

نشریه تخصصی روان‌شناسی پیش‌نوزن

نشریه تخصصی روان‌شناسی پیش‌نوزن

# کودکان

سال اول شماره اول / آذر ماه ۱۳۹۷

بها: ۷۰۰۰ تومان

تعداد صفحات: ۵۲ صفحه



## چرا کودکان و نوجوانان نیازمند آموزش های کسب و کار هستند؟

صاحبہ اختصاصی با دکتر تابع جماعت

### اهداف دوره

- ویژگی های دوره
- مهارت های آموزشی

### بن بست های تربیتی کودک

- شکل گیری شخصیت کودک از زبان نازلی چلویی

### جادوی ارتباطات

- با سیما اسکندری

### هنر درمانی در خانه

- خلق یک اثر هنری از طریق دریافت و بیان احساسات  
با رعنای پور حیدر



سخنی با مدیر مسئول:

با توجه به اینکه محتوای مجله در باب روانشناسان و روانشناسی شکل گرفته، سخن کوتاهی در مورد ویژگی‌های شخصیت روانشناس بیان می‌کنم:  
سلامت روانی:

وی از سلامت روانی برخوردار باشد و به سلامت خود اهمیت دهد زیرا دیدگاه مردم به روانشناس این است که وی باید خود از هرگونه خشم و حالت‌های تهاجمی به دور باشد و گرنه چگونه می‌توان به او اعتماد کرد.  
رازداری:

یک روانشناس باید محیطی امن برای مشاور خود ایجاد کند و راز دار باشد تا وی بتواند مشکلات و دیدگاه‌های خودش را به راحتی عنوان کند.

داشتن مهارت‌های لازم برقراری ارتباط: برطرف شدن مشکلات و نیازهای بسیاری از مراجعان در گرو حل تعارض آنها با خانواده و افراد وابسته است که هرگز نتوانسته اند حرفشان را از طریقی درست به آنها بیان کنند. بعضی وقت‌ها ضروری است روانشناس، مداخلاتی در جهت برقرار شدن ارتباط صحیح میان افراد خانواده، انجام دهد. در این مورد روانشناس خود باید مهارت در برقراری ارتباط موثر را داشته باشد.

قضاؤت و داوری:

یک روانشناس فرد مراجعه کننده را بدون قید و شرط می‌پذیرد و در مورد صحبت‌های او هیچ گونه قضاؤت و داوری نمی‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: زهرا حیدری

رئیس شورای سیاست‌گذاری: ماشالله تابع جماعت

سردبیر: نازلی چلویی

تحریریه: زهرا حیدری - ماشالله تابع جماعت - نازلی چلویی

سیما اسکندری - محسن بزرگ خلبانی - شیرین السادات اطیابی

فرزاد پازوکی - نسیم نجفی - رعناء پور حیدر

گرافیک و هنر: عارف مصفائی

ویراستار: ناهید جهانبانی

تلفن آگهی: ۰۹۱۰۹۴۰۶۳۱۱ - ۲۲۹۰۹۵۸۴

نشانی: تهران - خیابان شریعتی - خیابان ظفر (دستگردی)

نشش کوچه صبر پلاک ۱ - واحد ۱۰ - طبقه ۳

فکس: ۲۲۲۲۳۴۶۹

روابط عمومی: ۲۲۹۰۹۵۸۴

چاپ:

وبسایت: [www.bineshnovin.com](http://www.bineshnovin.com)

ایнстاگرام: [bineshnovin\\_magazine](https://www.instagram.com/bineshnovin_magazine/)

تلگرام: [bineshnovin\\_magazine](https://t.me/bineshnovin_magazine)

# فهرست

۵	..... گفتار سردبیر
۶	..... آشنایی با بینش نوین
۱۲	..... ازدواج، مهمترین واقعه زندگی
۱۴	..... سه راهکاری که زندگی شما را شاد می کند
۱۵	..... هنر درمانی با رعنا پور حیدر
۱۶	..... تعریف عشق از نگاه دکتر ثنایی ذاکر
۱۸	..... خلاقیت کودکان
۱۹	..... یک فنجان شعر
۲۰	..... اصول اخلاق حرفه ای
۲۷	..... عادات بدی که شما را از رابطه سالم دور نگه میدارد
۲۸	..... مسافرک
۲۹	..... هوش پول ساز
۳۱	..... دمنوش درمانی
۳۲	..... کافه کتاب
۳۳	..... نوروفیدبک چیست
۳۵	..... گیاه آرامش بخش
۳۶	..... اصلی ترین عامل ایجاد کارآفرینی
۳۷	..... بن بستهای تربیتی
۳۹	..... داستانک
۴۱	..... آزمون IVA
۴۳	..... روش های صحیح مطالعه
۴۵	..... بازی های آپارتمانی
۴۷	..... سخن درمانی
۴۹	..... مدرسه کسب و کار



انتخاب همسر و ازدواج، مهم ترین  
واقعه زندگی

۱۲



مدرسه کسب و کار کودک و نوجوان  
بینش نوین

۴۹



۳۷

## بن بست های تربیتی نتیجه ناآگاهی پدر و مادر



۴۳

## روش های درس خواندن و مطالعه موثر

۲۸

### مسافرک

در مسافرک مسافرت های کوتاه یک روزه با هزینه های مقرن به صرفه را به شما معرفی میکنیم. در این شماره سری به فیلند و معرفی این روستای بیلاقی استان مازندران خواهیم زد. الیه نام این بیلاق در اصل فلند است. فل در گویش مازندرانی به معنای خستگی و بند هم به معنای بند آمدن و نتوانستن است. علت این نام گذاری به دلیل ارتفاع بالای این بیلاق و کمرگاه های تنده است که عبور از آن را دشوار می کرده است.

### داستانک

در داستانک این شماره سه داستان "گدای نابینا"، "مزرعه سیب زمینی" و "آن سوی پنجره" را بخوانید

### خلاقیت های کودکانه

اگر بخواهیم تفکر خلاق را معنا کنیم، باید بگوییم که وقتی از مجموعه اطلاعات و داده ها یک فکر جدید و نو ارائه شود، تفکر خلاق حاصل شده است

۳۹ | ۱۸





احساس امنیت به عنوان بعد ذهنی امنیت اجتماعی یا همان ادراک از اطمینان پذیری یکی از دغدغه‌های اساسی انسان است.

یکی از عوامل موثر بر احساس امنیت، سبک زندگی است. سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب می‌کند و ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در پی فرایند اجتماعی شدن بوجود آمده، سبک زندگی در خلا شکل نمی‌گیرد بلکه متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، اعتقادات و باورهای ماست.

در امنیت روانی یکی از سوالاتی که باید مطرح شود این است که چگونه سلامت روان داشته باشیم؟

۱. بدون ناراحتی از شکست هدف تعیین کنید.
۲. زمانی را برای بیرون از خانه اختصاص دهید.
۳. مراقبه کنید.
۴. ورزش کنید.
۵. در رابطه با افراد بخشنده باشید.
۶. به دنبال معنویت باشید.
۷. اجازه ندهید مسایل کوچک حجم وسیعی از ذهن شما را اشغال کند.
۸. از رسانه‌های اجتماعی به درستی استفاده کنید.
۹. در انجام کارها کمی نگران باشید و احتیاط کنید.
۱۰. سعی کنید دست به تولید لذت‌های کوچک اما ماندگار بزنید.

یکی از روان‌شناسان درباره‌ی ارتقای سلامت روان می‌گوید: فرد علاوه بر سلامت جسمی باید احساس امنیت اجتماعی هم داشته باشد و این مساله به وضعیت اقتصادی فرد و جامعه بر می‌گردد، چرا که باعث می‌شود خیالش راحت باشد از اینکه منبع درآمدی دارد و می‌تواند مخارج زندگی اش را تامین کند. بنابراین وقتی همه‌ی این موارد بوجود آید سلامت روان نیز ایجاد می‌شود. پایین بودن آستانه‌ی تحمل نشانه‌ی عدم سلامت روان است و یکی از راهکارهای تضمین سلامت روان ایجاد آرامش است. با توجه به زندگی ماشینی و حرکت‌های متعددی که باعث انواع استرس می‌شود چه راهکارهایی سلامت روان را در جامعه تضمین می‌کند؟

# کلینیک تخصصی روان شناسی و مشاوره بینش نوین



تلفن های تماس

دپارتمان مشاوره و روان شناسی :

۲۲۹۱۵۸۰۷ - ۲۲۹۱۵۳۸۵

دپارتمان تحصیلی :

۲۲۲۵۴۶۲۷ - ۲۲۲۵۳۶۲۸

دپارتمان کودک :

۲۲۹۰۹۵۸۴ - ۰۹۱۰۹۴۰۶۳۱۱

دپارتمان آموزش :

۲۲۲۲۳۴۶۹ - ۰۹۲۱۰۷۷۴۹۶۹

[WWW.BINESHNOVIN.COM](http://WWW.BINESHNOVIN.COM)

خدمات انحصاری کلینیک تخصصی روان شناسی و مشاوره بینش نوین

برگزاری دوره های حرفه ای کسب و کار کارآفرینی ( ویژه کودکان و نوجوانان )

برگزاری دوره های حرفه ای کسب و کار کارآفرینی ( ویژه کودکان و نوجوانان )

جهت افزایش تمرکز و توجه و تقویت حافظه N\_BACK تولید نرم افزار ارائه

کلیه خدمات و تجهیزات مطالعاتی در دپارتمان تحصیلی

فضای سبز ، بسیار زیبا و آرامبخش همراه با آلاچیق ، موزیک



# کلینیک تخصصی روان شناسی و مشاوره بینش نوین



- محور فعالیت های کلینیک
- ✓ مشاوره (بالینی، خانواده، ازدواج، روابط و اختلالات زناشویی، کودک، نوجوان، جوان)
- ✓ روان پزشکی، مددکاری
- ✓ تحصیلی (پیشرفت تحصیلی، رفع مشکلات تحصیلی، آشنایی با کلیه دانشگاه های داخل و خارج از کشور، انتخاب رشته تحصیلی مطابق بر آخرین قوانین سازمان سنجش)
- ✓ شغلی (ارزیابی افراد و شناسایی نقاط قوت و ضعف مناسب با جایگاه شغلی، شیوه های رزومه نویسی، خلاقیت و BP مصاحبه و گرینش، روشهای تهیه کارآفرینی)
- ✓ حقوقی (حقوق در زمینه ازدواج و خانواده )
- ✓ آموزش (برگزاری همایش ها و سمینارهای آموزشی، کارگاه های تخصصی و دوره های آموزشی ویژه عموم و مخاطبین سازمان ها)
- ✓ کودک (برگزاری کارگاه های مادر و کودک، کارگاه ویژه والدین، یوگای کودک، مرکز تخصصی استعدادیابی کودک و نوجوان)
- ✓ ارائه خدمات نوروفیدبک به صورت حرفة ای در زمینه های تقویت حافظه، افزایش تمرکز، رفع اختلالات و مشکلات بالینی
- ✓ سنجش و ارزیابی

## معرفی دپارتمان مشاوره و نوروفیدبک بینش نوین



دپارتمان مشاوره و روان شناسی کلینیک تخصصی بینش نوین اوایل دهه هشتاد پایه گذاری شد. اهداف این مرکز ارائه خدمات روان درمانی و مشاوره های فردی و گروهی مشاوره پیش و پس از ازدواج اختلالات بالینی کودک و نوجوان بازتوانی شناختی و مشاوره های تحصیلی می باشد. این مشاوره ها بر اساس انجام تست های مختلف و نوین ترین متدهای روز دنیا انجام می شود.

تیم کلینیک تخصصی بینش نوین متشكل از افراد زبده و تحصیل کرده در دانشگاه های تایید شده درون مرزی و برون مرزی در مقطع دکتری می باشد. کلینیک بینش نوین در جهت بالا بردن آرامش مراجعین شامل فضا و محوطه ای باز می باشد. این مرکز با شعار "آرامش احساس زیبایی است آن را تجربه کنید" همواره سعی به تغییرات اساسی و پایدار داشته که تفاوت قابل توجه با سایر مراکز مشاوره را اینگونه نشان می دهد که مراجعین در طی مشاوره دچار تغییرات ناپایداری می شوند که این تغییرات رفتاری باید درونی شده و در گذر زمان به شکل انعطاف پذیری به رفتار دیگر تبدیل شوند نه این که با گذشت زمان به فراموشی سپرده شده و باز قصه از سر آغاز شود.

**راهنمایی و مشاوره ازدواج:** ارائه کمک های تخصصی برای آگاه ساختن مراجعان از ماهیت و اهداف ازدواج، شرایط لازم برای ازدواج، ملاکهای انتخاب همسر، انتخاب صحیح همسر و کسب آمادگی برای یک زندگی زناشویی موفق.

۱. راهنمایی و مشاوره زناشویی: ارائه کمک های تخصصی برای بهبود روابط و تعامل همسران، تحکیم، حفظ و تداوم یک زندگی سالم، شاد، با نشاط، پویا و موفق زناشویی و کمک به رفع مشکلات و گرفتاریها و اختلالات گوناگون زناشویی

۲. مشاوره بحران: ارائه کمک های تخصصی به مراجعان داغ دیده و سوگواری که عزیزی را از دست داده، از همسر خود جدا شده یا در زندگی خود دچار بحران یا خسارت بزرگ دیگری شده اند.

۳. مشاوره بهداشت روانی: ارائه کمک های تخصصی برای رفع مشکلات شناختی، عاطفی، رفتاری، رشدی، ارتباطی و شخصیتی.

۴. عرضه خدمات روان درمانی به مراجعان دارای مشکلات و اختلالات روانی.

۵. عرضه خدمات روان پژوهشی به مراجعان نیازمند دارو درمانی در فرایند مشاوره.

۶. راهنمایی و مشاوره تحصیلی: ارائه کمک های تخصصی در انتخاب صحیح و بهینه رشته تحصیلی، رفع مشکلات تحصیلی و یادگیری، پیشرفت و موفقیت تحصیلی و سازگاری با محیط تحصیلی
۷. راهنمایی و مشاوره حقوقی: آگاه ساختن مراجعان برای رفع مشکلات حقوقی خود
۸. راهنمایی و مشاوره خانواده: ارائه کمک های تخصصی برای بهبود روابط و تعامل اعضای خانواده و ارتقای عملکرد خانواده از طریق مشکلات ارتباطی، ساختاری و رشدی خانواده و دست یافتن به خانواده ای صمیمی، بالنده و کارآمد و پیشگیری از بروز آسیبهای خانوادگی
۹. سنجش و اندازه گیری: اجرای انواع آزمون های شخصیتی، تشخیصی، زناشویی، هوش، استعداد، شغلی و رغبت
۱۰. راهنمایی و مشاوره شغلی: ارائه کمک های تخصصی در زمینه انتخاب و تغییر شغل، رفع مشکلات شغلی و نیل به موفقیت و رضایت شغلی
۱۱. آموزش بهداشت روانی: اجرای برنامه های آموزشی به صورت فردی و گروهی در زمینه های عزت نفس، ابراز وجود، مدیریت خشم، مهارت های اجتماعی، مهارت های ارتباطی، مهارت های زندگی، مدیریت زمان، شیوه های مطالعه و یادگیری فرزند پروری
۱۲. خدمات نوروفیدبک: با استفاده از ثبت امواج الکتریکی مغز و دادن بازخورد به فرد تلاش می کند که نوعی خودتنظیمی را به آزمودنی آموزش دهد.
۱۳. برگزاری سمینار، کارگاه و کلاس های آموزشی، تخصصی با موضوعات ذکر شده در موارد بالا

## معرفی دپارتمان کودک بینش نوین

- مرکز تخصصی استعداد یابی کودک و نوجوان

با ارائه شش پکیج حرفه ای سنجش و ارزیابی به همراه جلسات مشاوره

- کارگاه های آموزشی

ویژه والدین، کودکان، کارگاه های مادر و کودک و یوگای کودک

- ارائه خدمات جانبی

معرفی مراکز مختلف آموزشی جهت پرورش استعداد کودکان

معرفی اسباب بازی ها و بازی های مرتبط

معرفی کتاب، فیلم آموزشی و ...

- تشخیص و درمان اختلالات و رفع مشکلات مهارتی کودکان، گفتار درمانی، بازی درمانی و ...

## معرفی دپارتمان تحصیلی بینش نوین



بزرگ ترین معظل تهدید کننده دانش آموزانی که از محیط پر از آرامش دوره‌ی متوسط جدا می‌شوند اضطراب و استرس کنکور می‌باشد.

دوره دیبرستان آرامش قبل از طوفانی بزرگ است که با آموزش‌های به موقع و صحیح ماحصل آن می‌تواند آرامش عمیق و ابدی را در برداشته باشد.

با پاسخ به سه "چ" به این طوفان پایان داده ایم :

**چگونه می‌توان این مرحله را سپری کرد؟**

دپارتمان تحصیلی کیلینیک بینش نوین با برنامه‌های جامعی از قبیل

۱. مشاوره و برنامه‌ریزی درسی تحت نظارت مستقیم مشاوره تحصیلی

۲. ارسال برنامه درسی روزانه با توجه به وضعیت داوطلب و میزان بازدهی

۳. بررسی و ارزیابی شرایط داوطلب قبل از شروع برنامه ریزی با توجه به شرایط خانوادگی و زمان باقی مانده

۴. ترسیم نقشه راه که بنیان و اساس این راه می‌باشد.

۵. ایجاد انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و همراهی با دانش‌جویانی که در انتخاب خود مستacksonde اند.

**چرا بعضی از این مساله‌های خوبی عبور می‌کنند؟**

استایید مجرب کیلینیک برنامه ریزی در این مرحله را اینگونه معرفی می‌کنند :

۱. استفاده از روش‌های علمی جهت برنامه ریزی

۲. آموزش بهترین متدهای مطالعه بدون خستگی درسی با توجه به معرفی آخرين و بهترین منابع مطالعاتی

۳. تحلیل ضریب درسی با توجه به اجرای برنامه زمان بندی شده

۴. برگزاری کلاس‌های گروهی در محیطی امن و پرآرامش

۵. استفاده از تیم روان‌شناس جهت کاهش استرس‌های مقطوعی

۶. آموزش جدید متدهای تست زنی با توجه به زمان تعیین شده

۷. پشتیبانی در تمامی مراحل آموزش

## چطور می‌شود از این طوفان جلوگیری کرد؟

تمامی این مراحل طبق چهار چوب و زمان بندی و برنامه ریزی بر اساس تعیین اهداف صورت می‌پذیرد. اهداف کوتاه مدت، اهداف میان مدت و اهداف بلند مدت.

الگوهایی از پیش تعیین شده که میزان خطرارا کاهش داده و میزان بازدهی را افزایش، در دسترس مشاور و داوطلب قرار گرفته که باعث ایجاد انگیزه بیشتری شده و مسیر را هموار می‌سازد.

از دیگر مزایای این مرکز آموزش داشتن سالن مطالعه مجهز به کتاب خانه‌ی اختصاصی، میز و صندلی حرفه‌ای، کمد، جا کفشه‌ی شخصی، صندلی ماساژور، امکان ثبت مطالعه روزانه جهت ارزیابی عملکرد، نهار و پذیرایی به همراه میان وعده، امکانات لازم جهت نگهداری غذا می‌باشد.

تیم دپارتمان آموزشی کیلینیک بینش نوین بر تمامی این مراحل نظارت مستقیم بر عملکرد فرد داشته و در طی جلسات هفتگی دست یاری خانواده‌ها را به گرمی می‌شارد.

داوطلبین عزیز در دو تایم نوروز و تابستان می‌توانند از اردوهای مرکز استفاده نمایند.  
اصلی ترین اهداف آموزشی مرکز هدایت، یادگیری، بازدهی، آرامش می‌باشد.

## معرفی دپارتمان آموزش بینش نوین

### - برگزاری دوره‌های آموزشی ویژه عموم NLP

مهارت‌های زندگی  
مولانا خوانی

هیپنوتیزم و پرخوری  
تحلیل رفتار متقابل  
روابط و اختلالات زناشویی  
جادوی ارتباطات و ...

### - برگزاری دوره‌های ویژه متخصصین از جمله:

تربیت درمانگر خانواده  
تربیت درمانگر بالینی کو دک  
تربیت مشاور پیش از ازدواج  
تربیت مشاور تحصیلی

تربیت مشاور شغلی و مربی کسب و کار  
تربیت مشاور سلامت  
تربیت درمانگر اختلالات جنسی  
تربیت مربی مهارت‌های زندگی  
تربیت مشاور کو دک

## انتخاب همسر و ازدواج، مهم ترین واقعه زندگی با دکتر شکوه نوابی نژاد



وی ادامه داد: ازدواج هایی که یک دختر دادم و یک پسر بگیرند اصلاً تاکید نمی‌کنیم چون در بسیاری از موارد یکی از اینها دچار مشکل می‌شود. در مورد عامل تحصیل من همیشه تحصیل و مدرک را مترادف می‌گیرم با شعور اجتماعی. من شخصاً در تجربه شخصی خودم تحصیل را ملاک با ارزش نمی‌دانم برای اینکه ما اعتقاد داریم اگر دختر و پسری خوب درس خوانند باید این روی شخصیت و رفتار و کردارشان تاثیر داشته باشد و صرف مدرک ملاک نیست. آیا این آقا یا خانمی که مدرک فوق لیسانس یا دکترا دارند از نظر شخصیت هم همین طور هستند یا خیر؟ ما خیلی وقت ها فریب مدرک را می‌خوریم. حقیقت این است که من شخصاً به تنها ی روی مدرک تحصیلی طرفین حساب نمی‌کنم مگر اینکه ویزگی های شخصیتی اینها با مدرکشان نزدیک باشد.

دکتر نوابی نژاد ادامه داد: در روابط نامناسب پس از ازدواج چند نکته را در پژوهش های خودم بدست آوردم.

زندگی زناشویی که یکی از طرفین بیشتر عشق بورزد و دیگری این طور نباشد.

یکی از طرفین یا یکی از این دو نفری که با هم نامزد شدند احساس کنند که ناجی هستند و می‌خواهند طرف مقابلشان را نجات بدهند و خوشبخت کنند چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد.

اولین شرط انتخاب همسر این است که از همدیگر خوششان بباید یعنی از نظر احساسی احساس خوبی بکنند که با این خانم یا آقا در طول سالیان سال زندگی زناشویی شان بهترین انتخابشان است و خوشحالند از اینکه این انتخاب را کردند. این قسمتی است که مربوط به خودشان است و مشاوران هیچگونه مداخله ای در آن ندارند بلایاً این اولین سوال برای یک مشاور این هست که این دو از نظر احساسی نسبت به هم احساس خوبی دارند یا نه؟ و بعد از این مراحل و فرایندی است که این دو با هم طی می‌کنند.

وی گفت: در حوزه مسائل اخلاقی و ارزشی و دینی از مهم ترین موارد است. در ابتدا خیلی با سعه صدر و با خوشبینی دختر و پسر اذعان می‌کنند که هر کسی به دین خود و به هم احترام می‌گذاریم بخصوص وقتی صاحب فرزند می‌شوید در آنجا ارزشها یتان متبلور می‌شود و شما می‌خواهید ارزشها یتان را اعمال کنید.

چهره ماندگار علمی کشور ادامه داد: قسمت بعدی تفاوت های بومی، قومی و اجتماعی است. الان به دلیل گسترش دانشگاه های کشور ازدواج های میان فرهنگی، میان قومی خیلی زیاد اتفاق می‌افتد که منع نمی‌شوند این ازدواج ها باید طرف مقابلشان را در محیطی که به دنیا آمده، بزرگ شده ببینید خانواده شان را ببینید. همدیگر را می‌شناسند و فکر می‌کنند زندگی به همین روشی و شفافی هست در حالیکه باید خانواده ها را ببینند مخصوصاً تفاوت های بومی و قومی که بسیار بسیار حائز اهمیت است.

کسانی که همسر آینده شان را به خاطر یکی دو و بیزگی انتخاب می کنند مثلاً اینکه هر دو به موسیقی علاقه دارند هر دو سنگ نورند... و این را دلیل بر تفاهم می دانند. این فقط یکی از صدھا عاملی است که باید در انتخابتان لحاظ کنید. ازدواج به دلیل لجاجت با خانواده فرض کنید خانواده می خواهد که از نظر اجتماعی طرف مقابلش نزدیک یا همسنگ خودمان باشد و دختر خانم به دلیل لجاجت خانواده به صرف عشق ازدواج بکند. کسانی که به دلیل شکست در یک رابطه عاطفی سراغ کسی می روند که صد در صد و کاملاً با آن آدم قبلی متضاد است. چون شکست خورده و دچار ناکامی است این را به عنوان یک راه و یک ملاک انتخاب می کند.



شما معمولاً کسانی که مشاوره هایی که پیش از ازدواج می کنند این افراد باید هر دوی شما را ببینند مشاوره پیش از ازدواج اول به تک تک شماها کمک می کند که خودتان را بشناسید. گام دوم اینکه به شما فرصت می دهد طرف مقابلتان را بشناسید. خیلی از سوالات مهمی که به ذهن شما نمی آید مشاور مطرح می کند.

از نظر سلامت روان دیدن مشاور یک الزام است. چقدر ما طلاق و یا زندگی های سخت و ناگوار و ناسازگار داریم به خاطر اینکه یکی از طرفین دچار اختلال روانی هستند یک آدم عصبی، بدیین، پارانویید، سوء ظن، یعنی انواع و اقسام اختلالات مشاوره یکی از امتیازاتش این است که حداقل بطور نسبی یک اطمینان و اعتماد به ما میدهد که طرف ما دچار اختلال نیست یا خودم این اختلال را ندارم.

وی در ادامه گفت: دختر و پسر و زن و شوهر غیر از عشق و علاقه به همدیگر، می بایست به خود ازدواج عشق بورزند و نسبت به خود ازدواج احساس تعهد کنند. کافی نیست که شما فقط همدیگر را دوست داشته باشید در آن فضایی که به دلیل ازدواج پدید آورده و به وجود آورده نسبت به آن عشق بورزید و احساس تعهد کنید. من فکر می کنم همین مقدمه کوتاه نمایانگر این هست که چه کار سختی است انتخاب همسر و ازدواج. بنابراین من اصرار می ورم به این حقیقت که حتماً برای ازدواج از مشاوره های پیش از ازدواج با افرادی که مورد وثوق و اطمینان تان هستند مشورت کنید.



سه راهکاری که می‌تواند زندگی شما را شاد کندا

در زندگی خود بی هدف نباشد

معمولاً افرادی که برای زندگیشان هدف گذاری نکرده اند، دلیلی برای شاد شدن در زندگی نمی‌یابند. بنابراین یکی از گام‌های مهم برای شاد زیستن، آشنایی با تکنیک تعیین هدف در زندگی است. توجه داشته باشید که در هدف گذاری باید از میان اهداف خود، هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به موفقیت آن دارد و در تلاش برای تحقق آن، فقط به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشد. البته از مشورت متخصصان بهره بگیرید. همچنین شما برای تعیین یک هدف، باید واقع بین باشید.



### فقط نقاط منفی تان را نبینید

خود را همان طور که هستید، قبول کنید. هر انسانی یک سری معايب و یک سری محسن دارد که در بعضی موارد، توان تغییر آن ها را ندارد. به طور مثال، ممکن است فردی یک مشکل بدنی داشته باشد که همیشه به خاطر آن تحت فشار روانی باشد ولی زمانی که بپذیرد مشکل دارد و توان تغییر آن را نیز ندارد و باید با همین مشکل زندگی کند، آرامش روانی بیشتری پیدا خواهد کرد. البته چنین افرادی باید با توجه به نقاط مثبتشان، بررسی کنند که با چه کارهایی می‌توانند نقاط ضعفشان را جبران کنند.

### گذشته، به گذشته تعلق دارد

یکی از عمدۀ ترین مواردی که می‌تواند شادی را از شما بگیرد، این است که دائم افسوس گذشته را بخورید. شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید و دلیلی ندارد با آن زندگی کنید؛ پس تمام مشکلات و اشتباه‌های گذشته را فراموش کنید. گذشته‌ها، گذشته است و شما هر قدر هم بکوشید، نمی‌توانید آن را تغییر دهید. در واقع خطاهای از ما افرادی قوی تر و عاقل تر می‌سازند و ما نیز از آن ها درس می‌گیریم و به نقاط ضعفمان پی می‌بریم. حتی پر تنش ترین و غم انگیزترین موقعیت‌ها نیز سرانجام درس‌های مفیدی برای ما خواهند داشت.

# هنر درمانی

## با رعنا پور حیدر

آشنایی با هنردرمانی ( Art Therapy )

هنر درمانی رشته‌ای است که در آن با خلق یا مشاهده یک اثر هنری از طریق دریافت و بیان احساسات شخص برای کمک به او استفاده می‌شود. با خود آگاهی بیشتری که هنر درمانی در اختیار افراد قرار می‌دهد، امکان مقابله با تجارت ناخوشایند فراهم می‌شود، ضمن اینکه توانایی‌ها و مهارت‌های شناختی فرد بالا می‌رود.

هنر درمانی شیوه‌ای از درمان است که به مدد آن، فرد وارد فرآیند خلق یک اثر هنری می‌شود و ضمن این تجربه تازه از نظر جسمی، روحی و عاطفی بهبود می‌یابد. برخلاف هنر که تنها به منظور خلق اثر هنری انجام می‌شود، تمرکز هنر درمانی بر فرآیند خلق یک اثر هنری می‌باشد و فعالیت‌های مقدماتی بکارگرفته شده برای درمان، به خلق اثر و نتیجه حاصل از آن ترجیح داده می‌شود.

با ورود به فرآیند خلاق تولید اثر هنری فورد شروع به ابراز ابعاد هنرمند آن‌که خود می‌کند و از این طریق می‌تواند رفتارها و احساساتش را تحت کنترل در آورد، از استرس‌ها بکاهد و خودآگاهی و عزت نفسش را بهبود ببخشد.

هنر درمانی در بهبود و درمان مشکلات مختلفی نقش دارد. به کمک آن می‌توان از ابعاد مختلف به درمان مشکلات فردی پرداخت و طی آن افراد خود را بروز می‌دهند و به نوعی خودآگاهی می‌رسند.

برای استفاده از هنر درمانی نباید حتماً استعداد هنری زیادی داشته باشید. کافیست تا به کمک هنر احساسات و درونیات فرو خورده‌ی خود را ابراز کنید.

هنر درمانی روی افراد در تمام سنین تاثیر گذار است و می‌توان آن را برای بهبود و درمان خانوادگی، گروهی، فردی و... استفاده کرد.

برای افرادی که قادر به ایجاد یک اثر هنری نیستند، رفتن به موزه و یا نگاه کردن به کتابهای هنری نیز می‌تواند مفید باشد. بدون شک نگاه کردن به آثار هنری باعث نیرو بخشی از نظر معنوی و افزایش آرامش می‌شود.



**مزایای هنر درمانی:**

هنر درمانی به افراد کمک می‌کند تا خود را ابراز کنند، احساساتشان را کشف کنند، وسوسات‌ها و عادات‌هایشان را ترک کنند و عزت نفس خود را بهبود بخشنند.

نقاشی کردن، نواختن موسیقی، آواز خواندن و رنگ آمیزی از جمله کارهایی هستند که باعث آرامش می‌شوند. اثر گذاری این امور بزرگ و کوچک نمی‌شنسد و موجب آرامش می‌شود، پس از انجام آن نهراسید و دل را به دنیای هنر بزنید. هنر درمانی به تمام بیماری‌ها کمک می‌کند. حتی اگر از هنر درمانی برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده نشود، همچنان روش مناسبی برای کاهش فشارها و استرس‌های عادی است. استفاده از هنردرمانی رو به گسترش است.

# مصاحبه با دکتر باقر ثنایی ذاکر

## درباره تعریف عشق



به نظر شما ویژگی ذاتی عشق چیست؟  
ویژگی عشق صمیمیت است. در داخل این صمیمیت دلبستگی، صداقت و اعتماد وجود دارد. ما زمانی به کسی اعتماد میکنیم که قبولش داشته باشیم. در آن صورت حرف دلمان را به او میزنیم. ویژگی دیگر آن شور و وجود است. عاشق خوشرو و مسرور است. انسان عاشق خودشکفته به همه چیز علاقه دارد و هر چیزی برایش زیباست. خوش بین و زیبا بین است. در حالی که کسی که بیوی از عشق نبرده همیشه عبوس است.

آفت عشق چیست؟

آفت عشق نقطه مقابل ویژگیهایی است که گفتیم. کسی که طبق اصول رفتار نمیکند از محبت و علاقه طرف مقابل سواستفاده میکند. در نتیجه خوشبینی لطمه میبیند. اگر عشق یک طرفه باشد طرف مقابل سرد میشود و درنهایت این رابطه قطع میشود. یکی از شرطهای رابطه صمیمانه گفتگو است. با گفتگو شناخت و به دنبال آن علاقه بالا میرود. یکی از ویژگیهایی عشق این است که فرد به ویژگیهای درون عشوق توجه میکند. کسی که عاشق است فقط زن و مرد را نمیبیند بلکه زیباییها و ظرافتهای وجودی را نیز میبیند. اگر در این باره افراط شود عاشق عیبهای معشوق را نبیند، عاشق قربانی عشق میشود.

استاد شما درباره عشق عقیده ویژه ای دارید؛ تعریف شما از واژه عشق چیست؟

حافظ: قصه عشق نه در حوصله دانش ماست حال این نکته بدان فکر خطأ نتوان کرد

بحث درباره عشق موضوع ساده ای نیست. من به عشق به عنوان یک رابطه رمانیک در قالب داستان و فیلم نگاه نمیکنم. کیس های ما معمولاً کیس های عشق هستند و خانواده این افراد به عشق به عنوان یک مشکل نگاه میکنند. خانواده ها معضل عشق دارند و توجه من هم به این دلیل است. این مساله بسیار کلیدی است. بالبی میگوید: "تاج دستاوردهای تکامل انسان عشق است". در تنها موجودی که رابطه عاطفی زیبا و عاشقانه وجود دارد انسان است. عشق انواع مختلفی دارد اما نگاهی که ما به عشق داریم عشق به جنس مخالف است. من به عنوان متخصص خانواده و ازدواج اعتقاد دارم وقتی دو نفر میخواهند با هم ازدواج کنند، یکی از فاکتورهایی که باید به آن توجه کنند این است که برای هم دلنشین و دوست داشتنی باشند. وقتی که ازدواج تنها بر مبنای مسائل اجتماعی و... صورت گیرد بدون اینکه دو نفر برای هم دلنشین باشند رابطه به خوبی ادامه پیدا نمیکند. در عرف اسلامی هم وقتی دو نفر نسبت به هم کراحت داشته باشند طلاق صورت میگیرد. در رابطه عاطفی مثبت یا محبت آمیز بودن جزو نیازهای اساسی انسان محسوب میشود. در روانشناسی مثبت که از "مزلو" شروع میشود بعد از امنیت، محبت اهمیت پیدا میکند.

حافظ میگوید: "هر آن کس زنده نیست به عشق بگو به مرد به فتوای من نماز کنید"

موتور وجود آدمی عشق است. وقتی فروید راجع به عشق صحبت میکند درباره نیروی عشق حرف میزند. کسی که در رابطه عاشقانه است انسان سالم و دوست داشتنی است. کسی که درونش عشق نیست و رابطه زجرآوری با دیگران دارد انسان خطرناکی است. کسانی که به کارهای مثل دزدی، تجاوز و آزار دیگران دست میزنند، در یک رابطه دلنشین نیستند. کسی که همسرش را دوست داشته باشد به سمت خیانت نمیرود. در صورتی که به این کار دست بزند میگوییم این رابطه در اصل اشتباه بوده است. وقتی یک زوج به هم علاقه مند باشند بر روی فرزندان هم تاثیر میگذارد و آنها هم به سمت چنین رابطه ای میروند. عشق برای رشد و تکامل انسان لازم است. وقتی وجود فرد پر از عشق شد منشا خیر و برکت میشود. کسی که از عشق خالی است هم خودش در عذاب است هم دیگران.

نظرتان راجع به عشقهای افلاطونی که وصال ندارد چیست؟  
ناکامی در رسیدن به معشوق آتش عشق را شعله ور تر میکند. هجران، عشق را ژرفای میبخشد. انتظار برای رسیدن به محبوب موجب رشد میشود مولانا میگوید:

”دوم عشق میخواهی مکن با وصل آمیزش که آب زندگانی میکند خاموش آتش را“  
در صورتی که فرد به وصال برسد آتش عشق خاموش میشود. در مساله عشق باید به نکته ای توجه کرد و آن هوس است. عشقی که بر مبنای جذابیت فیزیکی باشد با وصال پایان می‌پذیرد. در حالی که اگر معشوق زیباییها و خوبیهای درونی را ببیند با وصال تمام نمیشود.

درباره عشقهای دوران نوجوانی و دانشگاه چه عقیده ای دارید؟  
اگر منظور عشقی باشد که بین زن و مرد واقعی وجود دارد بگوییم این عشق بین نوجوانان وجود ندارد. عشق دوران نوجوانی نزدیک به هوس است. من به ”نظريه مزلو“ عقیده زیادی دارم. کسی که هنوز نیازهای فیزیولوژیکی اش برطرف نشده نمیتواند به مراحل بعدی برسد. دانشجوی کم سن و سالی که نه تجربه و نه کاری دارد و خودش نیازمند است نمیتواند عاشق باشد. من عشق را در دوران دبیرستان مردود میدانم. اما در دوره دانشگاه میتواند مقدمه ای برای رابطه کامل بعد از چند سال باشد. پس کسی که سرتاپا نیاز است نمیتواند به عشق برسد و اگر رابطه ای برقرار شود بعد از مدتی ازبین می‌رود. جوانانی که در سینین کم به دنبال عشق هستند کسانی هستند که نیازشان به محبت در خانواده ارضانشده است. اگر رابطه بین والدین و فرزندان خوب باشد نوجوان به سمت عشقهای زودگذر نمیرود. مشکل این است که نوجوانان عشق ورزیدن را یاد نگرفته اند. اگر نیاز به محبت ارضانشود محبت کردن را هم یاد میگیرند. کسی که وجودش سراسر نیاز است نمیتواند ایثارگری و بخشندگی داشته باشد چون چیزی ندارد که ببخشد.



آیا عشق آموختنی است؟

عشق آموختنی است. به عقیده فروید ما عشق را در آغوش مادر تجربه می‌کنیم. وقتی کسی شما را دوست داشته باشد و به شما مهر بورزد، شما هم محبت کردن را یاد می‌گیرید. زمینه عشق در انسان وجود دارد؛ اما ممکن است ازبین برود و ساقط شود. قابلیت عشق در انسان هست اما ممکن است بارور نشود. کسانی که والدین خود را درکودکی از دست میدهند و عاشق و فداکار اولیه وجود ندارد، بی عاطفه بار می‌آیند. میتوان محبت را یاد داد به شرط آنکه آن را چشیده باشد؛ همانطور که کور مادرزاد نمیتواند رنگها را از هم تشخیص دهد، چون آنها را حس نکرده است. پس فرد باید محبت را چشیده باشد بعد آن را پرورش داد.

عقیده شما درباره رابطه عشق و مسائل اقتصادی چیست؟

هرچیزی زمینه ای می‌خواهد. عشق هم به ابزار و فضایی نیاز دارد. باز هم باید یک نظریه مزلو اشاره کنم. کسی که در محله پایین نیازهایست نمیتواند نیاز محبوب را برآورده کند و در خدمت خانوده باشد. فرد باید به بی نیازی مادی رسیده باشد تا بتواند به نیازهای محبت و عشق بپردازد.

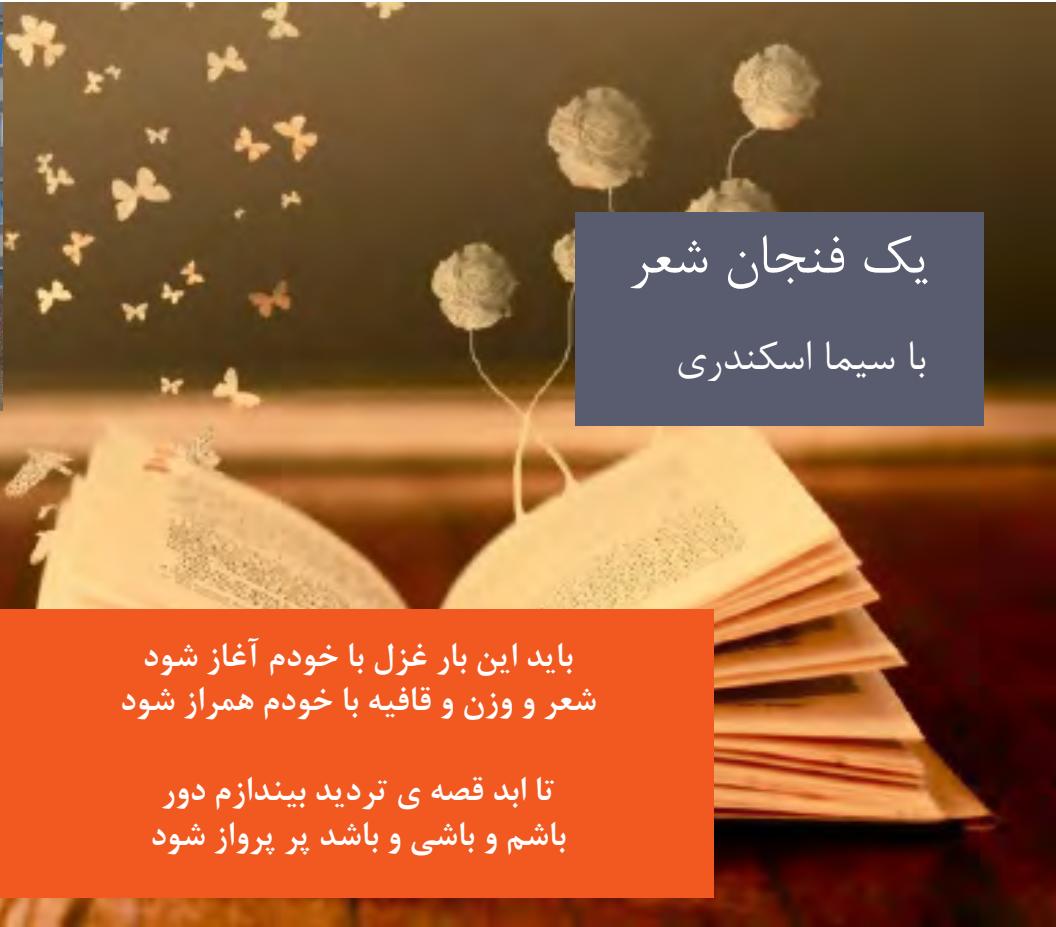
# خلافیت های کودکانه



## پنج سالگی، اوچ خلاقیت کودک

از آن جا که کودکان پیش از ۵ سالگی توجه و تمرکز کمتری دارند، رشد خلاقیت در بیشتر کودکان از ۵ سالگی به بعد آغاز میشود اما کودکان خلاقی هستند که از ۲ سالگی کارهای خلاقانه انجام می‌دهند و البته هوش بالاتری نسبت به همسالان خود دارند. بنابراین والدین از ۵ سالگی به بعد با اتخاذ شیوه‌های متعدد میتوانند امیدوار باشند که خلاقیت در کودکشان پرورش پیدا کند. برخلاف تصور بسیاری از والدین درباره این که برای افزایش خلاقیت کودک نیاز به سرمایه گذاری مالی وجود دارد، در این راستا فقط لازم است کودک درباره اشیای موجود در محیط پیرامون خود اطلاعات کافی داشته باشد و اجازه باید آن چه کنیکاوی اش را تحریک کرده است، در اختیار داشته باشد.

اگر بخواهیم تفکر خلاق را معنا کنیم، باید بگوییم که وقتی از مجموعه اطلاعات و داده‌ها یک فکر جدید و نوواره شود، تفکر خلاق حاصل شده است. در واقع مجموعه‌ای از افکار رها شده که به تنهایی ثمری ندارد یا کیفیت بالایی ندارد، به اشکال جدیدی تبدیل میشود که نتیجه بخش و مفید است. تمامی اختراعات، حاصل تفکر خلاق است یعنی فکر جدیدی که در یک مجموعه به تولید شی جدیدی منجر شده است. گاهی تفکر خلاق به نوآوری منجر میشود؛ یعنی از داده‌ها و مصالح موجود استفاده جدیدی میشود. برای داشتن تفکر خلاق به زمینه‌هایی نیاز است. طبیعی است که هر کودکی با سطحی از هوش، توانمندی، استعداد و علاقه به دنیا می‌آید و شیوه پرورش تفکر خلاق در کودکان متفاوت است اما میتوان زمینه‌های بروز تفکر خلاق را در کودکان فراهم کرد.



## یک فنجان شعر با سیما اسکندری

باید این بار غزل با خودم آغاز شود  
شعر و وزن و قافیه با خودم هم راز شود

تا ابد قصه‌ی تردید بیندازم دور  
باشم و باشی و باشد پر پرواز شود

از قدیم گفته‌اند و ما هم شنیده‌ایم که هر سلامی، سرآغاز خداحافظی می‌باشد و هر شروعی را پایانی ست و هر ابتدایی بالاخره به انتهای ختم می‌شود؛ ولی من امروز می‌خواهم جسوارنه و بی‌پروا، حرفی جدید را به دنیای کنونی تقدیم کنم. می‌خواهم از شروعی زیبا و ناب صحبت کنم که هیچ پایانی در انتظارش نیست.

از آغازی ژرف و شیرین سخن می‌گوییم که تا همیشه ادامه دارد و هیچ رکود و فرسایشی تهدیدش نمی‌کند. ابتدایی متفاوت و جادویی که به جاده‌ی سعادت و خوش بختی می‌رسد و تا ابد با جسم و روحت همراه است.

از خلسه‌ای عمیق و دریایی عظیم و رویایی عاشقانه و حسی زیبا و متفاوت می‌گوییم که هیچ تاریخ انقضایی ندارد و تا وقتی که تو هستی، همه‌ی این احساسات خوب هم هست.

حتی داستان هزار و یک شب هم، در شب هزار و یکم به پایان رسید ولی من از شهرزادی قصه‌ی گو حرف می‌زنم که هر صفحه‌ی کتابش، سرشار از معجزات و ناگفتنی هاست و تا زمانی که تو بخواهی، برایت قصه‌های پر رمز و راز می‌خواند. حرفم از نهایتی است که به بی‌نهایت می‌رسد، و از ازلی است که به ابد می‌رسد و از لذتی که به فرا لذت می‌رسد و از دامنه‌ای که به قله‌ی سعادت می‌رسد.

همیشه سفر را دوست داشتم ولی از ابتدای سفر، نگران پایان مسافت و مسیر بازگشت بودم و کامم تلخ می‌شد؛ ولی حالاً از سفری می‌گوییم که تا همیشه شیرینی و حلاوتش را مزه می‌کنی و اصلاً قرار نیست که پایان بپذیرد و دوباره روز از نو و روزی از نو داشته باشد.

قصه و افسانه تعریف نمی‌کنم که با یکی بود و یکی نبود شروع شود و با قصه‌ی ما به سر رسید کلاگه به خونه ش نرسید پایان یابد.

از واقعیتی شیرین و جذاب حرف می‌زنم که هیچ وقت تمام نمی‌شود.  
آری از خودت حرف می‌زنم؛ خودت و آرزوها و باورهایت.  
واقعیتی به نام خودت و سفری به درونت.

از خودت و عشق به خودت و هم سفر شدن با خودت و زیستن رویایی با خودت می‌گوییم که حقیقتی است انکارناپذیر و شروعی بی‌پایان و بیعتی مادام‌العمر که هیچ گاه ترکت نخواهد کرد و تمام نخواهد شد و نگران از دست ندادنش نخواهی بود.

با خودت آشی کن، چون تنها کسی است که تا همیشه با تو همراه است.



# اصول اخلاق حرفه ای

## principles of professional ethics

مقدمه:

قانون تشکیل سازمان نظام روان شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران در ماده ۲، حمایت از حقوق مراجuhan و حقوق صنفی روان شناسان و مشاوران را از جمله اهداف سازمان دانسته است . ماده ۱۲ این قانون یکی از وظایف شورای مرکزی را تشکیل هیات رسیدگی به تخلفات صنفی و حرفه ای شاغلان حرفه های روان شناسی و مشاوره پرشمرده و در تبصره یک ماده ۱۹ نیز یکی از تخلفاتی را که موجب محکومیت اعضای سازمان می شود، تخلف از شئون حرفه ای و صنفی؛ به معنای عدول از اصول نظامنامه اخلاق حرفه ای روان شناسی و مشاوره قلمداد نموده است.

نظامنامه اخلاق حرفه ای سازمان نظام روان شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران با ارج نهادن به زمینه های فرهنگی، اجتماعی و با الهام از تعالیم دینی و با توجه به تنوع فرهنگ ها و گستردگی خدمات روان شناختی و مشاوره ای، و با در نظر گرفتن دست آوردهای علمی و تخصصی روان شناسان و مشاوران در ایران، جهان و به منظور تأمین حقوق مراجuhan و استفاده کنندگان از خدمات روان شناسی و مشاوره و همچنین برای تأمین حقوق روان شناسان و مشاوران، و حفظ شئون حرفه ای و منزلت اجتماعی ایشان تدوین شده است . هدف این نظام نامه، تعیین استانداردها و ضوابط اخلاقی برای فعالیت های حرفه ای روان شناسان و مشاوران ، تصریح حقوق مراجuhan یا استفاده کنندگان از خدمات روان شناسی و مشاوره و متخصصان می باشد. این نظامنامه شامل دو بخش به شرح زیر می باشد:

- ۱- اصول عمومی اخلاق حرفه ای
- ۲- استانداردها و ضوابط اخلاق حرفه ای

### (الف) اصول عمومی اخلاق حرفه ای

اصول عمومی شامل اصول کلی و ارزشهای فرآگیر اخلاقی و انسانی است که زیر بنای استانداردها و ضوابط اخلاق حرفه ای است و انتظار می رود روان شناسان و مشاوران در کلیه رفتارهای حرفه ای خود، همواره آن ها را مدنظر داشته و برای رعایت بهینه آن ها تمامی تلاش خود را به کار گیرند.

اصول عمومی نظامنامه اخلاق حرفه ای سازمان نظام روان شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران عبارت است از:

- ۱- اصل احترام به شأن و آزادی انسان و تکریم شخصیت مراجuhan

۲- اصل وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری

۳- اصل ارائه خدمات مؤثر و اجتناب از آسیب رسانی اجتماعی

۴- اصل عدم تبعیض

۵- اصل توجه به رفاه دیگران

۶- اصل توجه به نظام ارزش های جامعه

### (ب) استانداردها و ضوابط اخلاق حرفه ای

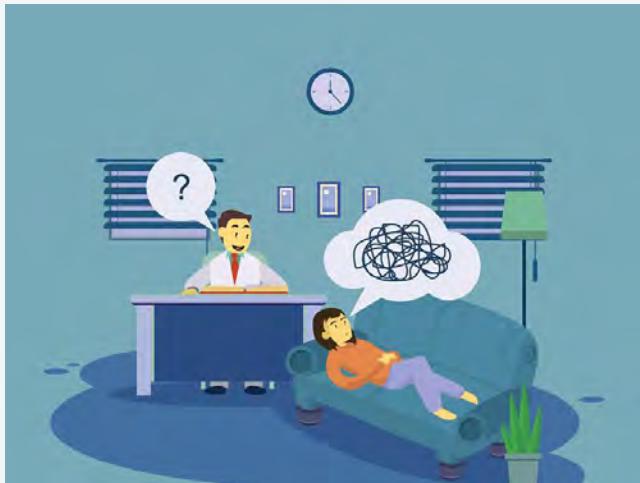
استانداردها و ضوابط اخلاق حرفه ای شامل مجموعه ای از مقررات و ضوابط ايجابی و سلبی است که با تمرکز بر شرایط خاص حرفه ای، روان شناسان و مشاوران را ملزم به انجام دادن رفتار یا رفتارهایی معین، و یا اجتناب از رفتار یا رفتارهایی خاص می سازد. این استانداردها عبارتند از:

- ۱- صلاحیت

۱- روان شناسان و مشاوران در حیطه هایی به ارایه خدمات حرفه ای، پژوهشی و آموزشی می پردازند که صلاحیت لازم برای انجام دادن آن ها احراز کرده اند.

۲- روان شناسان و مشاوران برای معرفی خود فقط از مدارج تخصصی و مدارک علمی که از دانشگاه های معتبر دریافت کرده اند استفاده می کنند و حق استفاده از عنوانی ای را که احراز نکرده اند، ندارند.

۳- روان شناسان و مشاوران فقط رو ش های درمانی و مشاوره ای را که برای آن ها آموزش دیده و در آن ها تجربه پیدا کرده اند، به کار می گیرند و از به کار بستن رو ش هایی که در آن ها تجربه ندارند، خودداری می کنند.



۵- روان شناسان و مشاوران قبل از شروع درمان، اطلاعات لازم در ارتباط با مسایل مالی را در اختیار مراجعین قرار می دهند و توافق آگاهانه آنها را به دست می آورند.

۶- روان شناسان و مشاوران تنها اعتبار و پیامد کارهایی را که خودشان انجام داده اند، می پذیرند.

### ۳- روابط حرفه ای

۱- روان شناسان و مشاوران از اعمال هرگونه بی عدالتی و تبعیض نسبت به مراجعان و دریافت کنندگان خدمات اجتناب می کنند.

۲- روان شناسان و مشاوران از هرگونه مزاحمت های اخلاقی و رفتاری اجتناب می کنند و در صورت آگاهی از فعالیت های خلاف اخلاق دستیاران و همکاران خود، نسبت به جلوگیری آن از طریق مشورت یا تذکر دادن به آنان و در صورت لزوم از طریق اطلاع به هیأت های رسیدگی به تخلفات سازمان نظام روان شناسی و مشاوره اقدام می نمایند.

۳- روان شناسان و مشاوران از ایجاد هرگونه ارتباط غیر حرفه ای با مراجعان خود و کارکنانی که زیر نظر آنان فعالیت می کنند، اجتناب می نمایند.

۴- روان شناسان و مشاوران از هرگونه آسیب رسانیدن به مراجعان، دانشجویان، کارآموزان، شرکت کنندگان در پژوهش و کسانی که با آنان کار می کنند، اجتناب می نمایند و برای به حداقل رسانیدن آسیب، در موقعی که غیرقابل پیش بینی یا غیرقابل اجتناب است، اقدام های لازم را معمول می دارند.

۴- روان شناسان و مشاوران در جریان ارایه خدمات و تحقیقات، به نقش و تاثیر عوامل فرهنگی، قومی، نژادی، جنسیتی، دینی، مذهبی در چارچوبی که با کار آن ها ارتباط پیدا می کند، توجه دارند.

۵- روان شناسان و مشاوران همواره برای توسعه، روزآمد کردن صلاحیت و توانایی های حرفه ای خود تلاش می کنند.

۶- روان شناسان و مشاوران هنگامی که وظایفی را به عهده کارمندان، کارآموزان یا دستیاران آموزشی یا پژوهشی خود می سپارند و یا در مواردی که از خدمات دیگران استفاده می کنند (مانند اجرا و تفسیر آزمون های شناختی)، باید اطمینان حاصل نمایند که این افراد:

(الف) از توانایی و تجربه لازم برای انجام آن کار برخوردارند.  
(ب) خدمات مورد نظر را به طور کامل و صحیح انجام می دهند.

۷- روان شناسان و مشاوران از کار کردن در موقعیت ها یا زمینه هایی که احتمال می دهند مشکلات شخصی آن ها در انجام وظایفشان خلل وارد می سازد، اجتناب می کنند.

۸- روان شناسان و مشاوران خدماتی که صلاحیت ارائه آن را ندارند، به همکاران واجد صلاحیت خود ارجاع میدهند.

۹- روان شناسان و مشاوران در موقعیت های اضطراری و بحرانی، به کمک رسانی و ارایه خدمات روان شناختی مورد نیاز اقدام می کنند.

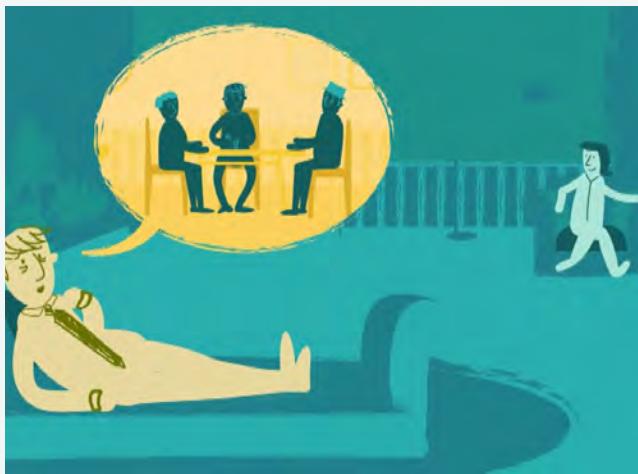
### ۲- مسئولیت

۱- روان شناسان و مشاوران باید تمامی تلاش خود را برای رعایت استانداردها و مقررات حرفه خود به کار گیرند و در قبال رفتار و گفتار خود قبول مسئولیت کنند.

۲- روان شناسان و مشاوران در چارچوب قوانین و مقررات جاری کشور فعالیت می کنند. بر همین اساس لازم است با قوانین مرتبط با حوزه فعالیت خود آشنایی کامل داشته باشند.

۳- روان شناسان و مشاوران وظیفه خود می دانند از هر گونه سوء استفاده از یافته های پژوهشی پرهیز کنند.

۴- روان شناسان و مشاوران مسئولیت رفاه و بهزیستی مراجعان و تمامی افرادی که از اقدام ها و تصمیم های آنها تأثیر می گیرند را در چارچوب خدمات درمانی و مشاوره ای بر عهده دارند، به حقوق افراد و گروه هایی که با آن ها کار می کنند احترام می گذارند و تمام تلاش خود را در جهت حفظ منافع آن ها به کار می گیرند.



۴-۵ روان شناسان و مشاوران صرفا در موارد زیر می توانند رازداری را نقض کنند:

الف) بنا به درخواست و رضایت مراجع یا قیم قانونی او، مشروط به اینکه افشاری اطلاعات منافع مراجع را به خطر نیندازد.

ب) وجود خطر جانی برای مراجع یا دیگران  
ج) اختلال مسری کشنده مانند HIV و ایدز

د) در صورتی که به وسیله قانون یا مراجع قانونی حکم شده باشد.

تبصره: در صورت نقض رازداری براساس موارد فوق، روان شناسان و مشاوران برای حفظ منافع مراجعان تمامی تلاش خود را به کار می بندند و افشاری اطلاعات را در حداقل ممکن نگاه می دارند و حتی المقدور مراجع را در جریان افشاری اطلاعات قرار می دهنند.

سنچش، ارزیابی و تفسیر آزمون های روان شناختی

۱-۵ روان شناسان و مشاوران از آزمون های روان شناختی معتبر استفاده می کنند.

۲-۵ روان شناسان و مشاوران فقط آزمون هایی را به کار می بندند که قبل صلاحیت های لازم برای استفاده از آن ها را کسب کرده باشند.

۳-۵ روان شناسان و مشاوران از آزمون های روان شناختی به صورت هدفمند و متناسب با نیاز و صرفاً در چارچوب تشخیص، درمان، راهنمایی، مشاوره و تحقیق استفاده می کنند.

۴-۵ روان شناسان و مشاوران اجازه نمی دهند که آزمون های روان شناختی توسط افراد فاقد صلاحیت اجرا، نمره گذاری و تفسیر شود و یا از نتایج آزمون ها سوءاستفاده گردد.

۵-۳-۵ روان شناسان و مشاوران در موقعی که تعارضی بین منافع شخصی و ایفای نقش حرفه ای به وجود بیاید، از پذیرش نقش حرفه ای خود اجتناب نمی کنند.

۶-۳-۶ روان شناسان و مشاوران از هرگونه سوءاستفاده از روابط حرفه ای خود پرهیز می نمایند.

۷-۳-۷ روان شناسان و مشاوران در موقع ضروری یا در مواردی که به لحاظ حرفه ای لازم باشد، به منظور تأمین خدمات مناسب و مؤثر برای مراجعان خود، با سایر متخصصان، مشورت وهمکاری می کنند و در صورت نیاز، مراجعان خود را به آنان ارجاع می دهند.

۸-۳-۸ روان شناسان و مشاوران برای اجرای پژوهش، سنجش، درمان، راهنمایی و مشاوره با اشخاص، با استفاده از زبانی که برای آنان قابل درک باشد، توافق آگاهانه آنان را کسب می کنند.

۹-۳-۹ در مواردی که روان شناس و مشاور به علت وضعیت حاد روانی یا صغر سن مراجع تواند رضایت آگاهانه وی را جلب نماید می بایست رضایت قیم قانونی یا ولی وی را با حفظ شأن و منزلت مراجع به دست آورد.

۹-۴-۹ روان شناسان و مشاوران به منظور تکریم مراجعان خود در محاورات ف یمابین، تشکیل پرونده و مکاتبات حرفه ای از به کار بردن واژه های بیماری، بیمار، مریض و مرض و نظایر آن اجتناب نموده و به جای آن از واژه های مراجع یا مراجعان استفاده می نمایند.

۴- رازداری

۱-۴ روان شناسان و مشاوران برای محافظت از اطلاعات محرمانه به دست آمده در حوزه فعالیت های حرفه ای خود اقدام های احتیاطی لازم را به عمل می آورند.

۲-۴ روان شناسان و مشاوران برای ارزیابی، تشخیص، درمان و پژوهش فقط به جمع آوری اطلاعات مورد نیاز می پردازند و از هرگونه دریافت اطلاعات اضافی اجتناب می کنند.

۳-۴ روان شناسان و مشاوران در ثبت و گزارش اطلاعات به گون های عمل می کنند که امکان سوءاستفاده از آن وجود نداشته باشد.

۴-۴ روان شناسان و مشاوران قبل از ضبط صوتی یا تصویری جلسات، از مراجعان یا نمایندگان قانونی آنها رضایت نامه کتبی دریافت می کنند.



۷-۶ روان شناسان و مشاوران با مراجعان خود ازدواج نمی‌کنند، مگر آن که حداقل ۲ سال از اتمام یا توقف مداخله حرفه‌ای آنان گذشته باشد.

۷-۷ روان شناسان و مشاوران وقتی که با زوج یا خانواده‌ای کار می‌کنند، به عنوان شاهد یکی از آنان برعلیه دیگری در دادگاه شهادت نمی‌دهند.

۷-۸ روان شناسان و مشاوران حق از لزحمه خدمات روان شناختی و مشاوره‌ای خود را طبق تعریفه‌های سازمان نظام روان شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران دریافت می‌نمایند و از دریافت وجه دیگری از مراجعان اجتناب می‌کنند.

#### ۷- آموزش، کارورزی و نظارت

۷-۱ روان شناسان و مشاوران تنها برنامه‌های آموزشی، کارآموزی و کارورزی را بر عهده می‌گیرند که دانش و تجربه لازم را برای اجرای آن‌ها داشته باشند.

۷-۲ روان شناسان و مشاوران، دانشجویان، کارآموزان و کارورزان را از سرفصل، محتوى و فرایند برنامه آموزشی آگاه می‌کنند.

۷-۳ محتوا و برنامه‌های آموزشی، کارآموزی و کارورزی که توسط روان شناسان و مشاوران ارایه می‌شود، باید مرتبط، علمی، دقیق و به روز باشد.

۷-۴ روان شناسان و مشاوران در برنامه‌های آموزشی، کارآموزی و کارورزی خود، اهداف، انتظارات، محتوى آموزشی و نحوه ارزشیابی برنامه را مشخص می‌کنند.

۷-۵ روان شناسان و مشاوران بر نحوه اجرای کارورزی هایی که مسئولیت آن‌ها را بر عهده گرفته‌اند، نظارت کامل داشته و بازخوردهای لازم را به کارورزان ارائه می‌دهند.

۷-۶ روان شناسان و مشاوران نتایج آزمون‌ها را فقط به درخواست کتبی مراجع، قیم قانونی و یا دادگاه، با رعایت منافع و مصلحت مراجع، در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند، مگر در مواردی که تشخیص دهنده انجام این کار باعث آسیب به مراجع یا سوءاستفاده از نتایج آزمون‌ها شود.

۷-۷ روان شناسان و مشاوران صرفاً در صورتی برای طراحی، تهیه، استاندارد نمودن و تعیین اعتبار و پایایی آزمون‌های روان شناختی اقدام می‌نمایند که از دانش و تخصص لازم برخوردار بوده، و با اصول علمی و روزآمد روان‌سنجی آشنا باشند.

۷-۸ روان شناسان و مشاوران در تفسیر نتایج آزمون‌ها، اهداف ارزیابی و عوامل مختلف مرتبط با آن را، که ممکن است در قضایت آزمون گر و تفسیر نتایج آزمون تاثیرگذار باشد (از قبیل توانایی انجام آزمون، ویژگی‌های مراجع، موقعیت اجرای آزمون، تفاوت‌های زبانی و فرهنگی)، در نظر می‌گیرند.

#### ۶- مداخله‌های روان شناختی

۶-۱ روان شناسان و مشاوران رضایت آگاهانه مراجع، یا قیم قانونی وی را قبل از هرگونه مداخله روان شناختی کسب می‌کنند.

۶-۲ در مواردی که روان‌شناس یا مشاور در دوره آموزش باشد، این موضوع را قبل از گرفتن رضایت آگاهانه به اطلاع مراجع می‌رساند.

۶-۳ اگر روان شناس یا مشاور بخواهد روشی را که پشتونه پژوهشی کافی ندارد، در مورد مراجع به کار برد، قبل از جریان روش مزبور قرار داده و موافقت کتبی او را جلب کند.

۶-۴ روان شناسان و مشاوران پرونده مراجعان را به شکلی کاملاً ایمن بایگانی نموده و کلیه سوابق پرونده را حداقل برای ۵ سال بعد از خاتمه مداخله و در مورد کودکان و نوجوانان تاریخیدن به سن قانونی نگهداری می‌کنند.

۶-۵ روان شناسان و مشاوران در روابطی که با نقش حرفه‌ای آنان تعارض داشته باشد، وارد نمی‌شوند.

۶-۶ روان شناسان و مشاوران از درگیر شدن در هر گونه رابطه جنسی با مراجعان خود اجتناب می‌کنند.



۸-۳ در صورتی که روان شناسان و مشاوران نسبت به انطباق طرح پژوهشی خود با اصول اخلاق حرفه ای تردید داشته باشند، قبل از اجرای طرح پژوهشی، آن را به تصویب کمیته اخلاق حرفه ای دانشگاه یا سازمان محل خدمت خود می رسانند. در صورتی که کمیته اخلاقی در دانشگاه یا سازمان مذکور وجود نداشته باشد، می توانند از کمیته اخلاق حرفه ای دیگر دانشگاه ها و یا سازمان نظام روان شناسی و مشاوره استعلام کنند.

۸-۴ روان شناسان و مشاوران می پذیرند که شرکت در هرگونه تحقیق روان شناختی داوطلبانه بوده و عدم تمايل افراد به همکاری نباید هیچ گونه تبعات منفی برای آنان داشته باشد.

۸-۵ روان شناسان و مشاوران قبل از انجام پژوهش، با استفاده از زبانی قابل فهم، رضایت آگاهانه شرکت کنندگان در تحقیق یا قیم قانونی آنان را به صورت کتبی کسب می نمایند. رضایت آگاهانه شامل اطلاعات زیر می باشد:

(الف) داوطلبانه بودن شرکت در تحقیق  
(ب) نوع فعالیتی که شرکت کنندگان باید انجام دهند

(ج) توضیح منافع و خطرات احتمالی شرکت در تحقیق  
(د) حق انصراف شرکت کنندگان از ادامه همکاری در هر زمان

(ه) توضیح روشهای حفظ راز داری و محدودیت های احتمالی در این زمینه

(و) آدرس و شماره تلفن محقق و سازمان مجری تحقیق.

۸-۶ روان شناسان و مشاوران فقط زمانی می توانند از پنهان کاری در پژوهش استفاده کنند که اولاً منافع تحقیق بیشتر از ضرر احتمالی آن باشد، و ثانیاً انجام تحقیق به روش های دیگر امکان پذیر نباشد.

۷-۶ روان شناسان و مشاوران با ارزیابی مداوم، از قابلیت ها و محدودیت های شخصی و علمی کارآموزان و کارورزان آگاه می گرددند و در صورتی که محدودیت ها مانع تحقق اهداف کارآموزی و کارورزی باشد، در رفع آن اقدام می کنند.

۷-۷ روان شناسان و مشاوران به دانشجویان، کارآموزان و کارورزان خود خدمات درمانی یا مشاوره ای ارایه نمی دهند و در صورت لزوم آنان را به متخصصان واجد شرایط ارجاع می دهند.

۷-۸ روان شناسان و مشاوران دانشجویان، کارآموزان و کارورزان را به پیروی از اصول اخلاق حرفه ای روان شناسی و مشاوره ترغیب می نمایند.

۷-۹ روان شناسان و مشاوران مرزهای اخلاقی، حرفه ای و اجتماعی را با دانشجویان، کارآموزان و کارورزان خود، مشخص و رعایت نموده و از هر نوع رابطه ای که منجر به سوءاستفاده شود، اجتناب می کنند.

۷-۱۰ روان شناسان و مشاوران در طول دوره آموزش و کارورزی، با حفظ حرمت دانشجویان، کارآموزان و کارورزان ، از ورود به حیطه های زندگی شخصی آنان خودداری می کنند.

۷-۱۱ روان شناسان و مشاوران، کارکنان، کارمندان و بستگان نزدیک خود را به عنوان کارآموز و کارورز نمی پذیرند.

۷-۱۲ روان شناسان و مشاوران در برنامه های آموزشی، زمینه مناسب برای آشنایی و کسب تجربه دانشجویان، کارآموزان و کارورزان را درباره دیدگاه ها و فنون مختلف روان شناختی و مشاوره ای فراهم نموده و آن ها را به توسعه تجربه های علمی و عملی خود ترغیب می کنند.

۷-۱۳ روان شناسان و مشاوران صرفا در چارچوب صلاحیت ها و توانایی های واقعی افراد و براساس شناخت شخصی خود نسبت به ارایه توصیه نامه های علمی برای آنان اقدام می کنند.

## ۸- پژوهش و انتشار

۸-۱ روان شناسان و مشاوران از منطبق بودن پژوهش خود با اصول علمی و اجرای درست آن اطمینان حاصل می کنند.

۸-۲ روان شناسان و مشاوران در برنامه ریزی و اجرای پژوهش های خود اطمینان حاصل می نمایند که پروژه پژوهشی آن با اصول اخلاق حرفه ای منطبق می باشد.



- ۸-۱۸- روان شناسان و مشاوران مسئولیت و امتیاز کارهایی را که انجام نداده اند، یا هیچ نوع نقش و نظارتی در اجرای آن ها نداشته اند، نمی‌پذیرند.
- ۸-۱۹- در مقاله های استخراج شده از پایان نامه های دانشجویی، نام دانشجو به عنوان مولف اول مقاله می‌آید، مگر آنکه دانشجو نقشی در استخراج مقاله از پایان نامه خود نداشته باشد.

#### ۹- تبلیغات و خدمات عمومی

- ۹-۱- روان شناسان و مشاوران از هرگونه اظهارات غیرواقعی و نادرست در زمینه آموزش های تخصصی، تجارت حرفه ای، شایستگی ها، درجات تحصیلی، مدارک، وابستگی های سازمانی یا انجمانی، خدمات، علمی و بالینی، تألیفات و تحقیقات خود اجتناب می‌نمایند.
- ۹-۲- روان شناسان و مشاورانی که از طریق کتاب، مجلات، روزنامه ها، اینترنت، رادیو، تلویزیون و دیگر ابزارهای ارتباط جمعی، برای عموم مردم پیشنهاد یا توصیه ارایه می‌کنند، باید اطمینان حاصل نمایند که اظهارات ارایه شده واجد شرایط زیر باشد :
- الف) بر پایه دانش روزآمد روان شناختی و تجربه های حرفه ای آستان استوار باشد .
- ب) با مشخصه های اخلاق حرفه یاروان شناسان و مشاوران منطبق باشد .
- ج) دلالت بر آن نداشته باشد که رابطه ای حرفه ای با مخاطبان برقرار شده است.

۸-۹- روان شناسان و مشاوران اطمینان حاصل می‌کنند که تمامی اطلاعات مربوط به آزمودنی ها و شرکت کنندگان در پژوهش به صورت محترمانه نگهداری شده و گزارش تحقیق به گونه ای تهیه و ارایه می شود که شناسایی شرکت کنندگان ممکن نباشد.

۸-۱۰- روان شناسان فقط زمانی روی حیوانات تحقیق می‌کنند که انجام چنین تحقیقی ضروری بوده و نتایج حاصل در جهت پیشرفت و ارتقاء دانش روان شناسی و بهبود کیفیت زندگی انسان ها موثر باشد.

۸-۱۱- روان شناسان در تحقیق با حیوانات، اطمینان می‌یابند که حیوان در معرض رنج یا آسیب غیرضروری قرار نگیرد و اگر پس از پایان تحقیق لازم باشد به زندگی حیوان پایان داده شود، باید مطمئن شوند که این عمل در سریع ترین زمان و با کمترین زجر ممکن انجام می‌گیرد.

۸-۱۲- مسئولیت علمی و اخلاقی پژوهش بر عهده مجری طرح است، در عین حال تمام افرادی که به نوعی در گیر انجام این پژوهش هستند، نیز به سهم خود در قبال اعمال و وظایف پژوهشی خود مسئول هستند.

۸-۱۳- روان شناسان و مشاوران در ارایه نتایج پژوهش های علمی و تفسیر آن ها، صداقت و امانت داری را به طور کامل رعایت و از ارائه اطلاعات غیر واقعی و ساختگی پرهیز می‌کنند.

۸-۱۴- روان شناسان و مشاوران از ارایه و انتشار داده ها و پژوهش های قدیمی به عنوان داده ها یا پژوهش های جدید، اجتناب می‌کنند.

۸-۱۵- روان شناسان و مشاوران وظیفه دارند اقدام های لازم را به منظور حفظ حقوق شهروندان و جلوگیری از سوء تعبیر و سوء استفاده از نتایج گزارش ها و پژوهش های خود، انجام دهنند و اطمینان حاصل کنند که این نتایج در جهت ایجاد تبعیض بین گروه های نژادی، قومی، فرهنگی، دینی و جنسیتی مورد سوء استفاده قرار نخواهد گرفت.

۸-۱۶- چنانچه روان شناسان و مشاوران در اطلاعات منتشر شده خود دچار خطای اشتباہی شوند، باید به نحو مقتضی و مناسب نسبت به تصحیح آن اقدام کنند.

۸-۱۷- روان شناسان و مشاوران می‌پذیرند که حقوق مادی و معنوی تحقیقات و تالیفات، تماماً متعلق به پژوهشگران و مولفان آن ها بوده و در کلیه فعالیت های علمی، پژوهشی و حرفه ای خود حقوق آنان را رعایت می‌کنند.



۱۰-۲- روان شناسان و مشاوران در مواردی که بین ضوابط اخلاق حرفه ای و قانون تعارض وجود داشته باشد، پس از انجام اقدام های منطقی برای حل تعارض، در صورتی که با رعایت ضوابط و اخلاق حرفه ای، تعارض قابل حل نباشد، ملزم به رعایت قانون می باشند.

۱۰-۳- روان شناسان و مشاوران در صورتی که بین ضوابط اخلاق حرفه ای و مقررات سازمانی که در آن کار می کنند، تعارضی پیش بیاید، از ضوابط اخلاق حرفه ای پیروی می کنند.

۱۰-۴- در صورتی که روان شناسان و مشاوران اطلاع حاصل نمایند که یکی از همکاران آنان ضوابط اخلاق حرفه ای را نادیده گرفته و بر خلاف آن عمل می کند ابتدا سعی خواهند کرد که با تذکر به آن همکار از ادامه تخلف جلوگیری کنند. در صورتی که این اقدام مؤثر واقع نشود، باید مراتب را به مسئول بالاتر اطلاع دهنده و در صورت تکرار تخلف، موضوع را به کمیسیون رسیدگی به تخلفات حرفه ای سازمان نظام روان شناسی و مشاوره گزارش نمایند.

۱۰-۵- روان شناسان و مشاوران در جریان رسیدگی به پرونده متخلفان، با کمیسیون رسیدگی به تخلفات حرفه ای سازمان نظام روان شناسی و مشاوره همکاری می کنند.

۱۰-۶- روان شناسان و مشاوره همواره سعی و تلاش لازم را برای صیانت از شئونات حرفه ای و رشد و اعتلای دانش روان شناسی و مشاوره مبذول می دارند.

۹-۳- روان شناسان و مشاوران در مواردی که رسانه های جمعی، انجمن ها، گروه ها و افراد در خصوص مدارک، تخصص، توانایی ها، خدمات و اظهارات آن ها اطلاعات نادرستی را ارایه می دهند، باید در اسرع وقت و به نحو مقتضی برای تصحیح آن اقدام می کنند.

۹-۴- هنگامی که روان شناسان و مشاوران از فرد، افراد یا سازمانی برای تبلیغ خدمات تخصصی خود استفاده می کنند، باید از صحت مطالب ارایه شده توسط آنان اطمینان حاصل کنند، بر فرایند تبلیغات نظارت نمایند و مسئولیت آن را بر عهده بگیرند.

۹-۵- روان شناسان و مشاوران در ارایه آموزش های عمومی باید نسبت به کارآمدی، موثر بودن، روزآمدی و صحت آموز شهای ارائه شده اطمینان حاصل نمایند.

۹-۶- روان شناسان و مشاوران در چارچوب حوزه تخصصی و در حد توان خود، در فعالیت های اجتماعی مرتبط با توسعه و بهبود رفاه اجتماعی و حفظ و گسترش منافع عمومی (از جمله سیاست گذاری های اجتماعی، اصلاح قوانین و مقررات، و مانند آن) مشارکت می کنند.

۹-۷- روان شناسان و مشاوران بخشی از زمان خود را به ارائه خدمات تخصصی عام المنفعه به افراد و گروه های نیازمند اختصاص می دهند.

۹-۸- روان شناسان و مشاوران به صورت داوطلبانه نسبت به ارائه خدمات تخصصی روان شناختی و مشاوره ای در شرایط بحران و اضطرار (از جمله بلایای طبیعی مثل زلزله، سیل و مانند آن) اقدام می کنند.

#### ۱۰- حل و فصل مسایل و تعارض های اخلاقی

۱۰-۱- وقتی تعارضی بین دو یا چند اصل اخلاقی به وجود می آید، روان شناسان و مشاوران ضمن بررسی و ارزیابی دقیق موقعیت و راه حل های ممکن، تمام تلاش خود را برای حل تعارض مذکور به کار می گیرند. چنان چه تعارض حل نشود، با یادآوری تعهد خود به رعایت ضوابط اخلاق حرفه ای، راه حلی را بر می گزینند که بیشترین پیامد مثبت و کمترین پیامد منفی را برای فرد یا افرادی که از آن تأثیر می پذیرند، داشته باشد.



## عادات بدی که شما را از رابطه سالم

### دور نگه میدارد

از جمله تهدیدهایی که بیشترین آثار منفی را دارد، تهدید به جدایی و طلاق است، تهدید به جدایی بیانگر بی احساسی و در شکلی حادتر می‌تواند بیانگر احساس تنفر نسبت به طرف مقابل بوده که خود منجر به سردی عاطفی و از دست دادن احساس تعلق طرف مقابل شده که می‌تواند خطرناک باشد.

چرا که موجب اختلال در روابط زناشویی و در نهایت گرایش طرف مقابل به سوی طلاق ویا خیانت زناشویی و آسیب‌های دیگر شود

به جای تهدید می‌توانیم درباره تفاوت هایمان گفتگو کنیم و همیگر را درک کنیم، این شیوه همانگونه که گفته شد،

از قدیم گفته اند و ما هم شنیده ایم که هر سلامی، سرآغاز خداحافظی می‌باشد و هر شروعی را پایانی سمت و هر ابتدایی بالاخره به انتهای ختم می‌شود؛ ولی من امروز می‌خواهم جسوارانه و بی‌پروا، حرفی جدید را به دنیای کنونی تقديم کنم.

می‌خواهم از شروعی زیبا و ناب صحبت کنم که هیچ پایانی در انتظارش نیست.

از آغازی ژرف و شیرین سخن می‌گوییم که تا همیشه ادامه دارد و هیچ رکود و فرسایشی تهدیدش نمی‌کند.

ابتدا متفاوت و جادویی که به جاده‌ی سعادت و خوش بختی می‌رسد و تا ابد با جسم و روحت همراه است.

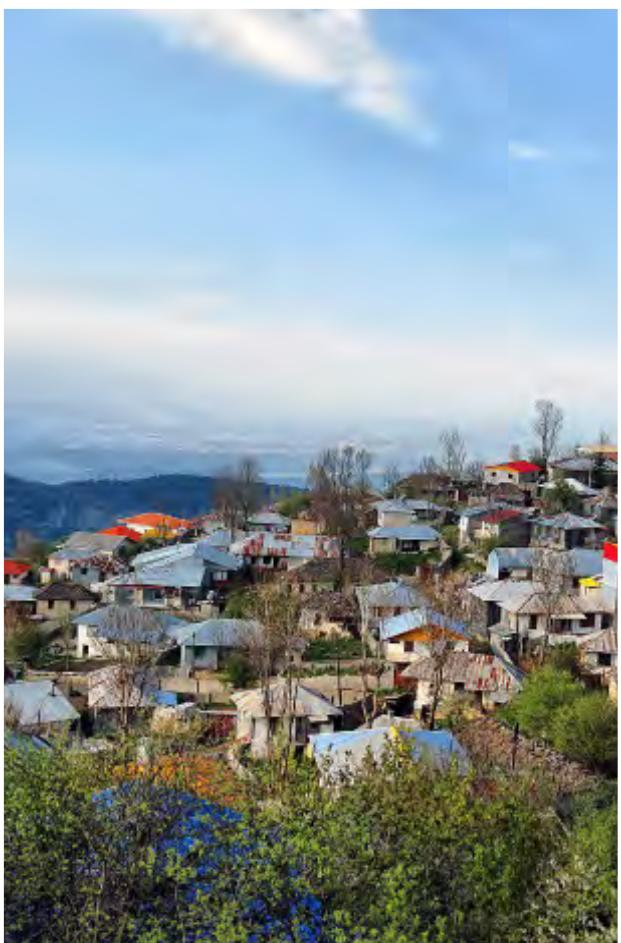
تبیه همسر، موجب کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس وی و تلخ شدن روابط می‌شود از دیدگاه بسیاری از روانشناسان یکی از تبعات تبیه افزایش احساس تنفر از منبع تبیه و همچنین احساس تنفر فرد تبیه شده از موضوع تبیه است. چرا که تبیه از هر نوعی که باشد یا آزار جسمی را به همراه داشته و یا اینکه از نظر روحی و روانی فرد را مورد شکنجه قرار می‌دهد. افراد باید بپذیرند که هیچ فردی از نظر خلق و خوبی و همچنین رفتار در دینا کاملاً مشابه آنها نخواهد بود، بلکه حتی دولوهای همسانی که از یک مادر متولد می‌وند نیز تفاوت هایی با یکدیگر دارند، بنابراین به جای تبیه کردن بهتر است زوجین ضعف و کاستی‌های همیگر را پذیرا باشند و بیشترین تلاش خودشان را برای بهتر کردن رابطه و رفع کاستی‌های انجام دهند.

گفتگوهای زناشویی، بین همسران ناخشنود با روابط عاطفی سرد، مملو از سرزنش است. سرزنش گر فکر می‌کند، هیچ تقصیری ندارد و همیشه طرف مقابل مقصراست.

در برابر سرزنش کردن دومین عادت مهرافزای شادی در زندگی زوجین تشویق کردن است، زوج هایی که همیگر را تشویق می‌کنند از احساس اطمینانی برخوردارند که باعث موفقیت هایشان در تمام ابعاد زندگی شان می‌شود.

مسافرک

سفرهای یک روزه مقرن به صرفه



نام این ییلاق در اصل فلیند است. فل در گویش مازندرانی به معنای خستگی و بند هم به معنای بند آمدن و نتوانستن است. علت این نامگذاری به دلیل ارتفاع بالای این ییلاق و کمرگاه های تندی است که عبور از آن را دشوار می کرده است. زمستان در فلیند زود آغاز می شود و دیر به پایان میرسد و میتوان گفت نزدیک به هفت ماه سال همه جا پوشیده از برف است و سرمای طاقت فرسایی همه جا را فرا میگیرد.

فیلیند مرتفعترین روستای ییلاقی حوزه مرکزی مازندران است که در جنوب بابل در بخش بنپی غربی پذیرای گردشگران و علاقه مندان به طبیعت است. ارتفاع آن از سطح دریا حدود ۲۷۰۰ متر است. این روستا بر فراز ابرها قرار دارد، به نحوی که اغلب روزها ابرها همچون دریایی آبی و آرام تابیکرانه ها چشم را مینوازد و خیره میکند، اما زمانی هم که ابر و مه وجود نداشته باشد و هوا به طور کامل صاف و آفتابی باشد، میتوان از این روستا که در بلندترین نقطه منطقه است به تماشای مناظر اطراف پرداخت که در نوع خود بسیار لذتبخش است.

جاده فلیند به سنگچال جاده ای بسیار پربیچ و خم است که در فاصله ۵ کیلومتری این دو روستا اختلاف ارتفاع به ۷۰۰ متر میرسد. روستای سنگچال نیز زیبایی های منحصر به فرد و خاص خود را دارد. منظره سنگچال از جاده منتهی به فلیند واقعاً چشم نواز است.

## هوش پولساز چیست؟

در زیر به تعریف مولفه های اکتسابی هوش پول ساز و تعریف کلی آن خواهیم پرداخت



هوش پولساز مجموعه‌هایی از مهارت‌هایی هست که منجر به آوردن پول بیشتر منجر می‌شود. بخشی از این هوش، ذاتی و بخش مهمی از آن اکتسابی است. بخش‌های ذاتی این هوش چندان قابل تغییر نیست مانند «قدرت حافظه»، اما بخش‌های اکتسابی آن میتوانند به عنوان مهارت فرا گرفته شود.

مولفه های اکتسابی هوش پولساز عبارتند از :

### خيالپردازى

افرادی که خيالپردازی بيشتری دارند احتمال بيشتری وجود دارد بتوانند يك کار و ايده جديد خلق کنند. بسیاری از ايرانيها قدرت خيالپردازی خوبی دارند، اما تنها افراد معدودی به آن اهمیت میدهند و بیشتر بی تفاوت از کنار آن می‌گذرند. حتی بسیاری از افراد آن را چیز بدی میدانند! تفاوت افراد موفق در این است که به خيالپردازی هایشان جامه عمل می‌پوشانند.

## خلاقیت

یکی از مهمترین مولفه های هوش پولساز خلاقیت است. روزگاری برای کسب درآمد بالا چندان به خلاقیت نیاز نبود اما امروزه با افزایش جمعیت و رقابت در زمینه های مختلف شغلی و اجتماعی، نیاز به این ویژگی بیشتر احساس می شود. بیشتر افرادی که در موقعیت شغلی با حقوق ثابت قرار میگیرند، خلاقیت خودشان را از دست میدهند و تنها زمانی انسان وادر به استفاده از قابلیتهای عالی ذهنی می شود که در شرایط سخت قرار بگیرد.



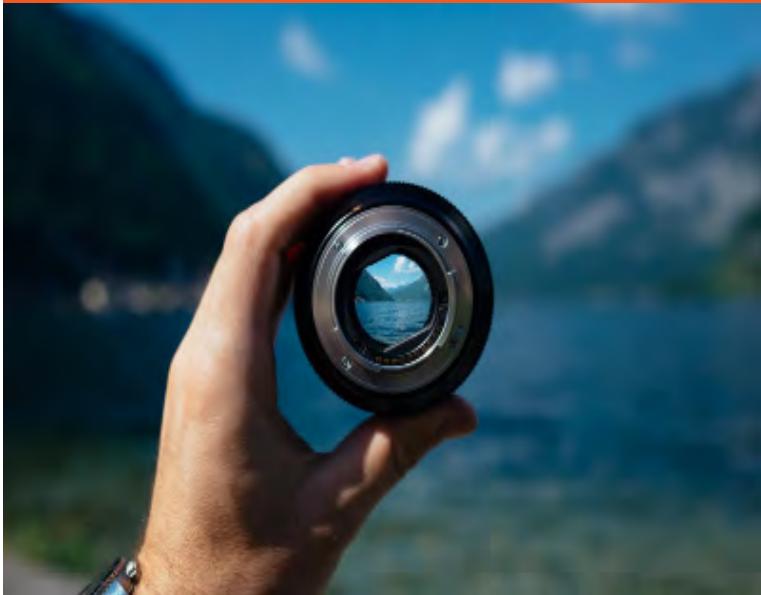
## علاقة

اگر به کاری اشتغال دارید که علائقه‌ای به انجام آن ندارید، هم اکنون از آن کار دست بکشید! وقتی از کاری که به آن علاقه ندارید، دست می‌کشید، تمام انرژیتان صرف یافتن راهی برای یافتن شغل مورده علاقه‌تان می‌شود و جالب اینجاست که تمام ذهنتان درگیر این می شود که چه کاری برایتان مناسب‌تر است. شغل ابزاری است برای رشد کردن انسان، نه فقط یک امنیت مالی سطح پایین برای اسارت انسان.



## تمرکز

حال که هدفتان را مشخص کرده اید کافی است برآن متمرکز شوید. مانند ذره بینی عمل کنید که اشعه خورشید را بر نقطه‌ای جمع و قدرت و حرارت آن را چندین برابر میکند. به عوامل مزاحم اجازه ندهید به ذهنتان وارد شوند. تمام ابزار لازم برای رسیدن به هدفتان را جمع آوری کنید و تا رسیدن به هدف دست از تلاش برندارید. از تجربه هایتان پله هایی برای بالارفتن بسازید و هرگز از شکست خوردن ترسید.



## دمنوش درمانی

### به لیمو

گرچه به لیمو گیاه بومی آمریکای جنوبی است، اما به دلیل اثرات و ویژگی های دارویی قدرتمند آن، به عنوان افزودنی مواد غذایی، به طور عمده به گیاهی قابل دسترسی در سراسر جهان تبدیل شده است.

اولین استفاده گسترده از به لیمو به عنوان یک افزودنی غذایی و طعم دهنده بود، به ویژه اضافه کردن برگ آن به مرغ و ماهی، سالاد، سس گوجه فرنگی، مریبا، و نوشیدنی های مختلف متداول بوده است.

با این حال، استفاده سنتی از به لیمو به عنوان یک گیاه دارویی دوباره معروف شده است، به ویژه که تحقیقات مدرن ارزش مواد منحصر به فرد آن را نشان داده است و مشخص شده است که این گیاه برای سلامتی بسیار مهم است.

DELGARM.COM

یکی از مهمترین خواص به لیمو خواص آرامش بخش و تسکین دهنده اعصاب است. ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در به لیمو می تواند بر تعادل هورمونی در بدن تاثیر بگذارد. خواص آرام کننده ای به لیمو به خوبی شناخته شده است و برای افرادی که اضطراب مزمن و مشکلات عصبی دارند توصیه می شود. همچنین به لیمو می تواند باعث سهولت و آرامش ذهن و بدن شود.

افرادی که در حال تلاش برای کاهش وزن و لاغری هستند، در کنار رژیم های غذایی دیگر خود دم کرده به لیمو را نیز مصرف نمایند. به لیمو فقط دارای ۲ گرم کالری است، همچنین این گیاه، غنی از ترکیبات عالی می باشد که باعث کاهش خوردن در وعده های غذایی دیگر می شود. علاوه بر اینها چای به لیمو طی فرایند های مختلف، موجب سوختن چربی در بدن می شود. در نتیجه این گیاه معطر و پر خاصیت موجب کاهش وزن شما می شود.



# کافه کتاب

## معرفی کتاب عشق ویرانگر



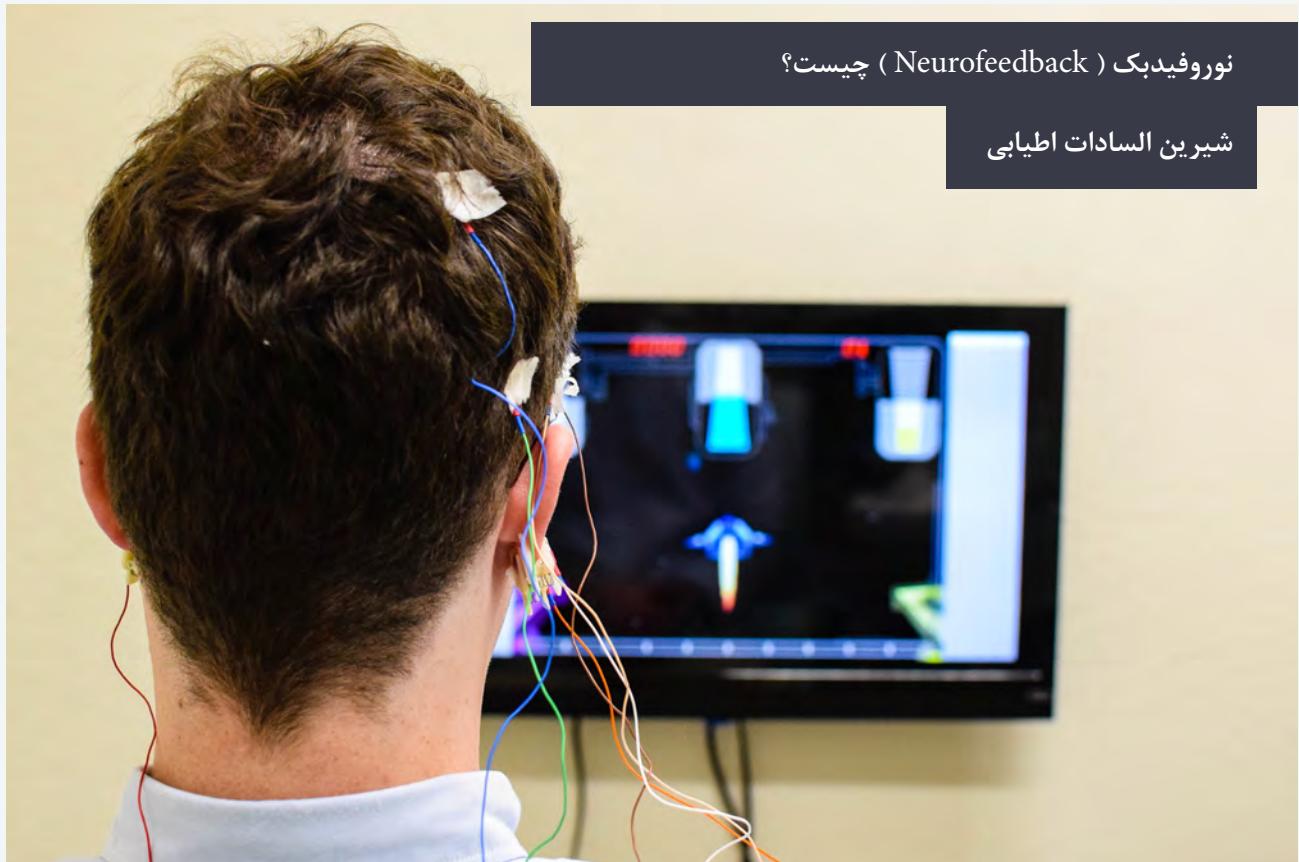
نکته‌ی جالب در این کتاب است که همه چیز بیان می‌شود و حتی شما خودتان را هم بیشتر می‌شناسید. اینکه چه شخصیتی دارید و چرا جذب شریک زندگی تان شده اید. این کتاب نمی‌گوید جدا شوید یا بمانید بلکه می‌گوید اگر جدا شوید یا بمانید چه اتفاقاتی در انتظار شماست. این کتاب مانند دفترچه‌ی راهنمای زندگی شما عمل می‌کند نه مانند نصیحت کننده‌ای که باید و نباید بگوید.

ترجمه‌ی کتاب توسط خانم الهام شفیعی و خانم زهرا حسین‌زاده انجام گرفته است. اولین چاپ این کتاب توسط نشر رسا در سال ۱۳۸۸ انجام شد و در سال ۱۳۹۳ به چاپ هفتم رسید. این کتاب تا سال ۹۳ مورد تحسین چندین مجله و تارنماهی روانشناسی معتبر قرار گرفت و همان طور که می‌بینید در ایران هم ترجمه‌ی این کتاب به چاپ هفتم رسیده است. این کتاب شامل چهار بخش و شانزده فصل هست.

کتابی که امروز معرفی می‌کنم در کنار مشاوره از متخصصین علوم روان می‌تواند بهترین راهنمای مكتوب باشد. کتاب "عشق ویرانگر" در سال ۲۰۰۷ توسط پروفوسور براد جانسون (ایشان در دانشگاه جان هاپکینز مدرس نمونه بودند و در انسیتیووهای معابر امریکا تدریس می‌کنند و استاد تمام روانشناسی در آکادمی نیروی دریایی ایالات متحده آمریکا هستند که از برجسته‌ترین دانشگاه‌های نظامی ایالات متحده‌است) و دکتر کلی موری نوشته شد. در هر فصل به چند سوال پاسخ داده می‌شود. اینکه مثلاً عالیم شخصیت شکاک چیست؟ سپس داستان یک همسر شکاک گفته می‌شود پس از آن گفته می‌شود که چرا این نوع شخصیت در ما یا هر فردی ایجاد می‌شود؟ توضیح می‌دهد که چگونه فردی شکاک می‌شود و در مورد ساختار خانواده یا فاکتورهای موثر دیگر در ایجاد شخصیت توضیح داده می‌شود. سپس فرد شکاک را به عنوان همسر مورد بررسی قرار می‌دهد و اینکه اصلاً چرا ما جذب چنین شخصیتی شده‌ایم؟ اینکه چگونه با شریک زندگی مان که این عالیم شخصیتی را دارد زندگی کنیم یا چه زمانی باید رابطه را ترک کنیم.

## نورو فیدبک ( Neurofeedback ) چیست؟

شیرین السادات اطیابی



نورو فیدبک نوعی بیوفیدبک است که باز خورد عصبی نیز به آن گفته می شود.

این وسیله جزو پیشرفتی ترین وسائل پزشکی نوین است. در مغز تمام ما انسان ها، هزاران فرایند و فعالیت خودکار و غیر ارادی در حال اتفاق افتادن است. فرایندهای ناهشیار بی شماری که کاملا از حوزه‌ی آگاهی و اختیار ما به دور هستند.

هر لحظه در مغز هر یک از ما، امواج مغزی خاص و فرایندهای فیزیولوژیک بی شماری در جریان است بدون آنکه ما آگاهی و شناختی نسبت به نحوه‌ی عملکرد آن ها داشته باشیم. فرایندهای فیزیولوژیک نهفته در مغز ما و امواج مغزی موجود در آن دائم و بدون دخالت آگاهانه‌ی ما بر روی رفتار، افکار، عملکرد و وضعیت سلامت جسمی و روانی ما تاثیر گذارند.

هیچ یک از ما انسان ها در شرایط طبیعی و نرمال نمی توانیم در مورد نحوه‌ی عملکرد هر یک از این واکنش های فیزیولوژیک غیر ارادی و امواج مغزی موجود در مغزمان اطلاعات دقیق و روشنی داشته باشیم. به خودتان نگاه کنید! آیا می دانید در حال حاضر امواج مغزی شما در چه وضعیتی قرار دارند؟

طبعیتا در شرایط طبیعی و بدون استفاده از ابزارهای خاص نمی توانید نسبت به هیچ کدام از واکنش های فیزیولوژیک بدن خود آگاهی دقیقی داشته باشید.

علاوه بر این وجود هرگونه ناهنجاری و اشکال در روند طبیعی عملکرد امواج مغزی و فرایندهای زیست شناختی در بدن انسان، می تواند منجر به بروز علائم بیمارگونه شود. به عبارت دیگر به هم خوردن روند طبیعی عملکرد امواج مغزی و واکنش های زیست شناختی می تواند به عنوان علامت و نشانه ای از وجود یک وضعیت بیمارگونه‌ی جسمانی یا روانی مورد توجه قرار بگیرد.

نورو فیدبک روشی است برای اینکه یاد بگیریم چگونه امواج مغزی و فعالیت هایی که در مغز ما به طور طبیعی و خودکار انجام می شود را کنترل کنیم. در حقیقت با نورو فیدبک می آموزیم به طور ارادی امواج مغزی خود را با استفاده از باز خوردی که از دستگاه دریافت می کنیم تغییر بدھیم. نورو فیدبک ابزاری است برای کنترل، تغییر و اصلاح امواج مغزی در جهت رسیدن به کاهش علائم بیماری و افزایش سطح سلامت جسمانی و روانی.

در این روش شما در مقابل یک مانیتور می نشینید و الکتروودی که روی سر شما قرار دارد امواج مغزی شما را دریافت و به کامپیوتر هدایت می کند.

با دیدن امواج مغزی خود روی صفحه مانیتور می توانید به تنظیم و کنترل آنها پردازید و در تمام این مراحل درمانگر در کنار شما نشسته و به شما یاد می دهد که چگونه می توانید این کار را انجام دهید.

درواقع نوروفیدبک شما را قادر به دیدن دنیای درون مغزتان می کند، به عنوان مثال در صفحه مانیتور شما یک شکل شبیه سازی شده امواج مغزی را به شکل یک بازی می بینید و با نگاه کردن به صفحه مانیتور و بدون استفاده از دست شروع به بازی می کنید. دستگاه الگوهای امواج مغزی شما را پردازش می کند و در صورتیکه این الگوها مناسب باشد شما در بازی به جلو خواهید رفت و در غیر اینصورت شکست می خورید، به این ترتیب شما یادمیگیرید که مثلا در شرایط اضطراب چگونه می توانید مغز خود را طوری تنظیم کنید که آرامش جایگزین اضطراب شود.

آیا این روش علمی است؟ روش نوروفیدبک توسط اداره غذا و داروی آمریکا (معتبرترین سازمان جهانی پزشکی) جهت درمان اضطراب، استرس، افسردگی، بیش فعالی، کم توجهی، سردرد (میگرن)، دردهای مزمن، اختلالات خواب، سوء مصرف مواد، سوساس، صرع (تشنج) و بازتوانی سکته مغزی مورد تایید قرار گرفته است.

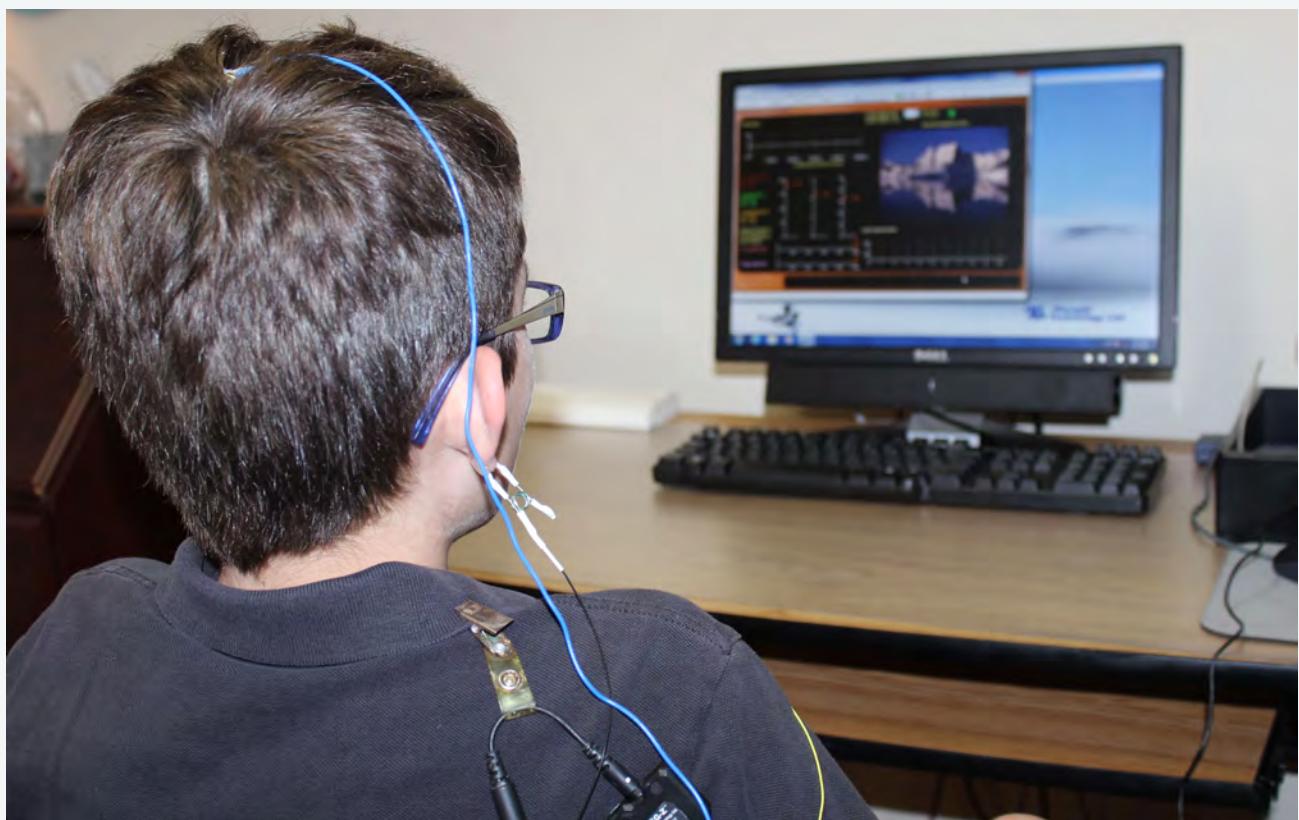
عوارض جانبی این روش چیست؟ نوروفیدبک عوارض جانبی دارو درمانی را ندارد و اثرات درمانی پایدارتری نیز دارد، فعالیت های کل مغز را کنترل می کند و بهبودی پایدار بیماری را شامل می شود.

چرا به نوروفیدبک دوپینگ اخلاقی می گویند؟ دلیلش این است که در حال حاضر بسیاری از ورزشکاران در کشورهای پیشرفت و همچنین بسیاری از سازمان های معتبر جهانی از جمله ناسا (سازمان علوم فضایی آمریکا) جهت ارتقا مهارت های ذهنی و شناختی و بهینه سازی تصمیم گیری، افزایش خلاقیت، تقویت حافظه و افزایش هماهنگی جسم و ذهن از این روش استفاده می کنند.

آیا نوروفیدبک در مورد همه بیماریها کاربرد دارد؟ خیر، نوروفیدبک و بیوفیدبک فقط در مورد بعضی اختلالات کاربرد دارد و تشخیص این موضوع نیز به عهده پزشک معالج می باشد.

موارد کاربرد نوروفیدبک و بیوفیدبک:

بیش فعالی، کمبود توجه، اضطراب، ناتوانی یادگیری)، اختلالات خواب، دردهای مزمن و سردردهای میگرنی، سوء مصرف مواد، افسردگی، بعضی انواع آسیب و سکته مغزی، سندروم درد و خستگی مزمن و افزایش قدرت تمرکز و توانایی های ذهنی در افراد سالم.





## ۲۲ گیاه آرامش بخش

قطعاً تا حالا گیاه بامبو را دیده اید. آنها همه جا هستند. به احتمال زیاد باید آنها را در رستورانها، فروشگاهها، هتلها، اماكن تجاری، منزل دوستان و ... دیده باشید. باموها گیاهان کوچک و حقیقتاً دلفربی هستند که در گلدانهای شیشه ای یا فلزی نگهداری می‌شوند. از قرنها پیش این گیاه ابزار قدرتمندی برای جذب روزی، احترام و سلامتی بیشتر مورد استفاده بود. اما اوی میخواهیم به مفهومی که پشت فنگشویی این گیاه خوش یمن وجود دارد، توضیح دهیم. آنگاه متوجه خواهید شد چرا در فنگ شویی از این گیاه بعنوان یک گیاه خوش یمن یاد میشود.

چرا از این گیاه به عنوان بعنوان «لاکی بامبو» به معنای بامبوی خوش یمن یاد میشود؟ دو دلیل دارد: یکی اینکه این گیاه از درون توخالی است. ساختار لولهای شکل این گیاه کمک زیادی در به جریان انداختن انرژی «کی» میکند و بنابراین با ایجاد جریان انرژی مثبت، باعث ایجاد فراوانی و احترام میشود و دوم آنکه این گیاه از درون توخالی است. این جمله تکراری است، بله! اما ساختار توخالی این گیاه درس بزرگی به ما میدهد و باعث میشود انرژی مثبت درونش به دنیای بیرون جریان یابد. بنابراین افکارمان را آرامش داده و باعث میشود تمرکز بهتری داشته باشیم.

آیا گیاه بامبو با پنج عنصر مرتبط است؟

جواب تنها یک کلمه و آن هم «بله» است. بامبوی خوش یمن با پنج عنصری که اساس کار فنگشویی، به شرح زیر ارتباط مستقیم دارد:

(۱) چوب: این گیاه سمبلی از عنصر چوب است.

(۲) آب: لازم است گهگاه گلدان را با آب پر کنیم. پس عنصر آب هم نقش دارد.

(۳) خاک: پارهسنگ، سنگریزه و سنگهای رسی داخل گلدان عنصر خاک را به نمایش میگذارد.

(۴) آتش: روبانی قرمز را به گلدان یا خود گیاه گره میزنیم. رنگ قرمز بیانگر آتش است.

(۵) فلز: گاه سکه ای فلزی را به روبان قرمز گره زده یا آن را درون گلدان میاندازیم. بنابراین نقش عنصر فلز نیز مشخص می‌شود.

روی هم رفته تمامی این عوامل نشان میدهد که این گیاه صد درصد با پنج عنصر طبیعت در ارتباط است.

## اصلی ترین عامل ایجاد کارآفرینی از نگاه دکتر بزرگر



دکتر محسن بزرگر خلیلی، مدرس و مشاور کارآفرینی آموزش را اصلی ترین عامل ایجاد کارآفرینی عنوان کرد. برنامه «تود و هشتی ها» رادیو اقتصاد با تاکید بر اینکه کارآفرینی بسته ای از مهارت‌ها بوده که قابل آموزش است، افزود: در تمامی جهان گرایش به سمت آموزش‌های کارآفرینی زیاد شده است.

وی با بیان اینکه در حال حاضر بسیاری از دانشگاه‌های جهان در حال برگزاری دوره‌های کارآفرینی هستند، اظهارداشت: علاوه بر این آموزشگاه‌ها، مدارس و حتی مهدکودک‌ها در این زمینه اقدام‌هایی را در دستور کارخود قرار داده اند. ایشان کارآفرینی را به مفهوم ارزش آفرینی دانست و ادامه داد: در این راستا برای خلق ارزش با پروراندن ایده‌ای جدید در ذهن و مبدل کردن آن به محصول و خدمت به ارزشی که قابل بهره‌گیری باشد، تبدیل کرد. در این زمینه که کارآفرینی در عرصه‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی نیز صورت می‌گیرد، گفت: در هر سنی می‌توان به عرصه کارآفرینی وارد شد.

بزرگر خلیلی با بیان اینکه تنها برخی افراد دارای ویژگی‌های کارآفرینی هستند، افزود: قبل از ورود به عرصه کارآفرینی باید فضای این حوزه و ارزش آفرینی را درک کرد.

افرادی که قصد ورود به دنیای کارآفرینی را دارند به طور حتم باید مطالعاتی در این حوزه داشته باشند. همچنین افزود: سیستم آموزشی ایران در بسیاری مواقع سیستمی بوده که خلاقیت‌ها را از میان برمی‌دارد.

کارآفرینان می‌توانند ریسک‌های قابل محاسبه انجام دهند، مستقل هستند و ایده‌های خود را عملیاتی می‌کنند بنابراین باید با آموزش این موارد به کودکان زمینه کارآفرینی در آنها را ایجاد کرد.

کارآفرینان افرادی دارای خلاقیت هستند بنابراین باید محیط و شرایطی برای کودکان فراهم کرد تا خلاقیت آنها شکوفا شود.



## بن بست های تربیتی

### نتیجه نا آگاهی از وظیفه پدر مادری

برای شکل گرفتن کلاسترهاي شخصيتى کودکان مان چه می کنیم؟

نازلی چلویی

دکترای روانشناسی تربیتی

متاسفانه دیر بازی است که راحت ترین اتفاقی که بین زوج ها صورت می پذیرد صاحب فرزند شدن است. والدین قبل از اینکه بروشور چگونگی رفتار صحیح در این امر مهم رو مطالعه کنند به نام لطف و عنایت خداوند دست به فرزند پروری می کنند.

درصد زیادی از زوج ها بر اساس میزان اطلاعاتی که سینه به سینه و نسل به نسل به آنها منتقل شده شروع به تربیت و آموزش این جگر گوشه می کنند و در این مسیر پر پیج و خم با آزمون و خطاب سعی بر بهتر که نه بهترین شدن ناز پرورده ای خود دارند. در این راه پر فراز و فروود والدین دست به تغییر رفتار های بسیاری می زند و تا جایی پیش می روند که به بن بست تربیتی رسیده یا بازخوردهایی غیر از آنچه دلخواه و دلچسب بوده دریافت می کنند.



غافل از اینکه این همه آزمون و خطای کردن و راه را نیمه رفتن و برگشتن تمام ساختار روانی کودک را به هم ریخته و این سرآغازی می شود برای شکل گرفتن کلاسترهاش شخصیتی متفاوت در کودکی که مثل یک لوح سفید به دنیا آمده و در این پیچ و خم ها بزرگ شده و شکل می گیرد که جامعه نمود آن را در بزرگ سالی شاهد خواهد بود. اولین قدم والدین قبل از فرزند دار شدن یاد گرفتن و آموزش پدر و مادر شدن است. شش سال اول دوران زندگی کودکان مهم ترین دوران برای شکل دهنده شخصیت آن هاست. بنابراین سعی کنید بعد از ازدواج و قبل از تصمیم به فرزند آوری حتماً آموزش لازم را برای به یاد کشیدن نام بلند آوازه‌ی پدر و مادری بینید.

این مسئله از جنبه‌های جسمانی شروع شده تا جنبه‌های روانی را در می‌گیرد. بیش از جنبه‌هایی که نمود بیرونی دارند بخش پنهان و درون کودکان با همان بخش روانی حائز اهمیت است. والدین با بروز کوچک ترین مسئله‌ی قابل مشاهده‌ای کودکان شان را به بالین دکتر رسانده و طلب یاری و مساعدت از دکتر می‌کنند اما برای اصلی ترین بخش که پنهان و دور از نظر است تدبیری نمی‌اندیشند.

در خیلی از موارد جنبه‌های روانی کودک است که بر بخش‌های جسمانی وی اثر گذاشته و وی را با مشکلی جدی مانند جویدن ناخن، شب ادراری، ناسازگاری، پرخاشگری رو به رو می‌سازد. سعی کنید در زمرة‌ی والدین آگاه قرار بگیرید تا از به هدر رفتن نیرو و زمانی که صرف می‌کنید جلوگیری شود. آموزش والدین بودن کار سختی نیست اما به زمان زیادی احتیاج دارد.

متاسفانه تا به امروز تلاشی برای درونی کردن مفهوم آموزش والد گری صورت نگرفته و والدین خود نا آگاه بوده و هر انچه در چنته داشتند برای آموزش و پرورش کودکان به کار گرفته‌اند و سعی بر این شده آنچه که موجود است طرح‌واره‌ای شود برای ایجاد شخصیتی به ظاهر جدید اما در باطن برگرفته شده از پدر یا مادر و در باقی کار را ۹۰ درصد محصول را پوشش می‌دهد. پدر و مادر بودن سه‌هم بزرگی است از زندگی و آینده‌ی فردی که به جهان هستی پا می‌گذارد که خود در آینده‌هایی روند را طی خواهد کرد.

فرق والدین در نوع سخت گیر، آسان گیر و بی تفاوت جایی مشخص خواهد شد که کودک در رفتار و تصمیمش احساس تزلزل کرده و عزت نفس و اعتماد به نفسش را از دست می‌دهد. ارمنان چنین دنیای برای کودک شک و تردید است و در کل جایی را برای خود در نظر نمی‌گیرد.



این کودک دائم به دنبال این است که کار استباهی انجام ندهد، شکست خورد، اگر شکست خورد به دنبال تجربه‌های جدید هرگز نمی‌رود، سعی در گرفتن تایید دیگران دارد و رفته رفته به دنبال تجربه‌های تکراری رفته و سعی می‌کند از این راه پدیرفته شود. این کودکان به شدت از مورد قضایت قرار گرفتن وهم دارند و در کنار این ترس کم کم ترس بی موضع یا همان اضطراب آغاز می‌شود.

این کودکان دو بخش شخصیتی را در خود تجربه می‌کنند، بخش اول کودکی است که به سوی بازی‌های فردی گرایش پیدا کرده و از هر خطری دوری گزینی می‌کند و تنها به زندگی ادامه می‌دهد و از سوی دیگر شخصیتی ممکن است شکل بگیرد که به سمت بهترین بودن پیش می‌رود و همه‌ی کارها را باید به نحو احسنت انجام داده و خودش را بهترین شکل ممکن جلوه می‌دهد. این دسته از کودکان در بزرگسالی دچار کمال گرایی خواهند شد.

در پس کمال گرایی همیشه پنهان کاری خوابیده است و در کنار این پنهان کاری کودک می‌آموزد برای بهترین بودن و جلب نظر اطرافیان به هر راهی متصل شده و دست به هر کاری بزند. دیگران به مثابه یک پله برای او عمل می‌کنند و از هر شخصی به اندازه‌ای که باید استفاده می‌کند.





داستانک

## ۲۲ گدای نابینا

روزی مرد کوری روی پله‌های ساختمانی نشسته و کلاه و تابلویی را در کنار پایش قرار داده بود روی تابلو نوشته شده بود: من کور هستم لطفا کمک کنید. روزنامه نگارخلاقی از کنار او می‌گذشت، نگاهی به او انداخت. فقط چند سکه در داخل کلاه بود.. او چند سکه داخل کلاه انداخت و بدون اینکه از مرد کور اجازه بگیرد تابلوی او را برداشت آن را برگرداند و اعلان دیگری روی آن نوشت و تابلو را کنار پای او گذاشت و آنجا را ترک کرد. عصر آنروز، روزنامه نگار به آن محل برگشت، و متوجه شد که کلاه مرد کور پر از سکه و اسکناس شده است. مرد کور از صدای قدمهای او، خبرنگار را شناخت و خواست اگر او همان کسی است که آن تابلو را نوشته، بگوید که بر روی آن چه نوشته است؟ روزنامه نگار جواب داد: چیز خاص و مهمی نبود، من فقط نوشته شما را به شکل دیگری نوشتم و لبخندی زد و به راه خود ادامه داد. مرد کور هیچوقت ندانست که او چه نوشته است ولی روی تابلوی او خوانده می‌شد: امروز بهار است، ولی من نمیتوانم آنرا ببینم.

وقتی کارتان را نمیتوانید پیش ببرید، استراتژی خود را تغییر بدهید. خواهید دید بهترینها ممکن خواهد شد. باور داشته باشید هر تغییر بهترین چیز برای زندگی است. حتی برای کوچکترین اعمالتان از دل، فکر، هوش و روحتان مایه بگذارید این رمز موفقیت است ..... لبخند بزنید.

## آن سوی پنجره

### مزرعه سیب زمینی

پیرمردی تنها در مینه سوتا زندگی می کرد. او میخواست مزرعه سیب زمینی اش را شخم بزند اما این کار خیلی سختی بود. تنها پسرش که می توانست به او کمک کند در زندان بود.

پیرمرد نامه ای برای پسرش نوشت و وضعیت را برای او توضیح داد:

پسر عزیزم من حال خوشی ندارم چون امسال نخواهم توانست سیب زمینی بکارم.

من نمیخواهم این مزرعه را از دست بدهم، چون مادرت همیشه زمان کاشت محصول را دوست داشت. من برای کار مزرعه خیلی پیر شده‌ام. اگر تو اینجا بودی تمام مشکلات من حل می‌شد.

من میدام که اگر تو اینجا بودی مزرعه را برای من شخم می‌زدی. دوستدار تو پدر:

پیرمرد این تلگراف را دریافت کرد:

پدر، به خاطر خدا مزرعه را شخم نزن، من آنجا اسلحه‌ای پنهان کرده‌ام.

صبح فردا ۱۲ نفر از مأموران و افسران پلیس محلی دیده شدند، و تمام مزرعه را شخم زندند بدون اینکه اسلحه‌ای پیدا کنند.

پیرمرد بہت زده نامه دیگری به پسرش نوشت و به او گفت که چه اتفاقی افتاده و میخواهد چه کند؟

پسرش پاسخ داد: پدر برو و سیب زمینی هایت را بکار، این بهترین کاری بود که از اینجا می توانستم برایت انجام بدهم.

نتیجه اخلاقی:

هیچ مانعی در دنیا وجود ندارد. اگر شما از اعماق قلبتان تصمیم به انجام کاری بگیرید میتوانید آن را انجام بدهید.

در بیمارستانی دو مرد بیمار در یک اتاق بستری بودند. یکی از بیماران اجازه داشت که هر روز بعد از ظهر یک ساعت روی تختش بشینند. تخت او در کنار تنها پنجره اتاق بود اما بیمار دیگر مجبور بود هیچ تکانی نخورد و پشت به هم اتاقیش روی تخت بخوابد. آنها ساعتها با یکدیگر صحبت می کردند. از همسر خانواده . خانه . سربازی یا تعطیلاتشان با هم حرف می زندند. هر روز بعد از ظهر بیماری که تختش در کنار پنجره بود می نشست و تمام چیزهایی که بیرون از پنجره می دید برای هم اتفاقیش توصیف می کرد. بیمار دیگر در مدت این یک ساعت باشندیدن حال و هوای دنیای بیرون، روحی تازه می گرفت.

مرد کنار پنجره از پارکی که پنجره رو به آن باز می شد می گفت. این پارک دریاچه زیبایی داشت. مرغابیها و قوها در دریاچه شنا می کردند و کودکان با قایقهای تفریحیشان در آب سرگرم بودند. درختان کهن منظره‌ی زیبایی به آنچا بخشیده بودند و تصویری زیبا از شهر در افق دور دست دیده می شد. مرد دیگر نمی توانست آنها را ببیند. چشمانش را می بست و این مناظر را در ذهن خود مجسم می کرد. روزها و هفته‌ها سپری شد. یک روز صبح پرستاری که برای حمام کردن آنها آب آورده بود. جسم بی جان مرد کنار پنجره را دید که در خواب و در کمال آرامش از دنیا رفته بود. پرستار بسیار ناراحت شد و از مستخدمان بیمارستان خواست که آن مرد را از اتاق خارج کنند. مرد دیگر تقاضا کرد که او را به تخت کنار پنجره منتقل کنند. پرستار این کار را برایش انجام داد و پس از اطمینان از راحتی مرد، اتاق را ترک کرد. آن مرد به آرامی و با درد بسیار خود را به سمت پنجره کشاند تا اولین نگاهش را به دنیای بیرون از پنجره بیاندازد. حالا او میتوانست زیباییهای بیرون پنجره را با چشمان خودش ببیند. هنگامی که از پنجره به بیرون نگاه کرد. با کمال تعجب با یک دیوار بلند آجری مواجه شد. مرد پرستار را صدازد و از او پرسید: چه چیزی هم اتفاقیش را وارد می کرده تا چنین مناظر دل انگیزی را برای او توصیف کند؟ پرستار پاسخ داد: شاید او می خواسته به تو قوت قلب بدهد. چون آن مرد اصلا نابینا بود و حتی نمی توانست آن دیوار را ببیند.



## ۲۲ آزمون IVA دکتر زهرا حیدری

- ۳- انواع عدم دقت بینایی و شنوایی و تکانشی بودن را انداره گیری کند.
- ۴- به والدین و معلمین کمک می کند تا به مشکلات کودک و دانش آموز خود واقف گردند. برای مثال کودک در یادگیری از طریق بینایی و یا شنوایی مشکل دارد.
- ۵- بهترین سبک یادگیری کودک را آشکار می کند.
- ۶- اجرای آن بسیار آسان است و مراجع و درمانگر هیچ مشکلی در اجرای آن ندارند.
- ۷- بدلیل برخورداری از ثبات بالای آزمون، آزمون مجدد به درمانگر کمک می کند تا اثر درمان را بررسی کند.
- ۸- به درمانگر کمک می کند تا از مشکلات انگیزشی و آسیب های عصبی آگاه شود.
- ۹- از نتایج آن می توان برای فعالیت های پژوهشی استفاده کرد.
- ۱۰- از نوع پیشرفته که برای سن ۱۸ سال به بالا استفاده می شود می توان کنش های اجرایی مغز که در بیمارانی مانند آسیب های مغزی، اختلالات خواب، افسردگی، اضطراب، اختلالات یادگیری، زوال عقل مختل می شود، استفاده کرد.

آزمون بررسی یکپارچه عملکرد دیداری شنیداری (IVA) (تست توجه و تمرکز و بیش فعالی-نقص توجه) IVA، یک آزمون پیوسته دیداری شنیداری ۱۳ دقیقه ای است که دو عامل اصلی یعنی کنترل واکنش و توجه را مورد ارزیابی قرار می دهد آزمون IVA+PLUS بر مبنای راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM-IV تدوین شده و به تشخیص و تفکیک انواع ADHD شامل نوع کمبود توجه، نوع بیش فعال (تکانشگر)، نوع ترکیبی و نوع ناشناخته (NOS)، می پردازد. بعلاوه از این آزمون برای بررسی مشکلات و اختلالات دیگری نظیر مشکلات خود کنترلی مرتبط با جراحت سر، اختلالات خواب، افسردگی، اضطراب، اختلالات یادگیری، زوال عقل و مشکلات پزشکی دیگر، استفاده می شود. این آزمون برای افراد ۶ سال به بالا و بزرگسالان قابل اجرا می باشد. مدت زمان اجرای این آزمون (همراه با بخش آموزش) حدوداً ۲۰ دقیقه می باشد. تکلیف آزمون شامل پاسخ یا عدم پاسخ (بازداری پاسخ) به ۵۰۰ محرک آزمون می باشد. هر محرک فقط یک و نیم ثانیه ارائه می گردد. بنابراین، آزمون به حفظ توجه نیاز دارد.

مزایای استفاده از آزمون IVA :

- ۱- در ۲۰ دقیقه به درمانگر کمک می کند تا انواع بیش فعالی را بر اساس DSM تشخیص دهد.
- ۲- به درمانگر در تشخیص دقیق کمک می کند.



#### ۴- تنظیم حرکات ظریف

موفقیت در هر کاری لازمه اش این است که فرد دستور العمل را رعایت کند و نت خارج از دستور نزند. این مقیاس اطلاعاتی را فراهم می کند که فرد بر مبنای دستور العمل آزمون عمل می کند و یا هر طریق که خودش دوست دارد. گاهی اوقات نیاز است که فرد صبر کند و گاهی سریع پاسخ دهد. این مقیاس، شدت بی قراری و نا آرامی و بی حوصلگی فرد را مورد ارزیابی قرار می دهد.

#### ۵- مقیاس توجه

دو نوع توجه در انسان مهم است دیداری و شنیداری، که در هر کدام سه بعد: تمرکز، سرعت و هوشیاری و یا گوش بزنگی وجود دارد:

#### ۱- هوشیاری و یا گوش به زنگی Vigilance

در پاسخ به حرک ها فرد باید گوش به زنگ باشد که چه زمانی به حرک اصلی (پاسخ درست) پاسخ بدهد و چه زمانی به حرک خطأ (پاسخ نادرست) پاسخ ندهد. خطأ زمانی صورت می گیرد که فرد به حرک خطأ پاسخ بدهد و به حرک اصلی با بی دقیقی پاسخ دهد. نمره پایین می تواند نشان دهنده دادن پاسخ از روی سهل انگاری و بی اعتنایی باشد.

#### ۲- تمرکز Focus

این عامل بیانگر تغییر واریانس سرعت عکس العمل در پاسخهای صحیح است. نمره پایین در این مقیاس می تواند نشان دهنده توجه ضعیف و پاسخ دادن سرسری فرد باشد.

تست IVA چهار مقوله اصلی را اندازه گیری می کند:

۱- توجه: که هوشیاری، کانون توجه و سرعت را در هر کدام از انواع توجه مداوم، انتخابی، تقسیم شده، متمنکز و متناوب اندازه گیری می کند.

۲- کنترل پاسخ که شامل: احتیاط، تحمل، ثبات و تنظیم حرکات ظریف حرکتی است.

۳- کیفیت که شامل: سبک یادگیری و آمادگی برای یادگیری است.

۴- اعتبار: درک، روانی-حرکتی و مقاومت در برابر خستگی را می سنجد.

به طور کلی این آزمون ۵۰ ویژگی را در دو بعد بینایی و شنوایی اندازه گیری می کند و مشخص می کند مغز فرد در پردازش اطلاعات بینایی و شنوایی و پاسخ حرکتی چگونه عمل می کند.

از مهم ترین ۵۰ ویژگی مورد ارزیابی IVA می توان به عوامل زیر اشاره کرد:

#### ۱- احتیاط Prudence

این مقیاس نشان می دهد که فرد با تفکر و تأمل به حرک ها پاسخ می دهد و یا ناگهانی و بدون برنامه ریزی قبلی. نمره پایین در این مقیاس می تواند نشان دهنده بی دقیقی، بی فکری و اقدام بدون فکر فرد باشد.

#### ۲- ثبات Consistency

گاهی اوقات فرد مجبور است که به یک حرک تکراری برای مدتی طولانی پاسخ بدهد که برای گرفتن پاسخ بهتر نیاز به توانایی حفظ تمرکز دارد.

## روش های مطالعه موثر از نگاه دکتر فرزاد پازوکی



۱

به جای خط خطی کردن کتاب با خودکار یا مازیک سعی کنید نکات مهم را به صورت کلید واژه یادداشت کنید و یا از علامت های قراردادی در کنار متن کتاب استفاده کنید.

۲

وقتی میخواهید کتابی را بخوانید، آن را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید و زمان خواندن هر بخش را مشخص نمایید. هر چقدر مطلب به بخش های کوچکتر تقسیم گردد، یادگیری آنها راحت تر خواهد بود.

۴

مطالعه موضوعات مشابه و تکراری برای ذهن خسته کننده است. با تغییر موضوعات به مطالعه خود تنوع ببخشید تا خسته نشوابد و حواستان پرت نشود.

۳

تجسم و تصور، سنگ زیر بنای حافظه است، سعی کنید آنچه را میخوانید در ذهن خود تجسم کنید.

## ۵

هنگام مطالعه افسرده، مضطرب و عبوس و اخمو نباشد ، مطالعه را به عنوان یک میدان جنگ و کارزار نگاه نکنید. هنگام مطالعه شاد و سرحال باشید.



## ۶

نور و دمای مکان انتخاب شده در زمان مطالعه بسته به فصل سال همیشه باید با استانداردهای بدن انسان مطابقت داشته باشد و مکان مورد نظر نباید بیش از حد سرد یا گرم باشد.



## ۷

تا آن اندازه موضوع مطالعه را بخوانید که احساس خستگی نکنید و تا آن اندازه خواندن را ادامه دهید که بتوانید بدون هیچ زحمت و فشار مطالعه را درک کنید.



## ۸

از نشستن به حالت لمیده پرهیز شود که درست نشستن و درست نفس کشیدن و تابیدن نور کافی از یک منبع مات از الزامات یاد گیری در هنگام مطالعه است.



## بازی های آپارتمانی با نسیم نجفی

من نمیدونم چطور با کودکم بازی کنم !!!!!!!؟؟؟؟

برخلاف باور بیشتر مردم که بازی را تنها وسیله‌ای برای صرف انرژی مازاد میداند، کودک هنگام بازی بخشی از نیروی ذهنی و بدنی خود را به کار می‌گیرد و آن را بخشی از زندگی خود میداند، اما نباید این نکته را فراموش کرد که بازی یک عملکرد هدفمند است که حتی اگر نتیجه‌ای هم نداشته باشد، کودک از آن لذت می‌برد.

کودک ما به وسیله بازی کردن با اطرافیان خود ارتباط برقرار می‌کند و اولین مهارت‌های اجتماعی را در بدوزندگی خود از طریق بازی هایی شبیه خاله بازی و...تجربه می‌کند. بسیاری از بازیهایی که کودکان در طول رشد خود انجام میدهند، تاثیر زیادی بر تجارب بزرگسالی آنها دارد. بذراید ساده تر صحبت کنم و به عنوان یک مادر که تجربه بزرگ کردن کودکی را داشته ام با شما صحبت کنم.

بازی و اسباب بازی میتواند رابطه‌ای بین کودک و فرهنگ جامعه اش برقرار کند و موجب آماده سازی جسمی، فکری و عاطفی او برای ورود به دنیای بزرگسالان باشد.

کودک از راه بازی دنیای پیرامون خود را می‌شناسد و آن را تجربه می‌کند. در جریان بازی احساسات خود را بیان می‌کند، آرزوهایش را به واقعیت نزدیک و بر نگرانیها و اضطرابش غلبه می‌کند. همچنین بازی موثرترین عامل در رشد شناختی او است. بازیهای تخیلی حافظه کودک را توانمند می‌کند و در بازیهای نمایشی از لغات توصیفی بیشتری نسبت به دایره لغات روزمره استفاده خواهد کرد.

بسیاری از درمان‌ها در کار ما روانشناس‌هاز طریق بازی با کودک انجام می‌شود اگر شما به عنوان والد با کودک، بازی کرده و او را با بازی غنی کنید در کودک شما دلبستگی همراه با امنیت و نشاط بوجود خواهد آمد و این امر باعث کاهش لجبازی و پرخاشگری و پذیرش آسانتر قوانین از سوی شما برای کودک می‌شود.

بسیاری از ما والدین زمانی که از محل کار به منزل می‌رویم اولین کاری که شاید برای سرگرم کردن کودک خود انجام میدهیم این است که تلویزیون را روشن کنیم. (البته که شما جزو اون دسته از پدر مادرها نیستید) من امروز می خواهم به عنوان یک روانشناس کودک به شما چند روش آموزش دهم که بسیار بهتر از تلویزیون است و فعالیت کودک را بیشتر می‌کند و رابطه کودک را با خانواده محکمتر خواهد کرد.

فرض کنیم شما به عنوان مادر خانه که از محل کار برگشتید و کلی کار دارید میتوانید همزمان با انجام کارهای منزل با کودک خود بازی کنید؟

۱. پازل های مناسب با سن او تهیه کنید یا تصویر یا عکسی را که خیلی به آن علاقه مند است به صورت پازل درآورید و از او بخواهید آن را برای شما درست کند.

۲. یک کتاب از کتابهای کودک را انتخاب کنید. به او کمک کنید یک استودیوی کوچک برای خود درست کند؛ مثلاً با انداختن یک پتو یا یک ملحفه میتوان این کار را انجام دهد. حالا از کودک بخواهید زیر پتو برود و با نور چراغ قوه کوچک خود مانند یک گوینده رادیو برای شما این قصه را بلند بخواند و حتی آن را ضبط کند و آرشیو بندی کند.

۳. یک نقشه جلوی او بگذارید و از او بخواهید بر اساس نوع نقشه جاده اصلی؛ بزرگراهها، کوهها، پلهای، رودخانه ها یا پارکها را مشخص کند.



۴. اگر در سالین بالاتر است، از او بخواهید نامه ای برای دوستان، فامیل و اعضای خانواده بنویسد و تمام کارهایی را که در طول هفته انجام داده و اتفاقات جالب را بنویسد. اگر در سالین پایینتر است، از او بخواهید نقاشی آن را بکشد.

۵. از او بخواهید پرچم کشور یا یک نقاشی روی یک تکه کاغذ بکشد. حالا چوبی به آن وصل کرده و برای او پرچم درست کنید. حالا از او بخواهید با زمزمه آهنگ مورد علاقه اش رže ببرود.

۶. از کودک بخواهید در مرتب کردن کمد یا کشوی لباس به شما کمک کند یا اگر بزرگتر است، به او بگویید کشوی میز یا لباس و کمد خود را مرتب کند.

۷. از او بخواهید برای شما یک کاردستی مثلاً کلاه یا کارت تبریک درست کند. وسایلی مثل قیچی در اختیار او قرار ندهید. اگر کوچکتر است، خودتان به کمک او بروید.

۸. از شب قبل برای روزهایی که مشغله زیادی دارید، فکر کنید. رسیدگی به فرزندمان هم جزو وظایف ماست پس برای او هم برنامه ریزی مخصوص به خود داشته باشید.

۹. موزیک پخش کنید و با قطع و وصل کردن صدای آن از کودک بخواهید تکان بخورد یا نخورد (استپ، حرکت)

۱۰. بازی موش بدو گریه بدو از بازی های خوبی است که ما بزرگتر ها هم با آن خاطره داریم و جا به جایی نقش ها گاهی موش ، گاهی گربه .... در این قسمت چند بازی آموزش داده شد و این مبحث همچنان ادامه دارد و در قسمت های بعدی به بازی هایی می پردازیم که مهارت های زندگی را هم شامل شود.



## سخن درمانی با روان شناسان بزرگ

قانون عشق بالغانه این است : دوستم دارند چون دوست دارم. عشق رشد نیافته می گوید: دوست دارم چون به تو نیاز دارم. عشق بالغانه می گوید : به تو نیاز دارم چون دوست دارم.

- اروین یالوم

وقتی اریک فروم، می خواست همدلی را به دانشجویان آموزش دهد، از عبارات ترنس [نمایشنامه نویس روم باستان] مربوط به دو هزار سال پیش کمک می گرفت: من انسان هستم و بگذار هیچ چیز انسانی ای برایم بیگانه نباشد و ما را مجبور می ساخت با بخشی از خود که با کردارها یا تخیلات بیماران مربوط می شد، هر قدر هم که آنها زشت، مهاجم، شهوانی، خودآزارانه یا دیگرآزارانه بود، آزادانه برخورد کنیم. اگر این کار را نمی کردیم، پیشنهاد می کرد بررسی کنیم که چرا می خواهیم این بخش از وجودمان را مسدود و بسته نگه داریم.

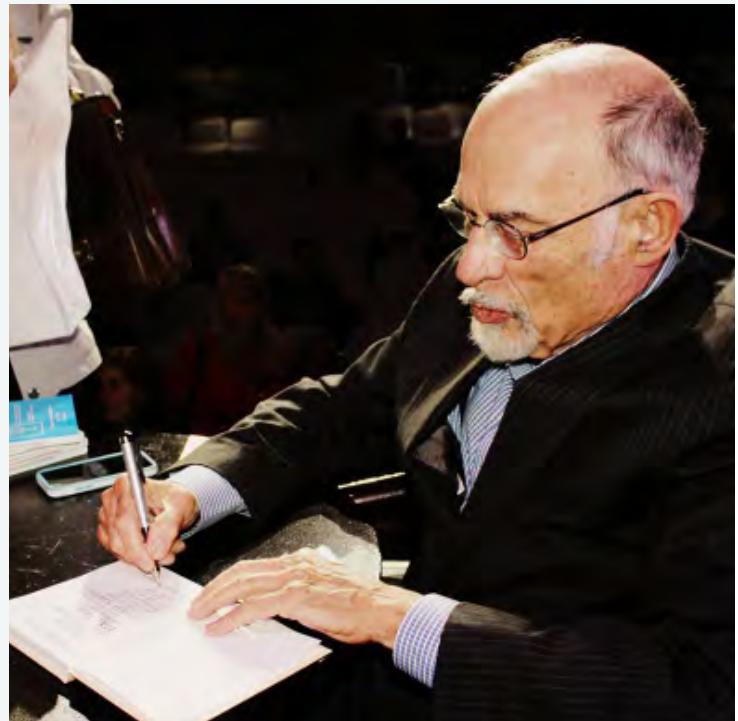
پیش از این مرگ را تجربه ای مرزی خواندم که قادر است فرد را از وجہ روزمره ذهنی به وجہ هستی شناسانه برساند و جهی از بودن که در آن از بودن خویش آگاهیم . وجهی که در آن دگرگونی بسیار میسرتر است. تصمیم نیز تجربه مرزی دیگری است. نه تنها ما را با مرحله ای رودررو می کند که در آن خود را می آفرینیم ، بلکه ما را با محدود بودن چاره ها نیز آشنا می سازد. گرفتن یک تصمیم ما را از دیگر چاره ها محروم می کند. انتخاب یک زن ، یک حرفه یا یک مکتب به معنی چشم پوشی از سایر احتمالات است. هرچه بیشتر با محدودیت‌هایمان مواجه شویم بیشتر ناچار خواهیم شد از اسطوره خاص بودن ، استعدادهای بی پایان ، زوال ناپذیری و مصونیت خود در برابر قوانین محتوم زیستی دست برداریم.

نظریه پردازان خودشکوفایی بر اخلاقیاتی تکاملی باور دارند. برای نمونه آبراهام مزلومی گوید :

انسان به گونه ای ساخته شده که اصرار دارد موجودی کامل و کامل تر شود و این به معنای اصرار برای رسیدن به همان چیزی است که مردم ارزشهای والا. بزرگواری، مهربانی، شجاعت، صداقت، عشق، از خودگذشتگی و خوبی می نامند.

بنابراین مزلوم به پرسش ما برای چه زنده ایم؟ اینگونه پاسخ می دهد که ما زنده ایم تا توانایی هایمان را محقق سازیم.

او پرسش بعدی یعنی بر چه اساسی زندگی کنیم؟ را با این ادعا پاسخ می دهد که ارزشهای خوب در ذات ارگانیسم انسانی نهاده شده اند و اگر انسان به خرد ذاتی خویش اعتماد کند، به شیوه ای شهودی آن ها را خواهد یافت.



نیچه می گوید وظیفه ما در زندگی تکمیل کردن آفرینش و طبیعت خویش است. او دستورالعملی نیز برای اجرای این وظیفه درونی بایسته به ما پیشکش کرده است. نخستین جمله ماندگارش را : بشو آن که هستی، اغلب گفته می شود که سه دگرگونی بزرگ در اندیشه، دیدگاه مرجعیت بشر را تهدید کرده است.

اول: کپرنيک اثبات کرد که زمین مرکز عالم نیست تا در پیرامون آن همه اجرام سماوی بچرخدند.

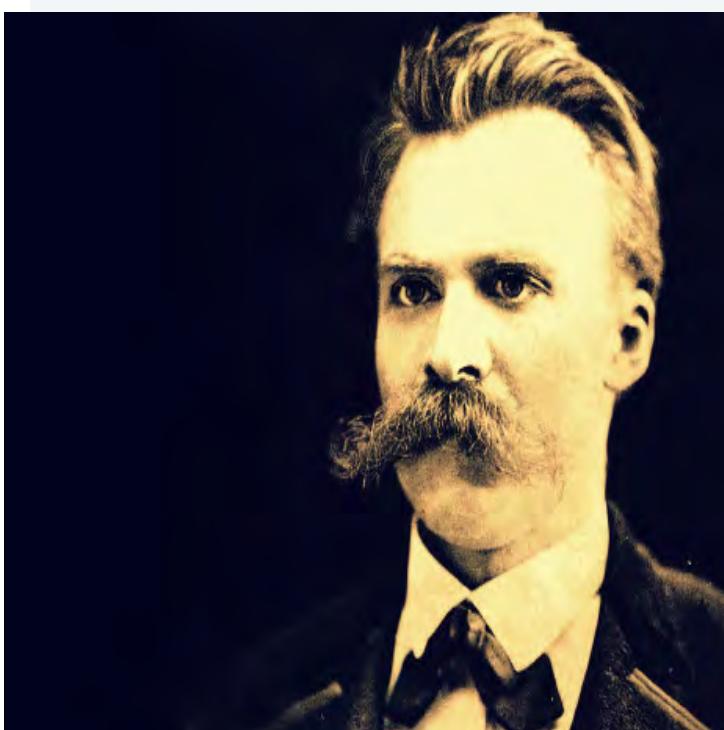
دوم: داروین نشان داد که ما مرکز زنجیره حیات نیستیم . بلکه مانند همه مخلوقات از اشکال دیگر حیات تکامل یافته‌ایم.

سوم: زیگموند فروید که ثابت کرد که ما اربابان خانه خود نیستیم . بیشتر رفتارهای ما توسط نیروهایی خارج از آگاهی و شعور ما کنترل و اداره می شوند.

شکی نیست شریک نظریه زیگموند فروید که مورد اعتراف وی قرار نگرفته ، آرتور شوپنهاور است.

چرا که سالها قبل از تولد زیگموند فروید ، شوپنهاور مطرح کرده بود که ما با نیروهای زیست شناختی پیچیده ای هدایت می شویم

و سپس خود را با این تفکر فریب می دهیم که ما آگاهانه اعمال خود را انتخاب می کنیم.





## مدرسه کسب و کارکودک و نوجوان بینش نوین

دکتر تابع جماعت

ما در مدرسه کسب و کار به این سوال پاسخ میدهیم که علم بهتر است یا ثروت. قطعاً که علم بر ثروت ارجحیت داشته اما هرگز به ما نیاموختند علم ثروت اندوزی را

و نوجوانی شروع کرد و تفکر کارآفرینی را باید از بچگی در کودکان و نوجوانان نهادینه نمود تا در بزرگسالی راه خود را پیدا کنند.

۲- اهداف دوره کسب و کار کودک و نوجوان چیست؟

مهتمرين هدف آن استعدادیابی و هدایت تحصیلی و شغلی است و ارائه آموزش مهارت‌های مورد نیاز کودکان و نوجوانان و توانمندی آنها در زمینه خلاقیت و نوآوری و تفکر خلاق و همچنین توانمندسازی در زمینه کارآفرینی و راه اندازی کسب و کار می‌باشد. در کنار این قابلیت‌ها آشنا نمودن کودکان و نوجوانان با رشته‌های تحصیلی و مشاغل مختلف و ارزیابی میزان علاقمندی آنها به این رشته در مشاغل مهم است.

۳- ویژگی این دوره‌ها چیست؟

ویژگی این دوره‌ها استفاده از تجارت بین الملل در زمینه کسب و کار کودکان و نوجوانان و طراحی دوره با حضور اساتید و صاحب‌نظران کارآفرینی، کسب و کار، بازاریابی، تبلیغات و روان‌شناسی و مشاوره می‌باشد. بهره‌گیری از کارهای تیمی و تمرین‌های گروهی و بازی‌های فکری خلاقانه نیز یکی دیگر از ویژگی‌های این دوره‌ها می‌باشد. برگزاری سeminارهای هدایت شغلی و تحصیلی برای خانواده‌ها، بچه‌ها نیز یکی دیگر از ویژگی‌های برگزاری این دوره است.

۴- چه مهارت‌هایی در این دوره آموزش داده می‌شود؟

مهارت‌های مختلفی از قبیل مهارت‌های خلاقیت و نوآوری نظریه‌های خلاق و ایده‌یابی مهارت‌های شخصیتی و رفتاری نظریه اعتماد‌بنفس، رهبری، تصمیم‌گیری و مهارت‌های ارتباطی نظریه ایجاد و ارتباط موثر، فنون مذاکره و مهارت‌های کار تیمی نظیر تعامل و همکاری با دیگران، و مهارت‌های بازاریابی و فروش نظیر تبلیغات، برنده‌سازی و معرفی محصولات و مهارت‌های مالی و پولی نظیر بانک داری، تجارت الکترونیک و پول و از همه مهم تر مهارت‌های کارآفرینی و راه اندازی کسب و کار است.

دکتر تابع جماعت میگوید: یکی از دلایل آن اینکه دانش آموزان باید با مشاغل مختلف آشنا شوند تا بتوانند برای آینده شغلی خود تصویر روشنی داشته باشند و با توجه به اینکه برای انتخاب شغل آینده، باید رشته تحصیلی مناسب با آن انتخاب کنند باید از مدرسه و قبل از انتخاب رشته با مشاغل آشنا شوند تا بتوانند هدایت تحصیلی و شغلی مناسب پیدا کنند.

به گزارش خبرآنلاین، دکتر تابع جماعت رئیس شورای سیاست‌گذاری مدرسه کسب و کار بینش نوین درباره راههای آموزش کسب و کار مصاحبه‌ای انجام داده که به شرح زیر است:

۱- چرا کودکان و نوجوانان نیازمند آموزش‌های کسب و کار هستند؟

کودکان و نوجوانان در کنار آموزش‌های رسمی که در مدارس می‌آموزند نیازمند کسب مهارت‌های دیگری نیز هستند مانند مهارت‌های رفتاری و شخصیتی، مهارت‌های تحصیلی و مهارت‌های ارتباطی که همه این مهارت‌ها به عنوان مهارت‌های زندگی مطرح می‌شود. اما در کنار این قبیل مهارت‌ها، نیازمند کسب مهارت‌های کسب و کار هم می‌باشند یکی از دلایل آن اینکه دانش آموزان باید با مشاغل مختلف آشنا شوند تا بتوانند برای آینده شغلی خود تصویر روشنی داشته باشند و با توجه به اینکه برای انتخاب شغل آینده، باید رشته تحصیلی مناسب با آن انتخاب کنند باید از مدرسه و قبل از انتخاب رشته با مشاغل آشنا شوند تا بتوانند هدایت تحصیلی و شغلی مناسب پیدا کنند. دلیل دوم آن ایجاد تفکر خلاق و خلاقیت در کودکان و آشنا نمودن آنها با نوآوری می‌باشد که پیش نیاز مهارت‌های کسب و کار می‌باشد و دلیل سوم نیز ایجاد این تفکر است که برای کار و فعالیت باید از کودکی

در دوران کودکی همه‌ی ما یک سوال چالش برانگیز وجود داشت: دوست دارید در آینده چه کاره شوید؟

بسیاری از پدر و مادرها آرزو دارند که فرزندانشان دکتر، مهندس، خلبان و ... شوند و اغلب این تفکرات را به فرزندانشان هم القا می‌کنند. اما تقریباً هیچ پدر و مادری را پیدا نمی‌کنید که بگوید دوست دارم فرزندم در آینده کارآفرین شود! امروزه به عقیده‌ی بسیاری از متغیران مباحثه مربوط به کارآفرینی باید از همان روز اولی که کودک به کلاس درس می‌رود به او آموزش داده شود. یک تفاوت عمده بین آموزش کارآفرینی به یک فرد ۲۰ ساله با یک کودک وجود دارد. آموزش کارآفرینی به کودکان باعث می‌شود این موضوع در وجود آن‌ها نهادینه شود و کودکان در سراسر عمر همیشه مانند یک کارآفرین به جهان بینگردند. نسل جدید کودکان به دنبال یک شغل مطمئن با درآمد ثابت نیستند، آن‌ها می‌خواهند بخشی از یک کار بزرگ باشند که جهان را متحول می‌کند.

«اگر می‌خواهید فرزندتان در آینده به جای اینکه یک فرد مهم در جامعه باشد یک فرد موثر برای جامعه باشد، امروز یک ذهن کارآفرین به او هدیه بدهید.»

درست است که کودکان تمام جزیيات راه اندازی یک کسب و کار را نمی‌توانند درک کنند اما آن‌ها باهوش و خلاق هست و پدر و مادرها می‌توانند به آن‌ها رفتارهای کارآفرینانه را بیاموزند و آن‌ها را در این راه تشویق کنند.



کسب و کار در معنای عام عبارت است از حالتی از مشغولیت شامل فعالیت‌هایی که منجر به تولید و خرید کالاها و خدمات با هدف فروش آن‌ها به منظور کسب سود است. کسب و کار می‌تواند از درون یک محیط کوچک مثل خانه تا محیط‌های وسیع، کسب و کار اینترنتی، خانوادگی، خدماتی، تجاری، بازرگانی، تولیدی و بازاری را در بر گیرد. دو مقوله‌ای که باید در تعریف کسب و کار جای گیرد تولید و فروش است. در مسیر تولید تا فروش باید راه‌های بدست اوردن نیازها و ارایه خدمات اموزشی تعییر شود. یکی از بزرگ ترین بخش‌های کسب و کار که مهم ترین و قدرتمند ترین محرك ادامه‌ی راه می‌باشد انگیزه‌ی سود دهی است و نیروی هدایت کننده‌ی این مسیر تواماً با ریسک همراه می‌باشد و ریسک متقی براینده و غیر قابل پیش‌بینی است. بنا براین کسب و کار در هر سطحی نیاز به ریسک کردن دارد. کسب و کار علاوه بر اهداف اقتصادی متقی بر اهداف اجتماعی نیز می‌باشد.

کودکان معمولاً در همان سال‌های اولیه مجموعه‌ای از قوانین و مقررات تکراری را از جانب پدر و مادر، مدرسه و جامعه دریافت می‌کنند که باید طبق همان قوانین زندگی کنند. اگر کودک شما امروز مجبور باشد مثل همه فکر کند، رفتار کند و زندگی کند در آینده جزئی از این همه خواهد شد و نه یک کارآفرین. کارآفرینان سنت شکنند. آن‌ها جهان و افراد آن را به چالش و می‌دارند. رویه‌های کهنه را تخریب می‌کنند و بر روی آن از نو امپاطوری خودشان را می‌سازند. اگر می‌خواهید کودک شما هم این گونه باشد به او دسته‌ای از افکار و عقاید کلیشه‌ای ندهید بلکه در هر موردی از او بپرسید: تو چگونه فکر می‌کنی؟ به نظر تو دلیل این اتفاق چیست؟ چگونه می‌توان این تغییر را ایجاد کرد؟ کودکان معمولاً درباره‌ی جهان پیرامون خود سوالات بسیاری می‌پرسند، آن‌ها را وادار کنید که ابتدا خودشان به جواب این سوالات فکر کنند و دلیل بیاورند. کودکان باید تفکر و اندیشیدن را درست یاد بگیرند.



## N-BACK نرم افزار

این نرم افزار / بازی نوعی ورزش ذهنی برای افزایش حافظه عملیاتی می‌باشد. با تمرین مستمر حتی ضریب هوشی نیز افزایش می‌یابد. در این ورزش که اکثراً با استفاده از یک نرم افزار کامپیوتری انجام می‌شود یک سری تحریکات دیداری یا شنیداری به فرد وارد می‌شود

✓ افزایش تمرکز و توجه

✓ تقویت حافظه

✓ تنها محل ارائه : کلینیک روان شناسی و مشاوره بینش نوین

✓ تهران، خیابان شریعتی، ابتدای ظفر، کوچه صبر، پلاک ۱ واحد ۱۰

۰۲۱-۲۲۹۱۵۳۸۶ - ۰۲۱-۲۲۹۱۵۳۸۵



کلینیک تخصصی روان شناسی و مشاوره بینش نوین

# آرامش احساس زیست آن را تجربه کنید

