

رویش در فصل صفر

در این شماره میخوانید:

- ◀ نوروز پالایشی فردی در گستره جمعی همراه طبیعت
- ◀ شما نزدیک سال جدید چه احساساتی را تجربه می کنید؟
- ◀ تراپی؟ نه ممنون!
- ◀ نگاهی به گذشته روانشناسی در ایران

خانه ای بنا کردیم متبرک به آرامش
تا از پنجره آن به تماشای روان آدمی بنشینیم



نشریه روانشناسی_دانشجویی هیلان
سال یکم، شماره صفر ؛ فروردین ۱۴۰۳
صاحب امتیاز: انجمن علمی روانشناسی
دانشگاه شاهد تهران
مدیر مسئول: راضیه رمضان زاده
سردبیر: فاطمه محقق
مدیر اجرایی: سجاد صباحی
استاد مشاور: دکتر محمدرضا شعیری
اعضای تحریریه (به ترتیب حروف الفبا):
متین اسدی ، محمد جعفری همدانی
مئده حسن زاده ، طاهارمضانعلی
فاطمه زهرا عسگری ، امیررضا علوی
ویراستار: مه‌سیما جعفری
صفحه آرا: سارینا قاسمی
طراح لوگو: سارینا قاسمی



کانال تلگرام و روبیکا: @hillanjournal

ایمیل: hillanjournal@gmail.com

نشانی: تهران، ابتدای آزادراه تهران قم، رو به روی حرم مطهر امام خمینی (ره)، دانشگاه شاهد

سخن سردبیر

فصل های زندگی آدمی شباهت های زیادی به فصل های سال دارد. فصل شکفتن، طراوت و وفور انگیزه و انرژی برای رشد و ترقی. فصل به ثمر رسیدن تلاش ها و لذت بردن از نعمت های الهی. فصل تردید، تفکر، تلاطم، آشفتگی و سلانه سلانه راه رفتن. فصل خمودگی، انجماد، سکون و صبوری در برابر ناملايمات. که هرکدام بارها و بارها تکرار میشوند و یکی جای دیگری را میگیرد. هیلان اما فصل های جدیدی از زندگی را برای ما رقم خواهد زد...

خانه ای بنا کردیم متبرک به آرامش تا پشت پنجره ای از آن بنشینیم و گذر فصل های زندگی آدمی را از منظر تازه، بنگریم.

در این خانه دور هم جمع شده ایم تا احساس تعلق، دل بستگی و امنیت را در کنار یکدیگر تجربه کنیم و خود را آزادانه و بی آرایش ابراز نماییم، به تحصیل آگاهی فرای کلاس ها و واحدهای درسی و فضای مدرک محور و عصا قورت داده دانشگاهی بپردازیم، با باورهای اشتباه عوام و فضای شبه علم و خرافات که در جامعه رواج دارد نقادانه برخورد نماییم و عالمانه محتواهای زرد رنگ و لذت بخش آنی را به خارج از گود هدایت کنیم، در مسیری سرشار از معنا و تفکر قدم برداریم و روحمان را در تلاش برای سازگاری با دنیای پویای پیرامون خود پرورش دهیم.

اینجا نشریه دانشجویی روان شناسی است که نام آن را "هیلان" یعنی خانه و محل آرامش نهادیم تا اهالی اش قبل از ورود به این خانه دغدغه ها، دل نگرانی ها، تنش ها و خستگی هایشان را پشت در گذاشته و با آرامش خاطر ساکن این خانه امن شوند. ورود ارزشمند شما دانش جوی عزیز را به خانه هیلان خوش آمد می گوئیم و مفتخریم که از صفرمین شماره هیلان که جهت معرفی این نشریه تهیه و تولید شده است، همراهی ما و شما رقم می خورد.

امید است به لطف خدا و در پناه مهربان امام هشتم، هیلان بتواند گامی موثر در جهت افزایش رشد، آگاهی و احساس رضایتمندی و آرامش اهالی خود بردارد.



فروردین ۱۴۰۳

فهرست مطالب

بخش ویژه

به بهانه سال نو

۲

نوروز پالایشی فردی در گستره جمعی
همراه طبیعت / دکتر محمدرضا شعیری

۳

شما نزدیک سال جدید چه احساساتی
را تجربه می کنید؟ / مائده حسن زاده

۸

تراپی؟ نه، ممنون / فاطمه زهرا عسگری

۱۰

نگاهی به گذشته روانشناسی در ایران
متین اسدی نیکویان /

۱۵

سایکوبوک معرفی کتاب رهایی از زندان
ذهن / طاها رمضانعلی /

۱۸

سایکوفیلم: معرفی سریال تحت درمان
/ امیررضا علوی /

۱۹

سایکوپازل / محمد جعفری همدانی

فصل دوم

مقالات و نوشتارهای
علمی-تخصصی

فصل سوم

سه پامین، انتقال دهنده
هیجان در سه بخش

به بهانه سال نو



نوروز پالایشی فردی در گستره جمعی همراه طبیعت

دکتر محمدرضا شعیری
هیئت علمی روانشناسی دانشگاه شاهد

خو کرده ایم که در هنگامه نوروز، واژه ها واژه های آهنگین یا شبه آهنگین و به هم پیوسته ستایش این تحول طبیعی را بر ما هشیار سازد اما این نوشتار، نه آهنگ آن دارد که سخن آهنگین بنا کند، و نه می کوشد از پنجره ای اسطوره ای، تاریخی یا دینی، یا الزام های پیشینه فلات ایران و پافشاری زرتشت بر دامپروری و کشاورزی، که هر دو نیز، بی ارتباط با زمینه های برآمدن بهار نیستند به نوروز بپردازد.

آن غرقه می شویم، همگی از کودک تا پیر با آن دگر گونهمی شویم و بدان هشیار. تنها هشیار می شویم که چیزی در راه است، اما در آن حل می شویم، خود را پالایش می دهیم، شستشو می دهیم، و از نو بازسازماندهی می کنیم، البته این بار با عناصر و مولفه های طبیعی و جمعی. بنابراین فرهنگ و تاریخ، مکانیزمی مکرر، هماهنگ با چرخه تحول طبیعی، بنا نموده است که به خوبی، نقش موثری، در بازسازماندهی روابط بین فردی، خانوادگی و درونی فرد بازی می کند. این برنامه ریزی انسانی، در کنار برنامه ریزی تحول طبیعی، در برهه ای از زمان انتخاب شده است که بیشترین تاثیر را در پشت سر نهادن زمستان های فردی و طبیعی داراست تا امکان رویشی دوباره، مبتنی بر سرزمین های کهن طبیعی و تاریخی و انسانی فراهم گردد. فرهنگ ایرانی با ترسیم آیین نوروز، به گونه ای خردمندانه پالایشگری روان شناختی آدمی را در تداوم و چرخه طبیعی، هرساله به بازسازماندهی می نشیند، آن را گرمی بداریم.

هرچند می توان از پیشینه های تاریخی و اسطوره ای و عینیت های مرتبط با زمینه های زندگی واقعی ایرانیان قدیم آغاز کرد، اما این نوشتار سر آن دارد که در «اکنون» های «نوروز» غرقه شود، تا از چشم افکنی دیگر آن را به هشیار درآورد. در هر صورت، چه همساز و چه ناهمساز با آیین نوروز باشیم، در آن غرقه می شویم، بدان می پیوندیم، و با آن زندگی می کنیم، پس واقعیتی است تاریخی و فرهنگی در چرخه های زمانی ویژه. گرچه قصد آن نیز نیست که به سبب شناسی استمرار آن نیز پرداخته شود، اما پیوستن به واری «اکنون» خود به میزانی از سبب شناسی استمرار نوروز نیز یاری می رساند. بنابراین نوشتار حاضر، می کوشد از تاثیر این چرخه طبیعی، که بار تاریخی و فرهنگی را نیز به خود متصل نموده، بر رفتار سخن بگوید؛ چرخه ای که نه تنها شرایط تازه طبیعی را رقم می زند بلکه با خود، مجموعه ای از پیشینه های تاریخی و دینی را، در جلوه اکنون، نمایانگر میسازد. همگی چه بخواهیم و چه نخواهیم، آرام آرام در

اما هشیاری نوع دومی نیز در سطح اندیشیدگی نیازمندیم و آن اینکه کدام روشی را میتوان بر مبنای یک نظرگاه علمی، برای افراد طراحی کرد، یا به یک فرهنگ سازی برای آتیه دست زد، تا بتواند، تا این حد به تحول روان شناختی آدمی، هماهنگ با جمع، یاری رساند، این نوعی روان درمانگری جمعی است آن را قدر بدانیم و خود را به رودخانه پالایش اش بسپاریم.

پس، نوروز، زمینه ساز پالایش گری است اما نه فقط از منظر فردی، یا نه فقط از منظر کلامی، بلکه از منظر جمعی، همگام با طبیعت، با دگرگونه سازی درون؛ همه خود را به گونه ارتجالی بدین رودخانه می سپارند؛ با این وصف، این پالایش فردی، در گستره جمعی، همراه با تحول طبیعی را به شما شادباش می گویم.



بنابراین، نوروز، بازسازماندهی طبیعی مکرری راجلوه گر است که در درون مایه خود، بازسازماندهی جمعی، خانوادگی و فردی را رقم می زند، و عجب آنکه هیچ زمینه ای، از این گستره بی بهره نمی ماند؛ فقط میزان بهره آن، دارای سطوح متفاوتی می تواند باشد. این نوشتار می کوشد تا از تاثیر نوروز بر رفتار جمعی سخن بگوید. چه نوروز یک پالایشگری مدام رفتاری را، به ویژه از منظر ارتباطی، در بردارد، پالایشی که بیشتر از آن که جنبه کلامی داشته باشد، جنبه عملی دارد. اگر مدت ها به تحول ها نیندیشیده بودیم، و بدان هشیار نشده بودیم، اکنون هم در برون، و هم در درون به تحول های طبیعی می پیوندیم و دوباره به رفتار جمعی و مشترک نزدیک می شویم، با آن عملا زندگی می کنیم، و خود را در صحنه زندگی عملی، بازسازماندهی می کنیم. به میزانی که بدان، دروجه های مورد نیازمان می پیوندیم، به همان میزان خویشتن کهنه مان را پشت سر می نهیم. هرچند همه یک گونه به نوروز نمی نگریم، ولی بدان می پیوندیم، اما یک گونه هم بازسازماندهی نمی کنیم، با این حال بازسازماندهی می کنیم، آه هم تنها نه در کلام، نه در اندیشه، و نه در عمل، بلکه در یکتو حید یافتگی، هرچند در هر گستره در سطح خاص، به تحول مینشینیم. چنین تحولی را با کدام شیوه های درمانگری فردی یا گروهی میتوان ترسیم نمود؟ همگی به این تحول هشیار میشویم

شما نزدیک سال جدید چه احساساتی را تجربه می کنید؟

مأئده حسن زاده
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه شاهد

با وجود اینکه سال جدید برای بسیاری از افراد با امید به شروعی تازه و ایجاد تغییر و تحولات همراه است، اما ممکن است در افراد زیادی احساسات مختلفی از جمله غم اندوه و استرس را ایجاد کند که اغلب به آن نگرانی‌های سال نو می گویند. سوزان نولن هوکسما، دکترای روانشناسی در دانشگاه پیل که در مورد افسردگی و عادت به نشخوار فکری تحقیق کرده است، می گوید: «نگاه کردن به سال و آنچه انجام داده‌اید بدون انجام هیچ اقدامی برای غلبه یا حل آنها تا حدی طبیعی است». همچنین او می گوید: «رسانه‌ها آنچه را که امسال اتفاق افتاد تکرار می کنند. بنابراین، تا حدی قابل درک است که بسیاری از ما نیز این کار را انجام می دهیم».



ممکن است افرادی که افسرده هستند، این دوره را بیشتر تجربه کنند. اما این احتمال نیز وجود دارد افرادی که اختلالات شدیدی ندارند نیز در دوره‌ای کوتاه و موقت علائم و نشانه‌ها را ابراز کنند. در نهایت چیزی که اهمیت دارد این است که دلایل آن را شناسایی کنید، علائم آن را بشناسید و برای بهبود آن اقدام کنید.

دلایل متعددی می‌تواند این احساسات را در افراد ایجاد کند که در ذیل به آنها می‌پردازیم:

۱) دشواری در مواجهه با تغییرات بزرگ

مقایسه می کنند و همین، احساس ارزشمندی یا توانمندی‌شان را کاهش می دهد. فکر کردن مداوم به شکست‌ها و نرسیدن‌ها ممکن است آنها را ناامید یا درمانده کند و باعث شود که دیگر برای بهبود شرایط تلاشی نکنند؛ همچنین ممکن است به توانایی‌های خودشان شک کنند و عزت نفسشان تضعیف شود.

برخی از افراد نگران ناشناخته‌ها و آینده مبهم خود هستند. در واقع تغییرات آنها را نگران می کند، در حالی که برخی دیگر به گذشته چشم دوخته اند و به دستاوردهای سال‌های پیشین فکر می کنند، به عبارت دیگر گاهی تصور می کنند به اهدافی که در نظر داشته‌اند، نرسیده‌اند و آن طور که باید برنامه‌هایشان پیش نرفته است و یا دستاوردهایشان را با دیگران

۲) تجربه از دست دادن یا فقدان در سال گذشته

دست دادن (فقدان) و یا تغییرات قابل توجهی را تجربه کرده‌اند» به عبارت دیگر تصور اینکه آنچه رفته است دیگر بر نمی‌گردد، می‌تواند احساسات مختلفی از جمله غم و اندوه ایجاد کند؛ برخی دیگر ممکن است با احساس تنهایی یا انزوا درگیر باشند، به خصوص اگر عزیزانشان در کنار آنها نباشند.

گاهی افراد به فقدان‌ها و از دست دادن‌های سال پیش می‌اندیشند، مخصوصاً زمانی که به خوبی دوران سوگواری را پشت سر گذاشته باشند. در واقع غم و اندوه، در اشکال مختلف آن، می‌تواند به ویژه در آغاز سال جدید تلخ باشد. دکتر تزال میگوید: «این می‌تواند زمان سختی برای کسانی باشد که در سال گذشته از

۳) تجربه افسردگی یا اضطراب در تمام طول سال

شدیدتر باشد زیرا همانطور که هاردریس می‌گوید، هر زمان که ساختار کمتری وجود داشته باشد، تغییرات در برنامه‌ها و انتظارات، احتمالاً با اضطراب بیشتری همراه است، و در نهایت باعث می‌شود در آغاز سال جدید به جای امیدواری احساس غمگینی کنند. به عبارت دیگر افراد مضطرب شرایط مبهم و بدون ساختار نگران‌شان می‌کند و مدام نگران اتفاقاتی هستند که در آینده می‌افتد، همین نکته باعث می‌شود که نگران اتفاقات سال آینده باشند.

علاوه بر موارد ذکر شده، افرادی که افسردگی خفیف دارند با نزدیک شدن به سال جدید ممکن است علائم افسردگی‌شان تشدید شود، در واقع آنها بر بدترین بخش یک موقعیت یا مشکل تمرکز می‌کنند، بنابراین آن را به یک موضوع بسیار بزرگتر از آنچه هست تبدیل می‌کنند. سوزان نولن هوکسما، این افراد را «نشخوارکنندگان» نام‌گذاری می‌کند و می‌گوید که این وضعیت هم در مردان و هم زنان ایجاد می‌شود؛ البته او می‌گوید زنان بیشتر از مردان این عادت را دارند. جوآنا هاردریس یک درمانگر در بخش خصوصی متخصص در درمان اختلالات اضطرابی و وسواس می‌گوید: «هر خدای مبنی بر اینکه تغییراتی در زندگی‌تان در حال وقوع است می‌تواند استرس‌زا باشد مخصوصاً برای افرادی که دارای اضطراب هستند». در واقع این احساسات برای افرادی که با انواع خاصی از اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند مانند کمال‌گرایی یا نیاز به حس کنترل می‌تواند





۳) تجربه افسردگی یا اضطراب در تمام طول سال

قبل از ارائه راهکار درصدد آن هستیم تا نکاتی را ذکر کنم که برای همدلی و کمک به شما برای پذیرفتن احساساتتان و اعتبار قائل شدن برای آنها و سرزنش نکردن خودتان در راستای احساساتی که تجربه می کنید، به کار آیند. اگر نزدیک سال نو خیلی خوشحال نیستید نیازی نیست خودتان را سرزنش کنید. شاید در سال گذشته چیزی را از دست داده اید، شاید دلتنگ عزیزانتان هستید. شاید در حال سپری کردن روزهای سخت و تلاش برای رسیدن به اهدافتان هستید و روزهای شلوغی را می گذرانید. در واقع انسان ها همه یکسان نیستند و در همین راستا نیز تجربه های یکسانی ندارند؛ مهم این است که بدانید چه می خواهید و برای چه فقدان هایی سوگوار هستید. همچنین برای اهدافتان در سال جدید گامی بردارید و برای بهبود حالتان اقدام کنید و در صورت نیاز به روانشناسی ایمن برای برقراری رابطه ای امن و در میان گذاشتن مسائلتان مراجعه کنید.

راهکار برای کمک به افرادی که در آغاز سال جدید احساس ناراحتی می کنند:



۱. از یک درمانگر کمک بگیرید

گاهی فقط با داشتن یک رابطه امن و قابل اعتماد با درمانگر می‌توانید احساساتتان را در میان بگذارید و مسائلتان را حل کنید.

۲. خود مراقبتی داشته باشید

خودمراقبتی همیشه اهمیت دارد، اما تمرین در این فصل از سال مهمتر است. دکتر تزال توصیه میکند: «برای فعالیت‌هایی که ذهن، بدن و روح شما را تغذیه میکنند، وقت بگذارید مانند خواب کافی، داشتن یک رژیم غذایی سالم، ورزش کردن، یا شرکت در فعالیت‌هایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید.»

۳. با دیگران ارتباط برقرار کنید

مهم است که سعی کنید و زمانی را برای تقویت ارتباطات اجتماعی خود بیابید. دکتر تزال میگوید: «دسترسی به دوستان، خانواده یا یک گروه حمایتی برای حمایت اجتماعی و ارتباط می‌تواند مفید باشد و الزامی بر حضوری بودن آن نیست چراکه جوامع زیادی وجود دارند که معاشرت مجازی را نیز ارائه می‌دهند.»

۴. احساسات خود را تجربه کنید

استراتژی مهم دیگری که هارویس توصیه می‌کند نرمال‌سازی و پذیرش همه احساسات است حتی

آنهایی که احساس خوبی ندارند. او می گوید: «به یاد داشته باشید احساسات رویدادهای موقتی هستند مانند سوء هاضمه. ما خودمان را به خاطر داشتن سوء هاضمه قضاوت نمی کنیم.

بنابراین باید همین کار را برای سایر تجربه های درونی انجام دهیم. به جای واکنش به آن احساسات خود را تجربه و لمس کنید».



۵. نسبت به خود شفقت داشته باشید

شفقت به خود یعنی سعی کنید در لحظات سخت به خودتان حق بدهید، خودتان را درک کنید و با خودتان مهربان باشید اگر اهدافی دارید که به آن نرسیده اید یا رسیدن به آن‌ها دشوار است، آن‌ها را به اهداف کوچک و دست یافتنی تقسیم کنید و این را در نظر داشته باشید که اشتباه کردن یا کامل نبودن اشکالی ندارد، مهم این است که به اهداف و نیازهای خود توجه کنید و در راستای آن‌ها اقدام کنید.^(۱)

A large, dimly lit library with a high arched window, bookshelves, and stacks of books. The scene is filled with stacks of books on the floor and on shelves, creating a sense of a vast collection of knowledge. The lighting is soft and warm, highlighting the textures of the books and the wooden furniture.

مقالات و نوشتار های علمی-تخصصی



فاطمه زهرا عسگری
دانشجوی کارشناسی روانشناسی، دانشگاه شاهد

...

تراپی؟ + نه ممنون

[Translate Tweet](#)

2:35 PM · Sep 22, 2021 · Twitter for Android

170 Retweets 13 Quote Tweets 5,644 Likes

الغالب روانشناسی برای دانشجویان این رشته از کجا شروع می شود؟ اگر به منابع رسمی و قابل استناد رجوع کنیم روانشناسی اینطور تعریف میشود : مطالعه علمی رفتار و فرایندهای ذهنی. اگر کمی وارد جزئیات شویم، روانشناسی بالینی شاخه‌ای از روانشناسی است که به درک، پیش‌بینی و درمان نابهنجاری، ناتوانی و آشفتگی‌های شناختی، هیجانی، زیست‌شناختی، روان‌شناختی اجتماعی و رفتاری کمک می‌کند و در گستره‌ی وسیعی از جمعیت‌های در جستجوی درمان کاربرد دارد. تا اینجا همه چیز طبیعی است اما اگر اهل گشت و گذار در فضای مجازی باشید احتمالاً از تناقضات شوکه خواهید شد! روانشناسی رشته‌ایست که در فضای مجازی به راحتی مورد انتقادهای غیرعلمی قرار می‌گیرد و به راحتی با مفاهیم اصلی آن شوخی می‌شود. بعد از همه‌گیری بیماری کرونا و دوران قرنطینه نقش فضای مجازی در زندگی روزمره پررنگ‌تر شد و شاید به تبع آن و شرایط حاکم بر جامعه به همراه استرس‌ها و فشارها، روانشناسی بیش از پیش مورد استقبال عموم مردم قرار گرفت؛ اتفاقی که برای رشته روانشناسی خوشایند بود تا جایگاه واقعی خودش را پیدا کند. فرصتی برای افزایش آگاهی عمومی مردم درباره روانشناسی و کاهش فاصله روانی مردم از قشر روانشناس که تا حدودی به حقیقت پیوست و فرهنگ مراجعه به روانشناس به دور از برچسب زنی‌های متعدد، در ایران جای خودش را پیدا کرد. هر چند که عمر آن کوتاه بود.

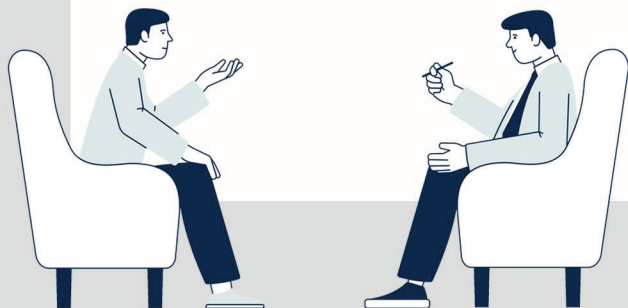
چرا روانشناس برای ارائه ی خدمات هزینه دریافت می کند؟ لطیفه هایی شبیه "به تراپیستم گفتم دوشخصیتی ام کارتخوان گذاشت جلوم گفت ۲۰۰ تومن با این شخصیتت بکش ۲۰۰ تومن با اون شخصیتت" که در موقعیت های مختلف دیده می شد و تا این ایده پیش رفت که "اگر روانشناسم واقعا نگران من بود ازم پول نمی گرفت بهم پول میداد". جمله ای که اگر سطحی به آن نگاه کنیم بسیار طنزانه است اما با نقوذ آن در افکار افراد، تمام روند اتاق درمان را می تواند تحت تاثیر قرار دهد و ایجاد رابطه ی درمانی را با اختلال مواجه کند. اما تکلیف این مسئله ی چالش برانگیز که بدون پاسخ ماند چیست؟ پول در فضای روانکاوی یک جنبه اساسی از برنامه ی درمانی است و در حین پیشبرد آن زیربنای آن نیز هست. دریافت هزینه مراجع شونده را از داشتن دین به روانکاو می رهند و فشار جلسه درمان را کاهش می دهد؛ ضمن اینکه این کار شغل درمانگر است و از این راه امرار معاش می کند. در ادامه اگر مراجع هزینه ای پرداخت نکند ممکن است بخاطر انتقال انتظاراتی خارج از چارچوب درمانی از درمانگر داشته باشد و هزینه وسیله ای است که به صورت نمادین از فرایند تحلیلی محافظت کرده و به تحلیل انتقال کمک می کند. همچنین مبادله ی پول طرفین را از ارتباط صمیمی تر دور کرده و درمانگر و مراجع را در جایگاه واقعی خودشان حفظ می کند. امروزه ما با موج عظیمی از شبهه ها که کاربرهای فضای مجازی را نسبت به دریافت خدمات سلامت روان دلسرد و مردد می کند، روبه رو هستیم. شاید این از نقطه ضعف ماست که حوزه تخصصی خودمان را به خوبی در جامعه معرفی نکردیم.

ما در هیلان امید داریم با آگاهی بخشی درباره علم روانشناسی بتوانیم تاثیری هر چند اندک اما موثر در اصلاح نگاه اجتماعی به این علم و رفع ابهامات داشته باشیم.^(۲)

با شیبی نسبتا ملایم روانشناسی زرد و غیرعلمی با حضور افراد به ظاهر متخصص که با جملات کلیشه ای و نسخه های تک جمله ای عامیانه دست به درمان یک شبه ی انواع اختلالات سایکوتیک و نوروتیک می زدند، در فضای مجازی پر رنگ شد. جملات کلی و تعمیم آنها برای مشکلات منحصر به فرد افراد مختلف باعث شد تا به صورت ناخودآگاه نگرش جامعه به سمت روانشناسی فست فودی سوق پیدا کند و برای مراجعین سوال شد که اگر با دو جلسه مراجعه به روانشناس تغییری در احوالم احساس نکردم چرا این چرخه ی بی نتیجه را باید ادامه دهم؟! و راه حل های خوشایند و راحت اما موقتی، جایگزینی برای درمان شد. جایگزین کردن سینما رفتن و خرید کردن و مسافرت رفتن به جای درمان یا توییت هایی با محتوای "تراپی؟ نه ممنون به جاش شیرکاکائو میخورم"، "تراپی؟ نه ممنون میرم شهر بازی" که در فضای مجازی دست به دست می شد. غافل از اینکه مراجعه به روانشناس سرگرمی نبود که با سفر جایگزین کنیم بلکه فرایند تشخیص و درمان مشکلاتی بود که گاهی ریشه ای عمیق دارند. از دوران توییت های "تراپی؟ نه ممنون" به سلامت عبور کردیم اما با مشکلات عجیب تری مواجه شدیم. مقایسه ی روانشناسی با اقشار شبه علمی جامعه باعث شد برای عده ای سوتفاهم پیش بیاید که چرا روانشناس نمی تواند آینده را پیش بینی کند؟ چرا روانشناس با نگاه کردن به چهره آدم ها نمی تواند شخصیت آنها را تشخیص دهد؟ چرا روانشناس به جای ما تصمیم نمی گیرد؟ چرا روانشناس عصاره ای معجزه آسا برای درمان سریع اختلالات ندارد؟ و هزاران سوال دیگر بدون توجه به این نکته که روانشناس در روند درمان نقش راهنما و تسهیلگر دارد و پروسه ی درمان بسیار پیچیده و طولانی تر از این سوالات بود و نیازمند صبر و آگاهی و مداومت. این همه ی ماجرا نبود؛ سوالی کم کم ذهن مخاطب را درگیر خود می کرد که

نگاهی به گذشته روانشناسی در ایران

متین اسدی نیکویان
دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه شاهد



روانشناسی با عنوان علم النفس در ایران

روانشناسی تحت عنوان علم النفس یا اخلاق، بیش از هزار سال به عنوان یکی از شاخه‌های اصلی فلسفه در مراکز علمی ایران تدریس شده است. از رازی و ابن سینا و ناصر خسرو تا ملاصدرا کمتر متفکری را سراغ داریم که در آثار خود به این علم نپرداخته اند. در آثار این دانشمندان نه تنها مباحث اصلی روانشناسی مانند احساس، ادراک، عاطفه، تفکر، تخیل و توانایی‌های ذهنی مورد بحث قرار گرفته، بلکه حتی با روش‌های تمثیلی و شبه تجربی در مورد نظریه‌های معارض در زمینه‌های احساس و ادراک داورى شده‌است.

روانشناسی به عنوان یکی از علوم طبیعی ایران

غرب، سنت ارسطویی روانشناسی را چند صد سال بعد با آغاز رنسانس پذیرا شد. اما تا اوایل سده نوزدهم روانشناسی مغرب زمین بخشی از فلسفه باقی ماند، با مباحثی کم و بیش شبیه آنچه در روانشناسی سنتی ایران مطرح بود. با این حال خیزش موج انقلاب صنعتی در اروپا، روانشناسی آن سامان را به صورت یکی از علوم طبیعی درآورد، در حالی که در ایران کندی آهنگ رشد اجتماعی، علمی و فنی سبب شد که روانشناسی ایران در همان حد سنتی متوقف شود. تنها پس از تأسیس دارالمعلمین و دانشگاه تهران و به ویژه دانش‌سراهای مقدماتی و دانش‌سرای عامی بود که روانشناسی به صورت یکی از علوم جدید ایران مطرح شد.



علی اکبر سیاسی

جمعیتی به نام «ایران جوان» را تأسیس کرد و روزنامه‌ای به نام «جمعیت» را به طور هفتگی منتشر نمود. سیاسی در ۱۳۰۶ ه.ش دوباره برای ادامه تحصیل به اروپا رفت و سرانجام موفق به اخذ دانشنامه دکترا در رشته روانشناسی از دانشگاه سوربن شد. او به خاطر نگارش رساله‌ش با عنوان «ایران در تماس با مغرب زمین» برنده جایزه علمی از آکادمی فرانسه شد. دکتر سیاسی پس از بازگشت به ایران، در ۱۳۱۰ ه.ش به سمت ریاست تعلیمات عالی و وزارت فرهنگ منصوب شد و در دارالمعلمین عالی نیز به تدریس روانشناسی و فلسفه پرداخت.

علی اکبر سیاسی در ۱۲۷۴ ه.ش در محله‌ای در جنوب تهران متولد شد. تحصیلات خود را در مدارس «خرد» و «سلطانی» انجام داد. بعد وارد مدرسه عالی علوم سیاسی شد. در ۱۲۹۰ ه.ش جزء بیست نفر از جوانان ایران تحت سرپرستی مسیو ریشارد برای ادامه تحصیل به اروپا فرستاده شد و در فرانسه به تحصیل پرداخت. در همین سفر بود که برای هرکدام از محصلین، نام خانوادگی انتخاب شد و چون علی اکبر رشته سیاسی خوانده بود، نام خانوادگی «سیاسی» را برای خود برگزید. او در رشته علوم تربیتی و روانشناسی در دانشگاه «روآن» پاریس به تحصیل پرداخت. در ۱۲۹۶ ه.ش به ایران بازگشت و به استادی مدرسه دارالفنون مشغول شد. در ۱۲۹۸ ه.ش علاوه بر تدریس، به سمت مستشار و مترجم سفارت فرانسه در تهران نیز برگزیده شد و قریب دو سال در آن سمت انجام وظیفه نمود. سیاسی پس از بازگشت از اروپا، در فکر تغییراتی در شئون مختلف کشور افتاد و با مشارکت عده‌ای از دوستان خود چون حسن مشرف نفیسی، اسماعیل خان مرآت، علی قلی خان مهندس الدوله و جواد عامری

با تأسیس دانشگاه تهران در ۱۳۱۳ ه.ش، به عنوان استاد روانشناسی در دانشکده ادبیات مشغول تدریس شد. در ۱۳۱۴ ه.ش به عضویت پیوسته فرهنگستان ادب و هنر ایران و شورای عالی فرهنگ درآمد. در ۱۳۲۱ ه.ش به ریاست دانشکده ادبیات رسید و در مرداد همان سال در کابینه احمد قوام به سمت وزارت فرهنگ منصوب شد. در همین سمت، دانشگاه تهران را که زیر نظر وزارت فرهنگ اداره می‌شد، به صورت نهادی مستقل از این وزارتخانه درآورد و در ۱۵ بهمن ماه ۱۳۲۱ ه.ش استقلال دانشگاه را از آن وزارتخانه اعلام کرد. همچنین قانون تعلیمات اجباری را از مجلس سیزدهم گذرانید و سمت ریاست دانشگاه تهران را یافت که تا ۱۳۳۳ ه.ش عهده دار آن بود. با سقوط کابینه احمد قوام و روی کارآمدن علی سهیلی، دکتر سیاسی بار دیگر وزیر فرهنگ گردید. در ۱۳۲۶ ه.ش در کابینه ابراهیم حکیمی، برای بار سوم به وزارت فرهنگ منصوب گردید و سرانجام در کابینه ساعد، وزیر امور خارجه شد. در ۱۳۲۵ ه.ش با هیأت نمایندگی ایران به سان فرانسيسكو رفت و در تدوین و تصویب منشور سازمان ملل متحد و در پایه‌گذاری یونسکو شرکت کرد. او پس از ماجرای سوءقصد به محمدرضا شاه پهلوی در دانشگاه تهران در ۱۵ بهمن ماه ۱۳۲۷ ه.ش، در مقابل درخواست شاه مبنی بر اخراج برخی از اساتید از دانشگاه ایستادگی کرد. دکتر سیاسی مجموعاً مدت دوازده سال ریاست دانشگاه تهران را عهده‌دار بود. از خدمات مؤثر وی می‌توان به :

تهیه لایحه قانون تربیت معلم، تعلیمات عمومی اجباری و مجانی، جدا کردن دانشگاه از وزارت فرهنگ تأسیس مجدد دانشکده معقول و منقول، ایجاد چاپخانه دانشگاه تهران و تأسیس «کوی دانشگاه» نام برد.

دکتر سیاسی (۱۳۵۵) در مورد وضعیت روان‌شناسی اوایل قرن ۱۴ چنین می‌گوید: «از زمان ابن سینا تا نیم قرن پیش از این آنچه درباره علم النفس به رشته تحریر درآمده همه بر مبنای فن ساده شفا بوده است و اطلاع از آن هم اختصاص به معدودی از خواص داشته است که به زبان عربی به قدر کافی آشنا بوده اند.»



علی اکبر سیاسی



علی اکبر سیاسی

دکتر سیاسی از آنجا که اصول روانشناسی جدید را در ایران بنیاد نهاد، «بنیان گذار و پدر روانشناسی جدید در ایران» نامیده شد. او در اواخر عمر در خارج از ایران می‌زیست و کتابی به زبان فارسی درباره شرح حال و زندگی خود تحت عنوان «گزارش یک زندگی» نوشت که جلد اول آن در ۱۳۸۸ ه.ش منتشر شد. در اواخر ۱۳۶۸ ه.ش به ایران بازگشت و در تهران درگذشت.

جدا از مناصب و مقامات کشوری و دانشگاهی که او عهده دارشان بود، تاسیس انجمن روان شناسی ایران و اولین مجله روان‌شناسی را نیز می‌توان از جمله خدمات ویژه نهادی و سازمانی او به روان‌شناسی به حساب آورد. تسلطی مثال زدنی به ادبیات ایران و عرفان و فلسفه داشت و این آشنایی روی خوانش‌هایی که از مکاتب و نظریه‌های روان‌شناسی می‌نمود تاثیرگذار بود و به شیوه تطبیقی به دنبال پیوند زدن اندیشه‌های قدیم با آرای جدید روان‌شناسی بود. برای مثال در تحلیلی که از شخصیت سعدی به دست می‌دهد با تکیه بر رویکرد روان‌شناسی صفات هیمنانس و ویرسما که سه صفت انگیزتگی (هیجان پذیری)، کارآوری (عمل‌گرا بودن) و آهنگی (سرعت واکنش) را به عنوان صفات اصلی شخصیت برمی‌شمارند، شخصیت سعدی را براساس این صفات دیرانگیخت، کارآور و زودآهنگ دسته بندی می‌کند. در زمینه تبیین ماهیت هوش نیز همین تلاش برای تلفیق و پیوند قابل مشاهده است. چونان که تلاش داشته تا نگاه فارابی و ابن سینا را درباره عقل فعال با مفهوم هوش از دیدگاه پیازه پیوند زند. جهت‌گیری نظری و طرفداری نظریه خاصی در آثار او برجسته نیست و او را شارحی مستقل و وفادار به حقایق تاریخی مکاتب و نظریه‌های روان‌شناختی می‌توان برشمرد. مساله زندگی او آموختن و یاد دادن بود. معلمی و نوشتن و تحقیق برای او بر سایر امورات ارجحیت داشت و چنان‌که باستانی پاریزی درباره او گفته است: "شخصیت این معلم بزرگ تنها در این نیست که حدود پنجاه سال کلاس را ترک نگفت و درسی گفت که مستقیماً با تربیت معلم رابطه مستقیم داشت و مکتبی باز کرد که روش آموزش جدید را با خصوصیات مکاتب قدیم در هم آمیخت و تحول تازه‌ای در روش تعلیم و تربیت پدید آورد. بلکه در این هست که (۳)

بسیاری از بهترین و سزاوارترین دانشمندان و اهل علم مملکت را از کناف جمع کرد و کسوت استادی پوشاند و کوشش‌های پراکنده آنان را در صورت مجموع تحت عنوان تعلیمات دانشگاهی سر و صورت بخشید."



شاید مهم‌ترین نکته‌ای که از منش و سبک زندگی علی اکبر سیاسی برای دوران جدید می‌توان خوشه برچید، جهد او در آموزش روان‌شناسی است. مساله آموزش روان‌شناسی و کاربرد آن در تعلیم و تربیت و غور و تفحص در نظریه‌ها و مکاتب بنیادی روان‌شناسی از رسالت‌های همیشگی زندگیش بود. اما امروزه در ایران مساله آموزش روان‌شناسی و تفحص و دقیق خوانی نظریه‌ها و مکاتب بنیادی روان‌شناسی بسیار کمرنگ شده است و جای خود را به تکنیک‌گرایی افراطی، و فهم غلط از نظریه‌های روان‌شناسی و سرسپردگی کورکورانه به کالاهای روان‌شناختی داده است. پرورش دانشجویانی که بتوانند خوب نظریه‌ها را فهم کنند و خوب بنویسند و از این مسیر به تحول اجتماعی علم روان‌شناسی و رازگشایی از قانون‌مندی‌های ذهن همت گمارند، نیازمند پای افکنی خانه و کاشانه و مسیر و اهدافی جدید برای روان‌شناسی است، و زندگی گرانبار علی اکبر سیاسی می‌تواند سرلوحه سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیران اصلی در روان‌شناسی برای احیای دوباره ارزش‌های دانشگاهی اصیل در رشته روان‌شناسی باشد.

آثار متعددی از وی باقی مانده است که از آن جمله می‌توان به کتاب‌های «علم النفس یا روان‌شناسی از نظر تربیت»، «اصول روان‌شناسی»، «علم النفس ابن سینا و تطبیق آن با روان‌شناسی جدید»، «علم اخلاق»، «مبانی فلسفه»، «منطق و فلسفه»، «هوش و خرد»، «روانشناسی شخصیت» یا «مکاتب روان‌شناسی»، «روانشناسی جنایی»، «روانشناسی پرورشی» و «ایران در تماس با مغرب زمین» به زبان فرانسوی و نگارش مقالات متعدد برای جراید و نشریات اشاره کرد



سه پامین انتقال دهند

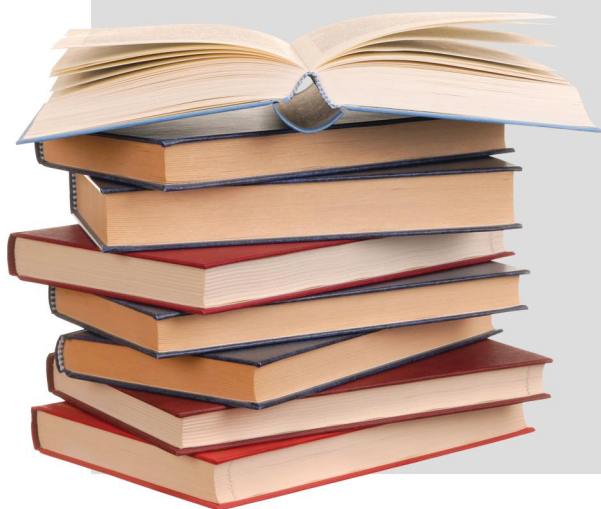
هیجان در سه بخش

سایکوپوک

معرفی کتاب: «رهایی از زندان ذهن»
اثر ماتیو مک کی و کترین سوتکر

طاها رمضانعلی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه شاهد



«رهایی از زندان ذهن» یک راهنمای جامع و کامل در زمینه روانشناسی و توسعه شخصی است که توسط ماتیو مک کی و کترین سوتکر نوشته شده است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا از الگوها و باورهای منفی خود آگاهی پیدا کرده و با استفاده از تمرین‌ها و راهکارهایی که در آن ارائه می‌شود، از دام‌های ذهنی و احساسات منفی مانند استرس، اضطراب و افسردگی فرار کنید و به یک زندگی خودآگاه‌تر و شادتر دست یابید.

محتوا و مطالب کتاب :

تحلیل عمیق ذهن: در این کتاب، نویسندگان به تحلیل عمیقی از طریقه‌هایی که ذهن ما عمل می‌کند، می‌پردازند. آن‌ها با استفاده از مطالعات علمی و تجربیات شخصی، مفاهیمی همچون هوش هیجانی، ذهن‌آگاهی، و ارتباط با خود و دیگران را توضیح می‌دهند.

تمرین‌های عملی: در طول کتاب، تمرین‌ها و فعالیت‌های عملی ارائه می‌شود که به خوانندگان کمک می‌کند تا مفاهیم آموخته شده را در زندگی واقعی خود به کار بگیرند و تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنند.

راهنمای عملی برای بهبود: «رهایی از زندان ذهن» به عنوان یک راهنمای عملی برای بهبود زندگی، به خوانندگان راهکارهای موثری برای مواجهه با موانع روانی و تحقق اهداف شخصی خود ارائه می‌دهد.

ماتیو مک کی و کاترین سوتکر هر دو نویسندگان با تجربه و متخصص در زمینه روان‌شناسی و توسعه شخصی هستند که از دانش علمی و تجربیات شخصی خود برای ارائه راهکارها و تمرین‌های موثر برای بهبود زندگی استفاده می‌کنند.

کتاب «رهایی از زندان ذهن» با در نظر گرفتن نظریه‌ها و مفاهیم روان‌شناختی موجود در آن، به عنوان یک کتاب علمی در زمینه روان‌شناسی قابل قبول است. نویسندگان، ماتیو مک کی و کاترین سوتکر، از پایه‌های علمی روان‌شناسی و تجربیات عملی برای ارائه مطالب و تمرین‌هایی که در کتاب آمده، استفاده می‌کنند. هرچند که این کتاب ممکن است در برخی جوانب بیشتر به سمت رویکردهای عملی و راهکارهای کاربردی بپردازد تا تماماً به یک رویکرد علمی و نظریه‌محور، اما همچنان از اصول و مفاهیم علمی روانشناسی برای توضیح و تبیین مسائل استفاده می‌کند.



در کل، این کتاب می‌تواند به عنوان یک راهنمای کاربردی و عملی برای بهبود زندگی شخصی و روانی تلقی شود که از پایه‌های علمی روانشناسی بهره می‌برد.

افرادی که به دنبال بهبود کیفیت زندگی، افزایش ارتباطات موثر، و مواجهه با موانع روانی هستند، این کتاب برای آن‌ها بسیار مفید است. فردی که می‌خواهد ذهن خود را آرام کند، از استرس و اضطراب خلاص شود، و به یک زندگی شادتر دست یابد، با مطالعه این کتاب می‌تواند اهداف خود را تحقق بخشد. «رهایی از زندان ذهن» با تلفیق تحلیل عمیق ذهن تمرین‌های عملی، و راهنمایی‌های عملی برای بهبود، یک راهنمای کامل و جامع در زمینه توسعه شخصی و بهبود زندگی است. این کتاب برای هر فردی که می‌خواهد زندگی خود را بهبود بخشد و از زندان ذهنی خود آزاد شود، توصیه می‌شود.



ماتیو مک کی

ماتیو مک کی، یکی از متخصصان برجسته در زمینه روان‌شناسی و توسعه شخصی است. او دارای بیش از دو دهه تجربه در این حوزه است و به عنوان یک مشاور معتبر در ارتقای کیفیت زندگی افراد شناخته می‌شود. مک کی در کتاب‌ها و مقالات متعددی در زمینه روان‌شناسی و موفقیت شخصی نوشته و به انتشار آثاری در این زمینه مشهور است. او از تحقیقات علمی و تجربیات شخصی خود برای ارائه راهکارها و روش‌های موثر در بهبود کیفیت زندگی استفاده می‌کند.

کاترین سوتکر

کاترین سوتکر نویسنده و مشاور توسعه شخصی است که به مطالعه و تحقیق در زمینه روان‌شناسی، هوش هیجانی و روان‌درمانی معروف است. او بیش از یک دهه تجربه در ارائه مشاوره و راهنمایی در حوزه توسعه شخصی دارد و به انتشار مقالات و کتاب‌های مفید در این زمینه مشغول است. سوتکر با ترکیب تخصص خود در روان‌شناسی با تجربیات شخصی و ارائه راهکارهای کارآمد در مقابله با موانع روانی و بهبود زندگی، به خوانندگان کمک می‌کند تا به یک زندگی معنوی‌تر و موفق‌تر دست یابند.



سایکو فیلم

معرفی سریال تحت درمان (in treatment)

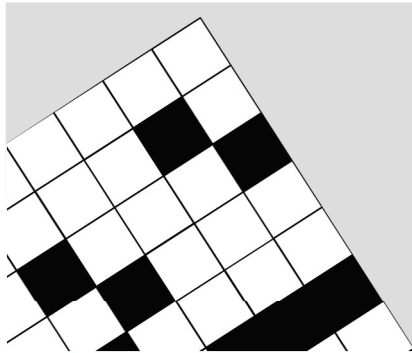
اثر رودریگو گارسیا

امیررضا علوی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه شاهد

تا به حال شنیده‌اید که مراجع، دلباخته درمانگرش شود؟

اینجا یک دختر جوان عاشق درمانگرش می‌شود و اوضاع بدجوری بهم می‌پیچد. تحت درمان یک سریال درام آمریکایی درباره یک روانشناس است. این سریال بالا و پایین های زندگی خانوادگی و شغلی یک تراپیست به نام پل وستون را به نمایش می‌گذارد. در هر قسمت یک جلسه تراپی را می‌بینید که در میان صحبت‌های مراجعین می‌توانید به اطلاعاتی از درون خود پی ببرید. نکته قابل توجه آن این است که هر قسمت از آن کوتاه بوده و نهایتاً ۳۰ دقیقه از زمان شما را می‌گیرد. روند سریال به این صورت است که طی پنج قسمت اول، جلسات روان‌درمانی پنج مراجع را مشاهده می‌کنید و قسمت ششم، قسمتی است که درمانگر به سوپروایزرش مراجعه میکند تا مسائل هفته‌ی خود را با او در میان بگذارد. چالش‌هایی که این سریال نشان می‌دهد چیزهایی هستند که خیلی اوقات برای درمانگرها پیش می‌آید و نشان می‌دهد پشت نقاب یک درمانگر که همیشه در تلاش برای حل مشکلات دیگران است، چه مشکلات شخصی نهفته است. طیف گسترده‌ای از چالش‌ها در فصل اول این سریال به خوبی به نمایش گذاشته شده است. پس فرصت را غنیمت شمرده و به سراغ دیدن این سریال بروید!



سایکوپازل

محمد جعفری همدانی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه شاهد

عمودی:

۱. راه حیات در بدن / علامت جمع /

خواهر مادر

۲. بردباری / پدر شعر نو

۳. یکی از بخش های نورون /

داخل

۴. مجرای تنفسی / جمع مایع

حیات

۵. شود از میان تهی / متضاد امر

۶. یاخته عصبی / جایگاه نامه

۷. ترمز فعال دستگاه عصبی

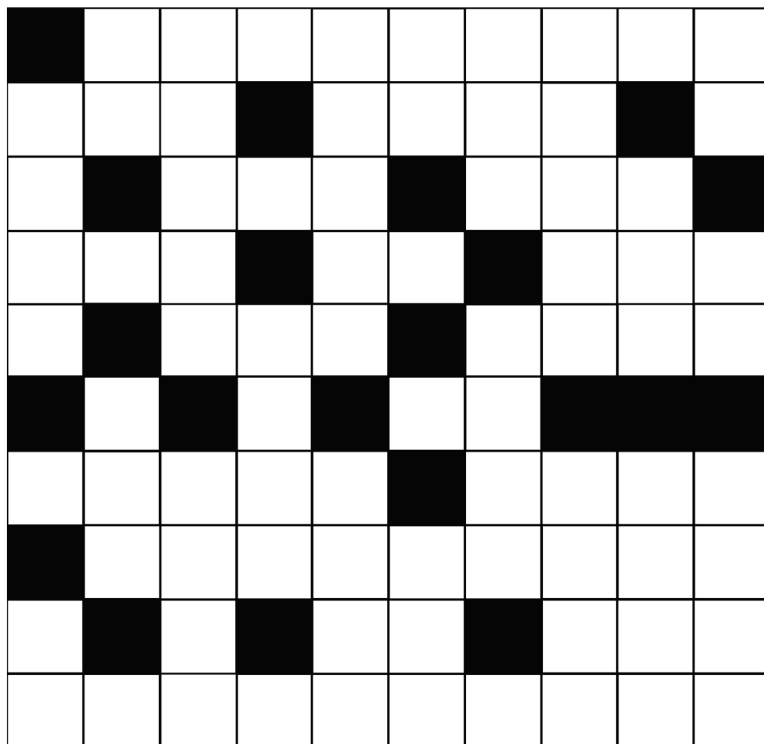
۸. فیلسوف یونانی / بی صدا

۹. شهری وارونه / جایگزین مایعات

و الکترولیت خون

۱۰. از حس های اصلی رنگ /

بخشی از مولکول DNA



پاسخنامه جدول در صفحه بعد

افقی:

۱. به بررسی علمی رفتار و فرایندهای

روانی می گویند.

۲. هدیه / قدغن

۳. نوزاد آدمی با دستگاه فعال

می شود / بهترین ابزار استخراج فایل

های فشرده اندروید

۴. میوه تابستان / جدید /

واحد مقاومت الکتریکی

۵. جمع امین / روش

۶. رایحه

۷. یکی از رفتارهای اجتماعی فطری / از حواس پنجگانه

۸. آرمان کشورمان

۹. «هنگامی که» در زبان عربی / رمزگشایی اینترنتی

۱۰. نوعی بیماری که باعث تباهی دستگاه عصبی می

شود.

پاسخنامه جدول:

افقی: ۱. روانشناسی

۲. کادو / قرق

۳. حسی / رار

۴. هلو / نو

۵. اهم / امنا

۶. نمط / بو

۷. خنده

باصره /

۸. ایران آرام

۹. لما / هک

۱۰. هانتینگتون

عمودی: ۱. رگ / ها / خاله

۲. حلم / نیما

۳. آکسون / درآن

۴. نای / آب ها

۵. شد / نهی

۶. نورون / پاکت

۷. مهار

۸. سقراط / صامت

۹. پیر

۱۰. قرمز / ژن

منابع:

(۱)

Susan Nolen-Hoeksema, PhD, professor of psychology, Yale University, -
.New Haven, Conn.; author, Women Who Think Too Much
Nolen-Hoeksema, S. Perspectives on Psychological Science, September-
<https://www.wellandgood.com/feel-sad-new-year> .۴۲۴-۴۱۰ pp :۳ vol ;۲۰۰۸

(۲)

-اتکینسون، ریتال؛ (۱۳۹۹). زمینه روانشناسی هیلگارد، ترجمه محمد تقی براهنی، چاپ
چهلیم، تهران: انتشارات رشد.
-ترال، تیموتی جی؛ (۱۴۰۱). روان شناسی بالینی فیرس، ترجمه مهرداد فیروزبخت، چاپ
چهاردهم، تهران: انتشارات رشد.

(۳)

-آبراهمیان، پروانه. (۱۳۷۸). ایران بین دو انقلاب، ترجمه کاظم فیروزمند، چاپ دوم،
تهران: نشر مرکز.
-ثنائی، باقر؛ حقیقت جو، فاطمه. (۱۳۸۳). سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری
اسلامی ایران: معمار روان‌شناسی و مشاوره کشور. تازه و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۳،
شماره ۹ و ۱۰.
-دادستان، پریخ؛ منصور، محمود. (۱۳۷۱). ترجمه، روان‌شناسی بالینی (م.ور.پرون).
چاپ دوم، تهران: ژرف.
-سیاسی، علی اکبر. (۱۳۵۵). گذشته روان‌شناسی در ایران و آینده آن. مجله روان‌شناسی،
شماره‌های ۱۴ و ۱۵، سال پنجم، ص ۱۱۲-۱۰۳.
سیاسی، علی اکبر. (۱۳۸۷). گزارش یک زندگی. چاپ دوم، تهران: اختران.

هیلان، جایی که ذهن از خواب معنوی بیدار می‌شود، عقل و احساس در آغوش یکدیگر قرار می‌گیرند و ماجراهای دلنشین و گویایی‌های فراوان از دانشجویان در آن تجمع می‌یابد. از آن لحظه‌ای که این مجله به وجود آمد، یک خاستگاه جدید برای آمیختن علم و هنر، فراهم آمده است؛ فضایی که همراه با طراحی‌های زیبا، کلماتی از رویاها و تجربیات دلپذیر، عمیقاً به دنیای روانشناسی دانشجویی نفوذ می‌یابد.

هیلان، چشم‌اندازی است که به دانشجویان امکان می‌دهد تا به آسمان شکوه دانش روانشناسی سفر کنند؛ سفری که از تجربیات خوانندگان شروع شده و تا عمق‌های فراگیر و جذاب این علم ادامه دارد. در این فضای آزادی، افکار متنوع دانشجویان می‌پیچد و در تابوتی از کلمات زیبا و نوآورانه، به شیوه‌ای جدید و الهام‌بخش بازتاب می‌یابد.

از هیلان، می‌خواهیم که نه تنها یک نشریه باشد، بلکه یک راهنمای همراه برای تلاش‌ها و ماجراجویی‌های ذهنی دانشجویان، یک فرهنگ جامع از نگاه‌ها و تفکرات متفاوت که به یکدیگر پیوند می‌خورند.

همراه با هیلان، دعوت می‌شوید به یک سفر هیجان‌انگیز در دنیای پیچیده و زیبای روانشناسی، جایی که هر صفحه یک گوهر نهان از بینش و تفکر نو را فاش می‌کند.

به عنوان یک راهنمای جامع برای دانشجویان روانشناسی، هیلان نه تنها یک نشریه است، بلکه یک زمینه تفکری فراگیر، جایی که افکار و احساسات، دانش و تجربه‌ها به یکدیگر آمیخته و به رقص درآمده‌اند. در این فضای شگفت‌انگیز، نور یادگیری با نغمه‌های زندگی هماهنگ می‌شود؛ جایی که ایده‌ها به شکل بذرهایی از تفکر درخشان، در ذهن دانشجویان کاشته می‌شوند و از رویای آنان می‌رویند.

هیلان، می‌خواهد دانشجویان را به سفری برای کشف عمق‌های نفس و زیبایی‌های روانشناسی دعوت کند؛ یک سفر که در آن هر صفحه، پنجره‌ای باز به دنیای پنهان و عمیق روان انسان می‌شود. اینجا، شناخت خود، رابطه با دیگران، تعامل با محیط و فرهنگ، و تفکراتی پرشور و نوآورانه در دامنه‌های گوناگون روانشناسی به تصویر کشیده می‌شود.

از اولین نفسی که در معرض این مجله می‌کشید، با ما همراه باشید در این سفر هیجان‌انگیز، جایی که هر لحظه ممکن است یک آیینه برای درک بهتر خود و دیگران باشد. هیلان، به دنبال رشد و پیشرفت شماست؛ پس بگذارید با هم، به جایی عمیق‌تر از خودمان برویم و با لذت از هر اندازه‌ای از علم و هنر روانشناسی لذت ببریم!

فراخوان به تمام دانشجویان، فارغ التحصیلان و پژوهشگران در روانشناسی و رشته های مرتبط

آیا شما هم از آن دسته دانشجویانی هستید که با آتشی نو ایده‌ها و ابتکاراتشان را بر روی کاغذ پیاده می‌کنند؟ آیا تجربیات شما، پژوهش‌ها و نقدهای شگفت‌انگیزتان نیازمند یک پایگاه انتشار است؟
اگر پاسخ شما بله است، هیلان به دنبال شما می‌گردد!

مجله هیلان، یک فضای روانشناسی-دانشجویی است که دعوت می‌کند تا ذهن و قلب خود را در آن بگشایید. اینجا جایی است که قلب و دانش شما به هم پل می‌زنند و پا به سرزمینی از تحلیل‌ها، مقالات، تجربیات شخصی و دیدگاه‌های نوآورانه که شما دانشجویان آن را زندگی کرده اید، می‌گذارید.

اگر شما یک داستان شگفت‌انگیز دارید که قلبتان را به لرزه درآورده، یک مقاله عمیق که تجربیات و دانش شما را با جامعه به اشتراک می‌گذارد، یا یک تحلیل قوی که مسیر جدیدی را برای فهم بهتر روانشناسی پیشنهاد می‌دهد، هیلان منتظر شنیدن سخن شماست!

ما در زمینه های زیر منتظر دریافت آثارتان هستیم:

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ۱. ماهیت روانشناسی | ۷. روانشناسی و رسانه |
| ۲. روانشناسی و اجتماع | ۸. روانشناسی و معنویت |
| ۳. روانشناسی و شناخت | ۹. روانشناسی و فرهنگ |
| ۴. روانشناسی و تربیت | ۱۰. روانشناسی و تکامل |
| ۵. روانشناسی و زیست شناسی | ۱۱. روانشناسی و صنعت |
| ۶. روانشناسی و جنگ | ۱۲. روانشناسی و سیاست |

آثار خود را به آدرس ایمیل نشریه [hillanjournal@gmail.com] ارسال نمایید.
جهت ارتباط با سردبیر نشریه می‌توانید به آیدی @F_Researcher در تلگرام، روبیکا، ایتا و بله مراجعه کنید.

با هم در این سفر زیبا به دنیای روانشناسی، هیلان را به یک مجله زنده و پویا تبدیل کنیم.



انجمن علمی روانشناسی
دانشگاه شاهرود

کانال تلگرام و روبیکا : @hillanjournal

ایمیل : hillanjournal@gmail.com