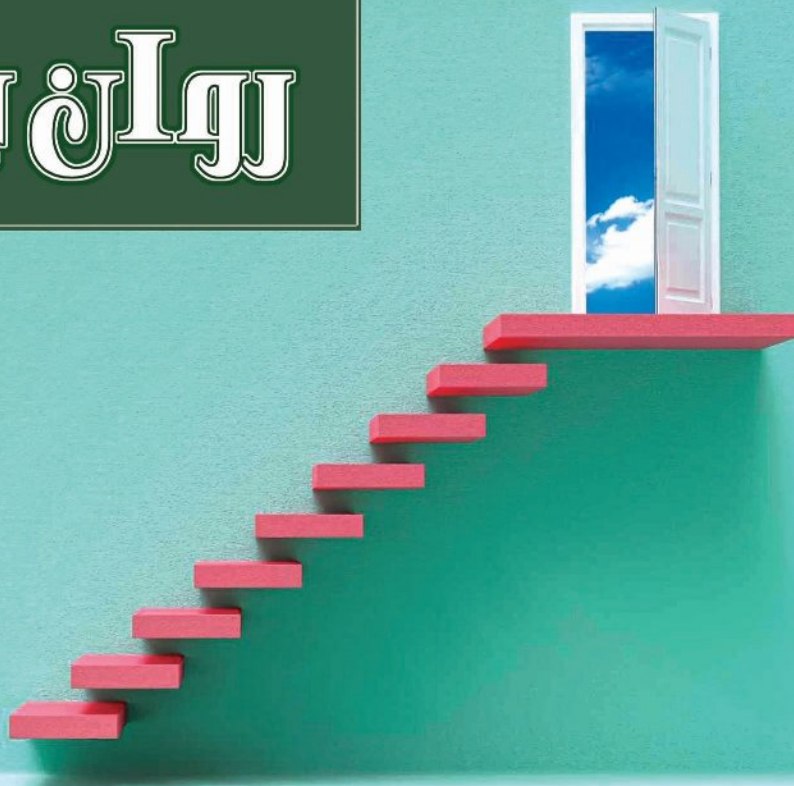


روان بنده



در این شماره می‌خوانید :

بهزیستی یک نوع خدمات رواندرمانی نیست
آیا باید با اپلیکیشن های دیجیتال مانند سایر خدمات و محصولات روانشناسی رفتار کنیم؟

نوزادان از چه سنی طنز را درک می کنند؟
نوزادان از خندیدن با شکلک های مضحک به تلاش برای درک و اجرای کمدی می روند.

آیا نوزادان هوشیاری دارند؟
دیدن دنیا در کودکی چه می تواند باشد.

فواید شگفت انگیز وزنه برداری برای سلامت مغز
این تحقیق قدرتمند می تواند زندگی افراد را تغییر دهد.





روان بانه

نشریه ی روان بانه

شماره ثبت نشریه ۸۰۴۴۴

زیر نظر : گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال هشتم / شماره ۸۸ / اسفند ۱۴۰۲

Eighth year / Number eighty-eight / February 2024

G & D Group

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

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

گرافیس: 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):

حمید سجادی فر، مژگان عطار

بهرام منصوری، محمد نجفی

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

بهزیستی یک نوع خدمات روان درمانی نیست / چرا مردم آنها را باور می کنند؟ / ۳

معرفی کتاب / دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی / ۵

درمان کودک و نوجوان

نوزادان از چه سنی طنز را درک می کنند؟ / نوزادان از خندیدن با شکلک های مضحک به تلاش برای درک و اجرای کمدی می روند. / ۶
معرفی کتاب / تو نباید آگاه شوی؛ خیانت های جامعه در حق کودک / ۸

روانکاوی و فلسفه

آیا نوزادان هوشیاری دارند؟ / دیدن دنیا در کودکی چه می تواند باشد. / ۹

علوم شناختی

فواید شگفت انگیز وزنه برداری برای سلامت مغز / این تحقیق قدرتمند می تواند زندگی افراد را تغییر دهد. / ۱۱

معرفی کتاب / مغز و سواسی خود را دوباره سیم کشی کنید. / ۱۳

روانشناسی صنعتی سازمانی

۵ نکته برای غلبه بر چالش های ADHD در محل کار / عملکرد و بهره وری را بهبود بخشید. / ۱۴

اولین همایش ملی روابط سالم و روان شناسی مثبت نگر / ۱۶

پیوست

درخواست اشتراک و نمایندگی / ۱۷

ملاحظات / ۱۸





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



بهزیستی یک نوع خدمات روان‌درمانی نیست

آیا باید با اپلیکیشن‌های دیجیتال مانند سایر خدمات و محصولات روانشناسی رفتار کنیم؟



حمید سجادی فر-کارشناس ارشد روانشناسی

ترجمه مقاله روزنامه گاردین در مورد اپلیکیشن‌های بهداشت روان

چرا اپلیکیشن‌های سلامت و تندرستی مجوز دریافت می‌کنند؟

علیرغم تمایزات واضح این دو مساله، دنیای دیجیتال اغلب خطوط بین راه حل‌های سلامت روان و بهزیستی را محو می‌کند.

در پلی استور و فروشگاه‌های اپلیکیشن مشابه، هر دو نوع برنامه در دسته‌های یکسانی مانند «سلامت و تناسب اندام» بدون تمایز مشخص یافت می‌شوند. این درهم آمیختگی می‌تواند برای کاربران مضر باشد، زیرا بسیاری به دنبال نتایج بالینی از برنامه‌های بهزیستی هستند. این نگرانی در مورد سوء مدیریت شرایط جدی سلامت روان را افزایش می‌دهد و تأثیر ابزارهای دیجیتال معتبرتر را تضعیف می‌کند.

به کارگیری استانداردهای دقیق مراقبت‌های روانشناختی در برنامه‌های دیجیتال باعث می‌شود که با بسیاری از شواهد بالینی در دنیای واقعی هماهنگ نباشد. نگرانی‌هایی وجود دارد که این برنامه‌ها می‌توانند کاملاً مضر باشند، همانطور که توسط انجمن ملی اختلالات خوردن مشخص شد هنگامی که یک ربات چت آزمایش‌نشده به نام Tessa محدودیت کالری و رژیم غذایی را به کاربران مبتلا به اختلال خوردن تشخیص داده توصیه کرد.

سوال: "چرا مربی (Coach) بهداشت روان من فقط خودش را روانشناس نمی‌نامد؟"
پاسخ: "زیرا هرکسی نمی‌تواند خود را روانشناس بنامد."

سلامت روان و روان سالم یا بهزیستی روانی، اگرچه اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند، اما کاملاً معانی متفاوت و خدمت‌های متفاوتی از هم هستند. خدمات سلامت روان در درجه اول بر تشخیص، درمان و مدیریت بیماری‌های روانی، همانطور که توسط انجمن روانشناسی آمریکا (APA) تعریف شده است، متمرکز هستند. به این ترتیب، برجسب‌هایی مانند «روانشناس»، «روان‌پزشک» و «درمان‌گر» عناوین خاصی هستند که افرادی را توصیف می‌کنند که واجد شرایط ارائه خدمات سلامت روان هستند.

در مقابل، خدمات بهزیستی روانی رویکردی جامع‌تر و کمتر تنظیم‌شده را برای افزایش رفاه کلی از طریق کاهش استرس، توجه آگاهی و بهبود سبک زندگی در نظر می‌گیرند.

هر دوی این موارد تأثیر اجتماعی مثبتی دارند، اما یکسان نیستند.

اگر با برنامه‌های سلامتی مانند سایر خدمات و محصولات بهداشتی رفتار می‌شد، چه می‌شد؟

برند سازی دوباره: بسیاری از اپلیکیشن‌های سلامت روان به دلیل فقدان مقررات یا شواهد ناکافی برای رسیدن به سقف بالای خدمات مراقبت‌های بهداشتی، باید خود را به عنوان اپلیکیشن‌های بهزیستی روانی طبقه‌بندی کنند. به ویژه، من پیش‌بینی می‌کنم که بسیاری از چت‌بات‌های به اصطلاح «سلامت روان» به سرعت وبسایت‌های خود را برای تبدیل شدن به چت‌بات‌های «بهزیستی روان» به روزرسانی کنند.

مادی گرایی: در صنعت سلامت روان و مشاوره، مدل‌های کسب و کار واضح هستند و اغلب برای محافظت از حریم خصوصی بیمار و جلوگیری از تضاد منافع مورد بررسی قرار می‌گیرند. با این حال، بسیاری از اپلیکیشن‌های سلامت و تندرستی به مدل‌های تجاری متکی هستند که شامل فروش داده‌ها به اشخاص ثالث و ایجاد درآمد از تبلیغات می‌شود، شیوه‌هایی که در زمینه مراقبت‌های بهداشتی تنظیم‌شده غیرقابل قبول و غیراخلاقی هستند. مراقبت‌های دیجیتال همگانی شده‌اند: با مقررات سخت‌گیرانه‌تر، ارائه‌دهندگان مراقبت روانشناختی اعتماد بیشتری در مورد گنجاندن راه‌حل‌های دیجیتال در برنامه‌های درمانی خود به دست می‌آورند، زیرا می‌دانند برنامه‌های «سلامت» استانداردهای لازم برای تضمین کیفیت و ایمنی را دارند. در این بخش، اعتماد سهامداران به ابزارهای دیجیتال و اجازه دادن به پژوهشگران، برای درک مزایای آنها در عمل است.

به عنوان مثال، تحقیقات اخیر نشان داد که چگونه یک ابزار هوش مصنوعی نتایج بالینی و اقتصاد سلامت را در ۲۵۰۰۰ بیمار در خدمات بهداشت روانی NHS بهبود بخشید. با این حال، برای تقریباً دو سال (در این مورد، در همین نشریه)، کارشناسان در مورد اثربخشی برنامه‌های سلامتی برای سلامت روان متقاعد نشدند و به جستجوی شواهد بالینی که خلاف آن را نشان می‌دهد، ادامه دادند.

استانداردهای تبلیغاتی: استفاده مکرر از شعارهایی مانند "روانشناس هوش مصنوعی در جیب شما" برای محصولاتی که مبنای بالینی ندارند، حرفه‌ای بودن و حاکمیت ارائه‌دهندگان سلامت روان را تضعیف می‌کند. در یک محیط بهداشت دیجیتال تنظیم‌شده‌تر، استفاده از عناوین محافظت‌شده یا پیامدهای اثربخشی بالینی توسط برنامه‌های تایید نشده محدود می‌شود و ارزش خدمات حرفه‌ای سلامت روان را تقویت می‌کند و تضمین می‌کند که کاربران با تبلیغات نادرست گمراه نشوند.

من کاملاً معتقدم که برنامه‌های سلامتی می‌توانند برای بسیاری از افراد مفید باشند. با این حال، ما باید در مورد آنچه که این راه حل‌ها می‌توانند و نمی‌توانند انجام دهند، واقع بین باشیم. ما نباید به خود اجازه دهیم که برای مشکلات جدی سلامتی بیش از حد به ابزارهای سلامتی اعتماد کنیم. مراقبت‌های روانشناختی سزاوار ابزار خاص خود است که با شواهد محکم و مطابق با بالاترین استانداردها پشتیبانی می‌شود. بیایید چشم‌انداز دیجیتال فعلی خود را دوباره تعریف کنیم تا برای همه واضح تر شود.

و بیایید واضح بگوییم: بهزیستی دیجیتال، مراقبت روانشناختی نیست.

منبع

<https://www.theguardian.com/society/2024/feb/04/they-thought-they-were-doing-good-but-it-made-people-worse-why-mental-health-apps-are-under-scrutiny>



دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی

2nd International Conference on Educational Sciences,
Psychology, Sport Sciences and Physical Education



موسسه آموزش عالی ادیب مازندران
و مرکز علمی تقدیس برگزار می‌کند.



www.confep.ir

دومین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی روز شنبه، ۳۱ شهریور، ۱۴۰۳ توسط موسسه آموزش عالی ادیب مازندران، مرکز علمی تقدیس و تحت حمایت سیویلیکا در شهر ساری برگزار می شود. با توجه به اینکه این همایش به صورت رسمی برگزار می گردد، کلیه مقالات این کنفرانس در پایگاه سیویلیکا و نیز کنسرسیوم محتوای ملی نمایه خواهد شد و شما می توانید با اطمینان کامل، مقالات خود را در این همایش ارائه نموده و از امتیازات علمی ارائه مقاله کنفرانس با دریافت گواهی کنفرانس استفاده نمایید. محورهای کنفرانس عبارتند از:

روانشناسی و فرهنگ
روانشناسی شناختی تربیتی
روانشناسی قانونی و جنایی
روانشناسی عملکرد و ورزش
روانشناسی و فضای مجازی
شناخت، هیجان و تکنولوژی
روانشناسی خانواده و ازدواج
روانشناسی کودک و نوجوان
روانشناسی و شناخت اجتماعی
روانشناسی رفتارهای اعتیادی و عادی
روانشناسی شهری و رفتار شهروندی
روانشناسی صنعتی و رفتار سازمانی
فرآیندهای شناختی و روانشناسی
و...

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت همایش به آدرس <https://www.confep.ir/fa> مراجعه نمایید.



نوزادان از چه سنی طنز را درک می کنند؟

نوزادان از خندیدن با شکلک های مضحک به تلاش برای درک و اجرای کمدی می روند.

مژگان عطار - کارشناس ارشد روانشناسی و درمانگر کودک و نوجوان

اگر نوزادی در اطرافتان بوده حداقل حتما یک بار با این صحنه مواجه شده اید. نوزاد شروع به گریه و جیغ و داد میکند و اطرافیان با در آوردن شکلکها و صداهای بی معنا و مضحک ابتدا حواس او را پرت میکنند و سپس باعث خنده یا قهقهه او می شوند. زمانی که این صحنه را میبینیم گاهی ما نیز به خنده می افتیم. ولی آیا تا به حال به این فکر کرده اید که آیا کودک بی معنا بودن این جلوه های صورت دیگران را درک میکند یا خیر؟

نوزادان چقدر طنز را درک می کنند؟

مطالعات نشان داده است که نوزادان از سه تا پنج ماهگی شروع به درک شوخی و اتفاقات تو خالی می کنند. هنگامی که محققان توپ های فومی را روی بینی خود گذاشتند، نوزادان به این رویداد می خندیدند. محققان چهره های احمقانه ای ساختند و نوزادان قهقهه زدند. آنها به اتفاقات تو خالی می خندیدند حتی زمانی که اطرافیان شان چهره های خنثی داشتند یعنی آنها به سادگی از حالات چهره دیگران تقلید نمی کردند. در مطالعه دیگری که روی نوزادان انجام شد، به ۳۰ والد دستور داده شد که سعی کنند نوزاد خود را بدون دست زدن به آنها بخندانند. بیشتر والدین از کمدی فیزیکی به شکلی استفاده می کردند: چهره های احمقانه، استفاده بی معنی از اشیاء، دالی موشه، و شکل های اغراق آمیز از رویدادهای معمولی مثل راه رفتن مانند یک حیوان. تا شش ماهگی، ۶۰ درصد از نوزادان به شیطنت های والدین خود می خندیدند.

وقتی بچه ها شوخ طبع می شوند

نوزادان شروع به تشخیص خنده دار بودن برخی رویدادها می کنند و خیلی زود پس از آن، خودشان شروع به تکرار آنها می کنند. در سن ۱۱ ماهگی، نشان داده شده است که نوزادان رفتارهای شوخ طبعانه انجام می دهند و شوخی های غیرکلامی خود را آزمایش می کنند. برخی از نوزادان شکم خود را در معرض دید قرار می دهند و بدن خود را به اطراف تکان می دهند تا دیگران را بخندانند. دیده شده است که سایر نوزادان وقتی مادرشان شروع به کوتاه کردن ناخن هایشان می کند و به دنبال آن لبخند می زند و انمود می کنند گریه می کنند. نوزادان در ساختن جوک های جدید خلاقیت نشان می دهند و به طور مکرر سعی می کنند والدین خود را بخندانند. شوخ طبعی ابزاری مهمی برای بهزیستی ذهنی ما است و به کودکان خردسال کمک می کند تا در زندگی اجتماعی خود پیشرفت کنند و با دیگران پیوند برقرار کنند. همانطور که کودکان بزرگتر می شوند، شوخ طبعی آنها پیچیده تر می شود، شامل شوخی های کلامی می شود و به اشکال مختلف تبدیل می شود. تعاملات ساده با والدین، زمینه را برای خندیدن نوزادان فراهم می کند. این موارد اولیه خنده مهم هستند. آنها نه تنها نشان دهنده شادی و رضایت هستند، بلکه ارتباطات اجتماعی را عمیق تر می کنند.

منبع

Hoicka, E., Soy Telli, B., Prouten, E., Leckie, G., Browne, W. J., Mireault, G., & Fox, C. (2022). The Early Humor Survey (EHS): A reliable parent-report measure of humor development for 1- to 47-month-olds. Behavior research methods, 54(4), 1928-1953. <https://doi.org/10.3758/s13428-021-01704-4>

Mireault, G., Poutre, M., Sargent-Hier, M., Dias, C., Perdue, B., & Myrick, A. (2012). Humour perception and creation between parents and 3- to 6-month-old infants. Infant and Child Development, 21(4), 338-347. <https://doi.org/10.1002/icd.757>

مهمتر از آن، به نظر می رسد که نوزادان قبل از اینکه زبانی را توسعه دهند، شوخ طبعی را درک می کنند. شاید خنده به عنوان مکانیزم مقابله ای در انسان، ریشه های تکاملی مهمی داشته باشد. مطالعات طولی نشان داده است که در طول تعاملات اولیه والدین و نوزاد، والدین راه های غیرکلامی متعددی را برای خنداندن کودک خود امتحان می کنند. در بیشتر این موارد اولیه، والدین خودشان لبخند می زنند و اگر کودک با لبخند پاسخ دهد، والدین این فعالیت را تکرار می کنند زیرا کودک خندید. چیزی که ممکن است با تقلید ساده لبخند والدین توسط کودک شروع شده باشد، به سرعت تبدیل به کودکی می شود که واقعا به پوچ بودن اقدامات والدین می خندد. خنده نوزاد به ما می گوید که آنها ناظرهای دقیقی هستند و درک کاملی از چیزهای عادی و آشنا دارند. بنابراین وقتی در مورد یک رویداد معمولی اغراق می کنیم، نوزادان برای مدت طولانی تری به ما خیره می شوند و می خندند.

خنده سیگنالهای بیشتری از شادی دارد. این منبع اضافی برای تقویت پیوند اجتماعی بین نوزادان و والدین آنها استفاده می شود. فعل و انفعالات مکرر که در آن والدین سعی می کنند چهره های خنده دار در بیاورند یا از اشیاء استفاده های شوخ طبعانه بکنند، نشان دهنده زمینه ای امن و آشنا با یک شریک اجتماعی است. اینها به نوزادان این امکان را می دهد که شوخ طبعی با یک عزیز را درک کرده و از آن قدردانی کنند. نکته باورنکردنی این است که در بیشتر این موارد، هیچ اسباب بازی یا وسایل گران قیمتی برای توسعه شوخ طبعی در نوزادان مورد نیاز نیست. ایجاد خنده در نوزادان ارزان است و باعث ایجاد وفاداری و قربابت می شود.

سه گام علمی برای تقویت شوخ طبعی در نوزادان

- هر روز با استفاده از شوخ طبعی (مانند چهره های بامزه، استفاده مسخره از اشیاء آشنا) کودک را برای چند دقیقه درگیر کنید.
- لبخند بزنید تا کودکان را به انجام همین کار تشویق کنید
- اگر کودک لبخند می زند یا می خندد، فعالیت را ادامه دهید و تغییرات بیشتری را اضافه کنید





تو نباید آگاه شوی خیانت‌های جامعه در حق کودک

نویسنده: آلیس میلر

مترجم: حمیدرضا توکلی

ناشر: انتشارات ارجمند

درباره کتاب:

به یقین قرن‌ها از تکرار این تجارب مصیبت‌بار می‌گذرد. کودکانی مظلوم که اشک‌ها از چشمان بی‌گناهمشان سرازیر است. این اشک‌ها تنها نشانه‌ی درد آن‌هاست. کودک تنها و بی‌کس، راهی ندارد جز اینکه گریه کند و در تنهایی‌اش چون تکه چوبی در آتش درونش بسوزد و تنها این آتش است که شعله گرفته و وجود کودک را می‌سوزاند. کودک زجر می‌کشد؛ حتی نمی‌تواند با صدای نازکش جیغ بکشد، وجودش سراسر وحشت و سستی است. اگر صدای درونش را آزاد کند، زبانش را می‌سوزاند و اگر سرکوبش کند، وجودش را می‌سوزاند. در این دوراهی، کودک تنها و بی‌همدم، حیران و سرگردان است. در هر حالت، احساسات لطیفش فرو می‌پاشند؛ روحش می‌میرد و چون پیکری بی‌جان است که آماج زوال طبیعت قرار می‌گیرد. در این برزخ، کودک محکوم به نیستی است. دکتر آلیس میلر در آثارش همچون رهنمایی است که سراسر این مسیر ظلمانی را می‌شناسد؛ در یک دست فانوسی داشته و دست دیگری را در دستان کودک می‌نهد و دلسوزانه کودک را از دالان‌های تاریک و دهشت‌بار عبور می‌دهد و در نهایت او را به انتهای ظلمت رسانده و تلاؤی پرتوهای نور را بر او می‌نمایاند.



آیا نوزادان هوشیاری دارند؟

دیدن دنیا در کودکی چه می تواند باشد.

مترجم: بهرام منصوری- کارشناس ارشد روانشناسی

هوشیاری چه زمانی شروع می شود؟

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد نوعی تجربه آگاهانه در بدو تولد وجود دارد، و شاید حتی در اواخر بارداری شروع بشود. یک تیم بین المللی از محققین به رهبری همکارم تیم باین و من در یک مقاله مروری جدید به این نتیجه رسیده ایم. این یافته ها که اخیراً در مجله Trends in Cognitive Science منتشر شده است، پیامدهای بالینی، اخلاقی و بالقوه قانونی مهمی دارد. در این مطالعه با عنوان "آگاهی در گهواره: در ظهور تجربه نوزاد"، ما استدلال می کنیم که با تولد، مغز در حال رشد نوزاد احتمالاً قادر به تجربه های آگاهانه است. به گفته همکارم دکتر تیم باین، استاد فلسفه در دانشگاه موناخ، اگرچه هر یک از ما زمانی نوزاد بودیم، آگاهی نوزاد همچنان مرموز است، زیرا نوزادان نمی توانند به ما بگویند که چه فکر یا احساسی دارند. «تقریباً همه کسانی که یک نوزاد تازه متولد شده را در آغوش گرفته اند، از خود می پرسند که بچه بودن چه شکلی است.

اما البته، ما نمی توانیم دوران نوزادی خود را به یاد بیاوریم، و محققان هوشیاری در مورد اینکه آیا هوشیاری زود (هنگام تولد یا کمی پس از آن) به وجود می آید یا دیر - در یک سالگی یا حتی خیلی دیرتر، اختلاف نظر دارند.

برای ارائه دیدگاه جدیدی در مورد زمانی که آگاهی برای اولین بار ظهور می کند، پیشرفت های اخیر در علم آگاهی را مرور کردیم. در بزرگسالان، برخی از نشانگرهای تصویربرداری مغز به طور قابل اعتمادی آگاهی را از فقدان آن متمایز می کنند و به طور فزاینده ای در علم و پزشکی استفاده می شوند. این اولین باری است که این پیشرفت ها برای نوزادان استفاده شده و آنها را بررسی میکند.

دکتر لورینا ناچی، دانشیار کالج ترینیتی دوبلین در ایرلند، نویسنده همکار من، که گروه آگاهی و شناخت را رهبری می کند، توضیح داد: «یافته های ما نشان می دهد که نوزادان می توانند پاسخ های حسی و شناختی در حال رشد را در تجارب آگاهانه منسجم ادغام کنند تا اقدامات دیگران را درک کرده و پاسخ های خود را برنامه ریزی کنند.»

هنوز مشخص نیست که دقیقاً چه زمانی آگاهی انسان آغاز می شود، اما امیدواریم مقاله ما با بررسی آنچه که قبلاً می دانیم و سؤالات باقی مانده، تحقیقات جدید را هدایت کند. من مجذوب این سوال هستم که آیا نوزادان یا حتی جنین ها می توانند از قبل خواب ببینند. یک نظریه جدید امیدوارکننده در مورد رویاپردازی، فرضیه بیش از حد برآزش مغز اریک هول است که می گوید رویاها اساساً نسخه های درهم ریخته ای از ورودی های زندگی بیداری هستند که به تعمیم یادگیری کمک می کند تا فرد بتواند چیزها را در زمینه ها و موقعیتهای جدید درک کند.

یک نوزاد تازه متولد شده به سختی شروع به یادگیری چیزی کرده است، اما شاید آنها قبلاً در مورد صداها و بوهای مادرشان رویا داشته باشند. اگر جنین خواب ببیند، شاید طعم مایع آمنیوتیک را در خواب ببیند. همانطور که اخیراً به اشیپگل گفتم، رویاها عجیب هستند و رویاهای جنینی (اگر اتفاق بیفتند) احتمالاً عجیب تر از هر چیزی است که ما می توانیم تصور کنیم.

منبع

<https://advancedconsciousness.org/infant-consciousness>

حتی ممکن است که تولد خود باعث شروع هوشیاری شود. شاید اولین چیزی که نوزاد تازه متولد شده متوجه می شود این است که دنیای بیرون نسبت به محیط رحم بسیار غیرقابل پیش بینی است. همه چیز دائماً در حال تغییر است و بنابراین نوزاد باید یک مدل ذهنی از جهان بسازد تا خود را با همه چیز تطبیق دهد و دنیا را پیش بینی کند. با این حال، ما این احتمال را رد نمی کنیم که هوشیاری ممکن است چند هفته قبل از تولد شروع شود.

دکتر جولیا موزر، نویسنده همکار من، که در حال حاضر در دانشگاه مینه سوتا فعال است و مدیر اجرایی پژوهش بود، می گوید به نظر می رسد جنین های سه ماهه سوم قادر به یادگیری توالی بوق های شنوایی هستند.

هنگامی که لحن شنوایی از الگویی که قبلاً در آزمایش ایجاد شده بود منحرف می شود، جنین این واکنش غافلگیرکننده را در فعالیت مغناطیسی مغز خود نشان می دهد. فعالیت عصبی یک انحراف میدانی را نشان می دهد که انگار جنین می گوید: "چی شد؟"

مقاله جدید ما همچنین روشن می کند که کودک بودن چگونه است. ما می دانیم که برای مثال، دیدن در نوزادان بسیار نابالغ تر از شنیدن است. علاوه بر این، این پژوهش نشان می دهد که در هر لحظه از زمان، نوزادان نسبت به بزرگسالان از موارد کمتری آگاه هستند و درک آنچه در مقابلشان است بیشتر طول می کشد، اما آنها به راحتی می توانند اطلاعات متنوع تری مانند صداها و زبان های دیگر را پردازش کنند.

نوزادان می توانند بسیاری از چیزهایی را که بزرگسالان نمی توانند درک کنند، مانند تفاوت بین صداها و مصوت در یک زبان خارجی را بهتر درک کنند. تا ۱۰ ماهگی یا بیشتر، ما این توانایی را از دست می دهیم زیرا مغز تصمیم می گیرد که این تفاوت های ادراکی دیگر مرتبط نیستند و آنها را کنار می گذارد.

فواید شگفت انگیز وزنه برداری برای سلامت مغز

این تحقیق قدرتمند می تواند زندگی افراد را تغییر دهد.

تیم درمانگران روان بنه

تمرین با وزنه به تنظیم تعادل متابولیک کمک می کند. چندین سال پیش، محققان دانشگاه براون پیشنهاد کردند که زوال عقل آلزایمر را می توان "دیابت نوع ۳" در نظر گرفت، به این دلیل که یک سری تغییرات متابولیک در مغز افراد مبتلا به این بیماری مشاهده می شود. به عبارت دیگر، تحقیقات نشان می دهد که با افزایش سن و به ویژه در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، توانایی مغز برای دسترسی و استفاده از گلوکز کاهش می یابد. تحقیقات بیشتر نشان می دهد که افراد مبتلا به اختلال متابولیک در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به زوال عقل و افسردگی هستند. یک متآنالیز در سال ۲۰۲۲ نشان داد که احتمال افسردگی در افراد مبتلا به دیابت نوع دو ۷۷ درصد بیشتر از افراد دارای قند خون طبیعی است. به طور مشابه، یک تحلیل اخیر مندلی نشان داد که داشتن قند خون ناشتا بالاتر با خطر بالاتر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است.

از نظر مکانیکی، دو ارتباط عمده بین سلامت مغز و قند خون وجود دارد که ارزش بررسی دارد. اولاً، تنوع زیاد در سطح قند خون و قند خون بالا به مدت طولانی ممکن است از طریق مسیرهای مختلفی از جمله التهاب به مغز آسیب برساند. دوم، عدم تعادل طولانی مدت در قند خون ممکن است همراه با موضوعی به نام مقاومت به انسولین باشد، به این معنی که سلول های ما (به طور بالقوه از جمله سلول های مغز ما) در دریافت گلوکز مورد نیاز خود مشکل بیشتری دارند.

از ویژگی های ارتباط بین تعادل قند خون و تمرینات مقاومتی چه می دانیم؟

از نظر مکانیکی، دو ارتباط عمده بین سلامت مغز و قند خون وجود دارد که ارزش بررسی دارد. اولاً، تنوع زیاد در سطح قند خون و قند خون بالا به مدت طولانی ممکن است از طریق مسیرهای مختلفی از جمله التهاب به مغز آسیب برساند. دوم، عدم تعادل طولانی مدت در قند خون ممکن است همراه با موضوعی به نام مقاومت به انسولین باشد، به این معنی که سلول های ما (به طور بالقوه از جمله سلول های مغز ما) در دریافت گلوکز مورد نیاز خود مشکل بیشتری دارند.

• نشان داده شده است که یک جلسه تمرین مقاومتی سطح گلوکز و انسولین را به ترتیب تا ۲۴ و ۱۸ ساعت کاهش می دهد.
• تمرین مقاومتی بر اساس یک متآنالیز در سال ۲۰۲۱ به کاهش اندازه گیری قند خون (HbA1c) ۳ ماهه در افرادی که در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو هستند کمک می کند.

در مورد نحوه محافظت و بهبود سلامت مغز، ورزش همیشه در صدر فهرست قرار دارد. این به این دلیل است که تحقیقات مداوم نشان می دهد افرادی که بدن خود را حرکت می دهند در معرض خطر کمتری برای مشکلات مغزی مانند افسردگی و بیماری آلزایمر هستند. به طور کلی، تمرکز عمده بر روی پیاده روی، دویدن، و حرکات بالقوه کم تاثیر مانند تای چی و یوگا است. در واقع، تمرینات هوازی بیشتر توسط پزشکان تجویز می شود. اما تحقیقات نشان می دهد که باید وزنه برداری را برای سلامت مغز در نظر بگیریم.

در این مقاله در مورد ایده هایی توضیح می دهیم که نشان می دهد وزنه برداری یا تمرینات مقاومتی می تواند فواید مشخص و مشخصی برای سلامت مغز داشته باشد. برای شروع، اجازه دهید چند مورد از مزایای مطالعه شده وزنه برداری برای سلامت مغز را بررسی کنیم.

• افرادی که در تمرینات مقاومتی شرکت می کنند، از سلامت مغز بهتری برخوردارند.

• افراد سالمی که وزنه برداری را شروع می کنند می توانند عملکرد مغز خود را بهبود بخشند و این مزیت احتمالاً در افراد مسن آشکارتر است.

• افراد مبتلا به زوال شناختی پس از شروع تمرینات مقاومتی، شناخت بهتری داشتند.

• تمرین مقاومتی ممکن است به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

این موضوع قابل توجهی است و برای روشن بودن اهمیت آن باید بدانید، هیچ دارویی در حال حاضر در بازار وجود ندارد که بتواند به این ترکیب از مزایا دست یابد. البته، بسیاری از تحقیقات دیگر وجود دارد که فواید تمرین با وزنه را برای تقریباً هر مشکل مزمن دیگری نشان می دهد (به عنوان مثال، یک متآنالیز اخیر در مجله پزشکی ورزشی بریتانیا به این نتیجه رسید که «فعالیت های تقویت عضله ارتباط معکوس با خطر مرگ و میر همه علل و بیماری های غیرواگیر عمده از جمله CVD، انواع سرطان، دیابت دارد» بنظر می رسد که این داده ها بیش از حد کافی است تا به همه توصیه شود حداقل اضافه کردن وزنه زدن به برنامه ورزشی خود را در نظر بگیرند.

در یک متآنالیز ۲۰۲۰ مشخص شده است که تمرین مقاومتی تنظیم قند خون و نیاز به انسولین را در زنان باردار مبتلا به دیابت بارداری بهبود می بخشد.

تمرین مقاومتی بر اساس یک متآنالیز در سال ۲۰۲۱ که در مجله Exercise Science & Fitness منتشر شده است، حساسیت به انسولین را در سالمندان بهبود می بخشد.

تمرین با وزنه به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

در پی همه گیری، مردم بیش از هر زمان دیگری از اهمیت سلامت سیستم ایمنی برای سلامتی کلی صحبت می کنند. علاوه بر این، در مورد ایده التهاب مزمن به عنوان عامل اصلی بیماری، علاقه زیادی وجود دارد. یکی از مهم ترین پیشرفت ها در تحقیقات پیرامون فواید تمرین با وزنه مربوط به سیستم ایمنی بدن است.

به طور خاص، به مولکول هایی به نام میوکین ها مربوط می شود که سیگنال های کوچکی هستند که توسط عضلات تولید می شوند و می توانند وارد مغز شوند و بر آن تأثیر بگذارند.

در حالی که تحقیقات در مورد میوکین ها هنوز کاملاً جدید است، ایده کلی ساده است: تمرینات مقاومتی سطح مجموعه ای از مواد شیمیایی تولید شده توسط عضلات را تغییر می دهد که ممکن است اثرات مفیدی بر مغز داشته باشد.

برخی از بهترین میوکین های مورد مطالعه عبارتند از فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF)، فاکتور رشد شبه انسولین ۱ (IGF-1)، اینترلوکین ۶ (IL-6) و ایریزین. اعتقاد بر این است که بسیاری از این و سایر میوکین ها به طور مستقیم و غیرمستقیم بر سیستم ایمنی مغز برای بهتر شدن تأثیر می گذارند.

قابل ذکر است که BDNF به شدت با فرآیند عصبی پلاستیسیته مرتبط است و به تقویت ارتباطات بین سلول های مغز کمک می کند و حتی به ما در ایجاد سلول های جدید کمک می کند.

در یک مفهوم ساده تر، تمرین مقاومتی با تعادل بهتر سیستم ایمنی و کاهش التهاب مرتبط است. به عنوان مثال، افرادی که توده عضلانی بیشتری دارند، سطح التهاب کمتری دارند.

بهترین راه برای استفاده از مزایای تمرین مقاومتی چیست؟

مانند هر چیز دیگری در ارتقای سلامت بلندمدت، استراتژی های سلامت مغز باید با هدف پایداری طراحی شوند.

این به معنای اجتناب از آسیب و ایجاد عادت هایی است که ماه ها تا سال ها از آنها لذت خواهید برد. در اینجا چند نکته عالی در مورد تمرین مقاومتی برای سلامت کلی و مغز بهتر آورده شده است:

مسیر را شروع کنید و راه را بسازید. در حالی که وزنه های سنگین می توانند عالی باشند، می توانید با وزنه های سبک تر، تمرینی عالی داشته باشید. به طور مشابه، لازم نیست ساعت ها وزنه بلند کنید تا از مزایای بهبود شرایط مغز بهره مند شوید. حتی انجام چند دقیقه تمرین مقاومتی در روز ممکن است برای شما مفید باشد.

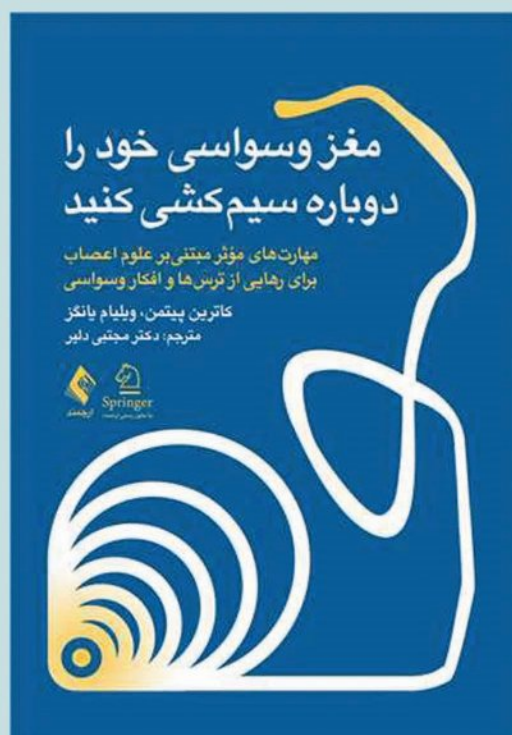
کمک گرفتن را در نظر بگیرید: اگر تمرینات با وزنه زیاد انجام ن داده اید، برای یادگیری طناب زدن و ایجاد یک برنامه روتین متناسب با نیازتان، کار با یک مربی را در نظر بگیرید.

کلاس های ورزشی می توانند انگیزه های خوبی باشند. داده های قوی وجود دارد که نشان می دهد گذراندن وقت با دیگران باعث تقویت مغز می شود، بنابراین ترکیب آن با وزنه ها می تواند یک مزیت مضاعف عالی برای بهبود شناخت شما باشد. این مورد می تواند هر چیزی باشد، از یک جلسه در باشگاه محلی تا دنبال کردن همراه با یک مربی آنلاین برای CrossFit.

استفاده از کش های مقاومتی را در نظر بگیرید. کش های مقاومتی روشی عالی برای انجام تمرینات مقاومتی در هر مکانی و شخصی سازی کردن آن بر اساس نیازهای شما هستند. نشان داده شده است که آنها در عضله سازی موثر هستند و با خلق و خوی بهتر مرتبط هستند.

تمرین های پا: پاهای شما دارای بزرگترین ماهیچه های بدن شما هستند. اگر به دنبال به دست آوردن بزرگترین اثر تمرین مقاومتی هستید، قطعاً می خواهید پاهای خود را درگیر کنید. پرس پا، اسکوات و اکستنشن/فرل کردن پا از موارد اثربخش هستند.

جنبه های تغذیه ای را در نظر بگیرید. تحقیقات نشان می دهد که دریافت پروتئین کافی کلید رشد عضلات است. اگر در تمرینات مقاومتی تازه کار هستید، ممکن است نیاز به افزایش مصرف پروتئین داشته باشید. مصرف پروتئین ایده آل بسته به افراد و اهداف متفاوت است، اما برخی از داده ها نشان می دهد که با افزایش سن باید پروتئین بیشتری مصرف کنیم تا از دست دادن عضلات مرتبط با افزایش سن جبران شود. علاوه بر این، تحقیقات خوبی وجود دارد که از نقش مکمل کراتین برای سلامت مغز و ماهیچه ها در حدود ۳-۵ گرم در روز حمایت می کند.



مغز وسواسی خود را دوباره سیم کشی کنید.

مهارت‌های مؤثر مبتنی بر علوم اعصاب
برای رهایی از ترس‌ها و افکار وسواسی

نویسنده: کاترین ام. پیتمن، ویلیام اچ. یانگز

مترجم: دکتر مجتبی دلیر

ناشر: انتشارات ارجمند

درباره این کتاب:

اگر تاکنون نمی‌دانستید که چرا در چرخه بی‌پایانی از افکار وسواسی و رفتارهای اجباری گرفتار شده‌اید، دیگر لازم نیست منتظر بمانید. کتاب «مغز وسواسی خود را دوباره سیم کشی کنید» که براساس یافته‌های علوم اعصاب پیشرفته و درمان شناختی رفتاری مبتنی بر شواهد نوشته شده است به شما نشان می‌دهد که چرا و چگونه مغز شما در یک حلقه تفکر وسواسی، عدم قطعیت و نگرانی گیر افتاده است و ابزار لازم برای حذف همیشگی این واکنش و کنترل بر نشانه‌های وسواسی‌تان را فراهم می‌کند. این کتاب پیشگام که توسط روان‌شناس بالینی دکتر کاترین پیتمن و عصب‌روان‌شناس بالینی دکتر ویلیام یانگز نوشته شده است، نشان می‌دهد که چگونه کارکردهای عصب‌شناختی در مغز شما منجر به وسواس‌ها، اجبارها و اضطراب می‌شود. همچنین شما می‌توانید بسیاری از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر از جمله آرمیدگی، ورزش، عادت‌های خواب سالم، بازسازی شناختی، گسلش شناختی، حواس‌پرتی و ذهن‌آگاهی را برای کنترل نشانه‌های خود در این کتاب پیدا کنید. مغز قدرتمند است و هرچه بیشتر روی تغییر روش واکنش به افکار وسواسی کار کنید، انعطاف‌پذیری شما بیشتر می‌شود. اگر برای سیم‌کشی دوباره فرایندهای مغزی مؤلف افکار وسواسی‌تان آماده هستید، کتاب حاضر همه ابزارهای لازم برای این کار را در اختیارتان گذاشته است.

۵ نکته برای غلبه بر چالش های ADHD در محل کار

عملکرد و بهره وری را بهبود بخشید.

محمد نجفی - کارشناس ارشد روانشناسی صنعتی سازمانی



حواس پرتی را به حداقل برسانید.

جای تعجب است که چگونه کسی می تواند با جریان مداوم ایمیل ها، تماس های تلفنی، جلسات و سوالات سازنده باشد. ADHD حفظ تمرکز را با این همه کار دشوار می کند. در حالی که کنترل کامل محیط کار غیرممکن است، کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا حواس پرتی را به حداقل برسانید. زمان های کاری مشخص را با دوره های استراحت متناوب و زمان بندی شده تنظیم کنید. تلفن خود را خاموش کنید یا از برنامه یا تنظیمات «مزاحم نشوید» در این دوره های کاری استفاده کنید. برای زمان های خاصی برنامه ریزی کنید تا گوشی خود را در طول روز چک کنید—مثلاً صبح قبل از شروع کار، هنگام ناهار و یک بار بعد از ظهر. محدود کردن دسترسی و حواس پرتی تلفن شما باعث بهبود تمرکز و توجه پایدار شما می شود.

با سرعت پرتلاطم زندگی مدرن، بسیاری از بزرگسالان مبتلا به ADHD ادامه دادن، پیگیری و پیشرفت در زندگی کاری خود را دشوار می دانند.

فهرست کارها طولانی تر می شود، تلفن دائماً وزوز می کند و چندین پروژه وجود دارد که می توان در آن واحد انجام داد. افراد مبتلا به ADHD اغلب با خواسته های این چنینی محیط های کاری دست و پنجه نرم می کنند. ADHD تمرکز، مدیریت اولویت ها و سازماندهی را دشوارتر می کند. اما نحوه تأثیرگذاری آن بر عملکرد کاری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. از یک طرف، ممکن است شخصی با یک میز نامرتب و تاخیر در جلسات دست و پنجه نرم کند. از سوی دیگر، شخص دیگری ممکن است به موقع به قرار ملاقات ها برسد، اما به نظر نمی رسد که پروژه ها را تا زمان تکمیل یا ایجاد روابط با همکاران، ادامه دهد. بیا ببینیم چند استراتژی را در نظر بگیریم که به افراد کمک می کند در محل کار متعهد، با انگیزه و اعتماد به نفس بمانند.

مطمئن شوید که با هشدارها و اعلان‌ها زمان کافی برای جمع‌آوری وسایل، نوشیدن یک فنجان چای یا استفاده از حمام به خودتان می‌دهید. از مهندسی معکوس برای کمک در برآورد صحیح استفاده کنید.

در حالی که وقت شناسی مهم است، ارائه به موقع کار شما برای موفقیت حرفه‌ای شما ضروری است. هنگامی که به طور مداوم ضرب الاجل‌های خود را رعایت کنید، به دلیل قابل اعتماد بودن و وظیفه‌شناس بودن شهرت خواهید داشت.

از تقویم و جدول زمانی برای ترسیم نقشه کار خود استفاده کنید. پروژه‌ها را به تکه‌های کوچک کار تقسیم کنید تا بتوانید احساس موفقیت داشته باشید که شما را تشویق می‌کند ادامه دهید.

دوست یابی در محل کار

پیدا کردن یک دوست در محل کار از نظر عاطفی مفید و کارآمد است. اگر خود را گیج، ناامید یا نیازمند حمایت می‌بینید، داشتن یک دوست کاری ارزشمند است. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا یک مشکل دشوار را دریابید یا چیزی را که در طول جلسه متوجه نشده‌اید توضیح دهند.

شما می‌توانید در کنار یکدیگر کار کنید، بهره‌وری یکدیگر را بهبود بخشید و تشویق متقابل به یکدیگر ارائه دهید. امیدواریم که یک همکار نزدیک چالش‌های شما را درک کند و ممکن است مایل باشد شما را راهنمایی کند و همچنین شما را تشویق کند.

موفقیت‌های خود را جشن بگیرید.

وقت بگذارید و متوجه شوید که با ADHD به سختی کار می‌کنید تا علیرغم چالش‌های عملکرد اجرایی که با آن روبرو هستید، پیش بروید و استقامت کنید. نقاط قوت و پیشرفت و همچنین دستاوردهای خود را جشن بگیرید. در پایان هر روز یا هر هفته زمانی را اختصاص دهید تا در مورد سه چیز که خوب پیش رفته‌اند، آنچه یاد گرفته‌اید و آنچه به دست آورده‌اید فکر کنید. این‌ها را یادداشت کنید تا بتوانید هر زمان که برای تقویت اعتماد به نفس خود نیاز داشتید، به عقب برگردید و دوباره بخوانید.

همه صفحه‌هایی را که به کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید مرتبط نیستند، ببندید. مطالعات ثابت کرده‌اند که چندوظیفه‌ای کار نمی‌کند. در واقع کارایی شما را به مراتب کمتر می‌کند. سعی کنید از یک مرورگر برای موارد غیر کاری و سپس از مرورگر دیگری برای پروژه‌های کاری استفاده کنید. وقتی میدان دید شما بیش از حد مملو از برگه‌ها، اعلان‌ها یا هشدارهای بیش از حد در باشد، ادامه دادن برای رسیدن اهدافتان بسیار سخت‌تر است. بفهمید که چه چیزی به شما کمک می‌کند تمرکز کنید. آیا به یک مکان آرام برای کار نیاز دارید؟ آیا هدفون‌های حذف نویز مفید هستند؟ صدای سفید یا قهوه‌ای چطور؟ هنگامی که این موضوع را روشن کردید، می‌توانید فضای کاری را که برای شما منطقی است ایجاد کنید.

فضای کاری خود را سازماندهی کنید.

چه در خانه کار کنید و چه در دفتر کار، احتمالاً کار در یک محیط مرتب برای شما آسان‌تر خواهد بود. به هم ریختگی فقط حواس پرتی دیگری است که می‌تواند مانع از انجام بهترین کار شما شود. از آنجایی که مرتب کردن انبوه کارها می‌تواند بسیار دشوار باشد و ممکن است تعداد زیادی از آنها وجود داشته باشد، برخی افراد به طور کلی از سازماندهی اجتناب می‌کنند. اگر از این فرض شروع کنید که هر چیزی جایگاه خاص خود را دارد، کمک مهمی به خودتان کرده‌اید. این مکان‌ها را با فایل‌ها، جعبه‌ها یا سبدها ایجاد کنید و آنها را با نام‌هایی مانند «انجام فوری»، «برای انجام کارهای مهم اما نه فوری»، «جالب برای بعد» و «مطمئن نیستم» برچسب‌گذاری کنید. هدف این است که فضای کاری فوری خود را پاک کنید اما از هر پوشه یا کاغذی عبور نکنید. یک فضای تمیز باعث می‌شود در حین کار احساس آرامش و آرامش بیشتری داشته باشید، و چه کسی این را نمی‌خواهد؟

زمان خود را تکه تکه کنید.

تسلط بر مدیریت زمان آسان نیست، اما می‌توانید در این راه به خودتان کمک کنید و گام‌های کوچکی برای حفظ برنامه‌تان بردارید. وقتی صحبت از وقت‌شناس بودن به میان می‌آید، تنظیم چند زنگ هشدار و اعلان می‌تواند نجات‌دهنده باشد. اما شما همچنین باید زمان لازم برای رفتن به جایی را نیز در نظر بگیرید.



اولین همایش ملی روابط سالم و روان شناسی مثبت نگر

اولین همایش ملی روابط سالم و روان شناسی مثبت نگر روز جمعه، ۲۷ مهر، ۱۴۰۳ توسط موسسه آموزش عالی خراسان و تحت حمایت سیویلیکا در شهر مشهد برگزار می شود. با توجه به اینکه این همایش به صورت رسمی برگزار می گردد، کلیه مقالات این کنفرانس در پایگاه سیویلیکا و نیز کنسرسیوم محتوای ملی نمایه خواهد شد و شما می توانید با اطمینان کامل، مقالات خود را در این همایش ارائه نموده و از امتیازات علمی ارائه مقاله کنفرانس با دریافت گواهی کنفرانس استفاده نمایید.

محورهای همایش:

سیاست گذاری در حوزه روابط سالم و مثبت نگر
رویکرد سلامت محور و مثبت نگر به روابط عاطفی و زوجین
رویکرد سلامت محور و مثبت نگر به فرزندپروری
رویکرد سلامت محور و مثبت نگر به روابط سازمانی و اجتماعی
شیوه های مبتنی بر شواهد در پیشگیری از روابط ناسالم
کاهش آسیب، آسیب های جدی و رویکرد نوین
رویکرد بین رشته ای برای ارتقاء روابط سالم و مثبت نگر
رویکرد معنوی به روابط سالم و مثبت نگر
تعلیم و تربیت و آموزش در حوزه روابط سالم و مثبت نگر

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت همایش به آدرس <https://www.khorasanconf.com/psychology.php> مراجعه نمایید.



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