



انجمن علمی روانشناسی
دانشگاه بجنورد

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



دانشگاه بجنورد

فصلنامه شماره چهارم

روانشناسی

فرداده ۱۴۰۰





تن ز جان و جان ز تن مستور نیست
مولانا

صاحب امتیاز:

انجمن علمی روانشناسی دانشگاه بجنورد

مدیر مسئول: محمدمهدی میرسعیدی

سر دبیر: محدثه سادات ذبیحی

مدیر هنری: محدثه والهی

طراحان: محدثه والهی - فرزانه چک

ویراستاران: معصومه آریامنش -

محدثه ذبیحی

نویسندگان:

مبینا موقر مقدم - زکیه سادات سیدموسوی -
فاطمه نظری - هدیه صادقی - آتوسا موسوی -
سیده سپیده کاظمی - سپیده پریشان مقدم -
معصومه آریامنش - فرزانه چک - نرگس نجفی -
محمدمهدی میرسعیدی - محدثه سادات ذبیحی

با تشکر از:

استاد مشاور نشریه، استاد نسائیان
دبیر انجمن روانشناسی، آقای اسلامی راد

فهرست

موفقیت وکیل در پرتوی روانشناسی

۱۶

مواجهه با مرگ (در سایه روان درمانی)

۱۷

مصاحبه با استاد ملامت امانی

۱۸

تجربه بیدار کننده

۲۱

روانشناسی زبان

۲۲

مادر علم روانشناسی ایران
(از ژنو تا تهران)

۲۳

مسابقه روانشهر

۲۴

سفن پایانی

۲۵

سفن سردبیر

۵

سرگذشت کارل یونگ

۶

همه ما عقده ای هستیم!

۸

کل مهم تر از اجزا

۹

رنگ، عاملی برای درمان

۱۱

افتلال اوتیسم

۱۲

سفری کوتاه در انیمیشن روح

۱۵

سخن سردبیر

اهداف بزرگ در زندگی از اولین گام های،
ابتدایی و کوچک آغاز می شوند.

تلاش، انگیزه و پشتکار، سه رکن اساسی
موفقیت در تمام مراحل زندگیست که به ما
در انجام کارها اعتماد به نفس می بخشد.
این نشریه با همیت و تلاش شبانه روزی
تعدادی از دانشجویان باهدف ارتقاء سطح
علم و بینش ما از دنیای پیرامون، و ایجاد
شور و اشتیاق بیشتر نسبت به آگاهی در
زندگی می باشد.
دنیای ما، با نگاه گرم و توجه شما عزیزان
زیباتر می شود.

و اما عشق برای انجام هر کاری کافیت.
با سپاس

محدثه سادات ذبیحی

سرگذشت کارل یونگ

• مبینا موقر مقدم

هر چیزی که ما را خشمگین می‌سازد، می‌تواند ما را به خودآگاهی و شناخت بهتر خودمان هدایت کند. «کارل یونگ»

زندگینامه:

یونگ، روان‌شناس و متفکر سوئیسی می‌باشد، که به خاطر فعالیت‌هایش در روانشناسی و ارائه نظریاتش تحت عنوان روانشناسی تحلیلی، معروف است. یونگ را در کنار زیگموند فروید از پایه‌گذاران دانش نوین روانکاوی قلمداد می‌کنند. او بیش از اینکه یک روانشناس باشد، یک عارف و کیمیاگر بود. کارل گوستاو یونگ در ۲۶ ژوئیه ۱۸۷۵ در کسویل سوئیس زاده شد. در خانواده‌ای بسیار مذهبی متولد شده بود که حضور در چنین خانواده‌ای باعث شد در سنین پایین با مذهب و ادبیات کلاسیک آشنایی پیدا کند.

مادر او، زنی غیر عادی و افسرده بود؛ رابطه‌ی یونگ با پدرش بهتر از مادرش بود، اما به این دلیل که گاهی عصبانی و دمدمی می‌شد او را انسانی ضعیف و ناتوان می‌دانست و نمی‌توانست مثل یک شخص قدرتمند به او تکیه کند.

یونگ در سال‌های اولیه زندگی یاد گرفت به پدر و مادرش اعتماد و اطمینان نکند و این را به دنیای خارج نیز گسترش داد. او متوجه دنیای درون شد، دنیای رویاها، پنداره‌ها و خیال‌ها و به طور کلی دنیای ناهشیارش.

به همین ترتیب، رویاها و ذهن ناهشیارش راهنمای دوران کودکی‌اش شد و در بزرگسالی نیز همراه او بود.

کودکی:

یونگ برای این که از خانواده دور باشد بیشتر زمان خود را در اتاق زیرشیروانی می‌گذراند و عروسک‌های چوبی می‌ساخت، که با آن‌ها صحبت کند و تبدیل به همدمی برایش باشند. دوران کودکی یونگ عموماً در تنهایی و با عروسک‌هایی که ساخته بود گذشت. این قضیه که پدر مادر کودک‌نواز دیگر او را عجیب می‌دانستند و اجازه بازی با او را نمی‌دادند به تنهایی یونگ



اضافه کرد و خودش هم به عمد از آن‌ها دوری می‌کرد.

تحصیلات:

یونگ علاقه‌ای به مدرسه رفتن نداشت. از این که زمانی را که می‌تواند به موضوعات مورد علاقه‌اش و چیزهایی که ذهنش را درگیر کرده پردازد؛ باید در مدرسه بگذراند و درس‌های مرسوم را بخواند ناراحت بود. مخصوصاً در زمینه فلسفه و مذهب ترجیح می‌داد که خودش مطالعاتی را انجام دهد. یونگ در آغاز باستان‌شناسی را دوست داشت اما به زبان‌شناسی، تاریخ و فلسفه نیز علاقه مند بود. سپس به پزشکی روی آورد و در سال ۱۸۹۵ توانست بورسیه رشته پزشکی دانشگاه بازل را دریافت کند. با این که روانپزشکی در آن زمان بسیار اعتبار کم و جایگاه پایینی داشت، یونگ معتقد بود که می‌تواند به او این امکان را بدهد تا در زمینه رویا و پدیده‌های فوق طبیعی به بررسی‌هایی بپردازد.

فعالیت حرفه‌ای:

در سال ۱۹۱۱، بنا به اصرار فروید و علی‌رغم مخالفت اعضای وینی انجمن بین‌المللی روانکاوی، یونگ ریاست این انجمن را عهده دار شد.

فروید عقیده داشت که اگر یک یهودی در رأس گروه قرار گیرد، گرایش یهودستیزی ممکن است مانع پیشرفت جنبش روانکاوی شود. اعضای وینی که تقریباً همگی یهودی بودند، به یونگ که متولد سوئیس بود اعتماد نداشتند و چون آشکارا مورد علاقه فروید بود از او بیزار بودند. به دلیل اختلافاتش با فروید، در سال

۱۹۱۴ یونگ از سمت خود استعفا کرد و از انجمن کناره‌گیری کرد. یونگ برخلاف فروید، که عادت داشت از بیمارانش درخواست کند تا روی تخت دراز بکشند، پیروی نمی‌کرد و اظهار می‌داشت که نمی‌خواهد آن‌ها را بخواباند. یونگ و بیمارانش روی صندلی‌های راحتی مقابل یکدیگر می‌نشستند.

ارتباط یونگ با فروید:

یونگ در سال ۱۹۰۷ با فروید آشنا شد. این شناخت در زمانی اتفاق افتاد که یونگ به اندازه قابل توجهی مشهور شده بود.

این دو شخص به قدری با یکدیگر هم نظر بودند و مطالب زیادی برای تبادل داشتند که گفت و گویشان برای بار اول، ۱۳ ساعت طول کشید. آن‌ها برای ۶ سال با یکدیگر در زمینه‌ی درمان اختلالات روان شناختی و پژوهش پیرامون رفتار و فرآیندهای روانی انسان و ناخودآگاه همکاری کردند.

کارل گوستاو یونگ در این دوران همانند فرزندی بود که از زیگموند فروید ارث می‌برد.

به تعبیر فریدا فورد هام پژوهشگر آثار یونگ: هر چه فروید ناگفته گذاشته بود، یونگ تکمیل کرده است.

فروید زمانی یونگ را جانشین مسلم خود در جنبش روانکاوی می‌دانست.

فروید از او به عنوان «جانشین و ولیعهد من» یاد می‌کرد.



همان شیوه ای که فروید حل کرده بود، حل می کرد (به وسیله برخورد با ذهن ناهشیارش).

هر چند او برخلاف فروید، رویاهایش را به گونه ای نظام دار تحلیل نکرد، به تکانه های ناهشیارش که در رؤیاهای خیالپردازی ها جلوه گر می شدند، گوش می داد و از آنها پیروی می کرد.

همانند فروید، این بحران هیجانی یونگ، دوره ای از خلاقیت بیکران او بود و به تدوین نظریه شخصیتی اش منتهی شد. او به خاطر علاقه اش به اساطیر چند بار به آفریقا مسافرت کرد تا فرآیندهای روانی اقوام نانوایس را مورد مطالعه قرار دهد؛ به طور کلی بیشتر مدت عمر خود را صرف در نوشتن و تحقیق کرد و تعداد زیادی کتاب منتشر کرد.

در نهایت یونگ در سن ۸۵ سالگی پس از یک بیماری در گذشت.

او همچنین در اواخر عمرش می گفت که «فیله مون» استاد من بوده و از طریق دست نوشته هایی جواب سوالاتم را می داد. شاید یونگ در اواخر عمرش روان پریش شده بود.

آدمی که ادعا می کند یکی از یونانیان باستان من را هدایت می کند و دست من را می چرخاند، طبق طبقه بندی روانپزشکی، سایکوتیک است. برای همین می گویند که مسیر یونگ یک مسیر عارفانه است و نه یک مسیر کاوش علمی.

کتاب ها و آثار یونگ:

- روان شناسی ضمیر ناخود آگاه
- تحلیل رویا
- سمینار یونگ درباره زرتشت نیچه
- انسان و سمبل هایش
- انسان در جست و جوی هویت خویش
- روح و زندگی
- ناخود آگاه جمعی و کهن الگو
- روان شناسی و کیمیاگری
- زندگی نامه من
- کتاب سرخ



نامه هایی که یونگ و فروید در این زمان به هم می نوشتند نشان می دهد که فروید ایده های یونگ را نمی پذیرفت و آن ها را رد کرده است. هنگامی که رشته دوستی آن دو در ۱۹۱۴ گسسته شد، یونگ آنچه را که روانشناسی تحلیلی می نامید را آغاز کرد که به کلی با نظریه فروید تفاوت داشت. او پس از جدایی از فروید دوره سخت بحران میان سالی را آغاز کرد.

روان رنجوری یونگ (بحران میان سالی):

هنگامی که یونگ ۳۸ ساله بود، دوره ای از آشفتگی شدید هیجانی را تجربه کرد که ۳ سال ادامه داشت. وی در معرض قطع ارتباط با دنیای واقعیت بود، درست همانطور که فروید نیز در همان دوره از عمر خود به چنین حالتی دچار شده بود. این قضیه به حدی او را پریشان کرده بود که از استادی در دانشگاه زوریخ انصراف داد و حتی به خود کشی فکر می کرد. در کنار تختش یک تپانچه گذاشته بود تا در صورتی که به نقطه ای رسید که توان ادامه دادن نداشت، خودش را با آن بکشد. با این حال هنوز هم در درمان بیمارانش به اندازه قبل مصمم بود.

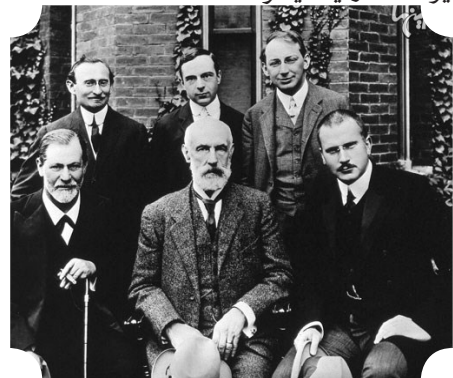
بین سال های ۱۹۱۴ تا ۱۹۱۹، از کتاب های علمی بیزار شده بود. او سمت خود را در دانشگاه و ریاست انجمن بین المللی روانکاو از دست داده بود. از جهان کناره گرفت تا ناخود آگاه خویش را بکاود. یونگ مشکل هیجانی خود را اساسا با

یونگ دوستی خودش و فروید را به عنوان دوستی که هر دو طرف باهم برابر هستند، نمی دانست و این رابطه را مانند رابطه پدری-پسری عنوان می کرد.

این دو مرد برای مدت زیادی با هم صمیمی بودند و ارتباطشان با هم ادامه داشت اما پس از مدتی به دلیل اختلاف نظرهایی که با یکدیگر داشتند این رابطه کمرنگ و کمرنگ تر شد. یونگ کسی نبود که هیچ انتقادی به فروید نکند و نگرش او نسبت به مسائل روان شناختی و ناخود آگاه، متفاوت شد.

بعضی از نظریه های فروید را قبول داشت و بعضی را نه.

خودش صاحب نظر بود و عقاید و نگرش های متفاوتی در رابطه با شخصیت انسان داشت. اختلاف نظر یونگ و فروید در سخنرانی هایی که در دانشگاه ها می کردند روز به روز بیش تر نمایان می شد. چاپ کتاب «روان شناسی ناخود آگاه» از سوی یونگ زمینه ساز جدایی فروید و یونگ از یکدیگر شد.



همه ما عقده ای هستیم!

• فاطمه نظری

«عقده‌ها»

طرف خیلی عقده‌ایه...

+ ولش کن، داره عقده هاشو خالی میکنه!

_ می بینی چطور عقده گشایی می کنه!

_ عقده داری که اینجوری می کنی؟

حتما شما هم این جملات را تا به حالا شنیده اید یا حتی در مورد کسی این ها را گفته اید یا ممکن است در مورد شما عده ای این حرف ها را زده باشند.

معنای عقده در روانشناسی با معنای آن در گفتگوهای روزمره متفاوت هست.

معمولا در عرف و در بین صحبت های ما، عقده ای به کسی گفته می شود که در زمینه ای احساس کمبود می کند و برای رفع آن کمبود اقدام می کند، حال اگر آن اقدام از نظر ما خیلی واضح باشد که برای رفع کمبود است، ما به او عقده ای می گوییم.

• طرف برای جلب توجه لباس های آنچنانی میپوشه یا آرایش غلیظ می کنه بهش میگن عقده ای.

اینکه واقعا این افراد عقده دارند یا نه بحث ما نیست، بلکه مسئله اینجاست که برچسب عقده ای به این افراد میزنن، بدون اینکه واقعا بدانند که عقده چیست و آیا این افراد واقعا به خاطر عقده هاشون هست که این کارها را انجام میدهند یا نه.



یونگ معتقد بود که عقده نه تنها از تجربیات کودکی و بزرگسالی، بلکه از تجربیات نیاکانی ما سرچشمه می گیرند. یعنی همان میراث گونه که در ناهشیار جمعی قرار دارد.

آیا من عقده ای هستم؟

با توجه به تعریف عقده، میشود گفت همه ما عقده هایی داریم، اما لزوما این عقده ها بد نیستند. پس میشود گفت:

من عقده ای هستم!

تو عقده ای هستی!

آنها عقده ای هستند!

گرچه عقده داشتن در فرهنگ ما بد است و به عنوان فحش یا توهین استفاده می شود، اما چون عامه مردم درک صحیحی از کلمه عقده ندارند، پس معمولا موقع استفاده از آن، منظورشان چیزی غیر از معنای واقعی عقده است.

پرسش مطرح می شود که اصلا عقده چیست؟

وقتی ما تجربیات فزاینده ای را در ناهشیار شخصی خود بایگانی می کنیم آنها را در بخشی که یونگ عقده ها نامید دسته بندی می کنیم.

عقده جوهر یا الگوی هیجانات، خاطرات، ادراک ها و امیالی است که پیرامون موضوع مشترکی سازمان یافته اند.

برای مثال ممکن است بگوییم کسی عقده ثروت و یا پول را دارد به این معنی که او به قدری سرگرم این موضوع است که بر رفتارش تأثیر می گذارد، این فرد ممکن است سعی کند با راه اندازی یک کسب و کار یا با دزدی پول به دست آورد و خود را به ثروت برساند. عقده در واقع با هدایت کردن افکار و رفتار به شیوه های مختلف تعیین می کند که فرد چگونه دنیا را درک می کند.

عقده می تواند هوشیار، ناهوشیار باشد. عقده هایی که تحت کنترل و هوشیار قرار ندارند ممکن است مزاحم هوشیاری شوند. فردی که عقده دارد معمولا از تأثیر آن آگاه نیست ولی دیگران به راحتی می توانند تأثیرات آن را مشاهده کنند.

برخی عقده ها می توانند مضر باشند و برخی مفید. برای مثال عقده کمال یا موفقیّت می تواند باعث شود که فرد برای پرورش دادن استعداد ها یا مهارت های خاص سخت تلاش کند.

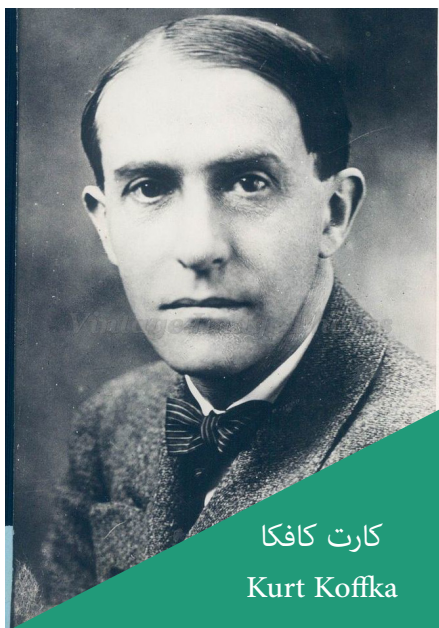
کل مهم تر از اجزا

● زکبه سادات سید موسوی

او در کودکی به پیانو و ویولون علاقه مند بود. وی در ابتدای ورود به دانشگاه رشته حقوق را انتخاب کرد و در سال ۱۹۱۰ پدیده گشتالت در ذهن او شکوفا شد. در سال ۱۹۱۲ با سفر به فرانکفورت و ادامه تحصیل در آن دانشگاه قصد داشت خیلی صریح و قاطعانه به کمک دو آزمایشگر دیگر به نام های: کارت کافکا (kurt koffka) و ولفگانگ کهلر (volfgang kohler) به نجات روانشناسی از سه مکتب اراده گرایی رفتار گرایی و ساختار گرایی بشتابند.



ولفگانگ کهلر
Wolfgang Kohler

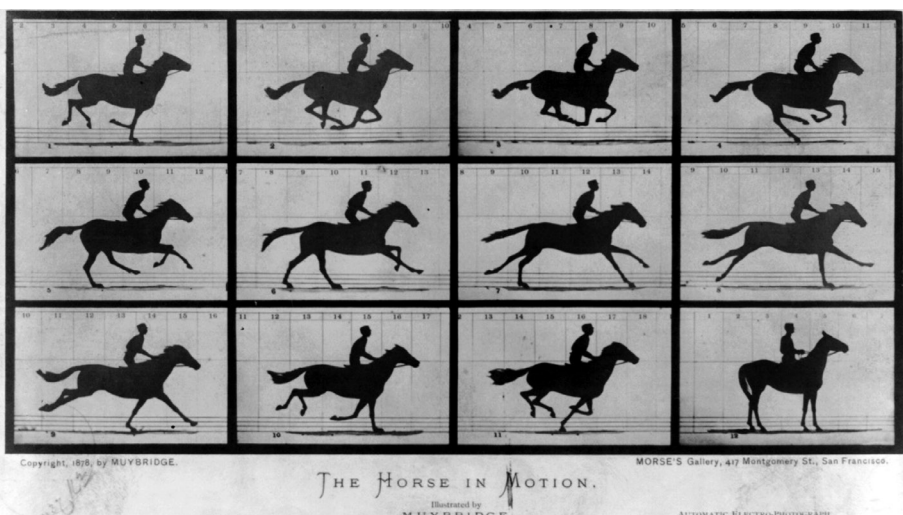


کارت کافکا
Kurt Koffka

او زمانی که در مسافرت با قطار در تابستان ۱۹۱۰ در راه وین به آلمان بود متوجه شد که درختان خانه ها و دیگر چیزها که خارج از قطار هستند، در حال حرکت اند سوالی در ذهن ورتایمر شکل می گیرد که چرا با این که مسلم است این اشیا ثابت و فاقد حرکت اند.

پس علت جابجایی آنها در ذهن بیننده چیست؟!

او بعد از این تجربه دستگاهی به نام حرکت نما که برای نشان دادن محرک های دیداری بود خریداری می کند و مشغول به انجام آزمایشی می شود. ورتایمر با استفاده از تصاویر پشت سر هم از یک سوار کار به این نتیجه می رسد که: سوار کار در حال پورتمه رفتن با اسب است. او این حرکت ظاهری را پدیده ی فای phi phenomenon نامید.



روانشناسی گشتالت (Psychology Gestalt) مفهوم «گشتالت» اولین بار در فلسفه و روانشناسی معاصر توسط کریستین وان اهرن فلس (اتریشی) معرفی شد. مکاتب روانشناسی موجود در همه قرن بیستم عبارت بودند از:

اراده گرایی، ساختار گرایی، رفتار گرایی روانشناسان گشتالت معتقد بودند که: این سه مکتب هر سه اشتباه واحد دارند و آن هم استفاده از رویکرد عنصر نگری است این سه مکتب می کوشند تا موضوع علمی خود را به عناصر سازنده آن تجزیه کنند تا قابل درک شوند.

گشتالتی ها این سه مکتب را «روانشناسی آجر و ملات» می خوانند؛ زیرا همانطور که یک ساختمان از ترکیب آجر و ملات به وجود می آید رفتار نیز به عقیده این سه مکتب از ترکیب: شعور و یا محرک - پاسخ به وجود می آید.

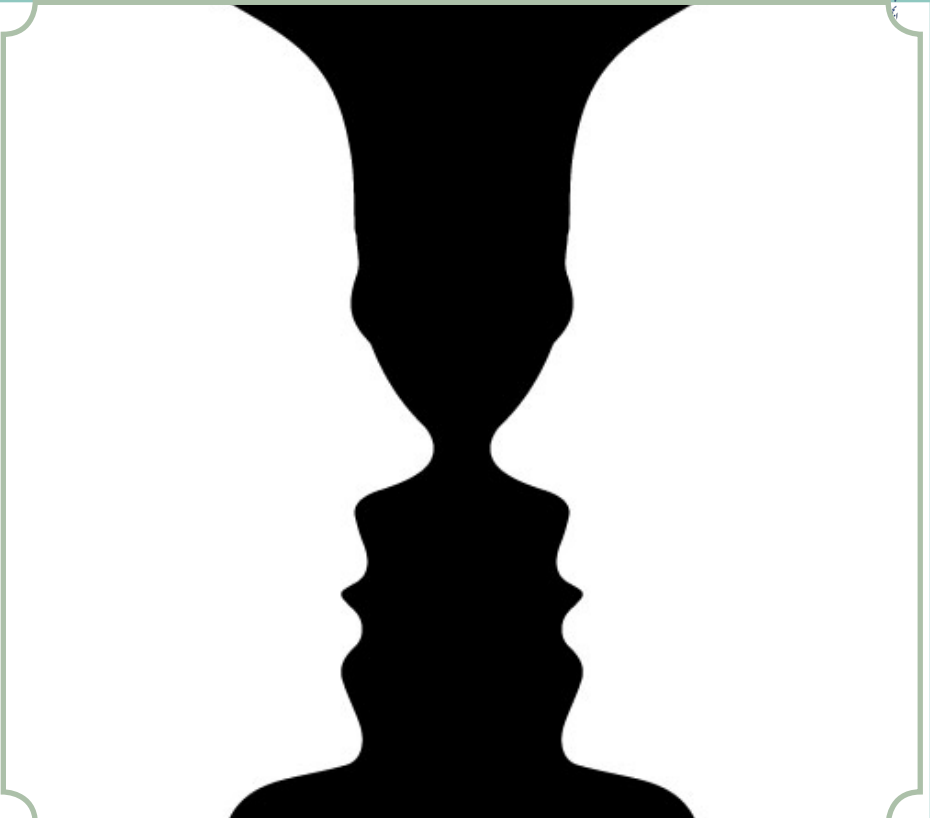
اما گشتالت چیست؟!

این کلمه در زبان آلمانی: به معنای «شکل و گونه» است و در زبان انگلیسی به معنای «کل سازمان یافته»، شکل بندی معنا می گیرد.

پدیده روانشناختی «گشتالت» برای اولین بار در ذهن مکس ورتایمر Max wertimer شکل میگیرد.



مکس ورتایمر در سال ۱۸۸۰ میلادی در شهر پراگ (جمهوری چک کنونی) در یک خانواده یهودی چشم به جهان گشود. پدرش معلم بود و در کودکی همراه پدرش همواره بحث های فلسفی و علمی و... داشت.



همچنین ورتایمر می گوید؛ معلم باید شخصیت دانش آموزان را بصورت یک کل در نظر بگیرد و به یاد داشته باشد که هر چیزی دانش آموز یاد می گیرد در کل و همه وجودش تاثیر می گذارد. انتقادات وارد شده بر مکتب روانشناسی گشتالت با اینکه هنوز یک نیروی فعال در روانشناسی است اما از طرف برخی مورد انتقاد قرار گرفته از جمله اینکه این سیستم بیشتر به نظریه مبتنی است و دلیل تجربی به آن وجود ندارد.

دوم مفاهیم مبهمی وجود دارد که سیستم را نامفهوم می کند مثلاً: «مفهوم بینش» یا «تجربه ها» به آسانی تعریف نیستند؛ همچنین برخی معتقدند «یادگیری شناخت ناگهانی ماهیت مسئله نیست بلکه نتیجه یادآوری های گذشته است»

اما با این همه روانشناسی گشتالت اثر ماندگاری بر جا گذاشت و در زمینه های ادراک یادگیری، تفکر، شخصیت، روانشناسی اجتماعی، انگیزشی تاثیر بسزایی گذاشت. انتقادات وارد شده بر روانشناسی گشتالت:

۱_ وارد کردن انتقادات جدی بر رویکردهای اراده گرایی و ساختار گرایی (البته گشتالت با درون نگری مخالف بود اما معتقد بود که ساختار گرایان آن را درست به کار نمی برند، به باور درست گشتالتی ها از روش درون نگری باید برای کشف و تجارب کلی معنادار استفاده کرد نه تجزیه تجارب جزئی) ۲_ معتقد بودند مغز به طور خودکار تجربه را اصلاح و سازمان می دهد و به آن کیفیت هایی می افزاید که در تجربه حسی وجود ندارد.

۳_ فرایندهای سازمانی مورد تاکید در این نظریه تاثیر عظیمی به علوم شناختی معاصر گذاشت و تاکید این مکتب بر یادگیری بینش مند و تدوین تقویت درونی. ۵_ تحقیقات گشتالت بحث از دوگانگی انسان جدایی جسم و روان را مربوط می دانند چنانکه گفتیم رفتار را به طور کل مورد مطالعه قرار می دهد.

۶_ غالباً در تحقیقات خود از روش های مشاهده و آزمایش استفاده می کردند از این رو تحقیقات آنها علمی محسوب می شود ۷_ مکتب گشتالت موجب پیدایش هر چه بیشتر روانشناسی و هنر شد.

از جمله «رولف آرناهم» در کتاب «هنر و ادراک» بصری (روانشناسی چشم خلاق) معنای مشخصی نظریه گشتالت را برای ادراک معماری، موسیقی، نقاشی، شعر، مجسمه سازی، تئاتر، به کار بست.

هم ادراک کرده اید و تجزیه کردن آواها یعنی تحریف تصنیف، در واقع کنار هم قرار دادن نت های مختلف، این تصنیف را به وجود آورده و گرنه هیچ کدام از نت ها به تنهایی نمی توانستند یک تصنیف را بسازند.

کاربردهای گشتالت در آموزش:

بیشترین استفاده از اصول و نظریه گشتالت، در آموزش را مکس ورتایمر در کتاب خود به عنوان (تفکر بارور) به معلمان ارائه نمود. ورتایمر این کتاب را در سال ۱۹۴۵ منتشر ساخت که بعد از مرگش این کتاب با ویراستی توسط پسرش در سال ۱۹۵۰ به چاپ رسید.

نتایج ارائه شده در کتاب حاصل تجارب شخصی ورتایمر، آزمایشات و محاسبه های او با اشخاصی مانند آلبرت انیشتین بود. ورتایمر در این کتاب پیشنهاد می کند که تفکر باید برحسب کل ها صورت بگیرد و کل مسئله بر اجزای آن قالب باشد؛ وی در این کتاب معتقد است که در حفظ طوطی وار یادگیرنده اطلاعات یا قواعد را بدون درک واقعی آنها یاد می گیرند که این نوع یادگیری غیر قابل انعطاف است و به سرعت به فراموشی سپرده می شود.

در حالیکه یادگیری مبتنی بر اصول گشتالت بر درک ماهیت مسئله استوار است و این نوع یادگیری درون یادگیرنده می جوشد و برای مدت طولانی در ذهن باقی می ماند

این کشف ورتایمر تاثیر عمیقی بر روانشناسی گذاشت هرچند که پدیده فای مورد توجه قرار گرفته بود و منجر به اختراع سینما گشت اما اهمیت موضوع در توصیف این بود که ورتایمر ارائه کرده بود. او دریافت که گشتالت یا کل ادراک شده دارای خاصیتی است که در اجزا وجود ندارد یعنی:

در ادراک چیزی، ابتدا کل آن را ادراک می کنیم بعد متوجه اجزای آن می شویم. نهضت روانشناسی گشتالت در سال ۱۹۱۲ به وجود آمد و در بسیاری از مقاله ها عنوان می کند که اگر دونور مختلف با نرخ معینی روشن و خاموش شوند این تصور را ایجاد می کنند که نور در گردش است. گشتالتی ها معتقدند که ما محرک های جداگانه نمی بینیم بلکه آنچه را که می بینیم محرک های ترکیب یافته در انگاره های معنادار هستند.

شعار گشتالتی ها:

کل با مجموع اجزای آن متفاوت است (تجزیه یعنی تحریف کردن) فرمول اساسی گشتالت به این اساس است: که کل وجود دارد، نه اجزای منفرد آن. عقیده ی ورتایمر این بود که آنچه که در بخش یک شکل رخ می دهد به وسیله قوانین درونی ساختار همان کل معین می شود.

مثال ها: اگر شما به یک ترانه یا تصنیف گوش کنید، می بینید که کل تصنیف را با

رنگ، عاملی برای درمان

● سبیده پریشان مقدم

هر سلول در بدن انسان میتواند انرژی را از طریق نور خورشید به دست آورد بنابراین انرژی رنگ از طریق جذب سلولی روی احساسات، روح و روان و بدن انسان تأثیر میگذارد. «رنگ درمانی» یا «chromotherapy» به عنوان قدیمیترین دارو است. نوردرمانی نیز در مصر باستان، یونان، چین و هند استفاده میشده است.

مصریان از نور خورشید و همچنین رنگ، برای شفا دادن بیماران استفاده میکردند. برخی از مطالعات نیز نشان میدهند که چراغهای رنگی میتوانند بر روی تمرکز، هوشیاری، پرخاشگری، استرس و حتی نارسا خوانی تأثیر داشته باشند. استفاده از تأثیر چراغهای رنگی در از بین بردن بیماری، «رنگ درمانی» خوانده میشود. از حدود ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد از رنگ به عنوان دارو استفاده می شده است. مردم آن دوران قطعا استفاده از رنگ به عنوان درمان پزشکی بی اطلاع بودند اما ایمان به درمان با رنگ داشتند.

آنها از رنگهای اصلی به عنوان مثال رنگ قرمز، آبی و زرد برای شفا استفاده میکردند این درحالی است که از مخلوط کردن دو رنگ بی اطلاع بودند.

در زمان بقراط حکیم معتقد بودند رنگها در پیشرفت یا بهبود بیماریها تأثیر بسزایی دارند و از آن زمان درمان آغاز شده است که امروزه اهمیت خاصی داشته و مورد مطالعه و توجه پزشکان قرار گرفته است.

در طب کهن چینی، هندی و تبتی مطرح کرده اند تابش یک ساعت نور زرد موجب کاهش التهابات روده ها و گوارش، نور آبی

و سبز در درمان آرتريت روماتوئید و کسب آرامش، تجدید قوا و رهایی از تنشهای جسمانی و روحی، متانت و پرورش نیروی تخیل مؤثر است.

اگر طراحی رنگ محیط با دقت و برنامه ریزی صورت بگیرد، میتواند به افزایش حس سلامت در محیطهای درمانی که بیماران برای مدت طولانی در آنجا بستری هستند، منجر شود.

یک سالن انتظار در درمانگاه اعصاب و روان با اعمال تغییرات کوچکی در طرح کلی سالن، طرح رنگها، مبلمان، پوشش کف، پرده ها، منجر به افزایش ارزیابی مثبت بیماران از محیط، بهبود خلق و خو و بهبود حالت های فیزیولوژیک و در نهایت رضایتمندی بیماران در قسمت انتظار گردید. کفبندی سالن انتظار بهتر است به رنگ گرم باشد همچنین انتخاب رنگ روشن و ترجیحا رنگ خاکستری ملایم برای دیوارها آرامشبخش و دلپذیر است.

تحقیقات صورت گرفته نشان داد که یک محیط کاملا سفید میتواند بی انگیزگی دید ایجاد کرده و حتی القاء کننده استرس در اقامت طولانی مدت بیماران باشد. نباید فراموش کرد که محیط های خنثی، القاء کننده اثرات خنثی هستند بنابراین بهترین انتخاب برای پالت رنگی محیطهای درمانی، رنگهای سبز، سبز آبی، آبی کم رنگ، صورتی کم رنگ، گلبهی، کرم، لیمویی و یا تلفیقی از آنها باهم است، ولی به کار بردن رنگهای بنفش، خاکستری، قهوه ای، مشکی و مانند اینها در محیطهای درمانی هرگز توصیه نمیشود. رنگهای سیاه و

سفید حداکثر تضاد را دارند این در حالی است که تلفیق رنگهای سیاه و زرد تأثیر بصری بیشتری داشته، به همین منظور برای مشخص کردن موانع و محدوده های خطر از علامت راه راه سیاه و زرد استفاده می شود. تأثیر روانی رنگها در اشخاص مختلف از دیرباز مورد توجه بوده است، به طور مثال اتاقهای آبی و سبز در بیمارستانها یا شیشه های آبی رنگ روی بیماران تأثیر مثبتی بر جای گذاشته و خستگی را کاهش میدهند. رنگهای بنفش و ارغوانی از رنگهای مجلل و فاخر بوده و همچنین بنفش رنگ وقار و عفت نفس است. بنفش در خود حس استراحت و خواب رفتگی را دارد. دمای بدن را پایین می آورد و حساسیت به درد را در بدن کمتر میکند، همچنین فعالیت سیاهرگ را افزایش میدهد. بنفش تیره، قرمز تیره و سیاه قابلیت دید کمتری داشته و فضا را محدودتر نشان میدهند. قرمز سمبل زندگی، قدرت و نشاط است اما برای اشخاص عصبی مناسب نیست. اعتقاد بر این است که رنگ صورتی روحیه را بالا میبرد و رنگ آبی میگرد را تخفیف میدهد. همچنین استفاده بیش از حد از رنگ آبی و سبز که اثرات آرامش بخشی که دارند ممکن است در تیمارستان باعث تشدید افسردگی شوند نکته مهم در طراحی رنگ در دکوراسیون این است که رنگها در فضاهای وسیع غلیظتر به نظر میرسند، معمولا بنابراین بهتر است برای سقف ها رنگ روشن تری در مقایسه با سایر بخشهای اتاق انتخاب شود که این کار به حفظ نور در شب کمک می کند.

رنگ	عملکرد
آبی	مناسب برای بی خوابی، فشار خون بالا و جهت کاهش حساسیت به درد
سبز	آرام کننده تنش، افزایش هضم، بهبود توانایی ها، حفظ صلح و آرامش درونی و غلبه بر سئو
زرد	مفید برای درمان یبوست و افزایش اعتماد به نفس، تحریک سیستم عصبی و سیستم گوارش و بهبود تفکر منطقی
بنفش	مفید برای کاهش اختلالات اعتیاد و میگرن، بهبود عملکرد سیستم عصبی، لفاوی و قلبی و عروقی، حفظ تعادل پتاسیم
آبی فیروزه ای	مفید برای رفع مشکلات مفصلی و واریس
نارنجی	مفید جهت حفظ انرژی، افزایش اشتها، کمک به جذب کلسیم، کمک به بهبودی و حفظ سلامت بدن
قرمز	مفید برای غلبه بر حس کسالت، بهبود تمایلات جنسی، تحریک سیستم عصبی، افزایش آدرنالین و گردش خون، حفظ آرامش و کاهش فشار

اختلال اوتیسم

هدیه صادقی

علت اوتیسم چیست؟

اوتیسم علت واحدی ندارد. زمانی تصور می شد که اختلال روان شناختی ناشی از تجارب تروماتیک، منجر به انحراف هیجانی و اجتماعی می شود که این صحیح نیست. امروزه، پژوهشگران معتقدند که احتمالاً چندین ژن، ترکیب با عوامل محیطی، در ایجاد اوتیسم دخیل باشند. همچنین بعضی مطالعات در افراد اوتیسم، ناهنجاری هایی در چندین ناحیه مغزی شامل مخچه، آمیگدال (بادامه) و هیپوکامپ را نشان داده اند. این یافته ها قابل توجه و مهم هستند و نیاز به مطالعه بیشتری دارند.

«اوتیسم» اختلالی عصب-رشدی است که در سه سال اول زندگی بروز می کند و مادام العمر است، شاخصه ی اصلی آن نقص در ارتباط و تعاملات اجتماعی و بروز رفتارهای کلیشه ای و خزانه ی رفتاری، حرکتی و... محدود می باشد. اوتیسم بر روی درک افراد از دنیا و تعاملاتشان با افراد اثر می گذارد. افراد دارای اوتیسم، دنیا را متفاوت تر از بقیه می بینند، می شنوند و حس می کنند. اوتیسم بیماری نیست و درمان دارویی قطعی نیز ندارد، اما با توانبخشی فرد دارای اوتیسم می تواند مهارت کسب کرده و زندگی مستقلی داشته باشند و همچنین نبوغ خاصی را از خود نشان دهد. اوتیسم را میتوان به شکل طیفی از شدید تا خفیف بر روی پیوستار به نمایش گذاشت. بیماری اوتیسم به صورت های مختلف در رفتارها فرد نمایان میشود. بعضی از افراد با اوتیسم، مشکلات همراه دیگری نیز از جمله کم توانی ذهنی، اختلال یکپارچگی حسی، اختلال بیش فعالی و نقص توجه، صرع و مشکلات گوارشی دارند؛ که به معنای این است که این افراد نیازمند سطوح حمایتی مختلفی هستند!

شیوع اختلال طیف اوتیسم:

میزان شیوع اختلالات طیف اوتیسم در دو دهه ی گذشته در سراسر جهان افزایش زیادی داشته است و به طور کلی اعتقاد بر این است که اوتیسم در حال افزایش است. پژوهش های ۲۰ سال گذشته تا کنون نشان داده اند که شیوع اختلال اوتیسم به دلایل مختلفی در حال افزایش است. در اوایل دهه ی اخیر برآورد می شد که شیوع این اختلال ۱ در ۳۳۵ نفر باشد. این میزان در سال های اخیر رو به افزایش بوده است، به طوری که طبق آخرین پژوهش ها این آمار در سال ۲۰۰۹ میلادی یک مورد در هر ۹۱ نفر در آمریکا و یک مورد در هر ۶۶ نفر در انگلستان گزارش شده است.

همچنین در آخرین ویرایش راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی آمریکا، شیوع آن یک به ۵۹ ذکر شده است.

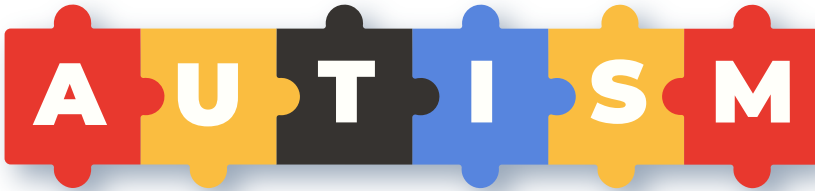
تاکنون هیچ مطالعه ی جامعی در زمینه ی شیوع این اختلال در کشور ما صورت نگرفته است. با این حال مطالعات شیوع شناسی در ایران، گستره های از یک به ۱۵۰ بین کودکان گزارش کرده اند. اختلال طیف اوتیسم تبدیل به یکی از همه گیرترین اختلالات رشدی شده است.

عوامل موثر در اوتیسم:

جنس: پسران تقریباً چهار برابر بیشتر از دختران مبتلا به اوتیسم هستند. **زایمان زودرس:** نوزادان زودرس متولد شده پیش از ۲۶ هفته ی خطر بیشتری برای ابتلا به اوتیسم دارند و البته این نوزادان همراه با وزن کم به دنیا می آیند که این مورد نیز از موارد افزایش ریسک اوتیسم می گردد. **تاریخچه خانوادگی:** خانواده هایی که دارای یک فرزند مبتلا به اوتیسم هستند بیشتر در معرض داشتن فرزند دیگری با این اختلال اند. همچنین وجود برخی اختلالات مانند اسکیزوفرنی و اختلال اوتیسم در والدین نیز می تواند منجر به افزایش ریسک گردد.

سایر اختلالات: کودکانی که دارای شرایط پزشکی خاص هستند بیشتر احتمال دارد در معرض اوتیسم قرار داشته باشند. برای مثال «سندروم ایکس شکننده» (اختلالی ارثی که باعث اختلالات ذهنی می گردد)، اسکروزوتوبروز (شرایطی که منجر به تومورهای خوش خیم در سیستم مغزی عصبی می گردد)، سندروم رت (بیماری ژنتیکی مختص دخترها که باعث رشد کند مغز می گردد) و ناتوانی ذهنی. **سن والدین:** مشخص گردیده است که بین سن بالای والدین (بالای ۳۵ سال) و یا سن پایین مادران (زیر ۲۰ سال) و افزایش اختلال اوتیسم ارتباط وجود دارد. **شرایط بارداری:** فاصله بین بارداری ها مشخص گردیده است که اگر کوتاه باشد می تواند شرایط رحم مادر برای بارداری و پذیرایی مناسب از جنین را به خطر انداخته و ریسک اوتیسم را افزایش دهد.

همچنین تغذیه مادر نیز می تواند یک فاکتور مهم برای این ریسک باشد هرچه تغذیه مادر نامناسب تر و عاری از غذاهای طبیعی و ارگانیک باشد می تواند خطر را بیشتر و بیشتر کند.



اختلال در عملکرد اجتماعی:

یکی از علامت‌های مهم اوتیسم، اختلال در ارتباطات اجتماعی است. کودکان طبیعی از همان هفته‌های اول تولد به طور قابل ملاحظه‌ای اجتماعی هستند، در واقع نوزاد انسان به طور ذاتی برای ارتباط اجتماعی و تشخیص چهره‌ی انسانی آمادگی دارد، در حالی که در کودکان دارای اوتیسم گرایش کمی به چهره‌ی انسانی وجود دارد و به دنبال آن، این کودکان گرایش کمی به برقراری تماس چشمی دارند. آن‌ها در درک احساسات دیگران مشکل دارند و قادر به همدلی با آن‌ها و قرار دادن خود به جای آن‌ها نیستند و این سد بزرگی بر سر دوست‌یابی آن‌هاست. این مشکلات در مراحل ابتدایی رشد به صورت‌های زیر آشکار می‌شود:

کودک کمتر به دیگران نگاه می‌کند.
کودک کمتر غان و غون می‌کند یا اصلاً نمی‌کند.
وقتی کودک را صدا می‌کنند پاسخ نمی‌دهد (به نام خودش واکنش نشان نمی‌دهد).
در مقابل لبخند دیگران کمتر لبخند می‌زند.
کودک ارتباط غیر کلامی برقرار نمی‌کند؛ مثلاً نمی‌تواند به اشیاء مورد علاقه‌ی خودش اشاره کند.

بازی‌های اجتماعی (مثلاً دالی بازی یا قایم باشک) را انجام نمی‌دهد و یا به طور یک جانبه و با خودشان انجام می‌دهد.

اختلال ارتباطی:

از دیگر مشکلات اصلی در اوتیسم، اختلال جدی در برقراری ارتباط است. افراد با اوتیسم در جنبه‌های مختلف رشد زبان، گفتار و ارتباط مشکل دارند. کودکان دارای اوتیسم نمی‌توانند برای اهداف اجتماعی از زبان استفاده کنند. برای مثال نمی‌توانند برای برقراری رابطه‌ی اجتماعی کلمات و زبان را به کار بگیرند. نیمی از افراد دارای اوتیسم هرگز از زبان و گفتار جهت ارتباط استفاده نمی‌کنند و در صورت استفاده از کلام در گفتار این افراد، مشکلات زیر چشم می‌خورد:

۱- تکرار طوطی‌وار جملات و کلمات که به دو صورت ظاهر می‌شوند: _هنگامی که فردی با آن‌ها صحبت می‌کند همزمان جملات او به صورت طوطی‌وار تکرار می‌کنند.

_جملات و عباراتی که دیگران به کار می‌برند را به حافظه می‌سپارند و بعداً بدون اینکه آن جملات کاربردی داشته باشند آن‌ها را به صورت طوطی‌وار تکرار می‌کنند.

۲- استفاده نادرست از ضمایر؛ مثلاً کودک بجای آنکه بگوید "من" می‌گوید "او".

۳- فقدان آهنگ و ملودی معمول در کلام.

به این صورت که آهنگ کلام کودک یکنواخت و ثابت است.

۴- معمولاً معنا و مفهومی در گفتار این کودکان وجود ندارد.

۵- این کودکان جهت برقراری ارتباط از کلام استفاده می‌کنند.

۶- در گفتار خود به خوبی از حروف ربط استفاده نمی‌کنند.

اختلال شناختی:

نیمی از کودکان دارای اوتیسم هوش پایینی دارند. در برخی از این افراد هوش جزیره‌ای وجود دارد. هوش جزیره‌ای به این معناست که کودک در یک یا چند زمینه (مانند نقاشی یا موسیقی) توانایی‌های قابل توجه دارد در حالی که ممکن است از نظر سایر توانایی‌ها مشکل داشته باشد. همچنین در آن‌ها تفکر انتزاعی وجود ندارد. یعنی کودک نمی‌تواند خودش را به جای دیگران قرار دهد و یا به مسائلی غیر از چیزهایی که به چشم می‌بیند فکر کند. هرچه بهره‌ی هوشی در این افراد پایین‌تر باشد احتمال بروز تشنج مغزی بالاتر می‌رود.

توانمندی‌های حرکتی و درک لمسی نیز در این افراد بهتر از توانمندی درک مفاهیم نمادین است.

اختلال رفتاری:

این کودکان با اشیاء و وسایل ارتباط بهتری برقرار می‌کنند تا با انسان‌ها. علاوه بر این، آن‌ها به جنبه‌های ناکارآمد اشیاء و اشیاء غیر کاربردی وابستگی غیر معمول دارند. همچنین حرکات تکراری بی‌هدف مثل تکان دادن دست‌ها، راه رفتن روی انگشتان پا، ردیف کردن یا چرخیدن اشیاء در آن‌ها دیده می‌شود. این کودکان به موقعیت‌ها و شرایط جدید واکنش‌های بسیار شدید نشان می‌دهند. آن‌ها از چیزهای جدید، از افراد جدید، از تغییر دکوراسیون منزل و حتی تعویض اتومبیل خانواده‌گی شان به شدت می‌ترسند و به آن واکنش نشان می‌دهند مهارت‌های بازی در این کودکان به شدت در سطح پایین است و نمی‌توانند بازی‌های اجتماعی انجام دهند.

مشکلاتی که در ارتباط دریافتی کودکان دارای اوتیسم وجود دارد:

درک زبانی در کودکان دارای اوتیسم اغلب با تأخیر همراه است و بیشتر این کودکان حتی قادر نیستند که یک سوال بسیار ساده و روشن را پاسخ دهند. آن‌ها نمی‌توانند شوخی را درک کنند و مفاهیم ضمنی، استعارات و ضرب المثلهای را درک نمی‌کنند.

در بررسی‌های صحنه جرم که شاهد یک فرد اوتیسمی است اینگونه عمل میشود:

این دسته افراد توانایی یادآوری آزاد کلامی از یک رویداد را مانند افراد عادی ندارند. در نتیجه پژوهشگران از کودکانی که شاهد یک رویداد بودند خواستند که با نقاشی کردن رویداد سرنخ دیداری را ارائه دهند در حالی که همزمان به طور کلامی به یاد می‌آورند. این نوع جمع‌آوری اطلاعات مخصوص بیماران اوتیسم است چرا که حافظه و شناخت آن‌ها نسبت به افراد معمولی بیشتر روی پردازش دیداری متکی است.



همچنین در بین این کودکان آن دسته از افرادی که تعداد ماده های بیشتری نقاشی میکشیدند قادر به یادآوری کلامی بیشتری هم بودند.

در مقابل کودکان اوتیسمی که نقاشی نکشیده بودند بسیار ضعیف از کودکان عادی عمل کردند.

همچنین بستن چشم ها هنگام مصاحبه به این دلیل که ترجیح میدهند به افرادی که با آنها تعامل دارند نگاه نکنند مفید است. این کار توجه و پردازش همزمان اطلاعات بصری موجود را محدود میکند در حالی که تلاش میکند به طور کلامی به یاد بیاورد.

به هر حال شما اگر یکی از اعضای خانواده یک کودک اوتیسمی به خصوص پدر و مادر او باشید، قطعاً این برایتان بسیار رنج آور و ناراحت کننده است که نتوانید به درستی با او ارتباط برقرار کنید. اما کسب اطلاعات بیشتر درباره این اختلال و این موضوع که چگونه با یک اوتیسمی برخورد کنید بسیار مفید است و به شما کمک می کند به درستی با دیگران ارتباط برقرار کنید.

«یاد بگیرید چطور رفتار کنید»

هیچ قانون سخت و سخت و البته پیچیده ای در رابطه با اینکه با کودکان اوتیسمی چگونه رفتار کنید وجود ندارد، همه چیز بسیار ساده به نظر می رسد. به این نکات توجه کنید:

«صبور باشید»

مدتی طول می کشد تا یک کودک اوتیسمی بتواند با دیگران ارتباط برقرار کند. لازم است شما به عنوان یکی از والدین و یا خواهر و برادر او شمرده صحبت کنید و به صحبت کردنشان لحن تند ندهید.

به او یاد دهید چگونه بدون حالت تهاجمی عصبانیتش را بیان کند. کودکان اوتیسمی و حتی کودکان طبیعی هم نمی دانند چطور باید عصبانیت خود را بیان کند. در این باره هم باید صبوری به خرج دهید و به تدریج بیاموزید چگونه بدون اینکه حالت های تهاجمی داشته باشد و یا پرخاش کند عصبانیت و دلیل آن را به درستی بیان کند.

«انعطاف پذیر باشید»

اجازه ندهید که احساساتتان بابت اینکه کودک شما به درستی ارتباط برقرار نمی کند جریحه دار شود. افراد با اختلال

طیف اوتیسم مشکلات زیادی با نشان دادن و کنترل عواطف خود دارند و اغلب بی پرده حرف می زنند. حرف های بی پرده آنها را به دل نگیرید و کمی انعطاف از خود به خرج دهید.

«همیشه مثبت بمانید»

کودکان مبتلا به اوتیسم به آدم های مثبت و خوش اخلاق پاسخ بهتری می دهند. سعی کنید به رفتارهای مناسب آنها جایزه بدهید.

«به جلب توجه ها اهمیتی ندهید»

کودکان اوتیسمی بسیار تلاش می کنند تا با رفتارهای بسیار بد تمرکز شما را به خود جلب کنند. اگر چند بار به این دست از رفتارها بی توجهی کنید در واقع به او کمک می کنید تا دست از این رفتار ناهنجارانه بردارد.

از طریق فعالیت بدنی در تعامل باشید

چرا برای برقراری ارتباط با کودک اوتیسمی خود اصرار دارید مدام با او صحبت کنید و حرف از دهانش بکشید؟ راه های دیگری هم هست. مثلاً می توانید با او به ورزش بروید، با هم بدوید و یا

اینکه بازی کنید. اینها راه های خوبی هستند تا بتوانید توانایی های ارتباطی او را بهبود بخشید. این روش روحیه کودک را آرام تر می کند.

«مهربان باشید»

هیچ توضیح اضافه دیگری نمی خواهد که چرا باید با اوتیسمی ها مهربان باشید. آنها نیاز به این دارند که مدام در آغوششان بگیرید، درست مثل بچه های دیگر.

«عشق و علاقه تان را نشان بدهید»

کودکانی که اوتیسم دارند معمولاً در نشان دادن احساسات خود ناتوان هستند اما باید بدانند که شما آنها را دوست دارید. بیشتر به آنها عشق خود را نشان بدهید، بیشتر حمایت شان کنید.

به هر حال تعامل با افرادی که اوتیسم دارند همواره یک چالش محسوب می شود اما باید یاد بگیرید که نحوه رفتار کردن درست با آنها چگونه است و چگونه می توان آنها را با شرایط زندگی بیشتر وفق داد.



اوتیسم باعث اختلال در تعاملات اجتماعی و رشد کلامی فرد میشود، شخص به هیولای ایتسم میگه اونا منو نمیفهم و هیولا میگه: من میفهمم



سفری کوتاه در انیمیشن روح

● محمد مهدی میر سعیدی

یک روز عاشقیم یک روز فارغ یک روز نالامیدیم یک روز امیدوار. بودا می گوید یک قدم از خودت فاصله بگیر و ناظر اعمالت باش، ناظر فراز و فرود هایت اینکه امروز خوشی، امروز امیدواری و یا حتی اندوهگین و ناراحتی. اما تو آگاهی به این تحولات و نکته‌ی مهم این است که من پذیرای آن چیزی هستم که در حال حاضر هستم «واقعیت خودم» و نه رویاها و نه آرزوها

شاید برای همین بود که در آخر فیلم روح ۲۲ تقریباً در تبت فرود آمد (جایی که بودا زندگی می کرد).

یک هدف که جواز حضور را به آنها بدهد، ۲۲ هم به سوال خیلی بزرگ دارد «که چی؟»

به نظرم الان به این نتیجه رسیدید که چقدر این پازل می تواند با دو تکه اش (یعنی ۲۲ و جو گاردنر) کامل شود

برگردیم به سوال ۲۲: که چی؟

جواب: که «همین»

همین لذت ها همین شکست ها همین غم ها همین درد ها همین موفقیت ها...

۲۲ زودتر به این نتیجه می رسد که زندگی یعنی، خنده های دختر بچه، رقص برگ ها در باد، تکه ی پیتزا، قرقره ی مادر ... و بعد جو گاردنر، وقتی که گفت (مطمئن نیستم اما می دونم می خوام هر لحظه شو زندگی کنم)

نگاهی که این فیلم به خوشبختی دارد. خیلی نزدیک به فلسفه ی بوداست. بودا می گوید: خوشبختی نه در درون است و نه در بیرون (ماشین، خونه...). حتی احساسات درونی هم نمی توانند ما را خوشبخت کنند. چرا که این احساسات نیز مانند معیارهای بیرونی گذرا هستند.

جو گاردنر، شبیه به دیگران فکر نمی کند به زندگی کارمندی راضی نیست. موفقیت را نه در بیرون و داشتن زندگی تضمین شده، که در درون می بیند. «در استعداد ذاتی» دوست دارد؛ به سمت علاقه اش حرکت کند و مطمئن هست با اشتیاقی که دارد در این راه می درخشد.

اما...

اما زندگی بی رحم تر آن است که آدمی مشکلی نداشته باشد. در یک قدمی هدفش اتفاق عجیبی می افتد.

جو گاردنر می میرد.

بعد از کلی تلاش برای بازگشتن به زندگی بالاخره موفق می شود. از زمانی که هدفش یعنی اجرای پیانو مشخص می شود و تا رسیدن به آن او کلی اشتیاق و شور و شوق دارد. ولی وقتی به این هدف می رسد انگار همه چیز از بین می رود. شبیه به تشنه ای که از آب اشباع شده، سردرگم و متعجب با سوالی به بزرگی یک کلمه «همین؟» ۲۲، روحی که در گیتی پیشین با جو گاردنر آشنا می شود. روحی که هنوز به دنیا نیامده، چون دلیلی برای به دنیا آمدن ندارد. ولی برای کمک به جو به او ملحق می شود تا با هم یک راهی برای وارد شدن به دنیا، پیدا کنند.



موفقیت وکیل در پرتوی روانشناسی

● فرزانه چک

ارتباط روانشناسی با دیگر رشته‌ها:

روانشناسی با بسیاری از رشته‌های دانشگاهی و شغل‌های مرتبط با آنها پیوند خورده است.

یکی از آن رشته‌ها، رشته حقوق و به طور اختصاصی شغل وکالت است. در ادامه به ارتباط این دو رشته خواهیم پرداخت.

موفقیت وکیل در پرتو روانشناسی

اصولا تفاوت بین وکلای موفق با ناموفق، تنها در توانایی و دانش آنها خلاصه نمی‌شود؛ بلکه به تصور آنها از خویشتن نیز بستگی دارد. وکلای موفق، به خودشان ایمان و اعتقاد داشته و از تصورات مثبت درونی خوبی برخوردارند. همچنین صمیمیت خاص و اعتماد به نفس بالایی در حرکات، سکنتات و گفتار وکلای موفق مشاهده می‌شود که آرامش و اطمینان فراوانی را پیرامونشان ساطع می‌کند. مقابل این گروه، وکلای ناموفقی وجود دارند که با شخصیتی متزلزل و برخوردار از حقارت نفس، تصویری بسیار منفی و متمرکز شده بر روی نقاط ضعف و شکست‌های قبلی از خودشان در ذهن ترسیم نموده‌اند، تصویری که فقط می‌تواند احساس ضعف و ناتوانی را در آنها تشدید و روحیه تلاش و پشتکارشان را تضعیف نماید.

نیل به موفقیت و پیروزی در تمام جنبه‌های وکالت، به میزان تصویرسازی ذهنی مثبت آنها بستگی دارد.

نتایج حاصل از مطالعات مختلف، گویای این مطلب است که نقطه مشترک تمام افراد موفق، داشتن تصویری روشن از انسانی موفق در ذهنشان است. وکیلی که نسبت به توانمندی‌های خود احساس مثبت و خوبی در وجودش شکل می‌گیرد، انرژی درونی فراوانی خواهد یافت که وی را به سوی ایده‌های اجرایی مناسبی جهت نیل به موفقیت در وکالت، سوق خواهد داد.

اگر وکیل به دنبال موفقیت است هرگز نباید از لحاظ روانشناسی تصویر ذهنی خود را مثل انسان‌های شکست خورده، بر اساس ناکامی‌ها و نقاط منفی خود، شکل بدهد. باید بتواند مثل برنده‌ها بیندیشد و عمل کند، خود را انسان موفقی بداند که شایسته بهترین

ها است و کلمه نمی‌توانم و نمی‌شود را از دایره لغات ذهنی خود بیرون بریزد. یک وکیل برای موفقیت کامل در امر وکالت، باید تصویر ذهنی را متناسب با اهداف و هماهنگ با خواسته‌های خود، بهینه‌سازی نماید. این تصاویر بهینه‌سازی شده ذهنی، مهم‌ترین فاکتور تعیین‌کننده وضعیت شغلی وکیل از لحاظ روانشناسی خواهند بود که سرنوشت کاری وکیل مطابق آن‌ها رقم خواهد خورد.

یکی دیگر از ابعاد کاربردی قدرت تصویر ذهنی در امر وکالت-که معمولا وکلای موفق تبحر بالایی در آن دارند- استفاده از این توانایی در برقراری ارتباط موثر با موکلین و جلسات دفاع در دادگاه است. این تصویر ذهنی مبتنی بر اصول برنامه‌ریزی عصبی کلامی می‌باشد.

راز اصلی نهفته در درون همه وکلای موفق، استفاده آن‌ها از قدرت خودانگاره مثبت و برنامه‌ریزی عصبی-کلامی مناسب جهت ایجاد دگرگونی‌های مثبت در تمام جنبه‌های زندگی است.

تاثیر زبان شفاهی و رفتار غیر کلامی بر سیستم عصبی خود و دیگر افراد است؛ دانشی که می‌توان به وسیله آن، نحوه رفتار وکلای موفق را مدل‌سازی نمود و از مدل به دست آمده برای رسیدن به موفقیت خود در کار وکالت استفاده نمود. این دانش مبتنی بر شناخت مغز و سیستم اعصاب انسان، نحوه دریافت، پردازش و تجزیه و تحلیل اطلاعات در سیستم عصبی مغز، چگونگی برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی (زبان بدن) با خود و دیگران، برقراری الگوهای فکری و رفتاری و مدل‌سازی آن‌ها در مغز یا ذهن به منظور دستیابی به اهداف مورد نظر است. یکی از نکات بسیار مهم در برقراری ارتباط موثر و موفق با دیگران که از ضروری‌ترین مسائل در موفقیت شغل وکالت محسوب می‌شود، ایجاد تفاهم و درک متقابل است که برای رسیدن به آن، توجه به هماهنگی رفتاری و زبان بدن طرف مقابل بسیار حائز اهمیت می‌باشد. جالب است بدانید، در برقراری ارتباطات موثر با دیگران، ۵۵٪ زبان بدن شما، ۳۷٪ لحن و نحوه ابراز کلام و تنها ۷٪ محتوای کلام تان تاثیرگذار خواهد بود.

وضعیت بدنی، طرز دست دادن، نوع نگاه کردن، حالت نشستن، میزان فاصله با مخاطب، نوع کلمات و... همگی در میزان موفقیت شغلی اثر دارند. برخورداری از خودانگاره مثبت و برقراری ارتباط موثر با دیگران، سطح رضایت مندی افراد را در زندگی ارتقا بخشیده و ضمن حفظ روحیه شاد و با نشاط آن‌ها، مقدمات نیل به موفقیت را نیز برایشان فراهم خواهد آورد. بنابراین یک وکیل می‌تواند با ترسیم تصویر ذهنی مثبت و موفق از خویشتن و استفاده از الگوهای رفتاری وکلای موفق منطبق با اصول تصویرسازی ذهنی و برنامه‌ریزی صحیح عصبی-کلامی شاهد موفقیت‌های بی‌شماری به دست آورد.

نمونه‌ای از سخنان مرتبط در همایشات کشوری

روز پنج‌شنبه، مورخ ۵/۶/۱۳۹۴

همایش کاربرد روانشناسی در حرفه وکالت، در این همایش رئیس کانون وکلای دادگستری اصفهان، فرهاد رستم شیرازی، ضمن خیر مقدم به مدعوین جلسه، طی سخنانی بیان نمود: «حقوق رشته فراعلمی و گسترده‌ای است و همه رشته‌ها به حقوق نیاز دارند، قبل از فوت و بعد از فوت ما را در بر می‌گیرد. در کار وکالت و قضاوت هنر و تجربه از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است به گونه‌ای که ۸۰ درصد کار وکیل و قاضی به تجربه و هنر ایشان وابسته است. تجربه بخشی روانشناسی است؛ اینکه با هر کس چگونه صحبت کرد و یا چگونه موضوع گرفت و چگونه بحث کرد، در مبحث روانشناسی گنجانده می‌شود. یک وکیل باید با علم روانشناسی آشنا باشد».

گزارشگر همایش: رویا اسدیان



• آتوسا موسوی

کتاب «درمان شوپنهاور»

نویسنده: اروین د. یالوم

مترجم: سپیده حبیب

کتاب درمان شوپنهاور از این‌رو اهمیت دارد که از یکی از تجربه‌های چالش‌برانگیز انسانی، یعنی مواجهه با مرگ، رونمایی می‌کند.

اروین یالوم، روان‌پزشک اگزستانسیالیست آمریکایی بود که او بیشتر به‌خاطر روش گروه‌درمانی‌اش شناخته شده است.

یالوم پس از فارغ‌التحصیلی در رشته پزشکی و کار در چندین بیمارستان، در سال ۱۹۶۳ یالوم شغل تدریس را در دانشگاه استنفورد پذیرفت. در آنجا، روش روان‌درمانی اگزستانسیال یا درمان وجودی را توسعه داد و به تعدادی از دانشجویان آموخت.

از نظر او، شرایط انسان شامل چهار مفروض اصلی است: اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ، انزوای وجودی، بی‌معنایی و آزادی و مسئولیت همراه با آن. هر کس با توجه به وضعیت خود می‌تواند پاسخ‌های درست یا نادرستی به این چهار مفروض زندگی‌اش بدهد.

پشت جلد کتاب درمان شوپنهاور اینگونه است:

یالوم در درمان شوپنهاور تصور می‌کند فیلسوف معاصری به نام فیلیپ که فردی منزوی و به نوعی رو نوشت شوپنهاور است، به یکی از گروه‌های درمانی روان درمانگر مشهوری به نام جولیوس وارد می‌شود که خود به دلیل رویارویی ناگهانی با سرطان و مرگ خویش به مرور درباره زندگی و کارش نشسته است.

فیلیپ آرزو دارد با به کارگیری اندیشه‌های شوپنهاور، به یک مشاور فلسفی بدل شود و برای این منظور نیازمند سرپرستی جولیوس است، ولی جولیوس می‌خواهد به کمک اعضای گروه به فیلیپ شوپنهاور بقبولاند که این ارتباط انسانی است که به زندگی معنا می‌بخشد؛ کاری که هیچکس برای شوپنهاور تاریخی نکرد. اروین د. یالوم، بازنشسته روانپزشکی دانشگاه استنفورد، روان‌درمانگر اگزستانسیال و گروه درمانگر، در این کتاب نیز همچون رمان وقتی نیچه گریست با زبان سحرانگیز داستان، به معرفی اندیشه‌های پیچیده فلسفی و توصیف فنون روان‌درمانی و گروه درمانی می‌پردازد.

محتوای کتاب درمان شوپنهاور: در کتاب درمان شوپنهاور، یالوم افکار این فیلسوف آلمانی را از زبان فیلیپ بررسی می‌کند و به تأثیر روان‌درمانی ایده‌های او می‌پردازد. شوپنهاور شخصیتی بود که در زمان حیات خود قدر چندان ندید و زندگی را در عزلت گذراند. یالوم به ظرفیتی پی می‌برد که در آثار شوپنهاور برای کاهش رنج وجود دارد. با ریاضت و امیدنبستن به دنیا می‌توان بسیاری از توهّمات ناشی از نیازها و رویاهای فریبنده را نفی کرد؛ تمناهایی مانند شادی، آسایش و روابط که همگی ریشه در نیازهای انسانی دارد، اما در دنیای واقعی کمتر محقق می‌شود. از نظر سن فرانسیسکو کرونیکل این کتاب آمیزه یالوم از فلسفه، آموزش‌گاری، روانپزشکی و ادبیات و رمانی سرشار از اندیشه‌های نو جذاب و دلنشین است.

درمان شوپنهاور

اروین د. یالوم

سپیده حبیب

مصاحبه با استاد ملاحات امانی

● سیده سپیده کاظمی



بیوگرافی:

متولد ۱۳۶۰ هجری، در شهر اردبیل، دوره سه مقطع دانشگاه (کارشناسی، ارشد و دکترا) در دانشگاه محقق اردبیلی گذرانده ام، بعد از مقطع دکترا در دانشگاه بجنورد جذب شدم و از سال ۹۱ در هیئت علمی دانشگاه بجنورد دارم کار میکنم. از لحاظ خانوادگی هم بخوام بگم، متأهل هستم و دو تا پسر دارم.

۱. تجربه اول ورود به دانشگاه و اولین کلاستون رو به خاطر دارید؟ چه حسی داشتید؟

من سال ۷۹ برای دانشگاه پذیرفته شدم، اون چیزهایی که یادم هست اینه که من خیلی دوست داشتم حتما در دانشگاه پذیرفته بشم، قبل از اینکه حالا جواب دانشگاه بیاد، خیلی نگران این بودم که نتیجه چی میشه و بعد همش خودم رو مشغول میکردم، مشغول خیاطی یا چیزهای دیگه که استرسم کم بشه، بعد از اینکه نتایج دانشگاه اومد، دیگه نقشم عوض شده بود، از دانش آموز به دانشجو تغییر پیدا کرده بودم، شب ها میخواستم بخوام به خودم میگفتم که الان تو دیگه دانش آموز نیستی و دانشجو هستی و شرایطت فرق میکنه!

یادمه شاید بگم تو نود درصد ساعت هایی که سر کلاس می نشستم از همون اول تا پایان دکترا، من سر تا پا گوش بودم، یعنی همیشه نمیداشتم فرصتی در کلاس رو از دست بدم، اون ذوق یادگیری الان هم در من هست، وقتی کسی میخواد چیزی رو یادم بده، میخوام کامل یاد بگیرم، و از همون ابتدا این شکلی بودم و تو مدرسه هم این شکلی بوده ام، میخوام چیزی رو که دارن بهم یاد میدن کامل یاد بگیرم و استاد اون چیزی که داره همرو به من منتقل بکنه، همیشه تو دانشگاه وقتی استادی رو میدیدم

که جامعه شناسی بخونم یا روانشناسی بخونم. اینکه من به مباحث اجتماعی علاقه مند بودم باعث می شد بیشتر به مباحث اجتماعی علاقه مند بشم، از سوی دیگه دور و برم افرادی بودن که از مشکلات روانشناختی رنج میبردن، این باز به انگیزه دیگه ای برای من بود که بخوام روانشناسی بخونم، یعنی یه جورایی میخواستم هردو تاش رو بخونم ولی انتخاب یکی باید میشد. و من هردو رو انتخاب کردم ولی چون روانشناسی بالا تر از علوم اجتماعی بود این رو قبول شدم.

اگر به گذشته برگردم دوباره روانشناسی رو انتخاب می کنم به دلیل اینکه وقتی به موقعیت اجتماعی نگاه میکنم، علوم اجتماعی و جامعه شناسی، در جامعه ما فضا رو خیلی براش مهیا نکرده اند که رشد بکنه شاید روانشناسا تو جامعه ما بهتر از جامعه شناس ها عمل میکنن، نه اینکه اونها مهارت نداشته باشن، چون فضا آماده تر نیست. برای همین که اونجا با تردید من این رو اول انتخاب کردم ولی خب به نفع بود که این رو بالا تر از جامعه شناسی قرار دادم و اگر به گذشته برگردم با توجه به شرایطی که در جامعه میبینم باز هم روانشناسی رو انتخاب میکنم ولی اگر شرایط طوری دیگه بود که میدیدم جامعه شناسی هم امکان رشدش در جامعه ما خیلی زیاده و از یافته هاش خیلی گسترده دارن انتخاب میکنن شاید نظرم فرق می کرد، ولی فعلا در مقطع حاضر، از انتخابم پشیمون نیستم.

که در این مورد کم کاری میکنه، یعنی اون داشته هاش رو نمیخواد زیاد بهمون یاد بده و یه خورده کم در این مورد توضیح میده ناراحت میشدم، برای همین شاید تو دانشگاه وقتی من میگم حجم مطالب زیاد میشه، دانشجو ها نگران میشن، ناراحت میشن برای امتحان، این به خاطر اون حس خودم هست که دوست داشتم هرچه قدر مطلب بیشتر ارائه میشه، مطالب بیشتری رو دارم برای یادگیری، میخوام بگم همون ذوقی که برای روز های اول دانشگاه داشتم، تا آخر حفظ کرده بودم، الان هم اگر دوره ای رو برای آموزش گاها برای ما میزارن، همین ذوق رو دارم برای یادگیری، به خصوص اگر مطالب، مطالب جدیدی باشه. تنها فرقی حالا برای من حس دانشجو بودن با دانش آموز بودن فرق کرده این بود که کلاس های دانشگاه خب پسرا هم بودن و حضور اونها هم به عنوان یک جنسی که تا به حال کنارشون ننشسته بودم برام جالب بود و بیشتر اونها رو به عنوان رقیب های خودم میدیدم، چون دخترا خیلی اهل رقابت نیستن، یعنی دخترا دانشجو که همکلاسی من بودن، اهل رقابت نبودن، بین پسرا دو سه نفر بودن که خوب درس میخواندن همیشه تلاشم رو میکردم که از اونها عقب نمونم، انگار محیط دانشگاه فرصتی رو برای من فراهم کرده بود که میتونستم خودم رو هم با دخترا و هم پسرا مقایسه کنم و بخوام یه معیاری دستم بیاد که جقدر باید تلاش بکنم.

۲. دلیلتون برای انتخاب این رشته چی بوده؟ آیا یک مشوق بیرونی داشتید برای انتخابش یا اینکه علاقه درونی خودتون بوده؟ و اینکه اگر به عقب برگردید حاضرید دوباره همین رشته رو انتخاب کنید؟

برای انتخاب رشته روانشناسی من اصلا قبل از اینکه وارد دوره دانشگاهی بشم و به رشته های دانشگاهی فکر بکنم، کتاب های حوزه های علوم اجتماعی و روانشناسی رو میخواندم، یعنی چندین مورد از کتاب های فراتر از کتاب های درسی رو میخواندم و از معلم هامون در مورد مطالب جامعه شناسی و روانشناختی می پرسیدم، فقط تردید داشتم



۳. شما زمانی که مشغول به تحصیل در این رشته شدید هدف هایی را مطمئنا داشتید، آیا به این هدف هاتون رسیده اید؟ تا به حال شده در آن سال های تحصیلتون و یا در این دوران تدریستون از انتخاب این رشته پشیمون بشید؟ اگر آره، با چه مکانیزی این خستگی و پشیمانی رو از خودتون دور کردید؟

همیشه ما یک سری ایده آل هایی داریم، و خب سطح ایده آل ها با سطح عملکردمون فاصله داره و این برای بیشتر آدم ها داره رخ میده و منم در چنین شرایطی قرار گرفتم. در دوره دانشجویی خب همون بحث اینکه من دوست داشتم همه مطالب تدریس بشه و همه مطالب رو یاد بگیرم و بعضی از اساتید میومدن بعضی از فصل ها رو حذف میکردن و من ناراحت میشدم، ولی چون در اکثریت کلاس ها خودتون هم میدونید، از این حذف کردن ها استقبال میکنن و درخواست حذف کردن ها رو دارن، من خیلی نمی تونستم تو کلاس نظر مخالفم رو بیان کنم، چون شدیداً از طرف همکلاسی ها باهام بد برخورد میشد. این در مورد دوران دانشجویی بود احساس میکردم تو اون حوزه دارم کم یاد میگیرم، در دوره تدریس هم شاید احساس اینکه مطالبی که دارم به دانشجو ها انتقال میدم، آیا اون ها مطالب رو دارن یاد میگیرن یا نه! که وقتی از امتحان یک ترم میگذره و تو کلاس سوال و جواب میشه و دانشجو نمیتونه به این سوالات جواب بده، یا بعضی ها بعد از فارغ التحصیلی زنگ میزنن و سوالاتی رو از مباحثی که خوندن مطرح میکنند که من هیچی یاد نگرفتم، خب طبیعیه این احساس یاد نگرفتن طبیعیه هست، چون در مقابل اون دریای بی کران علم، واقعا دانش ما خیلی کم هست. اونجا یه خورده نا امید میشم و میگم که احتمالاً روش آموزشی من خوب نبوده و خوب نتونستم آموزه ها رو انتقال بدم که دانشجوهای من، خوب یاد نگرفتن. احساس ناامیدی به سراغ آدم میاد، ولی دانشجویی هایی رو میبینم که موفق هستن و تونستن دانش خودشون رو به کار بگیرن، مقاطع بالاتر برن، اونجا خستگی آدم در میاد، و خیلی احساس خوبی به آدم دست میده. همچنین به عنوان یک هنیت علمی، واقعا آدم دوست داره تو یک حوزه هایی پژوهش کنه که در سطح ایده آل هست که از نظر مالی و شرایطی که توش هستیم، شرایط مهیا نیست برای چنین تحقیقاتی به این شکل انجام بشه و خیلی با محدودیت های زیادی برخورد میکنیم، و اونجاها آدم ناامیدی سراغش میاد و اون فاصله ایده آل و عملکرد

رو من احساس میکنم. من نهایتاً خودم رو به این شکل راضی میکنم که شرایط مارو محدود میکنه، و اجازه نمیده خیلی قدرت مانورمون رو افزایش بدیم. یک نمونه اش همین مشکلات اقتصادی، مشکلات کرونا که بخوای الان یک تحقیقی رو انجام بدی، با محدودیت زیادی مواجه میشی که اون تحقیق به اون شکلی که دوست داری، خوب از آب در نیما، یعنی همه چیزش کامل رعایت بشه به اون شکل درست در نیما. با وجود چنین مشکلاتی که احساس ناامیدی موقتی سر وقت آدم میاد بهتره ایده آل هات رو یه خورده به سطح پایین تر کاهش بدی، احساس ناامیدی هم برطرف میشه.

قبلاً هم گفتم که هدف اولیه من این بود که به آدم های اطرافم کمک کنم، از این نظر خیلی تلاش کردم که بتونم از آموخته هام استفاده کنم و بهشون کمک کنم ولی زمان به من این رو یاد داد که «تا کسی نخواهد خودش تغییر کنه تو نمیتونی تغییرش بدی» و تنها کاری که تونستم بکنم اینه که روابط بین فردی ام رو مدیریت کردم که هم طرف مقابلم آسیب نبینه و هم خودم آسیب نبینم. تو روابطی که با اطرافیانم دارم، سعی کردم رابطه ها رو حفظ کنم و در عین حال، آسیب هاش رو به حداقل رسوندم. حتی در مورد مراجعانم هم، که بعد از مقطع ارشد ملاقاتشون میکردم، احساسی داشتم که بعداً در شما هم ایجاد میشه که دوست دارین یه کمک همه جانبه داشته باشید که اون فرد به یک سطح از بهبودی و سازگاری برسه، ولی زمانی که مراجعتون تلاشی نمیکنه، انگیزه ای نداره و یا شرایط براش آماده نیست و اونجا آدم احساس میکنه که خوب از پس اون کار بر نیومده و تنها چیزی که اینجا به من حس، شاید بگم ناامیدی رو از من میگیره این هستش که، به خصوص در حوزه روان درمانی، خود مراجع خیلی مهم تر از من هست و اون باید بخواد. گرچه من حالا در حوزه های انگیزشی تلاش میکنم که فرد شروع بکنه برای تغییر و متوجه مسئله بشه، اما وقتی که طرف نخواهد نمیشه اتفاقی براش رخ داد.

روانشناسی حسنی که داره در مورد مدیریت احساسات خود آدم هم هست.

شاید اگر من این رشته رو نمیخوندم در مورد مشکلات درونی خودم هم ممکن بود دچار یک سری مسائل و مشکلاتی بشم، ولی خب چون این رشته رو خوندم، متوجه مشکلات، تعارض ها در احساسات میشم و میتونم

اون ها رو مدیریت بکنم. بیشترین فایده ای که شاید داشته برای شخص خود من بوده، شاید نتونستم برای اطرافیانم خیلی اثر بخش باشم، حالا، و شاید هم تو بعضی از زمینه ها مفید بودم ولی خب بیشترین اثر مفید بودن رو در مورد خودم احساس کردم.

۴. اگر بخواید روانشناسی رو در یک جمله کوتاه توصیف کنید، چگونه توصیفش میکنید؟

«دانش شناخت تفاوت های فردی از نظر شناختی، رفتاری و احساسی»
سخته در یک جمله گفتن!

چون به گستردگی یک دریا میشه گفت هست و گنجاندن تمام موارد در یک جمله دشواره، من بیشتر دریافت درونی خودتون رو مدنظر داشتم.

خب حالا به دیدگاه دانشجو هاتون بپردازیم در حد یک سوال،

۵. به نظرتون دانشجو هاتون چه نظری درباره تون دارن و به نوعی شما رو چه استادی میدونند؟

خب اون رو جوابش رو باید از خود شما بپرسم، من رو چجوری میبینید؟! ولی خب اون چیزی که متوجه شدم اینه که دانشجو ها نظرشون اینه که بهشون اهمیت میدم و یعنی ملاحظه اونها میکنم و چنین تصویری از من دارن و چیزی که بگم اینه که فکر میکنن من در حوزه درسم سختگیر هستم، یه چیزی که فکر میکنن و درست نیست اینه که فکر میکنن اونایی که من باهاشون خوب هستم نمره خوب هم بهشون میدم، درحالی که اصلاً به این صورت نیست. یعنی بودن دانشجوهای که با این پیش فرض اومدن و خودشون رو به من نزدیک کردن ولی دیدن فایده ای نداشته یعنی براساس عملکرد واقعی شون نمره رو گرفتن. این تصور اولیه رو بعضی ها دارن که اونایی که با من خوبن حتماً نمره خوبی هم میگیرن، ولی نه به این شکل نیست. اون چیزی که حالا در کلاس های حضوری من، تو جشن ها بچه ها به شکل طنز میگفتن و شنیدم این بوده که من ارتباط با بچه ها خوبه و هوای اونهایی که با من خوب هستن رو بیشتر دارم ولی اینطوری نیست.



۶. نظر تون درباره افرادی که، روانشناسان و دانشجو هایی که در حال تحصیل در این رشته هستند، را دیوانه خطاب میکنند و میگن که روانشناسا دیوانه هستن، چیه و چه پاسخی به این افراد میدهید؟

این افراد یا به خاطر کلیشه های ذهنی چنین تصویری دارند. یا اینکه از روانشناسان می ترسند که پی به مشکلات درونی شان ببریم.

در همه رشته ها، افراد ناسالم وجود دارد، اگر ما روانشناسی را دیدیم که مشکلات شخصیتی یا روانی دارد به معنی این نیست که همشون اینطوری هستند.

حالا در مورد روانشناس ها، برخی هستن بین دانشجو های روانشناسی، حتی اون هایی که کار روان درمانی انجام میدن، اساتید، ممکنه دچار مشکلات رفتاری و شخصیتی باشن و یا حتی نشانه های آسیب روانی رو داشته باشن، و خب نمیتونیم بگیم که کسی که دانش مربوط به یک حوزه رو داره، میتونه حتما از اون دانش برای کمک به خودش استفاده بکنه.

برخی اوقات افراد نمیتونن از دانششون برای کمک به خودشون استفاده بکنن. یا اصولا به خاطر مشکلات شخصیتی فرد نسبت به مشکل خودش آگاهی نداره، برای همین در صدد تغییر خودش بر نیامد. چنین مواردی وجود داره و ممکنه بعضی ها بخوان بر اساس چنین مواردی تعمیم رو انجام بدن یعنی بگن همه شون این شکلی هستن، و خب به این صورت نیست، یعنی تو همه حوزه ها ما افراد مشکل دار رو داریم، ولی این تصور که روانشناس باید بی عیب و نقص باشه، غلط هست. بعضی وقت ها افراد در شرایطی قرار میگیرن که کنترلشون بر روی رفتارشون تضعیف میشه، و تو اون شرایط باعث میشه که یک رفتاری رو انجام بدن که درست نیست ولی در اکثریت موارد نگاه بکنید، فردی که سالم هست، رفتار هاش قابل قبول هست، ممکنه استثنا در یکی دو مورد که کاراش رو رفتاراش کم هست رفتار نامناسبی از سر بزنه.

۷. آیا جمله خاص از اساتیدتون در دوران دانشجویی به خاطر دارید؟

یک استادی داشتیم می گفت که چقدر خودتون زجر می دهید، یک ضرب المثل ترکی می گفت که معنی اینه که آتش نمی شوید که دنیا را آتش بزنید. منظورش این بود، دنیا ارزش این همه حرص خوردن

را نداره. ولی خودش خیلی حرص و جوش می خورد که همیشه در همه چیزی از همه جلوتر باشد.

جالبه!!

۸. و در پایان چه صحبتی با دانشجو هاتون و تمام افرادی که میخواهند این رشته رو انتخاب کنند دارید و چه توصیه ای بهشون میکنید؟

اولین مورد برای انتخاب رشته اینه که به اون رشته علاقه داشته باشی بتونی با اون رشته ارتباط بگیری.

احساس کنی که اون رشته میتونه به نیاز های درونی تون، به سوال های ذهنتون پاسخ بده. بعضی از بچه ها بدون علاقه وارد میشن، بعضی از بچه ها به اسم روانشناسی علاقه دارن، ولی میان میبینن اون انتظاراتی که دارن از رشته براشون برآورده نمیشه و یک نوع ناامیدی، سرخوردگی سراغشون میاد.

هر وقت تو هر مرحله ای دیدید انتخابتون نادرسته، من به نظرم در همون مرحله برگردید و انتخابتون رو درست بکنید خیلی بهتره، یعنی من اگر ترم دوم، ترم سوم احساس کردم هیچ ارتباطی با این رشته نمیگیرم و خب هیچ علاقه ای ندارم، میتونم برگردم، یکسال رو اون موقع از دست دادم و دوباره جبران بکنم.

ولی بعد از چهارسال، بعد از شش سال، بعد از هشت سال به این نتیجه برسم من شش هفت سالم رو از دست دادم و بعد از هشت سال باید پیام و از نو شروع بکنم. پس زمانی که ما به این نتیجه میرسیم که اون تصویری که از یک چیزی داشتیم با اون چیزی که داریم میبینیم، هم خوانی نداره، به نظرم بهتره در سریع ترین زمان، انتخابش رو درست بکنه، خیلی به نفعش هست تا اینکه همش با اون انتخابی که به نظر خودش، انتخاب نادرستی بوده زمانش رو از دست بده، خودش رو اذیت بکنه و عمرش رو هدر بده.

دانشجو ها باید قبل از اینکه وارد این رشته بشن باید از خودشون پرسن من برای چی وارد این رشته شدم؟!

اگر به خاطر پول وارد این رشته میشم باید بگیم که این رشته یک رشته و حرفه یاورانه هست، یعنی اینکه باید این ایده تو ذهنتون باشه که کسی که از من کمک میخواود، باید بتونم به بهترین نحو بهش کمک بکنم و مسائل مالی باید به عنوان امر ثانویه قرار بگیره، درستیه که مسائل مالی مهم هست ولی تو رشته هایی مثل این باید امر ثانویه در نظر گرفته بشه.

رشته های پول ساز خیلی خوبی هم هستن که میشه آدم با کم ترین زحمت وارد اونها بشه و پول خیلی خوبی هم در بیاره، میخوام بگم که صرفا با هدف پول درآوردن نباید وارد این رشته ها شد.

حداقل برای پول درآوردن تو این رشته باید مقطع ارشد رو فرد طی بکنه، باید تو یک شهر و موقعیت خوب، یک مکان خوبی رو داشته باشه تا بتونه کار روانی انجام بده و پول خوب دربیاره، برای همین این شرایط برای همه مهیا نیست و اون چیزی که گفتم، یعنی هدف اولیه پول درآوردن هست، رشته های دیگه، شغل های دیگه هستن که بشه راحت ازشون پول درآورد. بعضی از افراد هستن که جایگاهی مثل هیئت علمی شدن و استاد شدن رو میپسندن، و دوست دارن وارد اون جایگاه بشن و شاید تصور میکنند که هیئت علمی ها درآمد های خیل بالایی دارن؛ البته که هیئت علمی ها به نسبت بعضی از مشاغل درآمد خیلی بالایی ندارن، برای همین بااین تصور شما بخواین تا دکترا بخونین که به یک درآمد خیلی خوب دست پیدا بکنین و هیئت علمی بشین، این تصور هم غلطه، نباید این تصور رو داشته باشید و افراد باید این تصور رو اصلاح بکنن، اونهایی که میخوان تا این سطح درس بخونن، باید اون روحیه یادگیری، ذوق یافتن، پیدا کردن، شناختن، کشف کردن و پژوهش کردن رو داشته باشن؛ یعنی این روحیه رو با خودشون داشته باشن، «همواره به عنوان یک دانشجو باشن». یعنی کسی که میخواد یک هیئت علمی باشه، باید همیشه مثل یک دانشجو، اهل مطالعه و بررسی باشه.

شما چهارسال کتاب هاتون رو میخونید و میرید، بعد از چهار سال شما ممکنه شغلی رو انتخاب کنید، ارشد بگیرین، باز وارد شغلتون بشید، حالا کم ویش ممکنه مطالعه داشته باشید، ولی یک هیئت علمی همه روز هاش درگیر مطالعه هست، درگیر پژوهش هست، یعنی همه اون روزهاش، فکرش، دغدغه اش، همیشه مطالعه و پژوهش هست.

کسی که چنین روحیه ای رو نداره نباید وارد چنین حوزه هایی بشه.

بله درسته

خیلی ممنون

لطفاً گردید که زمانی رو به این کار اختصاص دادید و به ما کمک کردید.

خواهش می کنم. امیدوارم کمک کننده باشد.

موفق باشید.

تجربه بیدار کننده

● نرگس نجفی

چقدر آسون میکنه اون مشکلا رو. حالا میشه حلشون کرد حالا میشه بهشون فکر کرد حالا دیگ مشخص شد که باید چیکار کرد زندگی تو گذشته باعث شده بود زمان حال رو از دست بدم. باعث شده بود برای اهداف قدیمی سوخته مدام سوگواری کنم و هدف جدیدی نداشته باشم و آوم بی هدف انگار ک وجود نداره.

وقتی از اون در خارج میشدم باید فکر میکردم، به خودم، به هدفایی ک باید به روز رسانی میشدن!

باید خودمو میشناختم باید برنامه ریزی میکردم.

این یعنی نجات کسی که از صبح تا شب کاری نمی کرد و هر ساعت رو خیلی راحت از دست میداد.

«بهای آدم باید انقدری زیاد باشه که با کوچیک ترین رفتار و حرف و اتفاقی روانش به هم نریزه»

و این جمله شاید پایان بی ربط اما بهتری برای خاطره این تجربه باشه.

تجربه کسی که خیلی راحت بهم می ریخت ولی این جمله قوی ترش کرد. هنوزم به اون حرفا و راهنمایی ها نیاز دارم ولی این تجربه برای اولین جلسه ای بود ک رفتم و امیدوارم ملموس و مفید باشه براتون...

استرس رویه روی میز منشی نشسته بودم و به ساعت نگاه می کردم.

وارد اتاق شدم و اولین چیزی که مواجه شدم صمیمیت بود و احوالپرسی گرمی که باعث میشد فکر کنی با یک دوست قدیمی ملاقات کردی تا باهم درمورد روزمرگی ها و زندگی کسل کننده این روز ها و بیماری همه گیر حرف بزنیم...

خب چه خبر؟ این روزهارو چجوری میگذرونین؟

روزهای من ولی خیلی با گذشته گره خورده بود. هدفای من سوخته بود و داشتم از آدما دوری می کردم...

روزام اینطوری می گذشت آره ولی راهکار چیه؟

و یک جمله طلایی:

اینجا ما معجزه نمی کنیم اینجا باید برای حال خوبت تلاش کنی باید خودتو بشناسی تا خودت نخوای ما کاری نمی تونیم بکنیم...

این یه شروع بود برای ضعیف نبودن و دوباره راه انداختن پروژه.

حالا من ساکت بودم و فقط گوش می دادم و بزارین بهتون بگم وقتی ناتوان میشین تو گفتن حرفات و یک نفر عمیقاً متوجهشون میشه و کلمات رو به بهترین نحو کنار هم میچینه، دقیقاً همونطور که خودت میخوای

مدت ها بود که احساس بدی داشتم. نسبت به خودم و روزهایی که میگذروندم! بد که نه تقریباً نفرت انگیز بود برام... یجورایی پوچی رو حس میکردم.

خوب یادمه نمی تونستم در جواب سوال دیگران جمله ها و کلمات مناسبی برای توضیح حالم پیدا کنم و تنها چیزی که خیلی تو ذهنم می چرخید یه جمله بود، یه توصیف: انگار من یه پروژه بودم که شکست خورده و دیگه قرار نیست به دردی بخوره!

می دونید شاید اسمش بی هدف بودن! بی هدف و بی انگیزه بودن! خیلی از آدما هستن که می تونن ناراحتیاشونو حداقل با یک نفر در میون بزارن ولی من حتی دیگه دوست نداشتم با اطرافیانم حرف بزنم.

تصور کنید فردی ک از اول زندگیش حرفی تو دلش نمی موئد حالا نمی تونست حتی یک کلمه به کسی بگه و این مثل شکنجه بود. متوجه شدم این بار به چیزی بیشتر از یک هم صحبت و یک دوست نیاز دارم. حس می کردم خیلی ضعیف شدم و فقط یک نفر متخصص میتونه این پروژه رو دوباره راه بندازه.

دل توی دلم نبود و روزارو میشمردم. شاید با خودتون بگین این حرفا چیه ولی واقعا می شمردم! و حالا من با کلی



روانشناسی زبان

مجموعه آریا منش

زبان

مهمترین وسیله ارتباطی در جوامع انسانی است.

ازسوی دیگر، جانوران نیز نظام های

ارتباطی دارند و غالباً از راه نشانه های

صوتی حرکتی، شیمیایی و... با یکدیگر ارتباط

برقرار می کنند؛ اما نظام ارتباطی انسان با نظام ارتباطی

حیوانات بسیار متفاوت است؛ از این رو زبان شناسان برای زبان

انسان، ویژگی هایی بر شمرده اند؛ جمله:

جابجایی، ویژگی های قراردادی زبان، ویژگی تمایز، ویژگی دوگانگی،

خلاقیت و انتقال فرهنگی. (دیزج و محمودی، ۱۳۹۱)

درباره خاستگاه زبان افلاطون در رساله شصت صفحه ای کراتیلوس، دیدگاه های زبان

شناختی خود را درباره ی معنای واژه ها، ریشه شناسی لغات منشأ زبان مطرح کرده است.

در این گفتگو هر مونگس با نظر کراتیلوس که برای برای زبان خاستگاهی طبیعی قائل است،

مخالفت می کند.

بخش عمده رساله بر همین اصل می چرخد.

کسانی که خاستگاه طبیعی زبان را باور دارند، معتقدند هر چیز، نامی خاص خود را دارد. در مقابل گروه اول، عده

دیگری خاستگاه زبان را قرارداد می دانند. (نیجفی ۱۳۸۴)

روانشناسی زبان ریشه در سنت زبان شناسی چامسکی قرار دارد و موضوعات اصلی آن در بردارنده فراگیری زبان نخست،

زبان دوم، تولید گفتار و درک گفتار می شود و در واقع این واژه Psycholinguistics است، اما آنچه در حوزه مطالعاتی

روانشناسی قرار می گیرد Psychology of language است که حیطه گسترده تری را در بر می گیرد.

در مباحثی مانند حافظه، تمرکز، پردازش محتوای تفکر، تصمیم سازی را شامل می شود.

روانشناسی زبان، نام شاخه علمی نسبتاً جدیدی است که از محل تلاقی زبان شناسی و روانشناسی جوانه زده است.

موضوع این علم، مطالعه جنبه های ذهنی زبان یا به عبارت دیگر، رابطه ذهن و زبان است.

پیشرفت عصب روانشناسی (نوروسایکولوژی) هنوز به آنجا نرسیده است که ما را از کاربرد واژه (ذهن) بی نیاز کند.

روانشناسی زبان با وجود آنکه علمی نو خاسته است، به سرعت رشد کرده و مسائل متنوع زیادی را در حوزه پژوهش

های خود قرار داده است.

هنوز راه درازی در پیش است تا ما به همه اسراری که در کاسه سرمان نهفته است، پی ببریم و بتوانیم آزادانه به جای

ذهن، کلمه مغز را به کار ببریم.

با این همه، تصور می کنم در بین کسانی که با اینگونه مسائل سر و کار دارند، تردیدی وجود داشته باشد که بدون مغز

چیزی به نام ذهن وجود ندارد. (دیزج و محمودی، ۱۳۹۱)

مادر علم روانشناسی ایران (از زنو تا تهران)

● محدثه ذبیحی



دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود.

جوایز و افتخارات

کتاب «روانشناسی مرضی تحول از کودکی تا نوجوانی» تالیف: استاد دادستان، برگزیده دوره دهم کتاب سال جمهوری اسلامی ایران.

چهره‌های ماندگار در سال ۱۳۸۱ برنده جایزه بخش تحقیقات بنیادی علوم انسانی در پانزدهمین جشنواره بین‌المللی خوارزمی در سال (۱۳۸۳)

درگذشت

بانو دادستان صبح شنبه ۲۲ آبان ماه سال ۱۳۸۹ در سن ۷۷ سالگی به علت بیماری سرطان در تهران درگذشت. فیلم مستندی پس از درگذشت وی، از آثار و زندگانی ایشان تحت عنوان «پرواز زنو- تهران» به تهیه‌کنندگی محمد فاتحی و کارگردانی مهران فیروزبخت ساخته شد که این مستند در دومین سالگرد یادبود وی به نمایش در آمد.



ارزشیابی شخصیت کودکان
بر اساس آزمون‌های تروسمی
دکتر پریخ دادستان



«پلی تکنیک» را با نظارت دانشگاه فرانسه و برای هدایت دانشجویان عهده‌دار شد. وی در سال ۱۳۵۴ به اصرار دکتر علی‌اکبر سیاسی به گروه روانشناسی دانشگاه تهران پیوست.

دکتر دادستان در سال ۱۳۵۹ به عنوان دانشیار و مدیر گروه روانشناسی دانشگاه تهران انتخاب گردید. با تلاش بی‌وقفه در پژوهش و تألیف، دکتر دادستان توانست به درجه استاد تمامی در گروه روانشناسی دانشگاه تهران در مدت کوتاهی (در سال ۱۳۶۵) برسد. از استاد دادستان بیش از ۱۵ کتاب و ۵۰ مقاله باقی است. او عهده‌دار چندین طرح پژوهشی در سطح ملی بوده‌است.

بازنشستگی دکتر دادستان

در سال ۱۳۸۱ در حالی که به تازگی به عنوان یکی از پُرکارترین اساتید دانشگاه تهران شناخته شده بود و تدریس بیش از ۱۷ واحد درسی را به عهده داشت، به اجبار بازنشسته گردید. دکتر دادستان جزو معدود استادانی در دانشکده روانشناسی بود که از امضای حکم بازنشستگی امتناع ورزید و به این حرکت مدیریت دانشکده و دانشگاه تهران شدیداً اعتراض کرد.

او در سال ۱۳۸۲ فصلنامه روانشناسان ایرانی را با همکاری دانشگاه آزاد تأسیس نمود.

دکتر پریخ دادستان، برنامه‌ریزی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب و از ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۹ مدیر گروه روانشناسی سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی (سمت) و از سال ۱۳۷۲ تا ۱۳۸۹ مدیر دفتر مطالعات و تحقیقات علوم انسانی معاونت پژوهشی و برنامه‌ریزی

پریخ دادستان، متولد اول فروردین سال ۱۳۱۲ در تهران می‌باشد.

ایشان تحصیلات ابتدایی خود را در دبستان خورشید در سال ۱۳۱۷ آغاز کرد.

دیپلم علمی خود را از دبیرستان ناموس در سال ۱۳۲۸ در ۱۵ سالگی و دیپلم ادبی را از دبیرستان شاهدخت تهران در سال ۱۳۲۹ دریافت کرد.

دکتر دادستان در حالی که ۱۶ سال بیش نداشت در دومین آزمون اعزام به خارج از کشور در دوران پهلوی شرکت کرد و به عنوان تنها زن حاضر در آن، پذیرفته و یک سال بعد عازم ژنو از شهرهای سوئیس شد.

پیشنهاد مسئولیت مرکز شناختی نیویورک به ایشان

درخشش پریخ جوان در طول تحصیل قبل از دکتر در دانشگاه ژنو باعث شد ژان پیازه غول روانشناسی شناختی و تحولی راهنمایی پژوهش و پایان‌نامه دکترای او را بپذیرد. باور پیازه به دکتر دادستان به حدی بود که مسئولیت مرکز شناختی نیویورک را به او پیشنهاد کرد. اما دادستان که عاشق وطن بود پیشنهاد را نپذیرفت و در سال ۱۳۳۹ بعد از اخذ مدرک دکتر در ۲۶ سالگی به کشور بازگشت.

دکتر، بعد از ورود به ایران، مسئولیت نخستین مرکز هدایت حرفه‌ای و هدایت تحصیلی را بر عهده گرفت. او دو سال مسئولیت دفتر روانشناسی دانشگاه

مسابقه روانشهر

✔ تو این مسابقه هیچکس بازنده نیست! هر کسی که به اندازه یک تصویر روان آموز رو همراهی کرده باشه برنده ست!
✔ ملاک شمارش: مجموع تعداد به اشتراک گذاشتن (با ضریب ۴)، سیو (با ضریب ۳)، کامنت (از هر اکانت یک کامنت قابل قبوله) (با ضریب ۲) و لایک (با ضریب ۱) هر پست هست.

✦ شرح جوایز:

🏆 گروه ۱: ۱۰ میلیون تومان جایزه نقدی برای تیم
🏆 گروه ۲: ۳۰ درصد تخفیف ویژه روی تمام محصولات روان آموز
🏆 گروه ۳: ۲۰ درصد تخفیف ویژه روی تمام محصولات روان آموز
🏆 سایر شرکت کنندگان عزیز: ۱۰ درصد تخفیف ویژه روی تمام محصولات روان آموز
#روان_آموز #روانشهر #مسابقه #عکاسی #رتبه برتر #روانشناسی #ارشد_روانشناسی #روانشناسی_بالینی #روانشناسی_عمومی #کنکور_ارشد #دکتری

کمپین

#روانشهر

شهری به وسعت یک کشور



بچه ها سلام 🌸😎

بیاین ببینین روان آموز چیکار کرده واستون! گشت و گذار، همراه با هزینه اسنپ!

مسابقه، با کلی جایزه ارزنده! فقط تا ۳۰ خرداد فرصت دارین! 🚨

مسابقه #میز_مطالعه_من رو یادتونه که اولین بار #روان_آموز پایه اش رو گذاشت؟ حالا با مسابقه #روانشهر یک قدم جلوتر رفتن، روان آموزی بودن یعنی همین، همیشه یه قدم جلوتر از بقیه ان! 🚶‍♂️

؟ اما شرکت در مسابقه چطوره ؟

به یکی از مکان های دیدنی، تاریخی یا المان های شاخص شهر محل زندگیتون میرین و یک عکس از اون محیط همراه با یکی از محصولات روان آموز میگیرین .

تازه سی نفر اولی که عکس بفرستن، هزینه اسنپ رفت و برگشتشون با روان آموزه! 🚗 بعد از گروه بندی تصاویر، عکس گروهتون رو پست و استوری میکنین؛ اون تصاویری که بازخوردش تو پیج روان آموز از همه بیشتر باشه به عنوان برنده اعلام میشن 🎁🎉

سخن پایانی

قطار روانشر با تمام سختی هایش به چهارمین ایستگاه خود رسید.
و چه احساس غرور انگیز است، آفریدن.
آن هم در کنار کسانی که مشتاقانه برای رشد خود تلاش می کنند؛
امیدوارم که از مطالعه‌ی آن، لذت برده باشید.

و اما بعد ..

این نشریه، آخرین نشریه‌ی روانشر در سال تحصیلی جاریست، نمی دانم
در آینده آیا ادامه خواهد داشت یا خیر!
ولی به گذشته که می نگرم، می بینم؛ هربار شروع به فعالیتی کردم به
خاطر سختی هایش در نیمه‌ی راه با خودم می گفتم: «این دیگر آخرین
بار است. همین را طاقت بیاور و تمام..» اما وقتی کار به پایان می رسید،
دوباره میل به ادامه دادن و شروع کردن در درونم شعله‌ور می شد.
حال، می توانم بگویم که با این احساس کنار آمده ام..

با بودن یا نبودن

ساختن یا نساختن

ماندن یا رفتن...

امیدوارم که همه شما با این احساس آشتی کنید

و باز هم ادامه دهید،

حتی اگر شک داشتید، حتی اگر مردد بودید...

به قول مولانا

خنک آن قماربازی که بباخت آن چه بودش

بنماند هیچش الا هوس قمار دیگر

زندگیتان پر از امید

محمد مهدی میرسعیدی

خرداد ۱۴۰۰

منابع

سرگذشت کارل یونگ

۱_ دانشنامه روانشناسی مردمی (سایت public-psychology.ir)

۲_ دوان پی شولتز و سیدنی الن شولتز _

کتاب نظریه های شخصیت _ترجمه یحیی سید محمدی

همه ما عقده ای هستیم !

نظریه های شخصیت ،شولتز و شولتز

کل مهمتر از اجزا

کتاب اصول کلی روانشناسی گشتالت

مؤلف: رضا شاپوریان

رنگ ، عاملی برای درمان

عنوان مقاله: تاثیر رنگ در طراحی بخش بستری بیمارستان ها

گرجی مهربانی یوسف, صالح آهنگر مژگان

اختلال اوتیسم

۱_سایت رسمی اوتیسم ایران (سایت irautism.org)

۲_کتاب رشد _لورا برک _ ج ۱

درمان شوپنهاور

کتاب درمان شوپنهاور

نویسنده:اروین د. یالوم

مترجم:سپیده حبیب

روانشناسی زبان

عنوان مقاله: روان شناسی زبان، واله جلالی

مادر علم روانشناسی ایران

پروفسور پری رخ دادستان (سایت onlinebaz.ir)

RAVANASHR

