



## خبرنامه الکترونیک انجمن روان‌شناسی ایران

electronic newsletter of Iranian Psychological Association

زمستان ۱۳۹۸ - Winter 2020

### فهرست مطالب این شماره

۱. سخن نخست: / ۲
۲. بحث ویژه: حضور ذهن در درمان‌های موج سوم شناختی رفتاری؛ دکتر پروانه محمدخانی / ۳
۳. کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی انجمن: / ۱۱
۴. اخبار و اطلاعیه‌های انجمن روان‌شناسی ایران: جایزه زنده یاد دکتر علی‌اکبر سیاسی اهدا شد، تندیس و لوح جایزه ترویج علم ایران به سرکار خانم دکتر دولت‌آبادی، سخنرانی‌های کلیدی و پانل‌های تخصصی هفتمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، کانال انجمن روان‌شناسی ایران در تلگرام، صفحه اینستاگرام انجمن، فراخوان مقاله برای نشریه دانش روان‌شناسی، مجله علمی - ترویجی انجمن روان‌شناسی ایران، شعبه‌ها و نمایندگی‌های انجمن / ۱۵
۵. اخبار و گزارش‌های خبری حرفه‌ای روان‌شناسی: دعوت به همکاری موسسه توانبخشی ولیعصر (عج) / ۲۲
۶. تبریک‌ها و تسلیت‌ها: تبریک به دکتر رضا زمانی، دکتر حمید یعقوبی، دکتر نادر منیرپور، دکتر سید کمال صولتی / ۲۳
۷. مناسبت فصل: هفته آگاهی از مغز در جهان / ۲۴
۸. اخبار همایش‌های روان‌شناختی: معرفی ۶ همایش روان‌شناختی / ۳۲
۹. همایش‌های روان‌شناختی بین‌المللی: معرفی ۲ همایش بین‌المللی / ۳۶
۱۰. معرفی کتاب‌های جدید: معرفی ۶ کتاب / ۳۶
۱۱. مجله‌های منتشرشده: معرفی ۴ مجله / ۴۰
۱۲. شرایط و تسهیلات عضویت در انجمن: / ۴۳

سردبیر	Editor in Chief
دکتر ندا علی بیگی	Neda Alibeigi, Ph.D.
شورای دبیران	Editorial Board
دکتر حمید پورشریفی	Hamid Poursharifi, Ph.D.
دکتر لادن فتی	Ladan Fata, Ph.D.
دکتر علی صاحبی	Ali Sahebi, Ph.D.
دکتر حسن حمیدپور	Hassan Hamidpour, Ph.D.
مدیر اجرایی	Executive Manager
یاسمین صفا	Yasamin Safa
همکاران این شماره	
یاسمن صفا	Yasaman Safa
فریده اسدی	Farideh Asadi
صدیقه صندوقدار	Sedigheh Sandoghdar

انجمن روان‌شناسی ایران با هدف گسترش، پیشبرد و ارتقای علم روان‌شناسی تشکیل شده است و بالغ بر ۲۶۱۵۴ عضو دارد؛ از این تعداد ۵۰۲ نفر عضو پیوسته دارای مدرک دکتری تخصصی، ۶۹۶۱ نفر عضو پیوسته کارشناس ارشد، ۱۲۱۱۹ نفر عضو وابسته و ۹ عضو موسساتی و ۷ نفر عضو افتخاری هستند.

### آدرس انجمن روان‌شناسی ایران:

تهران، خیابان ولیعصر، چهارراه نیایش، بلوار اسفندیار، نرسیده به خیابان آفریقا، پلاک ۲۰، واحد ۴  
 تلفن مستقیم: ۸۸۷۸۵۲۶۶ - ۲۲۱۸۰۱۵۰ ، فکس: ۸۸۷۱۶۳۷  
 وب سایت انجمن: [www.iranpa.org](http://www.iranpa.org) ، آدرس پست الکترونیک: [iranpa@iranpa.org](mailto:iranpa@iranpa.org)  
 کانال تلگرام انجمن روان‌شناسی ایران: [telegram.me/iranpsyasso](https://t.me/iranpsyasso)

مسئولیت صحت مندرجات مقاله‌ها با نویسندگان است



## ۱- سخن نخست

خبرنامه زمستان ۱۳۹۸ را در اولین روزهای زمستان در حالی آماده می‌کنیم که با مسایل محیطی بحرانی روبرو هستیم. همسو با عصر تکنولوژی که استفاده از فضای مجازی را ایجاب می‌کند، مسایل محیطی نیز به گسترش آن دامن زده‌اند. معضلی مانند آلودگی هوا که تبدیل به چالش زیست محیطی بزرگی شده است، می‌تواند در حرکت به سمت دنیای مجازی اثرگذار باشد. در هفتمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران ریاست محترم هیات مدیره انجمن به دغدغه‌های خود درباره فضای مجازی پرداختند و خوشبختانه در کنار زحمات دست‌اندرکاران کنگره برای بهره‌مندی آنلاین و هم‌زمان از کنگره، همانند سال‌های قبل شاهد حضور و ملاقات اساتید، دانشجویان و فارغ‌التحصیلان بودیم. اعطای جایزه دکتر سیاسی برای اولین بار به پایان نامه‌های برتر دکتری نیز در حاشیه کنگره صورت گرفت. امکان دسترسی آنلاین به سخنرانی‌های کلیدی کنگره که در حال حاضر نیز از طریق سایت انجمن قابل دستیابی است فرصتی برای دوستانی است که امکان حضور نداشتند.

در مزایای فضاهای مجازی شاهد آن بودم که برخی مدارس به علت تعطیلی به آموزش مجازی روی آوردند. استفاده از فضای مجازی در تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها راهکاری برای جلوگیری از وقفه تحصیلی است و آموزش مجازی که در سال‌های اخیر دانشگاه‌ها از آن بهره بیشتری برده‌اند می‌تواند در این معضل موثر واقع شود.

علیرغم منافع پررنگ فضای مجازی، مدیریت زمان و روابط این فضا و اعتماد سازی در آن نیاز به کار و فرهنگ‌سازی دارد. می‌توان به فضای مجازی به چشم چالشی از تهدید یا فرصت نگریست که امید داریم بتوانیم در جهت استفاده از فرصت‌های آن گام‌های بیشتری برداریم. چه بسا که ورود افراد درمانگرنا و کلاهبردار و تبلیغات گسترده آنها یکی از تهدیدهای اصلی سلامت روان مردم، تخریب باور عمومی و مسایل اخلاقی حرفه‌ای روان‌شناسی است.

در هر حال حضور در مجامع علمی همچنان نتوانسته جای خود را به فضای مجازی بدهد و ما همچنان مشتاق دیدار شما در برنامه‌های سخنرانی‌های ماهانه انجمن و مجمع عمومی انجمن روان‌شناسی ایران در زمستان ۱۳۹۸ هستیم. ضمن دعوت از شما برای حضور پربارتان در برنامه‌های آتی، از استقبال شما از خبرنامه که با ارسال مطالب خود به غنای آن می‌افزاید تشکر می‌کنیم. هر چند امکان چاپ تمام مطالب ارسالی برای ما مهیا نیست، انتظار داریم مثل همیشه در ارسال مطالب یاری‌مان کنید.

دکتر ندا علی بیگی

سردبیر



## ۲- بحث ویژه

### ۲-۱- حضور ذهن در درمان‌های موج سوم شناختی رفتاری

دکتر پروانه محمدخانی

استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

چکیده: بیش از ۲۰ سال است که پژوهش‌ها بر مفهوم حضور ذهن یا آگاهی از تجربه لحظه حاضر همراه با پذیرش تاکید دارند. در حال حاضر حضور ذهن به عنوان عامل زیر بنایی موثر بودن روان‌درمانی و توسعه بهزیستی عاطفی محسوب می‌شود. جان کبات ذین حضور ذهن را توجه کردن به طریقی خاص، هدفمند در زمان حال و بدون داوری تعریف کرده است. در این مقاله به این مفهوم می‌پردازیم که حضور ذهن چیست و چه چیزی نیست. خصوصاً براین نکته که حضور ذهن حالت ذهنی بودن در لحظه و حالتی ضد نشخوار ذهنی است تاکید می‌شود. در نقطه مقابل حضور ذهن عدم حضور ذهن قرار دارد درست مثل زمانی که نام کسی را که هم اکنون به او معرفی می‌شویم به یاد نمی‌آوریم و یا بدون اینکه گرسنه باشیم وارد آشپزخانه می‌شویم تا چیزی بخوریم یا ساعت‌ها رانندگی می‌کنیم بدون اینکه بدانیم در اطراف ما چه می‌گذرد. سپس به این مطلب می‌پردازیم که چگونه با داشتن حضور ذهن از تفسیر رویدادها رها می‌شویم، به جریان امور توجه می‌کنیم و به این وسیله احساس تازگی، سرزندگی و آزادی خواهیم داشت. حضور ذهن نوعی آگاهی است که کمک می‌کند تا افکارمان را فقط به عنوان افکار ببینیم و نه آنها را خود یا واقعیت بپنداریم و به ما وقتی در موقعیت دشوار قرار می‌گیریم، ایمنی می‌بخشد و سرانجام ما را از رنج بیهوده می‌رهاند.

**مقدمه:** در سالهای ۱۳۸۲ و ۱۳۸۳ در شروع پژوهشی مشترک با دانشگاه کلگری کانادا با حضور پروفسور کیت استفان دابسون<sup>۱</sup> استاد دانشگاه کلگری<sup>۲</sup> بودم. هدف "مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری نوین و درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر کاهش نرخ عود افسردگی"<sup>۳</sup> در قالب یک طرح ملی بود (محمدخانی، دابسون، حسینی غفاری و مومنی، ۱۳۹۰). از آنجا که تا آن زمان تقریباً هیچ نوشته فارسی در این زمینه نیافتیم و مطالعه‌ای در این باب، انجام نشده بود برای ترجمه برخی واژه‌ها با مشکل پیدا کردن جایگزین‌های مناسب، روبرو بودم. یکی از این واژه‌ها Mindfulness بود و اگرچه با تعمق در معنای آن در گستره متون مربوط، برگردان حضور ذهن را مناسب دانستم اما تا قبل از آشنایی با پروفسور جان کبات ذین<sup>۴</sup> و شرکت در کارگاه کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن<sup>۵</sup> شک داشتم که آیا این برگردان بیانگر مفهومی مناسبی است یا خیر؟ در کارگاه، نخست با موضوع "هدایت خودکار"<sup>۶</sup> آشنا شدم. برای جلسه اول با تمرین خوردن کشمش (خوردن به عنوان یکی از خودکارترین فعالیت‌ها)، مفهوم توجه متمرکز بر تجربه، و این که چگونه از طریق آن، داشتن حضور ذهن و بودن در لحظه میسر است آموزش داده شد. آموختم که چگونه کارهای روزمره را در حالت خودکار و بدون حضور ذهن انجام می‌دهیم و آوردن توجه به لحظه لحظه فعالیت که در حال انجام آن هستیم، ذهن را از حالت خودکار (بودن در حالت نشخواری) جدا می‌کند و به لحظه حال متصل می‌کند. سپس در تمرین "وارسی بدنی"<sup>۷</sup> آموزش داده شد تا همراه با تنفس، بر قسمت‌های مختلف بدن خود تمرکز کنیم و حس‌های بدنی خود را تا آنجا که می‌توانیم زیر نظر بگیریم و نسبت به این حس‌ها آگاهی داشته باشیم. (این توانایی است که بسیاری از مبتلایان به دردهای بدنی، اختلالات روانی از جمله وابستگی به مواد مخدر یا افراد با افکار

<sup>1</sup> Keith S Dobson

<sup>2</sup> Calgary

<sup>3</sup> Relapse

<sup>4</sup> Johan Kabat Zinn

<sup>5</sup> Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

<sup>6</sup> Automatic Pilot

<sup>7</sup> Body Scanning



خودکشی ندارند (محمدی، محمدخانی، دولتشاهی و اصغری مقدم، ۱۳۹۰، محمدخانی، خانی پور، جعفری و مبرم، ۱۳۹۲، محمدخانی، خانی پور، آزادمهر، مبرم و ناصری، ۲۰۱۵). دستورالعمل این بود که لحظه به لحظه به حس‌هایی که در هر قسمت از بدن جاری است توجه کنیم و هر زمان که توجه ما پراکنده می‌شود دوباره توجه را به آن ناحیه برگردانیم. به یاد دارم که بارها از جمله "تا آن جا که می‌توانید به بهترین نحو سعی کنید توجه خود را به قسمت‌هایی برگردانید که مدنظر است"، استفاده شد. توصیه می‌شد هرگاه ذهن شما در هنگام انجام تمرین پراکنده می‌شود نگران نشوید، این کار ذهن است و سعی کنید از طریق آگاه شدن به این تغییر کانون توجه، ذهن را به اینجا و اکنون بیاورید و البته که حس‌های بدنی ابزاری برای این کار محسوب می‌شدند. در جلسه اول، هدف از این تمرین‌ها این بود که افراد توجه نیت مند به تجربه حال حاضر و لحظه به لحظه و قرار گرفتن در اینجا و اکنون را به جای بسر بردن در حالت ذهنی معمول یعنی ذهن خودکار بیاموزند (امیدی و محمدخانی، ۱۳۸۶، امیدی، محمدخانی، دولتشاهی و پورشه‌باز، ۱۳۸۷، امیدی، محمدخانی، محمدی و زرگر، ۲۰۱۳).

هرچه پیشتر می‌رفتیم بیشتر در می‌یافتیم که هدف در MBSR افزایش حضور در لحظه از طریق معطوف کردن ذهن به تجربه و سر کردن با تجربه بلافصل (این تجربه می‌تواند از هر نوعی باشد-حس‌های بدنی، افکار، تنفس، هیجانها یا حتی انجام تکالیف و امور روزمره) به جای اجتناب تجربه ای است (هنگامی که ذهن در حالت نشخوار اقرار می‌گیرد). ما تمرین می‌کردیم که وقتی افکار نگران‌کننده‌ای داشتیم با تمرکز بر تنفس، از تنفس به‌عنوان "لنگرگاه یا محمل" برای بازگشت به زمان حال استفاده کنیم. استنباط من این بود که تنفس، هیجان‌ها، افکار، حس‌های بدنی، صداها، تصاویر و هر ابزار دیگری مانند مرکبی هستند که توجه بر آنها سوار می‌شود تا فرصت بازگردان ذهن به زمان حال و ماندن در لحظه فراهم آید. در تمام تمرین‌های مراقبه یاد می‌گرفتم که **حضور ذهن، حالت ذهنی بدیل ذهن سرگردان و ذهنی است که در نشخوار به سر می‌برد.** چنانچه تیزدل (۱۹۹۹) نیز حضور ذهن را در نقطه مقابل هدایت خودکار یا ذهن سرگردان قرار می‌دهد. در تمرین‌ها به خوبی درک کردم که چگونه تغییر حالت ذهنی از نشخوار ذهنی به حضور ذهن و فقط همین تغییر، خود شفا دهنده است. مایلم تا این تجربه را براساس تئوری زیر سیستم‌های شناختی متعامل<sup>۲</sup> بیشتر توضیح دهم.

**تئوری زیر سیستم‌های متعامل:** در این تئوری اعتقاد بر این است که ذهن از مجموعه اجزای متعامل تشکیل شده که هر یک اطلاعاتی از سایر حواس یا بخش‌های ذهن دریافت و پردازش می‌کنند. ذهن همواره در پاسخ به محرک‌های ویژه، الگوهای بازگشتی را به عنوان پاسخ تکرار می‌کند. برای مثال در بیماران افسرده، نشخوار فکری به عنوان پاسخ به خلق منفی اثر شدید تری را بر جای می‌گذارد. تیزدل این الگوهای بازگشتی متعامل بین اجزای ذهنی را حالت‌های ذهنی نامیده است و آنها را به دنده‌های اتومبیل تشبیه می‌کند. همانطور که هر دنده در اتومبیل وظیفه‌ای دارد، هر یک از حالت‌های ذهنی نیز نقش‌های ویژه‌ای دارند. در ماشین تعویض دنده به صورت خودکار (برای مثال وجود قطعه‌ای در اتومبیل که با ثبت و هشداردهی، خود به خود سرعت را پایین می‌آورد) و ارادی صورت می‌گیرد. همان گونه که ماشین نمی‌تواند در آن واحد در دو دنده قرار داشته باشد، ذهن هم نمی‌تواند در یک زمان در دو حالت باشد. بر اساس این تئوری ذهن نیز دو حالت یا دو دنده دارد که یک حالت آن حالت ذهنی نشخواری یا خودکار است. نشخوار فکری نوعی فعالیت زبان شناختی - مفهومی تکرار شونده برای کاستن از تفاوت‌های بین وضعیت موجود و وضعیت مورد نظر و به عبارتی نوعی پردازش مبتنی بر حل مسئله برخاسته از حالت ذهنی انجام دادن<sup>۳</sup> از دو حالت بودن<sup>۴</sup> و انجام دادن است (ولز ۲۰۰۹). در حالت ذهنی انجام دادن یا همان حالت نشخواری، سطحی از پردازش ناهوشیار به گونه خودکار و عادی به کار می‌افتد تا پریشانی ناشی از تفاوت بین شرطی سازی‌های قبلی و نمودهای واقعی فعلی را به حداقل برساند. هوسرل پدیدار شناس بزرگ در این باره می‌گوید این حالت ذهنی تجربه ای است که در قالب مفاهیم و کارکرد های زبانی قرار می‌گیرد. به این شکل که در این لحظات، "حس از خود" بر اساس روایت های کلان زندگی و نغمه بی پایان ذهن استقرار دارد. این حالت که عکس حضور ذهن است، فرایندی پایه ای در اکثر آسیب شناسی های روانی است (دیودونا، ۲۰۰۹). چنانچه در متون فراتشخیص نیز، نشخوار ذهنی از عوامل خطر زیربنایی محسوب می‌شود و بنا به مداخلاتی که بر

<sup>1</sup> rumination

<sup>2</sup> Integrative Cognitive Subsystems Modes of mind (ICS)

<sup>3</sup> Doing mind

<sup>4</sup> Being mind



اساس این رویکرد توسعه یافته اند، حضور ذهن یا حالت بودن به عنوان حالت شناختی موثر و بدیل محسوب می‌شود زیرا می‌تواند آنتی‌تز پاسخ‌های بازگشتی حالت‌های ناکارآمد ذهنی باشد که ما را درگیر نغمه‌های بی پایان آشفته ساز حاصل تداعی‌های شکل گرفته قبلی (نشخوارها- افکار خودکار) می‌کند (محمدخانی و خانی پور، ۱۳۹۳).

حضور ذهن همان حالتی از ذهن است که تمام ویژگی‌های بر شمرده شده در زیر را با خود دارد:

الف) متمرکز بر زبان نیست

ب) حالت ذهنی موقعیتی را در فرد تقویت می‌کند

ج) توجه را به شیوه‌ای غیر متمرکز بر هدف و فارغ از قضاوت هدایت می‌کند.

د) نوعی حالت تمرکز زدایی<sup>۱</sup> را نسبت به افکار و احساسات در فرد ترغیب می‌کند.

حضور ذهن مفهومی برخاسته از آموزه‌های بودیسم است و ریشه در کلمه ساتی<sup>۲</sup> در زبان پالیایی دارد که نزدیکترین معادل برای آن **توجه خالصانه<sup>۳</sup> یعنی توجه کامل به لحظه حال و نه توجه آگاهی یا ذهن آگاهی و یا هر چیز دیگری است.**

اگرچه این مفهوم برخاسته از بودیسم است نزدیکی قابل توجهی میان این حالت از ذهن با نگرش پدیدار شناختی در پردازش هوشیارانه امور وجود دارد (مک، ۲۰۰۸). هوسرل در این باره می‌گوید این تجربه‌ای است که در قالب مفاهیم ریخته نشده و قالب کلامی به خود نگرفته است. در این حالت حس ما از خود، حالت کمینه‌گرا<sup>۴</sup> دارد، مثل حالتی که ما در اینجا و اکنون به سر می‌بریم (مفهوم زندگی وجودی) یا زمان‌هایی که به دلیل رویدادی خوشایند شادیم و در آن لحظات گذشت زمان را احساس نمی‌کنیم. این حالت شبیه تجربه بودن در حالت حضور ذهن است.

هوسرل این نوع از پردازش هوشیارانه را تقلیل‌گری پدیدار شناختی<sup>۵</sup> می‌نامد که محصول روانشناختی آن ورای مفاهیم، برچسب‌ها، انگاره‌ها و قضاوت‌هاست و می‌گوید در چنین حالتی فرد از شیوه معمول پردازش گام پس می‌کشد تا تجربه را همان‌گونه که بازنمایی می‌شود بدون برداشت شخصی یا انعکاسی از واقعیت تجربه کند (هوسرل ۱۹۹۹ به نقل از دیدونا، ۲۰۰۹). این نوع پردازش هوشیار در ذهن انسان در مقابل پردازش خود روایتی<sup>۶</sup> که متمرکز بر پردازش توأم با نقص است، قرار دارد که از ورای تجربه ناب واقعیت، بینشی خلاقانه را رقم خواهد زد.

حضور ذهن نوعی توجه (نه توجه آگاهی) به جای تمرکز بر زبان است، که با هدف تعدیل هیجان، توجه را منحصر به یک شی بیرونی (مثل بدن یا تنفس) معطوف می‌کند و فرد را برای تمرکز زدایی و داشتن نگرشی بدون قضاوت نسبت به افکار منفی، احساسات بدنی و هیجان‌ها یاری می‌دهد (و نه ذهن آگاهی).

بدین‌سان تحلیل ICS هدف درمان را تغییر الگوهای طرحواره‌ای می‌داند که برای توصیف آن به یک نکته اساسی در تفکیک دو شیوه پردازش اطلاعات یعنی الف) شیوه گزاره‌ای<sup>۷</sup> اختصاصی و ب) شیوه تلویحی<sup>۸</sup> طرحواره‌ای نیاز داریم (محمدخانی و خانی پور، ۱۳۹۳).

**حضور ذهن در درمان:** گفته می‌شود که شناخت‌های به اصطلاح سرد بیشتر در سطح گزاره‌ای رمزگردانی می‌شوند. در مقابل اینها، شناخت‌های داغ هستند که ارتباط بیشتری با هیجان‌ها دارند و در سطح تلویحی رمز گردانی می‌شوند. این شناخت‌ها با الگوهای طرحواره‌ای از تجربه همخوانی دارند و در قالب رمزهای تلویحی بازنمایی می‌شود. بدین‌سان معانی در این سطح فاقد ارزش حقیقی قابل ارزشیابی و فرضیه‌آزمایی با گردآوری داده‌ها و شواهد هستند.

12- Decentring

13- Sati

14- bare attention

15-minimal self

17- phenomenological reductionism

18- Narrative self

20-Propositional

21-implicational



ویژگی‌های حسی همانند آهنگ و بلندی صدا، بازخوردهای حس عمقی، یعنی حس‌های بدنی مرتبط با وضعیت بدنی و تجلی چهره‌ای می‌توانند در معنای تلویحی نقش داشته باشند (شرطی شده‌های قبلی). بنابراین در ارتباط با خود، معنای گزاره‌ای بر جنبه‌های ابژه گونه خود و معنای طرحواره‌ای بر جنبه‌های سوژه گونه تاکید دارند. همینطور رابطه معنای اختصاصی و طرحواره‌ای در قیاس شبیه رابطه حروف سازنده یک جمله و معنای پرتابیده شده از یک جمله است. بر این اساس جمله "من بی ارزشم" می‌تواند دو نوع معنا را بازنمایی کند:

الف) معنی اختصاصی: من به عنوان یک شی ارزشی ندارم

ب) معنی طرحواره‌ای: این دیدگاه از من، محصول پردازش یک بازنمایی عام تر مرتبط از تجاربی است که طی آن فرد خود را از جانب دیگران مورد تمسخر یا طرد می‌بیند. او درباره اینکه چقدر بدبخت است نشخوار فکری پیدا می‌کند و حس یک "خود" حقیر و منفور را در ذهن خود خلق می‌کند. حتی بر این اساس هویتی رشد می‌یابد که بر روی برنده شدن یا اثبات قدرت ها تمرکز می‌کند یا همیشه فرمان بر و زیر دست می‌ماند. بدیهی است که در کل این فرایند، هیجان‌ها و انگیزه‌ها بر تفکر ما مسلط می‌شوند (محمدخانی و خانی پور، ۱۳۹۳).

بر اساس این دیدگاه دوجنبه‌ای از معنا، سه نتیجه‌گیری در درمان به دست خواهد آمد:

۱- تنها معنای طرحواره‌ای با هیجان‌ها رابطه دارند.

۲- معنای اختصاصی و طرحواره‌ای از لحاظ کیفی متفاوتند، بنابراین امکان تقلیل ساده انگارانه آن‌ها به هم وجود ندارد.

۳- احتمالاً برای این دو نوع معنا به دو نوع مداخله متفاوت نیاز است (کلارک و فایربرن، ۲۰۰۷).

تفاوت اصلی میان این دو شکل بازنمایی لزوم توجه به روش‌های درمان شناختی رفتاری را مورد تاکید قرار می‌دهد. پدسکی<sup>۱</sup> در پاسخ به این سوال که آیا هدف و مکانیسم اصلی درمان شناختی رفتاری تغییر شناختی است پاسخ می‌دهد: هم بله و هم خیر. چون بسیاری از شناخت‌ها ماهیتاً ارزش حقیقی ندارند و در درمان با جمع‌آوری شواهد برله یا علیه، تغییر نمی‌کنند. برای ایجاد تغییر در این سطح تنها جمع‌آوری شواهد و اقامه ادله بر علیه باور غیر منطقی کفایت نمی‌کند (کلارک و فایربرن، ۲۰۰۷).

پل گیلبرت<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در کتاب مقدمه‌ای بر مفهوم و تمرینات متمرکز بر شفقت<sup>۳</sup> به نقل از محمدخانی و قهرمانی (زیر چاپ) می‌نویسد خبر خوب این است که ما می‌توانیم فرایندی که به واسطه‌ی آن، هیجان‌ها و انگیزه‌ها بر تفکر ما مسلط می‌شوند را متوقف کرده و از آن آگاه شویم. ما می‌توانیم یاد بگیریم که از موضع خود عقب رفته و مشاهده‌گر امیال و هیجان‌های درونی مغز شویم که در بدن ما جریان پیدا می‌کنند، و سپس تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم همراه با این جریان پیش برویم یا مسیر تفکر یا توجه خود را تغییر دهیم. او نیز به این کار، "حضور داشتن" یا "آگاهی" گفته است، و طی آن به این موضوع توجه می‌شود که ذهن ممکن است تحت تسلط هیجاناتی قرار بگیرد که همیشه مفید نیستند و می‌توانند احساس بدی را در ما ایجاد کنند. در این وضعیت احساس می‌کنیم که گویی توسط آهن‌رباهای قوی در این حالت گرفتار شده‌ایم. اما ما می‌توانیم یاد بگیریم که از طریق حضور داشتن در لحظه به این وضعیت هشیار شویم و تعدا افکار و توجه خود را بر اموری متمرکز کنیم که برای ما فایده دارند. در این وضعیت انگار ما خود را سوار بر آن قایق و درون آن رودخانه پر تلاطم احساس می‌کنیم اما این بار دارای پارو هستیم.

چنین تشبیهی به نظر تیزدل نزدیک است. او این اقتدار در مدیریت هیجان‌ها را مدیون بینش فراشناختی می‌داند. تیزدل بین دانش فراشناختی (علم به اینکه افکار همواره درست نیستند) و بینش فراشناختی (تجربه افکار به صورت رویداد های ذهنی در حوزه هشپاری) تفاوت ظریفی قائل می‌شود و معتقد است مراقبه حضور ذهن به ایجاد بینش فراشناختی کمک می‌کند که در آن افکار به عنوان رویداد هایی در حوزه هوشپاری تجربه می‌شوند و به این واسطه فرد رابطه خود با افکارش را عوض می‌کند (وقفه در نشخوارها).

در فلسفه غرب بیش از همه، رویکرد پدیدارشناسان و فلاسفه وجودی است که به حضور ذهن نزدیک است. پدیدار شناسی درباره رابطه ابژه و سوژه قائل به درهم تنیدگی آن‌هاست و از این حیث هم به دیدگاه روش‌های مبتنی بر حضور ذهن که بر وحدت و کلیت شناخت معتقدند و مخالف جدا انگاری ابژه و سوژه‌اند نزدیک است. شاید پیش از کاربرد گسترده درمان‌های حضور ذهن، در سنت شناختی-

<sup>1</sup> Pedsky

<sup>2</sup> Paul Gilbert

<sup>3</sup> An Introduction to concept and Compassion-Focused Exercises

<sup>4</sup> mindfulness



رفتاری از درمان‌های مراقبه‌ای دیگر استفاده می‌شد و روان‌شناسان به اهمیت کارکرد توجه در شکل‌گیری ویژگی‌های روانی و نقش مراقبه در درمان بیماری‌های نفس (روانی) پی برده بودند. در اهمیت نقش مراقبه در تعدیل توجه، شما را به این جمله از جیمز (۱۹۷۲) به نقل از مک، (۲۰۰۸) ارجاع می‌دهم:

"... قوه ای که توجه سرگردان را بارها و بارها به شرایط اولیه بازمی‌گرداند قوه ای است که در زیر بنای اراده، قضاوت و منش قرار دارد. هر درمان و آموزشی که بتواند این حالت را اصلاح و تقویت کند بهترین درمان و آموزش خواهد بود..."

در همین ارتباط کلارک و فایربرن (۲۰۰۷) می‌نویسند "برای ایجاد تغییر نیاز به بازآرایی تجارب واقعی است تا مدل‌های جدید خلق و اصلاح شوند یعنی در شیوه بودن تغییر ایجاد شود". بر اساس این مدل دو راه مهم برای کاهش احتمال پیوند افسرده ساز وجود دارد:

۱- شکستن ارتباط پس خوراندی از جانب بدن

۲- ایجاد وقفه در سیکل‌های نشخواری.

سیکل‌های نشخواری بنا به تحلیل عاملی که به عمل آمده بر دو نوع است یک نوع آن غرق شدن در فکر<sup>۱</sup> است. غرق شدن در فکر نشخواری است که به راه می‌افتد و پیرامون مقایسه وضع فعلی با وضع مطلوب غیر دست یافتنی است (چرا امروز سالم خوب نیست یا چرا امروز مثل دیروز نیستم). نوع دیگر نشخواری است که به آن رفلکشن یا تعمق انعکاسی<sup>۲</sup> گویند که تلاشی برای حل یک مسئله عاطفی است (ترینر، گونزالس و نالن هاکسیما، ۲۰۰۳). هدف درمان کمک به مراجعان برای شناسایی حالت‌های ذهنی ناکارآمد، جداسازی آن‌ها و تغییر به حالت ذهنی مساعدتر است. به عبارتی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن به صورت یک مدل دو مولفه‌ای مفهوم سازی شده که تمرکز هدفمند بر زمان حال و پیش رفتن با تجربه حال همراه با کنجکاوی، گشودگی و پذیرش از مشخصه‌های آن است (بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴). افرادی که حضور ذهن بیشتری دارند واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در روبرو شدن با گسترده‌ای از افکار، هیجان‌ها و تجربه‌ها (چه آنچه برایشان خوشایند و یا ناخوشایند است) را دارند (براون و رایان، ۲۰۰۳، براون و رایان، ۲۰۰۳، رایان و کرسول، ۲۰۰۷). توجه از نوع حضور ذهن، همان توجه دقیق فرد به آن چیزی است که او هم اکنون در حال تعبیر آن است و این با جدا کردن واکنش‌های خود از داده‌های خام حسی انجام می‌شود (استین، ۲۰۰۳). حضور ذهن ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه فراتر از تفکر را افزایش می‌دهد. در واقع آگاهی از طریق فرایند حضور ذهن حاصل می‌آید و این آگاهی باعث می‌شود که نیازهای اساسی مورد توجه قرار گیرند و رفتار به منظور ارضا این نیازها تنظیم شود.

بنابراین حضور کامل یعنی تجربه لحظه حال که موجب کاهش اجتناب تجربه‌ای و شناختی می‌شود و نوعی آگاهی است که در فضای توجه کردن به یک تجربه به شیوه ای خاص به دست می‌آید: در این حالت توجه متمرکز بر هدف (توجه به شیوه ای آگاهانه بر روی جنبه‌های ویژه‌ای از یک تجربه متمرکز می‌شود)، متمرکز بر لحظه حال (زمانیکه ذهن در افسوس گذشته و ایکاش آینده فرو می‌رود، آن را به لحظه حال باز می‌گردانیم) و غیر قضاوتی است (این ویژگی نوعی حس پذیرش<sup>۳</sup> هر آنچه در مرکز آگاهی قرار می‌گیرد را به همراه می‌آورد) (کبات‌دین، ۱۹۹۳).

این حالت نوعی توجه آگاهانه نسبت به اموری است که جریان دارند. این نوع توجه در زمانیکه تجربه شکل می‌گیرد، توجهی عمیق و مستقیماً متمرکز بر تجربه است و با نوعی حالت توأم با پذیرش مرتبط است و تمامی این ویژگی‌ها نقش قابل توجه مشاهده مشارکتی<sup>۴</sup> را مورد تأکید قرار می‌دهند.

-توضیح آنکه واژه حضور ذهن با توجه به خصوصیت فرایندی آن نمی‌تواند تکنیک یا تمرینی باشد که هدف خاصی مانند آرامش، آرمیدگی و تمرکز را دنبال کند، بلکه حالتی از آگاهی است که برای آن استاندارد خاصی وجود ندارد. معمولاً افراد تصور می‌کنند که حضور ذهن یعنی بیحرکت نشستن و بر خورداری از آرامش، سکون کامل و تمرکز کامل توجه و یا آگاهی از توجه. این نیز یک درک غلط است. در واقع، حضور ذهن یعنی صرفاً مشاهده کردن و حضور داشتن در هر چیزی که در لحظه رخ می‌دهد. مثال خوردن سیب که در ادامه خواهد آمد، نشان می‌دهد که حضور ذهن یعنی حضور در فعالیتی که در حال انجام آن هستیم. می‌توان همه فعالیت‌ها را با حضور

<sup>1</sup> Brooding

<sup>2</sup> Reflection

3- acceptance

4-participatory observation



ذهن انجام داد. حضور ذهن در خود دو معنا دارد معنای آشکار که کنترل توجه و هدایت آگاهانه است و معنای تلویحی که اشاره به کیفیت توجه (بدون قضاوت، توأم با پذیرش، کنجکاوانه و با شفقت و نگاهی با وسعت که امور را در هر لحظه به تازگی ادراک می‌کند) دارد.

یادگیری برای مواظب توجه بودن با "حضور ذهن" ارتباط دارد. حضور ذهن عبارت است از با وضوح و شفاف دیدن و توجه کردن. حضور ذهن اغلب به این معنی است که توجه خود را در یک لحظه خاص بر روی یک چیز یا کار خاص متمرکز کرده و سرعت گرایش‌های فکری، قضاوت‌ها و داوری‌ها و انجام کارهای زیاد به طور همزمان را کاهش دهیم. بنابراین، برای مثال، هنگامی که در خیابان راه می‌رویم، در صورتی حضور ذهن داریم که ذهن‌مان بر روی راه رفتن، جایی که هستیم، لذت بردن از رنگ‌ها و روشنایی خورشید، و صرفاً بودن در لحظه حال متمرکز شده باشد. در مقابل، ممکن است راه برویم و در عین حال ذهن ما مملو از چیزهای دیگری باشد، مثلاً برای شام چه بپزیم، چگونه مشکلات مالی را حل کنیم، یا به مشاجره‌ای که به تازگی با کسی داشته‌ایم فکر می‌کنیم. بنابراین ما در افکار خود (یا آفریده‌های درونی خودمان) تمرکز می‌کنیم نه بر روی لحظه‌ای که ما را در بر گرفته است (گیلبرت، ۲۰۱۰ به نقل از محمدخانی و قهرمانی زیر چاپ).

برای مثال، فرض کنید قرار است یک سیب بخورید. چطور می‌توانید این کار را با حضور ذهن انجام دهید؟ نخست، به سیب نگاه کرده و به همه رنگ‌ها و بافت‌های آن توجه کنید و آن را در دست بگیرید و کیفیت پوست آن را حس کنید. عجله نکنید، مدتی را فقط به نگاه کردن به آن بگذرانید. اگر ذهن تان از سیب دور شد (که اغلب چنین می‌شود) به نرمی مجدداً تمرکز خود را به آن برگردانید. در این مشاهدات، شما درباره سیب قضاوت و ابراز نظر نمی‌کنید، بلکه صرفاً ویژگی‌های آن را نگاه می‌کنید. سپس چاقویی برداشته و پوست آن را گرفته یا آن را قاچ کنید. مجدداً به تاثیری که روی سیب گذاشته‌اید، رنگ و بافت زیر پوست میوه توجه کنید. مدتی را واقعا به مشاهده بگذرانید. سپس، کمی از سیب بخورید. اکنون بر روی طعم و مزه و حس آن در دهان خود تمرکز کنید. سپس به آرامی بجوید، بافت آن را در دهان خود حس کنید، توجه کنید که آب میوه چگونه غده‌های بزاقی شما را تحریک کرده و بزاق در دهان شما چه حسی دارد. واقعا بر روی مزه و طعم آن تمرکز کنید. همچنان که می‌جوید، توجه کنید که سیب چگونه حریره و لهیده می‌شود. زمانی که آن را قورت می‌دهید، به حس قورت دادن توجه کنید.

بنابراین شما سیب را به طور دیداری، از طریق لمس و حس، با بو و بافت و مزه کشف و بررسی کردید. اگر سیب از دست تان افتاده باشد، صدای آن را هم شنیده‌اید - اما نیازی نیست این کار را امروز انجام دهید. در این تعامل، هیچ حس قضاوتی وجود ندارد، بلکه فقط تجربه تعامل با سیب در هر لحظه است. به این حالت، توجه آگاهانه (نه توجه آگاهی) یا توجه توأم با حضور ذهن<sup>۱</sup> می‌گویند - حضور داشتن در فعالیت مورد نظر، نه پرت شدن حواس از آن و فکر کردن به چیزهای دیگر، و کشف کامل همه جنبه‌های فعالیت. اگر شما این فعالیت، یعنی گاز زدن به سیب، را بدون حضور ذهن انجام داده باشید، احتمالاً ذهن شما در حال پرسه زنی بوده است (ذهن سرگردان<sup>۲</sup>): احتمالاً وقتی داشتید سیب را می‌خوردید، به مشکلات کاری و تماشای تلویزیون فکر می‌کردید. تا زمانی که حس خوردن سیب و افتادن آن را ادراک نکرده‌اید، ذهن شما کاملاً درگیر فعالیت نیست. ممکن است متوجه شوید ذهن شما روی سیب متمرکز است اما به طریقی قضاوتی: "این سیب اصلاً خوب نیست، از کجا آن را خریدم؟"، "از این به بعد باید بیشتر میوه بخورم، راستش سیب دوست ندارم"، "اه.. لعنتی، دستم برید".

با داشتن حضور ذهن، یاد می‌گیریم که به حواس پرتی (و افکار پرسه زن) توجه کرده و به ملاحظت و مهربانی ذهن خود را مجدداً به تکلیف معطوف کرده و بر آن تمرکز کنیم. در واقع، آنچه در آموزش حضور ذهن اهمیت دارد همین مساله است که چگونه ذهن پرسه زن به همه جا جست و خیز می‌کند و سرک می‌کشد و به آسانی توسط تمایلات و هیجان‌ها تسخیر می‌شود (گیلبرت، ۲۰۱۰ به نقل از محمدخانی و قهرمانی زیر چاپ).

**حضور ذهن و خودآگاهی:** قبل از اینکه موضوع نحوه کارکرد توجه و اهمیت حضور ذهن در زندگی را به اتمام برسانیم باید مساله کلیدی دیگری که مربوط به حس هشیاری، و البته حس زنده بودن و آگاهی از وجود داشتن به عنوان یک "self" یا "خود" است را

<sup>1</sup> Mindful attention

<sup>2</sup> Wondering mind





مطرح کنیم. فرض کنید که ما یک نقطه خودآگاهی هستیم که در زمان به پیش می‌رویم. خودآگاهی ما نه در لحظه قبلی و نه در لحظه بعدی بلکه در لحظه کنونی قرار گرفته است. دقیقه‌ای به این موضوع فکر کنیم. ما فقط در لحظه حال و فقط در اکنون وجود داریم! البته در تخیلات خود می‌توانیم گذشته یا آینده را مرور کنیم، اما به واقع در آنجا وجود نداریم! ما فقط همین الان و در لحظه اکنون وجود داریم. حضور ذهن به ما کمک می‌کند تا این موضوع را درک کرده و در جایی که واقعا زندگی می‌کنیم، بیشتر زندگی کنیم! حضور ذهن به ذهن ما کمک می‌کند تا به طور کامل تر در جایی باشیم که هستیم.

دلایل دیگری نیز وجود دارند که مساله حضور ذهن را جالب تر می‌کنند. حضور ذهن مانند نور افکن است. قدرت نور افکن می‌تواند چیزهای زیادی را روشن کند: کتاب روی میز، گیاه، عکس روی دیوار، یک قسمت از فرش کثیف، اما خود نورافکن، آن چیزی نیست که روشن می‌کند. یک آینه می‌تواند خیلی از اشیاء را منعکس کند، اما خود آینه، آن چیزهایی نیست که منعکس می‌کند. حضور ذهن همانند آینه است. آب را در نظر بگیرید: آب می‌تواند حاوی سم یا دارو باشد، اما در حالت خالص فقط آب است، نه چیزی که درون خود دارد.

می‌توانیم ذهن خود را اینگونه فرض کنیم و تلاش کنیم درون نور افکن زندگی کنیم، یعنی در ماهیت خودآگاهی - به چیزهایی که توسط نور افکن روشن می‌شوند توجه کنیم (مثل هیجانانگیز یا جریان افکار یا خیالپردازی درباره آینده یا خاطره‌های گذشته) اما می‌توانیم یاد بگیریم این خودآگاهی از ماهیت ذهن را از آنچه که درون آن است تشخیص دهیم. در مورد مثال آب، همان طور که ممکن است آب توسط چیزهای زیادی رنگ بگیرد - خودآگاهی ما نیز ممکن است مملو از احساسات مختلف خشم، اضطراب یا خاطره‌های ناخوشایند باشد. یکی از جنبه‌های حضور ذهن این است که یاد بگیریم به این حقیقت که "موجودات خودآگاه" هستیم نه به محتویات ذهن توجه کنیم. یادگیری توجه کردن به خودآگاهی در این لحظه، یکی از عناصر حضور ذهن است (گیلبرت، ۲۰۱۰ به نقل از محمدخانی و قهرمانی زیر چاپ).

نتیجه‌گیری: بنابراین مراجعان در خلال کار با MBCT با توسعه حالت هوشیارانه‌ای که از طریق تمرین‌های حضور ذهن میسر است قادر می‌شوند که از لحظه لحظه زندگی خود و جزئیات آن مطلع شوند. آنها گزارش می‌دهند که در درونشان نیرویی بوجود آمده که درکشان را از امور بیشتر کرده است. توصیف آنها از احوالشان شامل به دست آوردن چشم اندازی وسیعتر است که سرانجام یک گشودگی و باز بودن به تجربه را برایشان به ارمغان می‌آورد. این دستاوردها رنج آنها را از امور کاسته و از وابستگی‌ها و بی‌زاری‌هایشان بیشتر فاصله گرفته‌اند.

بدینسان است که معنای جمله «تقدیم به نیروی بالقوه‌ی هر کدام از ما که لحظه به لحظه می‌توانیم از رنج رها شویم و تقدیم به تلاشی که صرف درک این حقیقت می‌کنیم» آشکار می‌شود. این لحظه‌ها همان لحظه‌هایی است که از طریق تمرکز بر تجربه حال حاضر (با ویژگی‌هایی که برای آن برشمرده شد) به جای قرار گرفتن در حالت ذهنی نشخواری یا خودکار می‌شود به ذهن اجازه حضور در لحظه را داد و به این وسیله از غرق‌شدگی در افکار و پریشانی‌های ناشی از آن رهایی یافت.

#### منابع:

- Bishop, F.C., Zack M., Shairo, S. et al. (2004). Mindfulness: A proposed theoretical operational definition. *Clinical psychology: Science and Practice*, 11, 30-241
- Brown, K.W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K.W., & Ryan, R. M. Creswell. D J(2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects *Psychological Inquiry* 2007, Vol. 18, No. 4, 211-237
- Clark, D. M., Fairburn, C. G. (2007). *Science and Practice of cognitive behavior therapy*. New York: Oxford university press.
- Didonna, F. (2009). *Hand book of mindfulness*. New York. willy press
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In Goleman, D. & Garin, J. (Eds.), *Mind/Body Medicine*. Yonkers, NY: Consumer Reports.



- Mace , C. ( 2008 ) . Mindfulness and mental Health . New York . willy press
- Mohammadkhani, P., Khanipour, H., Azadmehr, H., Mobramm, A., & Naseri, E. (۲۰۱۵). Trait Mindfulness, Reasons For Living and General Symptom Severity as Predictors of Suicide Probability in Males with Substance Abuse or Dependence in Iran. *Iranian Journal of psychiatry and clinical psychology*, 16, 154-62.
- Omidi, A., Mohammadkhani, P., Mohammadi, A., & Zargar, F., (2013). Comparing Mindfulness Based Cognitive Therapy and Traditional Cognitive Behavior Therapy with Treatments as Usual on Reduction of Major Depressive Disorder Symptoms. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 15(2), 142
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: Basic needs, mindfulness, and the authentic self. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
- Stein J. (2003). Just Say Om: The Science of Meditation. Time, July 27, 2003.
- Treynor WFC, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema, S.( 2003 )Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*;27:247-259.
- Teasdel , J.(1999 ) . Metacognition , mindfulness and the modification of mood Disorders . *clinical psychology and psychotherapy* , 6 , 146 - 155 .
- Wells , A. ( 2009 ) . Metacognitive therapy for anxiety and depression . New york . Guilford press .
- امیدی، عبدالله و محمدخانی، پروانه. (۱۳۸۶). آموزش حضور ذهن به عنوان یک مداخله بالینی: مروری مفهومی و تجربی. فصلنامه سلامت روان، ۱۱(۳۸)، ۹-۱۴.
- امیدی، عبدالله، محمدخانی، پروانه، دولتشاهی، بهروز و پور شهباز، عباس. (۱۳۸۷). اثربخشی درمان ترکیبی حضور ذهن مبتنی بر درمان شناختی و درمان رفتاری - شناختی بر کاهش تعمیم پذیری بیش از حد حافظه بیماران روانپزشکی مبتلا به افسردگی اساسی. تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی اصفهان، ۱۴(۲)، ۱۰۷-۱۱۷.
- کرین، ریکا. (۱۳۹۱). درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن با تأکید بر مشخصه‌های اختصاصی (پروانه محمدخانی، حمید خانی‌پور و فیروزه جعفری). انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- گیلبرت، پل. (۲۰۱۰). مقدمه ای بر مفهوم و تمرینات متمرکز بر شفقت (محمدخانی، پروانه، قهرمانی، مریم). زیر چاپ.
- محمدخانی، پروانه و خانی‌پور، حمید. (۱۳۹۳). درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن (به همراه راهنمای عملی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای پیش‌گیری از عود افسردگی). تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- محمدخانی، پروانه، خانی‌پور، حمید، جعفری، فیروزه و مبرم، اردشیر. (۱۳۹۲). پیش‌بینی‌کننده‌های اقدام به خودکشی در زندانیان مرد با سوء مصرف و وابستگی به مواد: عوامل محافظت‌کننده و عوامل خطر. *مجله علمی پزشکی قانونی*، ۱۹(۴-۱)، ۲۰۵-۲۱۳.
- محمدخانی، پروانه، دابسون، کیت استفان، حسینی غفاری، فاطمه و مومنی، فرشته. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن، درمان نوین شناختی رفتاری مبتنی بر پیشگیری و درمان معمول بر علائم افسردگی و سایر علائم روانپزشکی. *روانشناسی بالینی*، ۳(۱)، ۱۹-۲۵.
- محمدی، فرزانه، محمدخانی، پروانه، دولتشاهی، بهروز و اصغری مقدم، محمد علی (۱۳۹۰). اثربخشی درمان شناختی حضور ذهن بر شدت درد ادراک شده و محدودیت عملکرد زنان مبتلا به درد مزمن در روند سالمندی، *مجله سالمند*، ۶(۱)، ۵۹-۶۵.



### ۳- دوره‌های آموزشی انجمن روان‌شناسی ایران

#### ۳-۱- کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی انجمن روان‌شناسی ایران

فهرست کارگاه‌های آموزشی انجمن روان‌شناسی ایران که تاکنون نهایی شده است به شرح زیر اعلام می‌شود. بهای کارگاه‌هایی که در سال ۱۳۹۸ برگزار خواهد شد به جز موارد استثنا، به ازای هر روز ۲۴۰۰۰۰ تومان می‌باشد برای اعضای انجمن و دانشجویان ۱۰ درصد تخفیف دارد، چنانچه افرادی دانشجوی و عضو انجمن باشند، ۲۰ درصد از مبلغ کارگاه کسر می‌شود.

مدت زمان برگزاری روزانه هر کارگاه آموزشی ۸ ساعت و ظرفیت هر کارگاه آموزشی ۲۵ نفر است. مکان برگزاری کارگاه‌های آموزشی، محل انجمن روان‌شناسی ایران واقع در تهران، خیابان ولیعصر، چهارراه نیایش، بلوار اسفندیار، نرسیده به خیابان آفریقا، پلاک ۲۰، واحد ۴ است. برای کسب اطلاعات بیشتر تر و اخبار جدید کارگاه‌های آموزشی و همچنین اطلاع از ظرفیت کارگاه‌ها به وب سایت انجمن مراجعه نمایید.

عنوان کارگاه آموزشی	نام و نام خانوادگی	مدرک علمی	تخصص	تاریخ برگزاری	شرایط شرکت در کارگاه
مواجهه درمانی روایتی (روش درمانی برای اختلالات طیف تروما)	دکتر محسن ارجمند	دکتری	روانپزشک (استاد مهمان از کشور آلمان)	۵ دی ماه ۱۳۹۸	روان‌پزشکان، دستیاران روان‌پزشکی، دکترای روان‌شناسی و فارغ التحصیلان ارشد بالینی
زوج درمانی هیجان محور (سوزان جانسون)	دکتر پریش وکیلی	دکتری	روان‌شناسی	۳۰ دی و ۱ بهمن ماه ۱۳۹۸	فارغ التحصیل کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره به بالا
درمان متمرکز بر شفقت Compassion Focused Therapy (CFT) (ویژه روانشناسان، مشاوران و روانپزشکان)	دکتر مهنوش اثباتی	دکتری	روان‌شناسی	۱۷ و ۱۸ بهمن ماه ۱۳۹۸	دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی و مشاوره به بالا
سوگ، از تشخیص تا درمان	دکتر امید رضایی	فلوشیپ	روانپزشک	۸ اسفندماه ۱۳۹۸	فارغ التحصیل کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره به بالا، پزشکان و روانپزشکان
کارگاه تئوری و عملی نوروفیدبک	دکتر محمد علی نظری	دکتری	علوم اعصاب	۱۴، ۱۵ و ۱۶ اسفندماه ۱۳۹۸	فارغ التحصیل کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره به بالا



فارغ التحصیل کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره به بالا	۳۰،۲۹،۲۸ فروردین ۱۳۹۹	روانشناسی بالینی دکتری	دکتر حسن حمیدپور	طرحواره درمانی
فارغ التحصیل کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره به بالا	۰۱،۰۶،۰۵،۰۴ ۱۲ و ۱۳ تیرماه ۱۳۹۹	روان‌شناسی بالینی دکتری	دکتر فرشته موتابی	زوج درمانی شناختی رفتاری

۲-۳- سومین دوره پیشرفته تربیت روان‌درمانگر کودک با رویکرد شناختی رفتاری (همراه با کار عملی)

از دی تا اسفند ۱۳۹۸ برگزار خواهد شد

مدرس: دکتر کارینه طهماسیان عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

با ارائه گواهی نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران پس از موفقیت در آزمون آخر دوره

\*\*\*\*\*

شرایط شرکت کنندگان: داشتن گواهی دوره مقدماتی

طول دوره: ۶۰ ساعت

هزینه دوره: ۲۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به اعضای انجمن روان‌شناسی ایران ۱۰٪ تخفیف تعلق خواهد گرفت.

دروس دوره:

مداخلات بالینی در رویدادهای بحرانی: طلاق والدین، سوگ، تروما

مداخلات بالینی در انواع اختلالات اضطرابی، وسواس، افسردگی و عزت نفس

نظارت بالینی به صورت case report

بهمن	دی
<p>چهارشنبه ۹ بهممن از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p> <p>پنجشنبه ۱۰ بهممن از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p> <p>چهارشنبه ۲۳ بهممن از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p> <p>پنجشنبه ۲۴ بهممن از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p>	<p>چهارشنبه ۲۵ دی از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p> <p>پنجشنبه ۲۶ دی از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p>
اسفند	
<p>سه شنبه ۶ اسفند از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p> <p>چهارشنبه ۷ اسفند از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p> <p>سه شنبه ۲۰ اسفند از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p> <p>چهارشنبه ۲۱ اسفند از ۸ صبح تا ۲ بعد از ظهر</p>	

پذیرایی بدون ناهار و به صورت میان وعده خواهد بود.

لطفاً برای ثبت نام قطعی پس از واریز هزینه به حساب انجمن به شماره ۳۴۲۰۶۰۶۴۱ بانک تجارت شعبه دانشگاه شهید بهشتی با شماره ۸۸۷۸۵۲۶۶ تماس حاصل فرمایید.

توجه: ارائه اصل فیش در روز کارگاه الزامی است

**جهت اطلاع از ظرفیت دوره‌ها به وبسایت انجمن مراجعه نمایید.**



۳-۳ - دهمین دوره جامع تربیت روان درمانگر کودک با رویکرد شناختی رفتاری (همراه با کار عملی)

**انجمن روانشناسی ایران**

**انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند**  
داری مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

**دهمین دوره جامع تربیت روان درمانگر کودک با رویکرد شناختی رفتاری (همراه با کار عملی)**

**مدرس: دکتر کارینه طهماسیان مدرس دانشگاه شهید بهشتی**  
با ارائه گواهی نامه معتبر از انجمن روانشناسی ایران پس از موفقیت در آزمون آخر دوره (زمان برگزاری فروردین تا خرداد ۱۳۹۹)  
شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد روانشناسی به بالا  
طول دوره: ۱۰۰ ساعت  
هزینه دوره: ۳۷,۰۰۰,۰۰۰ ریال به اعضای انجمن روان‌شناسی ایران ۱۰٪ تخفیف تعلق خواهد گرفت.

**موضوع تدریس:**

آموزش مدیریت والدین	آسیب شناسی کودک
شناخت درمانی	آموزش مدیریت خشم و جرات ورزی
بازی درمانی و قصه درمانی	رفتاردرمانی

کاربرد تکنیک های شناختی رفتاری در مشکلات رفتاری خاص، فنون مصاحبه بالینی با کودک  
آموزش مهارتهای زندگی

**زمان:**

فروردین ۹۹	اردیبهشت ۹۹	خرداد ۹۹
چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	سه شنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	سه شنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
جمعه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
شنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
یکشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
دوشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
سه شنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
شنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر
یکشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	پنجشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه از ۸ صبح تا ۴:۱۵ بعد از ظهر

کتابها برای کتابخانه تالیفات پس از ارایه هزینه به حساب انجمن به شماره ۴۳۰-۴۳۱ بانک تجارت، شعبه دانشگاه شهید بهشتی یا شماره ۸۸۱۸۲۲۹۹ حساب حساب فریبده (پایه ای بدون نام) در به صورت میان وجه خواهد بود. توجه: ارائه اصل آزمون هر روز کارگاه الزامی است. آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، تهران ۱۱۳۶۱۳۱۳۹۹

مدرس: دکتر کارینه طهماسیان مدرس دانشگاه شهید بهشتی

با ارائه گواهی نامه معتبر از انجمن روانشناسی ایران پس از موفقیت در آزمون آخر دوره

( زمان برگزاری فروردین تا خرداد ۱۳۹۹ )

\*\*\*\*\*

شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد روانشناسی به بالا

طول دوره: ۱۰۰ ساعت

هزینه دوره: ۳۷,۰۰۰,۰۰۰ ریال به اعضای انجمن روان‌شناسی ایران ۱۰٪ تخفیف تعلق خواهد گرفت.

دروس دوره:

آسیب شناسی کودک، آموزش مدیریت والدین ، آموزش مدیریت خشم و جرات ورزی، شناخت درمانی، رفتاردرمانی، بازی درمانی و قصه درمانی، کاربرد تکنیک های شناختی رفتاری در مشکلات رفتاری خاص، فنون مصاحبه بالینی با کودک، آموزش مهارتهای زندگی



اردیبهشت ۱۳۹۹	فروردین ۱۳۹۹
سه شنبه ۲ اردیبهشت از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر چهارشنبه ۳ اردیبهشت از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر پنجشنبه ۴ اردیبهشت از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر پنجشنبه ۱۸ اردیبهشت از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر جمعه ۱۹ اردیبهشت از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر سه شنبه ۳۰ اردیبهشت از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر چهارشنبه ۳۱ اردیبهشت از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر	چهارشنبه ۲۰ فروردین از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر پنجشنبه ۲۱ فروردین از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر جمعه ۲۲ فروردین از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر
خرداد ۱۳۹۹	
پنجشنبه ۱ خرداد از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر سه شنبه ۱۳ خرداد از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر چهارشنبه ۱۴ خرداد از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر پنجشنبه ۱۵ خرداد از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر جمعه ۱۶ خرداد از ۸ صبح تا ۲:۱۵ بعد از ظهر	

پذیرایی بدون ناهار و به صورت میان وعده خواهد بود.

لطفاً برای ثبت نام قطعی پس از واریز هزینه به حساب انجمن به شماره ۳۴۲۰۶۰۶۴۱ بانک تجارت شعبه دانشگاه شهید بهشتی با شماره ۸۸۷۸۵۲۶۶ تماس حاصل فرمایید

توجه: ارائه اصل فیش در روز کارگاه الزامی است

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره تلفن ۸۸۷۸۵۲۶۶ تماس حاصل فرمایید

[www.iranpa.org](http://www.iranpa.org)



## ۴- اخبار و اطلاعیه‌های انجمن روان‌شناسی ایران

## ۴-۱- جایزه زنده یاد دکتر علی‌اکبر سیاسی اهدا شد

بر اساس توافق‌های صورت یافته با خانواده دکتر علی‌اکبر سیاسی قرار است همزمان با برگزاری کنگره‌های انجمن روان‌شناسی ایران جایزه دکتر سیاسی به پایان‌نامه‌های برتر دانشجویان دکتری تعلق گیرد. امسال اولین سالی بود که جایزه دکتر سیاسی اهدا شد. پس از اعلام فراخوان و دریافت پایان‌نامه‌های دکتری رسیده مربوط به سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ هر یک از پایان‌نامه‌ها توسط دو داور، مورد ارزیابی قرار گرفت. بر مبنای بالاترین امتیازها، پایان‌نامه‌های ۵ نفر از فارغ‌التحصیلان دکتری در ۵ رشته روان‌شناسی و مشاوره به عنوان پایان‌نامه‌های برتر آن رشته‌ها انتخاب شدند و در هفتمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران جوایزی به هر یک از برگزیدگان اهداء شد. جوایز شامل دو عدد سکه بهار آزادی، سردیس دکتر سیاسی از طرف خانواده شادروان دکتر سیاسی، و لوح تقدیر و یکسال عضویت رایگان در انجمن روان‌شناسی ایران از طرف انجمن بود.

نام و نام خانوادگی	عنوان پایان‌نامه	دانشگاه	رشته	استاد راهنما	استاد مشاور	سال فارغ تحصیلی
دکتر سمیه اینانلو گنجی	تبیین مدل ساختاری زناشویی بر اساس سبک‌های فرزندپروری ادراک شده با نقش میانجی طرحواره‌های حوزه‌ی محدودیت مختل، حوزه طرد/بریدگی و راهبردهای مقابله‌ای	آزاد اسلامی واحد قم	مشاوره	دکتر نادر منیرپور	دکتر مجید ضرغام حاجبی	۱۳۹۷
دکتر مرضیه پهلوان	نقش واسطه‌ای سیستم‌های مغزی رفتاری، ناگویی هیجانی و باورهای فراشناختی در رابطه بین مکانیسم‌های دفاعی و ادراک درد: مدل فرضی ادراک درد در بیماران مبتلا به درد مزمن	آزاد اسلامی واحد کرج	روانشناسی سلامت	دکتر محمدعلی بشارت	دکتر احمد برجعلی - دکتر حجه‌اله فراهانی	۱۳۹۷
دکتر هاجر مساح	شناسایی و اعتباریابی عوامل موثر بر کامیابی در کار معلمان زن مدارس متوسطه دوم شهر اصفهان به منظور تدوین الگو و سنجش تاثیر مداخله حاصل از آن	دانشگاه اصفهان	روان‌شناسی صنعتی سازمانی	دکتر سید حمیدرضا عریضی	دکتر مهرداد کلانتری	۱۳۹۶
دکتر عقیده سادات موسوی جهان‌آبادی	مفهوم زنانگی برای کودکان ۳ تا ۶ ساله	دانشگاه فردوسی مشهد	روان‌شناسی	دکتر زهرا خطیبی	دکتر بهروز مهران - دکتر مرتضی غروی	۱۳۹۷
دکتر محمد جواد یزدانی ورزنه	طبقه‌بندی ناتوانی یادگیری ریاضی و ناتوانی توأم ریاضی و خواندن: شناسایی زیرگروه‌ها بر پایه متغیرهای شناختی حوزه ویژه و حوزه عام با استفاده از خوشه‌بندی مدل مبنا	دانشگاه خوارزمی	روان‌شناسی تربیتی	دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی دکتر پروین کدیور	دکتر محمد حسین عبداللهی	۱۳۹۷



۲-۴- تندیس و لوح جایزه ترویج علم ایران به سرکار خانم دکتر دولت‌آبادی، عضو هیات مدیره و نایب رییس انجمن  
اهدای شد







۳-۴- سخنرانی‌های کلیدی و پانل‌های تخصصی هفتمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران: فهرست و نحوه دسترسی به آنها

هفتمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، روزهای ۲۲ الی ۲۴ آبان ۱۳۹۸ با ۱۲ سخنرانی کلیدی و ۹ پانل تخصصی به شرح زیر برگزار شد و #فیلم‌های مربوط به سخنرانی‌ها و پانل‌های این رخداد علمی بزرگ که توسط لحظه نگار ثبت شده است در سایت انجمن ([www.iranpa.org](http://www.iranpa.org)) و کانال تلگرامی انجمن با آدرس (<https://t.me/iranpsyasso>) قابل دسترسی است.

فهرست سخنرانی‌های کلیدی به ترتیب ارایه:

◆ دکتر حبیب‌اله قاسم‌زاده: «علم شناخت و آینده روان‌شناسی»

<https://lahzenegar.com/play/RVZUA>

◆ دکتر حمیدرضا پوراعتماد: «نقش روان‌شناسان در افزایش سرانه مغزهای برتر به منزله ثروت و اقتدار ملی»

<https://lahzenegar.com/play/ga4q6>

◆ دکتر لادن فتی: «خودمراقبتی روان‌شناسان»

<https://lahzenegar.com/play/u1VNG>

◆ دکتر آدرخش مکری: «نخبگان، موفقیت تحصیلی و سلامت روان»

<https://lahzenegar.com/play/brfTe>

◆ دکتر حمید پورشریفی: «روان‌شناسی در ایران: فرصت‌ها و چالش‌ها»

<https://lahzenegar.com/play/nM397>

◆ دکتر شیوا دولت‌آبادی: «سایکوتروماتولوژی»

<https://lahzenegar.com/play/8WE6n>

◆ دکتر محمود دژکام: «روان‌درمانی و فرهنگ»

<https://lahzenegar.com/play/GUkrA>

◆ دکتر حسن عشایری: «مغز اجتماعی و خانواده»

<https://lahzenegar.com/play/tLdk3>

◆ دکتر علی صاحبی: «ایده شهر سالم روان‌شناسی به کجا ره می‌سپارد؟»

<https://lahzenegar.com/play/nq8SQ>

◆ دکتر سایمون بلک ول: «Computer base treatment for cognition»

<https://lahzenegar.com/play/xJKZ0>

◆ دکتر حسن حمیدپور: «روان‌شناسی در ایران بدون حافظه تاریخی به کدام سمت و سو می‌رود؟ نگاهی به منش، نگرش و روش دکتر علی‌اکبر سیاسی»

<https://lahzenegar.com/play/9qg35>

فهرست پانل‌های تخصصی به ترتیب ارایه:

◆ پانل «استفاده از تکنولوژی در روانشناسی»: دکتر حمیدرضا پوراعتماد، دکتر منوچهر مرادی سبزواری، دکتر اسماعیل زیبایی، دکتر رضا خسروآبادی و دکتر علیرضا طاهری

<https://lahzenegar.com/play/XVd2o>

◆ پانل «خدمات روان‌شناسی سلامت»: دکتر رضا باقریان سرارودی، دکتر اسحق رحیمیان بوگر، دکتر محمدرضا صیرفی و دکتر نادر منیرپور

<https://lahzenegar.com/play/nKC10>

◆ پانل «چالش‌های بهداشت روانی دانشجویان»: دکتر منصوره السادات صادقی، دکتر غلامرضا ظریفیان و دکتر حمید یعقوبی



<https://lahzenegar.com/play/cj2Wq>

❖ پانل «روانشناسی در ایران: از آموزش تا خدمت»: دکتر علی فتحی آشتیانی، دکتر پرویز آزادفلاح، دکتر حمیدرضا حسن‌آبادی و دکتر شه‌پریار شهیدی

<https://lahzenegar.com/play/hZqnu>

❖ پانل «رفتارهای خودآسیب رسان در نوجوانان»: دکتر فرهاد طارمیان، دکتر پروانه محمدخانی، دکتر نهاله مشتاق، دکتر ربابه نوری قاسم‌آبادی

<https://lahzenegar.com/play/7tuM6>

❖ پانل «شناخت و روان‌درمانی»: دکتر بهروز دولتشاهی، دکتر سامان توکلی، دکتر شیما شکیب و دکتر بنفشه غرای

<https://lahzenegar.com/play/HWNpc>

❖ پانل «خانواده ایرانی در گذر زمان»: دکتر فرشته موتابی، دکتر لادن فتی، دکتر بهمن بهمنی و دکتر محمود گلزاری

<https://lahzenegar.com/play/ggQMB>

❖ پانل «روانشناسی شهر سالم»: دکتر ناصر صبحی قراملکی، دکتر حمزه گنجی و دکتر سیدمحمدکاظم واعظ موسوی

<https://lahzenegar.com/play/AdckA>

❖ پانل «سه قلمرو روان‌شناسی شناختی»: دکتر علیرضا مرادی، دکتر وحید نجاتی، دکتر جواد حاتمی و دکتر سعید صادقی

<https://lahzenegar.com/play/vdbAF>

#### ۴-۴- کانال انجمن روان‌شناسی ایران در تلگرام

کانال انجمن روان‌شناسی ایران، به منظور اطلاع‌رسانی اخبار، برنامه‌ها و اقدامات انجمن، و کمک به توسعه و ترویج علم روان‌شناسی در ایران راه‌اندازی شده است. لطفاً با کلیک روی آدرس زیر و انتخاب Join به این کانال بپیوندید و در صورت امکان آن را به اعضای جامعه روان‌شناسی کشور معرفی نمایید.

<https://t.me/iranpsyasso>

این کانال در سایت انجمن ([www.iranpa.org](http://www.iranpa.org)) معرفی شده و تنها کانال رسمی تلگرام انجمن روان‌شناسی ایران است.

شایان ذکر است انجمن روان‌شناسی ایران در نظر دارد در خصوص نحوه اطلاع‌رسانی شعبه‌ها و گروه‌های تخصصی شیوه‌نامه‌ای تدوین و اطلاع‌رسانی نماید. تا زمانی که چنین کاری انجام نگرفته است لازم است شعبه‌ها و گروه‌های تخصصی صرفاً از ظرفیت‌های اطلاع‌رسانی انجمن (سایت، خبرنامه و کانال) استفاده نمایند و به جز کانال اصلی انجمن، تشکیل هر گروه و کانال در فضای مجازی، با نام و آرم انجمن مجاز نیست.

#### ۴-۵- اینستاگرام انجمن روان‌شناسی ایران

صفحه اینستاگرامی انجمن روان‌شناسی ایران شروع به کار کرد. با پیوستن و معرفی آن به دیگر روان‌شناسان، در توسعه و ترویج علم روان‌شناسی، همراه بزرگترین انجمن روان‌شناسی کشور باشیم.

[@iranpsyasso](https://www.instagram.com/iranpsyasso)

#### ۴-۶- فراخوان مقاله برای نشریه دانش روان‌شناسی، مجله علمی - ترویجی انجمن روان‌شناسی ایران

دوفصلنامه «دانش روان‌شناسی»، مجله‌ای علمی - ترویجی است که به منظور ارتباط دانش علمی و فنی پژوهشگران با جامعه، سهولت مبادله علمی بین آنها، معرفی پیشرفت‌های عمده در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی و تحلیل موضوعات روان‌شناسی از دیدگاه پژوهشگران، کارشناسان داخلی و خارجی منتشر می‌شود. مقالات پژوهشی (Research Papers)، نقد و بررسی، گزارش‌های علمی یا یادداشت‌های تحقیقاتی (Technical Note)، مصاحبه با روان‌شناسان اثرگذار، سرگذشت زندگی روان‌شناسان اثرگذار، ترجمه یک فصل



کتاب و تحلیل علمی پدیده‌های اجتماعی (مثل رقابت در کنکور، رانندگی، شهرنشینی، تورم و...)، متضمن مطالب همسو با اهداف دو ماهنامه و برخوردار از ابعاد آموزشی و پژوهشی ارزشمند با عنایت به محورهای پیشنهادی در فرم فراخوان مقاله، برای چاپ در این نشریه پذیرفته می‌شود.

### راهنمای نویسندگان

به منظور تسهیل و تسریع فرآیند داوری و چاپ مقالات خواهشمند است به نکات زیر توجه فرمائید:

- مقاله ارسال شده در هیچ نشریه داخلی یا خارجی چاپ نشده باشد.
- مقاله ارسال شده همزمان به سایر مجلات فرستاده نشده باشد.
- مقاله از طریق ایمیل نشریه به نشانی [daneshervan@gmail.com](mailto:daneshervan@gmail.com) ارسال شود.
- مقالات روی کاغذ 4A حروف چینی شود. فواصل بین خطوط به صورت ۱/۵ باشد. مقالات فارسی با قلم Bzar ۱۲ تهیه شود.
- حجم مقاله حداکثر ۸ صفحه چاپی باشد (با در نظر گرفتن محل جداول - اشکال - خلاصه - نتایج و فهرست منابع).
- چکیده مقاله برای مقالات فارسی با قلم Bcompset نازک ۱۱، به صورت تک ستونی و فقط طی یک پاراگراف ارائه شود.
- اشکال، جداول و نمودارهای مقاله حتما اصل بوده و با کیفیت مطلوب باشد (قلم میترا سیاه ۱۱).

### ساختار مقاله شامل عناصر زیر است:

**صفحه اول مقاله:** شامل عنوان، مشخصات نویسنده، نویسندگان (درجه علمی، مرتبه دانشگاهی، نشانی پستی محل کار، تلفن و پست الکترونیک (Email)، چکیده فارسی و واژگان کلیدی (۳ تا ۶ کلمه) است. چکیده مقاله حداقل ۱۵۰ کلمه و حداکثر ۲۲۰ کلمه بوده و شامل مقدمه (زمینه)، روش تحقیق (در صورت وجود)، نتیجه‌گیری و توصیه‌ها در یک پاراگراف باشد.

**صفحه دوم:** به بعد بر اساس نوع مقاله، بایستی با فرمت‌های مشخص شده در سایت نشریه همخوانی داشته باشد.

**پانویس‌ها:** توضیحات و معادل لاتین اصطلاحات و اسامی مولفانی که ذکر نامشان در منابع ضرورت ندارد، پائین هر صفحه با شماره‌های مجزا برای هر صفحه.

**فهرست منابع:** منابع و ماخذ باید به صورت درون متنی و همچنین در پایان مقاله ذکر شود.

**ارجاعات در متن مقاله:** باید به شیوه داخل پرانتز (APA) باشد، به گونه‌ای که ابتدا نام مولف یا مولفان، سال انتشار و صفحه ذکر شود. شایان ذکر است که ارجاع به کارهای چاپ شده به همان زبان اصلی (فارسی یا انگلیسی) باشد. به عنوان نمونه: (براهنی، ۱۳۷۱، ص ۵۰) یا (Beck, 1990, pp. 27-8)

**در پایان مقاله،** منابع، به ترتیب الفبائی نام خانوادگی نویسنده، به شرح زیر آورد شود:

کتاب: نام خانوادگی مولف، حرف اول یا نام کامل مولف و تکرار آن برای مولفان بعدی، سال چاپ (در داخل پرانتز)، عنوان کتاب با قلم (ایتالیک)، نوبت چاپ، محل انتشار، ناشر.

نمونه فارسی:

براهنی، نقی (1371)، آناستازی، ۱، روان آزمائی، دانشگاه تهران

نمونه انگلیسی:

Beck, A., FREEMAN, A., & Associates. (1990). *cognitive therapy of personality disorder*. New York: Guilford press

مقاله: نام خانوادگی مولف، حرف اول یا نام کامل مولف و تکرار آن برای مولفان بعدی، سال چاپ (در داخل پرانتز)، عنوان مقاله (داخل گیومه)، عنوان مجله (با قلم ایتالیک)، سال انتشار مجله، شماره مجله، شماره صفحات مقاله.

- نقل قول‌ها - مستقیم و غیر مستقیم - نقل به مضمون و مطالب استنتاج شده از منابع و ماخذ، با حروف نازک و استفاده از نشانه‌گذاری‌های مرسوم مشخص شود و نام صاحبان آثار، تاریخ، و شماره صفحات منابع و ماخذ، بلافاصله در میان پرانتز نوشته



شود.

- مقالات برگرفته از رساله پایان‌نامه دانشجویان با نام استاد راهنما، مشاوران و دانشجو به صورت توامان و با مسوولیت استاد راهنما منتشر می‌شود.
- حق رد یا قبول و نیز ویراستاری مقالات، برای دفتر نشریه محفوظ است.
- پس از چاپ دوم‌نامه، به تعداد نویسندگان مقاله، نشریه برای نویسنده مسوول ارسال خواهد شد.
- نشانی پستی: تهران، خیابان ولیعصر، چهارراه نیایش، خیابان اسفندیار، پلاک ۲۰، واحد ۴ تلفن ۸۸۷۸۵۲۶۶ - ۰۲۱
- پست الکترونیک نشریه: [daneshervan@gmail.com](mailto:daneshervan@gmail.com)

#### ۴-۷- شعبه‌ها و نمایندگی‌های انجمن روان‌شناسی ایران

##### ۴-۷-۱- دستورالعمل اجرایی شعبه‌های انجمن روان‌شناسی ایران

- ۱- هر شعبه موظف است فعالیت خود را هر دو ماه یک‌بار به مسئول شعبه در هیات مدیره انجمن روان‌شناسی ایران گزارش کند.
- ۲- شعبه‌ها می‌توانند هرگونه فعالیت‌های آموزشی (کارگاه، سمپوزیوم، دوره‌های بلند مدت و کوتاه مدت، همایش) برگزار کنند به شرط این که:
  - الف- رزومه مدرس و سرفصل‌های آن را یک ماه قبل برای انجمن ارسال نمایند تا پس از تایید هیات مدیره مجوز برای برگزاری توسط مدرس مذکور صادر شود.
  - ب- نرخ هر کارگاه منطبق با مصوبات انجمن روان‌شناسی ایران است.
  - ج- برای هر کارگاه، ارزیابی انجام و به سازمان مرکزی ارسال شود.
- ۳- کلیه گواهی کارگاه‌ها توسط انجمن صادر می‌شود و فهرست اسامی شرکت‌کنندگان در کارگاه‌ها باید ظرف دو هفته از زمان برگزاری برای انجمن ارسال شود.
- ۴- شعبه‌ها ۱۰ درصد از کل مبلغ دریافت شده از ثبت نام شرکت‌کنندگان در آموزش‌ها را به عنوان بالاسری و بمنظور هزینه‌های پستی باید به حساب انجمن روان‌شناسی ایران واریز نمایند.
- ۵- استفاده از نام و لوگوی انجمن برای هرگونه فعالیت فقط با کسب مجوز کتبی از هیات مدیره مرکزی مجاز است.
- ۶- هر فعالیتی بدون درج لوگو و نام انجمن در مستندات جزء عملکرد محسوب نخواهد شد.
- ۷- هر شعبه موظف است ۲ ماه قبل از پایان دوره تمهیدات لازم را برای انتخابات دوره بعد فراهم کند.
- ۸- شرکت بازرسی در جلسات شورای اجرایی شعبه بدون داشتن حق رأی مجاز است.
- ۹- این دستورالعمل در ۹ بند و ۳ زیر بند در تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲ به تصویب هیات مدیره ی انجمن رسید.

شعبه	آدرس	ایمیل	تلفن
آذربایجان شرقی	دانشگاه تبریز، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، طبقه سوم، اتاق ۳۰۳	psychology.tabriz@gmail.com	۰۹۱۴۲۵۸۶۷۷۸
اصفهان	اصفهان، میدان آزادی (دروازه شیراز)، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دفتر دکتر ابوالقاسم نوری	iranpa.isfahan@gmail.com	۰۳۱۳۶۶۸۳۱۰۷
کرمانشاه	بلوار شهید بهشتی، سه راه ۲۲ بهمن، انتهای باغ نی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد	anjomanravanshenasi2013@gmail.com	۸۲۱۴۲۳۲ ۸۲۲۵۷۷۱



۸۲۵۵۵۸۲ داخلی ۲۱۵		علوم و تحقیقات کرمانشاه، ساختمان دبیرخانه، طبقه سوم	
۰۱۳-۳۳۷۸۰۱۷۰	<a href="mailto:gilanpa.br@gmail.com">gilanpa.br@gmail.com</a>	گیلان، رشت، گلسار، بلوار گیلان، دانشگاه فرهنگیان، پردیس بنت الهدی صدر گیلان کدپستی: ۱۶۷۱۱-۴۱۶۶۶	گیلان
۰۱۱۳۵۳۰۲۶۰۱	<a href="mailto:ipa.mazandaran@gmail.com">ipa.mazandaran@gmail.com</a>	مازندران، بابلسر، خیابان پاسداران، دانشگاه مازندران، دانشکده علوم انسانی، دفتر حوزه ریاست، کدپستی ۴۷۴۱۶۱۳۵۳۴	مازندران
۰۶۱۳۳۳۳۰۰۱۴-۱۶		اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی	خوزستان
۰۹۱۷۷۱۴۵۲۰۳	<a href="mailto:farsipa@gmail.com">farsipa@gmail.com</a>	فارس، شیراز، باجگاه، بیمارستان اعصاب و روان استاد محرری شیراز، بخش روانشناسی بالینی	فارس
۰۱۷-۳۴۳۶۸۰۱۱	<a href="mailto:Bandargaz.ipa@gmail.com">Bandargaz.ipa@gmail.com</a>	استان گلستان، بندرگز، کیلومتر ۱ اتوبان بندرگز، دانشگاه آزاد واحد بندرگز کدپستی: ۹۷۱۷۹-۴۸۷۳۱	بندر گز
۰۲۵۳۷۱۷۹۱۴۵	<a href="mailto:Qomipa@gmail.com">Qomipa@gmail.com</a>	قم، بلوار ۱۵ خرداد (امامزاده سید علی (ع))، ۵۵ متری عمار یاسر، دانشگاه پیام نور مرکز قم، طبقه اول، دفتر انجمن روان‌شناسی ایران	قم

#### گزارش عملکرد انجمن روان‌شناسی ایران شعبه کرمانشاه

- به همت انجمن روان‌شناسی ایران شعبه درجه یک استان کرمانشاه، گروه آموزشی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی واحد کرمانشاه و مرکز تحقیقات تازه‌های روانشناختی کاربردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه و همراهی اساتید مربوطه و دانشجویان روان‌شناسی بالینی، دو بازدید علمی از مرکز ترک اعتیاد تحت نظارت سازمان بهزیستی استان کرمانشاه و مرکز آموزشی درمانی فارابی کرمانشاه در قالب دو گروه و در دو روز پیاپی صورت گرفت. در این بازدیدهای علمی که با مساعدت مسئولان محترم دانشگاه علوم پزشکی و اداره کل بهزیستی کرمانشاه انجام شد دانشجویان به همراه دکتر کیوان کاکابرایی عضو هیئت علمی و مدیر گروه روان‌شناسی بالینی، استاد راهنمای درس کارآموزی و کارشناسان توانمند این مراکز ضمن بازدید از امکانات و بخش‌های این مراکز در جریان چگونگی پذیرش، ارجاع و درمان مراجعان مرتبط با حوزه روان‌شناسی و روانپزشکی قرار گرفتند.
- دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه با همکاری گروه آموزشی روان‌شناسی بالینی، انجمن روان‌شناسی ایران شعبه درجه یک استان کرمانشاه و مرکز تحقیقات تازه‌های روانشناختی کاربردی واحد کرمانشاه و همچنین با حمایت و همکاری جمعی از نهادهای علمی و فرهنگی، کنگره بین‌المللی تازه‌های روانشناختی کاربردی را در بهار ۱۳۹۹ در کرمانشاه برگزار می‌نماید. اطلاعات مربوط به کنگره متعاقباً به اطلاع پژوهشگران و علاقمندان این حوزه خواهد رسید.



### گزارش عملکرد انجمن روان‌شناسی ایران شعبه اصفهان

- برگزاری کارگاه ۲۴ ساعته "شخصیت و مکانیزم‌های دفاعی"، مدرس دکتر مهران فرهادی قشلاقی عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی سینا همدان در تاریخ‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ مهرماه ۱۳۹۸ از ساعت ۸ صبح تا ۴ بعدازظهر در تالار سبوحی دانشگاه اصفهان و ارسال گزارش تصویری به انجمن تهران
- برگزاری سخنرانی ریاست محترم دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان جناب دکتر محمدرضا عابدی با موضوع روانشناسی بحران در تاریخ دوشنبه ۲۹ مهرماه ۱۳۹۸ و تهیه گزارش تصویری و ارسال به انجمن تهران
- هماهنگی جهت برگزاری کارگاه روانپوشی کوتاه مدت، ۱۰۰ ساعته (۵۰ ساعت تئوری و ۵۰ ساعت ایفای نقش) در تاریخ‌های ۲۱ و ۲۲ آذر، ۵ و ۶ دیماه، ۴، ۳، ۲ و ۹، ۱۰ و ۱۱ بهمن ۱۳۹۸
- برگزاری کارگاه ۸ ساعته "ذهن آگاهی"، در تالار سبوحی دانشگاه اصفهان، مدرس دکتر مریم اسماعیلی عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان در تاریخ ۷ آذر ماه ۱۳۹۸
- هماهنگی جهت برگزاری کارگاه EFT دکتر آرش رضانی در آبان ماه ۱۳۹۸
- هماهنگی جهت برگزاری کارگاه‌ها و سخنرانی‌های آتی انجمن و کیفیت بخشی به برنامه‌های انجمن
- پاسخگویی حضوری و تلفنی و تحویل گواهی‌های صادر شده به شرکت کنندگان کارگاه‌ها در دانشگاه اصفهان

[بازگشت به صفحه اول](#)

## ۵- اخبار و گزارش‌های خبری حرفه‌ی روان‌شناسی

### ۵-۱- دعوت به همکاری موسسه توانبخشی ولیعصر(عج)

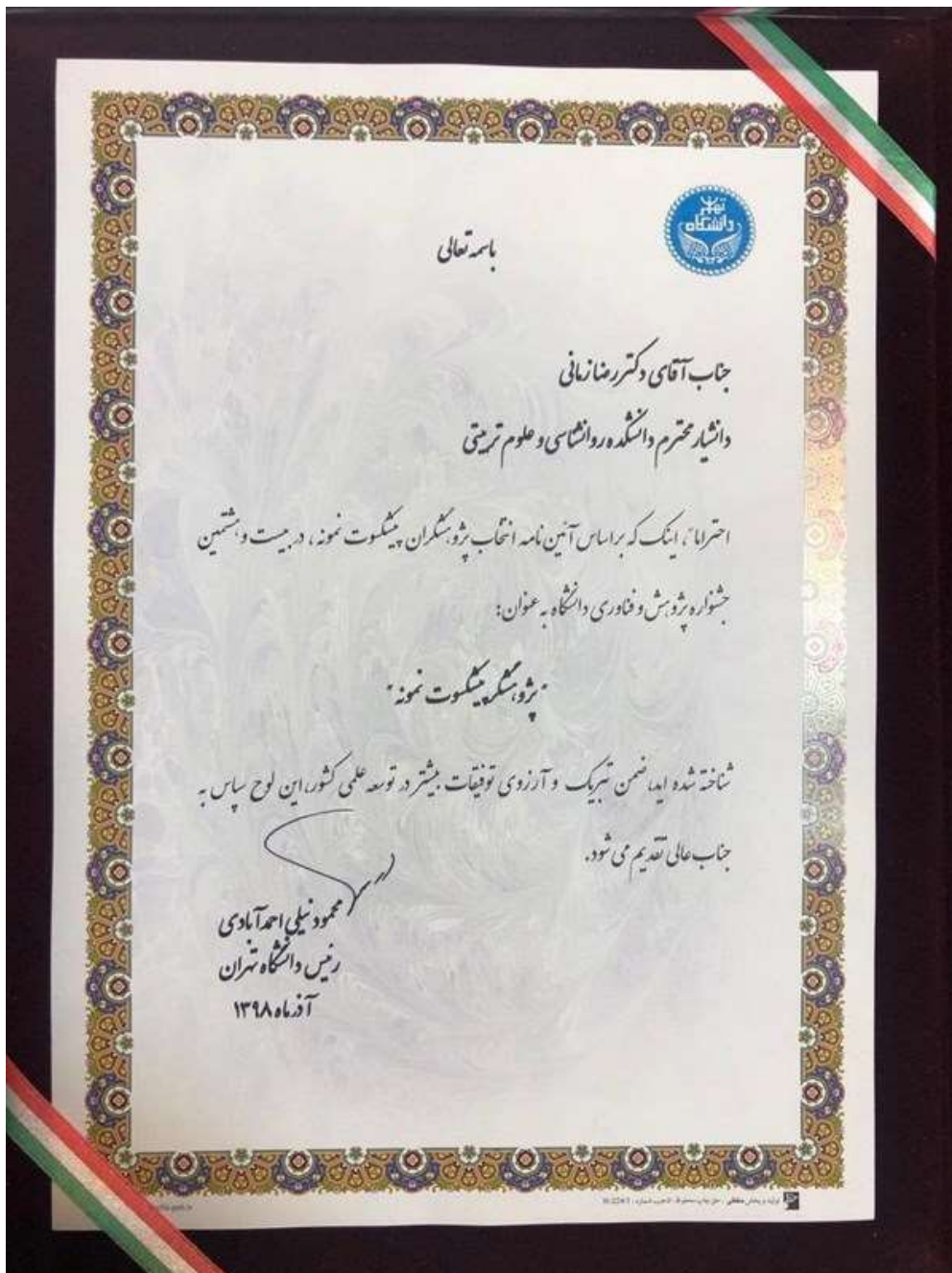
موسسه توانبخشی ولیعصر(عج)، تعدادی از فارغ‌التحصیلان روانشناسی را به صورت تمام وقت، دعوت به همکاری می‌نماید. متقاضیان می‌توانند رزومه خود را به آدرس ایمیل [employment@vrf.ir](mailto:employment@vrf.ir) ارسال نمایند و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۶۶۵۶۱۰ تماس حاصل نمایند.



## ۶- تبریک‌ها و تسلیت‌ها

### ۱-۶- تبریک به دکتر رضا زمانی، رئیس محترم هیات مدیره انجمن روان‌شناسی ایران

دکتر رضا زمانی، در آذرماه ۱۳۹۸، از طرف رئیس دانشگاه تهران، به عنوان «پژوهشگر پیش‌کسوت نمونه» مورد تقدیر قرار گرفته و لوح سپاس دریافت نموده‌اند. شایان ذکر است پیش از این، جناب آقای دکتر رضا زمانی، رئیس محترم انجمن روان‌شناسی ایران، از طرف بخش ۵۲ انجمن روان‌شناسی آمریکا، به‌عنوان «روان‌شناس برجسته بین‌المللی» انتخاب شده و به تاریخ ۱۰ آگوست ۲۰۱۹، در همایش سالانه انجمن روان‌شناسی آمریکا، این جایزه ارزشمند را دریافت نموده بودند. روابط عمومی انجمن روان‌شناسی ایران و دست‌اندرکاران خبرنامه، این موفقیت شایان توجه را به استاد ارجمند و جامعه روان‌شناسی کشور تبریک عرض می‌کند.

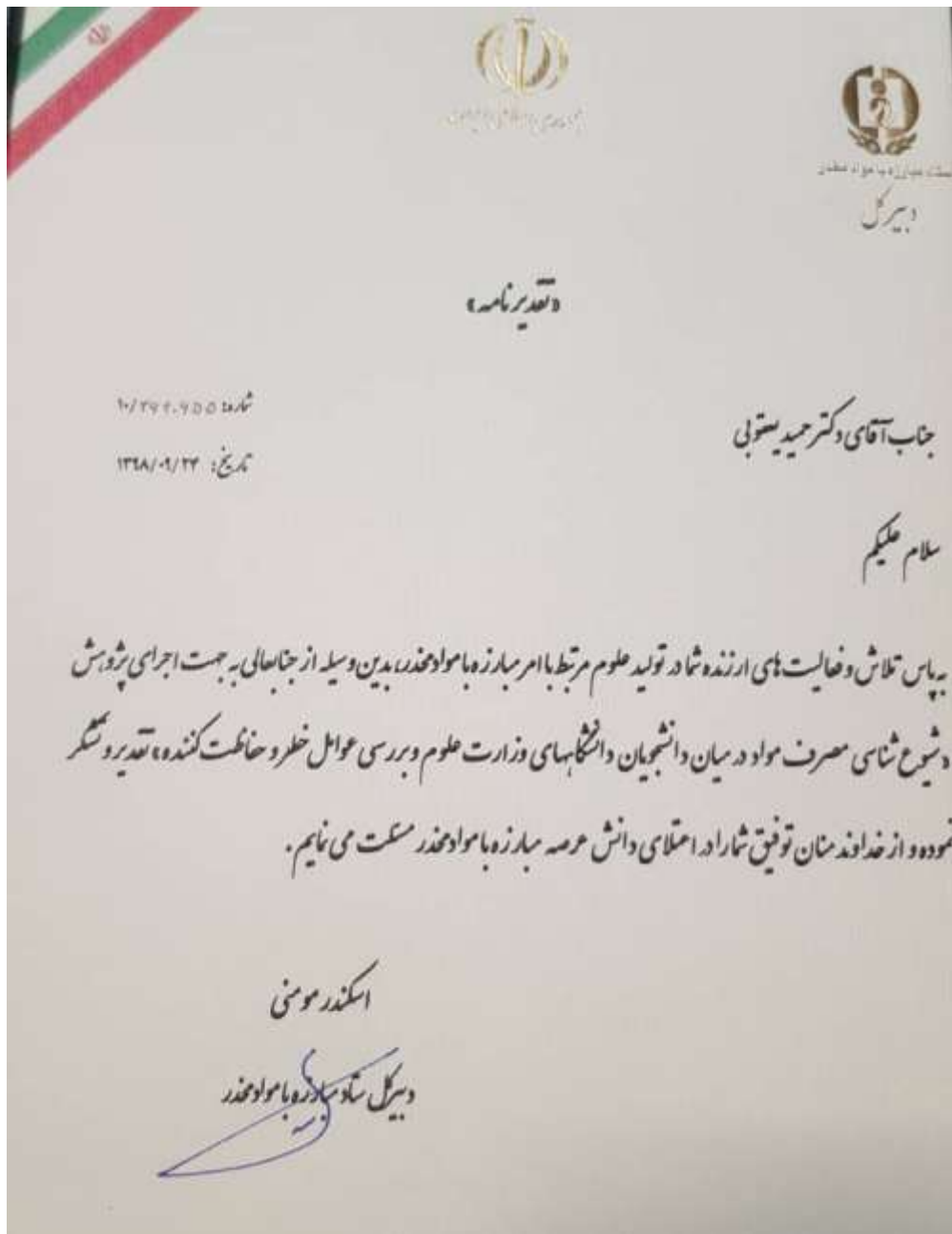




۲-۶- تبریک به دکتر حمید یعقوبی، عضو محترم هیات مدیره انجمن روان‌شناسی ایران

جناب آقای دکتر حمید یعقوبی، به پاس خدمات ارزنده‌شان در تولید علوم مرتبط با مبارزه با مواد مخدر و اجرای پژوهش «شیوع شناسی مصرف مواد در میان دانشجویان دانشگاه‌های وزارت علوم» از طرف دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر مورد تقدیر قرار گرفته و لوح دریافت نمودند.

روابط عمومی انجمن روان‌شناسی ایران و دست‌اندرکاران خبرنامه، این موفقیت شایان توجه را به آقای دکتر یعقوبی که سال‌ها در سمت مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به مشاوره دانشجویی کشور خدمت نموده‌اند تبریک گفته و توفیق روزافزون ایشان را در خدمت به جامعه علمی آرزو می‌کند.







### ۳-۶- تبریک به دکتر نادر منیرپور

با کمال مسرت و خوشحالی اطلاع حاصل شد، جناب آقای دکتر نادر منیرپور به عنوان رئیس مرکز رشد واحدهای فناور دانشگاه آزاد اسلامی استان قم منصوب شده‌اند. هیات مدیره انجمن روان‌شناسی ایران و دست‌اندرکاران خبرنگار، این موفقیت را به ایشان تبریک گفته و برایشان آرزوی بهروزی، سلامتی و توفیق روزافزون دارد.

### ۴-۶- تبریک به دکتر سید کمال صولتی

با کمال مسرت و خوشحالی اطلاع حاصل شده است جناب آقای دکتر سید کمال صولتی، عضو محترم پیوسته انجمن روان‌شناسی ایران، از مرتبه دانشیاری به مرتبه استادی ارتقاء یافته‌اند. هیات مدیره انجمن روان‌شناسی ایران و دست‌اندرکاران خبرنگار، این موفقیت چشمگیر را به ایشان تبریک گفته، برایشان آرزوی بهروزی، سلامتی و شادکامی و توفیق روزافزون دارد.

## ۷- مناسبت فصل

### ۱-۷- هفته آگاهی از مغز در جهان

گردآورنده: حمیده ملکی راد- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. دبیر انجمن مغز و شناخت دانشگاه بیرجند

هفته آگاهی از مغز (Brain Awareness Week) کمپینی جهانی برای ارتقاء علاقمندی عمومی به تحقیقات علوم اعصاب است که توسط اتحادیه پژوهش‌های مغز دانا (DANA) و اتحادیه اروپایی دانا برگزار می‌شود. هفته آگاهی از مغز یک رویداد سالانه است که از سال ۱۹۹۶ به طور رسمی در هفته سوم ماه مارس برگزار می‌گردد.

اتحادیه دانا، ۲۱ سال پیش هفته آگاهی از مغز را پایه‌گذاری و تلاش کرده است با همکاری انجمن آمریکایی علوم اعصاب این کمپین را ادامه دهد. مؤسسه دانا یک سازمان بشردوستانه خصوصی است که پژوهش‌ها، انتشارات و برنامه‌های آموزشی مرتبط با مغز را حمایت می‌کند. این مؤسسه ۶۷ سال پیش در ۱۹۵۰ تأسیس شد و برای رسیدن به اهداف خود از طریق کمک‌های مالی به مؤسسات فعال در زمینه تحقیقات نوآورانه علوم اعصاب و نیز توسعه تلاش‌های عمومی در جهت سلامت انسان و رفع بیماری‌ها تلاش می‌کند. اهداف کلی مؤسسه پژوهشی دانا بر سه اصل اساسی استوار است:

ارتقاء بهتر مغز و عملکردهای آن،

سرعت بخشیدن به کشف درمان اختلالات مغزی

مبارزه با برچسب زدن اختلالات مغزی از طریق آموزش‌های ارائه شده.

اهداف و اولویت‌های کنونی این سازمان با تاکید بر حوزه نوروساینس در دو زمینه تصویربرداری مغزی و تحقیقات بالینی علوم اعصاب طبقه‌بندی می‌شود. هفته آگاهی از مغز فرصتی است که اجازه می‌دهد مردم درباره پیشرفت‌های انجام شده درباره تحقیقات مغزی همانند پیشرفت در تشخیص، درمان، پیشگیری از اختلالات مغزی نظیر آلزایمر، پارکینسون، صدمات مغزی، اسکیزوفرنی و افسردگی بدانند.

### برگزاری هفته آگاهی از مغز در ایران

هفته آگاهی از مغز یک برنامه جهانی است که در سراسر دنیا، اواخر اسفند ماه برگزار می‌شود، اما در ایران به دلیل همزمان شدن با سال نو خورشیدی، این هفته از ۲۹ بهمن تا پنجم اسفند برگزار می‌شود. ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی، حامی و برگزار کننده هفته آگاهی از مغز، این هفته را سال ۱۳۹۴ برای اولین بار در ایران برگزار کرد. این هفته، یک هفته ترویجی برای ارتقای آگاهی عموم جامعه از عملکرد مغز است.



## دانش مغز برای جامعه

دانش مغز، نه تنها برای پیشرفت علم مهم است، بلکه تأثیر عظیمی بر جامعه و اقتصاد دارد. برای پاسخ به این انتظارات موسسه دانش مغز (BSI) بعنوان بخشی از یک موسسه تحقیقاتی مورد حمایت دولت ژاپن در سال ۱۹۹۷ پایه‌گذاری شد. ماموریت این موسسه انجام پروژه‌های تحقیقاتی مبتکرانه در جهت پژوهش علمی مغز است. هم‌چنین این موسسه در راستای تقویت کارهای تحقیقاتی پژوهشگران بومی و بین‌المللی با ایجاد محیطی که در آن انواع محققان و روش‌های علمی‌شان همگرا شده و به پیشرفت دانش مغز و رساندن فوایدش به جامعه، در حوزه‌های پزشکی، مهندسی، کسب و کار و آموزش کمک کنند، گام بر می‌دارد. به جهت تحقق این اهداف، این مرکز یکی از مراکز پیشگام و معتبر بین‌المللی دانش مغز در اکتشاف، اختراع، آموزش و جهانی کردن علم در جهان است.

## مغزهایی که دنیا را تغییر می‌دهد!

"من سهم خودم را انجام دادم، زمان رفتن فرا رسیده است. با ظرافت تمام آن کار را هم انجام خواهم داد." این‌ها آخرین جملات یکی از درخشان‌ترین ذهن‌های تاریخ است؛ نابغه‌ای که توانست دید ما را نسبت به دنیای اطرافمان تغییر دهد و با زندگی پر بارش، دنیای علم را متحول سازد. آلبرت انیشتین که نام او در فرهنگ عامه، مترادف هوش و نبوغ به کار برده می‌شود، صبح روز ۱۸ آوریل سال ۱۹۵۵ پس از تحمل یک بیماری مزمن در بیمارستان پرنستون به خواب ابدی فرو رفت تا پرونده زندگی سرشار از موفقیت یک نابغه به ظاهر بسته شود. اما این پایان ماجرا نبود... هفت و نیم ساعت پس از مرگ آلبرت انیشتین، دکتر توماس هاروی، پاتولوژیست بیمارستان پرنستون به امید آنکه از راز نبوغ او پرده بردارد، بزرگ‌ترین دزدی علمی تاریخ را انجام داد. هاروی مغز انیشتین را از جمجمه وی خارج و به چند تکه تقسیم کرد. تعدادی را نزد خود نگاه داشت و بقیه را برای سایر پژوهشگران برجسته این حوزه در سراسر جهان فرستاد. اتفاقی که زمینه را برای مطالعه درباره نبوغ فراهم کرد.

بررسی‌های که در طول سالیان دراز روی مغز انیشتین انجام شد، نشان داد که هر چند از نظر اندازه مغز او با دیگران تفاوتی ندارد و ۱۲۳۰ گرم است، اما نسبت به مغز افراد عادی دارای تفاوت‌هایی است که شاید بتواند ما را به سمت سرمنشاء نبوغ رهنمون کند. قشر پیش‌پیشانی (پره فرونتال) که به مهارت‌های شناختی مربوط است و قشر آهیانه‌ای (پری‌تال) که به توانایی‌های ریاضی و درک فضایی ارتباط دارد، در انیشتین بزرگتر از افراد عادی بود یا تعداد سلول‌های پشتیبان (گلیال) در مغز انیشتین بسیار بیشتر از افراد عادی بود که می‌تواند با توانایی‌های شناختی او مرتبط باشد. در سال ۲۰۱۳ نتیجه پژوهش دانشمندان دانشگاه چین شرقی و دانشگاه فلوریدای آمریکا، نشان داد که جسم پینه‌ای (کورپس کالوزوم) که بزرگترین دسته رشته‌های عصبی است که دو نیمکره را به هم متصل می‌کند و مهمترین راهی است که اطلاعات دو نیمکره با هم مبادله می‌شود، در انیشتین بسیار بزرگتر از افراد عادی بود. اما آیا این تفاوت‌های ساختاری تمام رازهای نبوغ را آشکار می‌کند؟ به نظر می‌رسد داستان پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. نبوغ یک مفهوم پیچیده و بسیار ذهنی است و به نظر می‌رسد، باید به مفاهیم ساده‌تری تقسیم شود تا بتوان آن را بهتر تعریف و مطالعه کرد. ظاهراً ترکیبی از هوش، خلاقیت و پشتکار و البته شاید کمی شانس باید برای شکل دادن به مفهوم نبوغ دست به دست بدهند.

## در سرتان چه میگذرد؟

هنگامی که از خوردن غذا لذت می‌بریم؛ یا در یک رابطه انسانی حس خوشایندی را تجربه می‌کنیم؛ یا از غم و غصه گریه می‌کنیم؛ یا خشمگین می‌شویم، می‌ترسیم و فرار می‌کنیم؛ یا از خودمان دفاع می‌کنیم و هزاران هزار موقعیت دیگر را با مغزمان مدیریت می‌کنیم. برای همین است که نیاز داریم تا بیشتر و بیشتر از مغز، ساختار، رفتار و آینده‌اش اطلاع داشته باشیم. علم عصب‌شناسی زاینده‌ی همین نیاز و اهمیت است و به دلیل همین نیاز است که پژوهشگران علوم اعصاب هفته‌ی «آگاهی از مغز» را تعریف کرده‌اند تا ما بتوانیم بیشتر و بیشتر «مغزمان را بشناسیم». شناخت مغز از این منظر مهم است که مراقبش باشیم و رفتارهای زیستی و اجتماعی بهتری بروز دهیم. همین «ایده‌ی شناخت مغز» بود که ستاد توسعه‌ی علوم و فناوری‌های شناختی را بر آن داشت تا یک مرکز علم با محتوای مغز و شناخت تاسیس کند. مرکزی که همگان بتوانند از آن استفاده کنند، لذت ببرند و در عین حال از مغزشان و توانایی‌هایش آگاه شوند و از آن مهمتر پاتوقی برای علاقمندان به این حوزه ایجاد شود. یک باشگاه برای علاقمندان به شناخت مغز!



شاید در نگاه اول اینطور به نظر بیاید که «مرکز علم» نمی‌تواند جایی برای عموم مردم باشد. نام پرطمطراقی که به نظر می‌رسد بیشتر جایگاهی برای متخصصان باشد. اما برعکس، «مرکز علم» نامی است که از سال‌ها پیش برای جدا کردن این مراکز از موزه‌ها استفاده می‌شود. تفاوت مهم بین موزه‌ها و مراکز علم در جملات کلیدی است که برای رفتار بازدیدکنندگانشان به کار می‌برند. در موزه‌ها پیایی گفته می‌شود و روی لیبل‌ها و ویتترین‌ها تذکر داده می‌شود که «لطفاً به اشیا دست نزنید» در حالی که در مراکز علم درخواست اصلی از بازدیدکنندگان این است که با ابزارها و اشیا کلنجر بروید و به آن‌ها دست بزنید.

واقعیت این است که مراکز علم مکان‌هایی هستند برای اکتشاف نه برای دیدن و یادگرفتن. مراکز علم مکان‌هایی هستند که شما با هر سطحی از آگاهی و دانایی و علم و هر مقام و جایگاه شغلی و اجتماعی و هر جنسیت و سن می‌توانید دریافت خود را از آن داشته باشید و آنگاه یک مرکز آموزشی اختصاصی برای خودتان خواهید داشت. هر کسی در یک مرکز علم می‌تواند نکته‌ای را کشف و یاد بگیرد که نفر کناری او الزاماً آن را کشف نکرده باشد. برای همین است که مراکز علم تکراری نمی‌شوند. هر بار که به آن مراجعه می‌کنید چیزی تازه می‌فهمید و یاد می‌گیرید. علاوه بر این فضاها و ابزارها، یک مرکز علم به گونه‌ای طراحی می‌شود که سوای زیبایی، لذت و شگفتی و جستجوگری را در بالاترین اندازه‌ها دارا باشد. یعنی مراکز علم همچون یک شهربازی یا پارک با محوریت علم است. داستان یک مرکز علم ساده است: لذت کشف و یادگیری. اما طراحی یک مرکز علم موفق داستان دیگری دارد. داستانی پر از دقت در محل تلاقی هنر و علم و فرهنگ و اقتصاد. به خصوص زمانی این دقت نظر فزونی می‌یابد که محتوای مراکز علم، همچون مرکز علم مغز و شناخت، کاملاً اختصاصی و تک محوری باشد. در حوزه‌ی مغز، مراکز علم خیلی محدود هستند و نمونه‌های چندان زیادی از آنان در دنیا وجود ندارد. اما همان نمونه‌های معدود همچون مرکز علم فیلادلفیا با عنوان «مغز، جهانی در سر شما» یا «مرکز علم مغز در مرکز علم سیتیه دوسینس پاریس» نمونه‌هایی بسیار موفق، جذاب و چشمگیر هستند که سالانه تعداد زیادی مخاطب را به خود جذب می‌کنند و آن‌ها را با دنیای شگفت‌انگیز مغز آشنا می‌سازند. مرکز علم مغز و شناخت ایران دقیقاً بر محور همین هدف‌ها سازمان‌دهی شده است. مرکز علمی که پاسخگوی این پرسش ساده است: «در سرتان چه می‌گذرد؟»

### پردیس مغز من

مرکز علم جایی است که می‌توانید با خیال راحت مغزی شبیه مغز واقعی را در دست بگیرید و چین و شکنج‌های آن را لمس کنید و حتی سنگینی و قوام آن را احساس کنید. مرکز علم مغز در باغ کتاب تهران جایی که تنها چند قدم با عظیم‌ترین کتابخانه کشور فاصله دارد، مکانیست که در آن با مغز خود کلنجر می‌روید و از ویژگی‌های فیزیکی آن گرفته تا ابعاد شناختی‌اش کنجکاو می‌شوید.

وقتی وارد پردیس مغز من می‌شوید در همان بدو ورود با مغزی بزرگ روبرو خواهید شد که بخش‌های مختلف آن بر اساس کارکرد تقسیم‌بندی شده است. اما این پایان کار نیست و سه سناریوی چهار دقیقه‌ای در مورد کارکردهای مغز (با گویندگی فرهاد شمسیان) برای شما پخش خواهد شد و همزمان با آن بخش‌های مختلف این مغز عظیم الجثه حین توضیح کارکردها روشن خواهد شد. شما در طی این دوازده دقیقه به دنیای پر رمز و راز مغز سفر خواهید کرد و صد البته ممکن است در این جنگل گم شوید. به یاد داشته باشید گاهی گم‌شدن می‌تواند لذت بخش باشد! کمی که سرتان را بالاتر می‌گیرید آدمکی عجیب و غریب با دستانی بسیار بزرگ که به شکل کاملاً بی‌شمانه‌ای زبانش را به سمت شما در آورده است می‌بینید. این آدمک عجیب و غریب هومونکولوس نام دارد و نمودی از بازنمایی حسی و حرکتی بدن انسان در مغز است. هومونکولوس از یک واژه لاتین به نام انسان کوچک (آدمک) گرفته شده است و نوعی نقشه‌ی حسی و حرکتی بدن ما در مغزمان می‌باشد. هومونکولوس نشان می‌دهد که اگر اعضای بدن ما به اندازه‌ای که حسشان می‌کنیم رشد می‌کردند چه شکلی می‌شدیم. در واقع هومونکولوس مینیاتوری از بدن ما است که درون مغزمان قرار دارد، مینیاتوری که درک ما را از بدن خودمان نشان می‌دهد. اما سوالی که پیش می‌آید این است چرا آنقدر نسبت اندازه یا اعضای بدن در هومونکولوس ناموزون است؟! چرا دست‌ها آنقدر بزرگ تر هستند؟ مقداری از قشر مغز ما که حس یک ناحیه از بدنمان را پردازش می‌کند لزوماً ارتباطی با اندازه‌ی آن ناحیه ندارد برای مثال ناحیه‌ای که حرکت شست دست ما را پردازش می‌کند بزرگتر از ناحیه‌ای است که پردازش حرکت کل پایمان را برعهده دارد!



تازه که به خودتان می‌آیید و در و دیوار را می‌بینید متوجه استیکرها و اعداد و ارقام و مسیرهای عصبی شگفت‌انگیز درون مغز می‌شوید. می‌توانید مغز انسان را با سایر موجودات مقایسه کنید و یا ببینید که مغزتان در سن ۴ ماهگی چه شکلی داشته است. به همین شکل که در داخل مرکز علم قدم می‌زنید متوجه می‌شوید که انگار هر قدم شما به اندازه چند سال طول می‌کشد. اگر چنین حسی به شما دست داد به احتمال زیاد در کنار تاریخچه موزه ایستاده‌اید. پس بیشتر بایستید! چرا که وقایع مهم این علم ۶ هزار سال گذشته رو در روی شماست. از زمانی که جمجمه‌ها را برای درمان سردرد سوراخ می‌کردند تا آن روز که اریک کندل و همکارانش مکانیسم‌های مولکولی تشکیل حافظه را کشف کردند و تا همین چند ماه پیش که یک اقتصاددان رفتاری جایزه نوبل را دریافت کرد انسان‌ها درگیر سؤالات بی‌شمار بی‌پاسخی در مورد همین اندام یک و نیم کیلویی داخل سرشان بوده‌اند. این بخش از موزه که صد البته فضای زیادی را اشغال نکرده (چرا که بر روی دیوار قرار دارد) پر محتواترین بخش موزه است و برای مدت بیشتری شما را سر جایتان احتمالا میخکوب کند.

اگر مانیتورهای موزه روشن باشند ممکن است دیدن حرکات سیاهوش صفاریان پور (مجری مشهور برنامه‌های علمی) کمی روی اعصابتان باشد! او به زیبایی نقش یک بیمار پارکینسونی را حین خوردن سوپ بازی می‌کند و پنج ثانیه از زندگی این بیماران دائما بر روی مانیتور نشان داده می‌شود این تصویر آنقدر ممکن است اعصاب شما را به هم بریزد تا بالاخره دنبال دکمه دستگاہ (که به مانیتور متصل است) بگردید و آن را DBS فشار دهید تا حالت غذا خوردن او را به صورت عادی مشاهده کنید. همین چند ثانیه شما را بد جور با زندگی یک بیمار پارکینسونی مأنوس خواهد کرد. مانیتوری دیگر در آن سوی موزه باز هم با گویندگی سیاهوش صفاریان پور اثر مک‌گرک را به شما نشان خواهد داد. ممکن است با قرار دادن هدفون و پخش کردن ویدئو به حس‌های خودتان شک کنید و حتی سوالاتی فلسفی (مانند چیستی واقعیت) در ذهن شما شکل بگیرد. اما ماجرا همین جا تمام نمی‌شود و شما در این مرکز حتی به اعضای بدن‌تان (اینکه آیا متعلق به شما هستند یا نه) نیز شک خواهید کرد. کافیسست سری به ابزار رابرنند بزنید و حس داشتن یک دست دیگر را تجربه کنید! مرکز علم مغز می‌تواند حتی نقش یک کلاس آموزشی را برایتان ایفا کند. بر روی میزهای مختلف ابزارهایی قرار داده شده اند که با دیدگاهی آسیب محور کارکرد بخش‌های مختلف مغز را نشان می‌دهند. وقتی به قسمتی از مغز آسیب می‌رسانیم چه اتفاقی می‌افتد؟ کافیسست آسیبی که در ذهن‌تان است را اعمال کنید و بر روی مانیتور عوارض آن آسیب را مشاهده کنید. یکی دیگر از ابزارهای جالب در این مرکز ابزار مرتبط با آسیب بینایی است. شما با آسیب رساندن به بخش‌های مختلف مسیر بینایی می‌توانید تغییراتی که در میدان دید ایجاد می‌شود را ببینید. سیناپس (محل ارتباط میان سلول‌های عصبی) شبیه سازی شده در گوشه‌ای از موزه به بررسی عملکرد واحدهای تشکیل‌دهنده مغز می‌پردازد. در این بخش از مرکز علم ارتباط سلول‌های مغز به زیبایی شبیه‌سازی شده است.

اما ویژگی دیگری که مرکز علم مغز ایران را متمایز می‌سازد توجه به کارکردهای شناختی مغز است. در هر گوشه از این مرکز ابزاری قرار داده شده تا توانایی‌های شناختی شما از حافظه گرفته تا توجه‌تان را به چالش بکشد. از جمله ابزارهای این مرکز برای ارتقای عملکردهای شناختی می‌توان به ابزار فوتبال دستی ذهنی و بازی‌های مرتبط با حافظه و تمرکز اشاره کرد. حتی رد پای علوم شناختی را می‌توان در تایملاین موزه یافت جایی که وقایع مهم این علم در هفتاد سال گذشته به تصویر کشیده شده است. شبیه ساز ام‌آر‌آی یکی دیگر از خلاقیت‌های به کار رفته در طراحی این موزه است. شما با چند کلیک ساده می‌توانید مقاطع مختلف مغز را در تصویربرداری ام‌آر‌آی مشاهده کنید. در بخشی دیگر از این مرکز تصاویر ام‌آر‌آی مختلف به تصویر کشیده شده است. مرکز علم مغز به جنبه‌های متنوعی از مغز پرداخته است و تعامل مخاطبان آن با ابزارهای موجود در آن به راحتی مهیا شده است و از این نظر می‌توان این مرکز را منحصر به فرد توصیف کرد.

مرکز علم مغز یکی از پروژه‌های موفق ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی در سالیان اخیر بوده است که با هدف آشنایی عموم مردم با علم مغز و شناخت تأسیس شد. هرچند به گفته دکتر پژمان نوروزی طراح موزه، طرح مفهومی این مجموعه به مراتب مفصل‌تر از چیزی بوده است که در حال حاضر به مرحله اجرا رسیده. اما نکته امیدوارکننده این است که قابلیت‌های سخت افزاری و نرم افزاری پردیس مغز من به شکلی است که می‌توان آن را چه از لحاظ محتوایی و چه ابزارهای موجود ارتقا داد.



بازدید از پردیس مغز من اگرچه شاید بیش از چند ساعت نیز به درازا نکشد اما پاسخ به سوالاتی که در ذهنمان ایجاد خواهد کرد ممکن است زمانی به مراتب طولانی‌تر و چه بسا یک عمر به طول بیانجامد.

#### منابع:

- موسوی بصیرت، فاطمه. (۱۳۹۶). تاریخچه برگزاری هفته آگاهی از مغز در جهان. فصلنامه مغز و شناخت. شماره ۱، ص ۱۶.
- باس‌خواه، مهدی. (۱۳۹۶). دانش مغز برای جامعه. فصلنامه مغز و شناخت. شماره ۲، ص ۱۸.
- پناهی، رضا. (۱۳۹۶). مغزهایی که دنیا را تغییر می‌دهد. مجله تازه‌های علوم اعصاب. شماره ۳، ص ۲۸.
- نوروزی، پژمان. (۱۳۹۶). در سرتان چه می‌گذرد. مجله فصلنامه مغز و شناخت. شماره ۴، ص ۲۱.
- سور، بهنام. (۱۳۹۷). پردیس مغز من. فصلنامه مغز و شناخت. شماره ۸، ص ۸.

#### ۲-۷- به مناسبت روز جهانی کودکان

ساجده صحرا نورد- دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه بیرجند

۲۰ نوامبر از طرف سازمان ملل متحد "روز جهانی کودکان" نامگذاری شده است و برای تجلیل از آنها به رسمیت شناخته شده است. روز کودک در دومین یکشنبه ژوئن سال ۱۸۵۷ توسط دکتر شریف چارلز لئونارد، کشیش کلیسا در چلسی، ماساچوست آغاز شد؛ لئونارد یک سرویس ویژه برای فرزندان برگزار کرد. لئونارد این روز را روز "گل رز" نام گذاشت، هرچند بعداً آن را یکشنبه گل نامید و سپس به نام روز کودکان نامگذاری شد.

از نظر حقوقی در اکثر کشورهای جهان هرگاه صحبت از کودک می‌شود، فاکتور سنی در نظر گرفته می‌شود. در حال حاضر وقتی انسانی هنوز به سن ۱۸ سالگی کامل نرسیده است از او به عنوان کودک یاد می‌شود. این نوع طبقه‌بندی به دلیل قوانین و سیاست‌های کشور برای آن فرد برای برخورداری از یک سری حقوق خاص در نظر گرفته شده است.





کودک از لحاظ روانشناسی یعنی فردی که هنوز هوش هیجانی کافی برای زندگی را به دست نیاورده است. به زبان ساده تر در دوران کودکی یک سری مهارت های رفتاری، اخلاقی و اجتماعی کسب می شود که هوش و تفکر شما را برای آینده شکل می دهد. هر چقدر این مهارت ها بیشتر و سریعتر یادگیری شوند شخص مورد نظر زودتر از دوران کودکی خارج می شود. ژان پیازه به مطالعه تواناییهای کودکان، که به طور طبیعی رشد می کنند، و تعاملات آنان با محیط، علاقه مند بود. علت این علاقه تا حد زیادی، مشاهده رشد و رفتارهای فرزندان خودش بود. پیازه بر این باور بود که در فرایند رشد، خود کودک شرکت کننده ای فعال است و دست روی دست نمی گذارد تا رشد بیولوژیک یا محرک های خارجی، کار خودشان را بکنند. او کودکان را دانشمندانی کنجکاو می دانست که به تحقیق و آزمایش درباره اشیای درون محیط دست می زنند تا ببینند چه اتفاقی خواهد افتاد. مثلاً اگر بشقاب را به سمت لبه میز هل دهیم، چه خواهد شد. نتیجه این آزمایش ها، برای ساختن طرحواره ها به کار می رود. طرحواره عبارت است از نظریه یا مدلی درباره این که اشیا و رویدادهای اجتماعی و فیزیکی چگونه عمل می کنند. همچنین کودکی که با رویداد یا شیء تازه مواجهه پیدا می کند، تلاش می کند تا آن را جذب نماید. جذب به معنی درک اشیا و رویدادهای تازه، بر اساس طرحواره های از پیش موجود است. به باور پیازه اگر تجربه تازه در طرحواره موجود جا نشود، کودک مانند همه دانشمندان خوب، اقدام به انطباق خواهد کرد. انطباق یعنی دگرگون کردن طرحواره برای آنکه اطلاعات تازه در آن جا شوند. به این ترتیب جهان بینی کودک گسترش می یابد.

برای مثال یک انسان ۱۰ ساله ممکن است با یادگیری این فاکتورهای هوش هیجانی از دوران کودکی خارج شود. یادگیری این مهارت ها است که فاکتور اصلی تفکیک خیلی از انسان ها در سنین بالاتر می شود برای مثال در جوامعی که امکانات آموزشی و فرهنگی بسیار خوبی دارند و کودکان از رفاه خوبی برخوردار هستند، کودکی در سن پایینتری رنگ خود را عوض می کند اما در کشورهایی که از نظر رفاه در وضعیت بدی قرار دارند طبیعی است که حتی ممکن است انسانی با سن بالای ۳۰ سال همچنان به رشد مناسب هیجانی دست پیدا نکرده باشد و همچنان کودک محسوب شود. در واقع رشد جهان بینی، بینش و فکر است که انسان را از لحاظ روانشناسی از کودکی خارج می کند. در بسیاری از کشورها افرادی که ۱۸ سال تمام نداشته باشند نمی توانند در انتخابات شرکت کنند یا ارثیه خانوادگی را دریافت کنند و ... البته اگر بحث فقه و دین را نیز در این مقوله مطرح کنیم از لحاظ فقه پسر در سن ۱۵ سالگی و دختر در سن ۹ سالگی از کودکی خارج می شوند و به سن بلوغ می رسند. از این طبقه بندی سنی به عنوان سن قانونی در بسیار از کشورها نام برده می شود.

در جهان ۲۵۰ میلیون کودک کار وجود دارد که بیش از سه چهارم تا ۹۰ درصد از آنها در کشورهای در حال رشد بوده و در خیابان کار می کنند، اما در خانه زندگی می کنند و نان آور خانه هستند. طبق آمار سازمان جهانی کار ۱۲۰ میلیون نفر از ۲۵۰ میلیون کودک کار، وارد بازار کار شده و مشغول به کار تمام وقت هستند و ۱۳۰ میلیون کودک دیگر به صورت پاره وقت کار می کنند که اغلب آنها پسر هستند. همچنین براساس تخمین های جدید این سازمان از این تعداد ۱۲۲،۳ میلیون کودک در منطقه آسیا و اقیانوسیه، ۴۹،۳ میلیون نفر در آفریقا و ۵،۷ میلیون کودک در آمریکای لاتین و کارائیب زندگی می کنند. به این ترتیب، بیشترین کودکان کار در آسیا زندگی می کنند. تعداد بچه های کار در همه جای دنیا در حال افزایش است که میتواند آسیب های جدی به کودکان وارد کند. ظهور پدیده کودکان خیابانی در بسیاری از کشورهای جهان به خصوص کشورهای در حال توسعه مثل ایران بخشی از معضلات و مشکلات جدی را تشکیل میدهد. بچه های خیابانی کودکان زیر ۱۸ ساله ای اند که در مکان های عمومی گدایی میکنند یا چیزی میفروشند. از مشکلات رو در روی کودکان کار و کودکان خیابانی به موارد زیادی می توان اشاره کرد از جمله اینکه چون بچه های کار بیشتر وقت خود را در خیابان میگذرانند بیشتر آسیب پذیرند، وسوسه دزدی، اعتیاد، مشکلات سلامتی اعم از اضطراب فراگیر، سو تغذیه، انگل، محرومیت از خواب در آنها رایج است. علاوه بر این بسیاری از بچه های کار محرک های روانی دریافت میکنند که سبب میشود در یک مرحله رشدی با بچه های همسن و سال خود قرار نگیرند.

محافظت از کودکان اقدامی است که حوزه وسیعی را در برمیگیرد و اغلب توسط والدین کودک انجام میگیرد و بسا لازم است والدین مطالعات کافی را در زمینه حفاظت از کودکان خود داشته باشند و آگاه باشند که ابعاد مختلف خلق و خو و رفتار آنها با کودکانشان، درک و روان کودک و همینطور جنبه های شخصیت او را مورد تاثیر خود قرار میدهد.



امید و آمال‌ها و آرزوهای اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی جامعه به کودکان و نوجوانان که سرمایه‌های بالقوه اند برمی‌گردد. سالانه هزینه‌های انسانی و مادی فراوانی صرف تعلیم و تربیت آنها می‌گردد. اگر آنها در وضعیتی قرار گیرند که از سلامت جسمی و روانی برخوردار باشند، و از فرایند تعلیم و تربیت بهره کافی ببرند، تبدیل به بزرگسالانی سالم، متعهد، و متخصص شده و تمامی جامعه از وجود آنها بهره‌مند می‌شود.

[بازگشت به صفحه اول](#)

## ۸- اخبار همایش‌های روان‌شناختی ایرانی

### ۸-۱- سومین همایش سالیانه‌ی انجمن علمی روان‌درمانی ایران

#### محورهای همایش:

- اعتماد در سیر رشد شخصیت
- اعتماد در رابطه‌های بین‌فردی
- اعتماد در زوجها و خانواده
- اعتماد بین‌نسلی
- اعتماد در رابطه‌های درمانی
- اعتماد و اخلاق حرفه‌ای
- اعتماد و جزمی‌اندیشی در نظریه‌های روان‌درمانی
- اعتماد در عصر اینترنت
- اعتماد اجتماعی
- اعتماد و نظام سلامت



- اعتماد در زندگی شهروندی
- اعتماد و آسیب‌های اجتماعی
- اعتماد و ریشه‌های فرهنگی
- اعتماد بین‌ملت‌ها و فرهنگ‌ها
- اعتماد و علوم اعصاب

آدرس سایت: <https://www.ipa-net.ir/annual-congress/>

زمان و محل برگزاری همایش: ۷ تا ۹ اسفندماه ۱۳۹۸، تهران



۸-۲- اولین کنگره ملی مشاوره توانبخشی ایران

محورهای کنگره:

- نظریه ها، مکاتب و رویکرد ها در مشاوره توانبخشی
- ابزار و سنجش ارزیابی در مشاوره توانبخشی
- مهارت ها، نگرش ها و الزام های حرفه ای مشاور توانبخش ( صلاحیت های حرفه ای مشاور ان توانبخشی)
- آسیب های نو پدید در حیطه مشاوره توانبخشی
- مشاوره توانبخشی در بیماریهای مزمن جسمی و غیرقابل علاج
- مشاوره توانبخشی در معلولیت‌های جسمی
- مشاوره توانبخشی در اختلالات روانشناختی ناتوانکننده
- مشاوره توانبخشی در آسیب‌های اجتماعی
- مشاوره توانبخشی در حوادث و بلایای طبیعی و انسانی
- مشاوره توانبخشی و سالمندی



- مشاوره توانبخشی، اعتیاد و سوء مصرف مواد
- مشاوره توانبخشی، نقص و نارسائی در ساختار و کارکرد خانواده
- مشاوره توانبخشی و مراقبین حرفه ای ( مراقبت از مراقبت کنندگان)

آخرین مهلت ارسال چکیده مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۳۰

آدرس سایت: [crci.uswr.ac.ir](http://crci.uswr.ac.ir)

آدرس ایمیل کنگره برای ارسال مقاله: [crci@uswr.ac.ir](mailto:crci@uswr.ac.ir)

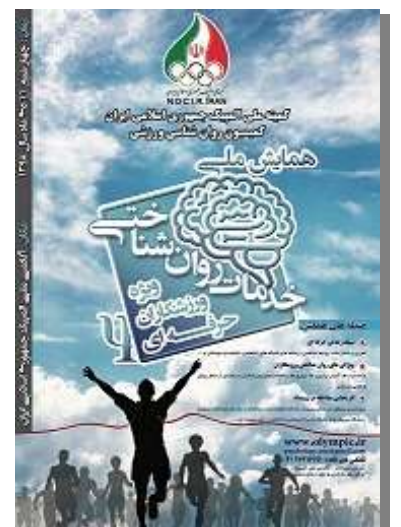
زمان و محل برگزاری کنگره: ۳-۵ اردیبهشت ۱۳۹۹، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

۸-۳- همایش ملی خدمات روان شناختی ویژه ورزشکاران حرفه ای

پنل های تخصصی:

- ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران (حساسیت‌ها، آسیب‌پذیری‌ها، برتری‌ها، و خصلت‌های ورزشکاران حرفه‌ای از منظر روان‌شناسی ورزشی).
- اثربخشی مداخله در رویداد (سودمندی مشاوره در زمان رویداد، مداخله کوتاه مدت، مداخله از راه دور (مداخله مجازی)، دیدگاه مربیان و ورزشکاران به اثربخشی مداخله در حین رویداد و ...).
- سبک زندگی حرفه ای (تمرین و استراحت، روابط اجتماعی، رسانه ها و شبکه های اجتماعی، خانواده و دوستان، و ...).

آدرس سایت: <http://www.olympic.ir/fa/home/seminarpsychologist>





۴-۸- چهارمین همایش ملی نقش و جایگاه مادر

محورهای کنگره:

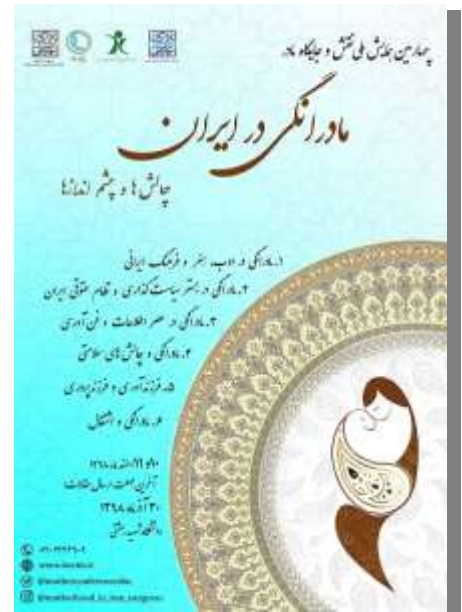
- مادرانگی و چالش‌های سلامتی
- فرزندآوری و فرزندپروری
- مادرانگی و اشتغال
- مادرانگی در بستر سیاست‌گذاری و نظام حقوقی ایران
- مادرانگی در ادب، هنر و فرهنگ ایرانی
- مادرانگی در عصر اطلاعات و فن‌آوری

تاریخ برگزاری همایش: ۱۰ و ۱۱ اسفند ۱۳۹۸

آخرین مهلت ارسال مقالات: آذر ۹۸

آخرین مهلت ثبت نام در همایش: بهمن ۹۸

آدرس سایت: <http://www.4ncmi.ir/fa/>



۵-۸- نخستین کنگره ملی دانشجویی علوم شناختی

محورهای کنگره

- روانشناسی شناختی
- علوم اعصاب شناختی
- هوش مصنوعی و مدل‌سازی شناختی
- توانبخشی شناختی
- اقتصاد شناختی
- فلسفه‌ی شناختی
- ذهن مغز تربیت
- نقشه برداری مغز
- نورو آناتومی
- زبان‌شناسی شناختی

تاریخ برگزاری: ۷ خرداد ۱۳۹۹

برگزار کننده: انجمن علمی مغز و شناخت دانشگاه گیلان

محل برگزاری: استان گیلان - شهر رشت

پذیرش مقاله: ۳۱ فروردین ۱۳۹۹

نتیجه داورى مقالات: ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۹





۶-۸- پنجمین همایش ملی و دومین همایش بین‌المللی آتش‌نشانی و ایمنی شهری

محورهای همایش:

- بحران‌های طبیعی، شهری و صنعتی
- روشهای مدرن تحلیل و بررسی بحران
- آمادگی برای پاسخ سریع
- تاب‌آوری شهری
- مشکلات اجتماعی و اقتصادی
- مشکلات روانی و سلامت
- فاکتورهای انسانی
- تحلیل ریسک خطرات چندگانه
- درس‌آموخته‌ها
- روشهای مدرن بازپروری پس از بحران
- سیستم‌های یکپارچه مدیریت بحران
- مطالعات موردی

آدرس سایت: [www.nfus.ir](http://www.nfus.ir)

بازگشت به صفحه اول

۹- همایش‌های روان‌شناختی بین‌المللی

➤ 23rd World Congress on Psychology and Behavioral Science

December 11-12, 2020

Barcelona, Spain

The 23rd World Congress on Psychology and Behavioral Science 2020 covers topics such as:

- Origin of Psychology
- Psychology
- Perspectives of Psychology
- Importance of Psychology
- Psychological Disorders
- Personality and Social Psychology
- Careers in Psychology
- Treatments and Recovery
- Behavioral Science
- Behaviorism and Theories Involved
- Causes of Behaviour
- Factors Influencing Human Behaviour
- Children Psychology
- The Psychology of Brain and Behaviour
- Abnormal Behaviour



- Food- A Trigger for Human Behaviour
- Behaviour and Mortality

➤ **24th World Congress of the International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Applied Professions- July 20-23, 2020 in Singapore**

ACAPAP is an international association of associations dedicated to improving the lives and minds of children and youths all over the world. With a history of over 80 years and the efforts of thousands of child and adolescent mental health professionals.

This is the first time that the IACAPAP will be held in Southeast Asia, and we hope to ensure as much representation from each Asian country as possible, while also ensuring representation from the global community. In line with the lifespan view in psychiatry, we wish to emphasize the importance of early assessment and intervention with our congress theme 'Starting from the Beginning – Laying the Foundation for Life Long Mental Health'. Children spend the most time at home and in school, and families are supported within their own community.

As such our conference aims to bring together professionals and individuals from all sectors (including mental health, education, social...etc.) so that we can share and learn from one another, in addition to networking.

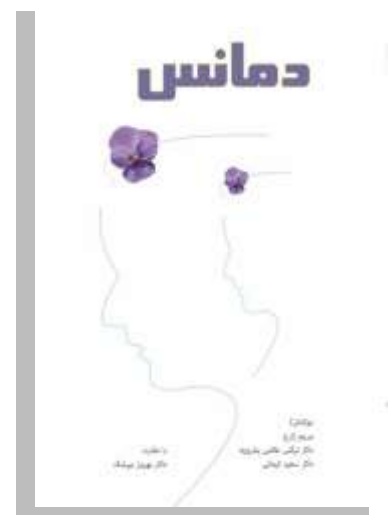
Please refer to our congress website which we will start to update along the way as the scientific programme slowly shapes up. We welcome those who are interested to organize symposiums or make oral/poster presentations to make their application through our website ([www.iacapap2020.org](http://www.iacapap2020.org))

[بازگشت به صفحه اول](#)

## ۱۰- معرفی کتاب‌های جدید

۱۰-۱- دمانس

تألیف: مریم زارع/ نرگس غلامی بشرویه/ سعید ایمانی  
با نظارت دکتر بهروز بیرشک  
مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۳  
مشخصات ظاهری: ۸۴ صفحه



### معرفی کتاب:

با پیشرفت روزافزون علم و افزایش امید به زندگی، تعداد افراد سالمند نیز در جوامع امروزی افزایش یافته. سالمندی سنی است که می‌تواند با مشکلات جسمانی، روانشناختی و عصب شناختی نیز همراه باشد، بنابراین توجه به سالمند و سالمندی در سال‌های اخیر با توجه به ایجاد نشریه‌ها و رشته‌های تحصیلی تخصصی در مقاطع عالی افزایش یافته است. از مهمترین

بیماری‌هایی که می‌تواند ضمن ایجاد مشکلات برای خود فرد بیمار باری بر دوش خانواده و جامعه نیز محسوب شود دمانس و مهمترین زیرشاخه آن آلزایمر است. این کتابچه بر آن بوده تا ضمن فراهم آوردن اطلاعات مفید و کاربردی در باره این بیماری، اطلاعاتی در مورد انواع درمان‌های دارویی و غیر دارویی نیز به دست دهد. البته باید توجه داشت ذکر اطلاعات دارویی به منزله توصیه به استفاده نیست.



فرد مبتلا به آلزایمر و مراقبان او قبل از استفاده از هر یک از توصیه‌های درمانی مطرح شده در این کتاب و به دلیل احتمال تداخل دارویی به‌ویژه در درمان‌های دارویی و استفاده از مکمل‌های غذایی، حتماً می‌بایست با پزشک مشورت نمایند

### ۱۰-۲ تکنیک توجه آگاهی برای کودکان و نوجوانان به شدت آسیب دیده

تألیف: دکتر دی. آمیکو

مترجمان: حبیب امانی / غلامرضا خادمی

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۷۳ صفحه

#### معرفی کتاب:

کودکان و نوجوانان به شدت آسیب‌دیده، در بیان احساسات خود مشکلاتی دارند. اولین گام در رابطه درمانی که دشوارترین گام هم به‌شمار می‌آید ایجاد احساس امنیت و صحبت کردن در مورد ضربه روانی (تروما) است. تکنیک‌های این کتاب به کودک و نوجوان این اجازه را می‌دهند که احساس خود را بیان کرده و کسب اطلاعات را نیز برای درمانگر ممکن می‌کنند.



### ۱۰-۳ - رهایی از وسواس (کتابی برای نوجوانان مبتلاء به اختلال وسواسی - اجباری)

مولف: تیموتی ای. سیسه‌موره

مترجم: دکتر مجتبی دلیر

ناشر: انتشارات ارجمند

سال نشر: ۱۳۹۸

#### معرفی کتاب:

افراد ممکن است در کودکی، نوجوانی، و یا اوایل بزرگسالی به اختلال وسواسی - اجباری دچار شوند. چارچوب اصلی این اختلال صرف‌نظر از سنی که فرد به آن مبتلاء می‌شود تقریباً یکسان است، اما بواسطه عوامل و شرایط درونی و بیرونی ویژه هر فرد، تفاوت‌هایی در درمان بوجود می‌آید. برای مثال، در درمان کودکان وسواسی مشارکت و حمایت اعضای خانواده و به‌ویژه والدین



ضرورت تام دارد، در حالی که بزرگسالان وسواسی تحت درمان اغلب می‌توانند به تنهایی از پس درمان برآیند.

کتاب‌های زیادی برای بزرگسالان و کودکان وسواسی نوشته شده و به چاپ رسیده است اما کمتر کتابی به موضوع وسواس در نوجوانان پرداخته است. برخی از روان‌شناسان پیشگام معتقدند که نوجوانی دوره طوفان و طغیان است. بنابراین، ممکن است نوجوان از حضور در جلسه درمان امتناع کند؛ چراکه در پی کسب هویت مستقل است و نمی‌خواهد فرد دیگری برای او تعیین تکلیف کند! یک کتاب کار خودیار خوب می‌تواند این آزادی و اختیار را به نوجوان بدهد که برای شروع، تمرین کردن درمان را انتخاب کند، تا برای حضور در جلسات درمان آماده شود. از طرفی ممکن است افراد به درمانگر وسواس دسترسی نداشته باشند. بنابراین، با استفاده از چنین کتابی می‌توانند تا حدی به بهبود خود کمک کنند.



نویسنده کتاب رهایی از وسواس با طرح چهل تمرین قوی و قابل اجراء، مراحل درمان وسواس را برای نوجوان مبتلاء تسهیل نموده است. هر تمرین از سه بخش ثابت "بدانید"، "انجام دهید"، و "جمع‌بندی کنید" تشکیل شده است. در بخش "بدانید" توضیح مختصری دربارهٔ تمرین و مثالی بالینی مطرح شده است. بخش "انجام دهید" به انجام تمرین توسط نوجوان وسواسی اختصاص یافته است. در بخش "جمع‌بندی کنید" با طرح پرسش‌هایی میزان تسلط بر تمرین و اشکالات احتمالی بررسی شده، و رهنمودهایی برای آینده عنوان می‌شود.

۴-۱۰- مطمئنم که نگران نخواهم شد

**مؤلف:** تیموتی ای. سیسه‌موره

**مترجم:** حیمده ابوترابی زارچی، دکتر مجتبی دلیر

**ناشر:** انتشارات ارجمند

**سال نشر:** ۱۳۹۸

**معرفی کتاب:**

کتاب "مطمئنم که نگران نخواهم شد" یک کتاب کار با ۳۵ تمرین شناختی- رفتاری است که کودک را به صورت گام‌به‌گام در جهت غلبه بر اضطراب یاری می‌دهد. انجام برخی از این تمرین‌ها ممکن است چند هفته طول بکشد بنابراین لازم است که با صبر و حوصله تمرین‌ها را دنبال شود. در صورتی که به درمان دارویی نیاز باشد بهترین نتایج نصیب کسانی خواهد شد که علاوه بر آن از

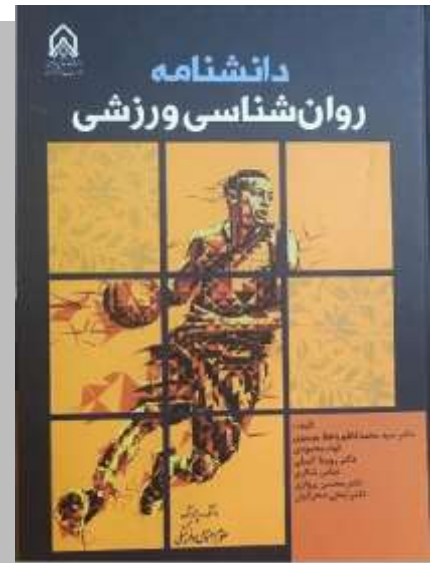


خدمات روان‌شناسان و روان‌درمانگران نیز بهره‌مند شوند. زمانی که کودک در جلسات مشاوره و روان‌درمانی شرکت می‌کند استفاده از این کتاب کار بهترین نتایج درمانی را به وجود خواهد آورد اما زمانی که امکان استفاده از روان‌درمانی فراهم نباشد انجام جدی تمرین‌های این کتاب به‌تنهایی هم می‌تواند برای کودک مفید باشد و رنج این اختلال را تا حد زیادی کاهش دهد.

هر تمرین کتاب از چند بخش تشکیل شده است. در بخش اول به‌طور مختصر در مورد تمرین توضیح داده می‌شود و برای کودک به‌طور خلاصه گفته می‌شود که در این تمرین قرار است چه اتفاقی بیفتد. در بخش دوم هدف اصلی تمرین بیان می‌شود و از کودک خواسته می‌شود که بر اساس دستورالعمل خاص آن تمرین، تکالیفی را انجام بدهد. تا اینجا کودک مشغول انجام آن تمرین می‌شود. بخش دوم تمرین‌ها ممکن است از یک روز تا چند هفته طول بکشد. یکی از مهم‌ترین اصول استفاده صحیح از کتاب حاضر این است که تمرین‌ها باید بدون عجله انجام شوند تا نتایج درمانی مطلوب به دست آید. در آخرین بخش تمرین‌ها بخش "یادداشت کن" را داریم. در این قسمت پس از اینکه دو بخش قبلی تمرین کاملاً انجام شد، کودک به تعدادی سؤال در مورد آن تمرین پاسخ می‌دهد. با تکمیل کردن این بخش کودک متوجه برخی از واقعیت‌های اساسی در مورد ماهیت اختلال خود و درمان آن می‌شود. این آگاهی و بینش نقش مهمی در پایداری نتایج درمانی دارد. بنابراین تأکید می‌شود که هر سه بخش تمرین‌ها باید با دقت و حوصله کافی انجام شود.



۵-۱۰- دانشنامه روانشناسی ورزش



**مولف:** دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی و همکاران

**ناشر:** انتشارات دانشگاه امام حسین

**سال نشر:** ۱۳۹۸

**معرفی کتاب:**

این دانشنامه با درخواست اساتید دانشگاهی و دانشجویان این حوزه به دلیل نبودن منبع موثقی در حوزه روانشناسی ورزش در کشورمان، طی دو سال کار بی وقفه تالیف شده است. دانشنامه کلیه معارف یک حیطه علمی را توصیف می‌کند؛ دانشنامه روانشناسی ورزش نیز کتابی است که به تعریف و توصیف کلیدواژه‌ها و مفاهیم خاص آن می‌پردازد. متخصصین علوم ورزشی و روانشناسانی که به مفاهیم روانشناسی ورزشی علاقه‌مند هستند با استفاده از این کتاب می‌توانند به مفاهیم شاخص در این حوزه دست پیدا کنند. روانشناسی معتبر ورزشی طرفداران بسیاری دارد اما تاکنون منبع محکمی که کلیه واژه‌های

روانشناسی ورزشی را تعریف کرده باشد، منتشر نشده بود.

در دانشنامه روان‌شناسی ورزشی سعی شده است که از منابع خارجی موثق استفاده شود. در واقع این دانشنامه واژه‌نامه‌ای که صرفاً ترجمه شده باشد، نیست؛ بدین معنا که بر حسب نیاز از ترجمه و تعریف در تدوین آن استفاده شده است. دانشنامه روان‌شناسی ورزشی را انتشارات دانشگاه امام حسین به چاپ رسانده است و دانشجویان و علاقه‌مندان به این حوزه می‌توانند با مطالعه این کتاب نیازهای مفهومی خود را در علم روان‌شناسی ورزش و تمرین مرتفع سازند.

۶-۱۰- مداخلات رفتاری در رفتار درمانی شناختی

**مؤلفان:** ریچارد، فارمر و اکسناندر چاپمن

**مترجمان:** دکتر سجاد بشرپور، دکتر نسترن عطارد و فریما عنبری

**انتشارات:** ارجمند، تهران

**معرفی کتاب:**

کتاب مداخلات رفتاری در رفتار درمانی شناختی که توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۲۰۱۶ منتشر شده است، یکی از معدود کتاب‌هایی است که مداخلات رفتاری مورد استفاده در CBT را به طور مفصل مورد بحث قرار داده است. علاوه بر این در این کتاب چگونگی انجام ارزیابی رفتاری و فرمول‌بندی موردی رفتاری به طور مفصل توضیح داده شده است. در تمامی فصول به همراه توضیحات مربوط به هر مداخله و مبانی نظری مربوط به آن، یک نمونه موردی نیز در انتهای فصل آورده شده و نحوه کاربرد آن مداخله در عمل را نشان داده است. در فصول ۱ تا ۳ کلیات، ساختار جلسات سنجش اولیه و فرمول‌بندی موردی



رفتاری و طرح‌ریزی درمان توضیح داده شده است. از فصول ۴ تا ۱۰ مداخلات رفتاری مهم از جمله تغییر رفتار به وسیله تغییر محیط، مداخله در جنبه‌های کارکردی تفکر ناسازگارانه، تغییر رفتار با ایجاد مهارت‌ها، ارتقای کارایی بین‌فردی، فعال‌سازی رفتاری، مداخلات مبتنی بر مواجهه، ارتقای تنظیم هیجان ذکر شده و در نهایت در دو فصل آخر نیز نحوه مدیریت چالش‌های درمانی و پایان دادن به درمان و مراقبت‌های بعدی توضیح داده شده است.

۷-۱۰- ارتقاء کیفیت زندگی در پایان عمر: مداخلات شناختی - رفتاری

**نویسنده:** دکتر جیسون ساترفیلد؛ ویراستار ارشد: دکتر دیوید بارلو  
**مترجمان:** ابراهیم اکبری، دکتر زینب عظیمی و احمد امیری پیجاکلایی  
**ویراستار:** دکتر حمید پورشریفی  
**ناشر:** ارجمند / ۱۳۹۸



**معرفی کتاب:**

بیماری های مزمن پزشکی، گاهی انسان‌ها را در وضعیت جنگ با مرگ قرار می‌دهند. متخصصان و اطرافیان بیمار و ای‌بسا خود بیماران تمام تلاش‌شان بر این امر متمرکز می‌شود که مرگ به تعویق بیفتد و افزایش کمیت زندگی و طول عمر محور اصلی قرار می‌گیرد. چنین تمرکزی باعث می‌شود بیمارانی که به ویژه در پایان عمر قرار گرفته‌اند با مرگ و پایان زندگی برخوردی ای بسا تلخ داشته باشند و همچنین موجب می‌شود که برای واپسین لحظات زندگی خود آمادگی و

برنامه ریزی خاصی نداشته باشند. چنین نگاهی در یک سخن، فدا کردن کیفیت زندگی با هدف تامین کمیت زندگی است. کتاب حاضر با این هدف به نگارش در آمده است که چگونه می‌توان کیفیت زندگی بیماران را در پایان عمر بهبود بخشید. ممکن است چنین هدفی، برای افرادی که با چالش‌های بیماری‌های مزمن آشنایی دارند کمی عجیب به نظر برسد. مگر می‌توان به کیفیت زندگی فردی پرداخت که بسیاری از توانمندی‌های جسمانی خود را از دست داده است و گاهی انجام ساده‌ترین امور روزانه و مراقبت برایش سخت است؟ مگر می‌توان کیفیت زندگی فردی را افزایش داد که از نشانه‌های جسمانی نظیر درد مزمن، تنگی نفس، مشکلات خواب، خستگی یا ضعف، نداشتن اشتها، کاهش وزن، اختلال حرکتی یا کاهش هماهنگی حرکات بدن و عوارض جانبی دارو یا درمان (حالت تهوع، خواب‌آلودگی، یبوست، و غیره) برخوردار است؟ وقتی کتاب را بخوانید با اطمینان زیاد به این سؤال پاسخ مثبت خواهید داد.

در این کتاب، برای پرداختن به مسائل، دغدغه‌ها و نگرانی‌های بیماران مزمن که در پایان عمر به سر می‌برند مداخلات شناختی - رفتاری محور قرار گرفته است. برای افرادی که با چالش‌های این بیماران از طرفی و مداخلات روانشناختی از طرف دیگر آشنایی دارند ممکن است چنین تأکیدی نامانوس باشد. از نظر برخی از متخصصان، به دلیل اشتغال خاطر این بیماران با مرگ و ناتوانی‌ها، ممکن است بهره‌گیری از رویکردهای وجودی و معنادرمانی به عنوان گزینه اصلی مدنظر باشد. البته که این رویکردها سودمندی‌های خاص خود را دارند ولی با چه منطقی نویسندگان کتاب مداخلات شناختی - رفتاری را محور قرار داده اند؟

کتاب «ارتقاء کیفیت زندگی در پایان عمر: مداخلات شناختی - رفتاری» با دقت و ظرافت بالا، و به صورت علمی و مبتنی بر شواهد، نشان داده است که می‌توان با مداخلات شناختی - رفتاری، کیفیت زندگی بیماران مزمن را به ویژه در پایان عمر افزایش داد و به آنها یاری کرد که با وجود مشکلات جسمانی که با آن مواجه هستند به نحو کارآمدی زندگی کنند. اگرچه این کتاب، با نگاه توانمندسازی متخصصان در کمک به بیماران تدوین شده است، در عین حال به صورت ضمنی منجر به تغییر نگاه به مساله مرگ و نوع برخورد با آن می‌شود؛ امری که در متون تخصصی شناختی - رفتاری به ندرت به آن پرداخته شده است.

در این کتاب به صورت گام به گام و نظام‌مند، به متخصصان راهنمایی می‌شود که چگونه بیماران را طی یازده جلسه، در چهار حوزه استرس و مقابله، مدیریت خلق، حمایت‌های اجتماعی و کیفیت زندگی یاری دهند. در هر فصل آیتم‌های آن مبحث، به تفصیل و با نگارشی روان به گونه‌ای نوشته شده است که گویا متخصص توسط یک سوپروایزر، گام به گام هدایت می‌شود؛ امری که جای خالی نظارت بالینی را که برای بسیاری از دانش‌آموختگان روانشناسی در کشورمان وجود دارد با ظرافت پر می‌کند. یکی دیگر از ویژگی‌های منحصر بفرد فصول کتاب، این است که در پایان هر جلسه سئوالات پرتکرار درمانجویان مطرح می‌شود سپس به این سئوالات پاسخ داده می‌شود. اگرچه این کتاب با هدف کاربست مداخلات شناختی - رفتاری به منظور ارتقای کیفیت زندگی بیماران مزمن جسمی نوشته شده است که در پایان عمر خویش هستند، با این‌جود، نحوه نگارش آن به صورتی است که امکان استفاده از بخش‌های مختلف آن برای دیگر بیماران جسمی مزمن نیز وجود دارد. بر این اساس خواندن این کتاب به روانشناسان سلامت، روانشناسان بالینی و همه متخصصان



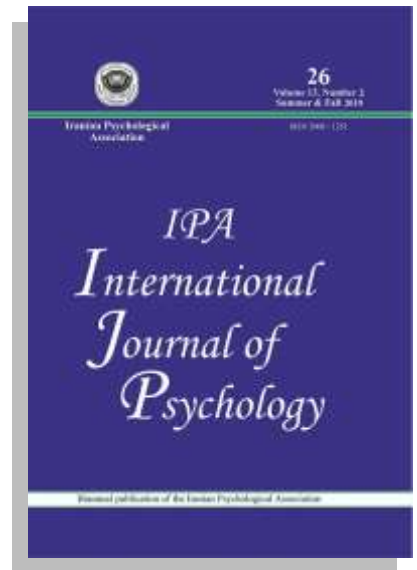
حرفه‌های سلامت توصیه می‌شود که با بیماران مزمن پزشکی کار می‌کنند به ویژه در مورد بیمارانی که ایام واپسین عمر خود را سپری می‌کنند.

[بازگشت به صفحه اول](#)

## ۱۱- مجله‌های منتشر شده

### ۱۱-۱- بیست و ششمین شماره دو فصلنامه «نشریه بین‌المللی»

در بیست و ششمین شماره دو فصلنامه نشریه بین‌المللی روان‌شناسی مقاله‌های زیر به چاپ رسیده است:



- Predicting Fatigue among University Students via Subtypes of Perfectionism
- Prediction of Marriage Expectation Models from Differentiation with the Mediator Variable of Marriage Attitudes among the Single Girls of Hormozgan University
- Perceived Social Support and Suicidal Ideation: the Moderating Role of thwarted Belongingness and Burdensomeness
- Predicting Students' Subjective Well-Being and Its Subscales Based on Spiritual Intelligence
- Qualitative Study of Using Online Social Network Sites (SNS) based on Attachment Styles among College Students
- The Effectiveness of Instruction Based on Gardner's Theory of Multiple Intelligences (TMI) on Career Self-Efficacy of Deaf Students
- Modeling the Relationship between Cultural Capital and Sense of School Belonging Mediated by Social-Institutional Trust among Middle School Students
- A Model of Family Functioning Based On Cohesion, Flexibility and Communication across Family Life Cycle in Married Women
- The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Depression, Stress, Anxiety and Symptoms of Migraine

### ۱۱-۲- بیست و پنجمین شماره دو فصلنامه «نشریه روان‌شناسی معاصر»

در بیست و پنجمین شماره دو فصلنامه نشریه روان‌شناسی معاصر مقاله‌های زیر به چاپ رسیده است:



- نقش ضربه‌گیر سرمایه‌گذاری جمعی عاطفی در رابطه استرس با فرسودگی هیجانی
- آمادگی اعتیاد بر مبنای الگوی غیرمعمول مضطرب‌تکانشگر اضطراب اجتماعی: نقش خشم و تکانشگری
- مقایسه اثربخشی سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی-رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر شفقت بر تاب‌آوری و انگیزه اقدام به خودکشی در افراد اقدام کننده
- نقش واسطه‌ای تاب‌آوری و امیدواری در رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک‌شده و رضایت از زندگی نوجوانان بی‌سرپرست
- بررسی ساختاری مدل نظریه بین‌فردی خودکشی در دانشجویان



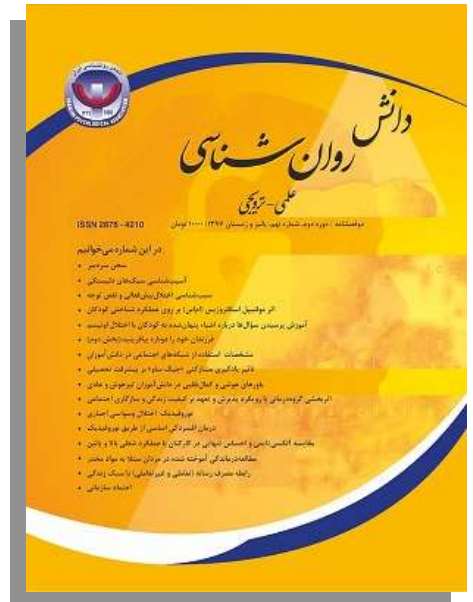


- نقش تعدیل‌کننده احساس بهزیستی ذهنی در رابطه جهت‌گیری هدف (تبحری، عملکردگرا و عملکردگریز) و فراشناخت با خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان
- اثربخشی برنامه همراهی بهنگام بر ارتقای گرمی و تعامل والد-کودک

۱۱-۳- نهمین شماره مجله «دانش روان‌شناسی»

در نهمین شماره مجله علمی - ترویجی دانش روان‌شناسی مقاله‌های زیر به چاپ رسیده است:

- سخن سردبیر
- آسیب‌شناسی سبک‌های دلبستگی
- سبب‌شناسی اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه
- اثر مولتیپل اسکروزیس (ام‌اس) بر روی عملکرد شناختی کودکان
- آموزش پرسیدن سؤال‌ها درباره اشیاء پنهان‌شده به کودکان با اختلال اوتیسم
- فرزندان خود را دوباره بیافرینید (بخش دوم)
- مشخصات استفاده از شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان
- تاثیر یادگیری مشارکتی «جیگ ساو» بر پیشرفت تحصیلی
- باورهای هوشی و کمال‌طلبی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی
- اثربخشی گروه‌درمانی با رویکرد پذیرش و تعهد بر کیفیت زندگی و سازگاری



اجتماعی

- نوروفیدبک اختلال وسواسی اجباری
- درمان افسردگی اساسی از طریق نوروفیدبک
- مقایسه آلکسی‌تایمی و احساس تنهایی در کارکنان با عملکرد شغلی بالا و پائین
- مطالعه‌درماندگی آموخته شده در مردان مبتلا به مواد مخدر
- رابطه مصرف رسانه (تعاملی و غیرتعاملی) با سبک زندگی
- اعتماد سازمانی

۴-۱۱- چهل و یکمین شماره دو فصلنامه «نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی»

در چهل و یکمین شماره دو فصلنامه نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی مقاله‌های زیر به چاپ رسیده است:

- مقایسه امیدواری و خودکارآمدی در معتادان موفق (بدون لغزش) و ناموفق (دارای لغزش‌های مکرر) تحت درمان نگهدارنده با متادون
- پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی براساس باورهای ارتباطی و خلاقیت هیجانی
- رابطه علی فراشناخت و احساس خستگی به‌واسطه راهبردهای مقابله‌ای و کمال‌گرایی
- بررسی مدل طراحی شغل تقاضا - منابع - حمایت در محیط‌های صنعتی، تجاری، بهداشتی، و دولتی
- اثربخشی آموزش مهارت تنظیم هیجان مبتنی بر رفتار درمانی دیالکتیک در افسردگی نوجوانان بی‌سرپرست



اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد شناختی - رفتاری مثبت‌گرا بر امیدواری دانش‌آموزان دبیرستانی با مشکلات سازگاری



## ۱۲- شرایط و تسهیلات عضویت در انجمن روان‌شناسی ایران

اعضای انجمن با پرداخت به موقع حق عضویت خود می‌توانند گامی مؤثر در ادامه‌ی فعالیت‌های انجمن برداشته و ما را در پیشبرد اهدافمان یاری دهند که برای سهولت در امر عضویت از ابتدای سال ۱۳۹۵ ثبت نام به صورت الکترونیکی انجام خواهد گرفت.

<http://www.iranpa.org/RegUser>

**لذا از دریافت مدارک عضویت به صورت پستی و مراجعه حضوری معذوریم.**

• مدارک مورد نیاز برای عضویت جدید و تمدید عضویت از طریق سایت

- ۱- عکس پرسنلی ۳\*۴، اندازه عکس کمتر از ۱۰۰ کیلو بایت، فرمت عکس .jpg
- ۲- تصویر کارت ملی یا تصویر صفحه اول شناسنامه (اندازه کمتر از ۱۰۰ کیلو بایت)
- ۳- تصویر آخرین مدرک تحصیلی (اندازه کمتر از ۱۰۰ کیلو بایت) یا تصویر کارت دانشجویی (در صورتی که دانشجو هستید) (اندازه کمتر از ۱۰۰ کیلو بایت)
- ۴- تصویر کارت عضویت قبلی در انجمن (در صورتی که قبلاً عضو انجمن بوده‌اید)، (اندازه کمتر از ۱۰۰ کیلو بایت)
- ۵- تصویر مدرک ارزشیابی شده از وزارت علوم برای دانش آموختگان دانشگاه‌های خارج از کشور

• مبلغ حق عضویت و تمدید عضویت:

- ۱- عضویت پیوسته (دکترای روان‌شناسی و یا مشاوره) ۳۵۰,۰۰۰ ریال
- ۲- عضویت پیوسته (کارشناسی ارشد روان‌شناسی و یا مشاوره) ۲۰۰,۰۰۰ ریال
- ۳- عضویت وابسته (کارشناسی روان‌شناسی و دانشجوی کارشناسی ارشد) ۱۴۰,۰۰۰ ریال
- ۴- عضویت دانشجویی (دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی و یا مشاوره) ۷۰,۰۰۰ ریال
- ۵- عضو مؤسساتی: با نظر هیئت مدیره انجمن

• برای اینکه در فرآیند ثبت نام با مشکل روبه‌رو نشوید از مرورگر کروم (آخرین نسخه) استفاده نمایید. شایان ذکر است: مطابق مصوبه‌ی هیأت‌مدیره‌ی انجمن، از ابتدای سال ۱۳۸۶، علاوه بر سایر امتیازات عضویت در انجمن، شامل تخفیف در کارگاه‌های آموزشی، حق عضویت شامل اشتراک مجله‌ی «روان‌شناسی معاصر» برای همه‌ی اعضای می‌باشد که حق عضویت خود را پرداخت و یا تمدید عضویت نموده‌اند. هم‌چنین اعضای پیوسته مجله‌ی «روان‌شناسی معاصر»، مجله‌ی بین‌المللی روان‌شناسی به صورت الکترونیکی دریافت خواهند نمود. از این پس اعضای انجمن با رمز عبوری که در اختیار آنها قرار خواهد گرفت، به مجلات «روان‌شناسی معاصر» و «بین‌المللی روان‌شناسی» انجمن روان‌شناسی ایران به صورت الکترونیکی، دسترسی خواهند داشت.

### یادآوری

- ۱- عضویت در انجمن روان‌شناسی ایران یک‌ساله است و لازم است اعضاء نسبت به تمدید عضویت خود به موقع اقدام کنند.
- ۲- اعضای محترم اگر تغییری در آدرس اعم از پلاک، تلفن و یا ایمیل دارند خواهشمند است سریعاً نسبت به اصلاح اطلاعات شخصی خود از طریق سایت انجمن (با ورود به صفحه کاربری خود) اقدام فرمایند.
- ۳- اعضای مقیم خارج از کشور



دانشجویان و استادان ایرانی مقیم خارج از کشور نیز برای عضویت در انجمن روان‌شناسی ایران می‌توانند از طریق سایت انجمن اقدام فرمایند.

شایان ذکر است برای ارسال کارت عضویت انجمن، آدرس پستی ایران مورد نیاز است.

### در تدوین و توزیع خبرنامه انجمن مشارکت کنیم

پیام‌های الکترونیکی و بازخوردهای حضوری گویای این است که خبرنامه انجمن روان‌شناسی ایران، جایگاه نسبتاً خوبی را در اطلاع‌رسانی رویدادهای روان‌شناختی پیدا کرده است و به وسیله‌ای مؤثر در تبادل اخبار رویدادهای روان‌شناختی میان روان‌شناسان کشورمان تبدیل شده است. شما همکار گرامی، استاد گران‌قدر و دانشجوی عزیز می‌توانید با اظهارنظر در خصوص محتوای خبرنامه، از طریق ارسال مطالب و خبر به خبرنامه، و با ارسال خبرنامه به روان‌شناسانی که ایمیل آن‌ها را در اختیار دارید در به اشتراک گذاشتن اخبار و دیدگاه‌ها میان روان‌شناسان کشورمان سهیم شوید. بدیهی است، مطالب با ذکر نام فرد ارسال‌کننده در خبرنامه درج خواهد شد. همچنین از عزیزی که به هر طریقی با خبرنامه همکاری داشته باشند با ذکر نام تشکر به عمل خواهد آمد.

### همکار ارجمند، عضو محترم انجمن روان‌شناسی ایران

مایه‌ی مسرت و خوشحالی است که با احساس مسئولیت علمی و حرفه‌ای خود در انتشار خبرنامه انجمن مشارکت می‌نمایید. اگرچه ارسال خبرنامه‌ی حاضر به فهرست دوستانتان که ایمیل آن‌ها را در صندوق پست الکترونیکی خود دارید ممکن است زمان و انرژی بالایی از شما صرف نکند، و هرچند شما تأثیر این گامتان را در توسعه‌ی علمی رشته روان‌شناسی کوچک ارزیابی نمایید، اما مطمئن باشید همین مجموعه تلاش‌ها راهی بسیار مؤثر در تحقق اهداف انجمن روان‌شناسی ایران یعنی *گسترش، پیشبرد و ارتقاء علم روان‌شناسی؛ توسعه‌ی کمی و کیفی نیروهای تخصصی؛ و بهبود بخشیدن به امور آموزشی و پژوهشی حوزه‌ی روان‌شناسی خواهد بود.*