

روان بنده



در این شماره می‌خوانید :

BPD Chronicles: مطالعه جدید تجربیات بیمار را بررسی می‌کند
تحقیقات اخیر تجربیات شخصی بیمار با BPD را بررسی کرده است.

درمان اختلال نافرمانی مخالف با عروسکهای پولیشی!
استفاده از اسباب بازی های پولیشی می تواند منجر به تفکر جدیدی شود.

نگاهی صادقانه به جوانب مثبت و منفی طلاق
این موضوعات و چگونگی به حداقل رساندن اثرات منفی طلاق را در نظر بگیرید.

آیا حقیقت زیبا است؟ گفتنش سخت است!
دیدگاه رواقی در مورد زیبایی اخلاقی در دو کتاب جدید مورد توجه قرار گرفته است.





روان‌بانه

نشریه‌ی روان‌بانه

شماره ثبت نشریه ۸۰۴۴۴

زیر نظر: گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال هفتم / شماره ۸۴ / آبان ۱۴۰۲

Seventh year / Number eighty-four / October 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

گرافیک: فاطمه درینی

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

سایت: ravanboneh.com

پست الکترونیک: info@ravanboneh.com

شماره‌های تماس: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۰۲۸ و ۰۲۱-۲۹۲۳۵۰۲۳۲

نویسندگان این شماره (به ترتیب حروف الفبا):

پژمان بشیرزاده، یگانه داوودیان،

شقایق صمدزادگان، مژگان عطار

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 می توانید 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

BPD Chronicles: مطالعه جدید تجربیات بیمار را بررسی می کند / تحقیقات

اخیر تجربیات شخصی بیمار با BPD را بررسی کرده است. / ۳
چهارمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و فرهنگی / ۵

درمان کودک و نوجوان

درمان اختلال نافرمانی مخالف با عروسکهای پولیشی! / استفاده از اسباب بازی های پولیشی می تواند منجر به تفکر جدیدی شود. / ۶
معرفی کتاب / تقصیر تو نبود؛ رهایی از شرم ناشی از سوءاستفاده در دوران کودکی با استفاده از نیروی شفقت به خود / ۹

خانواده درمانی

نگاهی صادقانه به جوانب مثبت و منفی طلاق / این موضوعات و چگونگی به حداقل رساندن اثرات منفی طلاق را در نظر بگیرید. / ۱۰

روانکاوی و فلسفه

آیا حقیقت زیبا است؟ گفتنش سخت است! / دیدگاه رواقی در مورد زیبایی اخلاقی در دو کتاب جدید مورد توجه قرار گرفته است. / ۱۲

معرفی کتاب / نظریه‌های آگاهی در فلسفه ذهن و مغزپژوهی امروز / ۱۵

علوم شناختی

بررسی فرآیندهای مغز در طول تصمیم گیری اساسی / چگونه مغز ابعاد مختلف یک تصمیم گیری را نشان می دهد؟ / ۱۶

معرفی کتاب / کارکردهای اجرایی مداخلات درمانی / ۱۸

پیوست

درخواست اشتراک و نمایندگی / ۱۹

ملاحظات / ۲۰





مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره
احیا

مرکز خدمات روان شناسی و مشاوره احیا
آماده ارائه خدمات درمانی از ساعت ۹ الی ۲۱ می باشد.

بخش های درمان:

- ♦ دیارتمان خانواده
- ♦ دیارتمان کودک
- ♦ دیارتمان نوجوان
- ♦ دیارتمان فردی
- ♦ دیارتمان روانسنجی
- ♦ دیارتمان نوروساینس
- ♦ مشاوره آنلاین و تلفنی
- ♦ روانپوشی و روانکاوی



<http://ehyacenter.com>



@ravandarmanischool



۰۲۱-۸۸۳۵۷۳۱۱ ۰۲۱-۸۸۳۵۸۱۱۵

کارگر شمالی - نرسیده به تقاطع جلال ال احمد - بین کوچه سوم و شهید گمنام - پلاک ۱۸۵۷





BPD Chronicles: مطالعه جدید تجربیات بیمار را بررسی می کند

تحقیقات اخیر تجربیات شخصی بیمار با BPD را بررسی کرده است.

یگانه داوودیان-کارشناس ارشد روانشناسی

پزشکان افرادی هستند که داروهایی را تجویز می کنند که اطلاعات کمی در مورد آنها دارند، برای شفای بیماری هایی که کمتر از آن می دانند، در انسان هایی که چیزی از آنها نمی دانند.» ولتر

پزشکان و محققان برای درک، تشخیص و درمان بیماری آموزش دیده اند، اما نمی توانند در درون بیماران حرکت کنند تا رنج آنها را به طور کامل درک کنند. در واقع، بیشتر مردم بیماری را از بیرون می بینند. مهم نیست چقدر همدلی داشته باشید، باز هم درک کامل عفونت شدید کووید، پای شکسته یا روان پریشی مداوم و اینکه کدام علائم خاص بیشتر ناتوان کننده هستند، دشوار است، مگر اینکه آن را تجربه کرده باشید. به ویژه بیماری روانی، با تمام انگه های آن، ممکن است برای کسانی که آن را تحمل نکرده اند، دشوارتر باشد.

مسائل حقوقی، مالی یا خودمراقبتی نیز تحت تأثیر قرار گرفت. مشکلات در روابط بیشترین تأثیر را بر این مسایل داشت. محققان پرسیدند کدام علائم از نظر شخصی بیشتر در دسرساز هستند و بیشترین تداخل را در عملکرد روزانه دارند. بی‌ثباتی خلقی شدید و پاسخ‌های عاطفی علائمی بودند که گزارش شده‌اند مشکل‌سازترین علائم هستند. علامت بعدی که بیشتر آزاردهنده بود، روابط شدید یا ناپایدار بود، به دنبال آن مسائل خشم، تصویر ناپایدار از خود، احساس پوچی مزمن و تکانشگری بود. جالب توجه است، علامتی که کمترین تداخل را داشت - فقط دو بیمار آن را تایید کردند - افکار خودکشی بود. این یافته به ویژه قابل توجه است زیرا تهدیدها و رفتارهای خودکشی آشکارا علائمی هستند که بیشترین توجه را از سوی پزشکان و سایر افراد به خود جلب می‌کنند.

بسیاری از رویکردهای درمانی فعلی برای BPD، مانند DBT، از یک استراتژی خاص و مشخص پیروی می‌کنند. مهم است که درمانگران در یک تکنیک رسمی غرق نشوند، بلکه انعطاف‌پذیری را حفظ کنند. این شامل توجه به اهمیت ارتباطات بین فردی و خودانگاره است. در نهایت باید دایم مدنظر داشته باشید که این اهداف بیمار است که جهت درمان را تعیین می‌کند، نه پزشک.

منبع

DiBenedetti, D., Kosa, K., Waters, H., & Oberdhan, D. (2023). "Understanding Patients' Experiences with Borderline Personality Disorder: Qualitative Interviews," *Neuropsychiatric Disease and Treatment*.

یک مطالعه اخیر تجربیات ذهنی بیمارانی را که برای اختلال شخصیت مرزی تشخیص داده شده و تحت درمان قرار گرفته‌اند، مورد بررسی قرار داده است. مصاحبه‌کنندگان همچنین پرسیدند کدام نشانه‌ها بیشتر در دسرساز هستند. این مطالعه بزرگتر از آنهایی بود که قبلاً انجام شده بود و بر خلاف بسیاری از افراد دیگر، شامل ۲۴ مرد بود.

اکثر بیماران بیشتر ۹ معیاری را که در تعریف BPD ایجاد شده‌اند تأیید کردند. نقل قول‌های معمولی که علائم را توصیف می‌کردند عبارت بودند از:

«عدم تنظیم کامل احساسات من».

«روابط واقعاً ناپایدار... رها کردن مشکلات تجربه‌های بسیار بدی در پی داشت».

«واقعاً احساس نمی‌کنم که احساس ثابتی از خود دارم».

«تکانشگری، درست مانند عمل کردن قبل از فکر کردن».

«هر روز وقتی از خواب بیدار می‌شدم احساس خالی بودن می‌کردم».

«من در عصبانیت، فریاد، جیغ زدن، فحش دادن و ... بسیار تکانشی خواهم بود...»

همه ۵۰ بیمار تغییرات خلقی شدید و روابط شدید یا ناپایدار را گزارش کردند. چهل و هفت بیمار (۹۴٪) یک تصویر از خود ناپایدار توصیف کردند. اکثر بیماران رفتارهای تکانشی و خودتخریبی را تجربه کردند. احساس مزمن پوچی و خشم شدید اندکی کمتر مورد تأیید قرار گرفت. دوازده بیمار افکار خودکشی داشتند. پنج بیمار علائم تجزیه‌ای را گزارش کردند.

بیش از نیمی از بیماران گفتند که این علائم BPD به طور قابل توجهی بر کار یا مدرسه آنها تأثیر می‌گذارد.

◆ چهارمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و فرهنگی

چهارمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و فرهنگی در تاریخ ۷ اسفند ۱۴۰۲ توسط، مرکز همایش‌ها و کنفرانس‌های فرازاندیشان بوعلی سینا در شهر همدان برگزار خواهد شد.

محورهای همایش عبارتند از:

روانشناسی بالینی

روانشناسی عمومی

روانشناسی تربیتی

روانشناسی شخصیت

خانواده درمانی

روانشناسی صنعتی و سازمانی

روانشناسی بالینی کودک و نوجوان

سنجش و اندازه‌گیری (روان‌سنجی)

روانشناسی سلامت

روانشناسی اسلامی

و...

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت همایش به آدرس <https://ravan.iseconf.ir> مراجعه نمایید.



درمان اختلال نافرمانی مخالف با عروسکهای پولیشی!

استفاده از اسباب بازی های پولیشی می تواند منجر به تفکر جدیدی شود

مژگان عطار-کارشناس ارشد روانشناسی و درمانگر کودک و نوجوان

بیماران مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD) می توانند خشم و تهییج مداوم و بیش از حد را نشان دهند. علائم ODD معمولاً در سن ۸ سالگی ظاهر می شود، دقیقاً زمانی که کودکان وارد مرحله نافرمانی و عدم همکاری می شوند، که می تواند منجر به موقعیت های چالش برانگیز در خانه ها، مدارس و با منابع قدرت شود.

با مداخله درست و به موقع، بهبودی می تواند در عرض تقریباً سه سال رخ دهد. با این حال، اگر ODD به درستی و به موقع درمان نشود، ممکن است اختلالات رفتاری و شخصیتی در آینده ظاهر شود، مانند اختلال شخصیت ضد اجتماعی.

کودکان مبتلا به ODD همچنین ممکن است برای شرایط رایج مرتبط مانند افسردگی و/یا اضطراب نیاز به درمان داشته باشند. اما در بسیاری از موارد، ODD یک مسئله انفرادی است و درمان های رفتاری راهبردهای اصلی برای کمک به کودکان در این تشخیص هستند.

نشان داده شده است که درمان های فردی و/یا گروهی شامل درمان شناختی-رفتاری مفید هستند. از آنجایی که زندگی با کودکی که دارای اختلال نافرمانی مقابله ای است می تواند برای مراقبین و خواهر و برادر چالش برانگیز باشد، خانواده درمانی نیز می تواند مفید باشد.

روش اخیر گروه درمانی برای کودکان شامل استفاده از اسباب بازی های پر شده (عروسک های پولیشی) است. این اسباب بازی ها می توانند برای کودکانی که در موقعیت های نا آشنا یا استرس زا قرار می گیرند، حمایت و آرامش ایجاد کنند. از اسباب بازی ها برای تشویق کودکان به انجام کارهایی استفاده می شود که در انجام آن ها مشکل دارند: مانند ایجاد عادات خواب بهتر، تشویق آنها به مطالعه بیشتر و کاهش پرخاشگری.

با توجه به اهمیت درمان این اختلال، رویکردهای جدید همواره در معرض پژوهش و ارزیابی هستند. در ادامه به چند مورد از آنها بصورت کیس استادی و یا تحقیقات جامع اشاره میکنیم.

هیپنوتیزم درمانی

یک کیس استادی جدید استفاده از روش درمان هیپنوتیزم با یک پسر ۱۱ ساله مبتلا به ODD است. سرپیچی و عصبانیت او زمانی که از او خواسته می شد در فعالیت های خانوادگی شرکت کند و کارهای خانه را انجام دهد، رفتار سه خواهر و برادر کوچکترش را تحت تأثیر قرار داده و منبعی برای تنش در خانواده بوده است.

به این بیمار آموزش داده شد که چگونه از هیپنوتیزم برای آرام کردن خود استفاده کند. در اولین جلسه، او یاد گرفت که چگونه تصور کند که در مکان مورد علاقه، آرامش بخش و امن خود (او ساحل را انتخاب کرده بود) است و آرامش خود را در آن مکان به دست آورد. سپس یاد گرفت چطور این احساس را حتی زمانی که در جلسه هیپنوتیزمی نیست بازیابی کند. نشانه یادآوری او قرار دادن انگشتهای دست راست روی یکدیگر به صورت ضربدری بود.

به او دستور داده شد که آرام سازی هیپنوتیزمی خود را به طور روزانه حداقل به مدت دو هفته تمرین کند، و از حرکت دست به عنوان راهی برای آرام کردن خود استفاده کند.

یک ماه بعد، بیمار و مادرش گزارش دادند که با استفاده از حرکت دست، بیمار می تواند شدت طغیان های خشم خود را کاهش دهد، اما فراوانی آن ها همچنان کاهش نیافته بود. در دومین جلسه هیپنوتیزم در آن زمان، به بیمار آموزش داده شد که چگونه با ضمیر ناخودآگاه خود تعامل کند. ضمیر ناخودآگاه به بیمار توصیه می کند که می تواند رفتار خود را کنترل کند و از طریق باور به خود می تواند این کار را انجام دهد. ناخودآگاه خود را معمولاً با نامی دیگر که همان اسم بیمار نیست معرفی میکند.

دو هفته بعد کاهش جزئی در دفعات طغیان بیمار مشاهده شد، اما مدیریت اوضاع در خانه برای والدین هنوز بسیار دشوار بود. درمان بعدی با بیمار شامل پاداش دادن به او برای بهبود رفتار با بازی های کامپیوتری، غذا و فعالیت های مورد علاقه و نادیده گرفتن رفتار منفی او تا حد امکان بود. با این حال، بیمار در بیشتر مواقع به رفتار سرکشانه اش ادامه داد.

بعد از اینکه درمان شروع شد والدین و درمانگر متوجه شدند که کودک بلافاصله همکاری تر رفتار کرد.

در مدرسه اما معلم ها راحت نیستند تا با عروسکهای پولیشی با بچه ها صحبت کنند. بنابراین در سناریو درمان تغییری ایجاد شد. برای کودک ساعت (مچ بند یا هر وسیله نمادین دیگری) با عکس همان عروسک تهیه شد. به کودک گفته می شد که هر بار از تو درخواستی مطرح شد دوبار روی ساعت ضربه بزن و من از خانه به عروسک می گویم تا باید چه کاری انجام دهی. در واقع با این روش بین دانسته های داخل خانه و مدرسه ارتباط برقرار شد.

نتیجه گیری

بهبود مشاهده شده در آموزش رفتاری با استفاده از اسباب بازی های پولیشی یا تصویر آنها در بیماران مبتلا به ODD ممکن است به تغییر در طرز فکر آنها مرتبط باشد. برای مثال، شاید استفاده از اسباب بازی یا ناخودآگاه بچه ها در هیپنوتیزم صحبت کنند. صحبت کردن با آن نام نیز نتایجی مشابه صحبت کردن با بیمار داشت. اما وقتی به کودک دستور مستقیم داده میشد، حتی زمانی که در هیپنوتیزم از آنها خواسته میشد از ضمیر ناخودآگاهشان استفاده کنند، دستورات موفقیت آمیز نبود.

در یک کیس استادی، روی یک پسر بچه ۵ ساله کار شد. این پسر بچه به گوش نکردن به حرف والدین یا معلماناش افتخار می کرد. در ارزیابی به درمانگر گفته بود تا حالا ۱۰۰ بار منو دفتر مدرسه خواستن، اگه ۱۰۰ بار دیگه هم بخوان بعدش اخراج میشم.

بیمار توضیح داد که به طور کلی می خواست از دستورات والدینش پیروی کند اما نمی توانست خود را مجبور به انجام این کار کند. بنابراین، از آنجایی که از اسباب بازی ها برای کمک به درمان کودکان استفاده می شود، پیشنهاد شد که بیمار هر روز یک «عروسک سخنگو» تعیین کند. به والدین او گفته شد که به جای اینکه مستقیماً فرزندشان را مورد خطاب قرار دهند، در مورد کارهایی که جزو اهداف درمانی آنهاست از طریق عروسکهای پولیشی صحبت کنند.

انطباق بیمار با دستورات والدینش پس از آن به طرز چشمگیری بهبود یافت. مادرش گزارش داد که دفعات و شدت طغیان او ۹۰ درصد کاهش یافته است. به عنوان جایگزینی برای صحبت کردن با بیمار، به والدین دستور داده شد که با "نام انتخابی ناخودآگاه بچه ها در هیپنوتیزم" صحبت کنند. صحبت کردن با آن نام نیز نتایجی مشابه صحبت کردن با بیمار داشت. اما وقتی به کودک دستور مستقیم داده میشد، حتی زمانی که در هیپنوتیزم از آنها خواسته میشد از ضمیر ناخودآگاهشان استفاده کنند، دستورات موفقیت آمیز نبود.

در یک کیس استادی، روی یک پسر بچه ۵ ساله کار شد. این پسر بچه به گوش نکردن به حرف والدین یا معلماناش افتخار می کرد. در ارزیابی به درمانگر گفته بود تا حالا ۱۰۰ بار منو دفتر مدرسه خواستن، اگه ۱۰۰ بار دیگه هم بخوان بعدش اخراج میشم.

با توجه به سن او، درمانگر با آموزش خودهیپنوتیزمی به کودک مخالف بود. درمانگر از روش عروسکهای پولیشی استفاده کرد. به والدین آموزش داده شد چگونه از طریق عروسک محبوب کودک با او حرف بزنند.

منبع
Anbar, R. D., and Zand, N. (2023). A new approach to patients with oppositional defiant disorder. Clinical Pediatrics. doi:10.1177/00099228231191465

♦ تقصیر تو نبود؛

رهایی از شرم ناشی از سوءاستفاده در دوران کودکی با استفاده از نیروی شفقت به خود



نویسنده: بورلی انگل

مترجم: سروه ویسی، خدیجه نادری زاده

انتشارات ارجمند

درباره این کتاب:

درمانگران سال‌ها به مراجعان آموزش می‌دادند که «کودک درون خود» را تقویت کنند و این راهبرد درمانی در موارد بسیاری اثربخش واقع می‌شد اما آموزش شفقت به خود چیزی فراتر از این حرف‌ها است و به قربانیان کمک می‌کند که با رنج کودکی خود ارتباط عمیق‌تری برقرار کنند. آنها به خاطرات خود از سوءاستفاده جسمی، جنسی، هیجانی و بی‌توجهی می‌پیوندند اما این بار با فاصله، نه اینکه از نو سوءاستفاده را تجربه کنند، بلکه در قالب شهادی مشفق آن خاطرات را به یاد می‌آورند و بدون اینکه دوباره تبدیل به آن کودک شوند، نسبت به کودکی خود، شفقت می‌ورزند. به این ترتیب با یادآوری خاطرات، احتمال تجربه مجدد تروما کاهش می‌یابد و این امکان را به فرد می‌دهد که خود او محافظ و مراقب عاشقی باشد که در کودکی به آن نیاز داشت. این مراقب به او کمک می‌کند تا زخم‌های خویش را التیام بخشد و بیاموزد که اکنون با خود مهرورزانه‌تر و عاشقانه‌تر رفتار کند.

نگاهی صادقانه به جوانب مثبت و منفی طلاق

این موضوعات و چگونگی به حداقل رساندن اثرات منفی طلاق را در نظر بگیرید.

تیم درمانگران روانبهنه

معایب: فرآیند طلاق می تواند از نظر عاطفی چالش برانگیز باشد و اکثر افراد در طول طلاق احساسات شدیدی مانند غم و اندوه، عصبانیت، گناه و اضطراب را تجربه می کنند. با این حال، این احساسات معمولاً با تطبیق خود با زندگی جدید فروکش می کنند.

فرصتی برای رشد شخصی

جوانب مثبت: برخی از افراد طلاق را فرصتی برای رشد شخصی و کشف خود می دانند که منجر به احساس قوی تر نسبت به خود و افزایش عزت نفس می شود. تینا گفت که احساس می کند بالاخره پس از طلاق خود را پیدا کرده است. او ۲۰ سال تلاش کرده بود تا همسری باشد که شوهرش می خواست. حالا، او احساس می کرد که می تواند خودش را بهتر بشناسد.

معایب: عوارض عاطفی طلاق می تواند مانع رشد فردی شود، حداقل در کوتاه مدت. در مراحل اولیه طلاق، اکثر مردم در خود گم شده اند و در «حالت بحران» کار می کنند. تصور اینکه آینده چگونه خواهد بود، ممکن است بسیار سخت باشد. با این وجود، می توان روی ساختن زندگی ای تمرکز کرد که برای فرد رضایت بخش باشد. هرچند بهبودی کامل پس از طلاق ممکن است یک تا دو سال طول بکشد.

بهبود وضعیت مالی

جوانب مثبت: بسته به شرایط، طلاق می تواند به بهبود ثبات مالی و توانایی تصمیم گیری مستقل مالی منجر شود. مریم و شوهرش همیشه بر سر پول بحث می کردند. همسرش احساس کرد که مریم لباس های زیادی خریده است و مریم همسرش را به خرید لوازم الکترونیکی گران قیمت متهم کرد. آنها نتوانستند بر سر بودجه به توافق برسند، بنابراین هر ماه بیش از توان خود هزینه می کردند و نمی توانستند پس انداز کنند. هر دو احساس می کردند که اگر طلاق بگیرند، می توانند استقلال مالی و ثبات داشته باشند.

طلاق یک فرآیند پیچیده و احساسی است که می تواند پیامدهای مثبت و منفی داشته باشد. برخی از نتایج برای برخی افراد مثبت است اما بر دیگران تأثیر منفی می گذارد. در بسیاری از موارد زمانی که درمانجو به کلینیک مراجعه میکند تصویر روشنی از طلاق ندارد و بهتر است بعنوان یک درمانگر بتوانیم تمامی جوانب جدایی را در کنار درمانجو بررسی کنیم. هدف، تایید یا رد تصمیم درمانجو نیست بلکه ارزیابی واقع بینانه در این مساله است. در اینجا به برخی از مزایا و معایب طلاق اشاره می کنیم. این موارد به طور کلی از مزایای طلاق در نظر گرفته می شوند:

آزادی و استقلال

مزایا: طلاق می تواند آزادی و استقلال را برای افراد فراهم کند تا انتخاب های خود را انجام دهند و زندگی خود را مطابق با شرایط خود پیش ببرند. سیما (نام واقعی او نیست) احساس می کرد که با همسرش درگیر جنگ قدرت دائمی است. او می خواست بر زندگی، محیط و تصمیماتش کنترل داشته باشد.

معایب: برخی ممکن است این استقلال تازه یافته را طاقت فرسا یا تنها بدانند، به خصوص اگر به یک شراکت طولانی مدت عادت داشته باشند. علی به زندگی اجتماعی که توسط همسرش اداره می شد عادت کرده بود. پس از طلاق از دوستیهایش کناره گرفت و با افسردگی دست و پنجه نرم کرد.

فرار از روابط ناسالم

مزایا: طلاق می تواند راه فراری از روابط بد یا سمی باشد که می تواند منجر به بهبود سلامت روانی و جسمی شود. زهرا با شوهری خشمگین زندگی می کرد که بارها او را در مقابل دیگران سرزنش می کرد. او احساس می کرد که همیشه باید مراقبت باشد تا او را تحریک نکند. پس از طلاق، او احساس رهایی از استرس مزمن کرد و میگردن او متوقف شد.

حمایت از دو خانه ممکن است استرس را باشد و فرزندان ممکن است بخاطر این مسایل دچار چالش شدید شوند.

◆ تاثیر بر کودکانی

کی از رایج ترین نگرانی هایی که والدین ابراز می کنند این است که طلاق چگونه به فرزندان آسیب می زند. طلاق می تواند در برخی موارد محیط خانه با ثبات تر و آرام تری ایجاد کند که ممکن است برای بهزیستی کودکان بهتر باشد. کودکان اغلب در حین و پس از طلاق با چالش های عاطفی و روانی مواجه می شوند و زمانی که آنها به چالش وفاداری کشیده می شوند یا نقش های متحد، پیام رسان، جاسوس یا محرم رازها را بر عهده می گیرند، می تواند روابط والدین و فرزند را تیره کند.

◆ انگ اجتماعی

در برخی موارد، طلاق ممکن است افراد را از ازدواجی که از نظر اجتماعی یا فرهنگی پذیرفته نشده است، رها کند. طلاق همچنان می تواند در برخی جوامع و فرهنگ ها یک انگ اجتماعی داشته باشد که منجر به قضاوت و انزوا شود. در حالی که ننگ طلاق در دهه های گذشته کاهش یافته است، بسیاری از مردم هنوز ننگ درونی دارند. درمانجو باید بتواند به خود یادآوری کند که این ازدواج شکست خورده است، نه لزوماً شکست فرد. این به درک سهم افراد در شکست ازدواج کمک می کند.

◆ پیچیدگی و استرس فرآیند قانونی

نظام حقوقی می تواند ساختار و حمایتی را در جریان دادرسی طلاق فراهم کند. قانون وجود دارد تا در صورت لزوم از افراد محافظت کند. اما طلاق گرفتن در سیستم حقوقی می تواند زمان بر، پرهزینه و از نظر احساسی خسته کننده باشد.

مراجعی که تصمیم به طلاق میگیرد یا همسرش درخواست طلاق می دهد، لازم است که بتواند ارزیابی های جامعی نسبت به شرایطش داشته باشد. بسیاری از مواقع آشفتگی به افراد اجازه بررسی دقیق نمی دهد بنابراین لازم است بعنوان درمانگر به او کمک کنید تا جنبه های مختلف را ببیند و بررسی کند.

معایب: طلاق همچنین می تواند منجر به مشکلات مالی شود، به خصوص اگر اختلاف بر سر دارایی یا نفقه وجود داشته باشد. بسیاری از افراد هنگام طلاق مجبورند کیفیت زندگی خود را کاهش دهند. همین درآمد اکنون باید دو خانه را تامین کند. ممکن است هزینه های قانونی، هزینه های درمانی اضافی یا نفقه وجود داشته باشد.

محیطی بهتر برای کودکان

جوانب مثبت: در موارد ازدواج های پر تعارض یا خشونت آمیز، طلاق ممکن است محیط امن تر و پایداری را برای کودکان فراهم کند. بهزاد و مینا مکرراً جلوی فرزندانشان با هم بحث می کردند. گاهی اوقات، آنها بر سر یکدیگر فریاد می زدند و همدیگر را به اطراف هل می دادند و تنها زمانی متوقف می شدند که فرزندانشان به آنها التماس می کردند یا گریه می کردند. کودکان در دو خانه پایدار و آرام احساس امنیت بیشتری می کنند.

معایب: کودکان ممکن است همچنان آشفتگی عاطفی و مسائل سازگاری را در طول و بعد از طلاق تجربه کنند. کودکان همچنین از دست دادن واحد خانواده را تجربه خواهند کرد و ممکن است علائمی را به دلیل شاهد خشونت و درگیری های والدین بودن نشان دهند. بدیهی است که بچه ها بین یک تا دو سال زمان لازم دارند تا با ساختار جدید خانواده شان سازگار شوند.

اینها معمولاً از معایب طلاق در نظر گرفته می شوند:

◆ استرس عاطفی و روانی

طلاق تقریباً همیشه از نظر عاطفی و روانی آزاردهنده است و منجر به استرس، افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات سلامت روان می شود. برخی از افراد ممکن است برای مدت طولانی با این چالش ها دست و پنجه نرم کنند که بر بهزیستی کلی آنها تأثیر می گذارد. به نظر می رسد برخی پس از طلاق در خشم یا اندوه خود گیر کرده اند و نمی توانند «به راه خود ادامه دهند».

◆ چالش های مالی

در حالی که برخی شرایط مالی بهبود یافته را تجربه می کنند، برخی دیگر ممکن است با چالش های مالی مهمی از جمله هزینه های قانونی، تقسیم دارایی ها و نگهداری خانواده های جداگانه مواجه شوند. بار مالی طلاق می تواند طولانی مدت باشد و بر همسر و فرزندان آنها تأثیر بگذارد.

◆ آیا حقیقت زیبا است؟ گفتش سخت است!

دیدگاه رواقی در مورد زیبایی اخلاقی در دو کتاب جدید مورد توجه قرار گرفته است.

شقایق صمدزادگان - کارشناسی ارشد روانشناسی

جان کیتس نوشت که "زیبایی حقیقت است و زیبایی حقیقت همه چیز است. اما آیا این تنها چیزی است که ما واقعاً باید بدانیم؟"

دو کتاب جدید پژوهشی ما را به بحث‌های باستانی در مورد ماهیت و نقش زیبایی بازمی‌گردانند، و ممکن است به ما کمک کنند تا برخی از افکار خود را در این مورد بررسی کنیم.

البته افلاطون در مورد زیبایی زیاد صحبت می‌کند. در ابتدا می‌تواند مانند خط کیتس خوب به نظر برسد. ممکن است به نظر برسد که افلاطون به سادگی زیبایی را گرمی می‌دارد و ما هم همینطور.

اما من در کلاس به نقطه‌ای رسیده‌ام که افلاطون به لطف نگاهش به زیبایی، از نظر شاگردانم کمی شبیه آدم‌های بدبین به نظر می‌رسد. معمولاً برای شروع، دانش‌آموزان طرف او و سقراط را در مقابل همه شخصیت‌های دیالوگ‌ها می‌گیرند. اما زمانی که آنچه را که افلاطون و سقراط در مورد زیبایی پیشنهاد می‌کند خواندیم، یکی از دانش‌آموزان با صدای بلند گفت: "اوه، این مسخره است."

افلاطون چه گفت؟ خوب، وقتی آن را کنار هم می‌گذارید، استعاره‌های او برای دانش (خورشید، خط، و آن غار) نشان می‌دهد که فقط یک فیلسوف می‌تواند زیبایی را تشخیص دهد. این برای بقیه چه معنایی دارد؟ وقتی چیزی زیبا می‌بینیم، کمی اشتباه می‌کنیم، کمی دچار توهم می‌شویم، نمی‌توانیم آنچه را که فکر می‌کنیم می‌بینیم درک کنیم.

اگر می‌خواهیم زیبایی را درک کنیم، باید یک سفر فکری طاقت‌فرسا را انجام دهیم، و این مستلزم آن است که «چیزهایی را که قبلاً فکر می‌کردیم ریشه‌کن کنیم». قبل از اینکه ما فیلسوف شویم، "چشم ذهن ما به معنای واقعی کلمه دور از خانه در زیر گل و لای مدفون است."

این زیباترین چیزی نیست که در مورد ما می‌گویند. دانش‌آموزان ممکن بود چیزی نگویند اگر این حرف فقط در مورد حقیقت یا دانش بود، اما زیبایی آن را بسیار شخصی می‌کند و باعث اعتراض افراد می‌شود.

این موضوعی است که ما تمایل نداریم در مورد آن به خودمان شک کنیم یا به دیگری موکول کنیم.

یک راه دیگر برای بیان آن این است که همه ما به روش خود، در مورد زیبایی بدبین هستیم. در مورد افلاطون مساله این است که او ما را در مورد این موضوع بدبین تر می‌کند و نشان می‌دهد که ما به معنای واقعی کلمه نمی‌توانیم آن را تشخیص دهیم، حتی اگر فکر می‌کنیم می‌توانیم.

استدلال مثبت افلاطون، در ساده‌ترین و مستقیم‌ترین شکل آن، می‌تواند این باشد: «اگر می‌خواهی واقعا زیبایی را ببینی، اخلاقی شو. آن وقت هم زیبایی را می‌بینی و هم زیبایی را درک می‌کنی.»

ممکن است راه‌هایی وجود داشته باشد که بتوانیم از برداشت عجیب افلاطون استفاده کنیم. اگر می‌خواهید کسی را که خود را داور نهایی زیبایی دیگران می‌داند - مسابقه‌ای که او خود را از آن کنار می‌گذارد - بهم بریزید، می‌توان از افلاطون برای اشاره به این نکته استفاده کرد که خودبزرگ بینی به تنهایی نشان دهنده عدم درک فلسفی از حقیقت و زیبایی است.

اما اخیراً محققان بر روی آنچه رقابت باستانی با روایت زیبایی افلاطون، یعنی رواقیون، بوده، کار کرده‌اند که ممکن است الهام بخش تر باشد. این محققین، ملیندا لاتور از تافتس و آیسته چلکیت از دانشگاه لیدن، رقیبی جذاب برای روایت افلاطونی کشف کرده‌اند که زیبایی را در هنر، موسیقی و طبیعت نیز مورد توجه قرار می‌دهد.

رواقی اپیکتتوس این ایده را به سخره می گیرد که از ما انتظار می رود هلن را زیباتر از هر زن دیگری ببینیم. او توضیح می دهد که هر کسی که چنین حماقتی را حفظ کند (مثل افلاطون) ترس از زیبایی را آشکار می کند که آنقدر قدرتمند است که ما نمی توانیم در برابر آن مقاومت کنیم. اما رواقیون استدلال می کنند که زیبایی آنقدر قدرتمند نیست که نتوان در برابر آن مقاومت کرد. در عوض، رواقیون توصیه می کنند که ارزش توانایی خود را در تشخیص زیبایی بشناسیم، اما سپس آن را با «بهترین چیزها» یا طبیعت اخلاقی خود مقایسه کنیم. ما می توانیم چیزهایی مانند زیبایی را با ارزش، اما ارزش ثانویه در نظر بگیریم، و از چیزهایی که ارزش ثانویه دارند نیز غافل نشویم.

در «نظریه رواقی زیبایی»، چلکیت این چالش را مطرح می کند که چگونه رواقیون، برخلاف افلاطون، زیبایی را در مکان هایی که ما هستیم تشخیص می دهند، اما با این وجود، آن را هم بی تفاوت و هم به خاطر خود ارزشمند می دانند.

او همچنین، مانند لاتور، تمام معنای «هماهنگی» در دنیای باستان (نه فقط تقارن دو طرفه) را توضیح می دهد و تلاش می کند تا توضیح دهد که چگونه برای همه انواع تجربیات زیبا و حتی برای اینکه چگونه روح ها می توانند زیبا باشند، کاربرد دارد. لاتور، در صدای فضیلت، روشی را ارائه می دهد که مضامین و ایده های رواقی توسط غیر رواقی ها در آهنگسازی موسیقی برای آرام کردن مخاطبان پس از جنگ های مذهبی فرانسه استفاده شد.

بنابراین شاید این پیشنهاد های قدیمی که امروز برای ما آشکار شده اند، توضیح و تهییجی را در مورد موضوعی ارائه می دهند که ما آنقدر در مورد آن اطمینان داریم. وقتی صحبت از زیبایی به میان می آید، تمایل داریم که به سادگی فکر کنیم که می توانیم آن را "فرا بخوانیم". با تأمل، باید بدانیم که باید چیزهای بیشتری در آن وجود داشته باشد و شاید هیچ اشکالی وجود نداشته باشد که به نقشی که زیبایی در آنچه در زندگی خوب است فکر کنیم.

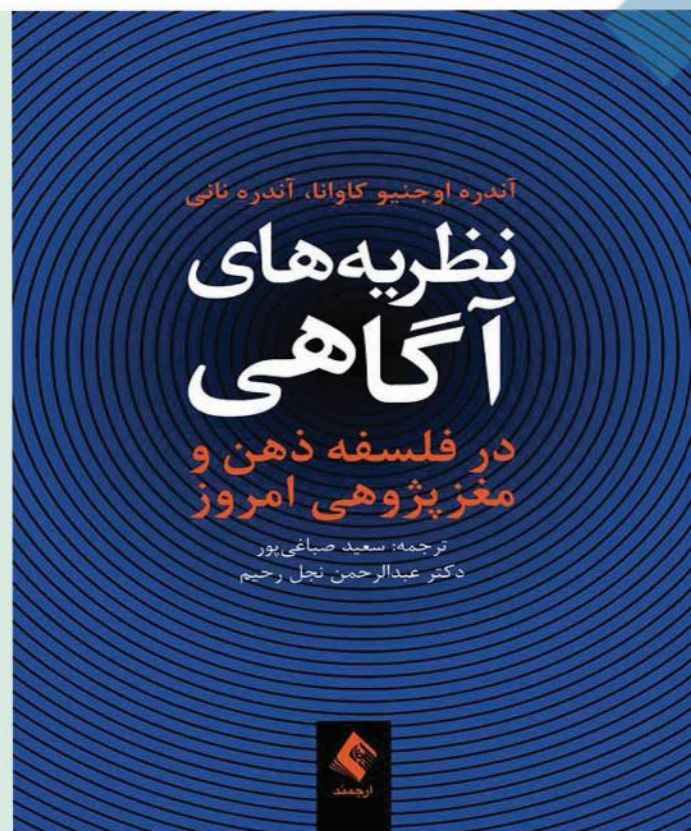


نظریه‌های آگاهی در فلسفه ذهن و مغزپژوهی امروز

نویسنده: آندره اوجنیو کاوانا، آندره نانی

مترجم: سعید صباغیپور، دکتر عبدالرحمن نجل رحیم

ناشر: انتشارات ارجمند



درباره این کتاب:

تعریف فلسفه و علم از مفهوم آگاهی چیست؟ ذهن و بدن چه رابطه‌ای با هم دارند؟ همبستگی‌های نورونی آگاهی چیستند؟ کارکرد آگاهی و تجربه چیست؟ آیا حیوانات هم آگاهی دارند؟ آیا می‌توان آگاهی را مدل‌سازی کرد؟ این کتاب قرار است به مسائل اساسی درباره ماهیت آگاهی پاسخ دهد.

این اثر به دو بخش تقسیم‌بندی شده است: بخش اول به نظریه‌های فیلسوفان ذهن اختصاص دارد و در بخش دوم نظریه‌های علمی روان‌شناسان تجربی و عصب‌پژوهان مطرح شده‌اند. هر بخش پانزده فصل دارد و در هر کدام یک نظریه معرفی شده است. در هر فصل کتاب مقدمه‌ای مختصر در مورد زندگی فیلسوف یا عصب‌پژوه آمده است. سپس تأثیرگذارترین نظریه‌های او در باب آگاهی توضیح و مورد نقد قرار گرفته‌اند. نقاط ضعف و قوت هر نظریه تحلیل شده و سرانجام فهرستی از آثار مهم هر نظریه‌پرداز در انتهای فصل آمده‌اند.

نویسندگان کتاب از پژوهشگران شناخته‌شده آگاهی در گروه روان‌پزشکی مغزمحور در دانشگاه بیرمنگام هستند و توانسته‌اند با تصاویری زیبا پانورامایی کم‌نظیر از نظریه‌های آگاهی ترسیم کنند. این اثر می‌تواند به عنوان مرجع آگاهی‌پژوهی برای رشته‌های عصب‌پژوهی، فلسفه و روان‌شناسی مورد استفاده قرار بگیرد.





◆ بررسی فرآیندهای مغز در طول تصمیم‌گیری اساسی

چگونه مغز ابعاد مختلف یک تصمیم‌گیری را نشان می‌دهد؟

پژمان بشیرزاده - کارشناس ارشد روانشناسی

شیما با یک انتخاب به ظاهر ساده بین یک سیب و یک دونات روبرو است. اما همانطور که به زودی کشف خواهیم کرد، فرآیند تصمیم‌گیری مغز بسیار ساده نیست.

شیما در مقابل سیب سالم و دونات ایستاده است. او همچنین برای کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا از رژیم غذایی پیروی می‌کند. بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ مغز او وارد عمل می‌شود و اطلاعات بصری را پردازش می‌کند. این پردازش بصری در قشر بینایی او که در پشت مغز قرار دارد آغاز می‌شود. مغز او همچنین اطلاعات حسی مانند بو و بافت را در نظر می‌گیرد و آن را با آنچه می‌بیند ادغام می‌کند.

سپس مغز شیما این ورودی‌ها را از طریق یک فرآیند چند مرحله‌ای شامل بازیابی حافظه، پیش‌بینی پیامدها و ارزیابی شرایط بررسی می‌کند که همگی به فرآیند ارزش‌گذاری کمک می‌کنند. این فرآیندها منجر به ارسال اطلاعات به سیستم ارزش اصلی شیما می‌شود که در نهایت انتخاب او را هدایت می‌کند.

تمام اطلاعات به طور یکسان توسط مغز پردازش نمی‌شود. به زبان ساده، دو دسته دغدغه وجود دارد: موضوعات سطح پایین، مانند طعم، به سرعت در قشر پیش‌پیشانی شکمی پردازش می‌شوند. در همین حال، موضوعات درجه بالاتر، مانند پیامدهای سلامتی، از طریق قشر جلوی مغزی پشتی جانبی، منطقه‌ای درگیر در شناخت و مکانیسم‌های تنظیمی، هدایت می‌شوند. پردازش موضوعات درجه بالاتر نیازمند منابع شناختی و زمان است.

در این مثال، وقتی شیما طعم غذا را ارزیابی می‌کند، سیستم بینایی او به سرعت اطلاعات را به قشر جلوی پیشانی شکمی می‌فرستد، که ارزیابی می‌کند کدام گزینه خوشمزه‌تر است. اما هنگامی که منابع شناختی وارد عمل می‌شوند، مسایل درجه بالاتر نیز با کمک قشر جلوی پیشانی پشتی جانبی پردازش می‌شوند. پیامدهای سلامتی مورد بررسی دقیق قرار می‌گیرند و این اطلاعات به قشر جلوی پیشانی شکمی بازگردانده می‌شود، که بهترین انتخاب را با در نظر گرفتن همه موضوعات تعیین می‌کند.

زمانی که طعم خوشمزه دونات ارزش درگیر شدن با پیامدهای سلامتی را ندارد، شیما خود را کنترل می‌کند. در این صورت، او انتخاب سالمی را انجام می‌دهد. با این حال، شیما همچنین ممکن است تسلیم خواسته‌های تکانشی شود، به خصوص زمانی که حواس پرتی یا منابع شناختی محدودی وجود دارد. در این موارد، نگرانی‌های درجه بالاتر ممکن است نادیده گرفته شوند و مقاومت در مقابل دونات غیر ممکن می‌شود.

این فرآیند پیچیده تصمیم‌گیری به همه انتخاب‌های زندگی گسترش می‌یابد. چه تصمیم به مطالعه برای امتحان یا تماشای یک فیلم باشد، ما دائماً هزینه‌های فوری را در مقابل پیامدهای بلندمدت می‌سنجیم. پس انداز یا خرج کردن پول شامل مبادلات مشابهی است. مغز ما پاداش‌های فوری و تاخیری را یکسان وزن دهی نمی‌کند، که ممکن است منجر به سوگیری ارزیابی‌ای شود که کمتر دشوار است: پاداش‌های فوری

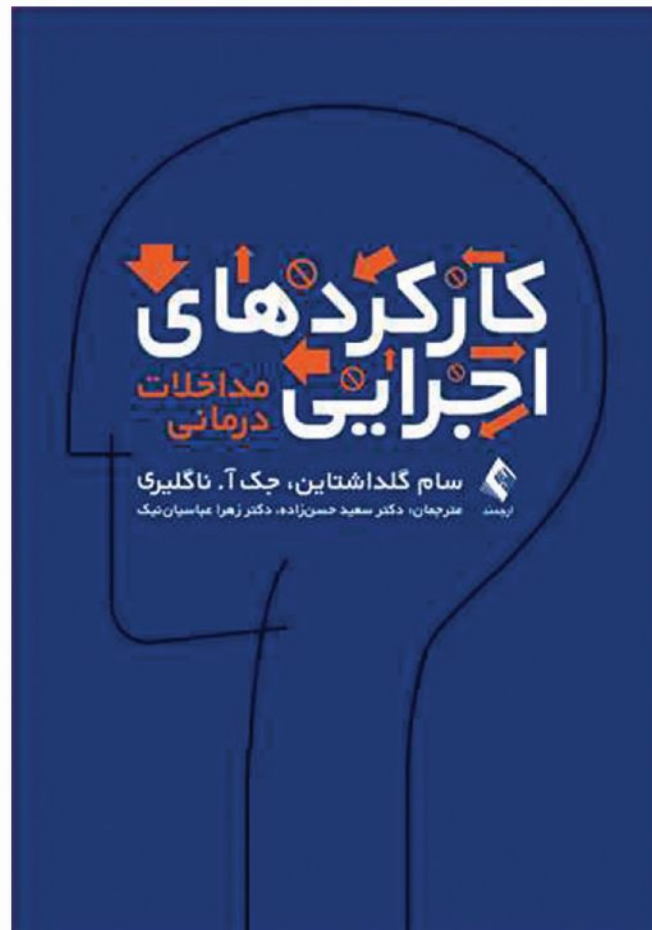
عوامل متعددی بر این فرآیندها تأثیر می‌گذارد. سن عامل مهمی است که با سیستم‌های شناختی مرتبط با نگرانی‌های درجه بالاتر که در اواخر نوجوانی در حال رشد و بلوغ هستند مرتبط است. این توضیح می‌دهد که چرا کودکان خردسال و نوجوانان تمایل بیشتری به تکانشگری دارند. از طرف دیگر، این سیستم‌ها زودتر پیر می‌شوند که منجر به اختلال در تصمیم‌گیری در افراد مسن می‌شود.

نکته مهم این است که این فرآیندها ممکن است دچار مشکل شوند. ارزیابی‌های ناکارآمد نگرانی‌های مرتبه پایین و مرتبه بالا در اختلالات رفتاری مختلف مشاهده می‌شود. به عنوان مثال، اختلالات خوردن اغلب از چالش‌ها و عدم تعادل در این مناطق مغز ناشی می‌شود. افراد مبتلا به بی‌اشتهایی ممکن است تحریک بیش از حد مناطق مرتبط با نگرانی‌های درجه بالاتر را تجربه کنند، در حالی که عکس آن ممکن است در کسانی که با پرخوری عصبی سروکار دارند رخ دهد. در موارد چاقی، مغز به محرک‌های مرتبط با غذا حساس می‌شود، در حالی که مناطقی که مسئول ارزیابی ملاحظات درجه بالاتر هستند، نقص دارند.

اختلالات سیستم پاداش و فرآیندهای شناختی در انواع اختلالات رفتاری مشاهده شده است که در زیر چتر اختلالات طیف اجباری تکانشی گروه‌بندی شده‌اند و با تکانه‌های ناسازگار و/یا اختلال در مناطق شناختی مشخص می‌شوند. بیماران مبتلا به اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی (ADHD) اغلب برای در نظر گرفتن پیامدهای اعمال خود تلاش می‌کنند و اغلب به صورت تکانشی عمل می‌کنند و پاداش‌ها یا هزینه‌های فوری را در اولویت قرار می‌دهند.

اعتیاد به عنوان مثال دیگری از عدم تعادل در سیستم‌های مسئول ارزیابی مسایل درجه پایین و درجه بالا است. تحقیقات گسترده در مورد الگوهای مصرف افراد مبتلا به اعتیاد نشان می‌دهد که این مشکل کارکردها را در هر دو زمینه مختل می‌کند. مشاهدات قابل مقایسه در زمینه اعتیادهای رفتاری ظاهر شده است.

در پایان، دفعه بعد که با انتخابی روبرو شدید، خواه به سادگی معضل سیب در مقابل دونات یا انتخابی پیچیده‌تر، به یاد داشته باشید که مغز یک ماشین بسیار پیچیده است. همچنین میدان جنگی است که در آن خواسته‌های فوری با پیامدهای بلندمدت درگیر می‌شوند. درک این موضوع پیچیده می‌تواند منجر به گرفتن تصمیمات آگاهانه‌تر شود.



کارکردهای اجرایی مداخلات درمانی

نویسنده: سام گلداشتاین، جک آ. ناگلیری

مترجم: دکتر سعید حسنزاده، دکتر زهرا عباسیان نیک

ناشر: انتشارات ارجمند

درباره کتاب:

کارکردهای اجرایی فرایندهای شناختی گسترده‌ای هستند که در هدایت رفتارها، بویژه زمانی که برخی رفتارها باید بازداري و برخی آغاز شوند، نقش دارند. در تعریف کارکردهای اجرایی، قطعه پیشانی مغز جایگاه ویژه‌ای دارد، به طوری که نمی‌توان تعریفی ارائه کرد که به این منطقه از مغز توجه نکند، اما تفاوت‌هایی نیز در این تعاریف وجود دارند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که کارکردهای اجرایی سازه‌ای تک بعدی است که شامل مؤلفه‌های مختلفی از فرایندهای شناختی همچون برنامه‌ریزی، تداوم در رسیدن به هدف، انعطاف‌پذیری شناختی، تفکر انتزاعی و اکتساب قواعد می‌باشند. کارکردهای اجرایی به لحاظ توانمندی در طول عمر افزایش و کاهش می‌یابند. رشد این کارکردها در اوایل دوره نوباوگی آغاز می‌شود و در طول زمان، این فرآیند با یادگیری انواعی از مجموعه مهارت‌های مختلف تقویت می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت انجام یا عدم انجام تکالیف رشدی و عینی کودک در سنین مختلف تا حد زیادی می‌تواند پیش‌بینی کننده رشد یا عدم رشد مهارت‌ها و کارکردهای اجرایی باشد.



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

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



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 نویسندگان 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 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
www.ravanboneh.com