ها، جاه‌طلبی‌ها و ایده‌های پیچیده آن‌ها را درک نمی‌کنند، مشکل دارند. برخی از معلمان قدیمی و کارکنان این دانش‌آموزان را با افراد سطح پایین‌تر از خودشان در یک گروه قرار می‌دهند به این امید که این کودکان چگونگی ارتباط با دیگران را یاد بگیرند. به‌سادگی می‌توان دریافت این کودکان نامید می‌شوند چراکه دیگران، سرعت آن‌ها را کم می‌کنند و آن‌ها در ایجاد تعادل بین میزان فعالیت و بازدهشان دچار مشکل می‌شوند.

والدین و معلمان می‌توانند چه کنند؟

۱. از برجسب زدن دوری کنید: بسیاری از مشکلات ناشی از برجسب باهوش به فرد زدن و انتظاراتی ست که با آن به وجود می‌آید، تا جایی که ممکن است از برجسب «تیزهوش» دوری کنید. زمانی که لازم یا مفید بود به کودک کمک کنید تا درک کند که حتی باهوش‌ها هم مشکلات و چالش‌های خود را با مسائل دارند. میانه‌روی را آموزش دهید: به کودکان بیاموزید که اشتباهات و ناکامی‌ها بخشی از یادگیری هستند و باید آن‌ها را پذیرفت. به آن‌ها احترام بگذارید: محیط امنی را خلق کنید که در آن، بچه‌ها به خاطر توانمندی‌های ویژه و علاقه‌مندی‌هایشان مورداحترام قرار بگیرند.

به نیازهای یادگیری هر فرد توجه کنید: بسیاری از رفتارهایی که مشکل تلقی می‌شوند، زمانی که کودک در تعادل بین سطوح بالای چالش و حمایت قرار بگیرد اصلاح می‌شوند. برخی کارهای گروهی که به تلفیق چندین توانایی نیاز دارند می‌توانند مفید باشند به شرطی که فرد بتواند در آن‌ها موفق شود.

به آن‌ها کمک کنید انتظارات واقع‌بینانه داشته باشند: ایده آل نگری بیشتر به‌جای اینکه مشکل باشد، صفتی مثبت است به شرطی که تشویق و اطمینان بخشی با آن همراه شود. برخی از این بچه‌ها نیاز دارند تا عبارت «برای الان کافی است، ادامه‌اش برای بعد» را یاد بگیرند.

ادراک اجتماعی را در آن‌ها افزایش دهید: بسیار خوب است اگر بخواهیم که اتفاقات درست پیش بروند اما لزوماً همه تصحیح شدن را دوست ندارند. به این بچه‌ها آموزش دهید که بهتر است صبر کنند تا دیگران از آن‌ها تقاضای پیشنهاد یا راهنمایی نکنند نه اینکه به‌صورت خودجوش اشتباهات آن‌ها را تصحیح کنند.

جستجوی کمک حرفه‌ای در صورت لزوم: تکبر، ایده آل نگری و ناشکیبایی می‌توانند منجر به مشکلات جدی شوند. روانشناسانی با تخصص‌های ویژه وجود دارند که می‌توانند به این بچه‌ها برای انطباق بیشتر کمک کنند.

همین کنگره دانش اعتیاد

شاید بتوان گفت بزرگ‌ترین مسئله‌ای که سلامت جامعه را تهدید می‌کند، اعتیاد است. بنابراین اگر تحقیقات در این زمینه به نحوی شایسته جهت‌دهی شود، می‌توان ادعا کرد که در درمان، پیشگیری و مبارزه با این پدیده شوم توفیق بزرگی را به دست آورده‌ایم.

مسئله اعتیاد مانند دیگر بیماری‌ها نیست که فقط خود فرد را درگیر کند بلکه هم توان فرد را می‌گیرد هم نیروی فعال جامعه را از چرخه خارج می‌کند و هم خانواده او را درگیر می‌کند.

در این راستا دهمین کنگره بین‌المللی دانش اعتیاد با محوریت پژوهش‌های فرارشته‌ای در دانش اعتیاد، ۲۴-۲۶ شهریورماه ۹۵ در تهران و مرکز همایش‌های بین‌المللی رازی برگزار خواهد شد.

محورهای همایش عبارت‌اند از:

اعتیاد در کودکان و نوجوانان

اعتیاد زنان

اعتیاد و مسائل اجتماعی

پیشگیری از اعتیاد و...

برای دریافت اطلاعات بیشتر به وبسایت <http://ascongress.ir/Default.aspx> مراجعه نمایید.



گاهی تو، گاهی او، گاهی رابطه

دلیل که چرا شریک زندگی تان به لحاظ عاطفی سرد است و راه‌حل‌های آن



برای روشن شدن، دلایل دیگری نیز می‌تواند برای این فاصله عاطفی وجود داشته باشد اما این‌ها مواردی هستند که در زن و شوهرهایی که درمان کرده‌ام بسیار رایج بوده‌اند.

پنج دلیل فاصله احساسی در زوجین

۱- شریک زندگی تان تمایل زیادی به تنهایی دارد:

اکثر زوجین، به‌ویژه آن‌هایی که بچه خردسال دارند، زمان کمی برای همدیگر صرف می‌کنند. اکثر افراد سعی می‌کنند تا با استفاده از هدفون، یا با غرق شدن در برنامه‌های تلویزیون، اینترنت یا تلفن خود زمانی را به‌تنهایی سپری کنند. اگر گمان می‌کنید که این امر حائز اهمیت است، از همسر خود بپرسید که آیا او نیاز دارد تنها باشد و در مورد روش‌های انجام این کار با او صحبت کنید. بهتر است که این کار به‌صورت دوجانبه صورت بگیرد و شما نیز زمانی را برای خودتان صرف کنید.

مأده ساروخانی
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

آیا احساس می‌کنید که به لحاظ عاطفی از همسر یا شریک زندگی تان دور هستید؟ آیا بسیاری از مکالمات شما صرفاً قراردادی و در مورد بچه‌ها، برنامه‌ها و یا مدیریت خانه است؟ آیا چنین به نظر می‌رسد که شریک زندگی تان تمایلی به صرف وقت با کیفیت با شما ندارد؟ آیا آن‌ها از صمیمی شدن اجتناب می‌کنند؟ فاصله احساسی (جدایی عاطفی) یک پدیده رایج در روابط است. این امر به‌طور معمول به آرامی توسعه می‌یابد و تا زمانی که این شکاف و جدایی قابل توجه شود می‌توان به آسانی آن را از بین برد. دلایل متعددی وجود دارد که این جدایی عاطفی رخ می‌دهد، کارهایی وجود دارد که باید خودتان انجام دهید و برخی را نیز باید با همسرتان انجام دهید. در اینجا برخی از دلایل شایع ارائه شده‌اند که چرا شریک زندگی تان به لحاظ عاطفی سرد است و شما چه کاری می‌توانید انجام دهید.

۲- شریک زندگیان اضطراب دارد یا افسرده است:

مردم اغلب با عقب‌نشینی به سطح بالایی از استرس و ناراحتی عاطفی پاسخ می‌دهند. اگر عوامل استرس‌زا بارزی در زندگی حرفه‌ای و یا شخصی شریک زندگی‌تان وجود دارد، از آن‌ها بپرسید که چه احساسی در مورد آن‌ها دارند و در مورد گزینه‌های ممکن برای کاهش یا مدیریت استرس با آن‌ها صحبت کنید. اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشند، به آرامی از آن‌ها بخواهید که با یک متخصص سلامت روان مشاوره نمایند.

۳- شریک زندگی‌تان احساس دوست داشتن را از دست داده است:

آیا شریک زندگی‌تان برای ازدواج، در خانه، در خانواده وقت می‌گذارد، از چه روش‌هایی برای انجام این کار استفاده می‌کند؟ آیا از صمیمیت اجتناب می‌کند؟ آیا برای دوره قابل توجهی از زمان به لحاظ عاطفی سرد شده و ارتباطی برقرار نمی‌کند؟ اگر چنین است زمانی را برای صحبت کردن اختصاص دهید (بدین ترتیب آن‌ها به لحاظ عاطفی برای بحث در مورد رابطه آماده هستند). از او در مورد احساسش درباره رابطه بپرسید و بپرسید که آیا چیزی وجود دارد که بخواهد به منظور احساساتش تعلق بیشتر بخواهد تغییر دهد. مطمئن شوید که قبل از پاسخ به‌طور کامل دیدگاه او را درک کرده‌اید (سخت است اما مهم است). اگر چنین به نظر می‌رسد که او تمایل یا توانایی بحث در مورد شیوه‌های مشارکت یا حتی گفتگو ندارد، ممکن است بخواهید زوج‌درمانی را پیشنهاد دهید. همچنین فاصله احساسی می‌تواند نشانه‌ای از پویایی رابطه‌ای باشد.

۴- چرخه تعقیب و اجتناب:

شریک زندگی‌تان احساس می‌کند که شما بیش‌ازحد نیازمند هستید که بدین ترتیب به لحاظ عاطفی عقب می‌کشید که باعث می‌شود تا شما احساس نگرانی، طرد شدن، رها شدن یا حتی نیازمندتر شدن نماید که باید می‌شود تا آن‌ها گام دیگری به عقب بردارند و بدین ترتیب این چرخه پیش می‌رود. برای بررسی اینکه آیا این نوع پویایی مقرر است، خودتان گام (موقتی) به عقب بردارید و برای یک هفته احساس نیاز به آن‌ها را کم کنید. اگر آن‌ها با صمیمی شدن، مشارکت بیشتر و در دسترس بودن پاسخ دادند، اکنون میدانید که چطور چرخه را بشکنید.

۵- چرخه انتقاد و انصراف:

احساس فاصله احساسی از شریک زندگی‌تان واقعاً می‌تواند آسیب‌وارد کند. به‌عنوان یک پاسخ شما ممکن است، با سیگنالینگ مدام همسرتان، به‌طور شفاهی و غیرشفاهی، در مورد قصور یا ناکافی بودن آن‌ها، انتقادی‌تر یا زودرنج‌تر شوید. سپس شریک زندگی‌تان عقب‌نشینی می‌کند، آن‌ها از هرگونه تلاش برای تعامل یا مشارکت می‌ترسند که درمی‌سوی شما باز می‌کند تا انتقادها یا نارضایتی‌های بیشتر خود را بیان کنید. عقب‌نشینی آن‌ها باعث می‌شود تا شما بیشتر تحت فشار قرار بگیرید که این امر باعث می‌شود تا شما انتقادی‌تر و نارضایتی‌تر شوید و این امر نیز باعث می‌شود تا آن‌ها بیشتر عقب‌نشینی کنند. برای شکستن این چرخه، مطمئن شوید که ارتباطات شما با شریک زندگی‌تان از قانون ۲۰/۸۰ پیروی می‌کند: حداقل ۸۰ درصد از ارتباطات شما باید خنثی یا مثبت و تنها ۲۰ درصد باید منفی و یا جهت‌دار باشد (شما تمایل دارید که دوری کنید). فاصله احساسی می‌تواند زخم‌های عاطفی رایج بسیاری مانند رد، تنهایی و اعتمادبه‌نفس پایین ایجاد کند.



برگزاری همایش ملی جمعیت و خانواده

همایش ملی جمعیت و خانواده در تاریخ بیستم آذرماه سال ۱۳۹۵، توسط معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان و مرکز پژوهشی خانواده در جامعه اسلامی در دانشگاه اصفهان برگزار می‌شود. مهلت ارسال چکیده تا ۳۰ شهریور و اصل مقاله تا تاریخ ۳۰ مهر است. محورهای همایش عبارت‌اند از: سلامت، خانواده و جمعیت ساختار جمعیت و خانواده ازدواج، خانواده و جمعیت فرهنگ، خانواده و جمعیت و... برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت conf.ui.ac.ir/pf مراجعه نمایید.



زنده باد مقاومت!

رویکردی روان پویشی به مقاومت در روان درمانی

شیوه ارتباطی با درمانگر، هم‌زمان هم نشان دهند و هم پنهان کنند. این در واقع شیوهی اجتناب و به عبارت دیگر ابراز سائق‌ها، احساسات، تصورات و الگوهای رفتاری غیر مقبول است. هر چند از منظری دیگر می‌توان گفت که مقاومت شیوه‌ای است که بیماران از طریق آن از نیاز سالم و انسانی خود مبنی بر مجزا و مستقل بودن از دیگران دفاع می‌کنند.

مفهوم‌پردازی و کار با مقاومت

آنچه به‌طور کلی در مورد مقاومت باید دانست این است که مقاومت نباید به‌عنوان مانع روان‌درمانگر دیده شود. در واقع روان‌درمانگر باید با مقاومت و در جهت آن پیش برود و نه در خلاف جهت و مقابله. همان‌گونه که یک پزشک از بیمارش انتظار ندارد و نمی‌خواهد که بدون سیستم ایمنی باشد، روان‌درمانگر نیز نباید انتظار داشته باشد که بیمار بدون مقاومت و بی‌دفاع در جلسه حضور پیدا کند. در واقع مقاومت باید به‌عنوان شیوه‌ای دیده شود که بیمار از طریق آن با آشفتگی‌ها ارتباط برقرار کرده و سعی دارد با آن‌ها سازگار شود.

مریم بابایی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

واژه‌ی مقاومت به‌طور کلی مفهومی منفی دربردارد که شامل گرایش متضاد و سرکشانه مراجع است. این مقاله به غیرقابل‌اجتناب بودن و حضور مداوم و همیشگی مقاومت تأکید می‌کند و خاطر نشان می‌سازد که مقاومت باید به‌عنوان راهنما و دوست درمانگر دیده شود، چراکه درمانگر را متوجه شیوه‌ی ارتباط بیمار با دنیا به شکل کلی و با درمانگر به شکل خاص و ویژه می‌سازد. در این مقاله ابتدا به معرفی و مفهوم‌پردازی مقاومت در جریان درمان پرداخته و سپس ۵ شیوه‌ی کلی مقاومت ارائه می‌کنیم.

مقاومت چیست؟

به‌طور کلی مقاومت روشی است که بیماران از طریق آن خود را در درمان به درمانگر معرفی می‌کنند؛ اما از نقطه‌نظر «ایگویی» و «بژه‌ای» مقاومت به شیوه‌های رایج و خودکاری گفته می‌شود که بیماران از آن استفاده می‌کنند تا جنبه‌های پنهان شخصیت خود را نسبت به دیگران و مخصوصاً در

۵ نوع مقاومت

مقاومت خود را به شیوه‌های مختلف نشان داده و هر شیوه هدف خاصی را دنبال می‌کند. در اینجا به ۵ شیوه‌ی کلی اشاره می‌کنیم.

۱- مقاومت در بازشناسی تکانه‌ها، احساسات، تصورات و انگیزه‌های خود:

زمانی که بیماران قرار است در مورد این موارد با درمانگر صحبت کنند، اضطراب و دیگر عواطف منفی سربرآورده و ظاهر می‌شوند. در این هنگام درمانگر می‌تواند با صحبت در مورد این اضطراب به بیمار کمک کند مثلاً می‌تواند بگوید: «این مسئله که تمام احساسات شما نسبت به همسرتان مثبت نیستند، باید شما را عصبی کرده باشد»، یا «هرچند شما صحبتتان را با مرگ پدرتان شروع کردید، بحث را عوض کردید، طوری که به نظر می‌رسید صحبت کردن بیشتر در مورد آن موضوع شما را می‌آزارد».

۲- مقاومت در مورد بروز دادن احساسات نسبت به درمانگر:

بیماران الگوهای رفتاری خود در روابط بین فردی را بدون اینکه بدانند و متوجه باشند با درمانگر بازسازی می‌کنند. نوع رایج این مقاومت که مقاومت در رابطه‌ی انتقالی است، زمانی رخ می‌دهد که بیمار بخواهد احساس خشم خود را نسبت به درمانگر سرکوب کند، به این دلیل که می‌ترسد درمانگر نیز دست به مقابله‌به‌مثل بزند، سناریویی که قبلاً برای بیمار و در ارتباط با یکی از والدینش رخ داده است.

۳- مقاومت بیماران نسبت به درمانگر در جهت نشان دادن خود کارآمدی:

گاهی اوقات بیماران برای نشان دادن خود کارآمدی نسبت به درمانگر مقاومت نشان می‌دهند. در واقع هدف اصلی آن‌ها اثبات این موضوع است که بدون درمانگر نیز می‌توانند برخی از مهارت‌ها را داشته و نشان دهند. برای مثال بیماری که جلسه‌ی درمانی بعدی را درست بلافاصله بعد از اینکه در جلسه‌ی درمان فعلی با درمانگر دچار کشمکش می‌شود لغو می‌کند، ممکن است سعی داشته باشد خود کارآمدی و عاملیت خود را به اثبات برساند و این نوع از مقاومت را نشان دهد.

۴- مقاومت در برابر تغییر، خارج از جلسات درمانی:

در این حالت بیماران، سعی نمی‌کنند تغییرات آموخته‌شده در جلسات درمانی را در دنیای بیرون و در روابط خود به کار بگیرند. ممکن است به‌صورت ناخودآگاه گمان کنند صرف شرکت در جلسات درمانی برای آن‌ها کمک‌کننده است و باید با تغییر همراه باشد، درحالی‌که آنچه را که در جلسه‌ی درمان و بین درمانگر و بیمار می‌گذرد را خارج از جلسات، مثلاً در محیط خانه، سرکار و یا ارتباط با افراد دیگر، به کار نمی‌بندند.

۵- مقاومت ناشی از موفق نشدن درمانگر در همدلی کردن:

این نوع از مقاومت، زمانی رخ می‌دهد که بیماران درمانگر را به‌اندازه‌ی کافی نسبت به نیازهای درمانی که از پی آن مراجعه کرده‌اند همدل نمی‌بینند. در واقع درمانگر به‌اندازه‌ی کافی حس هماهنگی و همدلی را در آن‌ها برنمی‌انگیزد، بنابراین ممکن است در واکنشی به این عدم توافق و همدلی در مقابل توصیه‌ها و صحبت‌های او مقاومت نشان داده و همراهی لازم را نداشته باشند.



کنگره سلامت روان

۲۰ و ۱۹ آبان ماه ۱۳۹۵

برگزار کننده: دانشگاه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران
مشارکت کنندگان: ستاد امام نماز
دفتر مرکزی مشاوره و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور
دانشگاه علامه طباطبائی
مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره امپا

محورهای اصلی این کنگره:
نماز و کاهش اضطراب
نماز و درمان افسردگی
نماز و استحکام روابط خانوادگی
نماز و تنظیم هیجانی
نماز و انضباط ذهنی
نماز و تقویت اراده
نماز و ویژگی‌های فطری آسان
نماز و تعاملات بین فردی
نماز و چهره‌گشایی
نماز و دل‌آرامی
نماز و رفتارهای معقول اجتماعی
نماز و نظم‌پذیری
نماز و تقویت تاب‌آوری
نماز و بازسازی رفتاری
نماز و بهزیستی روانی
نماز و سبک زندگی
نماز و سلامت روان
نماز و بازدارندگی آسیب‌های اجتماعی
نماز و خانواده‌مددکاری

مهلت ارسال چکیده مقالات: ۳۱ شهریور ۱۳۹۵
مهلت ارسال مقالات: ۲۵ مهر ۱۳۹۵
وبسایت: <http://namazcongress.com>

شماره تماس: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۵۸۲ | ایمیل: info@namazcongress.com

کنگره نماز و سلامت روان

با تأکید بر روان‌درمانی

کنگره نماز و سلامت روان، توسط دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران و ستاد اقامه نماز، در چهارشنبه و پنجشنبه تاریخ ۱۹ و ۲۰ آبان ۱۳۹۵، در تالار کوثر واقع در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، برگزار می‌شود.

محورهای این کنگره عبارت‌اند از:

- نماز و کاهش اضطراب
- نماز و درمان افسردگی
- نماز و استحکام روابط خانوادگی
- نماز و تنظیم هیجانی
- نماز و انضباط ذهنی
- نماز و تقویت اراده
- نماز و بازدارندگی از آسیب‌ها
- و...

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت <http://namazcongress.com> مراجعه نمایید.



مرز خیال و واقعیت

واقعیت مجازی و کاربرد آن در درمان اختلالات روانی

که یک فرد هدست واقعیت مجازی را بر روی سر خود نصب می‌کند، در جلوی چشمان خود محیطی را مشاهده می‌کند که بر اساس تغییر موقعیت بدنش تغییر می‌کند و ذهن انسان پس از مدتی می‌پذیرد که در یک محیط واقعی قرار گرفته است.

یک محیط واقعیت مجازی در هدست واقعیت مجازی توسط اپلیکیشن‌های اختصاصی آن به وجود می‌آید. برخی از این محیطها به صورت گرافیک رایانه‌ای و سه‌بعدی هستند و برخی دیگر نیز ویدئوها یا تصاویری ۳۶۰ درجه از محیط‌های واقعی هستند که از قبل فیلم برداری شده‌اند. با این قابلیت فناوری واقعیت مجازی می‌توان این امکان را فراهم کرد تا افراد بتوانند از امکانات و مکان شما به‌خوبی دیدن کنند.

مریم زینالی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

واقعیت مجازی که به‌اختصار با حروف VR نمایش داده می‌شوند عبارت‌اند از تلاش بشر برای برداشتن مرزهای بین فضای واقعی و فضای مجازی. واقعیت مجازی یک واسطه انسان-کامپیوتر است که محیط‌های واقعی را شبیه‌سازی کرده و امکان رویارویی با آن را برای کاربر فراهم می‌سازد. چنین سیستمی مانند بررسی تصاویر سه‌بعدی بر روی صفحه‌نمایش دوبعدی کامپیوتر، مشابه نگریستن از ورای کف شیشه‌ای یک قایق به درون آب است. در واقع مانند این است که با پوشیدن یک‌دست لباس غواصی و فرورفتن در آب، بدون خیس شدن، محیط اطراف را بازبینی کرد. هنگامی

Basic and Clinical
**5th NEUROSCIENCE
Congress 2016**

December 7-9, 2016 Razi Hall, Tehran, Iran

پنجمین کنگره ۱۷-۱۹ آذرماه ۱۳۹۵
تهران، مرکز همایش های رازی

علوم اعصاب پایه و بالینی



کنگره

علوم اعصاب پایه و بالینی

پنجمین کنگره علوم اعصاب پایه و بالینی از هفدهم تا نوزدهم آذرماه سال جاری توسط مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی و دانشکده فناوری های نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران و انجمن علوم اعصاب ایران در مرکز همایش های بین المللی رازی دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار خواهد شد.

محورهای کنگره عبارتند از:

نورون ها و مدارهای عصبی

ژنتیک عصبی

نقشه برداری مغزی

علوم اعصاب شناختی

تومورهای بافت عصبی

و...

برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی <http://bcnc.ir> مراجعه نمایید.

واقعیت مجازی یکی از قدیمی ترین و مهم ترین پارادایم های حک شده در ذهن ما را می شکند؛ و آن پارادایم تماشای تصویر متحرک از دریچه ی یک پنجره است. از زمانی که تلویزیون و سینما اختراع شدند و به دسترس مردم رسیدند، همیشه ما فقط می توانستیم به یک صفحه نگاه کنیم و اگر صورتمان را از روبروی آن صفحه برمی گردانیم اشیا و محیط اطرافمان را مشاهده می کردیم. ولی در فناوری واقعیت مجازی، زمانی که هدست واقعیت مجازی را بر روی سرمان قرار داده ایم، هنگامی که سر خود را حرکت دهیم بر اساس آن حرکت، تصویر نمایش داده شده نیز تغییر می کند گویی که دقیقاً در آن محیط قرار داریم.

لازم است به این نکته توجه شود که مفهوم «واقعیت مجازی» با مفهوم «واقعیت افزوده» کاملاً متفاوت است. در واقعیت افزوده کاربر در دنیای واقعی زندگی می کند ولی می تواند اطلاعاتی را در مورد اشیا و فضای اطراف خود به صورت مجازی دریافت کند. یک مثال برای این فناوری عینک گوگل است که مثلاً اطلاعات لازم راجع به یک مجسمه خاص در وسط میدان شهر را می دهد؛ اما در دنیای واقعیت مجازی شما با یک فضای کاملاً مجازی مواجهید که این حس را در شما القا می کند که در وسط این دنیای مجازی حضوری واقعی دارید. عبارت «واقعیت» مجازی یک متناقض نمای زیبا برای توصیف فناوری است که شما را آن چنان در فضایی مجازی غرق می کند که مرز بین واقعیت و خیال را تشخیص نمی دهید.

واقعیت مجازی قابلیت های زیادی برای کاربردهای درمانی دارد و می توان از طریق آن افرادی که اختلالات روانی دارند را تحت شرایط پراسترس قرار داد بی آنکه از آسیب دیدن بترسند.

یکی از این موارد درمان بیماری هراس (فوبیا) است. فوبیا ترس شدید از جسم یا وضعیتی خاص است. بیمار با آنکه می داند این ترس واقعی نیست، دائماً دچار اضطرابی است که زندگی عادی او را مختل می کند. این ترس می تواند شامل ترس از فضای باز، ارواح، خفگی، خون، ارتفاع، آب یا موارد دیگر باشد.

در درمان سنتی، پزشک با صحبت کردن با بیمار، او را در وضعیتی که از آن وحشت دارد قرار می دهد. در درمان جدید با استفاده از واقعیت مجازی، محیطی که بیمار از آن وحشت دارد شبیه سازی می شود و بیمار با علم به این موضوع که این محیط واقعی نیست، با قرار گرفتن در آن سعی می کند خود را با آن وفق دهد و ترس خود را از بین ببرد. علاوه بر درمان ترس، از واقعیت مجازی برای درمان اختلالات روانی دیگر مانند اوتیسم (درخودماندگی) و حتی مواردی از روان گسیختگی (اسکیزوفرنی) استفاده شده و نتایج رضایت بخشی هم حاصل شده است. این نکته هم قابل توجه است که در علم پزشکی به جز بحث درمان، در زمینه های آموزشی و تحقیقاتی مانند شبیه سازی عمل جراحی هم واقعیت مجازی کاربرد دارد.



نکات کلیدی در موفقیت در مذاکرات

شیوا سخایی

کارشناس ارشد مشاوره شغلی

برای اینکه در مذاکره موفق شوید به این نکات توجه کنید:

- **تعیین وقت مذاکره:** هیچ وقت بدون اطلاع و آمادگی قبلی با کسی مذاکره نکنید و هیچ کسی را نیز در چنین موقعیتی قرار ندهید.
- **تعیین افراد مذاکره کننده:** قبل از مذاکره بدانید که با چه کسانی و با چه سمتی مذاکره دارید تا شما نیز بتوانید پیش بینی های لازم، برای همراهی همکاران لازم برای مذاکره را داشته باشید.
- **تأییدیه زمان ملاقات:** حداقل ۲۴ ساعت قبل از شروع مذاکره، مجدداً برای برگزاری مذاکره تأییدیه بگیرید.
- **زمان حضور در قرار ملاقات:** بهتر آن است که حدود ۱۰ دقیقه قبل از شروع مذاکره، در محل مذاکره حضور پیدا کنیم. اگر خیلی زود به محل قرار رسیدیم، بهتر آن است که در محلی که دیده نشویم، وقت گذرانی کنیم.
- **رعایت تناسب در پوشش:** نوع پوشش با توجه به نوع مخاطب تعیین می شود، البته کلیاتی وجود دارد که در مورد همه محیطها صادق است که به شرح زیر است:
 - ۱- نوع پوشش باید رسمی باشد.
 - ۲- در مذاکرات مختلف از رنگ های مختلف استفاده کنید. هیچ وقت چند جلسه مذاکره را با یک رنگ ثابت برگزار نکنید.
 - ۳- در ملاقات با شرکت های دولتی، مراقب استفاده از پوشش های مخصوص کشورهای خارجی همانند کراوات یا پیراهن آستین کوتاه باشید، این مطلب را به یاد داشته باشید که همیشه فرهنگ و عرف مقدم بر استاندارد است.
- ۴- هنگامی که مثلاً وظیفه فروش به یک قشر آسیب پذیر جامعه را بر

۴- هنگامی که مثلاً وظیفه فروش به یک قشر آسیب پذیر جامعه را بر عهده دارید، از پوشیدن لباس های گران قیمت که شبیه اعمال پرستیژ یا فخر فروشی را داشته باشد، خودداری کنید.

۵- در هر نوع مذاکراتی، استفاده از لباس های اسپرت نظیر شلوار لی، تی شرت، کفش های ورزشی و ... فاجعه است!

۶- استفاده از خودکار و همراه داشتن یک دفترچه یادداشت کوچک.

• **نحوه ورود به اتاق:** اگر با کسی از قبل قرار ملاقات دارید و نوبت داخل شدن شما فرارسیده است، با ضربه زدن به در وارد اتاق شوید و به باز و بسته بودن در دقت نکنید.

• **مکان نشستن در اتاق:** محل نشستن در اتاق باید رو به روی طرف مقابل، با رعایت فاصله رسمی باشد. یک مذاکره کننده حرفه ای نه بالاتر قرار می گیرد نه پایین تر و از نشستن در جایی که موقعیت وی را پایین می آورد خودداری می کند.

• **نحوه دست دادن:** دست دادن صحیح یکی از مهم ترین روش های ایجاد ارتباط اولیه با طرف مقابل است. دست دادن نباید نه شل باشد که حاکی از بی علاقه ای و بی ارادگی است و نباید آن قدر محکم و سفت باشد که ایجاد درد کند.

• **دادن کارت ویزیت:** از مواردی که قبل از مذاکرات باید به آن توجه شود داشتن کارت ویزیت است. امروزه طفره رفتن از ارائه کارت ویزیت به دلایلی همچون آماده نبودن کارت، تمام شدن کارت، فراموشی و غیره از دلایل سوخته به شمار می آید و شایسته نیست فرد مذاکره کننده کارت ویزیت نداشته باشد.

• **قوانین استفاده از تلفن همراه:** ۱- کسی که در حال حاضر با او هستید مقدم است؛ بنابراین هنگام برقراری ارتباط با تلفن همراه به



**2nd. International Conference on
MANAGEMENT and ENTREPRENEURSHIP**

دومین کنفرانس بین المللی مدیریت و کارآفرینی
با تاکید بر شرایط اقتصاد مقاومتی / ۲۸ و ۲۹ شهریور ۱۳۹۵ - تهران

**18-19 September 2016
Iran, Tehran**

- Theoretical, Concepts and Strategies
- Entrepreneurship and Economic Development
- Financial Management and Economic Organizations
- Industrial and Executive Management
- Business, Insurance and Marketing Management
- ICT Management
- Islamic Management

www.irme2016.com

تلفن: ۰۲۱ ۸۷۵۰ ۶۴۴۰
www.irme2016.com

برگزاری دومین

کنفرانس بین المللی مدیریت و کارآفرینی

دومین کنفرانس بین المللی مدیریت و کارآفرینی با تاکید بر شرایط اقتصاد مقاومتی، ۲۸ و ۲۹ شهریور ماه ۱۳۹۵ در تهران برگزار می شود. محورهای اصلی این همایش عبارتند از:

- مبانی نظری، مفاهیم و راهبردها
- نوآوری، کارآفرینی و توسعه اقتصادی
- مدیریت مالی و سازمانهای اقتصادی
- مدیریت صنعتی و اجرایی
- مدیریت بازرگانی، مدیریت بیمه و بازاریابی
- مدیریت سیستم ها و فناوری اطلاعات
- مدیریت اسلامی

برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی <http://irme2016.com> مراجعه نمایید.

شخص پشت خط اعلام کنید بعداً با وی تماس می گیرید و بلافاصله تلفن را قطع کنید. ۲- در هنگام حضور در جلسات رسمی یا تجاری، تلفن همراه خود را حتماً خاموش کنید. ۳- از دریافت یا خواندن و توجه کردن به پیامهای کوتاه در حین مذاکره خودداری کنید. ۴- زمان مناسبی را برای زنگ زدن انتخاب کنید. مثلاً از زمان تنفس استفاده کنید. ۵- مکان خصوصی یا نسبتاً خلوتی را برای صحبت کردن انتخاب کنید. ۶- با تن صدای متعادل حرف بزنید و از حرف زدن با صدای بلند به شدت خودداری کنید.

• امکان استفاده از تسهیلات ارتباطی در محل مذاکره: در هنگامی که مذاکره در محل شما انجام می شود باید امکان برقراری ارتباط میهمانان با شرکت خودشان شامل تلفن، دورنگار، پست الکترونیکی و غیره وجود داشته باشد.

• ضبط مذاکرات: ضبط مذاکرات اصلاً معمول نیست، بنابراین از گذاشتن وسایلی که شائبه ضبط کردن سخنان را دارند شامل موبایل، کیف و غیره روی میز خودداری کنید.

• نصب ساعت: در سالن مذاکره حتماً باید ساعت وجود داشته باشد تا بتوان گذران وقت را کنترل کرد.

• پذیرایی: به عنوان قاعده کلی باید پذیرفت که میز مذاکره میز پذیرایی نیست، بنابراین در صورت طولانی شدن مذاکرات سعی کنید هرگونه پذیرایی منحصر در ساعت تنفس اتفاق بیفتد و در هنگام پذیرایی باید قواعد زیر را رعایت کرد:

۱- قبل از شروع مذاکره گرسنه یا تشنه نباشید؛ ۲- در صورتی که در انتخاب نوع خوراکی حق انتخاب داشته باشید آن نوع را انتخاب کنید که از پرستیژ بیشتری برخوردار باشد؛ ۳- از خوردن خوراکی هایی که مصرف آنها سخت است یا در هنگام خوردن احتمال کثیف شدن پیراهن یا لباس شما وجود دارد، خودداری کنید؛ ۴- در هنگام نوشیدن یا خوردن، مراقب صدای دهان خود باشید؛ ۵- اگر به وقت ناهار نزدیک شدید، به هیچ وجه سنگین غذا نخورید؛ ۶- در هنگام استفاده از کارت، چنگال، یا قاشق، پس از تمام شدن غذا یا خوراک، این وسایل را با دهان پاک نکنید؛ ۷- تا انتهای خوراکی را میل نکنید؛ ۸- در حین مذاکرات استفاده از سیگار به کلی ممنوع است.

• استفاده از دستور جلسه: در مذاکرات حتماً سعی کنید دستور جلسه داشته باشید و قبل از شروع مذاکره، آن را برای طرف مقابل نیز مطرح کنید تا در مورد موضوع جلسه توافق به عمل آمده باشد. داشتن دستور جلسه چند فایده دارد که می توان به آنها اشاره کرد:

الف: احتمال بروز موارد غافلگیرکننده را در جریان مذاکره کاهش می دهد.

ب: اطلاعات مربوط به فهرست خواسته های طرف مقابل را در اختیارتان می گذارد.

ج: از پراکنده شدن مطالب و از هر دری سخن گفتن جلوگیری می شود.

د: امکان رسیدن به نتیجه و استفاده بهینه از وقت را افزایش می دهد. تنظیم کردن صورت جلسه پس از مذاکرات فواید زیادی دارد شامل:

۱- در جلسات آینده مانع از بحث روی مواردی می شود که قبلاً توافق شده اند.

۲- تعهد طرفین را به اجرای بندهای توافق شده بیشتر می کند. اصولاً کسانی که حاضر هستند پای برگه ای را امضا کنند، به طور طبیعی احساس مسئولیت بیشتری را در خود حس خواهند کرد.

۳- چون امکان دارد در حین مذاکره روی مباحث مختلفی بحث شود با تنظیم صورت جلسه روی نکات کلیدی مذاکره توافق همگانی انجام می گیرد.



که مؤلف با استفاده از منابع پژوهشی پیشین نظریه خاصی را در حوزه کار خود مطرح می‌نماید. در این نوع مقاله نویسنده ممکن است نظریه های قبلی را گسترش دهد، به آن‌ها استحکام بخشد، به شکل دیگری بیانشان کند و یا آن‌ها را مورد تردید قرار دهد.

مقاله مروری:

این مقاله به تحلیل کلان و ارزیابی انتقادی نوشته‌هایی می‌پردازد که قبلاً منتشر شده است. مؤلف، با مقوله‌بندی، یکپارچه‌سازی و ارزشیابی سیر پیشرفتی برای روشن ساختن مسئله‌ای فراهم می‌کند.

مقاله علمی-ترویجی:

این نوع نوشتار نیز جزو زیرگروه مقالات علمی ست با این تفاوت که از نظر ساختار و لحن با مقاله پژوهشی متفاوت است. این مقالات برای عموم افراد اعم از متخصصین آن رشته و غیرآنان نوشته می‌شود و هدف آن بیان مطالب علمی به زبان ساده برای اکثریت افراد جامعه است.

مقاله گردآوری:

این مقاله کار تازه‌ای را عرضه نمی‌کند و تنها دیدگاه‌های مختلف را با موضوعی خاص گرد هم می‌آورد. برخلاف مقاله تحلیلی به ارائه نظریه جدید منتج نمی‌شود و برخلاف مقاله مروری نیز لزوماً به سنجش و ارزیابی کلیه آثار قبلی نمی‌پردازد.

چگونه بنویسیم؟ اصول ابتدایی مقاله‌نویسی

سیما مسیبی نژاد

کارشناس ارشد روان‌سنجی

خلق اثر خوب بخصوص در حوزه مقاله، کتاب، پایان‌نامه و... نیازمند سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی است و مهم‌ترین سرمایه آن داشتن مطالعه مکفی و داشتن دانش لازم در آن حوزه است. مقالات دسته‌بندی‌های مختلفی دارند که در زیر به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

مقاله تحقیقی (علمی-پژوهشی):

این مقاله برگرفته از تحقیقی ست که به‌تازگی پایان‌یافته و چون متکی به یافته‌های تحقیقی ست به آن گزارش تحقیق نیز می‌گویند.

مقاله تحلیلی:

این نوع مقاله که به نام مقاله نظری نیز شناخته می‌شود مقاله‌ای است

مربوط، زیرمجموعه کدامیک از موارد بالاست و برای چه سازمان یا گروهی ارسال می‌شود چراکه نحوه نگارش و اجزای مقاله در هر کدام از زیرمجموعه های ذکرشده متفاوت است.

پس از آن به دو صورت می‌توان عمل کرد: یا در مورد موضوعی تحقیق کرده و بر اساس نتایج و یافته‌ها مقاله می‌نویسیم و یا اینکه مستقیماً موضوعی را به قصد مقاله‌نویسی انتخاب می‌کنیم و در آن زمینه شروع به نوشتن می‌کنیم.

پس از آن طرح‌ریزی را آغاز کنید. از مطالعات پراکنده نمی‌توان مقاله مناسبی تهیه کرد. باید دید کلی نسبت به موضوع و منابع داشته باشید. ادامه مسیر با توجه به دسته‌بندی انتخاب‌شده مشخص می‌شود.

به یاد داشته باشید که برای مقاله‌نویس شدن باید:

تا می‌توانید مقاله بخوانید، در همایش‌ها شرکت کنید، نوشتن را هر چه زودتر و به کمک دیگران آغاز کنید. وسواس و کمال طلبی را کنار گذاشته و بدون توجه به جزئیات نوشتن را آغاز کنید چراکه تا زمانی که مشغول آن نشوید، متوجه نواقص خود نشده و درصدد رفع آن‌ها برنمی‌آیید.

مقاله گزارش موردی:

این نوع مقالات بیشتر در علوم پایه و علوم زیستی مورد استفاده‌اند و در آن‌ها یک مورد خاص یا یک بیماری نادر معرفی می‌شود.

گزارش کوتاه:

معمولاً اگر در طی یک پژوهش یک نتیجه مهم علمی به دست آید در قالب یک گزارش کوتاه ارائه می‌گردد که در بیشتر مواقع شامل پژوهش‌های در حال انجام است.

نامه به سردبیر:

نامه به سردبیر معمولاً شامل نظرات تخصصی پژوهشگران در رابطه با آخرین مقالات چاپ‌شده در مجله است و به نقد و بررسی آن‌ها می‌پردازد.

برای نوشتن مقاله از کجا شروع کنیم؟

در اولین قدم حیطه موردعلاقه خود را یافته و نحوه‌ای که تمایل به نوشتن مقاله را دارید مشخص کنید. باید در نظر بگیرید که مقاله

دکتر هومن

جهان بینی

تفاوت در ادراک عوام و دانشمندان

مدیریت پژوهش‌های آموزشی باید توسط پژوهشگران آموزشی صورت پذیرد. ما باید تأثیر نهادها و بنیادهایی را که از مقاصد غیرعلمی ناشی می‌شود، بر هدف‌های پژوهشی به حداقل برسانیم. هدف علم اساساً درک دنیایی است که در آن زندگی می‌کنیم. این هدف، تمامی نظام‌های علمی را فرامی‌گیرد. هرچند هم مردم عادی و هم دانشمندان مایل‌اند دنیا را درک کنند؛ اما بین ادراک آن‌ها تفاوت عمده وجود دارد. درک غیر دانشمند معمولاً شامل توانائی فراهم ساختن تبیین، اما خام، برای رخداد یک پدیده است؛ اما پژوهشگر علمی در تحلیل داده‌ها، به‌منظور تعیین علت رخداد یک پدیده، بررسی عینی، نظام‌دار و کنترل‌شده را به کار می‌گیرد، نه یک کار دسته‌جمعی مملو از حب و بغض‌ها، قوانین سرانگشتی، قیاس منطقی، پیش‌داوری، قصه‌ها و داستان‌های نیمه حقیقی پیره‌زنان.





با عنایت به حضور چشمگیر گروه رشد و توسعه روانشناسی در برگزاری دوره‌های آموزش تخصصی روانشناسی تحت نظارت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، این گروه در جهت توسعه این آموزش‌ها در سراسر کشور در نظر دارد تعداد محدودی نمایندگی رسمی در سطح کشور به واجدین شرایط اعطاء نماید.

از عموم علاقه‌مندان و فعالان در حوزه برگزاری دوره‌های تخصصی و عمومی روانشناسی جهت اخذ نمایندگی رسمی دعوت به همکاری می‌نماید.

خدمات گروه رشد و توسعه روانشناسی:

- تدوین کارگاه و دوره‌های آموزشی با سرفصل‌های به‌روز و هماهنگی با اساتید هر حوزه، جهت حضور و تدریس کارگاه
 - در اختیار قرار دادن محتوای انحصاری تخصصی در دوره‌ها و کارگاه‌ها
 - برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی تخصصی در حوزه روانشناسی با گواهی معتبر از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
 - برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کارگاه‌های عمومی در حوزه روانشناسی با نظارت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- شرایط احراز نمایندگی:

- ارسال اسناد و مدارک قانونی موسسه یا شرکت (اساسنامه، مجوز فعالیت از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره یا بهزیستی، شرکت‌نامه)
 - ارسال مدارک شناسایی ریاست موسسه یا شرکت (کپی کارت ملی، کپی پروانه سازمان نظام روانشناسی، کپی آخرین مدرک آموزشی)
 - احراز مشخصات فیزیکی شرکت یا موسسه (ارسال عکس از محیط موسسه، کروکی محل موسسه، مشخصات فنی ساختمان محل موسسه)
 - امضای قراردادها همکاری که متعاقباً ارسال خواهد شد
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۹۴۸۸۲۶۱۳ تماس حاصل نمایید.
- جهت مکاتبات از آدرس پست الکترونیکی: kargah.ravannews@gmail.com استفاده فرمایید.

فرم عضویت در روان بنه

روانشناسان و مشاورین محترم

با سلام

احتراماً به استحضار میرساند برای عضویت در بنیاد روانشناسی روان بنه و دریافت مجله این بنیاد که هر ماه ارسال می‌گردد فرم زیر را تکمیل و به آدرس پست الکترونیکی مجله ارسال نمایید.

مشخصات کلی					
نام:		نام خانوادگی:		جنسیت:	
تاریخ تولد:		کد ملی:		شماره همراه:	
آدرس:	پست الکترونیکی:				
مشخصات تحصیلی					
مقطع	رشته تحصیلی	محل تحصیل	مقطع	رشته تحصیلی	محل تحصیل
دیپلم		کارشناسی			
کارشناسی ارشد		دکتر			
سابقه تدریس (ویژه اساتید محترم دانشگاه)					
مدت تدریس:	دروسی که تدریس می‌نمایید.				
دانشگاه (ها) که تدریس داشته اید یا دارید:					

تفایل دارید در کدام شاخه از روانشناسی فعالیت داشته باشید؟

- روانشناسی خانواده و زوج درمانی رویکرد روانپویشی (حوزه بزرگسال) رویکرد شناختی رفتاری (حوزه بزرگسال)
- روانشناسی کودک و نوجوان علوم شناختی روانشناسی صنعتی و سازمانی
- آمار و پژوهش

در حیطه انتخابی (سوال بالا) کدام فعالیت را ترجیح می‌دهید؟

- درمان و کار کلینیکی تدریس ترجمه و تالیف کتاب
- پژوهش و مقاله نویسی غیره (توضیح داده شود).

(در صورتی که فضای مشخص شده برای مرقوم نمودم اطلاعات کافی نیست اطلاعات خود را ضمیمه این برگه نمایید)



پست الکترونیک:

info@ravanboneh.com

www.ravanboneh.com