

# روان بنده



## در این شماره می‌خوانید :

شخصیت و «تحلیل رفتار متقابل»  
چگونه می‌توان شخصیت را از دیدگاه برن و نیچه تحلیل کرد.

رفتارهای خود آسیب زن  
رفتارهای آسیب‌زننده را در کودکان اטיستیک درک کنیم.

زنان برتر در روانشناسی





# روان‌بونه

نشریه‌ی روان‌بونه

شماره ثبت نشریه ۸۰۴۴۴

زیر نظر: گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال سوم / شماره ۳۱ / آذر ۱۳۹۷

Third year / Number thirty-one / November 2018

G & D Group

سردبیر: مسعود حامدی

شورای تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر مهدی اکبری، دکتر علیرضا بوستانی‌پور

دکتر محمود دهقان، دکتر اسما عاقبتی

هیئت تحریریه:

مژگان عطار

گرافست: فاطمه درینی

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

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

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

شماره های تماس: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۰۲۸ و ۰۹۰۲۳۲۰۲۹۲۳۵

نویسندگان این شماره (به ترتیب حروف الفبا):

زهره پیرحیاتی، فائزه جامع‌حمیدی، شرمین زند، سیما سعادت، مژگان عطار،

ساحل گرامی

فهرست مطالب:

درمان شناختی رفتاری

شخصیت و «تحلیل رفتار متقابل» چگونه می‌توان شخصیت را از دیدگاه

برن و نیچه تحلیل کرد/۳

درمان کودک و نوجوان

رفتارهای خود آسیب زن / رفتارهای آسیب‌زننده را در کودکان اتیستیک

درک کنیم./۵

یک گزارش / آرزوهایی که در کوره‌های آجرپزی می‌خشکد.../۷

روان درمانی و فلسفه

عزت نفس چگونه شکل می‌گیرد؟/فرآیند درونی کردن مفهوم «آسیب

دیدگی شفابخش» در ایجاد و ارتقاء سطح عزت نفس /۸

آمار و روش‌شناسی تحقیق

تشخیص اختلالات در دو دقیقه / تست‌های روانشناسی آنلاین تا چه

میزان قابل اعتمادند؟/۱۰

زندگی‌نامه

زنان برتر در روانشناسی/۱۲

پپوست

درخواست اشتراک و نمایندگی/۱۴

ملاحظات/۱۵

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

سازمان آگهی‌ها

برای درج آگهی و یا اطلاع‌رسانی پیرامون کارگاه‌ها و همایش‌ها در حیطه

روانشناسی با ایمیل [info@ravanboneh.com](mailto:info@ravanboneh.com) در تماس باشید.



# اولین مدرسه بازی درمانی جامع به مدت ۱۴۰ ساعت

با اعطای گواهی معتبر

سرفصل های دوره:

(CCPT) ۱۶ ساعت

درمان مبتنی بر رابطه والد - کودک (CPRT) ۱۶ ساعت

گشتالت درمانی ۱۶ ساعت

بازی درمانی شناختی رفتاری (CBPT) ۱۶ ساعت

شن بازی درمانی (Sand play therapy) ۱۶ ساعت

درمان دلبستگی محور (Theraplay) ۱۶ ساعت

درمان تعامل محور (PCIT) ۱۶ ساعت

تفسیر نقاشی

آزمون (CAT) ۸ ساعت

اطلاع رسانی کارگاه های دانشگاهی:

@news\_neww



جهت اطلاع بیشتر به آیدی تلگرام kargah\_psy@ پیام دهید

ثبت نام: ۰۲۱۸۶۰۱۵۵۸۶ و ۰۹۳۶۹۵۲۹۳۵۹

محل برگزاری:

تقاطع جلال آل احمد و امیر آباد شمالی نبش خ گمنام روبروی دانشکده اقتصاد دانشگاه تهران پ ۱۸۵۷



# شخصیت و «تحلیل رفتار متقابل»

## چگونه می توان شخصیت را از دیدگاه برن و نیچه تحلیل کرد

زهره پیرحیاتی، دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه تهران



### شخصیت از نگاه اریک برن

«تحلیل رفتار متقابل فهمیدن این واقعیت است که کدامیک از سه قسمت شخصیت شما این تبادل رفتار را شروع می کند و کدامیک از سه قسمت شخصیت من پاسخ می دهد. «تحلیل رفتار متقابل» بر این اساس است که همه ی ما سه شخصیتیم در یک قالب. گاهی مانند بچه ی کوچک رفتار می کنیم که در گذشته بودیم، گاهی به صورت والدی که حرکاتش شبیه حرکاتی است که در والدین خود مشاهده می کردیم و گاهی نیز مانند فردی واقعیت گرا که اطلاعاتی را کسب می کند و آن اطلاعات را به جریان می اندازد و فکر می کند و تجزیه و تحلیل می کند و پیش بینی می کند و احتمالات را تخمین می زند و تصمیم می گیرد و مسائل را حل می کند با در هر لحظه از زندگی خود، در یکی از این سه حالت هستیم. در یک آن می توانیم از یکی به دیگری تبدیل شویم. در این تغییر، همه چیز ما نیز تغییر می کند: ظاهر جسمی، صدا، طرز تنفس و کلمات و حرکات و... این حالتها نقش نیست بلکه واقعیت است هر حالت از طریق باز نواخت رویدادهای ضبط شده در گذشته، متضمن اشخاص واقعی و زمانهای واقعی و مکانهای واقعی و تصمیمهای واقعی و احساسهای واقعی ایجاد می شود». از همین منظر کودک - والد - بالغ می تواند با سه دگردیسی «جان» که نیچه عنوان کرده است قابل تطبیق باشد: شتر، شیر و کودک.

«بیرون خبری نیست نگاهی به درون کن

جز تو دگری نیست، سلامی به درون کن»<sup>۱</sup>

در رویکردهای تطبیقی پژوهشی اغلب پژوهشگر به دنبال راهکاری است تا بتواند با ابزارهای گوناگون خود بستری را فراهم آورد که مخاطب در نخستین نگاه خود دارای یک جمع بندی از آنچه یک پژوهش ارائه می دهد، گردد.

در پژوهش زیر نیز تطبیقی بین دو اندیشه از دو متفکر یعنی «نیچه و برن» در باب شخصیت، ارائه گردیده است. بر این پایه ابتدا به بحث شخصیت از منظر تحلیل رفتار متقابل پرداخته و سپس آن را با تفکر نیچه تطبیق خواهیم داد.





## تطبیق شخصیت از نگاه برن و نیچه

برای بازی آفریدن به آری گفتن مقدس نیاز هست: جان اکنون در پی خواست خویش است. آن جهان - گم - گرده، جهان خویش را فرا جنگ می آورد.<sup>viii</sup>

کودک درون خودجوش بازی می کند و بازیگر نقش خود در زندگی است نه دیگری؛ کودک در حال زندگی می کند بدون نگرانی نسبت به گذشته و یا ترس از آینده؛ کودک درون گویی هنوز در «باغ عدن» به سر می برد. هریس می گوید: «کودک لذت و غم هر دو را به یک اندازه در خود دارد. کودک سرشار از آرزوهاست. بیشتر آنچه ما می خواهیم انجام دهیم از کودک سرچشمه می گیرد. کودک لذت بخش ترین جنبه‌ی شخصیت ماست، یا می تواند باشد، البته اگر آزاد باشد که بتواند مبتکر و خلاق و خودجوش باشد.»<sup>ix</sup>



نیچه درباره‌ی سه دگردیسی جان در کتاب ارزشمندش به نام «چنین گفت نیچه» از تغییر جان از شتر به شیر و در نهایت به کودک این چنین سخن می راند که قابل تطبیق با سه بعدی از شخصیت است که «اریک برن» مطرح کرده است: «جان را بسی چیزهای گران هست؛ جان نیرومند بردباری را که در او شکوهیدن خانه کرده است. نیروی اش آرزومند بار گران است و گران ترین بار - جان بردبار می پرسد: گران کدام است؟»

و این گونه چون شتر زانو می زند و می خواهد که خوب بارش کنند.<sup>x</sup> این جانی که نیچه از آن سخن می گوید با «والد» قابل تطبیق است «والد» همان باید نبایدهای زندگی ماست که بر ما از سوی والدین و جامعه تحمیل گردیده؛ همان قوانین دست و پاگیر که تحکم بیش از اندازه‌ی آن‌ها بر ما سبب می گردد همچون شتر مطیع و باربر گردیم.

به عبارت دیگر: «والد شامل ضابطه‌هایی است از آنچه انسان کوچک، طی دورانی که ما آن را پنج سال اول زندگی می نامیم، از اعمال و حرکات پدر و مادر خود (جانشین آن‌ها) دیده است»<sup>xi</sup> این اعمال در حقیقت همان بارهایی هستند که والدین و دیگران بر دوش ما می گذارند بدون توجه به ظرفیت و خواسته‌های ما و دست آخر ایجاد بی شماری اختلالات در افراد جامعه.

به قول ثورو: «مواظب همه‌ی کارهایی که نیاز به لباس تازه دارد، باشید.»<sup>xii</sup> ثورو نیز به نوعی از این مطلب حمایت می کند که اگر تو ظرفیت انجام کاری را نداری و بر تو تحمیل شود خطرناک است چراکه گم می شوی در آن لباس گشاد یا خرد می شوی در آن لباس تنگ!

نیچه نیز به شکلی زیبا دگردیسی شتر به شیر را به تصویر می کشد: «اما در دنج ترین صحرا دگردیسی دوم روی می دهد: اینجاست که جان، شیر می شود و می خواهد آزادی فرا جنگ آورد و سرور صحرای خود باشد.»<sup>xiii</sup>

و این همان بالغ شدن در تحلیل رفتار متقابل است یعنی فرد از والد درون (چرایی) به سمت بالغ (چگونگی) پیش می رود یعنی می خواهد بر اساس فکر و خواسته‌های درونی خویش به جلو حرکت کند و یا به نوعی شاید به ندای درون خویش گوش فرا می دهد. آن چنان که برن می گوید: «بالغ چگونگی را فراهم می آورد و در این رهگذر از آنچه کودک از والدین آموخته است، بسیار بهره گیری می کند. شخص در حالت «بالغ» فکور و عاقل و در زمان و مکان (اینجا و اکنون) به نظر می رسد.

بالغ از حس کنجکاو درونی طفل سرچشمه می گیرد و رشد می کند. بالغ و کودک هر دو از درون سرچشمه می گیرند، حال آنکه والد از عوامل بیرونی ناشی می شود. یکی از وظایف مهم «بالغ» امروز کردن والد است.»<sup>xiv</sup>

در بعد سوم شخصیت یعنی کودک درون بخشی از وجود ماست که تخیل و تجسم و خلاقیت از آن منشأ می گیرد؛ بخشی که شفقت و مهربانی در ما ایجاد می کند نسبت به خود و دیگری؛ بخشی که زندگی کردن را به ما می آموزد بدون قید و شرط!

و نیچه به زیبایی آن را توصیف می کند: «اما برادران بگوئید، چیست آنچه کودک تواند و شیر نتواند؟ چرا شیر راینده هنوز باید کودک گردد؟ کودک، بی گناهی است و فراموشی، آغازی نو، یک بازی، چرخه خود چرخ، جنبشی نخستین، آری گفتنی مقدس، آری، برادران

منابع:

i. اول یار، محمد پیرحیاتی (مونس)، مترجم مهدی افشار، انتشارات واژه آرا، ص ۱۳.

ii. ماندن در وضعیت آخر، امی ب. هریس و تامس ا. هریس، ترجمه ی اسماعیل فصیح، نشر فاخته، ص ۲۴.

iii. چنین گفت زرتشت، فردریش نیچه، مترجم داریوش آشوری، نشر آگه، ص ۳۳۷.

iv. ماندن در وضعیت آخر، امی ب. هریس و تامس ا. هریس، ترجمه ی اسماعیل فصیح، نشر فاخته، ص ۲۳.

v. همان منبع، همان صفحه.

vi. چنین گفت زرتشت، فردریش نیچه، مترجم داریوش آشوری، نشر آگه، ص ۳۷.

vii. ماندن در وضعیت آخر، امی ب. هریس و تامس ا. هریس، ترجمه ی اسماعیل فصیح، نشر فاخته، ص ۴۵.

viii. چنین گفت زرتشت، فردریش نیچه، مترجم داریوش آشوری، نشر آگه، ص ۳۹.

ix. ماندن در وضعیت آخر، امی ب. هریس و تامس ا. هریس، ترجمه ی اسماعیل فصیح، نشر فاخته، ص ۲۸.

## ♦ رفتارهای خود آسیب زن

رفتارهای آسیب‌زننده را در کودکان اטיستیک درک کنیم.

مژگان عطار، کارشناس ارشد روانشناسی و بازی درمانگر



افراد مبتلا به اوتیسم نحوه پردازش اطلاعات و احساسات و ادراک حسی متفاوتی از دیگران دارند. باینکه هر فرد مبتلا به اوتیسم ویژگی‌های منحصر به فرد خودش را دارد ولی چند مورد وجود دارد که در تمامی آن‌ها ریسک رفتارهای خود آسیب‌زن بیشتر می‌شود. این موقعیت‌ها عبارت‌اند از:

### ♦ افزایش ورودی‌های حسی

اوتیسم افراد را به درون داده‌های حسی بسیار حساس می‌کند. آن‌ها می‌توانند با شنیدن سروصدا برانگیخته شوند، برخی از زمینه‌ها را غیرقابل تحمل بدانند یا نتوانند روی یک محیط تمرکز کنند. تغییر کوچکی در محیط حسی فرد مبتلا به اوتیسم شبیه شکنجه می‌ماند. برخی از رفتارهای خود آسیب‌زا به دلیل خستگی ناشی از دریافت بیش از حد اطلاعات حسی ناشی می‌شود.

### ♦ نداشتن کنترل

بچه‌های مبتلا به اوتیسم در صورتی که احساس کنند روی محیطشان تسلط ندارند به رفتارهای خود آسیب‌زن روی می‌آورند. برای مثال وقتی پدر و مادر، فرزندشان را وادار به بازی با وسیله‌ای می‌کنند که تمایل ندارد، ممکن است سرش را به جایی بکوبد یا زمانی که برای تنبیه کودک، او را از چیزی محروم کنند برخی از بچه‌ها به خودشان آسیب می‌زنند.

ضربه زدن به سر، سیلی زدن به صورت، زخم کردن خود و هر رفتار خود آسیب‌زننده دیگر (SIB) بین بچه‌هایی که ناامید شده‌اند بسیار شایع است. با توجه به آمار مرکز صرع، بیشتر از ۲۰٪ بچه‌ها رفتار ضربه زدن به سر را در هنگام ناامیدی دارند. این رفتار تا سن ۴ سالگی بین همه کودکان شایع است. بین افراد اטיستیک، خود آسیب‌زنی یک رفتار شایع‌تر نسبت به جمعیت عمومی است. در یک تحلیل در سال ۲۰۱۶، ۲۷.۷٪ از کودکان اטיستیک ۸ ساله رفتار ضربه زدن به سر و رفتارهای مشابه را انجام می‌دهند.

رفتارهای خود آسیب‌زننده می‌تواند برای والدین و مراقبان به عنوان یک زنگ خطر به شمار برود. در بیشتر موارد رفتارهای این‌چنینی باعث آسیب‌های جدی نمی‌شوند و برای فرد خطر جانی ندارند ولی باین حال برخی بچه‌های اטיستیک به شدت به خود آسیب می‌زنند. SIB نشانه‌ای از یک مشکل جدی دیگر است. تمامی کسانی که در سلامت افراد اטיستیک نقش دارند باید در جریان باشند که برای این رفتارها باید دنبال انگیزش درونی بگردند. شناخت احساسات و ناامیدی‌هایی که رفتارهای خود آسیب‌زا را به راه می‌اندازند، سریع‌ترین راه برای خاتمه آن‌هاست.

علت‌های عمومی رفتارهای خود آسیب‌زا در افراد مبتلا به اوتیسم:



## تقویت

والدین یا مراقبان به‌طور ناخودآگاه، زمانی که قصد دارند خود آسیب زنی بچه را کنترل کنند، رفتارهای SIB را تقویت می‌کنند. ممکن است بلافاصله بعد از قطع رفتارهای آسیب‌زننده به او پاداش بدهند و یا حتی زمانی که قصد دارند او را متوقف کنند، با همان توجه، رفتار نامناسب او را تقویت کنند.

## تغییرات شیمیایی

تحقیقات نشان داده‌اند SIB و دیگر انواع خود آسیب زنی باعث می‌شوند بدن هورمون‌هایی ترشح کند که در نهایت منجر به شادی و خشنودی فرد شوند. به‌عبارت دیگر خود آسیب زنی در نهایت منجر به شادی فرد می‌شود.

## تغییرات محیطی

اوتیسم عموماً باعث می‌شود افراد نیاز به نظم‌بندی، کنترل و داشتن روال ثابت دارند؛ بنابراین وقتی محیط تغییر می‌کند، برنامه زمان بندی آن‌ها آشفتگی می‌شود و یا از روال خارج می‌شود. به همین علت آن‌ها به رفتارهای خود آسیب‌زا روی می‌آورند تا با شرایط منطبق شوند.

## دوری کردن از تقویت رفتارهای نامناسب:

فریاد نزدن، تنبیه نکردن و یا حتی تغییر ندادن توجه به‌صورت ناگهان به سمت کودک اتیستیک از میزان رفتارهای خود آسیب زنده آن‌ها کم می‌کند. برخی از بچه‌های اتیستیک شنیده نمی‌شوند و یاد گرفته‌اند با رفتارهای خود آسیب‌زننده می‌توانند توجه مراقبان را به خود جلب کنند. این چرخه را باید با توجه کردن به فرد در موقعیت‌های عادی شکست و از توجه به فرد در موقعیت‌های خود آسیب‌زا اجتناب کرد.



برای کمک به افرادی که رفتارهای خود آسیب‌زا دارند  
چندراه وجود دارد:

اولین کاری که حامیان این افراد نیاز دارند، معرفی به پزشک و درمانگر مناسب است. درمانگر به حامیان کمک می‌کند تا شرایط را بهتر درک کنند و علت رفتارهای SIB فرد مبتلا را بهتر درک کنند و راهکارهایی که به پیشگیری از آن‌ها کمک می‌کند را فراگیرند. مشاوره خانواده و زوج‌درمانی اولین خط درمان اختلالات اتیستیک است چراکه باید دانست مشکلات افراد اتیستیک را نمی‌توان تنها با مشاوره فردی برطرف کرد.

گاهی اوقات افراد اتیستیک را در گروه‌درمانی قرار می‌دهند. گروه‌های حمایتی به اوتیسم به شکل یک نوع هویت نگاه می‌کنند و نه به‌عنوان اختلال یا بیماری. از دیدگاه این گروه‌ها اوتیسم نوعی نگاه متفاوت به دنیا است و شرکت‌کنندگان در گروه می‌توانند به فرد اتیستیک کمک کنند تا دنیا را از زوایای مختلف ببینند و راههای بهتری برای مقابله با مشکلات پیش‌آمده پیدا کنند.

برخی دارودرمانی‌ها هم به کاهش رفتارهای SIB کمک می‌کنند. داروهای آنتی سایکوتیک، ضدافسردگی‌ها و آگونیست‌های اپیوئید جزو درمان‌های مکمل برای بهبود بیماری است که رفتارهای خود آسیب زنی دارند.

منابع:

1-About autism. (n.d). Retrieved from <http://autisticadvocacy.org/about-asan/about-autism>

2-ASAN Letter to FDA on banning electric shock devices Retrieved from (23 April, 2018). <http://autisticadvocacy.org/asan-let-/04/2018/http://autisticadvocacy.org/ter-to-fda-on-banning-electric-shock-devices>

چطور می‌توان به افراد اتیستیکی که رفتارهای خود آسیب‌زا دارند کمک کرد؟

والدین و دیگر مراقبان باید در جریان باشند که رفتارهای SIB، نوعی از ارتباط برای افراد اوتیسم به حساب می‌آیند. برخی استراتژی‌هایی که می‌توانند کمک‌کننده باشند عبارت‌اند از:

## تغییر در استراتژی‌های فرزندپروری:

افراد مبتلا به اوتیسم نیاز شدیدی به روتین و نظم‌بندی دارند. استراتژی‌های فرزندپروری که این نیاز را برآورده کنند می‌تواند رفتارهای SIB را کاهش دهد. در سال ۲۰۰۶، تحقیقی نشان داد که آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی، توانایی والدین را ارتقا داده، احساس کفایت بیشتری در آن‌ها ایجاد می‌کند و از این طریق رفتارهای پرخطر و آسیب زنی را در بچه‌ها کاهش می‌دهد.

## فراهم‌سازی کنترل بیشتر روی محیط:

تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند زمانی که به افراد اتیستیک انتخاب‌های بیشتری داده می‌شود رفتارهای خود آسیب‌زا کمتر می‌شوند. برای مثال بجای اینکه به فرد گفته شود چه غذایی بخورد، به او دو یا سه پیشنهاد بدهند تا بتواند انتخاب کند.

## شناسایی مشکلات دریافت حسی:

دریافت حسی بیش‌ازحد دردناک و آزاردهنده است. والدین و دیگر مراقبان باید تلاش کنند تا راه‌اندازهای حسی فرزندشان را شناسایی کنند. تحقیقات نشان می‌دهند بهتر است والدین یا مراقبان تا جای ممکن این راه‌اندازها را کاهش دهند.



## یک گزارش

### آرزوهایی که در کوره‌های آجرپزی می‌خشکد...

ساحل گرامی، دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

پله‌های حوض بود و بعد برگشتن به خانه‌ای که خوردن گوشت مرغ، جزء آرزوها بود و به شیر و ماست حتی نمی‌شد فکر کرد. بله، این بچه‌ها همان‌هایی هستند که در کوره‌های آجرپزی کار می‌کنند، خیلی وقت‌ها خرج خانه می‌دهند و اگر جانی در تن خسته‌شان بماند در مدرسه درس می‌خوانند. البته نه به آن معنی که فکر می‌کنید فقط در حد خواندن و نوشتن ساده و بعد خداحافظ... چون زندگی آن‌ها با دود و تاج‌چهارتای ما جور در نمی‌آید و پول واجب‌تر است. این بچه‌ها بین ایرانی بودن و افغان بودن گیر کرده‌اند و جای غمگین مسئله اینجاست که از کلمه افغانی به عنوان فحش استفاده می‌کنند. آن‌قدر در فکرشان فرو کرده‌اند که افغانی بد است، افغانی متجاوز است، افغانی دزد است که نمی‌توانند آینده‌ای بهتر از این برای خود تصور کنند. حالا با این نگرش سیاه و منفی این کودکان چگونه آینده‌ای سفید برای خود تصور کنند؟ اصلاً ما چه چیزی با این‌ها دادیم که انتظار داریم آن‌ها با جامعه ما مهربان شوند؟ مگر می‌شود این خشم و احساس منفی در جایی خوب خود را نشان دهد؟ مگر می‌شود تمام بچه‌ها خلاف‌کار و چاقو به دست به دنیا بیایند؟ برای یک‌بار هم که شده بیایید کتاب و لبخند به آن‌ها هدیه دهیم تا شاید به جای چاقو گلی از سر محبت تحویل بگیریم. نگذاریم آرزوهای آن‌ها در کوره‌های آجرپزی بپزد و بسوزد...

برای ماهایی که در تهران زندگی می‌کنیم شاید زندگی را فقط در حول محور محله خود می‌بینیم. امکانات رفاهی و پزشکی در دسترس، رستوران‌های تروتمیز، مدارس به نسبت قابل قبول و در حد استاندارد؛ اما اگر روزی روزگاری گذارتان به روستاهای جنوب تهران افتاد از آنچه در این نقطه از شهر می‌گذرد حیرت‌زده می‌شوید... خیابان‌های خاکی و خلوت که به جای ماشین‌های لوکس، وانت و نیسان تردد می‌کند و هرازگاهی پسر بچه‌ای با دوچرخه‌اش از کنار تان می‌گذرد. در این محله‌ها خبری از باشگاه و استخر و پارک‌های تفریحی دیگر مناطق تهران نیست. شما شاهد بازی‌های پرخطر و کم‌هزینه‌تری مثل آتش زدن و زدو خورد خواهید بود. در جنوب تهران در محله‌هایی مثل خلازیر، صالح‌آباد، نعمت‌آباد هیچ‌چیز مانند سایر مناطق تهران نیست. سال‌های گذشته همراه با تیمی برای ویزیت رایگان به این مناطق می‌آمدیم و من هر بار با دیده حیرت به مردم اینجا نگاه می‌کردم... مگر می‌شود در محله‌ای بانک نباشد؟ پارک نباشد؟ باشگاه ورزشی نباشد؟ نه که نباشد؛ بود ولی خیلی دور بود. درمانگاه بود ولی پزشک نبود، پارک بود ولی پر از خلاف‌کار بود. نهایت بازی بچه‌های افغان جمع شدن در حیاط مسجد و پریدن از



## عزت نفس چگونه شکل می‌گیرد؟

فرآیند درونی کردن مفهوم «آسیب‌دیدگی شفاف‌بخش» در ایجاد و ارتقاء سطح عزت نفس

سیما سعادت، متخصص روانشناسی



آینده‌ی خود مصونیت از درد و رنج را حق خود ندانسته و بدون در نظر گرفتن عواقب و آسیبی که در انتظار اوست، تصمیماتی می‌گیرد و انتخاب‌هایی می‌کند که منجر به آسیب‌های دیگری می‌شود که فرد گویی هنوز تحمل آن را دارد و درست در همین جاست که من با این میزان از تحمل و تاب‌آوری مخالفت می‌کنم.

از مراجعینی مثال می‌زنم که در هنگام اتخاذ تصمیم نادرست و تکانشی - با آنکه پیش‌بینی عواقب تنش‌زا و ناکارآمد تصمیمشان برای آن‌ها روشن است - گویی قادر نیستند خودشان را در قاب آینده متصور شوند که چگونه در تلاطم رنجی که ریشه در انتخاب هیجانی امروز آن‌ها دارد، غوطه می‌خورند

آن‌ها تحمل آسیب را دارند، از آن فرار نمی‌کنند، اجتناب نمی‌کنند، دوری نمی‌کنند، پیشگیری نمی‌کنند. اغلب از آن‌ها می‌پرسم هنگامی که این فکر هیجانی و ناکارآمد را عملی کردی و بالاینکه پیش‌تر نیز در انتخابی مشابه شکست و رنج را تجربه کرده‌ای، چگونه باز تن به این انتخاب می‌دهی؟

آن‌ها در پاسخ به من می‌گویند: نمی‌دانم، نهایت یک اتفاقی خواهد افتاد و می‌دانم که رنج خواهیم برد.

از خود سؤال می‌کنم که چطور است که این فرد هیچ درسی از مشقت پیشین به یاد نمی‌آورد؟

آن‌ها قوی هستند، قدرتی مخرب و بدکار کرد. ابزاری قلدرانه که شاید زمانی در روزهای کودکی تنها ابزار ایشان بوده و حالا این ابزار واپس‌مانده، این تحمل کاذب به آن‌ها مجال لذت بردن از آسیب‌پذیری را نمی‌دهد.

تاب‌آوری، استقامت و پایداری غالباً تعاریفی در جهت توانمندسازی وجوه انسانی محسوب می‌شوند. درمانگران حوزه‌ی انسانی همواره مراجعین خود را به سمت وسوی ایجاد و ارتقا مفاهیمی از این دست سوق می‌دهند و سعی در کاستن نموده‌های آسیب‌پذیری فرد و تقویت نشانه‌های قدرتمندی در عملکرد افراد دارند.

اما من توصیه‌ی دیگری به ایشان دارم، همواره آسیب‌پذیر باشید و آن را در عمق جان خویش احساس کنید. در ذهن نگه‌داشتن «من آسیب‌پذیر» نه تنها موجب ترس و ناکامی نمی‌شود بلکه استفاده‌ی بالغانه از آن فرد را از مواجهه‌ی دوباره و چندباره‌ی موقعیت تنش‌زا می‌رهاند.

برای درک بهتر ضروری است آسیب‌هایی که منبع بیرونی دارند و فرد هیچ دخل و تصرفی در پدیدآوری و دوام آن‌ها ندارد را از آسیب‌های وابسته به خود که مستقیم عواقب انتخاب‌های فرد به شمار می‌آیند، تفکیک کنیم.

به این معنا که برخورداری از مهارت‌های مقاومت و تحمل در برابر تنش‌های بیرونی همان قدر لازم و کارآمد هستند که داشتن این خصیصه‌ها در تعاقب با رفتارها و انتخاب‌هایی که فرد به‌شخصه مسئول آن بوده است، مخرب و ناکارآمد به حساب می‌آیند.

فردی که در سال‌های اولیه‌ی زندگی خود، تجربیات ناخوشایندی از قبیل طردشدگی، محرومیت نوازشی، تحقیر و سرزنش را در حافظه‌ی خود ثبت و بایگانی کرده است، گویی رنج را جزئی معمول و جدانشدنی از روزگار خود می‌شمارد چه‌بسا خود را لایق شرایط عاری از مشقت نمی‌داند و با آنکه این رنج را با تمام وجود احساس می‌کند و همراه خود می‌کشد، اما گویی تصور سرنوشتی بی‌رنج و یا دست‌کم کاهنده از سختی دور از تصور اوست؛ چه‌بسا در انتخاب‌های

و این عملکرد دقیقاً نقطه‌ی مقابل افرادی است که از آسیب دیدن دوباره اجتناب می‌کنند زیرا که موقعیت رنج را در شأن و یا بهتر بگوییم در توان خود نمی‌بینند و درواقع از تصور هیبت خویش در قاب استیصال بیزارند.

از این مراجعین شنیده‌ام که باوجود فشار و اضطرابی که در شرایط کنونی خویش تجربه می‌کنند، درنهایت صراحت و قاطعیت اظهار می‌دارند: دیگر محال است بار دیگر خود را در شرایط رنج‌دیدگی قرار دهم، تحمل تجربیاتی که در انتخاب پیشینم داشتم از توانم خارج است و هرگز با انتخابی مشابه دوباره خود را در آن تنش گرفتار نمی‌کنم.

البته بر هیچ درمانگری پوشیده نیست که انتخاب‌های ناکارآمد انسان‌ها متأثر از عوامل گوناگونی از قبیل تعارضات درونی، اجتناب از تنش و اضطراب، عدم مهارت تصمیم‌گیری و مقابله با هیجان و موارد بی‌شمار پنهان و آشکار دیگری است که در طول عمر علم روان‌شناسی بارها و بارها از طرف نظریه‌پردازان با رویکردهای مختلف موردبررسی قرار گرفته شده است. دراین‌بین متخصصان -مخصوصاً فعالان در حیطه‌ی تئوری انتخاب - همواره توجه خود را بر مسئولیت‌پذیری مراجع در برابر انتخاب‌های خود معطوف داشته‌اند؛ اما من به‌دفعات شاهد قاطعیتی شگفت‌آور از سوی مراجعان بوده‌ام که با نگاهی سرد و مسخ‌شده اظهار داشتند که نه تنها عواقب انتخاب ناکارآمد خود را می‌دانم بلکه آن را پذیرفته و تن به تجربه‌ی آسیب‌زای آینده خواهم داد.

به ظن من آن‌ها در آن لحظه‌ی خاص قادر به ذهنی کردن رنج خود در آینده و بازسازی آن در زمان حال و متعاقباً پیشگیری از آن هیجان دردناکی که در انتظار آن‌هاست، نیستند.

تمایل دارم با ذکر مثالی ساده به مفاهیم روشن‌تری در این باب دست‌یابیم:

فردی را در نظر بگیریم که در شهری با آب‌وهوای نسبتاً متعادل سکونت دارد و به دلایل مختلف - که همانا انگیزه‌های ناخودآگاه فرد برای انتخاب است - تصمیم به نقل‌مکان به سرزمینی سرد و بی‌آب‌و‌علف را گرفته است. بعد از مدتی اقامت در آن شرایط دشوار خسته، درمانده و بیمار بازمی‌گردد. پس از گذشت چند ماه باز به دلایل مختلف اقدام به گرفتن بلیتی دیگر به سرزمینی یخ‌بندان و بدون امکانات می‌کند. با علم بر اینکه همانند تجربه‌ی پیشین، انتخاب وی منجر به مواجهه با شرایط سختی خواهد شد که بیماری، سرمازدگی و گرسنگی را در پی خواهد داشت. مگر تجربه‌ی پیشین به‌قدر کافی دشوار و گزنده نبود که دوباره قصد تکرار آن را دارند؟ آیا این فرد هیچ تجربه‌ای از «من آسیب‌دیده» که در سفر قبلی رنج دید، به همراه ندارد؟ چطور در مواجهه با دردی که کشید و قلبی که یخ زد و خاطره‌ی تلخی که بر جان‌ش نشست، از تجربه‌ی دوباره‌ی آسیب‌دیدگی اجتناب نمی‌کند؟ در برخورد با این افراد متوجه قدرت و پایداری انکارناپذیری می‌شویم که هرچند ابزاری است زهوار دررفته و در شرایط حاضر ناکارآمد، اما هنوز برای فرد مقابله‌ای ارزشمند تلقی شده و حتی آن را در خود تقویت می‌کنند. در صورتی‌که شتافتن انتخابی به سمت هسته‌ی رنج و اجتناب نکردن از آسیب‌دیدگی مجدد، نه‌تنها ارزشمندی برای آن‌ها به همراه نمی‌آورد بلکه نمود بارزی از عدم عزت‌نفس و وجود احساسات ناخوش نسبت به خود محسوب می‌شود.



# تشخیص اختلالات در دودقیقه

تست‌های روانشناسی آنلاین تا چه میزان قابل اعتمادند؟

فائزه جانمحمدی، کارشناس ارشد روانشناسی



این تست‌ها با اینکه عناوین گول زننده‌ای دارند ولی در عمل کارایی ندارند. این تست‌ها با پرسیدن تعدادی سؤال غیرتخصصی ادعای برچسب‌زنی به افراد را دارند. برای مثال به افرادی که تمایل دارند همه‌چیز را روی کاغذ برنامه‌ریزی کنند و یا خانه مرتب و بانظمی داشته باشند برچسب اختلال وسواس می‌زنند. باید دانست هر تستی که عنوان روان‌شناختی جذابی داشته باشد به تشخیص و شناسایی کمک نمی‌کند. چند نشانه که به شما کمک می‌کند تا با تست‌های تقلبی آشنا شوید عبارت‌اند از:

- همه افرادی که در تست‌های تقلبی شرکت می‌کنند، تشخیص دریافت می‌کنند.

- تست بسیار کوتاه است.

- سؤال‌ها و یا راهکارهای پیشنهادی تست قابل به سخره گرفتن هستند.

- تست هیچ شرحی مبنی بر اینکه چگونه به این نتیجه دست پیدا کرده نمی‌دهد.

امروزه در اینترنت وب سایت‌های زیادی وجود دارند که ادعا می‌کنند قادرند با یک تست آنلاین وضعیت سلامت روان فرد را تشخیص داده و یا حتی او را به روانشناس مناسب ارجاع دهند. گاهی افراد عادی به این تست‌ها اکتفا می‌کنند و بر اساس آن‌ها تصمیم به رفتن به مشاور می‌گیرند و گاهی متخصصانی که تازه کار بالینی را آغاز کرده‌اند و با دیدن هر مراجع، علائم مشابه در خود پیدا می‌کنند به دلیل سهولت انجام از این تست‌ها برای تشخیص استفاده می‌کنند.

از سوی دیگر برخی افراد بیان می‌کنند تست‌های روان‌شناختی متنوع‌اند و ممکن است این تست واقعی باشد و تنها در اطلاعات ما وجود ندارد و با تکیه بر این استدلال از آن‌ها استفاده می‌کنند.

سؤالی که پیش می‌آید این است: آیا این تست‌ها برای تشخیص قابل اعتمادند؟ پاسخ این سؤال به چند فاکتور بستگی دارد.

تست روانشناسی تشخیصی یا سرگرمی؟ شناخت تفاوت‌ها:

در هر سایتی گشت بزیند تعداد زیادی کوئیز به شما معرفی می‌کنند تا به وسیله آن‌ها به درک بهتری از خود برسید. برخی از آن‌ها جنبه سرگرمی دارند با عناوینی مثل روح شما چه رنگی است؟ چه حیوانی مناسب شماست؟ به کدام یک از دیکتاتورهای شباهت بیشتری دارید و... قابل شناسایی‌اند. برخی تست‌های دیگر عناوین تخصصی‌تری دارند مثل چه میزان مبتلا به OCD هستید؟ مشکل روان‌شناختی اساسی شما چیست؟ و...

## تست‌های روان‌شناختی و تشخیصی آنلاین چگونه کار می‌کنند؟

روال تشخیص‌گذاری، کار سخت و پیچیده‌ای است. متخصصان خبره هم گاهی در استفاده از نظام تشخیصی DSM به اشتباه می‌افتند. نمی‌توان تست روان‌شناختی‌ای پیدا کرد که همه آیتم‌های DSM را در یک فرد برای تشخیص‌گذاری کاوش کند ولی تست‌های استاندارد روان‌شناختی به طرز قابل قبولی این کار را انجام می‌دهند. تست‌های روان‌شناختی مجموعه‌ای از علائم مهم تشخیصی برای هر اختلال را بررسی و تأیید یا رد می‌کنند. برخی از آن‌ها حتی یک سؤال را در انواع مختلف مطرح می‌کنند تا به برون داد اطمینان پیدا کنند.

برخی از این تست‌های آنلاین مبتنی بر همین تست‌های معتبر روان‌شناختی هستند و نتایج آن‌ها با نتایج این تست‌های معروف و معتبر همخوانی دارد و بنابراین تا حدودی می‌توان به آن‌ها بها داد.

## آیا می‌توان با تست‌های آنلاین، به تشخیص رسید؟

جدا از این امر که تنها یک متخصص روانشناسی می‌تواند تشخیص دقیق و علمی بدهد، باید توجه داشت تست‌های آنلاین تنها به عنوان ابزار کمکی حساب می‌شوند و نه یک راه تشخیصی. تست‌های آنلاین روانشناسی معمولاً دو فاکتور اساسی را در نظر نمی‌گیرند:

### روایی:

اینکه تست چقدر ابزار دقیقی برای تفکیک افراد بیمار از غیر آن‌ها است و چقدر می‌تواند اختلالات مختلف را از هم جدا کند. تست‌هایی که در بررسی‌های دقیق علمی، روایی‌شان تأیید شده است قابل اعتماد می‌باشند. هرچند که قابل‌اعتمادترین تست‌ها نیز به یک متخصص برای تفسیر و تأیید نیاز دارند.

### تأیید خود-گزارشی افراد:

تست‌های آنلاین وابسته به گزارش شخص از وضعیت خود می‌باشند. تشخیص اینکه آیا فرد راست می‌گوید یا خیر بسیار سخت است. گاهی تست‌های آنلاین به جای اینکه اندازه بگیرند فرد چگونه است، نشان می‌دهند فرد تمایل دارد چگونه به نظر بیاید. تست‌های معتبر می‌توانند بین این دودسته تفکیک قائل شوند.

یکی از دلایل دیگری که در انجام این تست‌های آنلاین باید به آن دقت داشت اعتبار وب‌سایتی است که این تست‌ها در آن گرفته می‌شود. برخی از این سایت‌ها اطلاعات کاربران را به بازاریاب‌ها می‌فروشند و برخی دیگر با استفاده از اطلاعات جمع شده، به حریم شخصی فرد مثل پسورد او تجاوز می‌کنند. باید به پشتوانه سایتی که این تست‌ها را از کاربران می‌گیرند توجه داشت.

این روزها اینترنت حتی کار را برای روانشناسان ساده‌تر کرده و در زمینه تست و آزمون‌های روان‌شناختی وب‌سایت‌های معتبری وجود دارند که کار تشخیص و برگزاری آزمون‌ها را ساده‌تر می‌کنند. به عنوان یک متخصص بالینی با تحقیق و بررسی دقیق وب‌سایت‌های معتبر را پیدا کنید و برای سهولت کار خود از این پیشرفت تکنولوژی استفاده کنید.





## ماری ویتسون کالکینز

کالکینز در هاروارد و با ویلیام جیمز و هوگو مانستربرگ روانشناسی خواند اما دانشگاه هاروارد هیچ‌گاه به او به دلیل زن بودنش، مدرک دکتری روانشناسی اعطا نکرد. او هیچ‌گاه موفق نشد مدرک خود را از دانشگاه بگیرد ولی با این‌همه او اولین نماینده زن APA بود. در طول دوره فعالیتش، بالغ بر صدها مقاله نوشت، موضوع تداعی‌های جفت شده را مطرح کرد و در حیطه روانشناسی خود بسیار شناخته‌شده بود.



## ماری اینسورث

اینسورث یکی از تاثیرگذارترین روانشناسان رشد بود. او تاثیرات دل بستگی سالم کودکی در بزرگسالی را مطالعه کرد و بنیان‌گذار فن موقعیت ناآشنا برای بررسی مادر-فرزند و وضعیت دل‌بستگی آن‌ها بود. مطالعات او تاثیر عمیقی روی درک سبک‌های دل‌بستگی و تاثیرات آن‌ها در رفتار بزرگسالی فرد داشت.



## لتا ستیتر هولینگورث

او یکی از پیشگامان علم روانشناسی در آمریکا بود و با ثرندایک مطالعاتش را انجام می‌داد و در زمینه مطالعه هوش و کودکان باهوش نظرات مهمی ارائه کرد.

از دیگر فعالیت‌های او، مطالعات روانشناسی زنان بود. در آن زمان باور عمومی به باهوش‌تر و توانمندتر بودن مردان نسبت به زنان بود. او با کارهای مطالعاتی‌اش موفق شد این فرضیه را دستخوش تغییر کند.

## زنان برتر در روانشناسی

شرمین زند، کارشناس روانشناسی

زمانی که تاریخچه روانشناسی را مطالعه می‌کنیم درمیابیم عموم افراد مشهور و تاثیرگذار در این علم، مرد بوده‌اند؛ اما باید دانست زنان بسیاری به پیشرفت روانشناسی کمک کرده‌اند که شاید برخی از آن‌ها را درست نشناسیم. در اولین نگاه به نظر می‌رسد تاریخ علم روانشناسی توسط آقایان ساخته‌شده است ولی لازم به ذکر است از همان روزهای اولیه رشته روانشناسی و با وضع زن‌ستیز آن دوره، از هر ۱۰ روانشناس در آمریکا، یک نفر زن بوده است.

هرچند که بسیاری از این پیشگامان با تبعیض و سختی‌های فراوانی روبرو شده‌اند. بسیاری از آن‌ها اجازه نداشتند با مردان درس بخوانند، مدارک دانشگاهی که با تلاش به دست آورده بودند نادیده گرفته می‌شد و حتی نمی‌توانستند کرسی‌های دانشگاه را به دست بیاورند تا به راحتی مشغول تحقیق و پژوهش شوند.

در ادامه به معرفی مختصر چند نفر از این پیشگامان می‌پردازیم:



## آنا فروید

وقتی به اسم فروید می‌رسیم اولین کسی که به خاطر می‌آید زیگموند فروید، پدر آنا فروید است. آنا فروید یکی از روانشناسان مشهور در زمینه روانکاوی کودکان است و تاثیر عمیقی روی اریک اریکسون داشته است.

آنا علاوه بر نظریه خودش، نظریه پدر را نیز گسترش داد و مطالعات عمیق‌تری روی آن کرد. او به نظریه پدر، مکانیسم‌های دفاعی جدیدی نیز اضافه کرد.

کلمبیا دریافت کرد. او تست عروسک کلارک را ابداع کرد و مطالعاتش روی موضوع تبعیض او را به یکی از روانشناسان مطرح زمان خودش تبدیل کرد. مطالعات او در مورد هویت نژادی و اعتماد به نفس، راهی را برای مطالعات آتی در مورد درک خود در اقلیت‌ها باز کرد.



#### ♦ مارگارت فولی واشبورن

او اولین زنی بود که توانست مدرک رسمی دکتری خود را از دانشگاه دریافت کند. واشبورن با تیچنر کار می‌کرد و اولین دانشجوی فارغ التحصیل او نیز به شمار می‌رود. حوزه علاقه او مطالعه شناخت حیوانات و بررسی روند فیزیولوژی پایه در این امر بود. تاثیرات او روی روانشناسی مقایسه‌ای غیرقابل انکار بوده و علاوه بر این نظریه حرکتی او نقش مهمی در بررسی‌های بعدی داشت. در این نظریه او بیان می‌کند که حرکات بدن روی افکار فرد تأثیر می‌گذارند.



#### ♦ النور مک کوبی

برای کسانی که به حوزه رشد علاقه‌مند هستند این اسم شناخته شده است. او در زمینه مطالعات تفاوت‌های جنسیتی روی درک افراد از مسائل مثل اجتماعی شدن، نقش‌های جنستی و... پیشگام است. او اولین زنی بود که در دپارتمان روانشناسی دانشگاه استنفورد، کرسی داشت و جایزه کتاب مک کوبی به افتخار او نام‌گذاری شده است.



#### سخن آخر

باید دانست که باینکه در گذشته قدرت زنان برای حضور در مجامع علمی بسیار کم بود ولی افراد تأثیرگذار زیادی در همان زمان آمده و به علم خدمت کرده‌اند. این روزها زنان دوسوم فارغ‌التحصیلان روانشناسی را شامل می‌شوند. این دستاورد از نتایج کار همان افراد اندک ناشی می‌شود بنابراین شایسته است مطالعات در زمینه تاریخچه روانشناسی باید عمیق‌تر و گسترده‌تر شود.



#### ♦ کارن هورنای

او یکی از نئو فرویدی‌های معروف است که برای مطالعات روانشناسی زنان مشهور شده است. زمانی که فروید از حسادت به آلت مردانه صحبت می‌کرد، هورنای مقوله حسادت به رحم را مطرح می‌کند و اشاره به این موضوع دارد که مردان به دلیل ناتوانی در فرزند آوری و بارداری به زنان حسادت می‌کنند. علاوه بر این موضوع هورنای نظریه نیازهای نوروتیک را نیز مطرح کرد که تأثیر زیادی روی کار روانشناسان بعد از خودش داشت.



#### ♦ ملانی کلاین

بازی درمانی که امروز روش درمانی شناخته شده‌ای در درمان کودکان است، وجود خود را مدیون ملانی کلاین است. کلاین کسی بود که دریافت بچه‌ها از طریق بازی با دیگران ارتباط می‌گیرند و برای شناخت مشکلات آن‌ها لزوم نباید به روانکاو‌های فرویدی تسلط داشت بلکه از طریق بازی نیز می‌توان به همین نتیجه رسید. کلاین به مخالفت با این عقیده آنا فروید پرداخت که می‌گفت کودکان را نمی‌توان روان درمانی کرد. کلاین پیشنهاد کرد که بازی می‌تواند راهی برای روان درمانی کودکان باشد.



#### ♦ مامی فیس کلارک

شاید با اسم این روانشناس تنها در پاورقی کتابها برخورد کرده باشید. او اولین زن سیاه‌پوستی بود که مدرک روانشناسی خود را از دانشگاه





### خوانندگان محترم مجله‌ی روان‌بانه!

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

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

آیدی تلگرام: @Ravan\_boneh2

### درخواست نمایندگی

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

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

### خدمات گروه رشد و توسعه روانشناسی:

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

### شرایط احراز نمایندگی:

- ◆ ارسال اسناد و مدارک قانونی موسسه یا شرکت (اساسنامه، مجوز فعالیت از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره یا بهزیستی، شرکت‌نامه)
- ◆ ارسال مدارک شناسایی ریاست موسسه یا شرکت (کپی کارت ملی، کپی پروانه سازمان نظام روانشناسی، کپی آخرین مدرک آموزشی)
- ◆ احراز مشخصات فیزیکی شرکت یا موسسه (ارسال عکس از محیط موسسه، کروکی محل موسسه، مشخصات فنی ساختمان محل موسسه)
- ◆ امضای قراردادهای همکاری که متعاقباً ارسال خواهد شد
- ◆ جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۰۲۱-۸۸۲۴۵۸۵۲ تماس حاصل نمایید.
- ◆ جهت مکاتبات از این آدرس پست الکترونیکی استفاده

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



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

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

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







پست الکترونیک:

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