

روان بنده



در این شماره می‌خوانید :

روانشناسی تئوری های توطئه

چرا مردم آنها را باور می کنند؟

چگونه به جوانان کمک کنیم تا قضاوت بهتری داشته باشند

آموزش بازی در نقش مدافع شیطان می تواند به آنها کمک کند تا انتخاب های بهتری داشته باشند.

شریک زندگی من از رفتن به زوج درمانی خودداری می کند چکار کنم؟

اگر شریک زندگی شما به درمان اعتقادی ندارد ممکن است شما به تنهایی بتوانید اثرگذار باشید.

به روز رسانی در تشخیص و درمان آلزایمر

آیا لیتیوم می تواند زوال شناختی را در بیماران آلزایمر کاهش دهد؟





روان‌بانه

نشریه‌ی روان‌بانه

شماره ثبت نشریه ۸۰۴۴۴

زیر نظر: گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال هشتم / شماره ۸۷ / بهمن ۱۴۰۲

Eighth year / Number eighty-seven / January 2024

G & D Group

سرمدیر: 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
شماره های تماس: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۰۲۸ و ۰۲۱-۲۳۲۰۲۹۲۳۵

نویسندگان این شماره (به ترتیب حروف الفبا):
مرتضی حسینیان، سمیرا شیرانی،
بهارک شمسیان، 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 _____
روانشناسی تئوری های توطئه / چرا مردم آنها را باور می کنند؟ / ۳
معرفی کتاب / مقدمه ای بر نسل سوم درمان های شناختی - رفتاری / ۵
- _____ درمان کودک و نوجوان _____
چگونه به جوانان کمک کنیم تا قضاوت بهتری داشته باشند / آموزش بازی در نقش مدافع شیطان می تواند به آنها کمک کند تا انتخاب های بهتری داشته باشند. / ۶
معرفی کتاب / چگونگی برخورد با احساسات کودکان راهنمایی کاربردی برای والدین و مراقبین / ۸
- _____ خانواده درمانی _____
شریک زندگی من از رفتن به زوج درمانی خودداری می کند چکار کنیم؟ / اگر شریک زندگی شما به درمان اعتقادی ندارد ممکن است شما به تنهایی بتوانید اثرگذار باشید. / ۹
- _____ علوم شناختی _____
به روز رسانی در تشخیص و درمان آلزایمر / آیا لیتیموم می تواند زوال شناختی را در بیماران آلزایمر کاهش دهد؟ / ۱۱
معرفی کتاب / درون مغز شما عملکردهای مغز / ۱۳
- _____ روانشناسی صنعتی سازمانی _____
مدیریت خرد (Micromanagement) اشکال مختلفی دارد / کنترل، به خاطر ذات خودش، تقریباً همیشه باعث فاصله گرفتن می شود. / ۱۴
اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی / ۱۵
- _____ پیوست _____
درخواست اشتراک و نمایندگی / ۱۶
ملاحظات / ۱۸





مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره
احیا

مرکز خدمات روانشناسی 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



روانشناسی تئوری های توطئه

چرا مردم آنها را باور می کنند؟

مرتضی حسینیان - کارشناس ارشد روانشناسی



سوگیری های شناختی و تأثیرات اجتماعی

تئوری های توطئه بر اساس سوگیری های شناختی رشد می کنند - میانبرهای ذهنی که به ما امکان می دهند دنیای اطرافمان را درک کنیم. یکی از این سوگیری ها «سوگیری تناسب» است که مردم را به این باور می رساند که رویدادهای مهم باید دلایل اساسی داشته باشند. از این رو، برخی افراد به سختی می پذیرند که رویدادهای تاریخی می توانند ناشی از دلایل ساده و پیش پا افتاده باشند. این سوگیری می تواند به باور به تئوری های توطئه که توضیحات بزرگ و مفصلی را برای رویدادهای مهم ارائه می کنند، تقویت کند.

یک مثال کلاسیک از سوگیری تناسب در عمل، ترور رئیس جمهور جان اف. کندی در سال ۱۹۶۳ است. برای بسیاری دشوار است که بپذیرند چنین رویداد مهمی می تواند کار یک مرد مسلح به نام لی هاروی اسوالد باشد. در عوض، آنها به دنبال توضیحات اساسی تر هستند که منجر به تئوری های توطئه متعدد، از جمله دخالت سیا، مافیا، یا حتی معاون رئیس جمهور لیندون بی. جانسون می شود. این تئوری ها طرح های بزرگ و پیچیده ای را ارائه می کنند که متناسب با بزرگی رویداد است، که سوگیری تناسب را برآورده می کند.

تئوری های توطئه قرن هاست که در جوامع رخ داده اند، اما در فرهنگ معاصر ما شدت فزاینده ای پیدا کرده اند که ناشی از فشارهای زندگی در دنیایی مضطرب است. در تبادل اطلاعات پرسرعت و حباب رسانه های اجتماعی، این نظریه ها زمینه مناسبی برای ریشه یابی و گسترش پیدا می کنند و اغلب با ترس ها و عدم قطعیت های افراد بازی می کنند. جذابیت چنین نظریه هایی می تواند چند وجهی باشد. آنها توضیحات ساده ای را برای مشکلات پیچیده ارائه می دهند، باورها یا تعصبات از قبل موجود را تأیید می کنند و در مواقع هرج و مرج یا سردرگمی احساس کنترل در افراد ایجاد می کنند. کشف مکانیسم های روان شناختی که این نظریه ها را بسیار فریبنده می کند و اینکه چگونه در جامعه ما مورد توجه قرار می گیرند، بسیار مهم است.

در روانشناسی اجتماعی، شیفتگی به تئوری های توطئه و اینکه چرا مردم آنها را باور می کنند، علاقه روز افزونی ایجاد کرده است. این تئوری ها که اغلب با توطئه های مخفی و برنامه های پنهان همراه هستند، می توانند تأثیرات اجتماعی مهمی داشته باشند، دیدگاه های سیاسی را شکل دهند و بر رفتار عمومی تأثیر بگذارند. اما چه عوامل روان شناختی باعث می شود افراد به این باورهای اغلب بی اساس باور پیدا کنند؟

بلوغ هیجانی و تئوری های توطئه

تحقیقات نشان می دهد که بلوغ هیجانی، یا فقدان آن، می تواند بر حساسیت به تئوری های توطئه تأثیر بگذارد. مطالعه ای که در مجله اروپایی روان شناسی اجتماعی منتشر شد، نشان داد که بین هوش هیجانی و اعتقاد به تئوری های توطئه همبستگی منفی وجود دارد. اساساً، افراد با هوش هیجانی بالاتر که جزء کلیدی بلوغ عاطفی هستند، کمتر به چنین نظریه هایی اعتقاد داشتند. این می تواند به این دلیل باشد که افراد بالغ از نظر عاطفی در مدیریت ابهام و عدم اطمینان بهتر عمل می کنند و جذابیت تئوری های توطئه را کاهش می دهند که توضیحاتی ساده برای مسائل پیچیده ارائه می دهند.

بینش از خانواده درمانی بوون

خانواده درمانی بوون، یک رویکرد مبتنی بر سیستم برای درک رفتار انسان، ممکن است نشان دهد که افرادی که به تئوری های توطئه کشیده می شوند ممکن است با یک خود غیرمتمایز سر و کار داشته باشند. بر اساس این نظریه، چنین افرادی اغلب با وابستگی عاطفی دست و پنجه نرم می کنند، که آنها را به جستجوی اعتبار و احساس تعلق به گروه هایی می کشاند که در باورهایشان مشترک هستند. در این زمینه، تئوری های توطئه می توانند حس جامعه و هویت را ارائه دهند، سیستم اعتقادی فرد را تقویت کرده و حمایت عاطفی را فراهم کنند.

ترکیبی از سوگیری های شناختی، تأثیرات اجتماعی، بلوغ هیجانی، و پویایی خانواده می تواند به باور فرد به تئوری های توطئه کمک کند. درک این عوامل برای روانشناسان و هر کسی که به دنبال حرکت در دنیایی است که در آن چنین نظریه هایی به طور فزاینده ای رواج دارند بسیار مهم است.

منابع

- Douglas, K. M., Sutton, R. M., & Cichocka, A. (2017). The psychology of conspiracy theories. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 538-542
- Van Prooijen, J. W., & Douglas, K. M. (2018). Belief in conspiracy theories: Basic principles of an emerging research domain. *European Journal of Social Psychology*, 48(7), 897-908

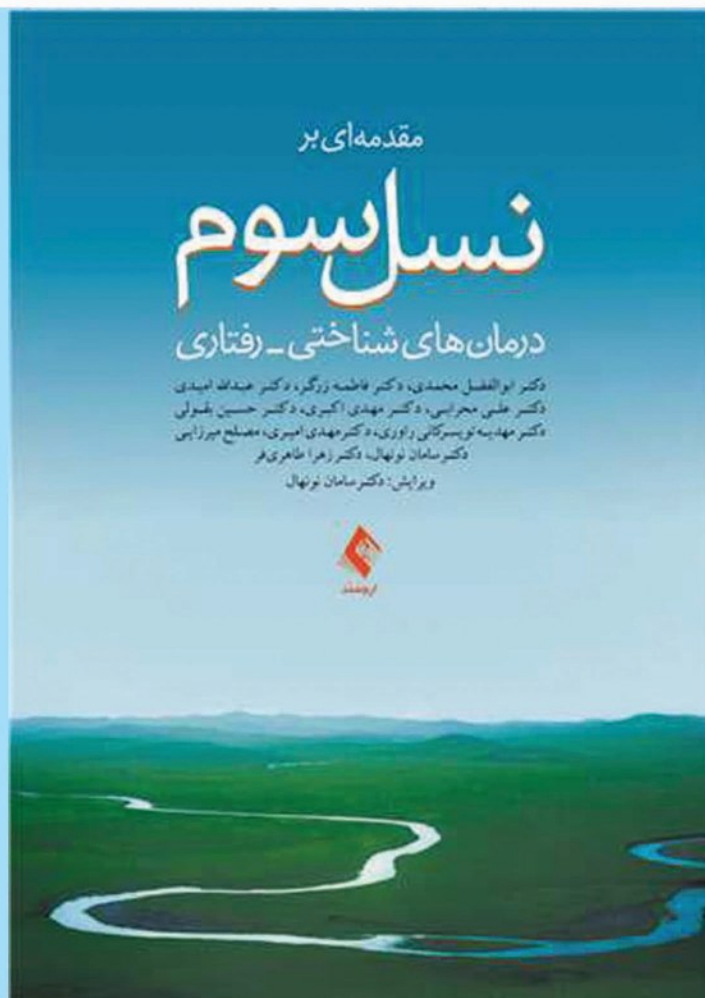
یکی دیگر از سوگیری های شناختی در بازی «سوگیری تأییدی» است. مردم تمایل دارند اطلاعاتی را جستجو کنند و روی آن تمرکز کنند که باورهای قبلی آنها را تأیید می کند، در حالی که شواهد متناقض را نادیده می گیرند یا رد می کنند. از این رو، هنگامی که فردی شروع به باور به یک نظریه توطئه کند، احتمالاً اطلاعات جدید را به گونه ای تفسیر می کند که این باور را تقویت کند.

تئوری «تقلب فرود در ماه» به خوبی سوگیری تأیید را نشان می دهد. در سال ۱۹۶۹، زمانی که نیل آرمسترانگ به طرز معروفی به سطح ماه قدم گذاشت، بسیاری بر این باور بودند که این اقدامی است که توسط دولت ایالات متحده برای تسلط بر رقابت فضایی علیه اتحاد جماهیر شوروی انجام شده است. حامیان این نظریه اغلب شواهد قاطع را نادیده می گیرند، مانند صخره های ماه که به زمین بازگردانده شده اند، هزاران تأیید مستقل از فرود روی ماه، و شهادت فضانوردان. در عوض، آن ها بر روی ناهنجاری هایی تمرکز می کنند که معتقدند در فیلم های فرود روی ماه می بینند، مانند پرچم های تکان خورنده که حاکی از وجود باد (که در خلأ فضا غیرممکن است) یا اختلاف در زوایای نور و سایه در عکس ها برای "اثبات" اینکه فرود روی ماه صحنه سازی شده است. این یک مورد کلاسیک سوگیری تأیید است - به دنبال شواهدی برای تأیید باورهای از قبل موجود و در عین حال نادیده گرفتن شواهد گسترده ای که با توطئه در تضاد است.

تأثیرات اجتماعی نیز نقش مهمی دارند. در محیطی با بی اعتمادی زیاد به مقامات، تئوری های توطئه می توانند شکوفا شوند. آنها اغلب توضیحات جایگزینی را ارائه می دهند که بیشتر با جهان بینی یک فرد همسو می شود، به خصوص اگر آنها از قبل احساس می کنند به حاشیه رفته اند یا نسبت به روایت های جریان اصلی مشکوک هستند.

همه گیری کووید ۱۹ - همچنین باعث ایجاد تئوری های توطئه متعددی شده است که توسط همان سوگیری های شناختی و عوامل اجتماعی تقویت شده اند. یکی از این نظریه ها نشان می دهد که ویروس عمداً مهندسی شده و به عنوان یک سلاح زیستی منتشر شده است. علیرغم اجماع گسترده علمی مبنی بر اینکه ویروس به طور طبیعی از حیات وحش منشأ گرفته است، برخی از افراد به دلیل بی اعتمادی و ترس، تصمیم می گیرند که این توطئه را باور کنند. آنها به طور انتخابی اطلاعاتی را انتخاب می کنند که از نظریه سلاح های زیستی پشتیبانی می کند، مانند نزدیکی موسسه ویروس شناسی ووهان به بازاری که اولین دسته از موارد در آن ظاهر شد، در حالی که تحقیقات گسترده ژنومی را که نشان دهنده منشأ طبیعی ویروس است، نادیده می گیرند. این یک مثال معاصر از این است که چگونه سوگیری تأییدی می تواند افراد را به باور تئوری های توطئه، حتی در مواجهه با شواهد متناقض قوی، وادار کند.





مقدمه‌ای بر نسل سوم درمان‌های شناختی-رفتاری

نویسندگان: دکتر ابوالفضل محمدی، دکتر فاطمه زرگری،
دکتر عبدالله امیدی، دکتر علی محرابی،
دکتر مهدی اکبری، همکاران

ناشر: انتشارات ارجمند

درباره این کتاب:

در طی نیم‌قرن اخیر شاهد پیشرفت‌های قابل توجهی در روان‌درمانی‌های مبتنی بر رویکردهای شناختی-رفتاری بوده‌ایم. امروزه اثربخشی این رویکرد درمانی برای طیف وسیعی از اختلال‌ها و مشکلات روانی تأیید شده است. کتاب حاضر مقدمه‌ای است بر رویکردهای نوین در رفتاردرمانی شناختی که با عنوان "نسل سوم" یا "موج سوم" درمان‌های شناختی و رفتاری شناخته می‌شوند. کتاب حاضر در ۱۰ فصل به معرفی شناخته‌شده‌ترین درمان‌های نسل سوم پرداخته است که عبارتند از: • رفتاردرمانی‌های مبتنی بر پذیرش • شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی • درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد • فعال‌سازی رفتاری • درمان مبتنی بر تحلیل تابعی • زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی • فراشناخت‌درمانی • رفتاردرمانی دیالکتیکی • درمان فراتشخیصی و درمان مبتنی بر تنظیم هیجانی این کتاب حاصل کار گروهی از متخصصان روان‌شناسی بالینی است که در حوزه درمان‌های شناختی-رفتاری تبحر دارند. شاید این اثر، نخستین کار گروهی در نوع خود باشد که به علاقه‌مندان این حوزه تقدیم می‌شود.



چگونه به جوانان کمک کنیم تا قضاوت بهتری داشته باشند

آموزش بازی در نقش مدافع شیطان می تواند به آنها کمک کند
تا انتخاب های بهتری داشته باشند..

بخشی از سخنرانی پرفسور Carey Morewedge، استاد دانشگاه بوستون
مژگان عطار - کارشناس ارشد روانشناسی و درمانگر کودک و نوجوان

قضاوت چیست و چرا اهمیت دارد؟

قضاوت به معنای نزدیک شدن به بهترین پاسخ ممکن برای سوالی است که ذهن ما را مشغول کرده است. همه می توانند باورهای درست و نادرست در مورد جهان یا انتظارات کالبره شده و کالبره نشده داشته باشند. بخشی از وظیفه ما به عنوان والدین، معلمان و روانشناسان این است که به بچه ها کمک کنیم تفاوت را بفهمند. بچه ها انتظاراتی دارند که چه اتفاقی برایشان می افتد و ممکن است همه چیز آنطور که انتظار می رود پیش نرود. فرض کنید فرزندان از مدرسه به خانه می آید و می گوید: "من در امتحان امروز مردود می شوم." با اینکه هنوز جواب امتحانات مشخص نیست این فرضیه را در ذهنشان دارند. می توانید از آنها بخواهید که در مورد اینکه چقدر قضاوتشان ممکن است دقیق باشد فکر کنند: «دلایلی که فکر می کنید نظرتان درست است چیست؟ حال، دلایلی که ممکن است درست نباشد چیست؟»

مردم چگونه می توانند بهتر قضاوت کنند؟

برای قضاوت بهینه، باید تابع هدفی را شناسایی کنید که می خواهید آن را به حداکثر برسانید و متغیرهای درگیر را در نظر بگیرید.

فرض کنید شما در حال تلاش برای انتخاب یک کمپ تابستانی برای کودک خود هستید. آیا می خواهید اردویی را پیدا کنید که بهترین تجربه آموزشی را به آنها بدهد؟ این یک هدف متفاوت از تلاش برای انتخاب کمپی است که آنها بیشترین لذت را خواهند برد.

وقتی با هم به مسائل فکر می کنید می توانید این کار را در خانواده خود انجام دهید. از یک نفر بخواهید که علیه هر چیزی که پیشنهاد می کنید بحث کند. بچه ها دوست دارند این کار را انجام دهند. آنها ذاتاً تمایل دارند که رفتار متضاد نشان دهند. به آنها تمرین دهید که در مقابل ایده های شما نقش وکیل مدافع شیطان بازی کنند.

یافته های تحقیقی که در حال حاضر در این مورد چیست؟

ما داده های بسیار جالبی داریم که در آن به تصمیم گیرندگان متخصص و تازه کارها نگاه می کنیم. انواع کارشناسانی که قضاوت هایشان باعث می شود کشورها در مقابل خطرهای پیش بینی داشته باشند و بتوانند اوضاع را پیش از وخامت مدیریت کنند تا تصمیم گیرندگانی که برای اتفاقات روزمره خود باید متغیرها را تحلیل کرده و انتخاب کنند. می بینیم که کارشناسان خبره سعی میکنند جهت گیری کمتری چه در زمینه تخصص خود و چه در دیگر زمینه ها داشته باشند.

اما متخصصان و تازه کارها هر دو به یک اندازه از استراتژی های تعصب زدایی سود می برند. این موضوع بسیاری از کارهای قبلی را تغییر می دهد که نشان می دهد مزایای تخصص، محدود به حوزه ای است که شخصی در آن متخصص است.

یک بحث بزرگ در ۵۰ سال گذشته این است که آیا قضاوت مهارتی است که می توان آن را بهبود بخشید، قضاوت ادراکی است که نمی توان آن را بهبود بخشید. داده های ما نشان می دهد که مهارت نقش پررنگی در این زمینه بازی میکند. دانستن این موضوع باعث می شود فکر کنم باید به افراد بیشتری استراتژی های تعصب زدایی را آموزش دهیم. زیرا اگر قضاوت یک مهارت است، پس یادگیری نحوه انجام بهتر آن برای مردم و برای جهان خوب است.

سپس باید تمام تفاوت های بین این کمپ ها را در نظر بگیرید: آیا آنها کارکنان متفاوتی دارند - مثلاً دانشجویان کالج در مقابل بزرگسالان؟ آیا آنها انواع مختلفی از فعالیت ها را انجام می دهند؟ روش های برخوردی آنها و سبکی که دنبال میکنند چه اختلافی دارد؟ هزینه ها چطور؟

اما معمولاً نمی توان در مورد هر متغیری فکر کرد. در عوض، مردم اغلب از میانبرهای ذهنی استفاده می کنند تا تصمیم گیری را آسان تر کنند. به جای تحقیق در مورد همه چیز، ممکن است قضاوت خود را بر اساس شهرت مدرسه ای که اردو در آن برگزار می شود.

این میانبرها می توانند مفید باشند، اما گاهی اوقات ما را به بیراهه می کشانند. در زمان تصمیمات مهم مثل انتخاب دانشگاه یا تصمیمات کوچک تکرار شونده مثل غذایی که برای صبحانه مصرف میکنید بهتر است بجای استفاده از میانبرها، زمان بیشتری را برای تفکر صرف کنید.

اشتباه رایج مردم در قضاوت چیست؟

یکی از مسائل مهم سوگیری تایید است. هنگام قضاوت، تمایل داریم به اطلاعاتی که باورهای ما را تأیید می کند، گرایش داشته باشیم. در فروشگاه مواد غذایی، ممکن است به دنبال جواب این سوال باشیم که آیا سریال صبحانه ارگانیک سالم است یا خیر. اگر باور داشته باشیم که غذای ارگانیک سالم است روی جعبه به دنبال اطلاعاتی میگردیم که نشان دهد این غلات صبحانه سالم است مثل داشتن فیبر و پروتئین و اطلاعاتی که نشان می دهد این خوراکی مواد افزودنی و قند دارد را نادیده بگیریم.

ساده ترین راه برای کمک به جوانان برای رشد مهارت قضاوت چیست؟

من فکر می کنم راه درست این است که بچه ها فقط به دنبال دلایل درستی ایده خود نباشند. آنها را وادار کنید تا در مورد شواهدی برای جایگزین ها یا دلایلی که ممکن است ایده آنها اشتباه باشد فکر کنند. به آنها کمک کنید درباره سؤالاتی مانند «آیا به تمام اطلاعات موجود فکر می کنم» فکر کنند؟ چه چیزی نشان می دهد که این ایده اشتباه است؟ آیا اطلاعاتی وجود دارد که این ایده را که من در حال بررسی آن هستم رد کند؟



چگونگی برخورد با احساسات کودکان راهنمایی کاربردی برای والدین و مراقبین

نویسنده: دکتر آدل لافرانس ، دکتر اشلی میلر

مترجم: دکتر جواد خلعتبری ، دکتر منیر چراغی ،
دکتر اشرف پورعلی اقبالی ، فاطمه شهرستانی

ناشر: انتشارات ارجمند

درباره کتاب:

کتاب حاضر برای والدینی است که بیش از توان خود با فرزندان خویش کار کرده، آشفته گشته و نیاز به راهنمای درستی دارند که در لحظات سخت و دشوار کنارشان باشند. این کتاب برای ما شرایطی را فراهم می کند که رفتارهای خود را تجزیه و تحلیل کرده و امور را از دیدگاه کودک مشاهده نموده، از پاسخهای سریعی که پشیمانی به دنبال دارد، پرهیز کنیم. والدین امروز زیر بار والدگری، نحیف گشته و کم آورده اند و این کتاب می تواند کمک بزرگی باشد. این کتابی است که هر والدی باید مطالعه کند. این کتاب راهنمایی واقع بینانه، شفاف و خلاقانه برای لحظاتی است که همه والدین احساس شکست و دلسردی می کنند. خواندن آن خالی از لطف نیست. این کتاب به شما کمک خواهد کرد در لحظات دشوار به حس بهترین خودتان به عنوان والد رسیده و ارتباط محبت آمیز با فرزند در حال رشد خود را حفظ کنید.



شریک زندگی من از رفتن به زوج درمانی خودداری می کند چکار کنم؟

اگر شریک زندگی شما به درمان اعتقادی ندارد ممکن است شما به تنهایی بتوانید اثرگذار باشید.

تیم درمانگران روان بنه

اما در واقعیت دلایل بسیار زیادی وجود دارد که نشان می دهد چرا یک فرد از شرکت در درمان زوجی خودداری میکند.

«هزینه زیادی دارد.»

«من می خواهم مشکلاتمان را خصوصی نگه دارم.»

«من نگرانم که با هم بجنگیم و ممکن است اوضاع بدتر شود.»

«زوج ها تنها زمانی تحت درمان قرار می گیرند که در آستانه

طلاق باشند. مشکلات ما آنقدرها هم بد نیست.»

«تنها زوج هایی که من می شناسم که به مشاوره رفتند، از هم

جدا شدند. می ترسم ما هم از هم جدا شویم.»

«من نمی خواهم دوستان و خانواده ما بفهمند، آنها ممکن است

فکر کنند ما نمی توانیم با هم کنار بیاییم.»

«می ترسم کار نکنند.»

«من از دیدن یک درمانگر خجالت می کشم.»

«من از صحبت کردن در مورد احساساتم ناراحتم.»

«می ترسم از ما بخواهند که تمرینات ناخوشایندی را انجام

دهیم.»

«من فکر می کنم یک درمانگر طرف شما را می گیرد.»

«من می دانم که اشتباهاتی مرتکب شده ام و نیازی به کسی

ندارم که آن را به من یادآوری کند.»

معمولاً یکی از زوجین از رفتن به زوج درمانی امتناع می کند. این موضوع اغلب باعث می شود که شریک دیگر احساس ناامیدی و ناامیدی برای اصلاح رابطه کند. یکی از سوالاتی که بارها بعنوان درمانگر با آن مواجه می شوید این است: شریک زندگی من اعتقادی به مشاوره و روانشناسی ندارد، آیا امیدی برای بهبود رابطه ما وجود دارد؟

خبر خوب این است که بله یکی از زوجین نیز قدرت آن را دارد که رابطه را تغییر داده و آن را بهتر کند. البته این یک نسخه برای همه افراد و همه روابط نیست ولی در برخی موارد جواب می دهد. اما لازم است که در این زمینه اطلاعات بیشتری داشته باشیم و فرد داوطلب را در مسیر درست راهنمایی کنیم.

چرا یکی از شرکای زندگی ممکن است در برابر زوج درمانی مقاومت کند؟

یکی از دلایل رایج درمانجویان این است که همسر به اندازه من به زندگی اهمیت نمی دهد بنابراین از مشاوره ازدواج خودداری میکند.

در عوض، به شریک زندگی خود بگویید که قصد دارید بدون توجه به حضور یا عدم حضور او به درمان بروید. اگر آنها نمی‌خواهند با شما همراه شوند، خودتان بروید.

به درمانگر اجازه دهید بداند که شما برای بهبود رابطه خود سرمایه‌گذاری کرده‌اید و شریک زندگی شما علاقه‌ای به حضور ندارد. یک قرار بگذارید و درمان را شروع کنید.

بعنوان درمانگر باید بدانید که ایده در زوج درمانی حتماً هر دونفر باید حاضر باشند قدیمی شده و هرکس به تنهایی نیز می‌تواند برای بهبود روابط اقدام کند. هر رابطه‌ای مانند رقص است. وقتی یکی از طرفین قدم‌های خود را تغییر می‌دهد دیگری نیز به طور طبیعی مجبور می‌شود تا گام‌هایش را عوض کند. هنگامی که یک نفر کارها را به شکل متفاوتی انجام دهد دیگری نیز تغییر خواهد کرد.

زوج‌ها در الگوهای رفتاری قرار می‌گیرند که تکرار می‌شوند. وقتی نحوه واکنش، برقراری ارتباط، مدیریت احساسات یا حل مشکلات یکی تغییر می‌کند، به هر دونفر کمک میکند تا از الگوهای قدیمی رها شده و الگوهای جدید ایجاد کنند.

این بدان معنا نیست که تغییرات شما با مقاومت روبرو نخواهد شد. فرد مقاوم به درمان ممکن است بیشتر از همیشه تلاش کند تا دیگری را به مشاجره بکشاند یا او را به سمت تفرندهای قدیمی خود بکشاند. اما اگر فرد به رفتار جدید خود متعهد باشد اوضاع از یک جا شروع به تغییر میکند.

کمک گرفتن یکی از زوجین می‌تواند یکی از موثرترین راه‌ها برای بهبود رابطه هر دونفر باشد. حتی اگر کسی که واقعاً مشکل دارد نفر غایب در درمان باشد، حضور نفر دیگر این قدرت را ایجاد میکند که رابطه را به سمت سلامت بیشتر سوق دهد یا در موارد خیلی حاد تصمیم درستی برای به پایان رساندن رابطه بگیرد.

اینها همه ترس‌ها و نگرانی‌های معتبری هستند که ممکن است یکی از شرکای زندگی را از رفتن به درمان باز دارند و لزوماً بیانگر احساس آنها نسبت به فرد دیگر و یا رابطه بین آنها نیست.

نگرانی‌های آن فرد را تایید کنید و نشان دهید که حرف‌های او را شنیده‌اید. حتی اگر با استدلال آن‌ها موافق نیستید، چیزی شبیه این بگویید: «می‌فهمم که نمی‌خواهی بروی، زیرا فکر می‌کنی اوضاع را بدتر می‌کند».

اگر شخصی به شما مراجعه کرد و در مورد اینکه چطور در همسرش انگیزه شرکت در درمان ایجاد کند سوال پرسید این موارد به او کمک میکند: فرد را با نگرش مثبت دعوت کنید.

اگر موضوع زوج درمانی برای مدت طولانی موضوع دردناکی بوده است، ممکن است نخواهید به آن ادامه دهید. با این حال، اگر هرگز آن را مطرح نکرده‌اید یا مدت زیادی است که درباره آن صحبت نکرده‌اید، یک بار با نگرش خوش بینانه بپرسید.

گفتگو را مثبت نگه دارید و توضیح دهید که می‌خواهید در درمان روی چه چیزی کار کنید. به فرد مقابل نگویید که با شرکت در درمان باید چه کارهایی را انجام دهند.

سعی کنید چیزی شبیه این بگویید: «به نظر من زوج درمانی ممکن است ایده خوبی برای ما باشد. دوست دارم هر بار که ناراحت می‌شوم یاد بگیرم چگونه بهتر ارتباط برقرار کنم و مشکلات را بدون دور زدن حل کنم. شما چی فکر میکنید؟»

اگر شریک زندگی شما نپذیرفت، بحث نکنید. التماس کردن، نق زدن و سخنرانی فقط اوضاع را بدتر می‌کند. احترام بگذارید که فعلاً شرکت در درمان اولویت او نیست.

از اولتیماتوم دادن نیز خودداری کنید. تهدید به طلاق اگر شریک زندگی شما به درمان نرود ایده خوبی نیست.

حتی اگر شریک خود را به سمت درمان بکشانید، اگر او از حضور در آنجا عصبانی باشد، به احتمال زیاد تغییراتی را که امیدوارید از درمان به دست آورید، مشاهده نخواهید کرد.



به روز رسانی در تشخیص و درمان آلزایمر

آیا لیتیوم می تواند زوال شناختی را در بیماران آلزایمر کاهش دهد؟

سمیرا شیرانی-کارشناس ارشد علوم شناختی

ترجمه مصاحبه چاپ شده از دکتر گیلدنجرز استاد روانپزشکی دانشگاه پیتسبرگ توسط دکتر گرت برنر

درمان های AD باید قبل از آشکار شدن علائم شناختی از آسیب عصبی جلوگیری کنند. هنگامی که مرگ عصبی ناشی از AD رخ می دهد، محققان معتقدند که برای معکوس کردن آسیب بسیار دیر است.

تحقیقات کنونی به شناسایی AD پیش بالینی (شواهد تجمع آمیلوئید مغز بدون علائم شناختی) و پیش درو مال AD (شواهد تجمع آمیلوئید مغز با علائم شناختی خفیف) و مداخله در این مراحل اولیه بیماری برای تغییر مسیر تخریب عصبی می پردازد. محققان در حال بررسی هستند که آیا کاهش سرعت، توقف، یا حذف تجمع آمیلوئید یا تاو می تواند از ایجاد AD جلوگیری کند یا خیر.

چگونه می توان بیماری آلزایمر را زمانی که علائم واضحی از بیماری وجود ندارد تشخیص داد؟

تا اوایل دهه ۲۰۰۰، تجمع آمیلوئید در مغز تنها در کالبد شکافی تایید می شد. سپس محققان PiB (Pittsburgh Compound B) را توسعه دادند، یک لیگاند رادیویی که به آمیلوئید مغز متصل می شود و امکان تصویر برداری از تجمع آمیلوئید را در داخل بدن با استفاده از توموگرافی انتشار پوزیترون (PET) فراهم می کند. پیشرفت PiB محققین را قادر می سازد تا افراد را در مراحل اولیه و اولیه AD شناسایی کنند تا مداخلات ضد آمیلوئید را آزمایش کنند. روش های جدیدتر شناسایی افراد با سطوح بالای آمیلوئید مغز بر بررسی بیومارکرهای مایع مغزی نخاعی و پلاسمای خون که به ترتیب از طریق سوراخ کمری و رگ گیری به دست می آیند، برای آمیلوئید بتا یا فسفو تاو متمرکز شده اند.

محققان بر این باورند که در یک تا دو سال آینده، آزمایش های خون تجاری در دسترس خواهد بود که در شناسایی افرادی که مبتلا به AD بدون علائم بالینی آشکار هستند، بسیار دقیق خواهد بود. در دسترس بودن این آزمایشات خون غربالگری AD را به روشی که ما برای بیماری هایی مانند دیابت، بیماری قلبی و سرطان غربالگری می کنیم، امکان پذیر می کند.

نقش مداخلات ضد آمیلوئید چیست؟

در سال های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳، FDA مداخلات ضد آمیلوئیدی اصلاح کننده بیماری از جمله آدوکاناماب و لکاناماب را تایید کرد. هر دو آدوکاناماب و لکاناماب آنتی بادی های مونوکلونال هستند که در جهت حذف آمیلوئید بتا (Aβ) هستند.

من این فرصت را داشتم که با دکتر آریل گیلدنجرز در مورد وضعیت جدید در تشخیص و درمان آلزایمر و شرایط مرتبط مصاحبه کنم. دکتر گیلدنجرز استاد روانپزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه پیتسبورگ است. او یک پزشک فعال، مدرس و دانشمند است. در طول ۲۰ سال گذشته، تحقیقات دکتر گیلدنجرز بر درک اثرات بلندمدت اختلال دوقطبی و عوارض همراه آن بر عملکرد شناختی و یکپارچگی مغز در سالمندان، بهبود درمان افراد مسن مبتلا به اختلال دوقطبی (OABD) و پیشگیری از افسردگی و زوال شناختی در افراد مسن با اختلال شناختی خفیف متمرکز شده است.

بیماری آلزایمر دقیقاً چیست و چه چیزی باعث زوال عقل می شود؟

بیماری آلزایمر (AD) شایع ترین علت زوال عقل است که بیش از نیمی از زوال عقل را در ایالات متحده و در سراسر جهان تشکیل می دهد. AD معمولاً با از دست دادن حافظه به دلیل آسیبی که از لوب های گیجگاهی داخلی مغز شروع می شود و با پیشرفت بیماری به سایر قسمت های مغز گسترش می یابد مشخص می شود. تصور می شود که AD چندین دهه قبل از بروز علائم قابل مشاهده شروع می شود. بیش از ۶ میلیون نفر در ایالات متحده به بیماری آلزایمر مبتلا هستند که حدود ۳۵۵ میلیارد دلار (۲۰۲۱) هزینه برای جامعه دارد (موسسه ملی پیری). آهسته شدن پیشرفت بیماری باعث می شود افراد کمتری با بیماری AD در پیشرفته ترین مراحل آن زندگی کنند که به بالاترین سطح مراقبت نیاز دارد و بیشترین هزینه را ایجاد میکند.

در حالی که آسیب شناسی AD به طور کامل مشخص نشده است، مرکز اصلی بیماری، تجمع غیرطبیعی پروتئین آمیلوئید است که یک سیل پاتولوژیک را ایجاد می کند که منجر به تجمع غیر طبیعی پروتئین تاو و در نتیجه آسیب عصبی و اختلال در عملکرد می شود. آتروپی مغز با اختلال در حافظه و کاهش کلی شناختی همراه است. زوال شناختی با اختلال در عملکرد روزمره مرتبط است.

از آنجایی که روند بیماری احتمالاً چندین دهه قبل از علائم آشکار شروع می شود، ممکن است نکات زیادی برای مداخله برای جلوگیری از تخریب عصبی وجود داشته باشد.

تجمع غیر طبیعی $A\beta$ شامل آنهایی است که در بدن در حال گردش هستند (محلول) و آنهایی که در مغز رسوب می کنند (نامحلول). آدوکاناماب و لکاناماب با عبور از سد خونی مغزی، اتصال به $A\beta$ محلول و نامحلول به درجات مختلف را انجام داده و روی حذف آن کار می کنند. با حذف $A\beta$ ، دانشمندان معتقدند که روند بیماری مختل شده و آبشار پاتولوژیک متوقف می شود.

تا به امروز، اثرات آن اندک بوده است و در جامعه علمی در مورد اثربخشی این مداخلات، به ویژه در مورد فرآیند تایید FDA آدوکاناماب، بحث و جدل وجود دارد. در حالی که واضح است که این مداخلات $A\beta$ را به میزان بیشتر یا کمتر حذف می کنند، مشخص نیست که چقدر در متوقف کردن AD موثر هستند.

در مورد decanemab، مداخله با آنتی بادی مونوکلونال ضد آمیلوئید اگر در مراحل اولیه بیماری شروع شود، پیشرفت بیماری را ۵ تا ۷ ماه به تاخیر می اندازد. پنج تا هفت ماه حفظ عملکرد شناختی قابل توجه و پیشرفتی در درمان است، اما خطرات مداخله قابل توجه است، از جمله خطر مرگ ناشی از التهاب مغز. بعلاوه، درمان ها شامل انفوزیون های ماهانه یا دو بار در ماه است که ممکن است به طور گسترده در دسترس نباشد. هزینه های این درمان زیاد است (۲۰ تا ۳۰۰۰۰ دلار) و بسیاری از افراد ممکن است به دلیل بیماری های پزشکی عمومی از قبل از مطالعه کنار گذاشته شوند (مانند افرادی که رقیق کننده های خون مصرف می کنند). از این رو، در حالی که مداخلات ضد آمیلوئید یک پیشرفت است، جامعه علمی به دنبال درمان هایی فراتر از آمیلوئید است.

آیا راه های دیگری برای کاهش زوال عقل به غیر از درمان های آنتی بادی وجود دارد؟ درمان های ضد آمیلوئید تنها تأثیر کمی بر AD دارند، بنابراین محققان به دنبال مداخلاتی برای تکمیل آنها هستند. یکی از داروهایی که توجه قابل توجهی را به خود جلب کرده لیتیوم است که ممکن است از تجمع آمیلوئید و تاو و همچنین جلوگیری از آسیب التهابی یا اکسیداتیو به نورون ها جلوگیری کند.

از زمانی که FDA لیتیوم را برای درمان اختلال دوقطبی (BD) در سال ۱۹۷۰ تایید کرد، این یکی از موثرترین مداخلات برای اپیزودهای خلقی BD بوده است. در بیماری آلزایمر و زوال عقل های مرتبط (AD/ADRD)، بررسی های لیتیوم از حیوان به انسان تا مطالعات اپیدمیولوژیک را شامل می شود. مدل های حیوانی AD/ADRD نشان داده اند که لیتیوم می تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد، آسیب شناسی $A\beta$ و tau را کاهش دهد و تعداد نورون های هیپوکامپ را افزایش دهد.

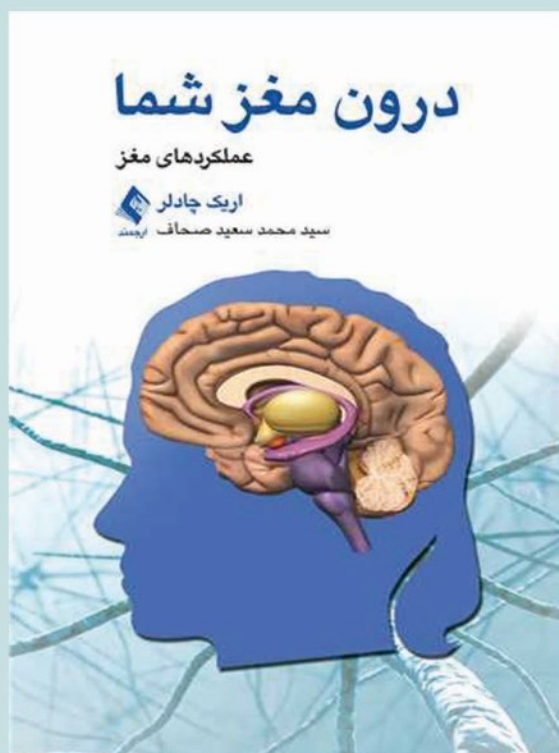
یک مطالعه اپیدمیولوژیک در دانمارک نشان داد که در مناطقی از این کشور که به طور طبیعی غلظت لیتیوم در منابع آب وجود دارد، میزان کمتری از زوال عقل وجود دارد. مطالعه ای که در برزیل بر روی افراد مسن مبتلا به اختلال شناختی متوسط (MCI) انجام شد، لیتیوم زوال شناختی را کاهش داد. به طور خلاصه، تعدادی از مطالعات منتشر شده وجود دارد که نشان می دهد لیتیوم ممکن است از AD جلوگیری کند.

با این حال، تا به امروز، داده ها هنوز قطعی نیستند و مهمتر از همه، نگرانی های قابل توجهی در مورد ایمنی و تحمل لیتیوم، از جمله مسمومیت در افراد مسن و نگرانی های طولانی مدت در مورد آسیب کلیه وجود دارد. لیتیوم فقط باید تحت نظارت یک پزشک متخصص استفاده شود. با این وجود، اگر نشان داده شود که لیتیوم از بیماری AD جلوگیری می کند یا آن را کاهش می دهد، مکمل مهمی برای درمان های موجود خواهد بود، زیرا ارزان است و می تواند به طور گسترده به افراد مسن داده شود.

منبع

وبسایت شخصی <https://www.granthbrennermd.com>





درون مغز شما عملکردهای مغز

نویسنده: اریک چادلر

مترجم: سید محمد سعید صحاف

ناشر: انتشارات ارجمند

درباره این کتاب:

مقدمه نویسنده کتاب برای این ترجمه:

Neuroscience for Kids is intended for everyone who is interested in learning about the brain. With basic, simple-to-read information, images, videos, games and activities. Neuroscience for Kids explores the nervous system in a fun and engaging way. Eric

«درون مغز شما» کاوشی است در خصوص مفاهیم و مبانی نوروساینس به بیانی ساده و روان به طوری که تلاش می‌کند با کمک روش‌های آموزشی جذاب و خواندنی آرایه آن را در کلاس درس را برای استادان نوروساینس فراهم کند. فعالیت‌ها، پروژه‌ها و آزمایش‌های این کتاب باعث تعمق شما و همچنین طرح پرسش‌هایی در خصوص چگونگی عملکرد مغز می‌شود. «درون مغز شما» برای همه کسانی که علاقه‌مند به یادگیری در مورد مغز هستند؛ با اطلاعاتی اساسی، ساده، خواندنی و تصاویر، بازی‌ها و فعالیت‌های متعدد. این کتاب تلاشی ستودنی از نویسنده در جهت ساده‌سازی علوم اعصاب برای دانشجویان سایر رشته‌ها و نوجوانان علاقه‌مند به این حوزه است.



مدیریت خرد (Micromanagement) اشکال مختلفی دارد

کنترل، به خاطر ذات خودش، تقریباً همیشه باعث فاصله گرفتن می شود.



پهناورک شمسیان - کارشناسی ارشد روانشناسی صنعتی سازمانی

مدیریت خرد دلیل مهمی است که کارمندان از شغل دلسرد می شوند و شروع به جستجو در جای دیگری می کنند. واقعیت ساده این است که مردم این کار را دوست ندارند.

تمرکز بر جزئیات بی اهمیت

مدیریت خرد معمولاً توسط مدیران نایمن انجام می شود که بر جزئیات جزئی تمرکز می کنند نه به این دلیل که مهم هستند، بلکه به این دلیل که کنترل آنها آسان است. مثلاً در شرایطی که در بالاتر توصیف شد، کارمندان دور کار از کار کردن در خانه کاملاً راضی بودند تا زمانی که این قانون اعمال شد. این میزان کنترل حس بودن در دفتر را به آنها می داد و خوشایند نبود. برای اجرای خوب دور کاری، مدیریت از راه دور نیاز به درک کاملی از آنچه که یک شغل خاص باید انجام دهد (موفقیت در نقش چگونه به نظر می رسد) نیاز دارد. مدیران باید بدانند که دقیقاً چه نتایجی را انتظار دارند و چگونه این نتایج برای سازمان مفید خواهد بود. آنها باید قبل از هر چیز نگران نتایج ملموس باشند، نه اینکه آیا ممکن است کسی کامپیوتر خود را برای چند دقیقه ترک کند تا یک لیوان آب بخورد. میزان ناامیدی ای که در این رفتارها ایجاد می شود برای کسانی که مانند ما مشغول به کارهای سازمانی هستند عجیب نیست. برای این مدیر قدیمی، ردیابی زمان دور بودن یک کارمند از رایانه کمتر شبیه مدیریت واقعی است ولی در واقع بیشتر شبیه به شکلی ظریف از آزار و اذیت آنلاین است.

دو واقعیت اجتناب ناپذیر در مورد مدیریت خرد (کنترل بیش از حد مدیریتی بر جزئیات کوچک کار): به سختی مورد استقبال قرار می گیرد و می تواند در مکان های غیرمنتظره ظاهر شود.

چندوقت پیش با یکی از شرکت ها جلسات مشاوره داشتم. این شرکت نیروهای آنلاین و نیروهای حضوری زیادی داشت. یکی از شکایت های اصلی نیروها خصوصاً افراد دور کار این بود که رئیس از آنها درخواست می کرد هر زمان از کامپیوترشان فاصله می گیرند به او اطلاع دهند. جای تعجبی ندارد که چرا این رفتار از زاویه دید پرسنل آزاردهنده است.

مردم کار آنلاین را دوست دارند چرا که آزادی عمل بیشتری به آنها می دهد. ولی اگر قرار باشد هر بار که به دستشویی می روند یا برای ریختن یک لیوان چایی از جای خود بلند می شوند به رییس اطلاع دهند این حس از بین می رود.

میکرومنیجمنت بدون شک تضعیف کننده است.

مدیریت خرد انواع مختلفی دارد: مشارکت بیش از حد در پروژه ها، مدیری که به طور منظم به کارمند نگاه می کند، اصلاح مواردی که نیازی به اصلاح ندارند و غیره. اکثر افرادی که برای مدتی برای انسان های دیگر کار کرده اند، بلافاصله این موضوع را تشخیص می دهند. انبوهی از تحقیقات وجود دارد که در مورد تأثیرات تضعیف کننده مدیریت خرد بر روحیه بر کارکنان صحبت میکند. بر اساس یک مطالعه روانشناختی، داده ها نشان می دهد که "افرادی که معتقدند تحت نظر هستند در سطح پایین تری عمل می کنند."

اولین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماع

1th International Conference on Psychology, Educational Science, Management and Social Science

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی به اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی خوش آمدید! در این کنفرانس متخصصان و پژوهشگران برجسته در زمینه های مختلف روانشناسی، علوم تربیتی و مدیریت گرد هم می آیند. این کنفرانس با هدف ترویج تبادل دانش و به اشتراک گذاری تجربیات، بستری را برای پیشبرد ایده ها و ابتکارات نوآورانه فراهم می کند. این رویداد شامل سخنرانان برجسته، کارگاه های آموزشی تخصصی و یک نمایشگاه علمی است. این یک فرصت جامع برای شبکه سازی و همکاری با همتایان فعال در صنایع مرتبط و متخصصان محترم از حوزه های مختلف است. محورهای این همایش عبارتند از:

روانشناسی شناختی و فرآیندهای ذهنی
روانشناسی رشد و تغییرات طول عمر
روانشناسی بالینی و سلامت روان
روانشناسی تجربی و روش تحقیق
آسیب شناسی روانی و رفتار غیرعادی
روانشناسی شخصیت و تفاوت های فردی
مشاوره و روان درمانی
روانشناسی میان فرهنگی و تنوع
روانشناسی مثبت و بهزیستی
عصب روانشناسی و عملکرد مغز
روانشناسی سلامت و پزشکی رفتاری
روانشناسی تربیتی و نظریه های یادگیری
روانشناسی صنعتی-سازمانی و رفتار محیط کار

و...

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت همایش به

آدرس <https://psyeducon.com/page/topic> مراجعه

کنید.



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 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 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