

# روان بنده



## در این شماره می‌خوانید :

آپنه خواب می‌تواند افراد را افسرده کند  
اصلاح این مشکل می‌تواند خلق و خوی بیمار را بالا ببرد.

آیا احتمال طلاق آینده فرزندی که والدینشان طلاق گرفته اند بیشتر است؟  
در این مقاله نحوه درک خطرات و به حداقل رساندن آنها برای فرزندان بیان می‌شود.

زوج‌های متعهد و داشتن آزادی فردی: آیا می‌توان هر دو را همزمان داشت؟  
استقلال بیش از حد می‌تواند ارتباط حیاتی زوجین را تضعیف کند.

مرگ رابطه‌های ناکام‌کننده  
چرا نهنگ‌ها خودکشی می‌کنند؟





# روان بانه

نشریه‌ی روان‌بانه

شماره ثبت نشریه ۸۰۴۴۴

زیر نظر: گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال هفتم / شماره ۸۲ / شهریور ۱۴۰۲

Seventh year / Number eighty-two / August 2023

G & D Group

سردبیر: دکتر مسعود حامدی  
شورای تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)  
دکتر مهدی اکبری، دکتر علیرضا بوستانی‌پور  
دکتر محمود دهقان، دکتر اسما عاقبتی

هیئت تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)  
سرور سعیدیان، مژگان عطار

گرافیکست: فاطمه درینی

کانال تلگرام: <https://t.me/RavanBoneh2>

سایت: [ravanboneh.com](http://ravanboneh.com)

پست الکترونیک: [info@ravanboneh.com](mailto:info@ravanboneh.com)

شماره‌های تماس: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۰۲۸ و ۰۲۳۲۰۲۹۲۳۵

نویسندگان این شماره (به ترتیب حروف الفبا):  
فائزه جافحمادی، فرامرز رضامنش، جمال رهنمایی،  
مژگان عطار، محمد مهدی سرشناس

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

سازمان آگهی‌ها

برای درج آگهی و یا اطلاع‌رسانی پیرامون کارگاه‌ها و همایش‌ها در حیطه روانشناسی با ایمیل [info@ravanboneh.com](mailto:info@ravanboneh.com) در تماس باشید.

فهرست مطالب:

درمان شناختی رفتاری

آپنه خواب می‌تواند افراد را افسرده کند/ اصلاح این مشکل می‌تواند خلق و خوی بیمار را بالا ببرد. ۳/

درمان کودک و نوجوان

آیا احتمال طلاق آینده فرزندان که والدینشان طلاق گرفته‌اند بیشتر است؟/ در این مقاله نحوه درک خطرات و به حداقل رساندن آنها برای فرزندان بیان می‌شود. ۵/

معرفی کتاب/ راهنمای تصویری فرزندپروری درمانبخش/ ۷/

خانواده درمانی

زوج‌های متعهد و داشتن آزادی فردی: آیا می‌توان هر دو را همزمان داشت؟/ استقلال بیش از حد می‌تواند ارتباط حیاتی زوجین را تضعیف کند. ۸/

روانکاوی و فلسفه

مرگ رابطه‌های ناکام‌کننده/ چرا نهنک‌ها خودکشی می‌کنند؟/ ۱۰/  
معرفی کتاب/ وینیکات و کوهات در باب بیناسوژه‌ای و اختلالات پیچیده دیدگاه‌های جدید برای روانکاوی، روان‌درمانی و روانپزشکی/ ۱۲/

علوم شناختی

آیا آگاتا کریستی می‌تواند به ما کمک کند راز زندگی طولانی‌تر را حل کنیم؟/ تحقیق در مورد اینکه چگونه مطالعه کردن می‌تواند مغز و سلامت ما را تقویت کند. ۱۳/

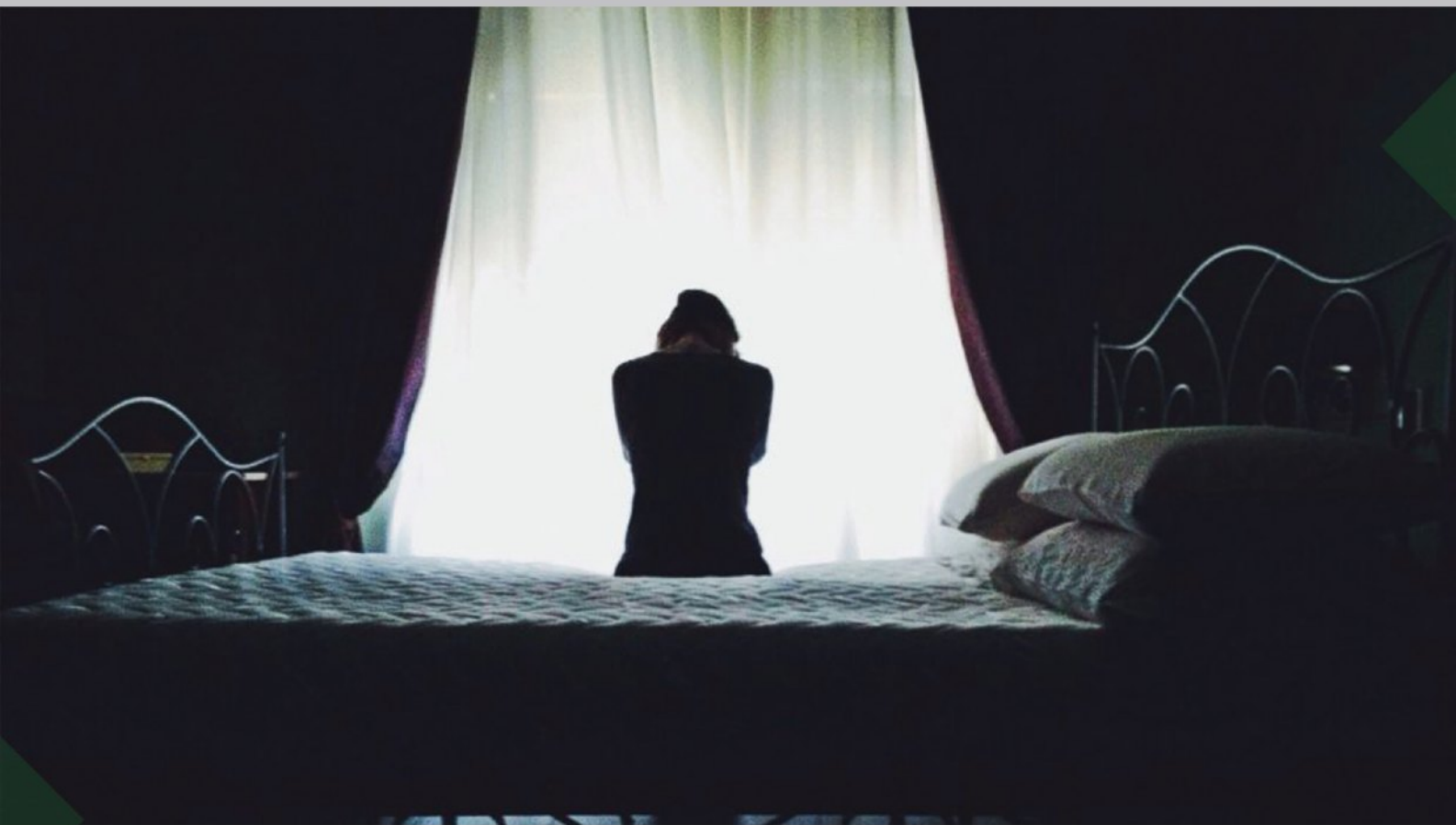
آمار و روش تحقیق

آزمون سبک فرزندپروری بامریند/ ۱۵/  
معرفی کتاب/ روش تحقیق در علوم رفتاری/ ۱۷/

پیوست

درخواست اشتراک و نمایندگی/ ۱۸/  
ملاحظات/ ۱۹/





## ◆ آینه خواب می تواند افراد را افسرده کند

اصلاح این مشکل می تواند خلق و خوی بیمار را بالا ببرد.

محمد مهدی سرشناس - کارشناس ارشد روانشناسی

مراجع شما خستگی مفرطی دارد، از زندگی لذت نمیبرد، در طول روز دایما درگیر افکار و احساسات ناخوشایند است و به این دلایل به شما مراجعه کرده است. ارزیابی شما افسردگی و اضطراب را نشان می دهد و درمان را آغاز کرده اید. اما تغییر مشخصی اتفاق نمی افتد حتی با اینکه درمانجو تماما در حال همکاری است. در حالیکه بعنوان درمانگر احساس شکست دارید لازم است صبر کنید! ممکن است مساله اصلی آینه خواب باشد.

به عنوان مثال، در یک مطالعه استرالیایی، از ۲۹۳ بیمار آینه خواب، ۲۱۳ نفر دارای علائم بالینی قابل توجه افسردگی بودند. بسیاری پس از درمان آینه خواب شادتر بودند. تحقیقات دیگر نشان داده اند که آینه خواب می تواند بر حافظه و توانایی تمرکز تأثیر بگذارد، علائمی که می تواند خلق و خو را نیز کاهش دهد. محققین هنوز در مورد اینکه آیا درمان آینه خواب باعث بهبود خلق و خو می شود یا خیر، صحبت نمی کنند. اما چیزی که مشخص است این است که مشکل خواب را نمی توان ندیده گرفت و افسردگی یا اضطراب بیمار می توانند نشانه ای از این موضوع باشند.



## چه کسانی دچار آپنه خواب می شوند؟

با افزایش سن، خطر آپنه خواب افزایش می یابد. بر اساس یک مطالعه، بین سنین ۵۰ تا ۷۰ سال، بیش از ۴۳ درصد از مردان ایالات متحده و تقریباً ۲۸ درصد از زنان به آن مبتلا هستند. تحقیقات دیگر نشان داد که بیش از نیمی از مردان و زنان سیاه پوست در میانسالی دچار آپنه خواب بودند. اما آپنه خواب حتی می تواند در ۳۰ تا ۴۰ سالگی نیز به وجود بیاید خصوصاً اگر فرد اضافه وزن داشته باشد.

## آپنه خواب چیست؟

آپنه خواب یک مشکل تنفسی است. ممکن است مغز سیگنال های صحیحی را به عضلات تنفسی ارسال نکند (که به آن آپنه خواب مرکزی نیز گفته می شود)، یا در اغلب موارد، راه هوایی به دلیل چربی یا ناهنجاری های موجود در گلو و مجرای بینی مسدود می شود (معروف به آپنه انسدادی خواب). وقتی تنفس متوقف می شود یا سطحی می شود، خواب عمیق قطع می شود. اگر چه بیماران از خواب بیدار نمی شوند، اما در نهایت دچار کم خوابی می شوند و در برابر اختلالات شناختی، افسردگی، دیابت، سکته مغزی، فشار خون بالا، نارسایی قلبی و تصادفات رانندگی به دلیل خواب آلودگی آسیب پذیرتر می شوند. تحقیقات نشان می دهد که یک شب کمبود اکسیژن در طول روز بر افراد تأثیر می گذارد. در موارد جدی، آپنه خواب درمان نشده می تواند به عملکرد مغز برای همیشه آسیب برساند. بنابراین آپنه خواب یک مشکل بهداشتی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت.

## اگر بیماری با این احتمال داشتید چه باید کرد؟

در صورتی که آپنه خواب در مورد کسی محتمل باشد، لازم است که به کلینیک های خواب مراجعه کند تا وضعیت خواب او یا در کلینیک و یا در منزل بررسی شود. حتی گاهی ممکن است نتایج تست های خانگی منفی باشد و این منفی نتیجه کاذبی است و ارزیابی در کلینیک مطمئن تر است.

توصیه هایی که می توان به مراجعین داشت که وضعیت آپنه خوابشان بهتر شود به شرح زیر است. نکته مهم این است که با بهبود وضعیت تنفس بیماران، می توان ارزیابی مجدد روی اختلالات روانشناختی آنها داشت و درمان اثربخشی ارایه کرد.

۱. ورزش آپنه خواب را تا یک سوم هم کاهش می دهد حتی اگر بیمار وزن کم نکند.

۲. خوابیدن به پهلو و استفاده از اسپری های باز نگه دارنده سوراخ بینی به بهبود آپنه خواب خفیف کمک میکند.

۳. در برخی موارد حاد پزشک می تواند به بیمار دستگاه هایی را پیشنهاد بدهد که اکسیژن بیشتری را در اختیار او قرار می دهد و یا فک او را برای تنفس بهتر عقب می کشد. در مورد استفاده از این وسایل بسیاری از بیماران مرد هستند اما بعنوان روانشناسی که به او پیشنهاد درمان داده اید، خوب است از این اطلاع داشته باشید که در استرالیا پژوهشی انجام شده که ۴۰ بیمار پس از درمان های مذکور افکار خودکشی شان کاهش پیدا کرده است.

## نکته پایان

هدف از این مقاله این بود که بعنوان روانشناس، لازم نیست به تمامی اصول پزشکی آگاه باشیم. اما اطلاع از اینکه چه مسایل فیزیولوژیک روی سلامت روانشناختی افراد اثر می گذارد لازم است. در بسیاری از موارد مراجعین ما ابتدا نیاز دارند که مشکلات فیزیولوژیکی خود را برطرف کنند و سپس برای رفع مشکلات باقی مانده سراغ روانشناسان و مشاوران بیایند.

منبع

<https://www.yourcareeverywhere.com/content/medhost/your-care-everywhere/stay-well-and-fit/sleep-care/you-may-have-sleep-apnea-if-youre-depressed.html>





## آیا احتمال طلاق آینده فرزندی که والدینشان طلاق گرفته اند بیشتر است؟

در این مقاله نحوه درک خطرات و به حداقل رساندن آنها برای فرزندان بیان می شود.

مژگان عطار - درمانگر کودک و نوجوان

هیچ کس با این فرض که قرار است طلاق بگیرد ازدواج نمیکند و یا بچه دار نمیشود. طلاق این روزها بار منفی گذشته را ندارد و به معنی بازگرداندن آرامش به زندگی افراد است. اما یکی از دغدغه های والدین در هنگام جدایی آسیب های احتمالی به فرزندانشان است. گاهی این ترس به حدی شدید می شود که والدین حاضرند به هر سختی ای شده در زندگی باقی بمانند. آسیب هایی که زندگی در خانه پر آشوب برای کودکان دارد بیشتر از آسیبهای ناشی از طلاق است چرا که مورد دوم قابل مدیریت است.

یکی از دغدغه های والدین در هنگام طلاق، الگوگیری کودک از روابط آنهاست. بارها این سوال را شنیده ام که اگر فرزندم رابطه آشفته ما را ببیند در ارتباطهای بزرگسالی اش اثر می گذارد؟ حتی در برخی موارد یکی از والدین بیان میکند که من خودم فرزند طلاق بودم و زندگی من نیز به طلاق رسیده و نمیخواهم این اتفاق برای فرزندم تکرار شود. این باور در کل قابل درک است. اما خبر خوب این است که تحقیقات این موضوع را حمایت نمیکند. به رابطه طلاق والدین و احتمال طلاق در نسل بعدی انتقال بین نسلی گفته می شود. نتایج نشان می دهد که خطر طلاق کمی افزایش یافته است. با این حال، مطالعات هشدار می دهند که احتمال طلاق پیچیده است و تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی، کیفیت ازدواج، تعارض والدین، سن ازدواج، تحصیلات و درآمد قرار دارد.



## چگونه می توان احتمال طلاق بین نسلی را کاهش داد؟

در حالی که مطالعات نشان می دهد خطر طلاق کمی افزایش یافته است، ابزارهایی برای به حداقل رساندن این ریسک وجود دارد. فرزندپروری پس از طلاق سخت تر می شود، اما اگر والدین بتوانند با یک هدف مشترک برای فرزندانشان کار کنند، شروعی عالی است. فرزندان به مهارت های روابط قوی نیاز دارند: ارتباط موثر، همدلی، هوش هیجانی، حل مسئله و مهارت های حل تعارض کلیدی ترین مهارت هایی است که باید آموزش بگیرند.

فرزندان به الگوهای روابط مثبت نیاز دارند: از روش های موثر باید استفاده شود تا فرزندان الگوهای درستی برای برقراری رابطه داشته باشند.

فرزندان باید تاب آوری و مقابله مثبت و سالم را بیاموزند. فرزندان باید طلاق را درک کنند: راه هایی برای صحبت در مورد چالش ها و عواقب طلاق بدون اینکه آنها را علیه والدین قرار دهد وجود دارد. کودکان باید در مورد اهمیت تعهد، حمایت متقابل و ارزش های مشترک در روابط بدانند. علاوه بر این باید بتوانند روایتی شخصی از "تجدید ساختار" خانواده خود بدون شرم یا انگ بسازند.

فرزندان به ثبات نیاز دارند: بهترین آموزشی که فرزندان می توانند به آن دسترسی داشته باشند، منابع مالی پایدار، مسکن مقرون به صرفه، و هر چیز دیگری است که روابط استرس زا را کاهش دهد. نوجوانان بیشتر از کودکان به حمایت و توضیح در مورد اهمیت روابط نیاز دارند. زمانی که بچه ها به سن ازدواج برسند بهتر است دسترسی به خدمات مشاوره قبل از ازدواج برای آنها فراهم شود. در کل گاتمن ثابت کرده که مشاوره قبل از ازدواج موثر احتمال طلاق را کاهش می دهد. طلاق به خودی خود مشکل به حساب نمی آید هرچند که پیامدهای زیادی برای تک تک افراد خانواده دارد. چیزی که مساله را شدید و گاهی غیرقابل حل میکند رفتار والدین در مسیر طلاق است.

بنابراین، از آنجایی که بسیاری از عوامل دیگر بر روابط زناشویی تأثیر می گذارند، نمی توان گفت طلاق والدین عاملی تعیین کننده است یا باعث طلاق فرزندان می شود. به هر حال، همبستگی دلالت بر علیت ندارد. بسیاری از فرزندان والدین طلاق، ازدواج های سالم و پایداری دارند و بسیاری از افراد خانواده های سالم نیز طلاق را تجربه می کنند.

## آیا ریسک بالاتری وجود دارد؟

کودکانی که در خانواده ای در حال طلاق یا طلاق گرفته بزرگ می شوند اغلب در معرض تعارض والدین، استرس (مالی، عاطفی و روانی) و بی ثباتی قرار دارند. آنها پویایی روابط ناسالم یا مهارت های ارتباطی ضعیف را مشاهده می کنند و ممکن است یاد بگیرند.

این کودکان همچنین ممکن است به دلیل مشکلات اقتصادی سطح تحصیلات پایین تری داشته باشند و ممکن است فاقد الگوهای مثبت و سالم روابط باشند. آنها ممکن است به روابط اعتماد نداشته باشند یا ایجاد وابستگی قوی برایشان مشکل باشد.

برخی از مطالعات نشان می دهد که عوامل ژنتیکی و محیطی (شیوه های فرزندپروری، سطح تعارض قبل و بعد از طلاق و غیره) بر "انتقال بین نسلی" طلاق تأثیر می گذارد. همچنین ویژگی های فردی فرد (خلق، شخصیت و غیره) و همچنین تأثیرات اجتماعی، فرهنگی و مذهبی دوران کودکی آنها هم اهمیت دارد.

در واقع، فرزندان طلاق ممکن است تصمیم بگیرند که از مبارزات خانواده خود درس بگیرند و آگاهانه تصمیماتی اتخاذ کنند که به ازدواج موفق آنها کمک کند.

آنها احتمالاً بیشتر از دیگران از چالش های ازدواج آگاه هستند و ممکن است عمداً راه دیگری را انتخاب کنند. این کودکان از تجربیات و اشتباهات والدین خود درس می گیرند. آنها به دنبال روابط سالم هستند، مهارت های ارتباطی خوب را یاد می گیرند و از مهارت های حل تعارض سالم استفاده می کنند.

## ♦ راهنمای تصویری فرزندپروری درمانبخش

نویسنده: سارا نایش، سارا دیلون  
مترجم: حدیث خسروی

انتشارات ارجمند

## راهنمای تصویری فرزندپروری درمانبخش



سارا نایش، سارا دیلون  
تصویرگر: کات گریمشاو  
مترجم: حدیث خسروی  
ارجمند

### درباره این کتاب:

فرزندپروری درمانبخش یک سبک تربیتی ساختارمند است که به والدین و دست‌اندرکاران امر تربیت کمک می‌کند دلبستگی ایمن کودکان (به ویژه کودکان دارای تجربهٔ تروما) را پرورش دهند. سارا نایش و سارا دیلون در این کتاب اصول و راهکارهای فرزندپروری درمانبخش را با زبانی ساده و با استفاده از تصاویر، تشبیه‌های زیبا و عبارات به‌یادماندنی بیان کرده‌اند تا والدین در مواجهه با چالش‌های تربیتی کودکان از آن بهره‌گیرند. مطالعهٔ این کتاب به پدر و مادر خوانده‌ها، والدین اصلی، والدین رضاعی، معلمان و مددکاران اجتماعی پیشنهاد می‌شود.



# زوج های متعهد و داشتن آزادی فردی: آیا می توان هر دو را همزمان داشت؟

استقلال بیش از حد می تواند ارتباط حیاتی زوجین را تضعیف کند.

فرامرز رضامنش - کارشناس ارشد خانواده



## نیازهای شخصی در مقابل نیازهای رابطه

برخی از افراد احساس می کنند برای اینکه یک رابطه عاشقانه و متعهدانه را ادامه بدهند باید آزادی خود را قربانی کنند. برخی دیگر باور دارند که تنها با تجرد می توانند از آزادی خود مراقبت کنند.

گاهی هم یکی از زوجین باور دارند که آنقدر روی شریک زندگی شان تسلط دارند که او خود را قربانی آزادی های آنها میکند.

برای تجربه یک زندگی غنی و لذت بخش همه ما به ترکیبی از آزادی و وابستگی نیاز داریم. اگر این تعادل در زندگی برقرار نباشد احساس محدود بودن یا بی تعلقی و ایزوله بودن داریم. به این معنا که در هر دو حالت احساس رضایت کافی از زندگی را نخواهیم داشت. این امر در روابط زناشویی هم صدق میکند.

بسیاری از جنبه های مجرد بودن بسیار شبیه یک رابطه متعهدانه است. اگر یک فرد مجرد بیش از اندازه زمان تنهایی داشته باشد احساس جدافتادگی و افسردگی خواهد داشت.

مشابه این وضعیت زمانی است که یک فرد متاهل بیش از حد استقلال خود را از دست بدهد. در این حالت فعالیتهایی که فرد قبلاً انجام دادندشان ضروری بود فراموش شده یا تغییر اولویت می دهند.

استقلال بیش از حد ارتباطات حیاتی با دیگران را در رابطه تضعیف می کند. تمرکز انحصاری بر نیازها و خواسته های دیگری نیز فرد را از تحقق بخشیدن به اهداف شخصی اش محروم میکند. این پارادوکس چیزی است که در رابطه باید متعادل باشد.



پس سؤال این است که آیا، به طور کلی، برای احساس آزادی و مستقل بودن ممکن است مجرد ماندن بهتر باشد؟ سؤال دوم مرتبط این است که آیا برای اینکه خود فرد در یک رابطه از دست نرود، ممکن است لازم باشد به نحوی در رابطه منزوی بمانید؟

در چه مقطعی ممکن است اصرار یک نفر برای استقلال در رابطه، راحتی و حمایت موجود را که تنها با تعهد بی‌قید و شرط به شریک زندگی قابل به دست آوردن است، کاهش دهد؟

در حالی که ممکن است فردی تصمیم بگیرد که نیازهای شخصی خود را با چراغ سبز ماندن در یک رابطه بلندمدت کم‌اهمیت‌تر کند، آنها نیز از بین نمی‌روند. بنابراین عاقلانه نیست که این نیازها نادیده گرفته شوند.

### بازتعریف خودمختاری و آزادی در چارچوب گسترده «ما»

آیا برای یافتن تعادل مناسب بین حفظ ارتباط صمیمانه با شریک زندگی و حفظ استقلال شخصی باید تلاش خاصی کرد؟ در حالت ایده آل، کسی نباید به خاطر دیگری فداکاری کند. اما ممکن است هنوز نیاز به تعریف مجدد استقلال وجود داشته باشد تا بتوان آن را با رابطه سازگار کرد.

مانند خودمختاری، اصطلاح آزادی به معنای احساس امنیت و تعیین سرنوشت است. اگر یکی از زوجین نگران این باشد که گفته‌ها و اعمالش چه اثری بر دیگری می‌گذارد نمیتواند با او آزاد و راحت باشد. اگر زوجین یکدیگر را همانطور که هستند بپذیرند، می‌توانند در افشای خود واقعیشان آزاد باشند و مانند دوران مجردی خود از احساس آزادی لذت ببرند.

برای داشتن هر دو طرف، این دو جنبه ظاهراً متفاوت آزادی باید به نحوی در یکی شوند. و این مستلزم کمی خلاقیت است.

زوجین باید همزمان به تعهد داشتن نسبت به دیگری در مورد فضای خصوصی داشتن مذاکره کنند. فضای خصوصی به هر یک از طرفین کمک میکند تا سرگرمی‌های غیرمشترکشان را پیگیری کنند.

دوستی‌ها و تعهدات و اهداف فردی‌شان را دنبال کنند تا احساس رضایت درونی داشته باشند. بسیاری از افراد این موضوع را سخت و هزینه‌بر می‌دانند ولی در واقع این گونه نیست.

همدلی و اجرای خواسته‌ها و نیازهای هریک از شرکا، نباید آزادی انتخاب دیگری را محدود کند. اگر انجام کارهایی برای شریک زندگی احساس عشق و مراقبت و فداکاری دیگری را برانگیخته کند، اندورفین‌های ترشح شده خود فرد را نیز خوشنود میکند. توانایی درک آنچه که شادی رابطه‌ای را تسهیل می‌کند می‌تواند هر دوی زوجین را تشویق کند تا در رضایت یکدیگر مشارکت کنند. تلاش برای رسیدن به این هدف به معنی انکار نیازهای فردی نیست بلکه به معنای دادن و گرفتن نیازها بین افراد یک تیم است.

از آنجایی که، به ویژه در جامعه امروزی، ارزش بالایی برای استقلال وجود دارد، تمرکز مجدد بر نیازهای یک رابطه متعهد، اگر نگوئیم دلهره آور، چالش برانگیز است. ایجاد تعادل مطلوب بین استقلال و وابستگی به خودی خود اتفاق نمی‌افتد و مستلزم تلاش دوطرفه است. برای صحبت رضایت بخش باید با درایت و دیپلماسی و احترام در مورد نیازها و خواسته‌های متعارض صحبت شود. مثلاً فعالیت مشترک یک زوج می‌تواند رفتن به یک کلاس موسیقی باهمدیگر باشد در حالیکه که یک ساعت بعد از آن را آقا تمایل به پیاده روی دارد و خانم دوست دارد کتاب بخواند. باید این اهداف را در هم آمیخت.

علاوه بر این باید در نظر داشت که افراد در طول زمان عوض می‌شوند پس این گفتگوها نباید بعنوان نقطه پایان مذاکرات در نظر گرفته شود. بلکه زوجین هربار باید مجدد شرایط خود و نیازهایشان را بررسی کنند و در صورت نیاز تغییرشان بدهند.

زمانی که «ما» رابطه‌ای، «من» فردی را پرورش می‌دهد، فضا برای پیدا کردن تسلط روی چالش‌های روابط صمیمانه باز می‌شود.

برای شاد بودن در دوران مجردی، یک فرد باید خود را درک کند، دوست داشته باشد و به خود احترام بگذارد. و برای شاد بودن رابطه‌ای، همین عناصر باید وجود داشته باشند - اگرچه در اینجا تمرکز بر نحوه رفتار هر یک از زوجین با دیگری است.







## ♦ مرگ رابطه های ناکام کننده

### چرا نهنگ ها خودکشی می کنند؟

جمال رهنمایی-روانشناس تحلیلی

تصور اینکه ما به عنوان موجودات اجتماعی بدون زندگی اجتماعی و رابطه با انسانهای دیگر چه سرانجامی پیدا می کنیم در نگاه اول به اندازه کافی جدی به نظر نمی آید. اما فرو رفتن در لایه های مختلف این نوع زندگی کاری است که تصویر سازی و داستان پردازی درباره آن از پس کارگردانی چیره دست همچون دارن آرنوفسکی برمی آید.

فیلم نهنگ آخرین ساخته آرنوفسکی داستان مردی ۲۷۳ کیلویی به نام چارلی است که به علت وزن زیاد عملاً زمینگیر شده و برای کوچکترین کارهای زندگی محتاج دیگران است و در همان حال در انزوای مطلق به سر می برد و تنها با خواهر دوستش ملاقات دارد و ما در جریان فیلم میفهمیم از دست دادن این دوست چه بلایی بر سر چارلی آورده است.

شغل چارلی تدریس داستان نویسی است. اما او کلاس هایش را به صورت آنلاین و با دوربین خاموش برگزار میکند و هیچ کس در کلاس تاکنون چارلی را ندیده است. چارلی از زندگی کوتاه زناشویی خود یک فرزند دختر دارد که ظاهراً به شدت از او متنفر است و این دختر نوجوان از این بی خاصیتی پدر در زندگی به تنگ آمده است.



او در همه عرصه‌های رابطه و حتی داشتن رابطه ای خوب با خودش ناتوان است.

رضایت‌مندی از روابط انسانی موضوعی چند بعدی است. رابطه خوب و کامیاب کننده رابطه ای است که نیازهای اساسی جسمی و روانی را برآورده سازد و هرگاه این عناصر در رابطه ای به اندازه کافی وجود نداشته باشند، آن رابطه محکوم به جدایی و پایان است.

نکته غم‌انگیز فیلم نهنگ همین است. ناکامیهای چارلی در برقراری و ساختن رابطه مواردی هستند که او قادر به دست آوردن آنها نیست. هرچند می داند که آنها چیستند.

گفته میشود که نهنگ ها هم همینطور هستند. این غول پیکر ترین موجودات کره زمین هم جاندارانی بسیار احساساتی هستند که بارها دیده شده به دلایلی نامعلوم آگاهانه دست به خودکشی زده و خودشان را در خارج از آب خفه می کنند و در حالی که قادر به بازگشتن به دریا هستند آنقدر خشکی می ماند تا بمیرند.

آرنوفسکی این علاقه پنهان دختر به پدرش را که زیر نقاب از تنفر پنهان شده در صحنه نشان میدهد که دخترک بشقابی را که چارلی با آن به پرندگان غذا می دهد، می شکند و همه آن محبتی را که پدر نمی تواند به او نشان بدهد، از او طلب می کند.

اما فرزند چارلی هم نمیداند که پدر و مادر با آن که با یکدیگر زندگی نمی کنند بر سر آینده او به توافق رسیده اند و هر دو در حال فراهم کردن پس اندازی هستند تا به وسیله آن آینده دخترشان را تامین کنند. پولی که چارلی حتی در آستانه مرگ هم حاضر به دست زدن به آن نیست.

فیلم نهنگ در بیان وجه غم‌انگیز رابطهای که کاملاً ناخواسته بربادرفته بسیار موفق است. رابطه ای که در از بین رفتن آن قصدی در میان نبوده است اما فقدان آن از چارلی یک مرده متحرک ساخته است.

کسی که میتواند در آموزش نویسندگی ظرایف رابطه و اجزای آن را به کلام و نوشته تبدیل کند در زندگی خصوصی خودش همه اینها را از دست داده است و این همان بخش از رابطه است که ما آن را ناخودآگاه باز می آفرینیم بدون آنکه از چرایی آن آگاه باشیم. شاید وزن بسیار سنگین چارلی نمادی از بی تحرکی و ناتوانی او در ایجاد رابطه هم باشد. اما همین وزن سنگین چارلی ناشی از ناکامی او در عشقی نا مرسوم و از دست رفته است که او را دچار پرخوری عصبی وحشتناکی کرده و این اضافه وزن و بی تحرکی را برایش رقم زده است. همه رابطه های چارلی دچار فروپاشی و مرگ شده اند. خود او نیز در آستانه مردن است و کاری برای خودش انجام نمیدهد.

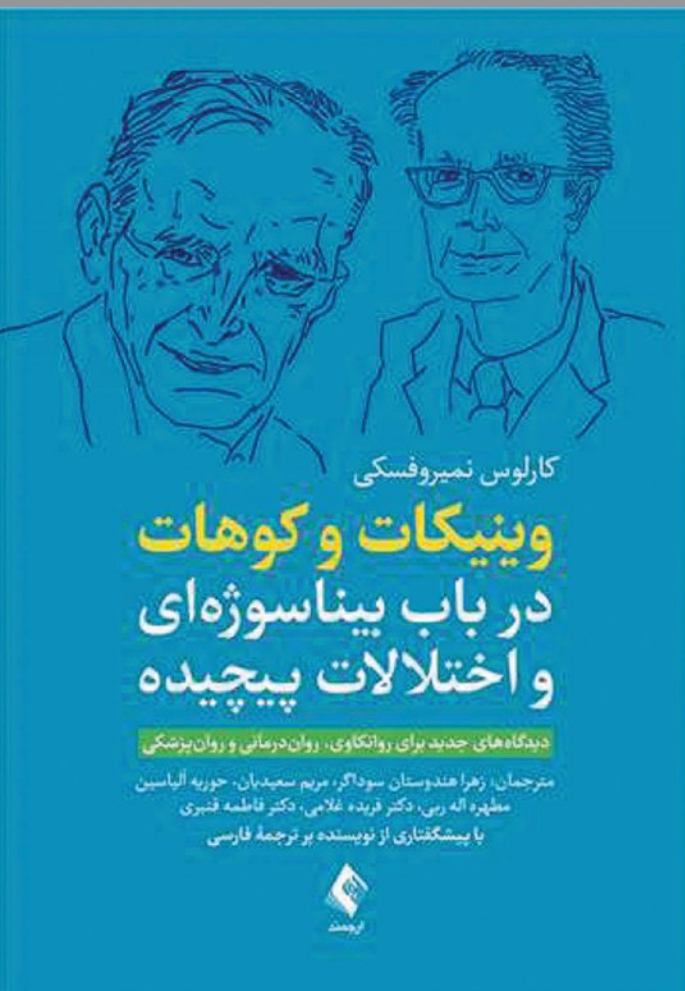


## ♦ وینیکات و کوهات در باب بیناسوژه‌ای و اختلالات پیچیده دیدگاه‌های جدید برای روانکاوی، روان درمانی و روانپزشکی

نویسنده: کارلوس نمیروفسکی  
مترجم: زهرا هندوستان سوداگر، مریم سعیدیان و همکاران  
ناشر: انتشارات ارجمند

درباره این کتاب:

این کتاب، کتابی است که حوزه روانکاوی معاصر را نشان می‌دهد، حوزه‌ای که به مطالعه رنج ناشی از آسیب‌های اولیه می‌پردازد؛ خصوصاً در مورد منشأ ایده‌های وینیکات و کوهات بحث می‌شود، آن‌ها به صورت انتقادی مقایسه می‌شوند و نشان می‌دهد که چگونه وجوه ابتدایی در زمینه تحلیلی بیناسوژه‌ای ویرایش می‌شوند. نکات برجسته: نویسنده، گفتگویی بین وینیکات و کوهات ایجاد می‌کند که دانشی غنی از ایده‌های این دو پیشگام روانکاوی را در اختیار می‌گذارد و راه‌هایی را برای پیشرفت جدید باز می‌کند و بدینگونه مثالی عالی از اینکه چگونه روانکاوی می‌تواند با نگاه به آینده رشد کند را شکل می‌دهد. کتاب نه تنها شامل موارد تاریخچه‌ای و آموزشی به شیوه‌ای پویا و روشن می‌باشد بلکه مسیری باز برای رشد دیدگاه‌های متفاوت در حوزه روانکاوی را مهیا می‌کند، همچنین فضای بسیار انعطاف‌پذیری را برای مخاطبان خود ایجاد می‌کند که در آن شکوفایی اندیشه را تجربه خواهند کرد. کارلوس نمیروفسکی، در سال ۱۹۶۹ از دانشگاه بوینس آیرس فارغ التحصیل شده است. او عضو کامل انجمن روانکاوی بوینس آیرس و IPA، تحلیلگر آموزشی و استاد، کارشناسی ارشد روانکاوی با موسسه روانکاوی بهداشت روانی، عضو IARPP بوده و از ژانویه ۲۰۱۹ رئیس انجمن روانکاوی بوینس آیرس می‌باشد.







## آیا آگاتا کریستی می تواند به ما کمک کند راز زندگی طولانی تر را حل کنیم؟

تحقیق در مورد اینکه چگونه مطالعه کردن می تواند مغز و سلامت ما را تقویت کند.

تیم درمانگران روانبهنه

مزایای مطالعه مدت هاست که مشخص شده است. خواندن ذهن را تحریک می کند و کنجکاوی فکری را برمی انگیزد. خواندن تخیل ما را با در نظر گرفتن زمینه و ارتباط کلمات تقویت می کند و مهارت های تفکر انتقادی ما را تقویت می کند.

خواندن همچنین ما را از واقعیت دور می کند و به کیهکسانی از جهان های جایگزین می برد. و موارد بیشتری وجود دارد....

خواندن مغز ما را پرورش می دهد. خوانندگان خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می دهند. تمرین خواندن مغز را تمرین می دهد و ممکن است از ایجاد پلاک های آمیلوئید و تاو جلوگیری کند. در یکی از بزرگترین مطالعاتی که تاکنون انجام شده است، ۲۸۰۰ بزرگسال به مدت ۱۲ سال برای درک عادات خواندن و سلامت مغز تحت نظر قرار گرفتند. نتایج خیره کننده بود: کسانی که حداقل سه ساعت در هفته مطالعه می کردند ۲۰ درصد کمتر از کسانی که مطالعه نمی کردند به بیماری آلزایمر مبتلا شدند.

خواندن با الزام ما به توجه به جای چند کار مفید است. کسانی که به دنبال تقویت این مزیت هستند، بهتر است داستان بخوانند!

خوانندگان ادبیات داستانی در مقایسه با کسانی که مطالعه نمی کنند ۳۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند.

گروچو مارکس یک بار به طعنه گفت: "به نظر من تلویزیون بسیار آموزنده است. هر بار که کسی آن را روشن می کند، به اتاق دیگر می روم و کتاب می خوانم."

خوره کتاب ها جامعه ای از افراد همفکر را تشکیل می دهند که از تعامل کلمات و هنر و ترکیب آنها در کتاب لذت می برند. با این حال، یک جهان موازی نیز وجود دارد که توسط افرادی مسلط به حوزه جایگزین پر شده است. آن ها به سریالها، مستندها و سریال های کمدی علاقه مندند.

این تنش بین کتاب و تلویزیون در سال های گذشته، به ویژه در طول همه گیری، تشدید شده است. گالوپ گزارش می دهد که آمریکایی ها گزارش می دهند که به طور متوسط ۱۲.۶ کتاب در سال می خوانند که بسیار کمتر از هر زمان دیگری از سال ۱۹۹۰ است. تحقیقات Pew به این نکته اشاره می کند که یک چهارم بزرگسالان آمریکایی در طول سال گذشته در هیچ کتابی نخوانده اند.

آیا تصادفی است که این افت در خواندن همزمان با افزایش بی سابقه سرویس های استریم مانند Netflix، AppleTV، Max و Hulu است؟ افزایش خدمات استریم با جهش ۲۰۰ درصدی در خدمات ویدیوی اشتراکی در چهار سال گذشته افزایش یافت و ۸۹ درصد از خانوارها به طور متوسط در ۵.۴ سرویس اشتراک دارند. علاوه بر این، نیلسن گزارش می دهد که به طور متوسط آمریکایی ها بیش از چهار ساعت تلویزیون در روز تماشا می کنند - این یعنی دو ماه تماشای بی وقفه تلویزیون در سال.

اگر به انگیزه بیشتری نیاز دارید، این را در نظر بگیرید: مطالعه ای در *Annals of Internal Medicine* رابطه بین تلویزیون و مرگ و میر را بررسی کرد. نتیجه گیری شوکه کننده است: هرچه تلویزیون بیشتر تماشا شود، خطر مرگ به هر دلیلی، از جمله بیماری های قلبی عروقی و سرطان بیشتر می شود و افرادی که بیش از چهار ساعت در روز تلویزیون تماشا می کنند، در معرض بیشترین خطر هستند.

نکته اصلی همه چیز اینجاست: تلویزیون منفعل است. در مقایسه، عمل محض ورق زدن صفحات یک کتاب به طور فعال ما را از طریق پورتالی می برد که در آن می توانیم به سراسر جهان سفر کنیم، در زمان به عقب یا جلو، در اعماق درون خود، و به قلب و ذهن دیگران.

یا، همانطور که دکتر سوس به خوبی گفت، "هر چه بیشتر بخوانید، چیزهای بیشتری خواهید دانست. هر چه بیشتر یاد بگیرید، مکان های بیشتری خواهید رفت."

#### منابع

- Wilson, R. S., et al. (2017). Reading and risk of Alzheimer's disease. *Neurology*, 89(1), 31-37.
- Smith, G. D., & Pell, J. P. (2012). Association of book reading with slower cognitive decline in older adults. *British Medical Journal*, 345, e4569.
- Levy, B. R., Ailshire, J. A., & Kivimaki, M. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*, 165, 195-201.

خوانندگان بیشتر عمر می کنند. مطالعه می تواند به طول عمر بیشتر کمک کند. یک مطالعه بین المللی بر روی ۳۶۰۰ نفر مرگ و میر و عادات مطالعه را در یک دوره ۱۲ ساله ردیابی کرد و نشان داد کسانی که حداقل سه ساعت در هفته مطالعه می کردند، ۲۰ درصد کمتر از افرادی که مطالعه نمی کردند، می میرند. باز هم، برای کسانی که داستان می خوانند خطر مرگ ۳۲ درصد کمتر بود.

خواندن مجموعه ای از مهارت های تاب آوری را ارائه می دهد. خواندن داستان به طور خاص همدلی را تقویت می کند، احساسات را تنظیم می کند و استرس را کاهش می دهد که تقریباً همه عوامل کلیدی در مدیریت ناملایمات هستند. خواندن داستان به ما این امکان را می دهد تا در آنچه «ذهن سازی» نامیده می شود، شرکت کنیم، توانایی پا گذاشتن به جای دیگری با استنباط افکار و احساسات دیگران. در زمانی که قطبی شدن در حال افزایش است، شاید مسیر آشتی با خود و دیگران با یک رمان خوب آغاز شود.

خواندن یک استراحت کوتاه است. خواندن همچنین راهی برای فرار از مشکلات روزمره است. نشان داده شده است که مطالعه تنها به مدت شش دقیقه می تواند خلق و خو را بهبود بخشد و سطح استرس را تا ۶۸ درصد کاهش دهد.

این به این دلیل است که مطالعه، درست مانند تعطیلات، می تواند باعث شود ما احساس شادی، آرامش و سرگرمی بیشتری داشته باشیم.





## ◆ تست نیازهای اساسی گلاسِر (BNQ)

فائزه جانمحمدي-کارشناس ارشد روانشناسی

تست نیازهای گلاسِر، یک آزمون کاربردی بر اساس «تئوری انتخاب» است که به شما امکان می دهد تا نیازهای اساسی خود را شناسایی کنید. این فرصتی است تا درک عمیق تری از خود پیدا کنید، زندگی شخصی و ارتباطاتتان را بهبود بخشید و در مسیر پیشرفت و رشد، گام های موثری بردارید.

### چرا باید تست نیازهای گلاسِر را انجام دهیم؟

تست گلاسِر به شما کمک می کند تا با نیازهای اساسی تان آشنا شوید و بتوانید برای خود و دیگران زندگی بهتری بسازید. مهمترین دلایل استفاده از تست نیازهای گلاسِر عبارتند از:

◆ **شناخت بهتر خود:** به واسطه تست نیازهای گلاسِر، شما می توانید نیازهای اساسی خود را بشناسید و اولویت های خود را تعیین کنید.

◆ **افزایش خودکارآمدی:** با درک نیازهای خود، شما می توانید به صورت هدفمند تر در زندگی پیش بروید و باورهای مثبت تری نسبت به توانایی های خود پیدا کنید.

## تست نیازهای گلاسِر چه چیزهایی را می‌سنجد؟

تست نیازهای گلاسِر پنج حوزه اصلی یا نیاز اساسی را ارزیابی می‌کند:

**نیاز به بقا (SA):** بررسی نیازهای فیزیولوژیکی مانند غذا، آب، پناه و امنیت.

**نیاز به عشق و تعلق (LB):** نیاز به برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، دوستی و احساس مراقبت.

**نیاز به آزادی (FR):** نیاز به احساس کنترل بر زندگی و توانایی انجام کارها به طور مستقل.

**نیاز به قدرت (PO):** نیاز به پیشرفت، توانمندسازی و دستیابی به اهداف شخصی.

**نیاز به تفریح (FU):** نیاز به سرگرمی، شادی و لذت بردن از زندگی.

### کاربردهای تست نیازهای گلاسِر چیست؟

۱. **توسعه شخصی:** کمک به فهم بهتر نیازهای اساسی و توسعه استراتژی‌هایی برای رسیدن به تعادل در زندگی.

۲. **مشاوره و درمان:** به عنوان یک ابزار کمکی در مشاوره برای شناسایی نیازهای اساسی و کمک به افراد در ایجاد تغییرات مثبت در زندگی‌شان.

۳. **آموزش و پرورش:** کمک به معلمان و مدیران تحصیلی در شناخت نیازهای دانش‌آموزان و ایجاد محیط‌های آموزشی مناسب‌تر.

۴. **مدیریت منابع انسانی:** برای مدیران و منابع انسانی در سازمان‌ها، تا نیازهای کارکنان را بهتر بشناسند و برنامه‌های بهبودی مناسبی ایجاد کنند.

♦ **تعاملات اجتماعی بهتر:** شناخت نیازهای اساسی می‌تواند به شما کمک کند در تعامل با دیگران بیشتر درک و همدلی داشته باشید.

♦ **کاهش استرس و اضطراب:** با شناخت نیازهای خود و تنظیم انتظارات بر اساس آنها، می‌توانید میزان استرس و اضطراب خود را کاهش دهید.

♦ **تصمیم‌گیری بهتر:** انجام تست گلاسِر به توانایی تصمیم‌گیری موثرتر با توجه به نیازهای خود و تعادل بین آنها کمک می‌کند.

♦ **توسعه روابط عاطفی سالم‌تر:** با درک نیازهای خود و نیازهای همسر یا همدم، می‌توانید پایه‌ای سالم‌تر برای رابطه خود بسازید.

### تست نیازهای گلاسِر چیست؟

تست نیازهای گلاسِر، که در سال ۱۹۹۵ توسط ویلیام گلاسِر ساخته شد، یک ابزار ارزیابی است که نیازهای اساسی افراد را مورد بررسی قرار می‌دهد. تست نیازهای گلاسِر بر اساس نظریه تئوری انتخاب گلاسِر می‌باشد که ۵ نیاز اساسی را در افراد بررسی می‌کند.

این پرسشنامه شامل ۳۵ سوال است و به طور متوسط حدود ۱۰ دقیقه زمان می‌برد تا تکمیل شود. این تست برای افراد با دامنه سنی ۱۴ سال و بالاتر، به صورت فردی و گروهی قابل اجرا است.





## ♦ روش تحقیق در علوم رفتاری

نویسنده: فردریک جی گراوتر ، لوری ان فورزانو

مترجم: عبدالله جهانپور

انتشارات ارجمند



### درباره این کتاب:

کتاب روش تحقیق در علوم رفتاری حاصل تجربه اندوخته سال‌ها تدریس استادان در دانشگاه‌های معتبر است. نویسندگان کوشیده‌اند با بهره‌گیری از نمونه‌های پژوهشی و نیز آخرین یافته‌های حوزه روانشناسی و علوم رفتاری، با بیانی ساده به تبیین طرح‌ها و روش‌های بنیادین پژوهش بپردازند. کتاب حاضر در چارچوب فرآیندهای پژوهش (از آغاز تا انجام) تدوین شده است. این رویکرد گام‌به‌گام تصمیماتی را مورد تأکید قرار می‌دهد که پژوهشگران باید در هر مرحله از این فرآیند پژوهشی اتخاذ نمایند. ضمن آنکه شیوه سازماندهی مطالب کتاب، استفاده از آن در کلاس‌ها، کارگاه‌های سخنرانی یا کلاس‌های دارای قسمت‌های آزمایشگاهی را مناسب ساخته است. برای هر فصل، اهداف آموزشی شامل اهداف یادگیری فصل، بازنگری فصل، لیستی از قسمت‌های فصل، اهداف یادگیری ابتدای هر بخش، تمرین یادگیری در پایان هر بخش، واژه‌نامه، خلاصه فصل و لیستی از کلمات و اصطلاحات کلیدی و مجموعه‌ای از تمرینات پایان فصل با ذکر اهداف یادگیری مربوطه، مشخص شده‌اند. نویسندگان تلاش کرده‌اند تا به جای ارائه صرف مطالب، نظیر آنچه که در «کتاب‌های آشپزی» استفاده می‌شود و به ارائه واقعیت‌ها و مطالب می‌پردازد، از یک سبک نوشتاری غیررسمی که بر بحث و توضیح موضوعات تأکید دارد استفاده نمایند. این سبک به ویژه برای مطالبی که دانشجویان آن را دشوار می‌دانند، از جمله موضوع این کتاب، یعنی روش تحقیق، بسیار مفید است.



### خوانندگان محترم مجله‌ی روان‌بنه!

به استحضار می‌رساند که این امکان فراهم است تا نسخه‌ی الکترونیکی شماره‌های آتی مجله‌ی روان‌بنه را، به صورت رایگان در ایمیل یا تلگرام خود دریافت کنید. برای این کار کافی است، نام و نام‌خانوادگی و تحصیلات خود را از راه‌های ارتباطی زیر برای ما ارسال کنید و شیوه‌ای را که از طریق آن مایل به دریافت نشریه هستید، قید نمایید.

ایمیل ما: [info@ravanboneh.com](mailto:info@ravanboneh.com)

آیدی تلگرام: @Ravan\_boneh2

### درخواست نمایندگی

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 حوزه‌ی 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 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 کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی عمومی در حوزه روانشناسی با گواهی معتبر از 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 قراردادهای همکاری که متعاقباً ارسال خواهد شد
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۰۲۱-۸۸۲۴۵۸۵۲ تماس حاصل نمایید.
- جهت مکاتبات از این آدرس پست الکترونیکی استفاده

فرمایید: [kargah.ravannews@gmail.com](mailto:kargah.ravannews@gmail.com)





۱. آراء نویسندگان لزوما دیدگاه گروه رشد و توسعه روانشناسی نیست.
۲. مسئولیت متن آگهی‌ها بر عهده‌ی ارائه‌دهنده‌ی آگهی‌ها است.
۳. مسئولیت علمی مقاله‌ها بر عهده‌ی نویسنده یا نویسندگان آن‌ها است.
۴. نشریه‌ی روان‌بانه، در قبول یا رد مقاله‌ها آزاد است.
۵. نشریه‌ی روان‌بانه، در اصلاح و ویرایش مطالب رسیده، آزاد است.
۶. مقالات ارسال شده، بازگردانده نمی‌شوند.
۷. ماهنامه‌ی روان‌بانه، نشریه‌ای الکترونیکی و غیرقابل فروش است.

#### **از نویسندگان محترم تقاضا می‌شود به نکات زیر توجه فرمایند:**

۱. نشریه‌ی روان‌بانه، آماده‌ی چاپ و انتشار مقاله‌های نقد و بررسی، گزارش‌های تحقیقی اصیل، موردپژوهی، موردآزمایی و مورد درمانی، و نیز نقد و معرفی کتاب است.
۲. مقالات خود را به ایمیل [info@ravanboneh.com](mailto:info@ravanboneh.com) ارسال فرمایید.
۳. مقاله باید به زبان فارسی و با انشایی سلیس و روان نوشته شده باشد.
۴. مقالات و ترجمه‌های خود را حتی‌الامکان حروف‌چینی شده ارسال نمایید.
۵. نقل مطلب با ذکر ماخذ آزاد است.
۶. اصطلاحات لاتین و اسامی باید در پاورقی آورده شود.
۷. نام و نام خانوادگی، سمت علمی، محل کار، نشانی، شماره‌ی تماس، شماره‌ی دورنگار و پست الکترونیکی نویسنده یا مترجم، حتما باید ذکر شود.
۸. چنانچه مخارج مالی مربوط به تهیه‌ی مقاله و یا انجام پژوهش، از طرف موسسه‌ای تامین شده است، در صفحه‌ی اول مقاله یا گزارش (در قسمت پاورقی) حتما ذکر شود.
۹. شیوه‌ی ارجاع به منابع و کتابنامه‌شناسی، طبق استاندارد APA خواهد بود.
۱۰. توصیه می‌شود در ترجمه‌ی واژه‌ها، تا حد امکان از معادل‌های موجود استفاده شود و در صورتیکه معادل جدیدی آفریده شده است، دلایل کافی در پاورقی آورده شود.



پست الکترونیک:

[info@ravanboneh.com](mailto:info@ravanboneh.com)  
[www.ravanboneh.com](http://www.ravanboneh.com)