



نشریه دانشجویی



کانون دانشجویی زندگی



همدل

نشریه روانشناسی علمی - اجتماعی



در این شماره می خوانید:

مصاحبه با استاد محترم جناب آقای
دکتر گلی موسس انجمن روانشناسی
دانشگاه آزاد تربیت حیدریه

خبر تشکیل انجمن علمی روانشناسی
دانشگاه آزاد تربیت حیدریه

خودشفقتی

معرفی رشته علوم شناختی (نوروساینس)
و ظرفیت های این رشته

سینما روان: معرفی و نقد فیلم هایی با محتوای روانشناسی

هوش هیجانی چیست؟

هوش های هشتگانه گاردنر



شناسنامه اثر:

● صاحب امتیاز :

کانون فرهنگی اجتماعی زندگی دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تربیت چیدریه

● مدیر مسئول و سردبیر :

مهشید شبان

● هیأت تحریریه و همکاران این شماره:

نرگس رنجبری، کیمیا قویدل

سمانه یاحسین، تکتم خسروی

زینب رضایی، سارا امین پور، محدثه حصیری

● طراح و گرافیکست :

مهشید شبان



معرفی رشته علوم شناختی (نوروساینس)

گرد آورنده: زینب رضایی

نوروساینس (Neuroscience) یا علوم اعصاب شناختی شاخه‌ای از علوم میان‌رشته‌ای است که به مطالعه ساختار و عملکرد مغز و سیستم عصبی در ارتباط با فرآیندهای شناختی مثل حافظه، توجه، تصمیم‌گیری، احساس و رفتار انسان می‌پردازد.

این رشته تلفیقی از حوزه‌های زیر است:

زیست‌شناسی سلولی و مولکولی، فیزیولوژی عصبی، روانشناسی شناسی شناختی، مهندسی و پردازش سیگنال‌های مغزی، هوش مصنوعی و مدل‌سازی شناختی

جایگاه در نظام آموزش عالی ایران در ایران چیست؟

علوم شناختی یک حوزه میان‌رشته‌ای است که دارای چند گرایش اصلی می‌باشد:

مقطع کارشناسی: رشته علوم شناختی (به صورت محدود - تازه در حال گسترش) در برخی مراکز پژوهشی به صورت آزمایشی برگزار می‌شود.

در مقطع کارشناسی ارشد: رشته علوم شناختی با گرایش‌های مختلف؛ گرایش‌ها شامل «علوم اعصاب شناختی»، «روان‌شناسی شناختی»، «زبان‌شناسی شناختی»، «مدل‌سازی شناختی»، «فلسفه ذهن»

در مقطع دکتری: رشته علوم اعصاب / نوروساینس شناختی در پژوهشگاه‌ها و دانشگاه‌های معتبر کشور ارائه می‌شود.

ظرفیت تقریبی پذیرش این رشته در مقطع ارشد و دکتری در سال (۱۴۰۳-۱۴۰۴):

بر اساس ظرفیت سال ۱۴۰۳ در مقطع ارشد حدوداً ۷۰ دانشجو در گرایش‌های علوم اعصاب شناختی، روان‌شناسی شناختی، مهندسی شناختی، هوش مصنوعی، علوم رایانه شناختی در دانشگاه‌های تهران، فردوسی، شهید بهشتی، تبریز، علم و صنعت، دانشگاه الزهرا و پژوهشگاه دانش‌های بنیادی پذیرفته شده‌اند.

همچنین در مقطع دکتری حدوداً ۳۰ نفر در گرایش‌های علوم اعصاب شناختی، روان‌شناسی شناختی، علوم اعصاب، هوش مصنوعی، مهندسی شناختی، علوم شناختی، روان‌شناسی شناختی در دانشگاه‌های تبریز، فردوسی مشهد، علم و صنعت، شهید بهشتی و دانشگاه تهران پذیرفته شدند.

در مجموع، ظرفیت این رشته در سراسر ایران زیر ۱۰۰ نفر در سال است، و پذیرش معمولاً از طریق آزمون اختصاصی علوم شناختی (سنجش و پذیرش وزارت علوم) یا آزمون دکتری تخصصی انجام می‌شود.

مسیر شغلی و پژوهشی در این رشته چگونه است؟

فارغ‌التحصیلان می‌توانند در زمینه‌های پژوهشی، درمان شناختی، طراحی رابط مغز-رایانه، مدل‌سازی هوش مصنوعی، و آموزش شناختی فعالیت کنند.

وضعیت تحصیلی در ایران

در ایران، «علوم شناختی» به عنوان یک رشته میان‌رشته‌ای مستقل شناخته می‌شود و دارای چند گرایش اصلی است:

علوم اعصاب شناختی (Neuroscience)، روان‌شناسی شناختی، زبان‌شناسی شناختی، فلسفه ذهن، مدل‌سازی شناختی

رشته در مقطع کارشناسی هنوز به صورت رسمی گسترش نیافته و عمدتاً در دوره‌های تحصیلات تکمیلی ارائه می‌شود.

آینده شغلی و مسیر علمی

فارغ‌التحصیلان این رشته می‌توانند در حوزه‌های زیر فعالیت کنند:

پژوهش در علوم اعصاب و رفتار، طراحی و توسعه فناوری‌های مبتنی بر مغز، مشاوره شناختی و بالینی، همکاری با تیم‌های هوش مصنوعی، روان‌شناسی، و مهندسی پزشکی، تدریس و تحقیق در

دانشگاه‌ها و مراکز علمی

خبر تأسیس انجمن علمی روان‌شناسی دانشگاه آزاد تربت‌حیدریه

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه آزاد تربت حیدریه تأسیس شد .
انجمن علمی روانشناسی دانشگاه آزاد تربت حیدریه با پیگیری و مدیریت آقای دکتر گلی استاد روانشناسی دانشگاه آزاد تربت حیدریه با هدف ارتقای جایگاه این رشته در تربت حیدریه با همکاری مرکز رشد این دانشگاه و زیر نظر باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان تأسیس و راه اندازی شد .

این انجمن در راستای ارتقاء و گسترش نقش آفرینی دانش روز روانشناسی در مناسبات اجتماعی، برگزاری کارگاه های علمی با هدف افزایش سطح علمی دانشجویان ، نشست های علمی ، بازدید و تعامل اعضای انجمن و دانشجویان رشته روانشناسی با مؤسسات و مراکز مرتبط در حیطه روانشناسی فعالیت خود را آغاز کرده است.

در نخستین جلسه انجمن علمی، کمیته ها و کارگروه های زیر مجموعه از دانشجویان علاقمند و داوطلب انتخاب شده و با توجه به توانمندی و حیطه تخصص هر کدام به آنها تفویض اختیار و مسئولیت شد.
اسامی اعضای اصلی انجمن و مسئولیت های واگذار شده:

دبیر انجمن : مائده مؤمنی

نائب دبیر : مهشید شبان

روابط عمومی : ریحانه قربانی

مسئول کارگاه ها: نسترن حسینی

تولید محتوا : سمانه یا حسین

مسئول هماهنگی : فاطمه ترک زاده

مدیریت مالی : سید مهدیار موسوی

همچنین اعضای انجمن با سایر دانشجویان توانمند و علاقمند در این حوزه و هسته علمی روانشناسی همکاری و تعامل بسیار خوب و قابل توجهی دارند .





مصاحبه با آقای دکتر گلی استاد دانشگاه و موسس انجمن علمی روانشناسی دانشگاه آزاد تربیت حیدریه

 dr_goli_psy

۱_ لطفاً بیوگرافی مختصری از خودتان را برای مخاطبان نشریه بیان کنید. چه شد که به فکر راه‌اندازی انجمن علمی افتادید؟
من، مهدی گلی، استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد، استاد گروه مشاوره و آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان هستم و سال‌هاست که در حوزه روان‌شناسی بالینی و مشاوره فعالیت آموزشی و پژوهشی دارم. از همان ابتدای حضورم در دانشگاه، یکی از دغدغه‌هایم ایجاد بستری برای رشد علمی، مهارتی و هویتی دانشجویان بود. کمبود یک فضای منسجم و پویا برای فعالیت‌های دانشجویی باعث شد ایده تأسیس انجمن علمی روان‌شناسی شکل بگیرد. هدفم این بود که دانشجویان بتوانند در کنار آموزش رسمی، مهارت‌های واقعی حرفه‌ای را تجربه کنند و در مسیر آینده‌شان با آمادگی بیشتری قدم بردارند.

۲. آیا با علاقه وارد رشته روان‌شناسی شدید؟

بله، انتخاب رشته روان‌شناسی برای من کاملاً آگاهانه و همراه با علاقه بود. همیشه کنجکاو نسبت به رفتار انسان، فرایندهای ذهنی، و انگیزه‌های درونی مرا جذب می‌کرد. این رشته برای من صرفاً یک مسیر شغلی نیست؛ بلکه نوعی سبک زندگی و رویکردی برای فهم بهتر دنیا و کمک به دیگران است.

۳. انجمن علمی روان‌شناسی دانشگاه آزاد تربیت حیدریه تأسیس شد. شما به‌عنوان مؤسس چه تلاش‌هایی در این راستا کردید؟

راه‌اندازی انجمن علمی نیازمند چند مرحله اساسی بود. نخست، شناسایی دانشجویان توانمند و علاقه‌مند برای تشکیل یک تیم اولیه. سپس تدوین اساسنامه، مشخص کردن اهداف، برنامه‌ها و ساختار اجرایی انجمن. در ادامه، مجموعه جلسات هماهنگی با مسئولان دانشگاه برای اخذ مجوز و حمایت‌های اولیه برگزار شد. تلاش کردیم انجمن از همان ابتدا هویت مشخصی داشته باشد: علمی، منظم، دانشجوی‌محور و مبتنی بر نیازهای واقعی دانشجویان.

۴. نحوه گزینش اعضای انجمن چگونه بود؟

گزینش اعضا بر پایه ترکیبی از علاقه، مسئولیت‌پذیری، مهارت و انگیزه برای فعالیت علمی انجام شد. ما مصاحبه‌هایی برگزار کردیم تا توانایی‌ها و ظرفیت‌های دانشجویان بهتر شناخته شود. تلاش کردیم ترکیبی از افراد فعال، اهل همکاری و دارای مهارت‌های متنوع (از پژوهش تا روابط عمومی) را کنار هم قرار دهیم. مهم‌ترین اصل این بود که عضویت در انجمن، نه یک عنوان، بلکه یک تعهد برای رشد و فعالیت باشد.

۵. انجمن علمی روان‌شناسی در حال حاضر چه برنامه‌هایی دارد و چه چشم‌اندازی را دنبال می‌کند؟
انجمن در حال حاضر روی چند محور اصلی تمرکز دارد:

برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های تخصصی برای افزایش مهارت‌های حرفه‌ای دانشجویان، برگزاری نشست‌ها و گفت‌وگوهای علمی با حضور اساتید و متخصصان، توسعه فعالیت‌های پژوهشی و انتشار محتواهای علمی، ایجاد ارتباط میان دانشجویان با مراکز روان‌شناسی، کلینیک‌ها و سایر نهادهای علمی، تقویت مهارت‌های نرم (ارتباط، مدیریت استرس، تفکر انتقادی). چشم‌انداز ما این است که انجمن به مرکزی معتبر برای رشد علمی دانشجویان تبدیل شود و بتواند آنان را برای نقش‌های حرفه‌ای آینده آماده‌تر کند.

۶. نقش همکاری بین انجمن‌های مختلف با انجمن علمی روان‌شناسی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

همکاری بین انجمن‌ها بسیار ارزشمند است. بسیاری از موضوعات روان‌شناسی با رشته‌هایی مانند علوم تربیتی، پزشکی، مدیریت و حتی هنر ارتباط دارد. تعاملات بین‌رشته‌ای باعث تبادل تجربه، خلق ایده‌های نو و توسعه فعالیت‌هایی می‌شود که در یک انجمن به‌تنهایی امکان‌پذیر نیست. این همکاری‌ها همچنین شبکه‌سازی دانشجویی را تقویت و فضای دانشگاه را پویاتر می‌کند.

۷. در پایان اگر توصیه یا نکته ناگفته‌ای به دانشجویان روان‌شناسی و مخاطبان نشریه دارید بفرمایید.

توصیه من این است که روان‌شناسی را فقط در حد مطالعه کتاب‌ها محدود نکنید. این رشته زمانی معنا پیدا می‌کند که آن را زندگی کنید:

_ مشاهده کنید، تجربه کنید، تحلیل کنید و یاد بگیرید. در فعالیت‌های علمی و داوطلبانه شرکت کنید. مهارت‌های ارتباطی و فردی خود را جدی بگیرید، و مهم‌تر از همه، مسیر یادگیری را هرگز متوقف نکنید.

روان‌شناسی رشته‌ای است که با رشد شخصی و حرفه‌ای شما گره خورده، پس از فرصت‌های دانشگاه بیشترین بهره را ببرید.

خود شفقتی : راز پنهان تاب آوری

گردآورنده : مهشید شبان

شفقت چیست ؟

تعریف شفقت از نظر دلایلی لاما حساسیت به رنج بردن و انگیزه کاهش یا پیشگیری از آن. خود شفقت ورزی (Self-compassion):

به معنای داشتن حساسیت نسبت به رنج خودمان و داشتن رفتار مهربانانه نسبت به خود در مواجهه با مشکلات شخصی است که سلامت روان را ارتقا می‌دهد. خوددلسوزی یا خودشفقتی با حالات مثبت روان‌شناختی نظیر خوشبختی، خوش‌بینی، خردورزی، کنج‌آوری و اکتشاف، ابتکار شخصی و هوش هیجانی ارتباط مستقیم دارند. شفقت به خود به معنای پذیرش و حمایت از خود در زمان‌های دشوار است که می‌تواند به تقویت تاب آوری کمک کند. افرادی که شفقت بیشتری به خود دارند، معمولاً بهتر می‌توانند با چالش‌ها و ناکامی‌ها مواجه شوند و این امر موجب افزایش عزت نفس آن‌ها می‌شود. تاب آوری به افراد این امکان را می‌دهد که از تجربیات منفی یاد بگیرند و به رشد شخصی ادامه دهند، که در نهایت منجر به تقویت عزت نفس و حس ارزشمندی می‌شود.

سه عنصر شفقت ورزی به خود:

(۱) مهربانی با خود :

شفقت ورزی به خود مستلزم این است که وقتی رنج می‌بریم، شکست می‌خوریم یا احساس ناکافی بودن می‌کنیم، به جای نادیده گرفتن دردها یا خود انتقاد گری، نسبت به خودمان گرم و درک کننده باشیم. افراد خود شفقت ورز می‌دانند که ناقص بودن (کامل نبودن)، شکست خوردن و تجربه کردن مشکلات زندگی، اجتناب‌ناپذیر است؛ بنابراین آن‌ها در مواجهه با تجربیات دردناک زندگی به جای عصبانی شدن از خود به هنگامی که زندگی از ایده‌آل‌هایی که آن‌ها تعیین کرده‌اند کوتاه می‌آید، تمایل دارند با خود مهربان باشند.

(۲) احساسات مشترک بشری :

احساسات مشترک بشری، مفهومی آرمانی است که به ما یادآوری می‌کند به این موضوع فکر کنیم که همه‌ی انسان‌ها اشتراکاتی با هم دارند. همه‌ی ما تا حدی درگیر هستیم و خواهان رسیدن به آرامشیم. وقتی متوجه شویم که در رنج‌هایمان تنها نیستیم، احساس راحتی خواهیم داشت. اگر فکر کنید تنها شما در این موقعیت دشوار هستید، احتمالاً در رنج‌های خود احساس انزوا کنید. احساسات مشترک بشری به یاد شما می‌آورند که بخشی از یک تیم بزرگ انسانی هستید و تنها کسی نیستید که با زندگی دچار کشمکش است.

(۳) مایندفولنس (ذهن آگاهی/ توجه آگاهی):

شفقت به خود همچنین مستلزم اتخاذ رویکردی متعادل نسبت به هیجان‌های منفی خود است تا احساسات نه سرکوب و نه اغراق آمیز شوند. این موضع متعادل از فرآیند ارتباط دادن تجربیات شخصی، به تجربیات فرد دیگری که او نیز رنج می‌برد، سرچشمه می‌گیرد؛ بنابراین موقعیت خود را در یک چشم‌انداز بزرگ‌تر قرار می‌دهیم. همچنین از تمایل به مشاهده افکار و هیجان‌های منفی ما با صراحت و وضوح ناشی می‌شود، به طوری که آن‌ها در حیطه آگاهی ذهنی نگه داشته می‌شوند.

مایندفولنس (ذهن آگاهی/ توجه آگاهی) یک حالت ذهنی بدون قضاوت و پذیرش است که در آن فرد افکار و احساسات را همانطور که هستند مشاهده می کند، بدون اینکه سعی در سرکوب یا انکار آنها داشته باشد. ما نمی توانیم درد خود را نادیده بگیریم و در عین حال برای آن احساس شفقت کنیم.



Mindfulness
Being aware of the physical, emotional, or mental pain of the moment.



Self-kindness
Treating ourselves with kindness, considering our own needs.



Common Humanity
Recognizing that these experiences are a normal part of being human.

شفقت در روانشناسی، کلید گمشده بسیاری از چالش های روانی است. تصور کنید پس از یک روز پر استرس، به جای سرزنش خود به خاطر اشتباهات، با مهربانی به خود بگویید: «این شرایط سخت بود، اما من تمام تلاشم را کردم» این همان معنی شفقت در روانشناسی است که پذیرش رنج بدون قضاوت و تبدیل آن به فرصتی برای رشد می باشد.

پیامدهای خودشفقت ورزی

خودشفقت ورزی یکی از منابع مهم تاب آوری است.

۱- پیش بینی کننده ی نیرومند بهزیستی: افرادی که شفقت بیشتری به خود دارند، کمتر افسرده یا مضطرب می شوند. این به افزایش هیجانات مثبت همچون خوش بینی و امید به آینده منجر می شود.

۲- با مقابله های تاب آورانه ارتباط دارد: شیوهی مقابله ی افراد با مشکلات، پیش بینی کننده ی مهم سلامت روان آتی است. افرادی که خودشفقت ورزی را تمرین می کنند، در برخورد با موانع بهتر عمل می کنند.

۳- رفتارهای سالم تر: شفقت به خود شامل انتخاب هایی است که رنج فرد را کاهش می دهد. افرادی که نسبت به خود مشفق تر هستند، به انتخاب های سازنده تری برای خود و آینده دست می زنند.

۴- شفقت بیشتر نسبت به دیگران: از آنجا که تمرین خودشفقت ورزی شما را با توانایی خود در برآوردن نیازهای تان آشنا می کند، به شما امکان می دهد تا به نیازهای دیگران با حساسیت پاسخ دهید. این همچنین منجر به فرسودگی کمتر در هنگام کمک به دیگران می شود.

۵- روابط بین فردی بهتر: شفقت به خود منجر به کاهش رفتارهای خودخواهانه در روابط می شود. افرادی که از خودشفقت ورزی برخوردارند، توانایی بیشتری در شکل دهی صمیمیت با دیگران دارند، بیشتر می بخشد و کمتر کنترل می کنند.

خودشفقتی چه کمکی می کند :

– یاد می گیرید دوست درونی خود باشید. (نه دشمن درونی)

– دیگر از احساسات ترس، اضطراب یا غم نمی ترسید.

– دیگر از خودتان بی رحمانه انتقاد نمی کنید.

– برای مراقبت از چیزهایی که واقعا برایتان اهمیت دارند، انرژی بیشتری دارید.

– نسبت به بر عهده گیری مسئولیت های شخصی، مشتاقید و انگیزه ی بیشتری برای ترمیم اشتباهات گذشته ی خود دارید.

_برای خودتان استانداردهایی بالا دارید اما وقتی در رسیدن به آنها شکست می‌خورید، خود را ملامت نمی‌کنید.

_از شکست کمتر می‌ترسید، زیرا توانایی بیشتری برای حمایت از خود و تلاش مجدد دارید.

_از آنجا که دیگر از شکست و خودانتقادرگی نمی‌ترسید، بیشتر احتمال دارد موفق شوید.

به کارگیری مولفه های خودشفقتی :

با پرسیدن این سوال ها از خودمان در هر کدام از سه مؤلفه خودشفقتی میتوانیم راحت تر به بینش نسبت به خودشفقتی برسیم .

الف) انسانیت مشترک:

دیگران اگر جای من بودند چه واکنشی نشان می دادند؟

آیا من یک انسان معمولی هستم یا ابرانسان؟

ب) ذهن آگاهی:

همین حالا و اینجا چه ،هیجان ،فکر حالت بدنی و تمایل رفتاری دارم؟

دلم میخواست شرایط به چه شکل تغییر کند؟

در محیط اطراف همین حالا و اکنون چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟

ج)مهربانی با خود:

اگر دوستم در شرایط مشابه بود به او چه میگفتم؟

چگونه میتوانم با کلام یا عملم احساس امنیت و حمایت به خودم بدهم؟

در شرایط فعلی انتظار دارم یک دوست و فرد امین با من چه برخوردی داشته باشد؟

شماری از باور های نادرست درباره خود شفقتی :

_خودشفقتی نشانه ضعف است و باعث تزلزل باور قوی بودن میشود .

_خودشفقتی و دوستی با خود به معنای نادیده گرفتن دیگران و خودخواهی است .

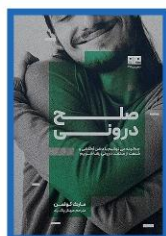
_با خودشفقتی سهل گیر میشوم و به اهدافم نمیرسم .(قرار است با حذف برچسب های خود انتقادی به سمت اصلاح خودمان برویم)

توجه :

گاهی افراد خودشفقتی را با سهل گیری نسبت به خود اشتباه می گیرند . خودشفقتی به معنای

نادیده گرفتن خطا هایمان نیست .

معرفی کتاب در حوزه خودشفقتی :



منابع :

_کارگاه دانشگاه علوم پزشکی ایران با موضوع شفقت استاد پلدا طبسی

wikipedia

<https://compassionit.com>

<https://www.scienceofpeople.com>

تفاوت استرس و اضطراب چیست؟

گرد آوری و ترجمه: سارا امین پور - مهشید شبان

مرز باریکی بین استرس و اضطراب وجود دارد. هر دو پاسخ‌های عاطفی هستند، اما استرس معمولاً توسط یک محرک خارجی ایجاد می‌شود. این محرک می‌تواند کوتاه‌مدت باشد، مانند یک ضرب‌الاجل کاری یا دعوا با یکی از عزیزان یا بلندمدت باشد، مانند ناتوانی در کار، تبعیض یا بیماری مزمن. افراد تحت استرس علائم روانی و جسمی مانند تحریک‌پذیری، عصبانیت، خستگی، درد عضلانی، مشکلات گوارشی و مشکل در خواب را تجربه می‌کنند.

از سوی دیگر، اضطراب با نگرانی‌های مداوم و بیش از حد تعریف می‌شود که حتی در غیاب عامل استرس‌زا از بین نمی‌روند. علائم اضطراب به مجموعه علائمی تقریباً مشابه به استرس منجر می‌شود: بی‌خوابی، مشکل در تمرکز، خستگی، تنش عضلانی و تحریک‌پذیری.

هم استرس خفیف و هم اضطراب خفیف به مکانیسم‌های مقابله‌ای مشابهی به خوبی پاسخ می‌دهند. فعالیت بدنی، رژیم غذایی مغذی و متنوع و بهداشت خواب خوب، نقطه شروع خوبی هستند، اما مکانیسم‌های مقابله‌ای دیگری نیز وجود دارند.

اگر استرس یا اضطراب شما به این تکنیک‌های مدیریتی پاسخ نمی‌دهد، یا اگر احساس می‌کنید که استرس یا اضطراب بر عملکرد یا خلق و خوی روزانه شما تأثیر می‌گذارد، صحبت با یک متخصص سلامت روان را در نظر بگیرید که می‌تواند به شما در درک آنچه تجربه می‌کنید کمک کند و ابزارهای مقابله‌ای بیشتری را در اختیار شما قرار دهد. به عنوان مثال، یک روانشناس می‌تواند به تعیین اینکه آیا ممکن است اختلال اضطرابی داشته باشید یا خیر، کمک کند. اختلالات اضطرابی از نظر شدت و مدت زمان تداوم با احساسات کوتاه مدت اضطراب متفاوت هستند: اضطراب معمولاً ماه‌ها ادامه می‌یابد و بر خلق و خو و عملکرد تأثیر منفی می‌گذارد. برخی از اختلالات اضطرابی، مانند آگورافوبیا (ترس از فضاهای عمومی یا باز)، ممکن است باعث شود فرد از فعالیت‌های لذت‌بخش اجتناب کند یا حفظ شغل را دشوار کند.

طبق آخرین داده‌های مؤسسه ملی سلامت روان، 31 درصد از آمریکایی‌ها در طول زندگی خود اختلال اضطرابی را تجربه خواهند کرد.

یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی، اختلال اضطراب فراگیر است. برای تشخیص اینکه آیا فردی به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا است یا خیر، پزشک به دنبال علائمی مانند نگرانی بیش از حد و غیرقابل کنترل خواهد بود که در بیشتر روزهای هفته و طی شش ماه رخ می‌دهد. این نگرانی ممکن است از موضوعی به موضوع دیگر پرش کند. اختلال اضطراب فراگیر همچنین با علائم جسمی اضطراب همراه است.

نوع دیگری از اختلال اضطراب، اختلال هراس است که با حملات ناگهانی اضطراب مشخص می‌شود و ممکن است فرد را دچار تعریق، سرگیجه و نفس نفس زدن کند. اضطراب همچنین ممکن است به شکل فوبیاهای خاص (مانند ترس از پرواز) یا به صورت اضطراب اجتماعی بروز کند که با ترس فراگیر از موقعیت‌های اجتماعی مشخص می‌شود.

اختلالات اضطرابی را می‌توان با روان‌درمانی، دارو یا ترکیبی از این دو درمان کرد. یکی از پرکاربردترین رویکردهای درمانی، درمان شناختی رفتاری است که بر تغییر الگوهای فکری ناسازگار مرتبط با اضطراب تمرکز دارد. درمان بالقوه دیگر، درمان مواجهه‌ای است که شامل مواجهه با محرک‌های اضطراب به روشی ایمن و کنترل‌شده برای شکستن چرخه ترس پیرامون محرک است.

منبع: سایت APA (انجمن روانشناسی آمریکا)





سینما روان



گردآوردندگان : نرگس رنجبری _ سحانه یا حسین

تحلیل روانشناختی فیلم هایی با مضمون روانشناسی



۱. فیلم ملی و راههای نرفته‌اش:

اختلال / موضوع روان‌شناختی: وابستگی عاطفی، رابطه سمی و عزت‌نفس پایین
در این فیلم، شخصیت «ملی» درگیر رابطه‌ای است که به‌ظاهر عاشقانه شروع می‌شود، اما به مرور به وابستگی ناسالم می‌رسد.
شخصیت مرد (سیامک) دارای الگوهای رفتاری کنترل‌گرانه، سوءظن شدید و خشم انفجاری است.
از طرفی خود ملی از عزت‌نفس آسیب‌دیده و جرئت‌ورزی پایین می‌برد که باعث می‌شود نتواند از رابطه مخرب خارج شود.



۲. فیلم برادرم خسرو:

اختلال / موضوع روان‌شناختی: اختلال دوقطبی نوع ۱ (Bipolar I Disorder)

این اختلال شامل دو فاز مهم است:

▪ فاز شیدایی (Mania)

کاهش نیاز به خواب

انرژی بسیار زیاد

افزایش اعتماد به نفس کاذب

تصمیمات عجولانه

احتمالا پرخاشگری یا رفتارهای پرخطر

▪ فاز افسردگی (Major Depressive Episode)

بی‌انرژی بودن

احساس بی‌ارزشی-کندی روانی-حرکتی

اختلال در تمرکز-انزواطلبی

شخصیت «خسرو» با نوسانات شدید خلقی مواجه است؛ دوره‌هایی از شیدایی/مانیا و دوره‌هایی از افسردگی عمیق را نشان می‌دهد.

فیلم به‌خوبی نشان می‌دهد که چگونه خانواده و جامعه، بدون شناخت درست از بیماری، ممکن است رفتارهای بیمار را بد تعبیر کنند.



۳. فیلم تفریق:

اختلال / موضوع روان‌شناختی: اضطراب، هویت‌یابی، بی‌اعتمادی و پارانویا

این فیلم فضای استعاری دارد، اما در سطح روان‌شناختی نشان‌دهنده گسست هویتی و همچنین بی‌اعتمادی در روابط زوجین است.

شخصیت‌ها مدام با نسخه‌های متفاوت خود روبه‌رو می‌شوند که می‌توان آن را نمادی از پارانویا (سوءظن و شک شدید) یا تجزیه هویت دانست.

فیلم بیشتر بر تزلزل روانی ناشی از فشارهای زندگی شهری و خانوادگی تمرکز دارد.

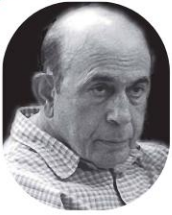
۴. فیلم بی رویا :
اختلال/موضوع روان‌شناختی: اختلال تجزیه‌ای، گم‌گشتگی هویت، اضطراب وجودی
در «بی‌رویا» شاهد نوعی تجربه تجزیه‌ای هستیم؛ جایی که شخصیت اصلی کم‌کم احساس می‌کند «دیگران جای او را گرفته‌اند» و خودش را گم می‌کند.
این موضوع به اختلالات تجزیه‌ای (Dissociative Disorders) شباهت دارد که در آن فرد با هویت خود دچار گسست می‌شود.
همچنین فیلم به اضطراب هویتی و بحران «من کی هستم؟» می‌پردازد.

۵. فیلم نقطه کور:
اختلال/موضوع روان‌شناختی: سوءظن، وسواس فکری، پارانویا
شخصیت اصلی گرفتار شک بیمارگونه نسبت به همسرش و اطرافیان است.
این شک و کنترل‌گری منجر به پارانویا و وسواس فکری نسبت به خیانت می‌شود.
فیلم نشان می‌دهد که چگونه ذهن انسان در شرایط استرس و آسیب‌های گذشته می‌تواند واقعیت را تحریف کند.

۶. فیلم پرسه در مه :
اختلال/موضوع روان‌شناختی: افسردگی شدید، بحران خلاقیت، اختلال هویت هنری
شخصیت هنرمند فیلم درگیر افسردگی عمیق و تجربه‌ی پوچی و بی‌معنایی زندگی است.
او در مسیر هویت‌سازی هنری خود دچار بحران می‌شود و نشانه‌هایی از اختلال افسردگی اساسی مانند: بی‌انرژی بودن، بی‌خوابی، ناتوانی در تصمیم‌گیری در او دیده می‌شود

۷. فیلم زیر سقف دودی :
این فیلم یکی از آثار اجتماعی-روان‌شناختی مهم سینمای ایران است که محور اصلی آن «فقدان ارتباط عاطفی در خانواده‌ی مدرن شهری» است.
فیلم به آرامی فروپاشی رابطه را از درون نشان می‌دهد؛ با بی‌توجهی، غرور، و ناتوانی در گفت‌وگو





معرفی مفاخر و مشاهیر روانشناسی

گردآورنده: کیمیا قویدل

دکتر حبیب دوانلو پیشگام رویکرد روان پویشی کوتاه مدت

دکتر حبیب دوانلو روانپزشک برجسته ایرانی کانادایی یکی از چهره های تحول آفرین و اسطوره ای در عرصه روان درمانی نوین محسوب می شود. شهرت اصلی او مدیون توسعه و ابداع رویکردی نوآورانه و بسیار فشرده به روان درمانی پویشی است که با نام روان درمانی پویشی فشرده شناخته می شود. این روش انقلابی در نحوه مواجهه با طیف وسیعی از اختلالات روانی به ویژه اختلالات اضطرابی و تبدیلی ایجاد کرد و تمرکز روان درمانی را از تحلیل های طولانی مدت و کم سرعت به سمت درگیری مستقیم فعال و هدفمند با ساختارهای دفاعی و عواطف سرکوب شده تغییر داد.

زندگی نامه و تحصیلات دکتر دوانلو:

حبیب دوانلو در ۱۳۰۶ خورشیدی در ایران متولد شد. دوران جوانی و تحصیلات اولیه او در بستر فرهنگی ایران سپری شد. دکتر دوانلو تحصیلات پزشکی عمومی خود را در دانشگاه تهران آغاز کرد این پایه گذاری قوی در پزشکی عمومی به ویژه درک او از پدیده های روان تنی (سوماتیک) و روان شناختی، بعدها در توسعه رویکردی که مرزهای بین ذهن و بدن را به چالش میکشید حیاتی بود.

پس از اتمام تحصیلات پزشکی او برای کسب تخصص در رشته روانپزشکی به غرب ابتدا اروپا و سپس کانادا مهاجرت کرد. او در دانشگاه های معتبر کانادا به ویژه دانشگاه مک گیل (McGill University) در شهر مونترآل به تحصیل و تحقیق در زمینه روانپزشکی بالینی و نظریه های روان پویشی پرداخت دوران اقامت او در مک گیل همزمان با فعالیتهای پژوهشی مهمی در روانکاوی پویا بود و او به سرعت به عنوان یک محقق جدی و آینده دار در این زمینه شناخته شد و بعدها به عنوان استاد در همان دانشگاه مشغول به کار گردید.

نظریه حبیب دوانلو در پاسخ به انتقاد از طولانی بودن روانکاوی کلاسیک شکل گرفت و به روان درمانی پویشی کوتاه مدت فشرده (ISTDP) معروف شد.

هدف و فلسفه: هدف ISTDP حل سریع نشانه ها و دفاع های مشکل ساز است که برای اجتناب از تجربه احساسات عمیق شکل گرفته اند. دوانلو معتقد بود منشأ روان رنجوری نه تعارضات ادیپی، بلکه واکنش های کودکانه به سوءاستفاده یا بی توجهی والدین و گسیختگی در دلبستگی ایمن است.

نقش درمانگر: برخلاف روانکاوی کلاسیک که درمانگر نقشی منفعل دارد، در ISTDP درمانگر فعالانه عمل می کند. دوانلو بر اهمیت مشاهده دقیق تظاهرات جسمانی هیجانات (مانند تنش عضلانی) تأکید داشت و این رویکرد را نقطه تمایز خود از فروید می دانست.

او از پیشگامان ضبط ویدیویی جلسات درمان برای آموزش و پژوهش بود.

آثار و میراث فکری

دوانلو نویسنده کتاب ها و مقالات متعددی است. دو کتاب اصلی او که به فارسی ترجمه شده اند عبارتند از:

• روان درمانی پویشی کوتاه مدت (ترجمه عنایت خلیقی سیگارودی)

• قفل گشایی ناخودآگاه (ترجمه عنایت خلیقی سیگارودی)

منبع:

Davanloo, H. (1990). Unlocking the Unconscious. New York: Wiley
Wikipedia

هوش هیجانی (EQ)

گردآورنده : نکتہ خسروی

هوش هیجانی چیست؟ (Emotional Intelligence یا EQ)

هوش هیجانی که در زبان انگلیسی به آن Emotional Intelligence یا به اختصار EQ (Emotional Quotient) گفته می‌شود، به توانایی فرد در شناخت، درک، مدیریت و به‌کارگیری احساسات خود و دیگران اشاره دارد. در واقع EQ به شما کمک می‌کند درک بهتری از احساسات‌تان داشته باشید، آن‌ها را کنترل کنید، و در مواجهه با دیگران واکنش‌های مناسبی نشان دهید.

هوش هیجانی یعنی اینکه بدانی چه احساسی داری، چرا آن احساس را داری، چطور آن را ابراز کنی و چطور احساسات دیگران را هم بفهمی. این مهارت‌ها مثل عضله هستند؛ قابل تقویت، تمرین‌پذیر و حیاتی برای موفقیت در دنیای مدرن.

تعریف کامل هوش هیجانی دانیل گلمن:

روانشناس برجسته، دانیل گلمن، EQ را در پنج مؤلفه اصلی خلاصه می‌کند: خودآگاهی (Self-awareness): شناخت احساسات، افکار و تأثیر آن‌ها بر رفتار. خودمدیریتی (Self-regulation): کنترل تکانه‌ها، مدیریت استرس، و حفظ آرامش در بحران. انگیزش درونی (Motivation): داشتن هدف‌های شخصی، پشتکار و تمرکز بر رشد فردی. همدلی (Empathy): درک و احساس متقابل نسبت به هیجانات دیگران. مهارت‌های اجتماعی (Social Skills): توانایی ایجاد رابطه، حل تعارض و مدیریت ارتباط در سطح روزمره، هوش هیجانی باعث می‌شود:

قبل از ارسال پیامک عصبی، دوباره فکر کنید.
بدانید چه موقع سکوت کنید و چه موقع حمایتگر باشید.
اشتباهات دیگران را راحت‌تر ببخشید.

از دلخوری‌های قدیمی نجات پیدا کنید و تمرکزتان را روی حال بگذارید.

هوش هیجانی به شما کمک می‌کند تا کمتر از دیگران انتظاراتی غیرواقعی داشته باشید، احساسات خود را بهتر مدیریت کنید و کیفیت زندگی‌تان را بالا ببرید
هوش هیجانی در روانشناسی چه جایگاهی دارد؟

در روانشناسی معاصر، EQ یا هوش هیجانی به‌عنوان یک مؤلفه بنیادین در سلامت روان شناخته می‌شود. برخلاف گذشته که تمرکز بیشتر بر IQ یا بهره‌ی هوشی بود، امروز روانشناسان دریافته‌اند که بدون مهارت‌های هیجانی، فرد حتی با هوش شناختی بالا نیز دچار شکست در روابط، شغل یا حتی سلامت روان می‌شود.

روش‌های تقویت هوش هیجانی:

تمرین خودآگاهی هیجانی:

هر روز چند دقیقه وقت بگذارید و احساسات خود را شناسایی و بنویسید. این کار به مرور باعث شناخت عمیق‌تر خودتان می‌شود.

تقویت مهارت همدلی:

با گوش دادن فعال، بدون قضاوت به صحبت‌های دیگران گوش دهید. سعی کنید خودتان را جای آن‌ها بگذارید.

مدیریت استرس و خشم:

تکنیک‌هایی مثل تنفس عمیق، مدیتیشن، ورزش و حتی نوشتن احساسات، ابزارهای قدرتمند کنترل هیجان هستند. _تمرین ارتباط مؤثر: مهارت‌های گفت‌وگوی بدون خشونت، زبان بدن مثبت و گوش دادن فعال را تمرین کنید.



منبع : سایت روان رشد



هوش های هشتگانه گاردنر

گردآورنده : محدثه حصیری

هوارد گاردنر روانشناس رشد و استاد دانشگاه هاروارد، نظریه جالبی با عنوان هوش چندگانه در سال ۱۹۸۳ مطرح کرد. این روانشناس عقیده داشت هوش یکی از عوامل مهم در پیشتر تحصیلی و یادگیری است و انسان‌ها از بدو تولد با ۸ هوش متولد می‌شوند. پیش از نظریه گاردنر، تمامی انسان‌ها هوش ریاضی (IQ) را به عنوان معیاری برای تعیین توانایی‌های ذهنی می‌دانستند.

گاردنر در کتابش مفهوم هوش را به صورت دقیق توضیح می‌دهد، هر شخص هنگام تولد با چندین هوش به دنیا می‌آید و در هر کدام، انسان‌ها ۳ هوش سطح بالاتر و تواناتری دارند. هوش چیست؟

علم روانشناسی، هوش را مجموعه‌ای از عملکردهای ذهنی و استعدادهای ذاتی معرفی می‌کند. به تمامی توانایی‌های مرتبط با حافظه، دقت، تمرکز، یادگیری، منطق، سرعت پردازش، استدلال، حل مسئله و برنامه‌ریزی که برای پاسخگویی به فشارهای محیطی به انسان‌ها کمک می‌کنند؛ هوش گفته می‌شود.

گاردنر این توانایی بالقوه ذهنی را در ۸ دسته‌بندی مختلف معرفی می‌کند که در به‌روزرسانی‌های خود، دو نوع هوش دیگر و در مجموع ۱۰ هوش چندگانه را به دنیای روانشناسی و تحصیل معرفی کرد.

هوش‌های ۸ گانه انسانی در دسته‌بندی زیر جای می‌گیرند:

هوش جنبشی - حرکتی، هوش منطقی - ریاضی، هوش زبانی - کلامی، هوش دیداری - فضایی، هوش درون‌فردی، هوش بین‌فردی، هوش موسیقایی، هوش طبیعت‌گرایی
با عمیق‌تر شدن مطالعات گاردنر الگوی هوش‌های چندگانه با گذشت زمان کامل‌تر شد و هوش وجودی (Existential) و هوش اخلاقی (Moral) نیز به فهرست هوش‌های چندگانه اضافه شدند.

معرفی هوش های دهگانه گاردنر

۱_ هوش موسیقایی: این هوش با درک بالا نسبت به صداها، ریتم‌ها، آهنگ‌ها و موسیقی ارتباط دارد. افرادی که این هوش را دارند معمولاً پتانسیل‌های خوبی در شناخت زیر و بمی صداها داشته و این می‌تواند سرعت یادگیری آواز خواندن، نوازندگی و آهنگسازی را در آن‌ها تسریع نماید.

۲_ هوش منطقی ریاضی: این بخش از هوش با منطق، تفکر انتزاعی، استدلال، درک اعداد و تفکر انتقادی مرتبط است. افراد با هوش بالای منطقی ریاضی توانایی بالایی در درک اصول زیربنایی مسائل و روابط علی پیچیده دارند.

۳_ هوش طبیعت‌گرا: افرادی که این نوع هوش در آن‌ها بالا می‌باشد، بیشتر با طبیعت هماهنگ هستند و اغلب علاقه مند به پرورش، کاوش در محیط و یادگیری در مورد سایر گونه‌ها هستند.

۴_ هوش هستی‌شناسی (وجودی): هوش وجودی شامل توانایی فرد در استفاده از ارزشهای جمعی و شهود برای درک دیگران و دنیای اطراف خود است. افرادی که در این هوش برتر هستند توانایی بالایی در تأمل و ژرف اندیشی نسبت به جهان هستی دارند.

۵_ هوش بین فردی: کسانی که هوش بین فردی قوی دارند، در درک و تعامل با افراد دیگر خوب عمل می‌کنند. این افراد در ارزیابی احساسات، انگیزه‌های دیگران مهارت دارند.

۶_ هوش بدنی جنبشی: افرادی که در این هوش نمرات بالایی دارند در انجام حرکات بدن، کنترل و حفظ تعادل جسمانی عملکرد مطلوبی دارند.

۷_ هوش تجسمی: افراد با هوش بالای در این بخش در تجسم چیزها و پدیده‌ها توانایی بسیار بالایی دارند. این افراد معمولاً در جهت یابی، استفاده از نقشه‌ها، درک نمودارها، تصاویر و فیلم‌ها عملکرد بالایی دارند.

۸_ هوش کلامی/زبانی: این افراد قابلیت خوبی در درک کلمات و زبان‌ها دارند. این افراد معمولاً در خواندن، نوشتن، گفتن داستان‌ها و به یاد آوردن کلمات توانایی بالایی دارند.

۹_ هوش درون فردی: افرادی که هوش درون فردی بالایی دارند نسبت به احساسات، هیجان‌ها و انگیزه‌های خودآگاهی خوبی دارند. این افراد از خود اندیشی، رویاپردازی و ارزیابی نقاط قوت و ضعف خود لذت می‌برند.

۱۰_ هوش اخلاقی:

هوش اخلاقی از دید گاردنر به معنای توانایی درک، استدلال و عمل بر اساس اصول اخلاقی است. یعنی فرد بتواند درست و نادرست را تشخیص دهد؛ در موقعیت‌های پیچیده تصمیم‌هایی بگیرد که مطابق ارزش‌های انسانی باشد و وجدان اخلاقی‌اش را در رفتار روزمره به کار گیرد.

منبع:

Garnettalent.com
esang.ir



معرفی کتاب

قسمت دوم

کتاب وضعیت آخر

نوشته دکتر توماس هریس

موضوع: تحلیل رفتار متقابل (Transactional Analysis)

«وضعیت آخر» یکی از تأثیرگذارترین کتاب‌های قرن بیستم در حوزه روان‌درمانی و روان‌شناسی ارتباطات است. دکتر توماس هریس، روان‌پزشک آمریکایی، در این اثر تلاش می‌کند مفاهیم نظری تحلیل رفتار متقابل (TA) را به زبانی کاملاً ساده و کاربردی برای همگان توضیح دهد. تحلیل رفتار متقابل، بر اساس نظریه‌ی اریک برن، ذهن انسان را متشکل از سه حالت یا «خود» می‌داند:

- والد (Parent): بخش آموزنده، قضاوت‌گر و گاه محدودکننده.

- بالغ (Adult): بخش منطقی، واقع‌گرا و تحلیل‌گر.

- کودک (Child): بخش احساسی، خلاق و خودانگیخته‌ی درون ما.

تمامی ارتباطات میان انسان‌ها از تعامل این سه حالت ذهنی شکل می‌گیرد، و کیفیت روابط ما به چگونگی عملکرد آن‌ها بستگی دارد.

پیام اصلی کتاب

هریس معتقد است که در طول زندگی، هر فرد نگرشی نسبت به خود و دیگران شکل می‌دهد که به چهار حالت کلی تقسیم می‌شود:

1. من خوبم - تو خوبی

2. من خوب نیستم - تو خوبی

3. من خوبم - تو خوب نیستی

4. من خوب نیستم - تو هم خوب نیستی

او باور دارد که سلامت روان و روابط انسانی سالم، تنها در صورتی رشد می‌کنند که به نگرش «من خوبم، تو هم خوبی» برسیم؛ یعنی پذیرش متقابل، مسئولیت شخصی، و درک بلوغ‌یافته از خود و دیگران.

چرا کتاب مهم است؟

«وضعیت آخر» پلی میان روان‌درمانی علمی و زندگی روزمره است. این کتاب توضیح می‌دهد چرا گاه در روابطمان ناگهان خشمگین یا کودک‌منش می‌شویم، یا در نقش والد منتقد فرو می‌رویم. خواننده یاد می‌گیرد که چگونه با آگاهی از نقش‌های ذهنی خود، کیفیت ارتباط، تصمیم‌گیری و احساس ارزشمندی را بهبود دهد.

کارگاه سلامت روان در عصر مدرن

اولین کارگاه انجمن علمی روان‌شناسی دانشگاه آزاد تربت حیدریه ، کارگاه آموزشی با عنوان «سلامت روان در دنیای مدرن» در تاریخ ۲۶ آبان‌ماه ۱۴۰۴ برگزار شد.

در این کارگاه، اساتید گرامی جناب آقای مهدی گلی و سرکار خانم زهره بزمی به ارائه مباحث علمی و کاربردی در زمینه ارتقای سلامت روان و مهارت‌های خودمراقبتی پرداختند. همچنین در ادامه استاد گرامی آقای مهندس ذباح رئیس باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، با بیان تجربیات و نکات عملی، فضای کارگاه را پویاتر و جذاب‌تر کرد.

این برنامه با استقبال خوب دانشجویان و علاقه‌مندان با حضور ۱۳۰ نفر همراه بود و فرصتی فراهم آورد تا شرکت‌کنندگان با جدیدترین رویکردهای علمی در حوزه روان‌شناسی آشنا شوند.

انجمن علمی روان‌شناسی دانشگاه آزاد تربت حیدریه همچنان در راستای ارتقای دانش و مهارت‌های روان‌شناختی دانشجویان، برنامه‌های آموزشی متنوعی برگزار خواهد کرد.

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه آزاد تربت حیدریه در فضای مجازی :

 anjoman_psychology_torb

 @anjoman_psychology_torb



● چنانچه تمایل به همکاری در زمینه های طراحی و انتشار مطلب در نشریه همدلی را دارید به آیدی زیر در پیام‌رسان ایتا مراجعه کنید .

 @hamdelimagazine