



نشریه تخصصی روانشناسی بینش نوین

بینش نوین

تعداد صفحات: ۵۰ بهاء: ۹۰۰۰۰ تومان

سال دوم شماره دوم / پائیز و زمستان ۱۳۹۸

برنامه ریزی و مشاوره
تحصیلی

دکتر فرزاد بازوکی



- انتخاب رشته، فنون تست زنی
- افزایش توجه و تمرکز
- هدایت تحصیلی، هدایت شغلی
- برنامه ریزی تحصیلی، مدیریت زمان
- روشهای صحیح مطالعه
- بررسی افات تحصیلی
- تشخیص و درمان موانع یادگیری
- برقراری ارتباط سالم بین والدین و فرزندان
- رفع اعتیاد به بازیهای رایج مجازی



آموزش آن لاین
(وبینار)

سلسه کارگاه های تخصصی درمان متمرکز بر هیجان EFT

مدرس: همایون ذوالفقاری نیا

- دوره مقدماتی
- دوره پیشرفته / ادونس
- دوره حضور درمانی و همدلی
- دوره زوج درمانی
- دوره مشاوره پیش از ازدواج
- دوره اضطراب و افسردگی
- دوره گروه درمانی
- دوره تروما
- سوپر ویژن
- دوره خانواده درمانی
- دوره کار با هیجانات



با ارائه گواهینامه
معتبر



www.BineshNovin.com

برای اولین بار در ایران



ویژه کودکان
پکیج استعدادیابی تخصصی



www.Talentclinic.ir
www.BineshNovin.com

دکتر محسن بزرگر
دکتر نازی چلوبی
دکتر نسیم حسین نژاد
دکتر فاطمه فرید
دکتر مهدی نغمه گو
آقای شکورزارع
خانم نسیم نجفی
خانم صدیقه کرول

کافه سلامتی با فاطمه
سادات اطیابی

شخصیت خودشیفته (نارسیسم)
با خانم دکتر زهرا حیدری
ریاست کلینیک تخصصی مشاوره و
روانشناسی بینش نوین

باچ گیری عاطفی با خانم
فهیمه علیمحمدی

فصلنامه
تخصصی روان شناسی
بینش نوین

سال دوم - شماره دوم
پائیز و زمستان ۱۳۹۸

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: زهرا حیدری

رئیس شورای سیاست گذاری: ماشاءالله تابع جماعت

گرافیک و هنر : فاطمه سادات اطمیابی

تلفن آگهی: ۰۹۲۱۰۷۷۴۹۶۹ - ۲۲۲۲۳۴۶۹

نشانی: تهران - خیابان شریعتی - خیابان ظفر (دستگردی) -
نبش کوچه صبر پلاک ۱ - واحد ۱۰ - طبقه ۳

فکس: ۲۲۲۲۳۴۶۹

روابط عمومی: ۲۲۹۱۵۳۸۶

وبسایت: www.bineshnovin.com

اینستاگرام: [binesh_novin](https://www.instagram.com/binesh_novin)

تلگرام: [binesh_novin](https://www.telegram.com/binesh_novin)

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	به مناسبت روز روان شناسی
۸	شخصیت خودشیفته
۱۰	مروری بر روند برگزاری پکیج کارگاه های درمان متمرکز بر هیجان
۱۲	جادوی عشق
۱۳	توجه و تمرکز
۱۴	تست کاپیتان لاگ
۱۵	کافه شعر
۱۶	تفاوت بین جامعه ستیز و جامعه رنجور در چیست؟
۱۸	راه های مدیریت موثر مشکلات هیجانی
۲۰	اصول اخلاق حرفه ای در مشاوره
۲۳	کافه کتاب
۲۴	کارآفرین کیست؟
۲۶	اهمیت توجه و تمرکز
۲۸	کرونا و بیروس
۳۰	نوروسایکولوژی بالینی
۳۴	باج گیری عاطفی
۳۸	گزارش عملکرد ۱۸ ماهه سازمان نظام روان شناسی
۴۵	قرنطینه خانگی و مشکلات آن
۴۷	شش مانع برای تفکر خلاق

امروزه در دنیای زندگی می‌کنیم که اهمیت مراقبت از سلامت روان (Mental Health) لحظه به لحظه افزایش پیدا می‌کند.

ما باید همان گونه که از سلامت جسمی خود مراقبت می‌کنیم، به سلامت روان خود نیز اهمیت دهیم. تحقیقات به ما نشان داده که میزان افسردگی لحظه به لحظه در کشور ما در حال افزایش است. دغدغه سلامت روان برای ما بسیار جدی است. متخصصان سلامت روان در کشور ما با توجه به این نیاز، تلاش دارند خدمات ارزشمندی در حوزه روانشناسی و مشاوره ارائه دهند. در طول سال‌های گذشته با توجه به نظارت سازمان نظام روانشناسی، شاهد رشد زیادی در این حوزه در کشورمان بوده‌ایم.

کلینیک‌های روانشناسی مانند مرکز مشاوره بینش نوین، این افتخار را دارند که با سال‌ها تجربه

ارزنده در حوزه ارائه خدمات سلامت روان، امروز در کنار عزیزانی باشند که نیازمند این خدمات هستند. این مجله نیز خدمتی دیگر از بینش نوین به شمار می‌رود. در این مجله تلاش کردیم با کمک همکاران عزیزمان، اطلاعاتی ارزشمند را برای شما عزیزان محیا کنیم. البته بخشی از مفاهیمی که به آن‌ها پرداخته‌ایم، مبانی تخصصی مشاوره و روان‌درمانی است، اما امیدواریم که این مطالب نیز بتوانند دیدگاه روشنی از فرآیند درمان و مشاوره در اختیار شما عزیزان قرار دهند. هدف ما افزایش سلامت و رضایتمندی هم‌وطنانمان است. می‌خواهیم اطلاعات و تجربیات ارزشمند خود را با شما در میان بگذاریم. مجلات این چنینی به ما کمک می‌کند تا نگاه دقیق‌تری به روانشناسی و کمکی که می‌تواند در اختیار ما قرار دهد داشته باشیم.

امیدوار هستیم که هم‌وطنان عزیزمان همیشه در مسیر رشد و سعادت‌مندی گام بردارند. اما فراموش نکنیم که همیشه چالش‌های زندگی ممکن است در انتظار ما باشند و باید برای مواجهه با آن‌ها کاری انجام دهیم. روانشناسان و مشاورین در این مسیر در کنار شما هستند و به یاری‌تان خواهند شتافت.

حسان صادقی



پیام رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره
به مناسبت روز روان شناس و مشاور
دکتر محمد حاتمی

رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره به مناسبت روز روان شناس و مشاور پیامی صادر کرد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از پایگاه اطلاع رسانی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره، متن کامل پیام دکتر محمد حاتمی در روز نهم اردیبهشت، مصادف با سالروز تاسیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره به این شرح است: سالروز تاسیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره و روز روان شناس و مشاور را خدمت همه روان شناسان، مشاوران، اساتید و دانشجویان رشته‌های روان شناسی و مشاوره در سراسر کشور تبریک و شادباش عرض می‌نمایم. از خدمات ارزشمند روان شناسان و مشاوران در سالی که گذشت و بخصوص ایام کرونایی تقدیر می‌نمایم. رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور در این پیام افزوده است: در این روزهای کرونایی و در شرایطی که به کنترل نسبی بیماری دست یافته ایم، بخشی از این موفقیت را مدیون تلاش روان شناسان و مشاوران هستیم. همانطور که در دو ماه گذشته شاهد آن بودیم روان شناسان و مشاوران با همت خود یک پویای ملی ایجاد کردند و بصورتی خودجوش و با محوریت سازمان نظام در همه استانها، ارگانها و نهادها فعالیت‌های بزرگی انجام دادند. اکنون باید فضای کرونایی و پسا کرونایی را تبدیل به فرصتی بزرگ برای مطرح کردن روان شناسی و مشاوره در

سراسر کشور و در سطح ملی نمایید؛ لذا جایگاه اصلی روان شناسی و مشاوره وضعیت فعلی نیست ضرورت دارد این جایگاه را به خط مقدم سلامت کشور ارتقا یابد، چرا که بحث پیشگیری بسیار اهمیت دارد و مسئله بیماری کرونا اهمیت پیشگیری و نقش روان شناسان و مشاوران در آن را برای مسئولین و مردم آشکار کرد. وی افزود: در دوران پسا کرونا، روان شناسان و مشاوران هستند که می‌توانند در صف مقدم حضور داشته باشند. چرا که در این دوران، با مباحثی، چون خود مراقبتی، دیگر مراقبتی و مسائل باقیمانده از دوران کرونایی مواجه هستیم که باید مدیریت شود. رئیس انجمن مطالعات روان درمانی ایران گفت: ما هر ساله سالروز تاسیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره را جشن می‌گیریم، مراسمی را در سراسر کشور و توسط شوراهای استانی برگزار می‌نماییم. در سال جاری تصمیم داشتیم، بعد از مراسم بزرگی که در تالار وحدت داشتیم، آن را تکرار نماییم، اما متأسفانه شرایط کرونا امکان برگزاری حضوری را از ما گرفت، اما به هر حال فضای مجازی این امکان را به ما می‌دهد که این روز را با سبکی مجازی گرامی بداریم. یکی از اهداف سازمان این است که با بزرگداشت این روز بزرگ، هویت روان شناسی و مشاوره در کشور نهادینه شود، در اذهان جامعه فرهنگ سازی کنیم و سازمان را به مردم، مسئولین، نهادها و ارگان‌ها معرفی کنیم. هر نفر از روان شناسان و مشاوران به نوبه خود رسالتی بزرگ بر دوش دارند که باید علم روان شناسی و مشاوره را هر چه بیشتر و مفیدتر معرفی کنند. هر کدام از ما یک نماینده و یک شاخه‌ای از درخت تنومند روان شناسی و مشاوره هستیم و همه ما یک سازمان نظام روان شناسی و مشاوره هستیم. رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور گفت: روان شناسان و مشاوران عزیز باید بدانند همانطور که هویت ما در خانواده شکل گرفته است، هویت اجتماعی ما در روز نهم اردیبهشت ایجاد شده است؛ بنابراین برای گرامیداشت از هویت اجتماعی خود، باید حرکتی جمعی داشته باشیم. از زحمات اساتید خود قدردانی نماییم، از طریق فضاهای مجازی جلساتی برگزار شود. اما در سال جاری به احترام درگذشتگان و شهدای ویروس کرونا خصوصاً روانشناسان و مشاورانی که دیگر در بین ما نیستند همکارانمان در سازمان نظام پزشکی هیچ جشنی در تهران و استان‌ها نه حقیقی و نه مجازی توسط سازمان نظام روانشناسی و مشاوره و روانشناسان و مشاوران برگزار نخواهد شد. وی افزود: پس از تاسیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور، شاهد تحولاتی در عرصه‌ی رشته‌های روانشناسی و مشاوره بوده ایم. رشته روان شناسی و مشاوره در مقایسه با رشته‌های هم طراز جایگاهی فراتر و ارزشمندتر یافته است. رییس سازمان نظام روانشناسی گفت: سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور در یک سال گذشته شاهد تغییرات زیادی در عرصه‌های مختلف بوده است ما موفق شده ایم سازمان را در عرصه‌ی ملی و حاکمیتی مطرح کنیم و به مسئولین مختلف در خصوص جایگاه این سازمان و

نقشی که می‌تواند در فرایند پیشگیری، درمان، تشخیص و توانبخشی جامعه داشته باشد، گفتگو نماییم. اکنون حاکمیت پذیرفته که سازمان نظام روانشناسی و مشاوره یک سازمان با سرمایه اجتماعی خیلی مهم و تاثیرگذار است. همچنین در سال گذشته ما موفق شدیم فراكسیون سلامت روان را در مجلس شورای اسلامی راه اندازی نمائیم، جلسات زیادی را با نمایندگان محترم مجلس و وزرا داشته باشیم. همانطور که ملاحظه کردید، معاون اول محترم ریاست جمهوری نامه‌ی را به استان‌ها مرقوم نموده و از استانداران در سراسر کشور خواسته اند که جایگاه والای سازمان را ارج نهند و با سازمان در استان‌ها همکاری داشته باشند. سازمان در حال حاضر تثبیت شده و در جایگاه ممتازی قرار دارد. دکتر محمد حاتمی افزود: در بعد داخلی هم ما ساختارسازی جدیدی در سازمان طراحی کردیم و مصاحبه‌های کمیسیون‌ها را تا پنج برابر افزایش دادیم. طبق جلسه‌ی بی که در سازمان داشتیم، مقرر شد که از ۱۵ اردیبهشت به بعد، کمیسیون‌های تخصصی فعالیتشان را آغاز کنند. مطمئنا با کمک استان‌ها نوبت دهی را کاهش خواهیم داد. وی افزود: ما در بعد نظارت موفقیت‌های بزرگی را کسب کرده ایم. تا سال گذشته همه در فضای مجازی خودشان را روان درمانگر و درمانگر معرفی می‌کردند و هیچ ارگانی در کشور نیز مانع آن‌ها نبود تا اینکه سازمان نظام روان شناسی و مشاوره با آن‌ها برخورد نمود. البته باید پذیرفت که شرایط کرونایی کار ما را سخت‌تر کرده و این به معنای آن نیست که ما کار خودمان را انجام ندهیم. برای فضاهای مجازی برنامه‌های جدی تری خواهیم داشت. با صدا و سیما و رسانه‌های دیگر، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، نیروی انتظامی، بهزیستی و سایر ارگان‌ها، تفاهم نامه‌هایی در حال انعقاد هستیم. همین جا من عرض می‌کنم در کشور هیچ کس نمی‌تواند فعالیت روان شناسی و مشاوره انجام دهد مگر اینکه با مجوز سازمان نظام روان شناسی و مشاوره باشد. دکتر حاتمی گفت: بعضی ارگان‌ها مانند سازمان بهزیستی مجوزهایی می‌دهند که این مجوزها برای تاسیس موسسه و مرکز است و در قانون هم آمده آن موسسه و مرکز حتما مدیر فنی اش باید پروانه معتبر از سازمان نظام روان شناسی و مشاوره داشته باشد. بعضی‌ها فکر نکنند که اگر مجوزی را از یک ارگانی یا نهادی گرفتند، می‌توانند با آن فعالیت روان شناسی و مشاوره داشته باشند. آن موسسات و مراکزی که تا کنون مجوز گرفتند، حتما مجددا اعتبار بخشی می‌شوند. ما به جد دنبال این قضیه در سال جاری هستیم، همانطور که هیچ کس بدون اجازه سازمان نظام پزشکی نمی‌تواند فعالیت دارویی انجام دهد، بدون مجوز سازمان نظام روان شناسی و مشاوره فعالیت روان شناسی و مشاوره ممنوع است. ارگان‌ها و نهادهای حاکمیتی حق دادن مجوز فعالیت روانشناسی و مشاوره ندارند، حتی مشاوره‌های تلفنی و مشاوره‌های مجازی و همه‌ی این‌ها با مجوز نظام روان شناسی و مشاوره امکانپذیر است این در قانون سازمان مصوب مجلس شورای اسلامی مستتر است.



شخصیت خودشیفته از زبان دکتر زهرا حیدری مدیر کلینیک تخصصی روانشناسی و مشاوره بینش نوین

شخصیت خودشیفته (نارسیسم)

مشخصه این افراد این است که خودبزرگ بینانه احساس می کنند آدم بسیار مهم و بی نظیری هستند. به مانند طاووس در میان دیگران راه می روند و از هیچ فرصتی برای جلب دیگران به تمجید از بزرگی ذاتی خویش غفلت نمی ورزند. اگر با فردی خود شیفته در ارتباط نزدیک هستید، شما غالباً احساس خواهید نمود که ویژگی ها و احساسات شما را نادیده می انگارد، عزت نفس بسیار شکننده دارد و حتی نسبت به انتقاد های جزئی هم آسیب پذیرند. او دارای نقص شدید در برقراری رابطه صمیمانه با دیگران است که ریشه در عدم قدرت همدلی در وی دارد، از این رو قادر به درک و فهم احساسات، تجربه ها و تمایلات شما نیست.

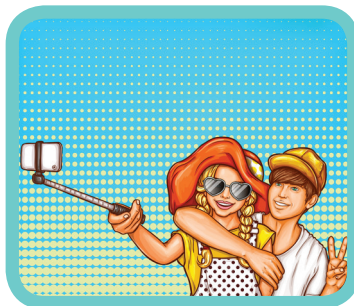
او نمی تواند به تبادل دوسویه عاطفی بپردازد. هنگامی که در زمینه تحسین و تمجید احساس ناموفقی کند یا رفتار متکبرانه اش زیر سوال رود، احساس می کند مورد حمله و تحقیر واقع شده است و بدنبال آن ممکن است به وسیله بداخلاقی، قهر و خشم، تحقیر و یا فحاشی و در برخی موارد حمله فیزیکی، خشم خود را نشان دهد.

زندگی با فرد خودشیفته

فرد خودشیفته از نظر دیگران فردی متکبر، نفرت برانگیز، خود محور و فاقد احساس همدلی است. در غالب موقعیت های اجتماعی، فردی آزار دهنده و غیر قابل تحمل به چشم خواهد آمد.

ویژگی های شخصیت خودشیفته

۱. احساس خود بزرگ بینی به صورت مهم پنداشتن خود دارند.
۲. با خیالپردازی هایی در زمینه موفقیت بی حد و حصر، قدرت، هوش و استعداد، عشق و زیبایی اشتغال ذهنی دارند.
۳. معتقد است که خاص و بی همتاست و فقط افراد خاص یا عالی رتبه قادر به درک وی هستند.



۴. نیاز مفرط به تحسین دارد.

۵. همواره احساس محق بودن دارند.

۶. در روابط بین فردی استثمارگر هستند.

۷. همدلی ندارند.

۸. اغلب به دیگران حسادت می کنند یا فکر می کنند دیگران به آن ها حسادت می کنند.

۹. رفتارها و نگرشهای پرنخوت نشان می دهند.

برای آشنایی بهتر با این شخصیت، شما را دعوت به دیدن فیلم دزیره (هنری کاسنر - ۱۹۵۴) می نمایم. ناپلئون در این فیلم نماینده کامل یک شخصیت خودشیفته است، مانند: اشتغال دائم با مسئله زیبایی، ثروت، مقام و پیشرفت در فیلم بخوبی نمایش داده شده است، همچنین وی هر زمان که لازم می داند به راحتی، بدون ذره ای پشیمانی از بقیه سوءاستفاده می نماید.

فرد خود شیفته به عنوان شریک زندگی

آن ها از برقراری رابطه عاطفی دو سوپه ناتوان اند. رابطه شما با وی از همان آغاز رابطه ای ناخوشایند خواهد بود، مگر آن که شما بطور مداوم به تحسین و تمجید وی بپردازید. آن ها تنها به شرطی وارد رابطه عاطفی می شوند که مطمئن باشند، رابطه مذکور عزت نفس آن ها را افزایش خواهد داد. اگر شما فردی ثروتمند، جذاب یا موفق باشید به احتمال قوی وی خود را سزاوار ارتباط با شما خواهد دید و تلاش خواهد کرد تا به نحوی با شما وارد ارتباط شود. وی عطش سیری ناپذیری به تحسین و تمجید دارد که اگر برآورده نشود

خشمگین و آزرده خاطر می شود.

این افراد بشدت در مهارت کنترل خشم ضعیف هستند و این امر مشکلات فراوانی را در روابط صمیمی آن ها ایجاد می کند.

توصیه هایی برای زندگی با فرد خودشیفته

۱. مراقب خودتان باشید. در میان اختلالات شخصیت این اختلال از پایداری و شدت بیشتری برخوردار است و جنبه های سرسختانه زندگی با چنین فردی نیاز دارد که حتما از یک متخصص برای مراقبت از سلامت روانتان بهره مند گردید.

۲. او را از رفتارهای مثبت و همدلانه اش آگاه سازید و وی را برای افزایش این رفتارهای سازنده ترغیب نمایید.

۳. خود را جای او بگذارید و دنیا را از دریچه نگاه او ببینید تا وی را بهتر درک کنید.

۴. حد و مرزهایی برای رفتار پرخاشگرانه و تحقیر کننده اش تعیین نمایید. رابطه با این افراد، بسیار نیازمند مهارت قاطعیت است تا خودمان کمتر آسیب ببینیم و عزت نفسمان محفوظ بماند.

EFT

سلسه کارگاه های تخصصی درمان متمرکز بر هیجان EFT

مدرس: همایون ذوالفقاری نیا

- دوره مقدماتی
- دوره پیشرفته / ادونس
- دوره حضور درمانی و همدلی
- دوره زوج درمانی
- دوره مشاوره پیش از ازدواج
- دوره اضطراب و افسردگی
- دوره گروه درمانی
- دوره تروما
- سوپر ویژن
- دوره خانواده درمانی
- دوره کار با هیجانات

www.BineshNovin.com



مروری بر روند برگزاری پکیج کارگاه های درمان متمرکز بر هیجان EFT

مروری بر روند برگزاری پکیج کارگاه های درمان متمرکز بر هیجان EFT

پکیج کارگاه های درمان متمرکز بر هیجان (TFE)

با تدریس دکتر همایون ذوالفقاری نیا در مرکز روانشناسی و مشاوره بینش نوین برگزار می شود.

لازم به ذکر است که دکتر ذوالفقاری نیا دانش آموخته دانشگاه یورک کانادا هستند

و دوره های مقدماتی و پیشرفته EFT را با همان کیفیت و ساختار برگزار می کنند.

روان درمانی متمرکز بر هیجان چیست؟

روان درمانی متمرکز بر هیجان یا EFT با در نظر گرفتن این فرض که هیجانات به تنهایی

توانایی ایجاد سازگاری با محیط اطراف خود را دارند، بنا شده است.

به بیان ساده تر با ایجاد یک دسترسی سازنده به هیجانات، به مراجع کمک می کنیم

تا بتواند هیجان اصلی خود را تجربه کند و در نتیجه به نیاز خود پاسخ دهد.

هیجانات ارتباط بسیار عمیقی با اساسی ترین نیازهای ما دارند و به بیانی دیگر، این هیجانات

داشته باشد.

فراموش نکنیم که رابطه درمانی میان درمانگر و مراجع برقرار می شود، مهم ترین پارامتر در فرآیند درمان است.

روان درمانی متمرکز بر هیجان از چه نظریه های درمانی کمک می گیرد؟

درمان گشتالت، روان درمانی اگزیزستانسیال و درمان انسانگرایانه راجرز،

سه بخش اساسی روان درمانی متمرکز بر هیجان را تشکیل می دهند.

در مورد گشتالت باید بگوییم که تمرین صندلی خالی، یکی از مهم ترین تکنیک های تمرینی در اتاق درمان است

که در دوره آموزشی کارگاه به صورت کامل به آن پرداخته خواهد شد.

اما در مورد درمان اگزیزستانسیال باید بگوییم که

هستند

که به ما نشان می دهند که چه نیازی باید مورد توجه بیشتری قرار بگیرد.

بنابراین می توانیم EFT یا روان درمانی متمرکز بر هیجان را یک درمان تجربی در نظر بگیریم،

بدین معنا که درمانگران باید در این دوره آموزشی، تجربه دسترسی به هیجانات خود را تجربه کنند.

در روز اول کارگاه، مبانی تئوری، تاریخچه و مفاهیم کلی EFT مورد بحث قرار می گیرد.

ما در روز اول کار خود را با معرفی دوستانی که سر کلاس هستند

آغاز می کنیم تا سطحی از رابطه صمیمانه بین شرکت کنندگان و مدرس کلاس برقرار شود،

هدف از انجام اینکار را با کمک یکی از آموزه های روان درمانی متمرکز بر هیجان، توضیح داد؛

در این رویکرد درمانی، روانشناس تلاش می کند که جایگاه برابر و تنظیم شده ای با مراجع خود

که درمانگران در اتاق درمان با آن‌ها سروکار دارد؛ بخش اول تجربه هیجانی است

که با توجه به تاریخچه و رویدادهایی که اتفاق افتاده سازگار به نظر نمی‌رسد

اما فرد برای عدم مواجهه با تجربه دردناک هیجان اولیه سازگار، به سراغ آن‌ها می‌رود.

به عنوان مثال فردی که عزیزی را از دست داده بجای تجربه اندوه، دائماً خشمگین و عصبانی است.

رسیدن به تجربه اولیه و سازگار به فرد کمک می‌کند تا آن را تنظیم ساخته

و به سراغ نیازی که در ورای آن قرار دارد برود.

و در نهایت در روز سوم چند پرونده درمانی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

علاوه بر تماشای فیلم شرکت کنندگان فرصت تجربه واقعی درمان را خواهند داشت؛

اعضا معمولاً به دو گروه تقسیم می‌شوند

و در اتاق درمان زیر نظر دکتر و همکار ایشان نکاتی را که یاد گرفته‌اند، تمرین می‌کنند.



و دقیقاً کارکرد سازنده و غیر سازنده آن چیست؟ پاسخ به این سؤالات بخش آغازین کارگاه است. در ادامه مدرس به انواع هیجانات و کارکرد هر کدام می‌پردازد. دوباره تاکید می‌کنم؛

در پایان دوره چه تجربی پیدا خواهیم کرد؟

روان درمانی متمرکز بر هیجان یک رویکرد تجربی است،

شما باید خود ابتدا این مفاهیم را تجربه کنید تا بتوانید مراجع را در مسیر درست قرار دهید.

در قسمت بعد به سراغ چهار دسته کلی هیجانات می‌رویم

که درمانگر در اتاق درمان با آن‌ها سر و کار خواهد داشت؛

هیجان سازگار اولیه، هیجان ناسازگار اولیه، هیجان ثانویه واکنشی و هیجان کاربردی.

هیجانات کاربردی سطحی‌ترین تجربه هیجانی هستند

که فرد به کمک آن‌ها از محیط اطراف خود چیزهایی طلب می‌کند.

مثلاً با نشان دادن خشم غیرواقعی اطرافیان را مجبور می‌کند آن کاری که او می‌خواهد را انجام دهند.

هیجان واکنشی، نوعی از هیجان است که با توجه به رویدادی که در اطراف انسان اتفاق می‌افتد تولید می‌شود

و معمولاً واکنشی است به رویدادهای بیرونی. اما دو تجربه هیجانی اولیه مهم‌ترین بخشی است



EFT با کمک آموزه‌های آن، به افراد کمک می‌کند

تا روایت جدید و سازنده‌ترین - این بار با تجربه هیجانات اصلی خود - خلق کنند.

فراموش نکنیم که یکی از مهم‌ترین گلابه‌های مراجعین، گیر افتادن در روایت‌های تکراری و تلخ است.

و در نهایت مهم‌ترین کمک را راجرز به ما می‌کند با آموزش همدلی و پذیرش بی قید و شرط مراجع. پرفسور لزل گرینبرگ می‌گوید:

EFT سه بخش مهم دارد؛ همدلی، همدلی و همدلی.

در دوره مقدماتی و پیشرفته مبانی همدلی آموزش داده خواهد شد

اما برای کار بیشتر بر روی این موضوع مهم،

یک دوره آموزشی همدلی به صورت جداگانه پس از پایان دوره پیشرفته برگزار خواهد شد.

در روز دوم به سراغ مبانی کلی درمان می‌رویم.

ابتدا از تفاوت بین احساسات و هیجانات شروع می‌کنیم.

سپس مفهوم اختلال در EFT مورد بحث قرار می‌گیرد تا دقیقاً بدانیم که باید به چه چیزی بپردازیم.

فراموش نکنیم که روان درمانی متمرکز بر هیجان یک ارزیابی مشخص دارد

تا به کمک آن درمانگران بدانند که دقیقاً با چه نوع مراجعینی می‌توانند کار کنند و چه افرادی را باید ارجاع دهند.

در قسمت بعد صحبت درباره هیجانات آغاز می‌شود. هیجان چیست؟ کاربرد آن چیست؟



چند لحظه ای همراه با سیما اسکندری و جادوی عشق از ایشان

استر هیکس میگوید یکی از سوالهای متداولی که اکثر انسانها درگیرش هستند این است:

چرا وقتی ما چیزی را نمی خواهیم و به آن نه میگوییم باز هم در زندگیمان ظاهر می شود؟

جهان در حال تلاش برای جذب است. وقتی توجه خود را به سمت چیزی که نمی خواهید می برید آن را جزو ارتعاش های خود می کنید و به سمت خود جذب می کنید. به چیزهایی هم که نمی خواهید دائم در حال توجه کردن هستید پس باز هم در حال فرستادن ارتعاش آن هستید.

استر هیکس در ادامه میگوید وقتی شما در حالت فرستادن ارتعاش ثروت هستید و از طرف دیگر اخبار و رسانه ها را رصد میکنید و یا مردم اطرافتان مدام در مورد فقر و بدبختی در حال صحبت هستند. وقتی که شما به آنها نگاه می کنید و توجه می کنید که چقدر در دنیا فقر وجود دارد پس شما در حال فرستادن ارتعاش ثروت نیستید و در حال ارسال ارتعاش فقر و بدبختی و ورشکستگی هستید. به همین دلیل که باید از اخبار بد و منفی دوری کرد.

پس به چیزی که نمی خواهید اصلاً نه فکر و نه اعتنا کنید و مطمئن باشید وقتی اعتنا نمی کنید جزء وجودتان نخواهد شد. این برنامه را حداقل چند ماه رعایت کنید تا فکر شما از حالات منفی به مثبت تغییر کند در این حالت ذهن به صورت پیش فرض از منفی به مثبت تبدیل میشه و زمانی که ارتعاش ثروت میفرستید در کمال شگفتی ثروت وارد زندگیتان میشود. اگر گاهی افکار منفی به سراغتان آمد نگران نباشید کلیدش آن است که جایگزین سازی کنید.



سایر ویژگی‌ها استفاده کرد. نرم افزارها متعددی برای انجام این تمرین وجود دارد. همچنین امکان انجام آن بصورت آن لاین نیز وجود دارد. برای این کار عبارت Brain N-Back را در اینترنت جستجو کنید. یکی از بهترین نرم افزارهای دسک تاپ برای این تمرین Brain Workshop است که به زبان پایتون نوشته شده و متن باز است. برای سیستم آندروئید نیز نرم افزارهای مشابهی وجود دارد که یکی از آنها Brain N-Back می باشد.

تا کنون تحقیقات متعددی در مورد تاثیر این ورزش ذهنی بر روی حافظه عملیاتی و ضریب هوش صورت گرفته است که تاثیر قطعی این ورزش را نشان داده است. بحث بسیار مفصلی در مورد این ورزش ذهنی در Dual N-Back FAQ ارائه شده است که برای اطلاعات بیشتر می توانید به آن مراجعه کنید.

ممکن است بدهد، چهار حالت ممکن است (برای تحریک دیداری + شنیداری)

- ۱ - تطابق محل تصویر
 - ۲ - تطابق حرف اعلام شده
 - ۳ - هردو
 - ۴ - هیچکدام
- برای اینکه فرد راحت تر پاسخ دهد به ازای هر محرک یک دکمه در اختیار وی قرار می دهند. در صورت تطابق محرک دکمه مربوط به آن محرک توسط فرد فشرده می شود. بنابراین برای پاسخ به حالات فوق فرد می بایست به یکی از روش های زیر عمل کند
- ۱ - تطابق محل تصویر = فشردن دکمه مربوط به تصویر
 - ۲ - تطابق حرف اعلام شده = فشردن دکمه مربوط به حرف
 - ۳ - هردو = فشردن هر دو دکمه
 - ۴ - هیچکدام = عدم واکنش

هرچه تعداد محرک ها بیشتر شود تمرین سخت تر می شود ولی معمول دو محرک یکی دیداری و دیگری شنیداری می باشد. ولی می توان از دو تحریک دیداری مانند موقعیت شکل و رنگ آن و

N-Back ورزشی مفید برای مغز

N-Back نوعی ورزش ذهنی برای افزایش حافظه عملیاتی یا Working Memory می باشد. با تمرین مستمر حتی ضریب هوشی نیز افزایش می یابد. در این ورزش که اکثرا با استفاده از یک نرم افزار کامپیوتری انجام می شود یک سری تحریکات دیداری یا شنیداری به فرد وارد می شود. به عنوان مثال تصویری را به وی نشان می دهند و یا صدائی را به گوش وی می رسانند. فرد می بایست بیاد بیاورد که آیا تحریک فعلی با تحریک N حرکت قبل آیا مطابقت دارد یا خیر. هر چه N بزرگتر باشد تمرین سخت تر است. معمولا N یک الی سه می باشد. یکی از شایعترین روش انجام آن این است که در هر حرکت مربعی را به فرد نشان میدهند و وی باید بیاد بیاورد که آیا N حرکت قبل مربع مذکور در همان موقعیتی بوده است که اکنون وجود دارد یا خیر. همزمان تحریک شنیداری نیز وارد می شود مثلا یکی از حروف الفبا گفته می شود و فرد باید بیاد بیاورد که این حرف همان حرفی است که N حرکت قبل گفته شده است یا خیر. بنابراین بسته به ترکیب مختلف جوابهایی که فرد



تست captain log همراه با شیرین سادات اطیابی

سلامت جسمی و پیشگیری از بیماری میشود، نرمافزارها و تمرینات توانمندسازی مغزی (brain training) سبب بهبود کارکردهای شناختی در افراد LD، AD/HD، آسیبهای مغزی و دیگر مشکلات شناختی و نیز ارتقاء توانمندیهای شناختی در افراد سالم میگردد. ۵۰ عدد برنامه چند-سطحی در captain's log در سه گروه آموزشی زیر دسته بندی میگردد:

- گروه آموزش مهارتهای توجهی
- گروه آموزش مهارتهای حل مسئله و حافظه
- گروه آموزش حافظه فعال

Captain's log

نرم افزار کاپیتان لاگ یکی از نرم افزارهای شناختی بسیار عالی در زمینه تشخیص دیداری، تشخیص شنیداری، ادراک اعداد، الگوهای مفهومی متوالی و انواع حافظه (حافظه دیداری)، (حافظه شنیداری)، (حافظه فعال)، (توالی حافظه) می باشد

- این نرم افزار در ابتدا یک آزمون ۹ مرحله ای در دو سطح (کودکان و بزرگسالان) برای فرد برگزار می نماید و با توجه به سن مشخص شده مراجع یک گزارش از قبولی فرد در هر کدام از ۹ مرحله آزمون و گزارش از میانگین زمان پاسخ دهی به سؤالات آزمون (Reaction Time) و نمودار مقایسه ای کامل در اختیار آزمونگر قرار می دهد.

نرم افزاری جامع است که به وسیله ی ۵۰ تمرین، مهارت های شناختی اساسی را پرورش می دهد. تمرینات دارای سه سطح نقره، طلا و الماس، و هر سطح دارای ۱۵ مرحله می باشد (به استثناء ۳۰ مرحله ای که در تمرین یادگیری ماز وجود دارد). ساختار سلسله مراتبی، بازخورد مناسب، گزینه های کنترل فراوان و ... از ویژگی های خوب این نرم افزار می باشد. این نرم افزار مهارت هایی از قبیل حافظه ی فعال، حافظه ی کوتاه مدت، سرعت پردازش ذهنی، کنترل تکانه، مهارت های شنیداری، حل مسئله و ... را پرورش می دهد. پژوهش های فراوانی سودمندی این روش را تأیید کرده اند. افراد دارای سن شش سال و بالاتر می توانند از این نرم افزار استفاده نمایند.

این نرم افزار بازی گونه، یکی از بهترین و معتبرترین نرم افزارهای ارتقاء توانمندیهای مغزی است که برای تمام سنین (دبستان به بالا) مناسب می باشد و دارای سطح بندی است. این بازی جذاب توسط بسیاری از افراد و متخصصان در سراسر جهان، به منظور ارتقاء مهارت های توجه و تمرکز، استدلال، مهارت های شنیداری، حافظه فعال، عزت نفس، هماهنگی چشم و دست، کنترل تکانه، سرعت پردازش و واکنش، و مهارتهای حل مساله استفاده می شود..

مطالعات نشان میدهند همانطور که تمرینات ورزشی، سبب افزایش



کافه شعر همراه با مولانا

ای عاشقان ای عاشقان پیمانه را گم کرده ام
 درکنج ویران مانده ام ؛ خمخانه را گم کرده ام
 هم در پی بالائیان ؛ هم من اسیر خاکیان
 هم در پی همخانه ام ،هم خانه را گم کرده ام
 آهمم چو برافلاک شد اشکم روان بر خاک شد
 آخر از این جا نیستم ؛ کاشانه را گم کرده ام
 درقالب این خاکیان عمری است سرگردان شدم
 چون جان اسیرحبس شد ؛ جانانه را گم کرده ام
 از حبس دنیا خسته ام چون مرغکی پر بسته ام
 جانم از این تن سیر شد ؛ سامانه را گم کرده ام
 در خواب دیدم بیدلی صد عاقل اندر پی روان
 میخواند با خود این غزل ؛ دیوانه را گم کرده ام
 گر طالب راهی بیایا ؛ و در پی آهی برو
 این گفت و با خودمی سرود، پروانه را گم کرده ام

تفاوت بین جامعه ستیز و جامعه رنجور از زبان آقای حسان صادقی

تفاوت بین جامعه ستیز و جامعه رنجور در چیست؟

اگر اهل فیلم‌های هالیوودی باشید، حتماً تا حدودی با اصطلاح روان‌شناختی جامعه ستیز (Psychopath) و جامعه رنجور (Socio-path) آشنا هستید. این دو اصطلاح در واقع توصیف روان‌پزشکانه از سطح شدید اختلال شخصیتی ضد اجتماعی است. اما واقعیت این است که به این دو مفهوم آن چنان که باید پرداخته نشده و معمولاً ما به خوبی نمی‌توانیم آن‌ها را از هم تشخیص دهیم. البته لازم به ذکر است که شباهت‌های بسیاری بین این دو وجود دارد اما تفاوت‌های جالبی نیز هست که نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت. هر دو این‌ها، الگوهای فکری و رفتاری قدرتمندی مشاهده می‌شود که برای سلامت و امنیت دیگران ارزشی قائل نیست. فریب و تحت تأثیر قرار دادن دیگران (البته به معنای منفی خود)، بخش بسیار مهم از کارکرد این دو اختلال است. این نکته را هم اضافه کنیم که برخلاف تصور عموم، جامعه ستیز و جامعه رنجور، الزاماً افراد خشونت‌طلبی نیستند.

شباهت اساسی این دو اختلال از کانون اصلی خود یعنی اختلال شخصیتی ضد اجتماعی، سرچشمه گرفته می‌شود. در کتاب DSM-V ویژگی‌های این افراد این‌گونه توصیف شده:

0 مرتباً قانون‌شکنی می‌کند یا قوانین را مسخره می‌کند

0 دائماً به دیگران دروغ می‌گوید و آن‌ها را فریب



می‌دهد

0 تکانشی رفتار می‌کند و برنامه‌ریزی ندارد

0 مستعد دعوا و پرخاشگری است

0 توجه کمی به ایمنی و سلامت دیگران دارد

0 بی‌مسئولیت است و نمی‌تواند تعهدات مالی خود را برآورده کند

0 احساس پشیمانی یا گناه ندارد

در هر دو اختلال، برخی از نشانگان تا قبل از سن ۱۵ سالگی نیز دیده می‌شود. اما زمانی که فرد به جوانی می‌رسد آن‌ها دیگر در مسیر تبدیل شدن به یک سایکوپا یا جامعه رنجور هستند.

ویژگی‌های جامعه ستیز

تحقیقات روان‌شناختی به ما نشان داده که عموماً افراد جامعه ستیز با این خصائص به دنیا می‌آیند، اما افراد جامعه رنجور این الگوها را از محیط یاد می‌گیرند. جامعه ستیزی ممکن است به دلیل تفاوت ساختاری مغز اتفاق بیفتد. تحقیقات به ما

نشان داده که بخش‌های مسئول تنظیم هیجانات و کنترل تکانه، در مغز افراد سایکوپا به اندازه کافی رشد نکرده‌اند.

افراد جامعه ستیز کلاً به سختی می‌توانند یک دل‌بستگی هیجانی واقعی با دیگران ایجاد کنند. به جای ایجاد رابطه همراه با دل‌بستگی عاطفی، آن‌ها روابط پوچی با بقیه برقرار می‌کنند که در راستای اهداف آن‌ها به وجود آمده است. اما یکی از مهم‌ترین اشکالات این اختلال این است که افراد سایکوپا به ندرت احساس گناه را در مورد رفتار آسیب‌رسان خود تجربه می‌کنند، حتی اگر بدترین رفتار از آن‌ها سر بزنند. ممکن است این افراد حتی ازدواج کنند و بچه‌دار نیز بشوند و زندگی عادی را سپری کنند، اما همیشه نشانگان شدید اختلال جای در گوشه ذهنشان وجود دارد. زمانی که یک جامعه ستیز درگیر فعالیت‌های مجرمانه می‌شود، او تمام تلاش خود را انجام می‌دهد تا جایی که ممکن است آسیبی نبیند و برای این کار دیگران را قربانی می‌کند.

ویژگی‌های جامعه رنجور

تحقیقات تفاوت‌های جالبی را نشان می‌دهد. محققان معتقدند که جامعه رنجوری غالباً نتیجه عوامل محیطی است تا ژنتیکی. مثلاً کودکی که در محیط آسیب‌رسانی متولد می‌شود و با انواع و اقسام آزار و اذیت و البته تروماهای شدید مواجه است، ممکن است تبدیل به یک جامعه رنجور شود. به صورت کلی می‌توانیم بگوییم که میزان رفتارهای تکانشی و دمدمی مزاجی افراد جامعه رنجور از جامعه ستیز بیشتر است. البته آن‌ها همان مشکلات دل‌بستگی عاطفی را روابط را دارند، اما

که می‌تواند شامل اختلال سلوک شود:

○ خشونت نسبت به انسان یا حیوان

○ آسیب زدن اموال

○ فریب دادن یا دزدی

○ قانون‌شکنی جدی

فراموش نکنیم که اگر رفتارهای بیان شده در کودک یا نوجوانی دیده شد، اصلاً چیز عادی نیست و حتماً باید به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنید. اگر اختلال سلوک درمان نشود عواقب بسیار بدی با خود به همراه خواهد داشت.

ممکن است به گروه یا فردی که از نظر فکری بهشان نزدیک است وابسته و علاقمند شوند. این افراد سخت‌تر از سایکوپاث‌ها می‌توانند کار خود را حفظ کنند و یا تشکیل خانواده بدهند. اما زمانی که درگیر فعالیت مجرمانه می‌شوند معمولاً رفتارها تکانشی و بدون برنامه‌ریزی قبلی است. آن‌ها چندان به ریسک یا عواقب رفتار خود فکر نمی‌کنند. همچنین به سرعت عصبانی می‌شود که این احساس آن‌ها ممکن است به راحتی تبدیل به رفتار پرخاشگرانه شود.

کدام گروه خطرناک‌تر هستند؟

هم افراد جامعه ستیز و هم جامعه رنجور می‌توانند برای جامعه دردسر درست کنند. اما به صورت کلی می‌توانیم جامعه ستیزی یا سایکوپاثی را خطرناک‌تر در نظر بگیریم زیرا این گروه احساس گناه بسیار کمی را در مورد رفتار خود تجربه می‌کنند. از طرفی این افراد راحت‌تر می‌توانند با رفتار خود گسست هیجانی ایجاد کنند. بدون وجود احساس یا هیجانی، دردی که دیگران تجربه می‌کنند برای یک جامعه ستیز معنایی ندارد. بسیار از قاتلین سریالی سایکوپاث بوده‌اند.

چگونه می‌توانیم جامعه ستیزی و جامعه رنجوری را تشخیص دهیم؟

نشانه‌گان این اختلالات غالباً در دوران کودکی بروز می‌کند. عموم این رفتارها الگویی است که منجر به آسیب به دیگران می‌شود. البته در دوران کودکی و نوجوانی به آن اختلال سلوک می‌گوییم. اختلال سلوک در جوانی تبدیل به مشکلاتی می‌شود که در بالا به آن اشاره کردیم. مواردی



راه های مدیریت موثر مشکلات هیجانی و پرخاشگری کودکان از نگاه دکتر فریبرز درتاج

سوال: برخی از والدین با کوچکترین رفتار هیجانی در فرزندشان با خود تشخیصی پرخاشگری به کلینیکهای مشاوره مراجعه میکنند. لطفاً بفرمایید اساساً پرخاشگری چیست؟ به چه رفتارهایی اطلاق میشود؟ و چگونه رشد میکند؟ والدین باید برای پرهیز از بروز پرخاشگری در کودکانشان چه پروتکلهایی را رعایت کنند؟

در مورد تعریف پرخاشگری بین روانشناسان اختلاف نظر وجود دارد. برخی، پرخاشگری را تمایل به نشان دادن رفتارهایی که از نظر اجتماعی خصمانه یا ویرانگر محسوب میشود، تعریف میکنند؛ برخی پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که فرد به دیگران آسیبی برساند. در این نگرش معیار تشخیص پرخاشگری رفتاری است که از فرد سر می‌زند. این رفتار ممکن است تظاهرات بدنی داشته باشد مانند زدن، لگد زدن، گاز گرفتن و غیره یا لفظی باشد مانند فریاد زدن، رنجاندن یا به صورت تجاوز به حقوق دیگری باشد مانند چیزی را به زور گرفتن.

جنبه مثبت این تعریف عینی بودن آن است و جنبه منفی آن مانع نبودن آن است. ممکن است کودکی درب را با لگد باز کند و با این کار به شخصی که پشت درب ایستاده آسیب رساند. درحالی که این کودک اصلاً قصد آسیب‌رسانی به کسی را نداشته است. به این نوع رفتارها نمی‌توان پرخاشگری گفت. درحالی که مطابق تعریف فوق این قبیل رفتارها را نیز باید جزء پرخاشگری تلقی کنیم. برخی دیگر رفتار پرخاشگرانه را رفتاری میدانند که به قصد آزار رساندن به کسی ظاهر می‌شود. این تعریف برخلاف تعریف قبلی، کمتر عینی است و بیشتر قصد و نیت پرخاشگر را می‌رساند ولی جامع نیست. ممکن

است رفتاری از انسان سر بزند که قصد آزار کسی را ندارد ولی دیگران رفتار او را پرخاشگری تلقی می‌کنند. کودکی که کودک دیگری را از تاب به زمین پرتاب میکند تا خودش سوار شود قصد آزار کودک را ندارد ولی دیگران رفتار او را پرخاشگرانه می‌دانند! فردی که برای رسیدن به هدفی پرخاشگری می‌کند از نوع وسیله‌ای است و فردی که به قصد آسیب رساندن به دیگری رفتار پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهد از نوع پرخاشگری خصمانه است.

نکته مهمی که والدین باید به آن توجه داشته باشند این است که الگوهای رفتار پرخاشگرانه در فرایند رشد کودکان، تغییر شکل پیدا میکند. کودکان دو و سه ساله مدام دعوا میکنند و معمولاً دعوای آنان بر سر اسباببازی یا سایر اشیاء مطلوبشان است. میزان پرخاشگری در ۴ سالگی به اوج میرسد. همچنان که کودکان به سن مدرسه رفتن می‌رسند میزان رفتارهای عمل پرخاشگرانه کمتر میشود و در ضمن کمتر هم وسیله‌های است و بیشتر خصوصاً تمایز میشود. پرخاشگری کلامی مثل سر به سر گذاشتن یا ناسزا گفتن در دوران پیش از مدرسه و اوایل سالهای مدرسه افزایش مییابد. تفاوت در پرخاشگری میان دو جنس از دو یا سه سالگی مشهود است. در مهد کودک پرخاشگری بدنی و کلامی در پسرها بیشتر از دخترها است و معمولاً پسرها بیشتر در صدد تلافی بر می‌آیند.

برخی تحقیقات متقن روانشناختی نشان داده که کودکان به‌طور طبیعی پرخاشگرند.

با توجه به اینکه هر ویژگی طبیعی که در روح و روان کودک وجود دارد عبث و بیهوده نیست و می‌تواند در رشد طبیعی کودک مؤثر و مفید باشد؛ می‌توان گفت که پرخاشگری یک رفتار مطلوب در سیر رشد طبیعی کودک است ولی اگر تحت کنترل صحیح نباشد،

می‌تواند به صورت هیجان از هم پاشیده‌ای درآید. پرخاشگری بیش از حد طبیعی، نمایانگر آن است که کودک در یادگیری رفتارهای مطلوب در مواجهه با محرک‌هایی که خشم او را بر می‌انگیزد، شکست‌خورده است. طبیعی است که وقتی از پرخاشگری به عنوان یک اختلال در رفتار سخن می‌گوئیم مراد ما پرخاشگری طبیعی نیست. بلکه آن پرخاشگری اکتسابی است که با عوامل مختلف در وجود کودک و نوجوان شکل می‌گیرد و به صورت رفتارهای خصمانه جلوه‌گر میشود. یعنی شکل کنترل نشده و تعدیل نیافته پرخاشگری طبیعی. بنابراین خانواده‌ها ضرورتاً نباید نگران برخی از رفتارهای هیجانی فرزندانشان که واکنشی طبیعی است، باشند.

عوامل روانی و محیطی متعددی در بوجود آوردن پرخاشگری تأثیر دارند. مثل ناکامی، مشاهده رفتار والدین و همسالان، تلویزیون و بازیهای ویدیویی و رایانه‌ای و موارد دیگر.

اگر فرد در رسیدن به هدف خود با مانع یا موانعی مواجه شود دچار ناکامی می‌گردد و ناکامی منجر به پرخاشگری می‌شود. پرخاشگری ممکن است مستقیماً خود مانع را هدف قرار دهد، مثل کودکی که از بازی منع شده است، مستقیماً به مادر خود خشم می‌کند و ممکن است بر سر و کله او بزند یا موهایش را بکشد. پرخاشگری ممکن است تغییر مسیر دهد و چیز دیگری را هدف قرار دهد یا حتی به طرف خود کودک برگردد.

رفتار پرخاشگرانه با تعداد زیادی از عوامل زیستی از جمله: تعیینکننده‌های ژنتیکی، عملکرد بد سیستم عصبی مرکزی، سیستم‌های درونریز، صرع، انتقال دهنده‌های عصبی، انحرافات کروموزومی و عناصر ساختاری پیوند داده شده است و انتقال دهنده‌های عصبی زیادی در بسط و ایجاد پرخاشگری شناخته شده‌اند که میتوان به سروتونین، نوراپی نفرین، دوپامین، استیل کولین و اسید آمینوبیوتریک اشاره کرد. البته مطابق با تحقیقات به عمل آمده به نظر نمیرسد عوامل زیست شناختی به تنهایی به طور کامل رشد پرخاشگری را توجیه کنند. به نظر می‌آید پرخاشگری تا حدی از عوامل ژنتیکی ناشی میشود، اما این رابطه از محیطی که شخص در آن تربیت می‌یابد، تأثیر می‌پذیرد.

مثلاً کودک از راه تقلید و بویژه از طریق رفتار پدر و مادر نیز پرخاشگری را می‌آموزد. گابریل تارد از اندیشمندان نظریه تقلید معتقد است که کودکان، پرخاشگر به دنیا نمی‌آیند بلکه پرخاشگر میشوند. این یعنی رفتارهای پرخاشگرانه از طریق تقلید که مبتنی بر تجربه‌های یادگیری مشاهده‌ای است انجام میشود. این دیدگاه رابطه بین پرخاشگری والدین و پرخاشگری بعدی کودک در خلال دوران بزرگسالی را شامل میشود. خصوصاً برخی بچه‌ها نشان داده‌اند که رفتارهای پرخاشگری والدینشان را منعکس میکنند. بنابراین اگر والدین یک کودک با یک یا همه کودکانشان به طور پرخاشگرانه رفتار کنند، پس احتمال دارد کودک بعداً با همسر یا بچه‌هایش به طور پرخاشگرانه رفتار کند.

برای رابطه بین والدین و فرزندان سه نوع رابطه می‌توان در نظر گرفت که دو نوع آنها تشدیدکننده پرخاشگری است و یک نوع آن از بروز خشم و رفتار پرخاشگرانه جلوگیری می‌کند.

۱- والدین خودکامه و مستبد: والدین مستبد دستورات پیاپی به فرزند خود می‌دهند و لزومی نمی‌بینند که برای دستورات خود دلیلی ارائه دهند و نظر آنان اطاعت بی چون و چرا است. این نوع خانواده‌ها قطعاً به خشم فرزند نوجوان دامن می‌زنند.

۲- والدین سهل‌گیر: این نوع خانواده‌ها فرزندان خود را کاملاً رها می‌کنند. اجازه می‌دهند هر کاری که می‌خواهد بکند، کاری به کار او ندارند. در این حالت نیز پرخاشگری تشدید پیدا می‌کند. همانطور که وارد آوردن ضربه‌های عاطفی سنگین بر فرزند خشم او را برمی‌انگیزد، رها کردن عاطفه و روان او باعث بوجود آوردن فرزندی پر توقع لجام‌گسیخته و پرخاشگر می‌شود.

۳- والدین قاطع و اطمینان‌بخش: این نوع والدین هم برای رفتار خود مختارانه و هم برای رفتار منضبط اعتبار قائلند. آنان سعی می‌کنند روابط کلامی زیادی با فرزندان خود داشته باشند. وقتی که از اقتدار خود نسبت به کودک استفاده می‌کنند و کودک را از چیزی منع می‌کنند یا از او انتظاری دارند برایش دلیل می‌آورند. این نوع اقتدار از جانب والدین معمولاً از طرف فرزندان بویژه نوجوانان پذیرفته می‌شود حال آنکه اقتدارطلبیهایی غیرمنطقی که صرفاً براساس میل بزرگسالان برای تسلط بر نوجوان می‌باشد احساس طردشدگی به نوجوان می‌دهد و گاهی خشم او را برمی‌انگیزد و گاهی هم به افسردگی او می‌انجامد.

تلویزیون و وسایل الکترونیکی جدید (صمعی بصری) هم در شکل‌گیری احساسات، گرایشها و باورهای کودکان تأثیر زیادی دارد. با توجه به اینکه رابطه عاطفی قوی بین کودکان و برنامه‌های تلویزیون وجود دارد، تأثیرات این وسیله ارتباط جمعی در فرد فوق العاده است. طبق تحقیقات متعدد، مشاهده خشونت در تلویزیون زمینه ظهور رفتار خشونت‌آمیز را به شیوه‌های مختلف مساعد میکند. در درجه اول، خشونت تلویزیون این امکان را به کودک میدهد که مهارتهای پرخاشگری را یاد بگیرد.

اصول اخلاق حرفه ای در مشاوره

۱. خودمختاری مراجع: این اصل بدین معناست که مراجع در انتخاب، ادامه و پایان بخشیدن به جریان مشاوره کاملاً آزاد است و هیچ فرد حقیقی یا حقوقی نباید او را نسبت به دریافت خدمات مشاوره مجبور کند. هرچند در فرهنگ ما رایج است که معمولاً والدین مراجع یا همسر وی برای دریافت خدمات مشاوره اقدام می‌کند و معمولاً با مراجعانی روبرو هستیم که در ابتدای مشاوره یا درمان از مقاومت نسبی برخوردارند.

در اینجا شایسته است این سؤال مهم مطرح گردد که: «آیا در شرایط تنش‌زا و زمانی که فرد درگیر مشکلات متعددی است آیا وی به تنهایی قادر به تشخیص تصمیم درست مبنی بر استفاده یا عدم استفاده از خدمات مشاوره‌ای است؟». به ویژه زمانی که حتی از سوی اطرافیان مورد تمسخر، طرد یا سایر مصادیق سوء رفتار قرار گرفته است. بطور حتم پاسخ، منفی است و ما شاهد نتایج بسیار اسفناکی برای آن دسته از افراد هستیم که در چرخه رفتارهای معیوب خود گیر کرده‌اند و قادر به کمک گرفتن از دیگران نیستند و به بیان بهتر هنر کمک خواستن را بلد نیستند. به نظر می‌رسد برای تضمین سودمندی خدمات مشاوره‌ای بهتر باشد که فرهنگ کمک‌رسانی بیش از پیش مورد تبلیغ و اشاعه قرار گیرد و همگان نسبت به دریافت خدمات یاورانه مورد ترغیب واقع شوند.

اصل خودمختاری بدین معناست که صرفنظر از هرگونه شرایطی که مراجع درگیر آن است هیچ فردی نباید وی را در ارتباط با تغییر در شرایط اضطراب‌ر قرار دهد. مراجع بایستی فرصت تفکر و تصمیم‌گیری را برای خود خلق کند و ما روان‌شناسان و مشاوران مهم‌تر از نقش حرفه‌ای دارای نقش انسانی و یاورانه هستیم و می‌توانیم با ثبات در رفتارهای مثبت خودمان در موقعیت‌های مختلف زندگی مبلغ خوبی برای گرایش افراد به استفاده از خدمات حرفه‌ای باشیم.

۲. سودمندی: این اصل از اصول اخلاق حرفه‌ای بدین معناست که تمام فعالیت‌ها و خدمات مشاوره‌ای بایستی در جهت خیر و صلاح مراجع باشد و هرگز بایستی نسبت به آنچه که در جهت رشد و شکوفایی مراجع است کوتاهی کرد. اصولاً

گام‌های جدی در مشاوره از سوی آنان می‌شود. با این وجود چالش برانگیزترین مساله در بحث رازداری «نسبی بودن» آن است. یعنی نمی‌توان به مراجعی که هنوز از مسائل خود صحبت نکرده است تضمین داد که تمام مطالبش نزد ما باقی خواهد ماند. زیرا به هیچ وجه قابل پیش‌بینی نیست که مراجع چه اطلاعاتی ارائه خواهد کرد. به این موقعیت‌ها «مصادیق افشاء» یا عدم رازداری گفته می‌شود و بایستی نسبت به آن با دقت کامل برخورد کرد.

البته به نظر می‌رسد گفتن جمله: «من مشتاق شنیدن حرف‌های شما هستم. همچنین رازدار صحبت‌های بیان شده هستم و مسائلی که درباره آن سخن می‌گویید همینجا نزد ما باقی خواهد ماند جز زمانی که یک خطر جدی وجود داشته باشد» برای آگاهی مراجع از وجود خط قرمزهایی درباره رازداری کافی باشد و نباید بیش از این موضوع عدم رازداری احتمالی را گسترش داد. با اینکه در نظر بسیاری از افراد بیان همین جمله هم می‌تواند بیانگر عدم اعتماد به مشاور باشد ولی چاره‌ای جز این نیست. زیرا طبق تجربه با اطلاعاتی روبرو خواهید شد که آرزو می‌کردید ای کاش از قبل این جمله را گفته بودید! در ادامه موارد نقض رازداری ارائه خواهد شد که اقدامات مرتبط با آن یا از طریق قیّم حقیقی و حقوقی مراجع است و یا در صورت وجود محدودیت‌های جدی مانند در معرض خطر قرار گرفتن مراجع و بالارفتن احتمال آسیب، از سوی خود مشاور صورت می‌پذیرد. این موارد عبارتند از: رضایت و اعلام مراجع مبنی بر افشاء، وجود خطر بیماری مسری خطرناک مانند: ایدز، وجود خطر خودکشی یا دیگرکشی، عضویت در باند‌های مخرب، عدم توانایی از دفاع حقوق خود هنگام در معرض قرار گرفتن سوء استفاده‌های جنسی، مالی یا ... الزام ثبت اطلاعات در پرونده، وجود شرایط کمک گرفتن از ناظر، شرکت در همایش‌ها و سمینارهای ملی یا بین‌المللی با شرط محرمانه بودن هویت مراجع، شکایت فردی از مراجع و نامه دادگاه مبنی بر ارائه تشخیص حرفه‌ای و در نهایت شکایت مراجع از مشاور و ایجاد شرایط دفاع از حقوق شخصی.

۴. صلاحیت حرفه‌ای: یکی از اصول اخلاق حرفه‌ای بحث صلاحیت حرفه‌ای مشاور است. در این ارتباط متخصصان حرفه‌های یاورانه تاکید می‌کنند که احراز صلاحیت بایستی از سوی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره هر کشور باشد و فرد



مشاوران نیاز دارند که به تمام رفتارهای خودشان نظارت داشته باشند تا از تأثیری که بر مراجع خود می‌گذارند آگاه باشند. از این جهت ارزش‌های مراجع، باورها و نسبت به موضوعات اساسی زندگی و تصمیمی که در نهایت اتخاذ می‌کند به ارزش‌ها و باورها و تصمیم‌های مشاور ارجحیت دارد. وظیفه ما این نیست که بطور بیمارگونه مراجع را وادار به پذیرش پیشنهادات، توصیه‌ها یا تکالیف خودمان کنیم بلکه وظیفه ما معرفی مناسب‌ترین نقشه راهبردی است و اینکه وی را ترغیب به انجام دادن و قرار گرفتن در مسیر جدیدی کنیم که برایش تضمین‌کننده سلامتی و شکوفایی است.

از سوی دیگر متخصص حرفه‌یاورانه زمانی می‌تواند از سودمندی خدمات خود مطمئن باشد که شرایط استاندارد ارائه خدمات مشاوره‌ای را داشته باشد. این شرایط در سایر اصول اخلاق حرفه‌ای مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

۳. رازداری: در مشاوره بایستی مراجع را نسبت به محرمانه بودن آنچه بین طرفین رد و بدل می‌شود آگاه کرد. این وظیفه مشاور است که به صراحت درباره رازداری صحبت کند زیرا بیان رازداری گام مهمی در اعتمادسازی و پایه‌ریزی ارتباط مشاوره‌ای است. از این جهت کافی نیست که مراجع می‌داند نزد چه کسی مراجعه کرده است و معمولاً در جامعه این باور عمومی وجود دارد که پزشک یا درمانگر، امین مردم است. بسیاری از مراجعان نیاز به شنیدن درباره محرمانه ماندن اطلاعات شخصی خود دارند و این موضوع باعث برداشتن

بودن، عدم هماهنگی در زمان (که مراجع باید با زمان حضور مشاور هماهنگ شود)، ماهیت متفاوت مشکل، بروز وابستگی شدید بین مشاور و مراجع، عدم توافق بر سر برخی تصمیم ها و یا تفاوت ارزشی و بروز شرایط ویژه (مانند بیماری یا مهاجرت).

نکته مهمی که در اینجا وجود دارد این است که ارجاع از مصادیق افشاء نیست. بمنظور پیشگیری از اتلاف وقت مراجع و جلوگیری از هزینه های اضافی وی بایستی با درباره انتقال اطلاعات به متخصص بعدی گفتگو کرد. یعنی تنها بدین خاطر که مراجع راضی به ادامه جریان مشاوره نزد متخصص دیگر شد، نمی توان اطلاعات محرمانه اش را بدون هماهنگی در میان گذاشت. از این جهت مشاور باید هنگام معرفی مراجع حتما از وی درباره مطالبی که می خواهد منتقل کند، بپرسد و رضایت آگاهانه او را جلب کند. از این جهت بطور دقیق باید بداند که کدام بخش از اطلاعات مراجع را می تواند بگوید و کدام بخش را حق ندارد بازگو کند.

نکته مهم دیگری که در این ارتباط وجود دارد بحث صلاحیت متخصص دوم است. روان شناسان و مشاوران بایستی از صلاحیت علمی و اخلاقی متخصصی که مراجع را به وی ارجاع می دهند کاملا مطمئن باشند زیرا شتابزدگی در این موضوع ممکن است نتایج جبران ناپذیری داشته باشد.

۸. مسئولیت پذیری: به لحاظ اخلاقی مسئولیت جریان مشاوره با فرد روان شناس یا مشاور است. مواردی اعم از زمان ملاقات، مکان ملاقات، تعداد جلسات، وظایف طرفین و تعیین اهداف مشاوره همگی بایستی به روشنی برای مراجع توضیح داده شود. همانطور که پیشتر اشاره شد مشاور باید صادقانه تلاش کند که تنها در جهت خیر و صلاح مراجع حرکت کند و هیچ چیزی او را از ارائه خدمات ارزشمند و موثر باز ندارد.

در این ارتباط بایستی بین مسئولیت اخلاقی جریان مشاوره و مسئولیت عملی آن تفاوت قائل شد. مسئولیت عملی متمرکز بر موضوع نتیجه گیری از شرکت در جریان مشاوره است که یا بر پیشگیری از طریق توانمند سازی مراجع و یا درمان از طریق ارائه راه حل ها و تقویت مهارتهایی مشخص متمرکز است. در این زمینه تمام مسئولیت مشاوره با فرد متخصص نیست و بایستی مراجع را آگاه ساخت که مهم ترین اصل مشاوره «تلاش هایی است که مراجع باید برای

شکوفایی یا همزمان درمانگر حیطه های متعددی چون اعتیاد و ازدواج و اختلالات رفتاری کودکان و بودن جز گمراهی مراجعان و خسارت های ناشی از آن چیزی در بر نخواهد داشت.

۶. ممنوعیت روابط دو یا چند گانه: منظور از روابط دو یا چند گانه این است که مشاور حین جریان مشاوره بطور موازی درگیر ارتباط دیگری با مراجع شود. این ارتباط می تواند توافق در شراکت مالی، ارتباط دوستی، ارتباط آموزشی و... باشد. از آنجا که ارتباط بین مشاور و مراجع از ابتدا ارتباطی نابرابر و قدرت در دست مشاور است، ممکن است که وی از جایگاه خود سوء استفاده کند و با رفتارهای جدیدی که از خود بروز می دهد زمینه انحراف در جریان مشاوره را ایجاد کند. از این جهت بمنظور پیشگیری از بروز هر گونه آسیب روانی به مراجع و جلوگیری از به انحراف کشیده شدن ارتباط مشاوره ای، داشتن رابطه دو یا چند گانه مردود و ممنوع است.

در ارتباط با رد روابط دو یا چند گانه توافق کلی بین متخصصان وجود ندارد و تنها زمینه ای که همگی بر ممنوعیت آن اذعان دارند داشتن ارتباط جنسی با مراجع است. بدیهی است که مشاور باید طبق قوانین اصول اخلاق حرفه ای سازمان روانشناسی و مشاوره کشور خود که مطابق فرهنگ جامعه تدوین می شود عمل کند و هرگونه تخطی از آن با محدودیت یا لغو پروانه کار همراه است.

۷. ارجاع: یکی از اصول اخلاق حرفه ای، معرفی کردن مراجع نزد متخصص دیگر بمنظور حل و فصل مشکلاتی است که برای آن مراجعه کرده است. ارجاع از جمله مسائلی است که متاسفانه



کمتر از سوی مشاوران و درمانگران اتفاق می افتد و مهم ترین علت آن موضوع «تداخل نیاز» است که در انتها بدان اشاره می شود. مصادیق ارجاع عبارتند از: ترجیح مراجع به تغییر مشاور به لحاظ سن، جنسیت، میزان تحصیلات و درجه مذهبی

باید درجات علمی، عملی و اخلاقی مشخصی را احراز کند. حداقل درجه علمی مورد نیاز برای ارائه خدمات مشاوره ای، کارشناسی ارشد است و بدیهی است که فرد زمانی می تواند اقدام به انجام موفقیت آمیز جریان مشاوره کند که دوره های تمرین و کارورزی را به خوبی سپری کرده باشد. به لحاظ اخلاقی هم سازمان های مربوطه تنها نظام نامه اخلاقی را به فرد گوشزد می کنند که تخطی از آن باعث محرومیت از ارائه خدمات مشاوره ای می شود. در کنار آن نظارت نه چندان قوی بر کار روان شناسان و مشاوران وجود دارد.

با این وجود مساله اصلی در این اصل اخلاق حرفه ای این است که نه داشتن مدرک کارشناسی ارشد و دکتری می تواند ملاک نهایی احراز صلاحیت باشد، نه گذراندن دوره های کارورزی متعدد و اعتقاد به نظام نامه اخلاق حرفه ای سازمان نظام روان شناسی و مشاوره. بلکه این موارد تنها پیش شرط ارائه خدمات حرفه ای محسوب می شود و سلامت آن در گرو تمرین آگاهی لحظه به لحظه است.

۵. خودارتنقایی: منظور از خودارتنقایی در مشاوره و روان درمانی این است که متخصص حرفه های یاورانه بایستی در ابعاد مختلف اقدام به رشد ویژگی هایی مشخص کند. این ابعاد مختلف عبارتند از: رشد علمی و شخصیتی. رشد علمی در گرو مطالعه منظم و همیشگی، شرکت در کارگاه های مرتبط با زمینه شغلی، تبادل اطلاعات با همکاران و ادامه روند یادگیری متون روان شناسی و مشاوره است. رشد شخصیتی نیازمند نظارت دائمی بر خود در زمینه های متعدد است که مهم ترین آن مدیریت روابط محسوب می شود.

از طرفی دیگر نیاز به حمایت و نظارت از سوی سرپرست مساله ای است که بسیار اندک بدان توجه شده است. متاسفانه در کشور ما بسیاری از روان شناسان و مشاوران تنها در اخذ پروانه فعالیت تخصصی به سرپرست معرفی می شوند و این موضوع جزء روند اداری آن محسوب می شود ولی بعد دریافت پروانه فعالیت تخصصی دیگر بحث نظارت حرفه ای کم رنگ می شود. درحالی که بخاطر پیچیدگی مسائل مراجعان از یک سو و عدم تکمیل مهارتهای مورد نیاز برای مشاور کارآمد شدن از سوی دیگر نیاز جدی به ارتباط با سرپرست وجود دارد.

موضوع نهایی در خودارتنقایی ممنوعیت ادعاهای بی اساس درباره توانایی های فردی است. مواردی چون تبلیغات گزاف درباره بیناگذاری تکنولوژی

بهبودی اش انجام دهد». به نظر می‌رسد یکی از خطاهای بزرگ برخی از مشاوران این باشد که مراجعان را افرادی وابسته و کودک صفت پرورش می‌دهند.

۹. عدم پذیرش هدیه: عدم پذیرش هدیه نیز یکی از اصول اخلاق حرفه‌ای است که رعایت آن موجب پیشگیری از بروز مسائل حاشیه‌ای در مشاوره می‌شود. از آنجا که برای متخصصان حرفه‌های یاورانه دستمزد مشخصی از سوی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره تعیین شده است همه ملزم به رعایت آن هستند و هرگونه انتظار دیگری از مراجعان ممنوع است و باید تا جایی که امکان دارد از پذیرش آن صرفنظر کرد. از طرف دیگر هدیه دادن، ریشه در فرهنگ جامعه دارد و نوعی قدردانی و ارزش‌گذاری مثبت از خدماتی است که مراجع دریافت کرده است. به ویژه در بافت خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای که با بهبودی فرد و رهایی از مشکلات روانی سروکار دارد. در اینجا بخاطر چند بعدی بودن موضوع، لحاظ کردن نکات اساسی زیر ضروری است:

- آیا پیشنهاد هدیه با نوع خدمتی که مشاور ارائه کرده است هماهنگی دارد؟
- آیا پذیرش هدیه منجر به ادامه ارتباط مشاوره‌ای در خارج از چارچوب اصلی و انحراف آن می‌شود؟
- آیا پیشنهاد هدیه با فرهنگ حاکم هماهنگ است؟ یا رد آن منجر به زیرپا گذاشتن اصول اخلاقی می‌شود؟
- آیا پذیرش هدیه با قوانین سازمانی که مشاور در آنجا مشغول به فعالیت است همخوانی دارد؟
- آیا پذیرش هدیه بخاطر در نظر گرفتن وضعیت روانی مراجع بوده است یا تداخل نیاز مشاور؟





کافه کتاب همراه با دکتر شهربانو قهاری

بررسی عوامل تاثیر گذار در پیمان شکنی

زباله را هم زن: عده ای از زوج ها تمایلی به بحث درباره نقش عوامل سبب ساز در بروز پیمان شکنی ندارند، زیرا فکر می کنند این اقدام چیزی جز به هم زدن زباله نیست و بهتر است خیانت پوشیده بماند.

جدایی: برخی زوج ها به دنبال آگاهی از خیانت همسر به جدایی فکر می کنند و به همین دلیل لزومی نمی بینند به این موارد بپردازند. زیرا از نظر آن ها پوشه این زندگی بسته شده است و بنابراین صحبت درباره آن بی فایده است.

عوامل مختلفی در بروز پیمان شکنی دخالت دارند و در روند درمان ضروری است که این عوامل شناسایی و کنترل شوند.

موانع ارزیابی علل پیمان شکنی

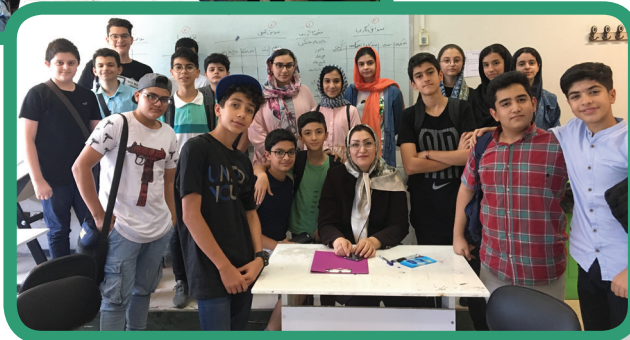
درمانگران در ارزیابی علل پیمان شکنی با موانع مختلفی رو به رو می شوند این موانع عبارت اند از:

دیدگاه فرد آسیب دیده: در مواردی فرد آسیب دیده از بررسی این عوامل امتناع می کند، زیرا بر این باور است که همسرش خیانت کرده است؛ پس سهم عمده از آن اوست و این اوست که مقصر است.

دیدگاه فرد پیمان شکن: در موارد زیادی افراد پیمان شکن سعی می کنند علت رفتارشان را در بیرون از خود جست و جو کنند و این مسئله را به همسرشان نسبت دهند.

آن ها همچنین ممکن است خود را قربانی یک شکار شوم از سوی یک شکارچی کثیف بدانند. این باور سبب می شود که آن ها در روند ارزیابی عوامل سبب ساز، نقش خود را کم رنگ و نقش دیگری یا عوامل بیرونی را پررنگ نشان دهند به برخی از باورهای منفی در زیر اشاره شده است:

بی فایده بودن ارزیابی: عده ای از زوج ها بررسی نقش عوامل سبب ساز در برتر پیمان شکنی را بی فایده می دانند. آن ها بر این باورند که "آبی ریخته شده" و بحث و بررسی در این زمینه چیزی را تغییر نخواهد داد.



مدرسه کسب و کار
کودک و نوجوان
بینش نوین

به صورت رسمی کارآفرین را می‌توانیم این‌گونه تعریف کنیم:
کارآفرین فردی است که یک مدل تجاری را طراحی می‌کند و با ایجاد سرمایه انسانی و فیزیکی برای برقراری مبادلات، مدل خود را سازمان‌دهی می‌کند و مسئول موفقیت یا شکست سیستم است.
جمله آخر در مورد مسئولیت موفقیت یا شکست تجارت برای کارآفرین را باید این‌گونه توضیح دهیم که کارآفرین با یک مدیر حرفه‌ای متفاوت است زیرا ممکن است که سرمایه‌های شخصی خود را وارد تجارت کند یا با محوریت خود، از سرمایه دیگران استفاده کند، در حالی که یک مدیر حرفه‌ای درگیر ایجاد سرمایه نیست و تمرکز خود را متوجه دستیابی به اهداف تعیین شده و شرح وظایف خود، می‌کند.

ویژگی‌های یک کارآفرین چیست؟

برای اینکه بتوانیم در مورد آموزه‌های مدرسه کسب و کار بیشتر توضیح دهیم، باید بدانیم که مجموعه مهارت‌های یک متخصص کارآفرینی چیست. فراموش نکنیم که هدف یک کارآفرین ایجاد و نوآوری برای یک موقعیت و یک فرصت جدید است تا بتواند آن فرصت را تبدیل به سرمایه‌ای برای خود و جامعه کند.

با مدرسه کسب و کار بیشتر آشنا شویم – کارآفرین کیست؟

مدرسه کسب و کار یکی از مهم‌ترین دوره‌های تخصصی آموزش کارآفرینی برای کودکان و نوجوان است. در این دوره آموزشی، مهارت‌های نوین و کارآمد برای ایجاد توانایی‌های لازم، برای موفقیت در بازار کسب و کار، از سنین کم به کودکان و نوجوانان آموزش داده می‌شود. در مقالات گذشته در مورد نحوه آموزش و برگزاری دوره اطلاعات زیادی را در اختیار علاقمندان قرار داریم. در این مقاله می‌خواهیم با کارآفرین بیشتر آشنا بشویم و بدانیم که کارآفرین دقیقاً کیست.

کارآفرین کیست؟

اغلب می‌شنویم که یک کارآفرین موفق شد کسب و کار جدیدی را به راه بیندازد. معمولاً همه ما هر زمان که لغت کارآفرین را می‌شنویم، اولین چیزی که در مورد او به ذهنمان خطور می‌کند، فردی است که توانسته تجارت مختص خود را راه اندازی کند. البته این باور درست است اما فراموش نکنیم که همه داستان این موضوع نیست.

می‌کند تا بتواند چیز جدیدی به وجود آورد. حال تصور کنید که تمام برنامه‌های او با شکست مواجه شود. قاعدتاً او یگانه فردی است که آسیب دیده است. بنابراین این خطر همیشه برای افراد خلاق و نوآور وجود داشته که با شکست مواجه شوند اما آن‌ها همیشه این ریسک را می‌پذیرند و وارد دنیای جدیدی می‌شوند. در مدرسه کسب و کار تلاش می‌کنیم به بچه‌ها آموزش دهیم چگونه گام‌های هوشمندانه برای خروج از فضای امن خود بردارند.

مدرسه کسب و کار
کودک و نوجوان
بینش نوین

ویژه کودک و نوجوان

دوره تخصصی کسب و کار
مقطع ابتدایه و دبیرستان

روان شناسان، مشاوران و متخصصین حوزه کسب و کار، تبلیغات و بازاریابی، مالی، ارتباطات و مذاکره (در مقطع دکتری)

www.Novinbusinessschool.com

- ✓ مهارت خلاقیت، نوآوری و ایده یابی
- ✓ مهارت شخصیتی و رفتاری
- ✓ مهارت ارتباطی و فنون مذاکره
- ✓ مهارت کار تیمی و گروهی
- ✓ آشنایی با تبلیغات و فنون بازاریابی و فروش
- ✓ آشنایی با پول و سیستم مالی
- ✓ آشنایی با انواع مشاغل
- ✓ آشنایی با قوانین و مراحل راه اندازی کسب و کار
- ✓ آشنایی با قوانین ثبت و حقوق تجارت
- ✓ تجارت الکترونیک

Ins: @Novin.business.school

می‌کنند تا این توانایی را در خود ایجاد کنند. خلاقیت و کارآفرینی همان طور که در تعریف کارآفرین توضیح دادیم، ایجاد مدل‌های جدید برای تجارت، بخش مهمی از فعالیت یک متخصص کسب و کار به شمار می‌رود. خلاقیت یعنی توانایی به وجود آوردن ایده‌ای جدید. یک کارآفرین جدید، همراه به دنبال این است که بتواند با خلق ایده‌های جدید، فرصتی بهتری را در فضای تجارت برای خود ایجاد کند. خلاقیت به عنوان یک مهارت بنیادی، در دوره‌های آموزشی مدرسه کسب و کار، مورد بررسی و توجه زیادی قرار دارد. البته همه ما میدانیم که کودکان و نوجوانان دارای خلاقیت بالایی هستند، اما نیاز دارند تا از توانایی خود بهترین استفاده را کنند.

یک کارآفرین باید اهل ریسک باشد. پیروی از ایده‌های جدید و خروج از فضای امن نیازمند ریسک‌پذیری است. باید به یاد داشته باشیم که یک کارآفرین سرمایه خود را برای ایجاد فضایی جدید به کار می‌گیرد و این ریسک را

در مدرسه کسب و کار نیز مفهومی که ذکر شد در اولویت قرار دارد و با جدیت به آن پرداخته می‌شود.

توانایی رهبر یک کارآفرین باید توانایی سازماندهی نیروی انسانی را داشته باشد. او باید با ایجاد یک برنامه دقیق و ارتباطی مناسب و سازنده با همکاران و کارمندان خود، سطح کارآمدی سازمان را افزایش دهد. همچنین، کارآفرین باید تبدیل به رهبری شود که همواره باید ایده، رفتار و برنامه‌های خود دیگران را تحت تأثیر قرار دهد و سازمان انسانی خود را به سوی موفقیت هدایت کند. در نتیجه توانایی رهبری برای یک کارآفرین اهمیتی زیادی پیدا می‌کند. مهارت رهبری یکی از کلیدیترین مطالبی است که در مدرسه کسب و کار برای کودکان و نوجوانان، به بحث گذاشته می‌شود. متخصصین دوره از تجربیات فردی خود در سازمان‌دهی نیروی انسانی برای بچه‌ها خواهند گفت و به شرکت‌کنندگان کمک

آیا می دانید چه داده هایی در ذهن شما ماندگار می شود؟

- ✓ چرا برخی اطلاعات و خاطرات به سرعت از ذهنتان فراموش می گردد؟
- ✓ ما با چه تمرینی می توانیم حافظه را تقویت کنیم؟

با حواسپرتی ام چه کنم!؟

گاهی کلیدتان را گم می کنید! مدام بین سایت هایی مانند یوتیوب، اینستاگرام، تلگرام و وظایفتان در هنگام کار سرگردان هستید و زمان گفتگو در افکار خود غرق می شوید!

امروزه مردم چندین کار را بطور همزمان انجام می دهند، چند شغله بودن، مسئولیت های خانه و خانواده، وظایف شخصی و مشکلات دیگر ذهن افراد را بیش از حد مشغول کرده و باعث شده هوشیار ماندن و تمرکز داشتن سخت تر از قبل شود.







**اهمیت توجه و تمرکز
از نگاه دکتر فرزاد پازوکی/مشاور تحصیلی**

در این مقاله می‌خواهیم به اهمیت توجه و تمرکز در زندگی امروز بپردازیم. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که ضرب آهنگ تندی دارد و هر چیزی به راحتی می‌تواند حواس ما را پرت کند. فارغ از اینکه شما یک تاجر، دانشجو یا یک کارمند هستید، کاهش توجه و تمرکز به شما آسیب جدی می‌زند و از رسیدن شما به موفقیت جلوگیری می‌کند. بنابراین باید درک کنیم که چالش‌های زندگی امروز ما نیازمند توجه و تمرکز مناسبی است.

توجه و تمرکز می‌تواند به راحتی همه چیز را تغییر دهد.

انرژی روانی و جسمی ما صرف چیزهایی می‌شود که توجه و تمرکز ما را به خود جلب می‌کنند. بنابراین باید بفهمیم که چرا این قدر به داشتن تمرکز بالا توصیه می‌شود. در این مقاله می‌خواهیم به دلایل اهمیت توجه بپردازیم:

کمک می‌کند تا تغییرات اساسی در زندگی ایجاد کنید.

تمرکز و توجه می‌توانند به طرز چشمگیری سبب تغییر در زندگی شما بشوند. زمانی که توجه انسان صرف پیشرفت و رشد در زندگی می‌شود، شاهد هستیم که شرایط او در نهایت بهتر خواهد شد. این جمله معروف را فراموش نکنید: راز تغییر این است که تمام توجه خود را صرف

خلق چیزی جدید کنید بجای آنکه با چیزهای قدیمی بجنگید. زندگی زمانی تغییر می‌کند که شما تصمیم بگیرید آن را تغییر دهید. و شما باید هر چه سریع‌تر کار خود را آغاز کنید. هر چقدر تمرکز شما بر زندگی بیشتر باشد، دستاوردهای شما افزایش می‌یابد.

فرصت‌های بیشتری در اختیار شما قرار می‌دهد. تمرکز و توجه مسیری را به شما نشان می‌دهد که قبلاً از وجود آن آگاه نبودید. ما چنان اسیر مشکلات و چالش‌های روزمره می‌شویم که دیگر نمی‌توانیم مسیرهای جدید در زندگی را ببینیم. زمانی که بر روی مشکلات متمرکز می‌شوید، مشکلات بیشتری در انتظار شما خواهد بود، اما زمانی که توجه شما به سوی امکانات جلب خواهد شد، فرصت‌های بیشتری در مقابلتان قرار خواهد گرفت. بنابراین باید امکانات را در زندگی نگاه کنیم و بر رویشان متمرکز شویم.

تمرکز گستره دانش را افزایش می‌دهد. تمرکز و توجه به ما کمک می‌کند تا هوش و دانش خود را افزایش دهیم. زمانی که بر روی یادگیری متمرکز می‌شوید، دامنه دانش شما افزایش پیدا می‌کند. تلاش کنید هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید. یادگیری را به یک اولویت در زندگی تبدیل کنید. اگرچه، ممکن است چیزهایی وجود داشته باشد که حواستان را پرت کند اما نباید توجه

و تمرکز خود را از دست بدهید.

به شما کمک می‌کند تا در کار خود موثرتر عمل کنید.

چیزهایی که حواس ما را پرت می‌کنند همیشه همه جا هستند. بنابراین انگار دائماً رقابتی بین تمرکز و حواس پرتی در جریان است. توجه و تمرکز سبب بالاتر رفتن کیفیت کار شما خواهد شد. شما به خوبی میدانید که باید ذهنتان درگیر چه تکلیفی باشد و چگونه هر چیز دیگری در اولویت دوم قرار دارد. ما باید بجای اینکه اطراف خودمان را شلوغ کنیم،

بر روی چیزی که واقعاً مهم است متمرکز شویم. بنابراین توجه و تمرکز در محیط کار، مانند هر بخش از زندگی انسان، می‌تواند اهمیت حیاتی داشته باشد.

به شما کمک می‌کند تا به اهدافتان برسید. تمرکز هر کس می‌تواند تعیین کننده دستاوردهای زندگی او باشد. بنابراین زمانی که فردی تمام توجه و تمرکز خود

را معطوف به رسیدن به اهدافش می‌کند، طبیعی است که راحت‌تر می‌تواند به دستاوردهای بزرگ در زندگی برسد.

زندگی مانند یک دوربین می‌ماند که شما بر روی آن چیزی که می‌خواهید باید فوکوس کنید و آن را به دست بیاورید.

در نتیجه اگر می‌خواهید به دستاوردهای بزرگ در زندگی برسید باید توجه و تمرکز خود را بکار گیرید .

تمرکز به موفقیت سریع شما کمک می‌کند. و در نهایت زمانی که متمرکز هستید، هیچ کس نمی‌تواند مانعی در مقابل شما برای رسیدن به موفقیت باشد.

افراد موفق همیشه بر روی مأموریت خود متمرکز هستند و هر روز برای رسیدن به اهدافشان تلاش می‌کنند.

طبیعی است که در نگاه آن‌ها حواشی معنایی ندارد زیرا تمرکز آن‌ها را بر هم می‌زند. در نتیجه این افراد سریع‌تر می‌توانند به موفقیت برسند. اگر چه بقیه افراد هم تلاش زیادی در زندگی دارند اما بنا بر دلایلی نمی‌توانند ثابت قدم باشند و به سرعت ذهنشان منحرف می‌شود. تمرکز در زندگی بسیار مهم است تا موفقیت لازم را به دست بیاورید.

نتیجه‌گیری

تمرکز و توجه اگر به صورتی کارآمدی به کار گرفته شود، می‌تواند زندگی انسان را تغییر دهد. افراد موفق به این اهمیت کاملاً آگاه هستند زیرا سطح تمرکز انسان رابطه مستقیمی با میزان موفقیت او دارد.

در نهایت به یاد داشته باشید که نمی‌توان بدون تمرکز بالا نسبت به تکلیفی آن را با کیفیت بالا انجام داد.

برنامه ریزی و مشاوره تحصیلی

دکتر فرزاد پازوکی



- انتخاب رشته، فنون تست زنی
- افزایش توجه و تمرکز
- هدایت تحصیلی، هدایت شغلی
- برنامه ریزی تحصیلی، مدیریت زمان
- روشهای صحیح مطالعه
- بررسی افت تحصیلی
- تشخیص و درمان موانع یادگیری
- برقراری ارتباط سالم بین والدین و فرزندان
- رفع اعتیاد به بازیهای رایانه ای و فضای مجازی



بینش نوین | مرکز مشاوره و روانشناسی

کافه سلامتی

همراه با فاطمه سادات اطیابی - کارشناس میکروبیولوژی



این روزها که حرف از ویروس کوید-۱۹ حسابی بر سر زبان‌ها افتاده است می‌خواهم چند کلمه ای درباره‌ی این مهمان ناخوانده با شما عزیزان صحبت کنم:

سازمان جهانی بهداشت در سرتاسر دنیا به دنبال شناسایی، ردیابی و محدود کردن ویروس جدیدی از خانواده ویروس کرونا به نام «کوید-۱۹» (COVID-19) است. ویروس COVID-19 پس از مبتلا کردن افراد زیادی در چین در کشورهای دیگر دنیا هم شیوع پیدا کرده است. این نوع ویروس کرونا در ایران هم در حال پراکنده شدن است. علائم بیماری کرونا در اکثر مبتلایان به این ویروس خفیف است و درمان می‌شود، اما ممکن است بیماری در برخی دیگر شدیدتر باشد و حتی منجر به مرگ شود. اما ویروس کرونا چیست و تا چه اندازه خطرناک است؟ علائم کرونا چیست؟ درمان کرونا چیست؟ راه پیشگیری از کرونا چیست؟ واکسن کرونا کی آماده می‌شود؟ در این مطلب قصد داریم شما را با همه چیز درباره کرونا آشنا کنیم.

درباره علائم کرونا و راه‌های پیشگیری هشیار باشید اما وحشت نکنید.

علائم بیماری کرونا و راه‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

تا کنون هزاران نفر به این ویروس آلوده شده‌اند و افراد زیادی جان خود را از دست داده‌اند. در

COVID-19 هستند از طریق تنفس به بدن تان وارد می‌شوند.

از تماس دست‌ها با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید

از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان بپرهیزید.

چرا؟ دست‌ها با سطوح مختلفی در تماس هستند و ممکن است ویروس را جذب کنند. زمانی که دست‌ها به ویروس آلوده شدند، به راحتی می‌توانند ویروس را به چشم‌ها، بینی و دهان انتقال دهند و از این طریق ویروس وارد بدن شما شده و شما را بیمار کند.

بهداشت تنفسی را تمرین کنید

مطمئن شوید که شما و اطرافیان تان بهداشت تنفسی را رعایت می‌کنند. بهداشت تنفسی به معنی پوشاندن دهان و بینی با داخل آرنج یا دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن دستمال به سرعت است.

چرا؟ قطرات ریزی که با عطسه و سرفه از دهان و بینی ما خارج می‌شوند، ویروس را گسترش می‌دهند. با رعایت نکات بهداشتی تنفسی، می‌توانید از اطرافیان خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونای جدید COVID-19 محافظت کنید.

اگر علائم کرونا را دارید با مراجع مربوطه تماس بگیرید

در صورتی که احساس ناخوشی می‌کنید در خانه بمانید. اگر علائمی مانند سرفه و تنگی نفس را در خود احساس کردید به پزشک مراجعه کنید، مراجع مربوط را مطلع کنید و از توصیه‌های متخصصین سلامت مربوطه پیروی کنید.

چرا؟ متخصصین ملی و محلی شما به روزترین اطلاعات در مورد شرایط منطقه شما را دارند. اطلاع دادن به کمک‌رسان‌ها کمک می‌کند که شما را فوراً به مراکز درمانی مناسب ارسال کنند. این کار هم برای خودتان بهتر است و هم از انتشار ویروس و عفونت‌های دیگر جلوگیری کرده‌اید.

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا از توصیه‌های مراکز بهداشت پیروی کنید

این بین تعدادی از افراد آلوده به این ویروس هم درمان شده‌اند. بیشترین میزان فراگیری ویروس در چین مشاهده شده اما موارد بسیار زیادی هم در کشورهای دیگر از جمله ایران دیده شده است.

با شناخت علائم کرونا و رعایت نکات بهداشتی ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی که در این مطلب به آن‌ها می‌پردازیم، از سلامت خود و دیگران محافظت کنید.

دستان خود را به طور مرتب بشوید

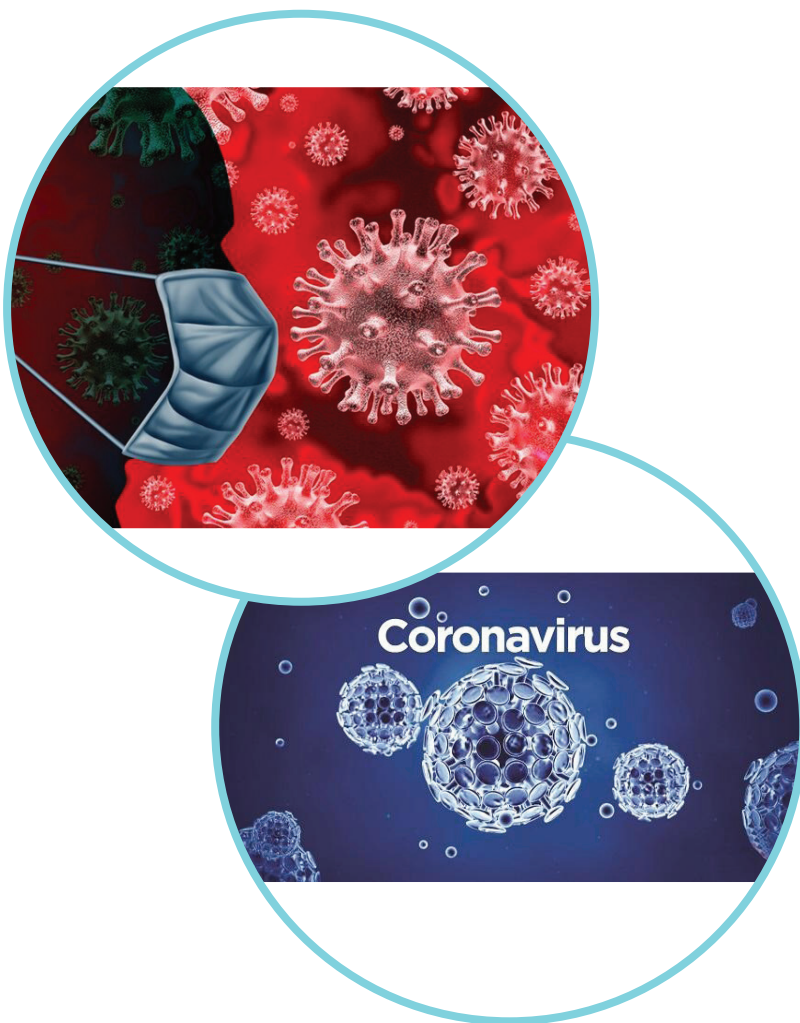
به طور منظم و با دقت دستان خود را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.

چرا؟ شستن دست‌ها با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل، ویروس‌هایی را که ممکن است به دست‌های شما منتقل شده باشند، از بین می‌برد.

فاصله استاندارد با دیگران را رعایت کنید

با کسانی که سرفه یا عطسه می‌کنند، حداقل یک متر فاصله داشته باشید.

چرا؟ هنگام سرفه و عطسه قطرات ریزی از بینی و دهان افراد به بیرون پرتاب می‌شود. اگر شما به آن‌ها خیلی نزدیک باشید و فرد دیگر مبتلا به ویروس باشد، این ذرات ریز که حاوی ویروس



در مورد جدیدترین اطلاعات و اقدامات در مورد ویروس COVID-۱۹ مطلع باشید و توصیه‌های مراکز بهداشت یا محل کار خود را در مورد اینکه چطور از خود و دیگران در برابر ویروس COVID-۱۹ محافظت کنید، جدی بگیرید.

چرا؟ مراکز بهداشت هر منطقه به روزترین اخبار در مورد انتشار ویروس COVID-۱۹ در منطقه را دارند و می‌توانند بهترین منبع برای راهنمایی مردم آن منطقه جهت محافظت از خودشان باشند.

نکات ایمنی سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری و واکنش صحیح به علائم کرونا

نکات و توصیه‌های ایمنی سازمان جهانی بهداشت برای افراد ساکن در شهرهای آلوده به ویروس کرونا جدید یا همان COVID-۱۹ یا افرادی در ۱۴ روز گذشته به چنین مناطقی مراجعه کرده‌اند به شرح زیر است.

• نکات ایمنی گفته شده در قسمت قبلی را به درستی رعایت کنید.

• اگر برخی علائم کرونا را دارید یا احساس ناخوشی می‌کنید، حتی اگر علائم جزئی مثل سردرد و آبریزش بینی دارید، تا زمانی که علائم برطرف شوند، در خانه بمانید. چرا؟ خودداری از ارتباط با دیگران و مراجعه به مراکز درمانی، باعث می‌شود تا مراکز درمانی کار خود را بهتر انجام دهند و از شما و دیگران در برابر احتمال ابتلا به ویروس COVID-۱۹ و دیگر ویروس‌ها محافظت کنند.

• در صورت وجود تب، سرفه و احساس تنگی نفس، فوراً به پزشک مراجعه کنید چرا که ممکن است این علائم به دلیل وجود عفونت دستگاه تنفسی یا مشکلات جدی دیگر باشد. پزشک متخصص را در مورد سوابق سفرهای اخیر یا هر گونه تماس و بازدید با مسافری دیگر مطلع کنید. چرا؟ این کار در فرستادن شما به مرکز پزشکی مناسب کمک می‌کند. همچنین به جلوگیری از انتشار احتمالی ویروس COVID-۱۹ و دیگر ویروس‌ها کمک می‌کند.



نوروسایکولوژی بالینی و بیماران آسیب مغزی در ایران / حشمت الله قوامی

ناهنجار دستگاه اعصاب مرکزی“ [۸]، ص ۱۶۱). انجمن روانشناسان آمریکا (APA) [۹] زمینه های فعالیت این حرفه را شامل نقش هایی می داند که به ”جلوه های روانشناختی یا رفتاری تغییرات عصب شناختی، نوروپاتولوژیکال، پاتوفیزیولوژیکال و نوروشیمیایی در بیماری مغزی و دامنه کامل انحرافات احتمالی در دستگاه اعصاب مرکزی در طول رشد“ (ص ۱۴۹) می پردازند. بنا به توصیف رسمی APA، سه حیطه ی تکوینی اولیه، شالوده ی این حوزه از دانش تخصصی و حرفه تجربی را شکل داده اند: (الف) تحقیقات آزمایشی پایه در روانشناسی فیزیولوژیک و روانشناسی شناختی؛ (ب) توسعه اصول و روشهای عصب-روانشناختی کمی و کیفی برای تجربه بالینی؛ و (پ) تحلیل سندرمال پیامدهای رفتاری آسیب های دستگاه اعصاب مرکزی. آکادمی آمریکایی عصب-روانشناسی بالینی (AACN) نیز این رشته را به عنوان ”علمی کاربردی که به بررسی اثر کارکرد هم بهنجار و هم نابهنجار مغز بر دامنه گسترده ای از کارکردهای شناختی، هیجانی، و رفتاری می پردازد“ ([۱۰]، ص ۲۱۱)، تعریف کرده است. همچنین، آکادمی ملی عصب-روانشناسی (NAN) آمریکا در سال ۲۰۰۱ تعریف ذیل را برای یک عصب-روانشناس بالینی تصویب کرد:

”عصب-روانشناس بالینی یک روانشناس حرفه ای با تخصص ویژه در علم کاربردی روابط مغز-رفتار است. عصب-روانشناسان بالینی این دانش را در ارزیابی، تشخیص، درمان، و/یا توانبخشی در سراسر زندگی برای بیمارانی که دارای عارضه های عصب شناختی، پزشکی، عصبی-رشدی و روانپزشکی، همچنین دیگر اختلالات شناختی و یادگیری هستند، به کار می برند. عصب-روانشناس بالینی اصول، تکنیکها و آزمون های روانشناسی، عصب شناسی، شناختی، رفتاری، و فیزیولوژیکی را برای ارزیابی قوت ها و ضعف های عصبی-شناختی، رفتاری، و هیجانی بیمار و ارزیابی ارتباط این قوت ها و ضعف ها با کارکرد بهنجار و نابهنجار دستگاه اعصاب مرکزی او، مورد استفاده قرار می دهد. عصب-روانشناس بالینی این اطلاعات و دیگر اطلاعات پزشکی/بهداشتی فراهم شده به وسیله دیگران را برای شناسایی و تشخیص اختلالات عصبی-رفتاری، و برنامه ریزی و اجرای راهبردهای مداخله درمانی، به کار می گیرد“ ([۱۱]، ص ۵۵۴).

های پژوهشی-بالینی توأم، مثل رشته تخصصی عصب-روانشناسی بالینی، معطوف شود. برای ورود به این رشته در مقاطع تکمیلی، دانشجویان رشته های مرتبط می توانند در برنامه های تحصیلی و تجارب پژوهشی خود تاکید بیشتری بر فراگیری این زمینه ها قرار دهند.

۲. رشته عصب-روانشناسی بالینی ۲.۱ تعاریف

عصب-روانشناسی در کلی ترین تعریف، به ”مطالعه علمی روابط بین مغز و رفتار“ ([۳]، ص ۲۸۹) می پردازد. در سالهای بعد از جنگ جهانی دوم، پیدایی و قدرت مکتب شناختی بعد از دوره تسلط رفتارگرایی [۴] از یکسو، و نیازهای تشخیص دقیق [۵] و نیمرخ بندی اختلالات شناختی-رفتاری برای سربازان آسیب دیده مغزی جهت مداخلات درمانی از سوی دیگر، ضرورت توسعه رسمی رشته ای تخصصی، کاربردی، و بالینی را ایجاب می کرد که به مطالعه مستقیم ”جلوه های رفتاری بدکاری مغزی“ ([۶]، ص ۳) بپردازد. بر این خاستگاه تاریخیست که امروزه عصب-روانشناسی بالینی را در درجه اول ”یک حرفه تخصصی بهداشت و درمان، متمرکز بر ارزیابی و درمان بیماران دارای اختلالات مغزی“ ([۷]، ص ۳) می دانیم (بخش تاریخچه را ببینید).

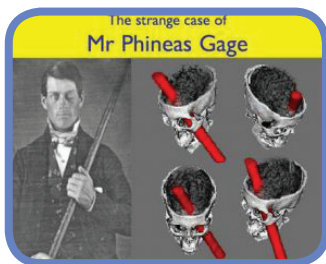
تعاریف رسمی دقیقتر و جامع تری همزمان با رسمیت یافتن عصب-روانشناسی به عنوان رشته ای تخصصی و مدرن ارائه شده است. بیانیه مشترک سازمان های حرفه ای عصب-روانشناسی در کنفرانس هوستون درباره آموزش و کارآموزی تخصصی در عصب-روانشناسی بالینی در سال ۱۹۹۷، این رشته را اینگونه تعریف کرده است: ”کاربرد اصول علمی ارزیابی و مداخله درمانی مبتنی بر مطالعه علمی رفتار انسان در سراسر گستره عمر او در ارتباط با کارکردهای بهنجار و

۱. مقدمه

اگرچه هنوز دانش ما درباره کارکردهای مغز پیچیده ی انسان محدود است و در اوایل مسیر هستیم، این روزها، در دهه های آغازین قرن ۲۱، به همان نسبت که نقشه و روش فنولوژی دو قرن پیش اشپوززایم و گال [۱،۲] سرشار از مغالطه می نماید، همچنین ادعای مطالعه علمی موثر رفتار انسان بدون نیاز به بررسی کارکردها و فرآیندهای مغزی، سرشار از ساده انگاری است تا ادعایی مبتنی بر دانش روزآمد. امروزه، از یک طرف پزشکان و جراحان اعصاب نیک می دانند که عملکرد مغز انسان چیزی بسیار فراتر و پیچیده تر از عملکرد یک ارگان مکانیکی-زیست شناختی مثل دیگر اعضای بدن است، آنجا که، به عنوان نمونه، با پیشرفت ابزارهای تشخیصی و مداخله ای، همزمان با جراحی مغز بدون بیهوشی (مثلاً برای برداشتن تومور در مناطق حساس مغز) عملکرد شناختی بیمار مرتباً با آزمون های روانسنجی بررسی میشود تا از عوارض ناخواسته شناختی-رفتاری جراحی پیشگیری شود. از طرفی دیگر، روانشناسان و رفتارشناسان درک کرده اند که منشاء صدور رفتارهای فردی و اجتماعی انسان در فرایندهای زیست-شناختی مغز است و بنابراین برای مطالعه علمی و مداخله موثر رفتاری و شناختی انسان نیاز به دانش و حتی مداخله در سطح عملکرد مغزی دارند. به این ترتیب، در نیم قرن گذشته شاهد توسعه و توجه روزافزون به حوزه ای تخصصی و کاربردی در روانشناسی بالینی تحت عنوان ”عصب-روانشناسی“ (نوروسایکولوژی) یا علم مطالعه روابط بین مغز و رفتار بوده ایم.

در این نوشته می کوشیم با معرفی رشته عصب-روانشناسی بالینی و پایه های علمی و مهارتی آن، نشان دهیم که نیاز هست علاوه بر توجه به حیطه های نظری و پژوهشی علوم شناختی، توجه بیشتری مطابق با نیاز کشور، به طورویژه برای نیازهای بیماران آسیب مغزی، به توسعه حوزه

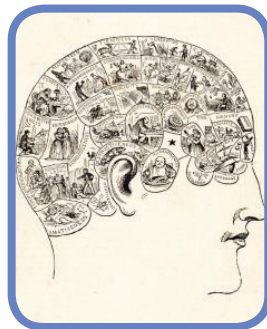
شناختی-هیجانی مغز بود و دانش و روش علمی قرن نوزدهم بسیار ناقص تر و تنگدست تر از آن بود که به تحلیل و توجیه این اختلالات بپردازد، نسبت به دو مورد دیگر، که هر دو مربوط به موضع یابی آفازی (زبان پریشی) و پردازش زبان در مغز بودند، تاثیر کمتری بر مفهوم سازی دانش علمی در زمانه خود داشت. این کمبود حتی در سراسر سده بعدی نیز برجسته بوده، به طوری که فقط در سالهای اخیر است که می بینیم اختلالات شخصیتی-هیجانی (بخش عمده علائم فیناس گیج) تحت عنوان اختلال "کارکردهای اجرایی داغ" وارد مفهوم سازی و واژگان کارکردهای عالی مغزی در عصب-روانشناسی شده اند، تاخیری که مورد تعجب بسیاری از جمله پترسون و ولش [۱۴] است.



تصویر ۳- فیناس گیج، سرکارگری
 که در ۱۸۴۸ اصابت یک میله آهنی قسمت عمده لوب فرونتال چپ مغزش را تخریب کرد، در ۱۲ سال باقیمانده ی عمرش دچار اختلالات گسترده شخصیت و بازداری رفتاری شد.

دو مورد مهم دیگر در نیمه دوم قرن نوزدهم توسط پاول بروکا و کارل ورنیکه گزارش شدند. بروکا در آوریل ۱۸۶۱ در نشستی در پاریس، مغز یکی از بیمارانش ("تان") را ارائه کرد که قبل از مرگش توانایی صحبت کردن را از دست داده بود، به طوری تنها کلمه ای که توانسته بود ادا کند، "تان" بود [۱۵]. "تان" یک روز قبل از نشست مذکور جان باخته بوده بود و بروکا با بررسی مغز او متوجه ضایع های در قسمت خلفی لوب فرونتال چپ او شده بود. بروکا در سالهای بعد موارد مشابه دیگری را گزارش کرد. این ناحیه از مغز اکنون "ناحیه بروکا" نام گرفته و مسئول تولید گفتار شناخته می شود. بروکا بعداً در مورد دو نوع آفازی نوشت [۱۶]: اولی مربوط به اختلال در تولید زبان ناشی از آسیب ناحیه مذکور (آفازی بیانی)، و دومی مربوط به اختلال در حافظه تداعی بین زبان و فکر (آفازی دریافتی) بود که ناحیه مغزی آن چند سال بعد در گزارش ورنیکه مشخص شد.

غلط بعدها منسوخ شد، اما رویکرد فرنولوژیستها سرآغاز نظریه موضع یابی کارکردهای مغز و شکل گیری پایه های عصب-روانشناسی کلاسیک بود، چنانکه محرک مطالعات بالینی جدیتر روی اختلالات رفتاری ناشی از ضایعه مغزی شد. در نقطه مخالف نظریه موضع یابی، طرفداران نظریه "هم توانی" یا کلی نگری کارکردهای مغز قرار داشتند. افرادی مثل فلورنس و بعدها لشلی با نتیجه گیری از مطالعات عضوبرداری حیوانات معتقد بودند که اگرچه کارکردهای مغز ناحیه ایست اما مغز به عنوان یک کل عمل می کند تا [واحدهای مجزا از هم] ۱،۴.

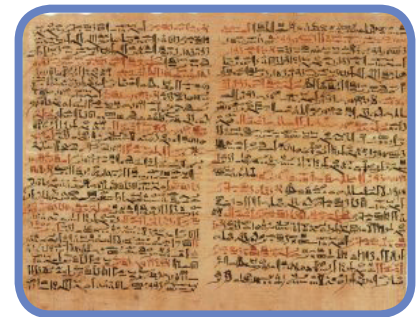


تصویر ۲- شبه علم "فرنولوژی" تصور
 می کرد که مغز از بخشهای مجزایی تشکیل شده که هر کدام کارکرد ذهنی مجزایی را کنترل می کنند و نیرومندی یک بخش با برآمدگی جمجمه در آن ناحیه خود را نشان می دهد.

گزارش سه مورد بسیار مشهور ضایعه مغزی در قرن ۱۹ جایگاه طرفداران نظریه موضع یابی را تقویت کرد. مورد اول فیناس پی. گیج سرکارگری آمریکایی بود که در سپتامبر سال ۱۸۴۸ در نتیجه اصابت و نفوذ یک میله آهنی به سر، قسمت عمده لوب فرونتال چپ مغزش تخریب شد. او از این حادثه جان سالم به در برد اما بنا به گزارش های توصیفی پزشک معالجش، جی. ام. هارلو [۱۳، ۱۲]، در ۱۲ سال باقیمانده ی عمرش دچار اختلالات گسترده شخصیت و بازداری رفتاری شد. اگرچه فیناس گیج از مهمترین مورد های بالینی در تاریخ علوم اعصاب است، اما به دلیل آنکه علائم رفتاریش در نتیجه اختلال عالی ترین کارکردهای

۲،۲ تاریخچه

۲،۱ قرن نوزدهم: موضع یابی فرایندهای پایه پردازش زبان در مغز
 اگر چه موضع یابی عملکرد در مغز انسان تاریخی دور و دراز دارد و اولین گزارشات نوشتاری مربوط به آسیب مغزی منعکس در پاپیروسی متعلق به ۳۰۰۰-۲۵۰۰ سال قبل از میلاد، به عنوان اولین سند شناخته شده علمی است [۱]، اما پایه های نظری عصب-روانشناسی و اولین گزارشهای بالینی جدی مربوط به روابط مغز و رفتار به قرن ۱۹ میلادی بر می گردد.



تصویر ۱- اولین گزارشات نوشتاری
 مربوط به آسیب مغزی منعکس در پاپیروسی متعلق به ۳۰۰۰-۲۵۰۰ سال قبل از میلاد، به عنوان اولین سند شناخته شده علمیت.

در سالهای پایانی قرن هجدهم و دهه های آغازین قرن نوزدهم، فرانز ژوزف گال و جان گاسپار اسپوزایم روش "فرنولوژی" یا جمجمه شناسی روانی را بنیان گذاری کردند. رویکرد آنها این بود که مغز از بخشها یا اندام(ارگان)های مجزایی تشکیل شده است که هر کدام کارکرد یا قوه ذهنی مجزایی را کنترل می کنند. آنها همچنین ادعا می کردند که توسعه و نیرومندی کارکردی یک بخش با برآمدگی جمجمه در آن ناحیه خود را نشان می دهد. بنابراین، روش فرنولوژیستها جهت تشخیص میزان هوش و شخصیت افراد عبارت از "کرائوسکوپ" یا معاینه لمسی برآمدگی های جمجمه آنها بود [۲، ۱]. گرچه این روش و ادعای

متنوعی از آزمون‌های سنجش توانایی‌های ذهنی مثل ماتریس‌های پیش‌رونده ریون و مقیاس‌های هوش و کسلر، همچنین تست‌هایی برای ارزیابی‌های عصب-روانشناختی توسط هالستید و دیگران توسعه یافته و فراگیر شدند. به علاوه، اصول روش شناختی و روش‌های آماری برای استانداردسازی و هنجاریابی، همچنین برای تعیین صلاحیت روانسنجی (روایی، اعتبار) تست‌ها توسعه یافتند. مجموعه این روش‌ها پایه‌های ارزیابی عصب-روانشناختی را شکل دادند.

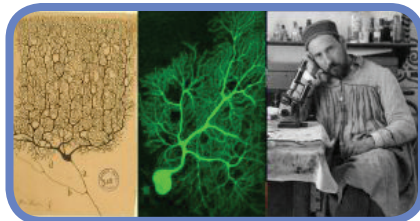


تصویر ۶- در حوزه روانشناسی تربیتی در دهه نخست قرن بیستم، اولین تست‌های سنجش توانایی‌های هوشی برای نیازهای آموزشی توسط افرادی مثل بینه و همکارش، سیمون تهیه شدند. در ادامه تلاش‌های اولیه در زمینه توسعه تست‌های هوشی بود که تست‌هایی برای ارزیابی‌های عصب-روانشناختی توسط هالستید و دیگران توسعه یافته و فراگیر شدند.

۲،۲،۳ جنگ‌های جهانی اول و دوم و ارزیابی‌های بیماران آسیب مغزی علاوه بر تلفات میلیونی جنگ‌های ویرانگر جهانی اول و دوم در نیمه اول قرن بیستم، سربازان زیادی

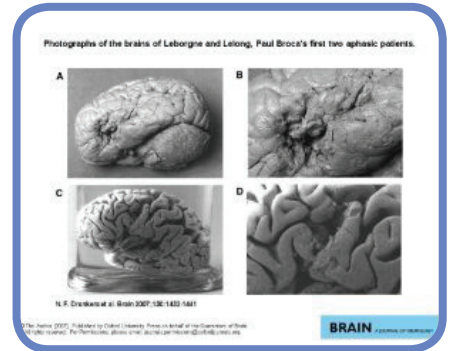
۲،۲،۲ اوایل قرن بیستم و تحول روش شناختی:

ترسیم نقشه‌های ساختاری مغز و توسعه روش‌های روانسنجی از زمان اولین کشفیات بالینی بروکا و ورنیکه، با رشد فزاینده مطالعات و گزارش‌های مربوط به موضع یابی کارکردهای مغز، برچسپ‌های مختلفی برای نواحی مشابه مغزی به کار برده می‌شد. بنابراین، نیاز بود نقشه‌های دقیق‌تری برای تعیین روشمند محل ضایعه‌های مغزی تهیه شود. دستاوردهای علمی و تکنیک‌های بافت‌شناسی اعصاب (نوروهیستولوژی) ارائه شده توسط افرادی مثل رامون ای کاخال، یکی از برندگان نوبل پزشکی ۱۹۰۶، منجر به تهیه نقشه‌هایی بر مبنای ساختار سلولی (سایتوآرکیتکچر) نورون‌های مغز و توزیع آنها شد. از جمله اولین نقشه‌هایی که در این راستا کرتکس را به نواحی مختلف تقسیم کردند توسط کمپل در سال ۱۹۰۵ [۸]، و بعد برودمن در ۱۹۰۹ [۱۸] تهیه شدند. از آن میان، نقشه برودمن بسیار معروف شد و تا به امروز نسخه‌های توسعه یافته‌ای از آن با بیش از ۵۰ ناحیه مورد استفاده قرار می‌گیرند.



تصویر ۵- دستاوردهای نوروهیستولوژی افرادی مثل رامون ای کاخال، یکی از برندگان نوبل پزشکی ۱۹۰۶، منجر به تهیه نقشه‌هایی بر مبنای ساختار سلولی (سایتوآرکیتکچر) نورون‌های مغز و توزیع آنها شد.

علاوه بر پیشرفت‌های فوق در علوم اعصاب پایه، در طول سال‌های آغازین قرن بیستم، در طرف دیگر، یعنی علوم روانشناسی و رفتاری، پایه‌های روانسنجی نوین در حال شکل‌گرفتن بود. در حوزه روانشناسی تربیتی در دهه نخست قرن، اولین تست‌های سنجش توانایی‌های عقلانی و هوش برای نیازهای آموزشی توسط افرادی مثل اسپیرمن، بینه، و سیمون تهیه شدند [۶، ۱۹]. در ادامه این تلاش‌های اولیه بود که مجموعه



تصویر ۴- تان “بیمار بروکا” که ضایعه‌ای در بخش خلفی لوب فروتال پیش (دو تصویر بالا) داشت تنها کلمه‌ای که توانسته بود ادا کند، “تان” بود.

تصاویر پابینی مربوط به یکی دیگر از بیماران بروکا ورنیکه در سال ۱۸۷۴ بیماری را با ضایعه‌ای در قسمت خلفی شکنج فوقانی لوب گیجگاهی پیش توصیف کرد که قبل از مرگش در درک گفتار مشکل جدی داشت [۱۰، ۱۵]. این ناحیه اکنون به “ناحیه ورنیکه” معروف است. ورنیکه علاوه بر گزارش موارد بیشتر آفازی حسی (دریافتی)، نوعی دیگری از آفازی را نیز معرفی کرد که در نتیجه قطع ارتباط بین ناحیه درک زبان (ورنیکه) و ناحیه تولید زبان (بروکا) اتفاق می‌افتد، اختلالی که به نام آفازی رسانشی معروف است [۱۶، ۱۷]. تعدادی از نویسندگان کتاب‌های مرجع، مثل داربی و والش [۱]، ورنیکه را پدر علم عصب-روانشناسی می‌دانند و معتقدند جایگاه و تاثیر او در تاریخ مطالعات کارکرد مغز توسط بسیاری از نویسندگان نادیده گرفته شده است، کسی که برای اولین بار رویکرد نظری موثر و روش علمی برای مطالعه آفازی ارائه داد. ورنیکه معتقد بود به جای رویکرد اشتباه فرنولوژیست‌ها در تلاش برای موضع‌یابی ویژگی‌های ذهنی پیچیده، آنچه در عمل قابل موضع‌یابی در مغز است، کارکردهای ساده‌تر ادراکی و حرکتی است. او با هر دو دیدگاه موضع‌یابی محض فرنولوژیست‌ها و هم‌توانی مناطق مغزی مخالف بود و ادعا می‌کرد که فعالیت‌های پیچیده به واسطه پیوندهای مابین تعداد معدودی از نواحی کارکردی که مسئول فعالیت‌های حرکتی و حسی اولیه هستند، یاد گرفته می‌شوند (نقل از گشویند در [۱]).

بندی لوب فرونتال منتشر شدند (بخش های بعدی را ببینید).

۲,۲,۴ نیمه دوم قرن بیستم و توسعه رسمی عصب-روانشناسی حرفه ای

در سال های بعد از جنگ های جهانی با فراگیر شدن ارزیابی عصب-روانشناسی و حجم قابل توجه دانش، مهارت و تجربه بالینی که در این حیطه حاصل شده بود، ضرورت سازمان دهی رسمی افراد درگیر در این حیطه ایجاد می کرد که عصب-روانشناسی بالینی به عنوان یک حرفه تخصصی در حوزه بهداشت و درمان رسمیت یابد. در سال ۱۹۶۷، مجمع بین المللی عصب-روانشناسی (INS)، و چند سال بعد در ۱۹۷۵، آکادمی ملی عصب-روانشناسی (NAN)

آمریکا تاسیس شدند [۱۹]. از دهه ۱۹۷۰، اولین ویراست های کتابهای مرجع اصلی (مثل ارزیابی عصب-روانشناسی لزاک) منتشر شدند، دوره های آموزشی رسمی در دانشگاه های معتبر ایجاد شدند، و موسسات، انجمنها، و نشریات علمی تاسیس شدند تا پایه های حرفه نوظهور، عصب-روانشناسی بالینی، را با اضافه کردن تکنیک های ابداع شده از انقلاب در حال وقوع تصویربرداری اعصاب به تست های تشخیصی کلاسیک، استحکام بخشند. APA در سال ۱۹۸۰ بخش ویژه ای به عصب-روانشناسی بالینی (بخش ۴۰) اختصاص داد و در ۱۹۹۶ این رشته را رسماً به عنوان حوزه ای تخصصی به رسمیت شناخت. در سال ۱۹۸۱ بورد تخصصی عصب-روانشناسی بالینی آمریکا (ABCN) تاسیس شد و از ۱۹۸۴ اعطای دکترای بورد تخصصی در عصب-روانشناسی را شروع کرد. در سال ۱۹۸۷، کارگروه مشترکی با ماموریت از طرف APA و INS با تعیین استانداردهای پایه برای آموزش عصب-روانشناسی بالینی، اولین دستورالعمل های رسمی درباره تحصیل، دادن اعتبارنامه و احراز صلاحیت برای عصب روانشناسان را منتشر کرد [۲۴]. بعداً در سال ۱۹۹۷، کنفرانس هوستون با هدف استقرار مدلی یکپارچه برای آموزش و کارآموزی در حوزه تخصصی عصب-روانشناسی بالینی برگزار شد که با تکمیل دستورالعمل های کارگروه فوق، دانش و مهارتهای تخصصی لازم برای این رشته را تصویب کرد [۸].



تصویر ۸- نیاز به غربال گری، تشخیص و مداخله توانبخشی سربازان آسیب دیده مغزی جنگ های جهانی اول و دوم، اصلی ترین عامل توسعه ی دانش و روشهای عصب-روانشناسی بالینی بود.

از دهه ۱۹۳۰ به بعد، از یک طرف با دسترسی گسترده به سربازان آسیب دیده مغزی، و از طرف دیگر، با پیشرفت روش های ارزیابی، دو حوزه متعامل پژوهشی عمده، که به نوعی احیای مطالعه روی اختلالات گزارش شده در قرن نوزدهم بودند، جان گرفتند. یک حوزه مربوط به مطالعات پردازش زبان در مغز بود. تعداد زیاد سربازان مبتلا به آفازی، به علاوه انتشار کتاب "زبان و اختلالات زبان" توسط کورت گلدستاین در سال ۱۹۴۸ محرک تاسیس مراکز مختلف آفازی و کارهای ارزشمند دانشمندان زیادی مثل آرتور بنتون و همکارانش در آیووا، و نورمن گشویند و دیگران در بوستون شد [۱۹]. در مرکز امور پزشکی کهنه سربازان بوستون بود که بعدها ادیت کاپلان و همکارانش در دهه ۱۹۸۰، یکی از رویکردهای برجسته ارزیابی عصب-روانشناسی معاصر، "رویکرد فرایندی بوستون" را ارائه کردند [۲۱]. دیگر حوزه ی پژوهشی، مربوط به بررسی کارکردهای عالی شناختی و مناقشه بر سر ارتباط این کارکردها با آسیب های لوب فرونتال مغز بود. افرادی مثل ریلاندر، گلدستاین، هب و تیوبر با مطالعه روی بیماران فرونتال شواهدی در حمایت از دو طرف این مناقشه ارائه دادند (برای مرور مفصلی بر این مطالعات رجوع کنید به [۱]). تا اینکه، در نیمه دوم قرن بیستم پژوهش ها و نظریات تاریخی لوریا [۲۲،۲۳] در مورد کارکردهای عالی مغز و سازمان



تصویر ۷- نیاز به غربال گری، تشخیص و مداخله توانبخشی سربازان آسیب دیده مغزی جنگ های جهانی اول و دوم، اصلی ترین عامل توسعه ی دانش و روشهای عصب-روانشناسی بالینی بود.

از جمله اولین اقدامات در تاسیس آزمایشگاه روانسنجی و توسعه تست هایی برای ارزیابی بیماران، توسط شفرد آیوری فرانز و بعداً وارد هالستید صورت گرفت [۱۹]. هالستید در سال ۱۹۳۵ آزمایشگاهی را در دانشگاه شیکاگو برای مطالعات روانشناختی بیماران عصب شناختی و جراحی اعصاب تاسیس کرد. بعد از کوشش و خطای بسیار، و بررسی و کنار گذاشتن صدها تست، هالستید مجموعه ای متشکل از آزمون های روانشناختی مختلف را در کنار هم قرار داد. این مجموعه (باتری) به جراحان و عصب شناسان بالینی کمک می کرد بیماران آسیب مغزی را از دیگر بیماران تشخیص دهند [۴]. مجموعه هالستید بعدها توسط دانشجوی او، ریتان، گسترش یافته، رواسازی و هنجاریابی شد و تحت عنوان "مجموعه آزمون های عصب-روانشناسی هالستید-ریتان" (HRNB، [۲۰]) به مشهورترین مجموعه آزمون عصب-روانشناسی تبدیل گشت. همزمان با مطالعات ریتان در آمریکا، که بر آسیب های مغزی جنگ جهانی دوم متمرکز بود، در انستیتوی جراحی اعصاب بوردنکو در مسکو، الکساندر رومانویچ لوریا روی آسیب های مغزی سربازان روسی جنگ دوم مطالعه می کرد. نظریات لوریا بعدها شالوده ی عصب-روانشناسی مدرن را تشکیل دادند اما روشها و رویکرد کیفی او به ارزیابی، که در تقابل با رویکرد کمی-هنجاری ریتان بود [۱۹]، توسط دانشجوی دانمارکیش، کریستنسن، در آمریکا معرفی شد و به صورت نسبتاً ناقص به وسیله محققان دانشگاه نبراسکا در قالب "مجموعه عصب-روانشناسی لوریا-نبراسکا" (LNNB) ارائه شد که این مجموعه به دلیل مذکور مورد انتقاد بسیاری قرار گرفته است [۴].



باچ گیری عاطفی از نگاه فهیمه علی محمدی

باچ گیری عاطفی چیست؟

شکل بسیار موثری از استثمار است که در آن افراد نزدیکمان ما را به طور مستقیم و غیر مستقیم تهدید می کند
 اگر کاری را مطابق میل آنها انجام ندهیم تنبیه می شویم.
 افرادی که همواره ما را وادار به تسلیم می کنند، استثمارگرانی ماهر هستند که همزمان به خواسته هایشان نمی رسند دست به تهدید می زنند و یا ما را زیر بار سنگینی از گناه مدفون می کنند. به نظر می رسد که چنین افرادی برای استثمار ما برنامه ریزی کرده اند.
 معمولاً یک شخص خاص مثل همسر، پدر، مادر، خواهر، برادر یا دوستان ما را آنچنان مصرانه به زنجیر استثمار می کشد که فراموش می کنیم آدم بزرگسالی هستیم.
 و اگرچه در بسیاری از موارد دیگر زندگی موفق هستیم، در کنار این افراد احساس عجز و بی کفایتی می نمایم.
 به نکات زیر توجه کنید تا دریابید هدف یکی از باچ گیران قرار گرفته اند یا خیر.
 -بی وقفه تهدیدتان می کنند که اگر مطابق میلشان رفتار نکنید رابطه شان را با شما قطع می کنند.
 -تهدیدتان می کنند که اگر آنچه از شما می خواهند انجام ندهید زندگیتان را دشوار خواهند ساخت.
 -مستقیم یا غیر مستقیم به شما می گویند که اگر به آنها توجه نکنید به خودشان آسیب می رسانند و یا دچار افسردگی می شوند.
 -مرتبا فرض می کنند که شما تسلیمشان خواهید شد.
 -هرگز به خواسته ها و احساسات شما توجه نمی کنند.
 -وعده های فریبنده می دهند و هرگز به آنها عمل نمی کنند.
 -هر زمان که از آنها اطاعت می کنید تحسینتان می کنند و هرگاه که

اطاعت نمی کنید حرفهایشان را پس می گیرند.

-از پول به شکل اسلحه ای برای رسیدن به خواسته هایشان استفاده می کنند.

توصیه هایی برای ایجاد یک رشته تغییرات تا بتوانند موقعیت خود را بلافاصله بهبود بخشید و احساس بهتر و خوشایندی داشته باشید.

-چشمهایمان را باز کنیم: وقتی سروکارمان به او می افتد حواسمان کرخت می شود و ردیابی هایمان که

معمولاً راهنمای روابطمان هستند از کار می افتند. باچ گیرها فشارهایی را که بر ما وارد می سازند با مهارت تغییر

شکل می دهند. بنابراین بهتر است چگونگی روابطمان با باچ گیر را مشخص کنیم.

-باچ گیری نیازمند دوطرفه است: باچ گیران داری روش واحد و یا خصوصیات یکسان نیستند بعضی ها بسیار آرامند و بعضی دیگر

کاملاً پرخاشگر، بعضی ها اجازه می دهند بدانیم که در صورت اجرای خواسته هایشان چه عواقبی در انتظار ما خواهد بود و دیگران تاکید می

کنند نافرمانی تا چه اندازه باعث رنج و درد آنان می گردد. با این حال این گره ها در ظاهر کاملاً متفاوت به نظر میرسند، در واقع دارای

خصوصیات مشترکی هستند که رفتار استثمارگرانه ی آنها را تغذیه می کند.

-نقشی که ما بازی می کنیم: بدون کمک ما هیچ نوع باچ گیری عاطفی ریشه نمی گیرد یادتان باشد که باچ گیری

نیازمند دوطرفه است، این یک همکاری متقابل است و قدم بعدی این است که بدانیم به عنوان هدف باچ گیری،

چه نقشی در این میان داریم. هر یک از ما با نقاط حساس خود وارد انواع ارتباط ها می شویم. آزردهی

های انباشته شده، پشیمانی، عدم امنیت، ترس، خشم اینها نقاط حساس ما هستند. نقاطی که اگر

لمسشان کنیم به درد می آیند.

باچ گیری عاطفی زمانی به وجود می آید که ما به افراد اجازه دهیم بدانند که این

نقاط را در ما شناخته اند.

-بهائی که ما می پردازیم: باج گیری عاطفی همچون پیچکی پخش می شود و می تواند تمام زوایای زندگی ما را بپوشاند اگر در محل کارمان تسلیم یک باج گیری شویم، احتمالاً وقتی به خانه میایم تلخی آن را سر فرزندانمان خالی می کنیم. ما نمی توانیم درگیری هایمان را داخل جعبه ای بگذاریم و درش را ببندیم چرا که در اثر چنین فشاری خودمان به صورت باج گیر دیگری درمیاییم و احساس درماندگی خود را بر سر فردی ضعیف تر و یا لطمه پذیرتر از خودمان خالی می کنیم.

-شناخت را به عمل مبدل سازیم: تغییر ترسناکترین لذت در واژه نامه هاست. هیچ کس تغییر را دوست ندارد با این حال باید بیان کرد که چیزی در زندگیمان عوض نمی شود مگر آنکه رفتارمان را تغییر دهیم و تنها شناخت اعمال نادرستی که ما را محکوم به شکست می کند کافی نیست تا انجام دادن آنها را متوقف سازیم باید دست به عمل زد و اولین گام را برداشت. -واژگانی جدید برای انتخاب ها: انتخابهای ما خیلی بیش از آن است که تصور میکنیم و دانش حق انتخاب به ما نیرو می بخشد. زمانی که درک و مهارت های لازم را برای رهایی از دایره ی مرگ آور باج گیری عاطفی کسب میکنیم، به هیجان و نیروی غیر قابل توصیفی دست می یابیم. برای مقابله با باج گیری عاطفی شهادتی واقعی مورد نیاز است.

چگونه نقطه ضعف های احساسی مهم را از میان برداریم؟

۱- احساسات قدیمی - واکنش های جدید:

در برابر احساسات قدیمی از خودتان واکنش های جدید نشان بدهید. بازندگی در زمان حال و ایستادن در مقابل کسانی که آن احساسات دردناک را در شما زنده می کند.

۲- از بین بردن و مدیریت نقطه ضعف ترس:

ترس سازوکاری حیاتی است که با هدف محافظت در مقابل آسیب طراحی شده است. واکنش مهم غریزی و مهم اکتسابی در برابر خطر است. اما بسیاری از ترسهای مادر



جریان باج گیری عاطفی، به دلیل خطرات پیش بینی شده ای است که ممکن است اتفاق بیفتد یا نیفتد که باج گیری به طور غریزی روی این ترس ها متمرکز و آنها را تقویت می کند. تصاویر فاجعه امیز در ذهنمان بالا و پائین می روند و آنقدر واقعی جلوه می کنند که باورشان می کنند.

پس اعمالمان را طوری تنظیم کنیم که از این ضربات عاطفی که مطمئنید بر شما فرود می آیند درامان باشید.

برای مقابله باید تمرین کرد که فاجعه آمیزترین افکار وسواس گونه را کنار گذاشت و به چیزهای مثبت بیاورید. (به تخیلتان اجازه ندهید که علیه شما وارد عمل شوند).

۳- ترس از عدم تأیید:

این ترس شاید بی اهمیت به نظر برسد اما برای همه ی افراد غیر قابل تحمل و دردناک است. این ترس با احساس احترام به خود در هم تنیده شده است اگر اجازه بدهیم تأیید یا عدم تأیید دیگران هویت ما را تعریف کنند وقتی مورد تأیید قرار نگیریم دچار نقابسی اساسی هستیم. مطمئن باشید زمانی که زیر بار شرایط افراد مهم پیرامونتان نروید حفظ ارتباط رو به بهبود خواهد رفت نه فنا. شما خودتان هستید کاملاً منحصر به فرد، خودتان را باور کنید.

۴- شهامت داشته باشید:

برای این که از چنگ ترس از عدم تأیید خلاص شوید باید دریابید که کدام یک از باورهایتان به خودتان تعلق دارد و کدام یک به شما تحمیل شده است و سپس شهامت لازم را بدست بیاورید که در مقابل عدم تأییدها مقاومت کنید و به ارزش های خود بیاورید.

۵- ترس از خشم:

اغلب از ترس از این تصور وجود دارد که طرف مقابلمان اختیار اعصاب خود را از دست بدهد و دست اعمال خشونت آمیز بزند. اما هرگز تصور نکرده ایم چه اتفاقی می

افتد اگر واکنش قوی تر و مطمئن تری از خود نشان دهید این مهمترین

عملکرد شما می تواند باشد.

۶- باز نویسی گذشته:

با اعتماد به نفس بیشتری در مقابل خشم باج گیرها بایستید. تکرار ذهنی ای است که اتفاق افتاده است و باعث شده است شما در مقابل باج گیر تسلیم شوید.

چشمهایتان را ببندید و در هر دو حالت تسلیم و غیر از آن خودتان را تجسم نمائید. اکنون در می یابید که کدام حال شما را بهتر می کند.

۷- ظاهر شدن در نقش باج گیر:

هر نوع باج گیری را مجسم کنید و در جایگاه او قرار بگیرید و متوجه میشوید که آن فرد به نظر شما قوی و مسلط به نظر میرسد در حالی که آدمی ترسو می باشد و از روی ترس قلدری میکرده.

افرادی که اعتماد به نفس دارند نیازی نمی بینند دیگران را با زور و داد و فریاد و ترساندن یا حتی سکوت کردن تسلیم کنند.

۸- ترس از تغییر:

هیچکس دوست ندارد در زندگی اش تغییرات عمده ای داشته باشد هر چیز آشنایی برای انسان راحت است. حتی اگر زندگی را نکبت بار کند دست کم میدانید از شما چه انتظاری می رود و خودتان چه انتظاراتی از دیگران دارید. با تغییر خود جهان پیرامونتان را تغییر خواهید داد.

۹- ترس از کنار گذاشته شدن:

وقتی ترس از کنار گذاشته شدن باعث می شود که همیشه تسلیم شوید انگار می گویند حاضریم همه کاری بکنیم که ترکم نکنی.

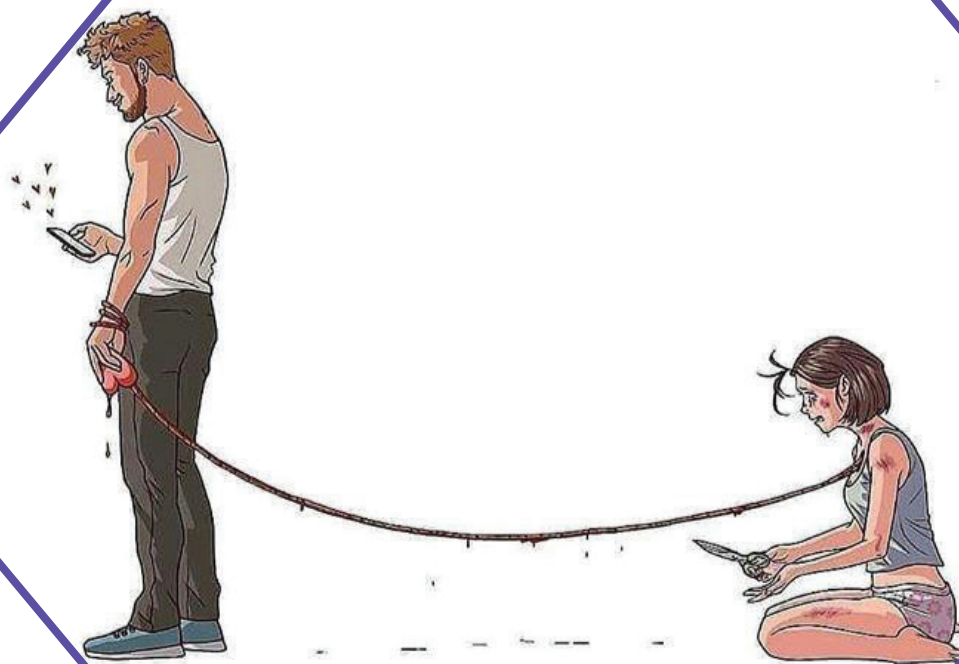
افکار منفی هرگز منتطقی نیستند و به راحتی شاخ و برگ پیدا می کنند و فاجعه ساز هستند تنها مراقب

افکارتان باشید و آنها را تبدیل به افکار مثبت نمائید.

توقف افکار منفی راه رهایی از باج گیری های متفاوت

فرجام کلام: وقتی مانع باج گیری های احساسی و عاطفی شدید نشوید احساس شگفت

انگیز داشتن تعادل و زندگی طبیعی را در خودتان ایجاد می کنید.



سردرگمی و ملامت زندگی خود که بخش دائمی زندگیتان شده بود،
 دود می شود و به آسمان می رود و احساس قشنگ اعتماد به نفس و عزت نفس
 جایگزین آن می گردد.
 با هر قدم برای یادگیری و استفاده از راهکارهای خلع سلاح باج گیری عاطفی، موجودیت
 و شرافستان را هر چه بیشتر تثبیت نمائید.
 تمامیت ارزشمندی و اعتباری که سالهای متوالی در نبودش به سوگ نشستید اکنون می بینید که به راستی نابود
 نشده و جا به جا نگردیده بود.



گزارش عملکرد ۱۸ ماهه سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور به مناسبت هفته دولت

مقدمه

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره دکتر محمد حاتمی، رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره، به مناسبت هفته دولت در یک مصاحبه مطبوعاتی که در تاریخ ششم شهریور ماه برگزار گردید ابتدا با گرامیداشت هفته دولت و تسلیت ایام عاشورا و عزاداری اباعبدالله الحسین (ع) گفت از زمانی که مسئولیت سازمان را برعهده گرفتم خود را موظف میدانم که بطور مستمر گزارش عملکرد سازمان را خدمت اعضاء محترم بیان نمایم. هفته دولت زمان مناسبی برای تشریح عملکرد ۱۸ ماهه سازمان است که در بخش های مختلف تقدیم حضورتان می گردد، با تقدیر از روسای قبلی سازمان که در زمان و مقطع خود تلاش ها و زحماتی را متحمل شده اند، تمرکز من عملکرد فعلی و ۱۸ ماهه اخیر است که با توکل بر خدا و حمایت اعضا در همین مدت کوتاه کشتی سازمان را به ساحل آرامش هدایت و چرخ های توسعه و پیشرفت آن به حرکت آمده است، امروز با افتخار از سازمانی صحبت می کنیم که جایگاه و مرجعت خود را در کشور تثبیت

کرده و بر مدار پیشرفت قرار گرفته است. در ادامه گزارش ۱۸ ماهه سازمان در چند بخش خدمتتان تقدیم

می شود:

۱. بهسازی ساختار اداری
۲. پروانه اشتغال و عضویت

بخش اول: بهسازی ساختاری و اداری

از اول اسفند ماه ۱۳۹۷ مسئولیت سازمان که بر عهده اینجانب بوده است استحضار دارید، سازمان قبل از این دچار یک رکود همه جانبه در ابعاد مختلف شده بود و از اول اسفند ماه ۹۷ تا کنون شاهد تحولات چشمگیری در سازمان هستیم. ما در وهله اول وظیفه داشتیم یک بهسازی درونی انجام دهیم، اموال سازمان را کد بندی و در جایگاه خودشان قرار گرفتند، ساختمان ها را نوسازی، ساختار جدیدی را طراحی و تنظیم و اجرایی کردیم، یک نظم درونی خوبی را برای سازمان ایجاد شده است. همکاران متعددی را دعوت به همکاری کردیم و کل همکارانی که در این یک سال و نیم گذشته دعوت به همکاری شدند از پاکدست ترین و متعهد ترین عزیزان چه در سطح معاونین و شوراها استانی و چه در سطح درون سازمانی هستند و تحت نظارت عالی شورای مرکزی این خدمات صورت گرفته است و همانطور که در حال حاضر ملاحظه می فرمائید، واحدهای مختلف ما واحدهای

پاسخگو هستند و تکریم ارباب رجوع جزو اولویت های است. از طرفی لازم بود که از نظر ساختار و جایگاهی سازمان ارتقا یابیم لذا در این مورد با مساعدتی که معاون اول ریاست جمهور داشتند، ساختمان خیابان یوسف آباد در اختیار سازمان قرار گرفت که انشالله تا یک ماه آینده افتتاح خواهد شد و بطور کلی درهای سازمان را به روی همه باز کردیم، هر کسی که ظرفیتی داشت و می توانست با سازمان همکاری کند از او استقبال کردیم واقعا شکرگزار خدا هستم که اگرچه امکانات مالی سازمان خیلی محدود است و امکانات ساختاری ما ضعیف است اما از یک سرمایه ی بزرگ اجتماعی چون اعضاء برخوردار هستیم. در هر سازمانی در هر اداره یی شاهد این هستیم که اعضای ما مشاوران و روان شناسان در آن سازمان و اداره مستقر هستند و سازمان را مورد حمایت قرار می دهند که بنده از همه ی این عزیزان در همین جا تشکر و قدردانی می کنم و استدعا دارم که این حمایت خودشان را استمرار دهند. ما هم تلاش مان بر این است نوسازی سازمان تداوم دهیم برای

این امر قانون گرایی یکی از شعارهای اصلی دوره جدید است . همه می دانند حقیر یک مدیر قانون گرا هستم، و این مربوط به اکنون نیست در تمام مسئولیت هایم اینگونه بوده است و با مقوله کار اجرایی کاملا آشنا هستم و ما قانون گرایی را شعار خودمان قرار دادیم و به همین خاطر تمام کارهای سازمان را بر اساس قانون طراحی شده است. بنابراین اولین کاری که ما کردیم، آئین نامه مالی و معاملاتی بود که در ۱۵ سال گذشته اجرایی نشده بود، در شورای مرکزی تصویب و اجرایی کردیم و در حال حاضر تمام امور مالی سازمان بر اساس آئین نامه مالی و معاملاتی اجرا می شود، انتصابات می که در سازمان صورت می گیرد همه از افراد مومن، متعهد، کاردان و کارآمد

می باشند و همین رضایت اعضا برای بنده کافی است. قبل از سال هر دو هفته یکبار به یکی از استان ها سفر می کردم و این را در صحبت های عزیزانمان مشاهده می شد و واقعا پاسخگویی خیلی خوبی به اعضا بودیم. دو روز هفته جلسه ملاقات عمومی داریم، یعنی هر کسی که بخواهد رئیس سازمان را ببیند، می تواند که در سازمان حضور یابد و با رئیس سازمان ملاقات کند، صحبت کند، مسائلس را در میان بگذارد و همچنین در واحدهای دیگر نیز به این گونه است در معاونت ها، شوراها و غیره. ما به این رویه توانستیم با اعضایمان ارتباط داشته باشیم و مطالباتشان را بدانیم و از طرفی زمانی که در سازمان حضور می یابند و مشکلات و مسائل سازمان را می بینند، در جریان این مسائل قرار می گیرند و تمام دوستان چه در سخنرانی ها و چه در صحبت هایشان به این مسئله اذعان دارند. فعالیت دیگری که انجام شده است صرفا برای اینکه شفاف سازی صورت گیرد، اموال سازمان، مطالبات سازمان و حسابرسی سازمان را شخصا پیگیری کردم و با مصوبه شورای

مرکزی موسسه ارقام نگر حسابرسی ۱۵ سال گذشته را انجام داده است که منتظریم گزارش نهایی آن را در طی روزهای آتی به ما تحویل دهند، انشالله بعد از دریافت گزارش به شورای مرکزی تحویل خواهد شد و هر گونه تصمیمی بر عهده شورای مرکزی است. مسئولین سازمان در این یک سال و نیم گذشته روزی ۱۰ ساعت در سازمان کار کرده اند، همکاران من نیز همینطور، بدون اینکه توقع و چشم داشتی داشته باشند و با این فعالیت ها خوشبختانه توانسته ایم ساختار درونی سازمان را بهسازی کنیم. در حال حاضر سازمان روی ریل حرکت افتاده و آرامش خوبی ایجاد شده است و افق روشن آینده برایمان پرتو افکنی می نماید. همکاران بسیار پرانگیزه و خوبی داریم انشالله با کمک یکدیگر سازمان را به جایگاهی برسانیم که همه ما آرزوی آن را داریم.

بخش دوم: پروانه اشتغال و عضویت

در کنار بهسازی درونی بحث پروانه اشتغال یکی از مهمترین دغدغه های سازمان است و برنامه های زیادی را از زمانی که من مسئولیت سازمان را بر عهده گرفتم، برای اینکه بتوانیم صف متقاضیان را کم کنیم، انجام داده ایم. راه های مختلف، طرح های مختلف را پیشنهاد داده ایم، همکاران مختلفی دعوت شده اند و بطور کلی هر کاری که لازم است در راستای کاهش صف متقاضیان پروانه انجام داده ایم دریغ نکرده ایم. خوشبختانه در سال ۹۸ مصاحبه ها به ۵ برابر افزایش یافت، در گذشته هر ۳ ماه یا ۶ ماه یک مراسم تحویل پروانه داشته ایم. در سال گذشته قبل از کرونا یعنی در بهمن ماه دو مراسم در یک ماه داشتیم و ماه های گذشته نیز هر ماه مراسم برگزار می کردیم و این بدین معنا است که کمیسیون ها فعال شده اند و مصاحبه ها افزایش یافته اند، همانطور که

میدانید اعضای کمیسیون ها، اعضای هیات علمی دانشگاه ها هستند و بدون کوچکترین چشم داشتی در کمیسیون ها حضور پیدا می کنند. به همین خاطر با توجه به مشغولیتی که در خارج از سازمان دارند، حضورشان در سازمان محدودیت هایی دارد و گاهی شاید نتوانند هر هفته در سازمان حضور یابند و هفته یی یکبار یا دو هفته یی یکبار حضور پیدا می کنند، این یکی از مشکلات ما است که واقعا نمی توانیم این عزیزان را هر روز دعوت کنیم و حضورشان را داشته باشیم. در عین حال نیز افرادی که می توانند در کمیسیون ها حضور پیدا کنند، باید شرایطی داشته باشند، مثلا دانشیار به بالا باشند، توسط شورای مرکزی و شورای نظارت حرفه یی تایید شده باشند که این جزء ذات کار است اما با همه ی این مسائل ما توانستیم کمیسیون ها را در سال گذشته فعال کنیم. متاسفانه از اول اسفند ماه ۹۸ کرونا در کشور ورود کرد و کشور را به حالت تعطیل درآورد و تا ۱۵ اردیبهشت ماه سازمان تعطیل بود و از ۱۵ اردیبهشت به محض اینکه سازمان باز شد، با تمام

شرایط و مشکلاتی که وجود داشت، علی‌رغم اینکه بخشنامه ستاد ملی مقابله با بحران کرونا مبنی بر اینکه تعداد جلسات را باید کم کنیم ولی کمیسیون‌ها را بخاطر اینکه متقاضیان ما این نگرانی را داشتند، فعال کردیم، در حال حاضر با شرایط کرونا فعال هستند، خوشبختانه شورای مرکزی موافقت کرد از طریق فضای مجازی مصاحبه‌ها را برگزار کنیم، مخصوصاً برای شهرستانی‌ها و در حال آماده‌سازی ساختار آن هستیم و در کوتاهترین زمان ممکن حتماً کمیسیون‌های ما بصورت آنلاین برگزار خواهند شد و این شاید در فرآیند مصاحبه با اعضاء شتاب را بیشتر می‌نماید، نگرانی که بر اثر کرونا ایجاد شده بود را خاتمه دهد. واقعیت این است که برنامه ریزی ما این بود که تا اول مهر ۹۹ تمام کمیسیون‌ها را بروز رسانی کنیم، الان همه کمیسیون‌های ما روند خوبی دارند و آنچنان افراد زیادی پشت نوبت نیستند به جز چند کمیسیون مانند کمیسیون عمومی، بالینی، خانواده و استثنایی که تراکم بیشتری دارند. تراکم مصاحبه‌ها مانند قبل نیست برای مثال کسانی که ۹۴ ثبت نام کرده بودند در حال حاضر به ۹۷ و ۹۸ رسیده‌اند و پیشرفت زیادی کرده است، از همه‌ی

اساتیدی که کمک کردند متشکریم. یکی از فعالیت‌هایی که در همان روزهای اول و اوایل ۹۸ انجام دادیم، این بود که اسامی روان‌شناسان و مشاوران را در سایت سازمان بارگزاری کردیم و در حال حاضر هر کسی که بخواهد مطلع شود چه کسی روان‌شناس است و پروانه دارد به سایت سازمان مراجعه می‌کند، اسامی در آنجا درج شده، همراه با اسامی مراکز که این مورد استقبال همه عزیزان قرار گرفت. همچنین آئین نامه خدمات روان‌شناسی و مشاوره مجازی نیز آماده کردیم و تحویل دبیرخانه شورای مرکزی داده ایم و این در دستور جلسه شورای مرکزی قرار گرفته است، انشالله بحث خدمات روان‌شناسی و مشاوره از طریق تلفن، اپلیکیشن‌ها و اینترنت ساماندهی می‌شود، از طرفی در حال حاضر سازمان در بحث مشاوره‌های مجازی دیدگاه بسیار مثبتی دارد، چرا که فعالیت‌هایی پیرامون مداخله در بحران، آموزش، ارجاع و راهنمایی از طریق تلفن و مجازی

امکانپذیر می باشد. ما برای فعالیت های رواندرمانی و مشاوره یک شرایطی را تعریف کرده ایم که تحت آن شرایط، مراکز، پلتفرم ها یا اپلیکشن هایی که تهیه می نمایند و تحت آن شرایط فعالیت های مشاوره و رواندرمانی را انجام می دهند و به این صورت سازمان می تواند علاوه بر نظارت بر تعرفه ها بر نحوه ی خدمات دهی دفاتر و مراکز نیز نظارت داشته باشد. امیدواریم که این طرح مورد تصویب قرار گیرد. فعالیت بسیار مهمی که در بحث کمیسیون های شخصی انجام داده ایم بزودی آئین نامه های داخلی بروز رسانی و در سایت جدید سازمان درج خواهد شد. استحضار دارید که همان روزهای اول برای بهسازی سایت قراردادی را منعقد کردیم که در این قرارداد سایت سازمان کاملا متحول می شود و سایت سازمان مجهز به اتوماسیون اداری، استان ها دارای صفحه سایت و همه اعضا یک صفحه خواهند داشت و تمام برنامه های سازمان از جمله پروانه نظام، عضویت، مراکز و تمامی آموزش ها تحت نظارت سازمان و آی تی محور خواهند شد. امیدوارم در یک ماه آینده سایت جدید رونمایی و مسائل و مشکلات ما در نقاط دورافتاده از این طریق حل خواهند شد و با واحدهای استانی

خویش ارتباط بهتری خواهیم داشت. فعالیت بعدی که انجام داده ایم در همان روزهای اول به دلیل اینکه بتوانیم کمیسیون ها را بروز رسانی کنیم و از اعضای هیات علمی بیشتری استفاده کنیم، شورای نظارت حرفه ای را شورای مرکزی تصویب کرد و اجازه داد افرادی که می خواهند در کمیسیون ها عضو شوند، با شرایطی تعیین می شود انتخاب گردند، بر همین مبنا از اعضای هیات علمی زیادی دعوت کرده ایم، حتی اطلاعیه داده ایم مبنی بر اینکه هر فردی می تواند با کمیسیون ها همکاری نماید و شرایط را دارد رزومه بفرستد که به همین صورت شورای نظارت حرفه ای ما سوابق را بررسی می نماید و نهایتا دعوت می کنیم که در کمیسیون ها بعنوان کسانی که مصاحبه می نمایند از حضورشان استفاده گردد. در حال حاضر از اساتید زیادی از دانشگاه آزاد، دانشگاه پیام نور و دولتی که قبلا تعدادشان انگشت شمار بود، دعوت کرده ایم و این عزیزان در کمیسیون ها ما را یاری می دهند. از همه عزیزانی که به سازمان آمدند و در کمیسیون ها همکاری می کنند، تشکر می کنم و باید بگویم که این مهم حق آنان است چرا که سازمان متعلق به همه اعضا است و مربوط به همه دانشگاه ها، همه اعضای هیات علمی دانشگاه ها است. در بحث عضویت در یک سال و نیم گذشته انگیزه ها برای عضو شدن در سازمان افزایش پیدا کرده است. در اسفند ۹۷ حدود ۲۰ هزار عضو داشتیم و در حال حاضر این تعداد

به ۳۳ هزار عضو افزایش یافته است و این یعنی اینکه اعضا انگیزه ی بیشتری پیدا کردند و سازمان شان را دوست دارند. همچنین مراکز ما از ۵۰۰ مرکز به ۸۰۰ مرکز افزایش پیدا کرده است و پروانه های ما ۵۰۰۰ پروانه به ۷۰۰۰ پروانه و از همه مهمتر در این یک سال و نیم گذشته پروانه های سازمان در جامعه اهمیت پیدا کرده است یعنی تا قبل از این به گونه یی بود که افراد عنوان می کردند از بهزیستی مجوز می گیریم، از نهادی دیگر می گیریم یا بطور کلی نمی خواهیم، مجوز بگیریم و بدون مجوز فعالیت می کنیم اما شرایط کنونی تغییر کرده و اعضا برای دریافت پروانه تلاش می کنند. در بحث نظارت نیز ما نظارت هایمان را قوی تر کرده ایم، از یک طرف فرهنگ سازی کرده ایم و از طرفی دیگر وارد مذاکره جدی با نهادها و ارگان ها شده ایم و این باعث شد که پروانه ما ارزشمند شود و در حال حاضر اگر فردی تصمیم داشته باشد در آموزش و پرورش فعالیت روان شناسی و مشاوره انجام دهد، پروانه سازمان نظام روان شناسی و مشاوره را لازم دارد، اگر کسی بخواهد در ارگان و سازمانی استخدام شود باید پروانه سازمان نظام داشته باشد. همچنین در ارگان ها، نهادها، سازمان ها، کارخانه ها و غیره باید بگویم با سازمان بهزیستی به تفاهم راهبردی رسیده ایم. که انشالله بتوانیم این تفاهم کرده و اعضا

برای دریافت پروانه تلاش می کنند. در بحث نظارت نیز ما نظارت هایمان را قوی تر کرده ایم، از یک طرف فرهنگ سازی کرده ایم و از طرفی دیگر وارد مذاکره جدی با نهادها و ارگان ها شده ایم و این باعث شد که پروانه ما ارزشمند شود و در حال حاضر اگر فردی تصمیم داشته باشد در آموزش و پرورش فعالیت روان شناسی و مشاوره انجام دهد، پروانه سازمان نظام روان شناسی و مشاوره را لازم دارد، اگر کسی بخواهد در ارگان و سازمانی استخدام شود باید پروانه سازمان نظام داشته باشد. همچنین در ارگان ها، نهادها، سازمان ها، کارخانه ها و غیره باید بگویم با سازمان بهزیستی به تفاهم راهبردی رسیده ایم. که انشالله بتوانیم این تفاهم نامه را بزودی امضا کنیم که بر طبق آن در سازمان بهزیستی و ارگان های دیگر هیچ کس حق دادن مجوز به افراد را نداشته باشد. چرا که این حق مسلم سازمان نظام روان شناسی و مشاوره است. کمیسیون تلفیق استان ها را راه اندازی کرده ایم که در ۴ سازمان کشور مقدمات مصاحبه با اعضا فراهم شده است و این اجرایی شدن یک بخشی از مصوبات شورای مرکزی بوده است که سازمان پیگیری نمود است و اگر کرونا شیوع پیدا نکرده بود ما الان پیشرفت های خیلی بیشتری در این بخش داشتیم، چون واقعا تمرکز ما روی این بخش زیاد بوده است، ولی در هر حال انشالله با طرح هایی که داریم در آینده کاملا متحول می شود.

وضعیت احتمالی نجات دهند.

مداراء، توافق بر سر تفاوت ها است و زمانی نقش خود را ایفا می کند که زوجین در حال سپری کردن مرحله پرتنش و سختی از زندگی مشترکشان باشند. مدارا داشتن ظرفیت درک کردن و احترام گذاشتن به عقاید همسر و همچنین تحمل کردن سختی ها و رنج ها در زندگی مشترک و نیز عاملی است که به طور پیوسته زندگی مشترک همسران را تحت تاثیر قرار می دهد.

مهارتی که میتواند در هنگامه شیوع کرونا بگو و مگو و بازار اختلافات را کاهش و بر غنای زندگی زن و شوهر بیفزاید.

اما چگونه میتوان در همسران مهارت و فضیلت مدارا کردن با تفاوت هایی که در بین آنها وجود دارد را افزایش داد؟

۱- باور داشته باشیم که زن و شوهر از دو دنیای متفاوت هستند و راه رسیدن به آرامش، مدارا با تفاوت های هم است. مدارا با اضطراب همسر، مدارا با کج خلقی های همسر و مدارا با اختلاف سلیقه های همسر. البته این مدارا دو طرفه است و وظیفه زن و شوهر است که هر دو، مداراگر باشند.

۲- بدانیم و باور داشته باشیم که شاه کلید آرامشگری برای همسر، مدارا کردن با عقاید، سلیقه ها و ارجحیت های همسر است. مدارا کردن با ارجحیت ها و سلیقه هایی که ارجحیت و سلیقه ما نیست و احتمالا مدارا کردن با ارجحیتی که دوستش نداریم.

۲- درک شرایط همسر، درک توانایی ها و درک ظرفیت های همسر، درک اینکه من و همسرم دو شخصیت منحصر به فرد داریم، از دو خانواده مختلف آمده ایم و این اختلافات طبیعی است و نباید این



قرنطینه خانگی و مشکلات آن از زبان دکتر رضا خجسته مهر

آنها بر سر امور زندگی مشترک بیشتر نمود پیدا می کند و احتمال بیشتری می رود با هم بگو و مگو داشته باشند و اگر نتوانند با اختلاف در سلیقه خود و دنیای های متفاوت خود، مدارا کنند احتمال تنش بین آنها و طلاق بالا خواهد رفت.

در شرایط کرونا و قرنطینه خانگی فاصله ما با دنیای کار و دوستان و دنیای روابط اجتماعی و تفریحات ممکن است انسان را به سوی تنش بکشاند.

البته مسلم است که نمیتوان شیوع کرونا را علت اختلاف زن و شوهر تلقی نمود و از تبیین های علت شناختی سخن گفت. بالا گرفتن بگو و مگو ها و تنش ها در روابط زوجین دلایل اساسی تری دارند، اما کرونا و ماندن اجباری در خانه و به عبارتی قرنطینه خانگی ممکن است باعث شود، برخی زن و شوهرها دچار تنش شده و احساس کنند که دو دنیای متفاوت دارند و فکر کنند تنها راه حل اختلافاتشان، فاصله گرفتن عاطفی از همدیگر یا بی تفاوتی نسبت به هم و یا درخواست طلاق است!

زن و شوهر با بالا بردن و افزایش فضیلتی به نام مدارا در خود میتوانند خود را از این

قرنطینه خانگی، ممکن است میزان تنش، اختلافات و طلاق را بین زن و شوهرها دامن زند؟!

(لابد این روزها از اخبار شنیده اید که در هنگامه شیوع کرونا میزان اختلاف و بگو مگوها و درخواست طلاق زن و شوهر های چینی بالا گرفته است!)

اگر پاسخ به سؤال بالا مثبت باشد، کدام دسته زوجین بیشتر مستعد بگو مگوی های خانوادگی خواهند بود؟

به عبارت دیگر همسران با توسل به چه مهارتی میتوانند این قرنطینه خانگی و تنش را به فرصت تبدیل کنند تا زندگی زناشویی خود را غنی کنند و از گرفتار شدن در حلقه بگو مگوی های خانوادگی و نهایتاً طلاق، خود را نجات دهند.

مهارت طلایی و سرنوشت ساز چیزی نیست جز مدارا که امروزه در ادبیات روانشناسی خانواده و خانواده درمانی از آن به Tolerance یاد می کنند.

طبیعی است وقتی زن و شوهر باید در خانه بمانند آنوقت تفاوت هایشان و اختلاف نظر



کج خلق می شود.
۷- همسر مداراگر نسبت به همسر خود اهل احسان و گذشت است؛ همسر مداراگر، کینه توز نیست، خوش گمانست و از عیوب همسر خود چشم پوشی میکند.

خلاصه و نکات طلایی:

نتیجه مطالعه بین فرهنگی دکتر رضا خجسته در ایران و کانادا نشان داد همسران مداراگر ایرانی و کانادایی بهنگام اختلاف با همسر خود، چهار ویژگی عمده دارند:

- الف- اهل همدلی هستند.
 - ب- اهل صبر و تحمل اند و بر هیجانات خود کنترل دارند.
 - ج- زمینه تغییر و رشد و عوض شدن همسر خود را فراهم می کنند.
 - د- همسران مداراگر اهل احسان و گذشت نسبت به همسر خود هستند.
- دکتر رضا خجسته مهر استاد تمام دانشگاه شهید چمران اهواز- روانشناس خانواده رئیس انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران

برای آگاهی همسران گرامی این روایت پیامبر رحمت حضرت محمد(ص)، خطاب به زوجین را تقدیم میکنم:

«توانایی یکدیگر را در نظر بگیرید و از تحمیل کارها به یکدیگر اجتناب کنید.»

نکات طلایی:

مطالعات تجربی بین فرهنگی دکتر خجسته مهر در ایران و کانادا نشان داد که همسران مداراگر بهنگام اختلاف با همسر خود از این ویژگی ها برخوردارند:

- ۱- خود را به جای همدیگر میگذارند.
- ۲- به نظرات همسر خود توجه دارند.
- ۳- توانایی های همسر خود را در نظر دارند.
- ۴- بهنگام ناراحتی از همسر خشم خود را فرو میبرند.
- ۵- بدون اطلاع و آگاهی از علت رفتار همسر، به وی واکنش نشان نمی دهند.
- همسران مداراگر در برابر تفاوت ها و کج خلقی های همسر خود، کنترل گر، صبور و بر خشم خود غلبه می کنند.

۶- همسران مداراگر عذر همسر خود را می پذیرند و زمینه تغییر و رشد و پیشرفت همسر خود میشوند. پذیرفتن عذر همسر، زمینه ساز سعادت و پیشرفت و تغییر همسر

اختلافات را از بین برد.
۳- باور کنیم که اگر از اشتباهات همسر خود چشم پوشی نکنیم زندگی تلخی خواهیم داشت.

۴- هر یک از همسران تلاش کند نیازها و سلیقه های همسر خود را بر تمایل و سلیقه خود ارجح بداند. باور داشته باشیم اگر این کار را نکنیم زندگی و پیوند ما شکسته خواهد شد.

۵- تلاش کنیم رفتار ناشایست همسر را با رفتار نیکو دفع کنیم. همه بدانیم که سخن و رفتار نیکو یکی از بهترین راه های دفع کج خلقی های همسر است. این نوع از رفتار مداراگونه شاه کلید آرامشگری در زندگی زناشویی است. بدانیم

هدف از این کار جذب همسر و افزایش صمیمیت بین زوجین است و هرگز معنای کوتاه آمدن و ذلت نیست. دفع بدی با خوبی و مدارا کردن با کج خلقی همسر کینه ها و بدی ها را از بین می رود. بدانید که دفع کج خلقی های همسر با رفتار نیک باعث جذب همسر کج خلق و زمینه تغییر و رشد وی به نقطه مطلوب خواهد شد.

۶- باور کنیم که مشورت باهم در موضوعات مورد اختلاف، یکی از راه های برخورد با تفاوت ها است. زوجین همچنین میتوانند برای افزایش رفتارهای مدارا گونه خود به هنگام اختلاف به عواملی که موجب تداوم زندگی آنها شده توجه کنند و به آنها فکر کنند.

۷- همسر خود را مجبور به تغییر نکنید. قرظطیه و در خانه ماندن ممکن است شما را وادار کند سعی کنید به هنگام ظهور اختلاف سلیقه در امور زندگی مشترک، همسر خود را مجبور به تغییر کنید. اگر همسری نتواند با تفاوت های همسر خود مدارا کند و به اجبار درصدد تغییر ویژه گی های شخصیتی تغییر ناپذیر وی باشد، وی پژمرده خواهد شد و روح آرامش از زندگی تهی خواهد شد.



خلاقیت

استعدادیابی

و

شش مانع برای تفکر خلاق و چگونگی غلبه بر آنها

تفکر خلاق یکی از اساسی‌ترین بخش‌های کارآفرینی و کسب و کار به شمار می‌رود.

آیا تا به حال این حس به شما دست داده که انگار افکارتان مسدود شده و حتی نمی‌توانید یک

مشکل ساده را حل کنید؟ همه ما مهارت و استعداد‌های فوق‌العاده ای داریم، فقط باید یاد بگیریم

که چگونه توانایی‌های خود را از قفل شدگی رها کنیم. شش مانع مهم برای تفکر خلاق وجود دارد

که می‌تواند مانع یافتن راه‌حل برای مواجهه با چالش‌های کسب و کار بشود. اگر با آنها آشنا نشوید، همیشه شما را به عقب می‌اندازند.

عدم وجود مسیر مشخص برای خود و دیگران

اولین مانع برای تفکر خلاق، فقدان اهداف واضح و مشخص است. البته منظور ما در این بخش، اهدافی

است که با جزئیات دقیق نوشته شده و مورد ارزیابی قرار گرفته است. وقتی در مورد آن چه که می‌خواهید

به روشنی آگاه هستید، ذهن شما دقیقاً می‌داند با چه چیزی مواجه است و انرژی خود را صرف آن می‌کند.

در نتیجه ایده‌های مختلف و خلاقانه به ذهن شما خطور می‌کند که می‌تواند آغازگر موفقیت شما باشد.

ترس از شکست

دومین مانع بزرگ تفکر خلاق، ترس از شکست یا از دست دادن فرصت است. البته درک می‌کنیم که

این ترس می‌تواند در همه ما وجود داشته باشد اما سؤال مهم این است که می‌خواهیم با آن چه کاری

انجام دهیم؟ ما باید درک کنیم که بارها و بارها قرار است در زندگی شکست بخوریم و هر شکست

درسی بزرگ برایمان به همراه دارد و نباید اجازه دهیم که ترس تمام وجود ما را فرا بگیرد. در نهایت

ما باید ترس خود را بپذیریم و به آن توجه کنیم و اجازه دهیم این احساس به ما کمک کند تا بهترین تصمیم را برای خود اتخاذ کنیم.

ترس از طرد شدن دارید

سومین مانع اساسی در مورد تفکر خلاق، ترس انتقاد یا تمسخر و یا توهین و طرد است. ما می‌ترسیم که نکنند رفتارمان در نگاه دیگران ناکارآمد و احمقانه به نظر برسد. این موضوع ناشی از تمایل شدید به تأیید شدن از طرف دیگران است، حتی از طرف افرادی که شما را می‌شناسند و به آنها اهمیت نمی‌دهید.

در نتیجه غالب رفتارهای شما تحت تأثیر نظر و فیدبک دیگران خواهد بود. واقعاً گاهی باید تعجب کنیم که چرا عده‌ای بسیاری از انسان‌های به دلیل آنکه نمی‌توانند به دنبال رویا و آرزوهای خود بروند، مجبور خواهند شد همیشه در سطحی پایین‌تر از واقعیت خود زندگی کنند. همان طور که قبلاً گفتیم، اجازه ندهید

ترس شما را فلج کند. به پیش بروید. نظر دیگران مهم است اما نباید مانع پیشرفت شما بشود.

هرگز تغییری ایجاد نمی‌کنید یا با شرایط سازگار نمی‌شوید

یک مانع بزرگ برای تفکر خلاق این است که فرد نمی‌تواند با شرایط جدید سازگار شود. به این تمایل

ناخودآگاه عمیق برای سازگار ماندن با یک وضعیت قدیمی را هوموستاز می‌گوییم. این ترس از انجام

یا گفتن چیزهای جدید و یا متفاوت از کاری است که در گذشته انجام داده‌اید. متأسفانه این موضوع

مانع تبدیل شدن مردم به آنچه می‌شود که واقعاً می‌توانند بشوند. انگار یک میل درونی وجود دارد

که ما را به سمت کاری که همیشه انجام می‌دادیم، سوق می‌دهد. در نهایت ما همیشه در فضای امن

خود باقی می‌مانیم. بنابراین باید با این مکانیزم و میل درونی مواجه شوید. نباید اجازه دهیم که

فضای امن ما را به زمین بچسباند.

نداشتن تفکر فعال یا پویا

پنجمین مانع برای تفکر خلاق، انفعال است. اگر مرتب ذهن شما با ایده‌ها و اطلاعات جدید تهریک

نشود، سرزندگی و انرژی و کارایی ذهنی شما کاهش می‌یابد. یادمان باشد که ذهن مانند عضله است

و نیازمند تمرین می‌باشد. بنابراین نباید بزاریم که ذهن ما اسیر انفعال شود. یکی از مهم‌ترین دلایلی

که ما را در وضعیت انفعال نگه می‌دارید، روال عادی زندگی است. زمانی که ما یک زندگی روتین داریم

که هیچ اتفاق چالش برانگیزی در آن رخ نمی‌دهد، طبیعی است که در این وضعیت باقی می‌مانیم.

بنابراین باید بتوانیم دائماً ذهن خود را به چالش بکشیم.



کلینیک تخصصی
روان شناسی و مشاوره
بینش نوین

برای اولین بار در ایران



ویژه کودکان

پکیج استعدادیابی تخصصی



www.Talentedclinic.ir
www.BineshNovin.com

انجام تستهای پایه ای تشخیص هوش غالب
تحلیل و ارزیابی شخصیت کودک و نوجوان
ارزیابی مهارتهای کودک همراه با تمرین عملی
استعدادیابی کودک توسط رفتار محیطی
فرآیندشناخت و ارزیابی رشد استعداد کودک در
سه حوزه (هوش، شخصیت و مهارت)
آشناسازی هوش عملی کودک
میزان عملکرد متناسب جنسی، بلوغ
کشف استعدادهای تخصصی
بررسی هوش هشگانه
شناسایی خلاقیت بالقوه

دکتر محسن برزگر دکتر نسیم حسین نژاد دکتر مهدی نغمه گو خانم نسیم نجفی
دکتر نازی چلوبی دکتر فاطمه فرید آقای شکورزارع خانم صدیقه کرل

مشغول عقلانی سازی هستید و هرگز پیشرفت نمی‌کنید

ششمین مانع برای تفکر خلاق، عقلانی سازی یا منطقی سازی است. عقلانی سازی یک مکانیزم دفاعی است

که ما به کمک آن برای تمام رویدادهای اطراف خود یک دلیل منطقی پیدا می‌کنیم یا حداقل تلاش می‌کنیم

که دلیل منطقی بیابیم. با کمک این مکانیزم ما اضطراب یا احساسات عمیق خود نسبت به محیط اطراف را تجربه نمی‌کنیم. با منطقی کردن تصمیمات خود نمی‌توانیم عملکرد خود را بهبود بخشیم زیرا بخش مهمی از روان ما که احساسات است، نادیده گرفته شده. ما باید اجازه دهیم احساس تجربه شود زیرا احساس بسیار در ایجاد تفکر خلاق مفید و موثر است.



دوره جامع

تفکر

بچه

ویژه کودکان ۸ تا ۱۱ سال



آرامش احساس زیبائست
آن را تجربه کنید

کلینیک تخصصی روان شناسی و مشاوره
بینش نوین

۰۲۱-۲۲۹۱۵۳۸۵-۸۶

WWW.BINESHNOVIN.COM