

هیلان

HILAN  
PSYCHOLOGY QUARTERLY

فصلنامه‌ی روانشناسی - دانشجویی  
سال یکم، شماره دوم، پاییز ۱۴۰۳



# سفر به درون، آرامش در بیرون



در این شماره میخوانید:

شکار افکار

نگاه به خود

کاوشی در ابعاد روانی جرم

والدین سمی

موسیقی و روانشناسی

روان شناسان تحولی

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



نشریه روانشناسی\_دانشجویی هیلان

سال یکم، شماره دوم؛ پائیز ۱۴۰۳

صاحب امتیاز: انجمن علمی روانشناسی

دانشگاه شاهد تهران

مدیر مسئول: محمد مهدی عطاریان

سردبیر: سجاد صباحی گراغانی

استاد مشاور: دکتر محمدرضا شعیری

اعضای تحریریه:

زهرا توکلی، عباس جعفری

زینب سلمان پور، سپیده صمدی

فاطمه زهرا عسگری

ویراستار: مه‌سیما جعفری

صفحه‌آرا: 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

هیلان به کمک دوستان و همراهان خود به ایستگاه پائیزی رسید...!

همراهی دانشجویانی که دل‌های آشفته‌ای از سوالات متعدد پیرامون موجودی ژرف و پیچیده به نام "انسان" داشتند و در تلاش برای نزدیک شدن به پاسخ سوالی که قدمت آن به اندازه تاریخ بشریت است "من کیستم؟!"

وقتی به متون کهن و حتی نوشته‌های معاصر مراجعه میکنیم و درباره انسان شروع به خواندن میکنیم، آغاز این سوال را از توصیه سقراط داریم از آن لحظه‌ای که گفت: "ای انسان خودت را بشناس...!"

حوزه‌ها و رشته‌های مختلف تلاش می‌کنند تا از زوایه نگاهشان به سوالات بنیادین انسان پاسخ دهند اما انگار در این میان نگاه به سمت روان‌شناسی به گونه دیگریست و رد پای روان‌شناسی در تمام رشته‌های علوم انسانی و سایر حوزه‌ها دیده می‌شود و همین موضوع، خاصیت میان رشته‌ای بودن روان‌شناسی را نشان میدهد که علوم متفاوت به دنبال این هستند که انسان «چگونه فکر می‌کند و چگونه رفتار می‌کند». همین سوال بنیادی و دل‌مشغولی انسان، منجر به لاینفک شدن روان‌شناسی از زندگی شده است.

برای کسب شناخت از انسان در طول تاریخ نظرات و صحبت‌های گوناگونی مطرح شده و جنگ‌های بسیاری بر سر این سوال برپا شده است. لحظاتی که افراد در بحث‌های خود با سوگیری پیش می‌رفتند و کم‌کم رگ‌های گردن بیرون میزد و جدل شکل میگرفت و این رگ‌ها خونین‌تر میشد و کرکره عقل و اندیشیدن پایین می‌آمد و دست‌ها مشت و به سوی یکدیگر حواله می‌شدند.

هیلان به همراه دوستان دغدغه‌مند و دل‌نگران خود در تلاش است قطره‌ای از دریا وسیع و عمیق شناخت انسان باشد و در مسیر خردورزی و اندیشیدن گام بردارد تا جدل‌هایمان به بحث و گفت‌وگو تبدیل شود و نه چیزی غیر از این!

که گوش نیوشنده ز او بر خورد  
ستایش خرد را به از راه داد  
خرد دست گیرد به هر دو سرای

کنون تا چه داری بیار از خرد  
خرد بهتر از هر چه ایزد بداد  
خرد رهنمای و خرد دلگشای



پاییز ۱۴۰۳

## فهرست مطالب

### شکار افکار

۱ نشخوار بیشتر در مورد مشکلات خود در واقع خود مشکل است نه راه حل!

### خودشناسی

۲ خودشناسی در روانشناسی

۳ رویکردهای شناختی رفتاری

۴ چرا خودشناسی دشوار است؟

۵ تاثیر فقدان خودشناسی

۶ چگونه می‌توان سریع به خودشناسی رسید؟

### روانشناسی جنایی

۷ کاوشی در ابعاد روانی جرم

۸ جرم از منظر زیستی، نظریه فروید و روان‌کاوی در تحلیل جرم

۹ شیوه‌های تربیت و شخصیت فرزندان  
تعریف والدین سمی

### والدین سمی

۱۰ انواع والدین سمی

۱۱

## فهرست مطالب

راهکارهایی برای مقابله با  
اثرات والدین سمی

۱۲

موسیقی درمانی چه تاثیری دارد؟

۱۴

روش های اصلی موسیقی درمانی

۱۵

پنج مرحله در برنامه DMT

۱۷

موسیقی درمانی به روش نورودف  
رابینسون

۱۸

۱۹

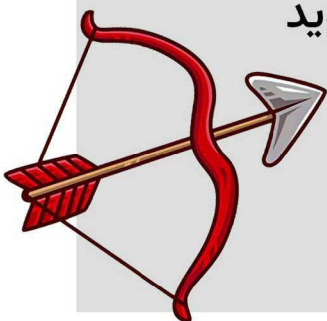
موسیقی و روانشناسی

سیر تاریخی  
روانشناسان تحولی

# شکار افکار

فاطمه زهرا عسگری  
کارشناسی روانشناسی

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که در یک حلقه فکری گرفتار شده‌اید و در ذهن خود چیزی را نشخوار می‌کنید که قبلاً هم هزاران بار در مورد آن نشخوار کرده‌اید؟ و با این حال، حتی با دانستن اینکه گرفتار شده‌اید، باز هم نمی‌توانید از آن خارج شوید نمی‌توانید از فکر کردن به همان افکار دست بردارید؟ اگر در اعماق چاهی به نام افکار تان هستید، به این معنی نیست که نمی‌توانید خود را بیرون بکشید.



افکار ما شبیه ما هستند، مانند ما نظر می‌دهند، مانند ما رنج می‌برند، و از خاطرات، تجربیات گذشته، باورها، زخم‌ها و هر چیز دیگری که زندگی کرده‌ایم برای بیان نظرات و استدلال خود استفاده می‌کنند افکار ما به ما می‌گویند که این بار در چاه می‌رویم، یا این بار دوباره در همان حلقه گیر می‌کنیم و به همان مشکل فکر می‌کنیم. پاسخ‌ها، آرامشی است که به دنبالش هستیم، آرامشی که آرزوی آن را داریم، خواهیم یافت. در نهایت، اگر ما به حلقه ادامه دهیم، مشکل واقعی را کشف خواهیم کرد که همه مشکلات دیگر ما را حل می‌کند. افکار ما به ما می‌گویند که نمی‌توانیم مشکل امروز را رها کنیم آن را حل نشده رها کنیم، زیرا انجام این کار به این معناست که بگوییم مشکلی که وجود دارد اهمیت زیادی ندارد و خوب هستیم و از راه حل صرف نظر می‌کنیم.

بنابراین، پس زمانی که متوجه شدید که گرفتار شده‌اید، چگونه می‌توانید خود را از یک حلقه فکر منفی بیرون بکشید؟ از چه استراتژی‌هایی می‌توانید برای باز کردن و ورود مجدد به لحظه حال استفاده کنید تا آرامش پیدا کنید؟

اولین گام، قبل از انجام هر کاری، این است که یک برخورد قاطع داشته باشید و برای احساسی که در این لحظه به شما دست می‌دهد، دلسوزی کنید. از اینکه چگونه ناامیدانه نمی‌خواهید اینجا گیر کنید و در عین حال نمی‌دانید چگونه خود را رها کنید. و در واقع چقدر آزادی و در نهایت صلح می‌خواهید. اعتراف به گرفتاری فعلی و رنج آن، اولین قدم برای رهایی از آن است.





### در روانشناسی، اصطلاحی عامیانه وجود دارد که می گوید:

**اگر هیستریک باشد، تاریخی است.** وقتی در یک حلقه فکر منفی گرفتار می شوید، معمولاً سعی می کنید یک زخم قدیمی، یک تجربه از گذشته را که به شما آسیب رسانده و زخمی شده است، برطرف کنید (یا مجموعه ای از تجربیات با این حال، می توانید از خود بپرسید: چه تجربه ای را در اینجا دوباره تجربه می کنم، این مشکل فعلی چه زخم عمیق تری یا تجربه اصلی تری را در من ایجاد کرده است؟ آیا احساس می کنم شنیده نشده و بی اعتبار شده ام، مورد بی مهری قرار گرفته ام، بی اهمیت هستم، کافی نیستم...؟ و اگر بخواهم این مشکل کنونی را حل کنم، آن را کشف کنم، در بحثی که در ذهنم وجود دارد پیروز شوم، آن وقت چه احساسی پیدا می کنم، چه کسی می شوم، و چه چیزی در سطحی عمیق تر حل می شود؟

همچنین می توانید سؤال دیگری بپرسید: "آیا به اندازه کافی به این مشکل فکر کرده ام؟ آیا به درمانگری ارجاع داده ام؟ سعی کرده ام راه حلی برای این احساس با نشخوار فکری پیدا کنم؟ آیا نشخوار کردن، این زخم عمیق تر را التیام بخشیده است و موثر بوده است؟ آیا این باعث شده است که احساس کنم بیشتر شنیده می شود، معتبرتر است، مهم است، به اندازه کافی یا هر چیزی که می خواهم انجام دهم؟"

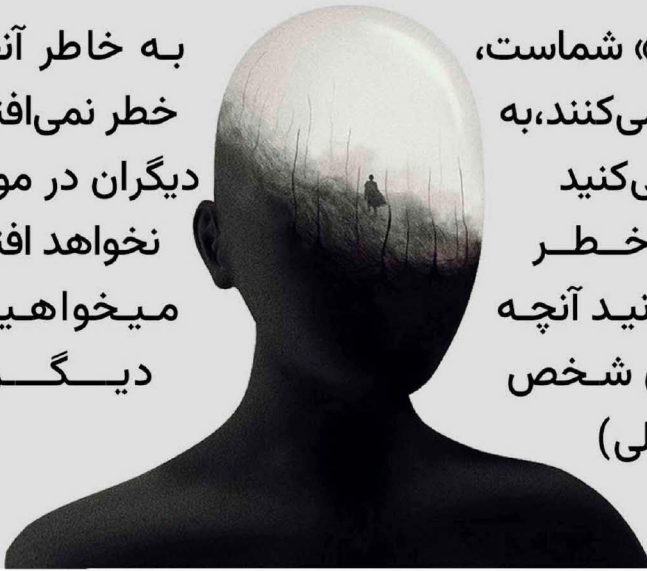
همزمان، مهم است که به خود یادآوری کنید که فرد یا موقعیتی که در مورد آن نشخوار می کنید به احتمال زیاد در واقعیتی کاملاً متفاوت با واقعیتی که شما فرض می کنید و ایجاد می کنید می باشد.

هر چیزی که در حال بررسی آن هستید، در واقع داستانی است که شما به آن معنای منحصر به فرد و اختصاصی داده اید - همه آن تنها در یک مکان وجود دارد: ذهن خود تا شما به معنای واقعی کلمه آن را با افکار خود به وجود می آورید.

در واقع، کل این واقعیت، این دسته از افکاری که شما به آن فکر می کنید شبیه شکل جامدی در جهان وجود دارد که اگر متوجه آن شوید، پوک می شود و دیگر وجود نخواهد داشت اگر اجازه دهید همچنین به خود یادآوری کنید که مهم نیست که چه داستانی در مورد این موضوع ساخته اید و دیگران چه فکری در مورد شما می کنند، شما در هسته اصلی زندگی خود چه کسی هستید، که چه چیزهایی از خود میدانید دست نخورده و بدون تغییر باقی می ماند.



به خاطر آنچه  
خطر نمی‌افتند  
دیگران در مورد  
نخواهد افتاد  
می‌خواهید  
دیگری



شخصیت شما، «شما بودن» شماست،  
دیگران در مورد شما فکر می‌کنند، به  
و مطمئناً نه با آنچه فکر می‌کنید  
شما فکر می‌کنند نیز به خطر  
همچنین برای اینکه بتوانید آنچه  
شوید، نیازی به رد داستان شخص  
ندارید. (واقعی یا خیالی)

علاوه بر این، از خود بپرسید: آیا حاضرید این بار کاری متفاوت انجام دهید؟ آیا حاضرید از فرصتی استفاده کنید و از افکاری که قبلاً هزاران بار به آن فکر کرده‌اید جدا شوید، مهم نیست که چقدر ذهنتان به شما می‌گوید که آنها ضروری هستند، آیا نمی‌توانید آنها را پشت سر بگذارید؟ آیا می‌توانید فقط برای یک لحظه توجه خود را از مشکل موجود برگردانید و به این لحظه حال تبدیل شوید؟ آیا به اندازه کافی جرات دارید که همین الان نفس عمیق بکشید و از افکاری که در سر خود دارید بیرون بیایید و به احساساتی که در بدنتان وجود دارد، توجه کنید؟



همچنین بدانید که اگر پس از چند نفس همچنان می‌خواهید به حلقه خود بازگردید، همیشه می‌توانید. افکار همانجا در انتظار شما خواهند بود، درست از جایی که آن را ترک کردید. چاه افکار همیشه از بازگشت شما استقبال خواهد کرد و همیشه از بازگرداندن شما خوشحال خواهد شد. جدا شدن از حلقه و ورود مجدد به لحظه حال، از طریق نفس، در واقع فقط یک آزمایش است. شما در حال تلاش برای یافتن آرامش از طریق مسیری متفاوت هستید - نه از طریق تفکر بیشتر، بلکه با کنار گذاشتن فکر کردن در مورد مشکل، و پیوستن مجدد به این دم بعدی! تمرین این روش در زمان نشخوار فکری خالی از لطف نیست.

Nancy Colier LCSW.Rev .(oct . ۲۰۲۴),how to unstick your mind from negative thoughts, psychology today



# نگاه به خود



خودشناسی در روانشناسی اطلاعات واقعی و صادقانه‌ای است که فرد در مورد خود دارد. خودشناسی شامل اطلاعاتی در مورد وضعیت عاطفی، ویژگی‌های شخصیتی، روابط، الگوهای رفتاری، عقاید، اعتقادات، ارزش‌ها، نیازها، اهداف ترجیحات و هویت اجتماعی ماست. خودشناسی از فرایندهای خودکاوی و اجتماعی حاصل می‌شود  
خودشناسی صرفاً از درون‌نگری به دست نمی‌آید. به گفته براون پنج منبع به خودشناسی کمک می‌کنند که در ادامه این منابع را ذکر می‌کنیم.

**(۱) دنیای فیزیکی:** این منبع خودشناسی مجموعه‌ای از اطلاعات محدود به اطلاعات فیزیکی مانند قد، وزن، رنگ چشم و اطلاعاتی از این قبیل است.

**(۲) مقایسه‌های اجتماعی:** این منبع خودشناسی هنگام مقایسه‌ی خود با دیگران اتفاق می‌افتد زیرشاخه‌های این منبع شامل مقایسه‌های روبه‌بالا و روبه‌پایین است که در آن به ترتیب خودمان را با کسی بهتر و بدتر مقایسه می‌کنیم.

**(۳) ارزیابی‌های منعکس‌شده از دیگران:** این منبع خودشناسی از ارزیابی دیگران از ما ناشی می‌شود. این مفهوم در واقع این واقعیت را نشان می‌دهد که ما خودمان را از چشم دیگران نیز می‌بینیم.

**(۴) درون‌نگری:** این منبع خودشناسی از طریق مشاهده‌ی درونی افکار، احساسات، انگیزه‌ها و خواسته‌ها حاصل می‌شود. درون‌نگری تا مقدار زیادی به خودشناسی هم بستگی دارد.

**(۵) خودانگاره:** خودانگاره یک منبع دیگر خودشناسی است و به این معناست که ما از طریق مشاهده و بررسی رفتارمان درباره‌ی خودمان اطلاعاتی به دست می‌آوریم.



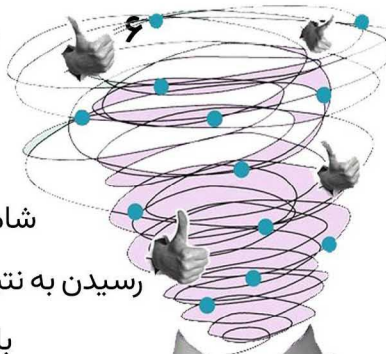
شافرنر Schaffne دو منبع دیگر برای خودشناسی ذکر می‌کند.

**رویکردهای شناختی رفتاری CBT-style approaches** منبع دیگر خودشناسی از تجزیه و تحلیل منطقی فرایندهای تفکر منفی ما از طریق رویکردهایی از جمله درمان رفتاری شناختی سرچشمه می‌گیرد.

**تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی Mindfulness techniques** به ما کمک می‌کنند تا مهارت‌های هوش هیجانی خود را ارزیابی و تقویت کنیم و از این طریق به خودشناسی دست بیابیم مدل‌ها و نظریه‌های مختلفی به دنبال توضیح خودشناسی هستند. در ادامه مفاهیم ذکر شده توضیح می‌دهند که خودشناسی چگونه به دست می‌آید.

### مدل شفافیت The transparency model

یکی دیگر از نظریه‌های مربوط به خودشناسی است. مدل شفافیت شامل تصمیم‌گیری و تفکر عقلانی برای رسیدن به نتیجه‌گیری در مورد وضعیت جهان است با استفاده از این مدل ما نه تنها درباره اعتقادات خود، بلکه درخصوص هرگونه نگرشی دانش کسب می‌کنیم. یکی از جذابیت‌های مدل شفافیت ارتباط نزدیک بین خود شناسی و عاملیت فردی است.



### مدل مشاهده‌ی بدون واسطه

The unmediated observation model از مهم‌ترین نظریه پردازش دکارت است که بیان می‌کند ما از طریق افکار بی‌واسطه‌ی خود و مستقل از ورودی یا منابع خارجی، به خودشناسی می‌رسیم این مدل به طور معمول برای مقایسه سایر مدل‌های فلسفی استفاده می‌شود.

### ساخت‌گرایی اجتماعی

Social constructionism

به عقیده گرن راهی برای رسیدن به خودشناسی است، همچنین به درک خود و دنیای اطراف از طریق استفاده از زبان برای

ایجاد یک واقعیت مشترک کمک می‌کند. سازندگان این تئوری بر این باورند که معنی در رابطه با دیگران ایجاد می‌شود از طریق شخص دیگر منعکس می‌شود سپس ما فرضیه‌ای در مورد قضاوت آن‌ها از خودمان مطرح و هیجانی را ناشی از آن قضاوت، تجربه می‌کنیم

### خودروایی ، Narrative self

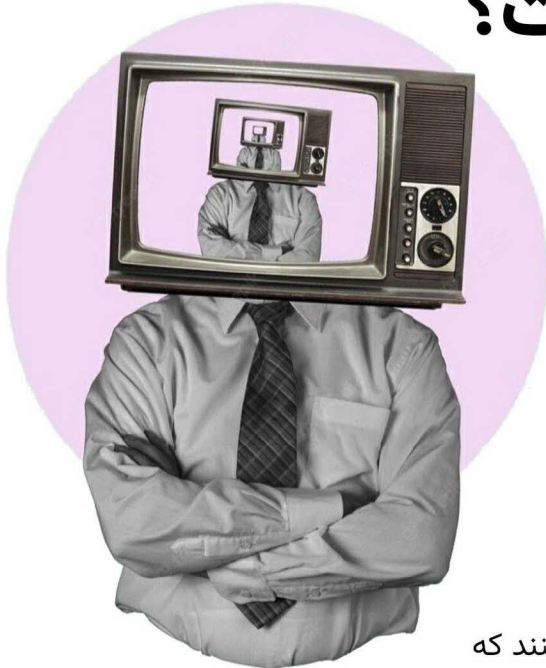
یکی دیگر از نظریه‌های خودشناسی است و برای استدلال درون‌نگرانه و بازسازی حافظه‌ی اتوبیوگرافی‌تان ضرورت دارد. این نظریه‌ی مربوط به خودشناسی شامل دو شاخه تفکر است. حالت پارادایم، که برای ایجاد توضیح منطقی واقعیت از توضیحات منطقی استفاده می‌کند. حالت روایت که از تفسیرهای معنی‌دار از خودمان استفاده می‌کند تا توضیحی منسجم از هویت ما ارائه دهد. این روایات، رویدادهای گذشته، حال و آینده را در یک سکانس منسجم ترکیب می‌کنند

### نظریه‌ی خودشناسی Self-perception theory

این نظریه‌ی خودشناسی که توسط داریل بم Daryl Bem پیشنهاد شده است نشان می‌دهد که افراد با مشاهده‌ی رفتار و استنباط آن، به خودشناسی می‌رسند و درمورد خود می‌آموزند.

## چرا خودشناسی دشوار است؟

۱) بیش‌تر کارهایی که انجام می‌دهیم، ناخودآگاه هستند وقتی در مقدمه‌ی مطلب گفتیم که ما در فراموش کردن خودمان سخت‌گیر هستیم، منظورمان همین بود. این‌که مغز در هر لحظه از احساسات، نیت و رفتارهای ما هوشیار باشد، زحمت بسیار بیش‌تری را می‌طلبد؛ به عبارت دیگر، بودن در حالت ناخودآگاه بسیار آسان‌تر است و این همان کاری است که همه‌ی ما در نیمی از زندگی خود انجام می‌دهیم.



### ۲) ما با انگیزه‌های اصلی خود هدایت می‌شویم

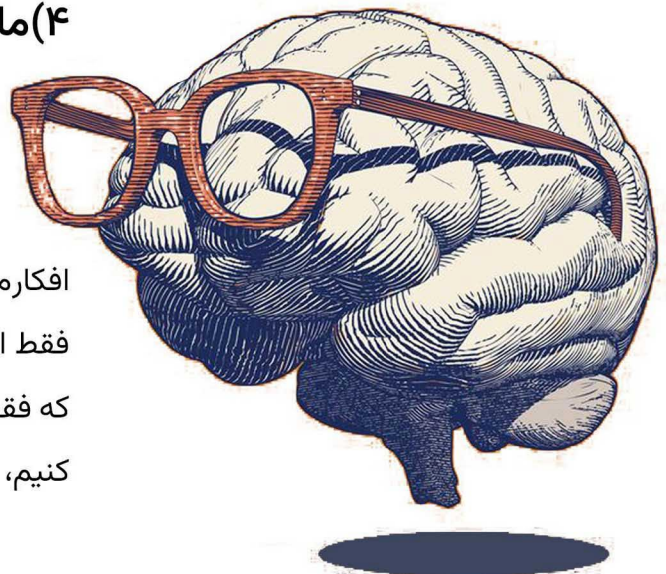
در ارتباط با اولین نکته، خواسته‌های اولیه‌ای که داریم به ما القا می‌کنند که راحت باشیم و احساس لذت کنیم. چیزی که برای خودشناسی نیز بسیار مهم است، توجه به این نکته است که ما از دیدن هر چیزی در ارتباط با خود، که به طور مبهمی ناپسند است، اجتناب می‌کنیم؛ در واقع، ترجیح می‌دهیم اصلاً با آن موضوع مواجه نشویم. ما اصولاً در برابر فهمیدن بیش‌از حد درباره‌ی خودمان مقاومت می‌کنیم، زیرا این درک صلح کوتاه‌مدتی را که به آن معتاد شده‌ایم، درهم می‌شکند.

### ۳) ما برای درون‌کاوی ارزش قائل نیستیم

در فرهنگ ما همه‌ی افراد بیش‌از خودشناسی و درون‌بینی، به موفقیت و پیشرفت علاقه‌مند هستند در حقیقت، موفقیت مستلزم درون‌نگری است، اما اغلب افراد بدون درون‌نگری و از راه‌های دیگری موفقیت را کسب می‌کنند. این‌گونه است که در نهایت افراد با وجود موفقیت‌هایشان، احساس «خالی شدن» می‌کنند وقتی همیشه دلمان می‌خواهد پیشرفت کنیم، تهی شدن هرگز تحمل‌پذیر نیست.

### ۴) ما با افکارمان شناخته می‌شویم

ما با افکارمان شناخته می‌شویم، اما مسلماً همه‌ی اعمال ما حاصل افکارمان نیستند؛ دقیق‌تر این‌که ما مجموع ذهن، بدن و احساسات خود هستیم. اگر معتقد باشیم که فقط حاصل افکارمان هستیم، نمی‌توانیم به خودشناسی برسیم، زیرا در این صورت فقط از روش بسیار محدودی برای شناخت استفاده می‌کنیم. تا زمانی که فقط خود را بر اساس مشاهده کردن افکارمان بشناسیم یا تعریف کنیم، به دیدگاه عمیق‌تری نخواهیم رسید و به مشکل برمی‌خوریم



## ۵) ما در شناخت احساسات خود وسواس داریم

ما علاوه بر توجه بیش از حد به افکارمان، در مطالعه و شناخت احساسات خود نیز بسیار وسواس داریم! (این در صورتی است که ما آن‌ها را انکار نمی‌کنیم.) اما احساسات ما بیش از آن‌چه فکر می‌کنیم، نیستند. افکار و احساسات سرنخ‌هایی را از طبیعت اساسی ما ارائه می‌دهند، اما تصویر کاملی را در اختیارمان نمی‌گذارند.

# تاثیر فقدان خودشناسی

### ۴) کارهای نامناسبی را برمی‌گزینیم یا جاه‌طلبی‌های غلط را دنبال کنیم.

وقتی ۱۸ ساله هستیم و می‌خواهیم متوجه شویم که با باقی زندگی‌مان چه کار کنیم، بیشترمان تحت‌تأثیر آنچه دیگران انجام می‌دهند، آن‌چه محترم، سودآور و امن است یا در نهایت آن‌چه پدر و مادرمان می‌خواهند قرار می‌گیریم. گسترش خودشناسی این است که چگونه کاری را پیدا کنیم که حداقل به طور مبهم برای ما مناسب است.

### ۵) وقت و پول خود را روی چیزهایی سرمایه‌گذاری می‌کنیم که برای ما خوشبختی به همراه نمی‌آورند

ما وقت و پول خود را برای هزینه‌هایی صرف می‌کنیم که فکر می‌کنیم خوشحالمان می‌کنند اما بدون شناخت خود، بارها و بارها انتخاب‌های بدی خواهیم کرد.



### ۱) احساس نامنی و اضطراب می‌کنیم یا به راحتی تحت‌تأثیر شرایط قرار می‌گیریم

تا زمانی که دانش خود را توسعه ندهیم، همیشه احساس نامنی خواهیم کرد، زیرا بدون داشتن مجموعه‌ای از ارزش‌های داخلی برای زندگی، دائماً در معرض ارزیابی خود در برابر ارزش‌های دیگران قرار می‌گیریم.

### ۲) در ترک عادات ناخواسته مشکل خواهیم داشت.

علت آن به طور قطع مشخص نیست، اما پشت بسیاری از رفتارهای بی‌اختیار یا اعتیادآور، کمبود خودآگاهی نهفته است.

### ۳) روابطی همراه با دل‌واپسی و چالش بی‌مورد خواهید داشت.

گفته شده است که بدون شناخت خود نمی‌توانیم به یافتن شریک زندگی مناسب امیدوار باشیم اما نمی‌توان به این موضوع مطمئن بود چرا که اغلب، مهارتی ذاتی داریم که می‌توانیم کسانی

را پیدا کنیم که از ما تعریف می‌کنند، بدون این‌که به طور دقیق بدانیم چرا!

## چگونه می‌توان سریع به خودشناسی رسید؟

نقاط قوت خود را بشناسید.

اهداف زندگی خود را کاوش کنید.

برای پیشرفت در روند خودشناسی ارزش‌ها و علایقتان را بشناسید.

خود شفقتی را تمرین کنید.

هرچه بیش‌تر در خودشناسی پیشرفت کنید و در مورد خود بیاموزید، بیشتر وسوسه می‌شوید که خود را منتقدانه‌تر قضاوت کنید یا نقاط ضعفی را که در خود یافته‌اید، تغییر دهید. به یاد داشته باشید این که خودتان باشید ارزشمند است. میل پیشرفت خود را با خودشفقتی و پذیرش خود متعادل کنید. به تلاش‌هایی که تا به حال شما را به این‌جا رسانده‌اند فکر کنید و دستاوردهایتان را، چه بزرگ و چه کوچک، جشن بگیرید.

خودکارآمدی بیشتری داشته باشید با تعیین اهداف کوچک و پیدا کردن راه پیشرفت‌تان به سمت آن‌ها، با پیشنهاد خواستن از فردی حرفه‌ای یا نظارت آن‌ها در حال انجام کارهای مشابه شما و نیز تامل در خصوص دستاوردهایی که داشته‌اید، خودکارآمدی خود را افزایش دهید تا به شما در روند پرورش خودشناسی کمک کند.

برای رسیدن به خودشناسی کمک بخواهید.

اگر در زندگی خود با مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، دشوار است که تشخیص دهید این، یک دوره‌ی موقتی است که می‌توانید تحمل کنید یا وضعیتی‌ست که بهتر است از یک مشاور

یا متخصص سلامت روان کمک بگیرید. از منابع در دسترس کمک بگیرید و بدانید که در این مسیر تنها نیستید!



# کاوشی در ابعاد روانی جرم

عباس جعفری

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

چرایی و چگونگی ارتکاب جرم از دیرباز مورد توجه فیلسوفان، جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و... بوده است. یکی از تاثیرگذارترین متفکران در این حوزه، زیگموند فروید است که با نظریات روانکاوانه‌ی خود، مسیر جدیدی را برای درک ریشه‌های روانی جرم گشود. نظریات او درباره ناهشیار، تعارض‌های درونی و نقش کودکی در شکل‌گیری شخصیت، تاثیر عمیقی بر تحلیل‌های جنایی و تفکرات متفکران پس از او داشته است.

این نوشتار با نگاهی ویژه به روانکاوی فروید، به بررسی تاثیر نظریات او بر فهم رفتارهای مجرمانه و دیدگاه‌های متفکران دیگر در این حوزه می‌پردازد. «چگونه مفاهیمی همچون نهاد، من و فرامن می‌توانند در تحلیل انگیزه‌های جنایتکاران به کار گرفته شوند؟» (آیا جنایت نتیجه‌ی سرکوب امیال ناهشیار است یا پاسخی به تعارض‌های حل‌نشده درونی؟) زیگموند فروید، با تحلیل ساختار روان انسان، به بررسی کشمکش‌های درونی و تاثیر آن بر رفتارهای انحرافی پرداخته است. از سوی دیگر، متفکران دیگری با تاثیرپذیری از فروید و تمرکز به ساختارهای اجتماعی و نظم نظام‌های فرهنگی و...، نقش نهادها و ارزش‌ها را در تداوم یا بازتولید جرم تحلیل کرده و تعامل میان فرد و جامعه را به نمایش گذاشته‌اند و پویایی هویت فردی در دنیای مدرن را بررسی کردند.



## جرم از منظر زیستی

نخستین تلاش‌ها برای تبیین کجروی و ارتکاب جرم، از منظر زیست‌شناسی بود؛ افرادی همچون «بروکا» و «لمبروزو» ادعا کردند تبهکاران ویژگی‌های خاصی را در جمجمه و مغزشان دارا هستند که افراد پیرو قانون فاقد آن ویژگی‌های زیستی بودند. لمبروزو ادعا داشت که بعضی افراد با یک سری تمایلات تبهکارگونه متولد می‌شوند که بازگشت آنها به گونه‌ای از انسان‌های ابتدایی‌تر می‌باشد.

فرض ارتباط بین ساختمان زیستی افراد و تبهکاری بسیار مورد توجه بوده و افرادی همچون «ریچارد داگدیل» «ویلیام ا. شلدن» و ... مطالعات و تحقیقات فراوانی انجام دادند؛ برای نمونه «شلدن» مدعی شد ماهیچه‌های قوی و ضعیف، لاغر و فربه بودن و ... مستقیماً بر بزهکاری افراد تاثیر می‌گذارد اگرچه که بسیاری از این نظریات امروزه دیگر مورد قبول واقع نیست.

برای اطلاعات بیشتر در این زمینه به کتاب شخصیت ترجمه‌ی دکتر محمود منصور، انتشارات سازمان سمت و دانشگاه تهران، مراجعه کنید

## نظریه فروید و روان‌کاوی در تحلیل جرم

فروید در آثار خود به طور مستقیم درباره‌ی جرم و جنایت سخن نگفت و روان‌تحلیلگران بعد از وی نیز با وجود رغبت گسترده نسبت به این قلمرو، توجه خود را تنها به فرآیندهای مرضی که به باور آنها در زیر بنای اعمال جنایی قرار داشت معطوف کردند (دادستان ۱۳۸۸). به نظر فروید در «درون شخصیت، یک کشمکش مداوم در جریان است؛ زیرا «من تحت فشار نیروهای مخالف (نهاد و فرامن) قرار دارد. او (من) باید بکوشد تا فشارهای «نهاد» را به تعویق اندازد، واقعیت را درک و دستکاری کند تا تنش‌های تکانه‌های «نهاد» را کاهش دهد و با تلاش‌های «فرامن» برای رسیدن به کمال کنار بیاید و هنگامی که «من» بیش از اندازه تحت فشار قرار گیرد، نتیجه‌ی آن ایجاد اضطراب» است؛ با استناد به آن چه که فروید گفته رفتار، به تعادل توزیع انرژی نظام روانی وابسته است و اختلال در هر یک از مولفه‌های ساختاری به سازش نایافتگی منجر میشود.

نظر فروید بر این بود که روان رنجوری هایی که بیمارانش از خود نشان میدادند از تجربه های آنان از دوران کودکی شان سرچشمه می گیرد در نتیجه، الگوی شخصیتی افراد، در بزرگسالی تشکیل شده و تا ۵ یا ۷ سالگی به طور کامل شکل گرفته است. بنابراین وجود روابط مطلوب یا نامطلوب با والدین، بر تحول کودک در نخستین سال های زندگی حائز اهمیت می باشد.

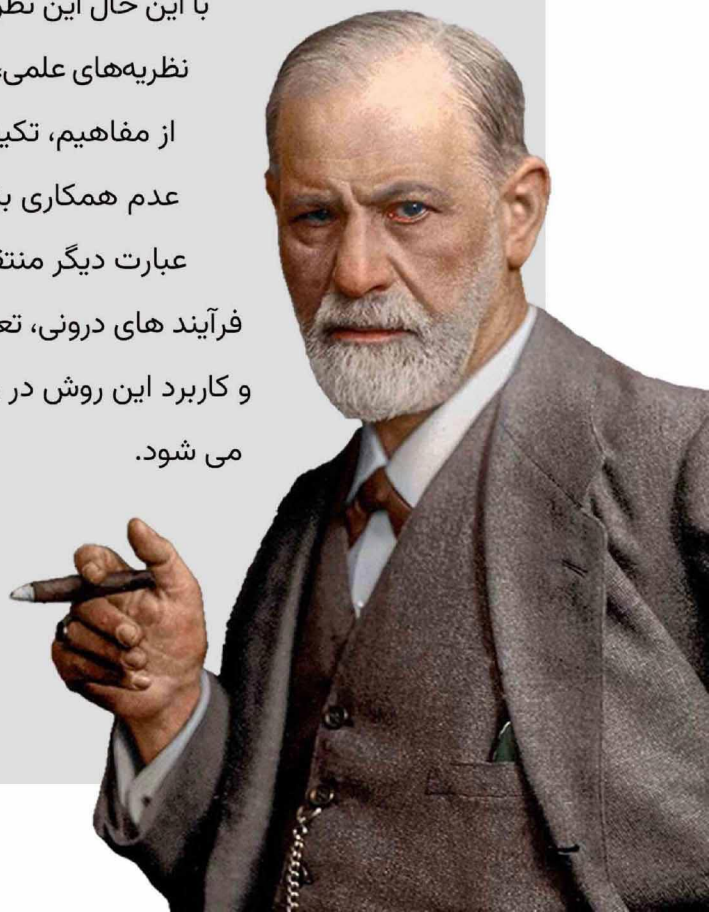
آیش هورن یکی از نخستین کسانی بود که از اصول روان تحلیلی فروید، برای تبیین رفتار مجرمانه استفاده کرد که بعدها توسط افرادی همانند فریدلاندر دنبال شد. آیش هورن که متأثر از فروید بود، با تحقیق درباره ی بزهکاران به این نتیجه رسید که عوامل محیطی به تنهایی نمیتوانند تبیین کننده جرایم باشند بلکه یک زمینه ی زیر بنایی که وی آن را «بزهکاری پنهان» می نامد، کودک را از لحاظ روان شناختی برای یک زندگی مجرمانه آماده می کند.

هیلی و برانر هم بر همین اساس به تبیین جرم پرداختند: مجرم کسی است که به علت مشکلات ارتباطی نخستین سال های زندگی، در جهت دهی به امیال فطری خود با استفاده از مکانیزم والایی گرایبی ناتوان است؛ آنها طی یک سری از تحقیقات به این نتیجه رسیدند که کودکان مجرم در مقایسه با گروه غیر بزهکار دارای خانواده هایی بی ثبات تر و اختلال های عاطفی بیشتر بودند: نتیجه ی یک سری از آزمایش ها نشان داد که جدایی از مادر و یا طردشدگی از سوی وی، در اغلب بزهکاران دیده می شود.

(نظریه ی دلبستگی: رابطه محرومیت مادرانه و جرم که پیوند بین نظریات روان تحلیلی، تکاملی و روان شناسی شناختی می باشد)، (دادستان ۱۳۸۸)

با این حال این نظریات گاهاً با انتقادهایی از جمله فقدان روش علمی در بیان نظریه های علمی، قابل آزمایش نبودن بسیاری از آنها، ماهیت ابهام آمیز بسیاری از مفاهیم، تکیه داشتن بر مهارت های تفسیری تحلیلی در درک یک رفتار عدم همکاری بزهکاران برای مورد آزمایش قرار گرفتن روبرو شده است. به عبارت دیگر منتقدان بر این باور هستند که بخش عمده ای از رفتار حاصل فرآیند های درونی، تعارض ها و... هستند که غالباً در سطح ناهشیار عمل میکنند و کاربرد این روش در راه شناخت بهتر شخصیت متهمان، با موانعی جدی مواجه می شود.

در حالی که کشورهای پیشرفته، روان شناسی جنایی را به عنوان یک رشته یا گرایش مستقل در دانشگاه ها تدریس می کنند، در ایران این حوزه هنوز در قالب درس پراکنده در گرایش های عمومی، بالینی یا حقوقی ارائه می شود. این موضوع، تربیت متخصصانی با دانش جامع و تخصصی در این زمینه را با محدودیت مواجه کرده است. تحلیل جرم در ایران بیشتر از منظر حقوقی و جامعه شناختی انجام می شود و کمتر به جنبه های روان شناختی پرداخته شده است. این نگاه تک بعدی، نقش روان شناسی در پیشگیری و درمان رفتارهای مجرمانه را کم رنگ کرده است.<sup>۲</sup>



# والدین سمی، شیوه های تربیت و شخصیت فرزندان

زینب سلمان پور  
دانشجوی کارشناسی روانشناسی

خانواده و شیوه های تربیتی حاکم در آن بر نوجوانان و مشکلات آنان تاثیر مستقیم دارد. از آنجا که نوجوانی دوره گذر از روابط وابسته به پدر و مادر به روابط مستقل از آن هاست، نظام فرزند پروری می تواند نقشی وحدت بخش را در کمک به نوجوان برای رویایی با این چالش بزرگ ایجاد کند. روان شناسان بر این باورند که شیوه های تربیت فرزند بر بسیاری از جنبه های روان شناختی از جمله رشد روان شناختی، سازگاری اجتماعی، احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس و موفقیت در کارها و مشکلات رفتاری نوجوانان تاثیر فراوان دارد. نوجوانانی که تجربه های کودکی خود را در محیط های نامساعد خانوادگی کسب کرده اند، دگرگونی های رفتاری و ناپهنجاری های اجتماعی را در دوران رشد بعدی خود نشان داده اند (احمدی و خانی چلکاسری، ۱۴۰۱).



کنترل روانشناختی والدین، به معنای استفاده مفرط از استراتژیهای دخالت در دنیای روانی فرزندان است و یک مشکل مخرب کنترل والدین است که زمینه تبدیل آسیب پذیری های نوجوان را به اختلال فراهم می کند. این سبک والدگری به راهبردهای ناسازگار و دخالت والدین مانند القای احساس گناه، خجالت زده کردن و دریغ کردن محبت اشاره دارد. کنترل روانشناختی به طور کلی تأثیر مخرب بر خویشستن نوجوان و دخالت در دنیای خصوصی عواطف و افکار

وی باعث عزت نفس پایین، ناتوانی در تصمیم گیری هوشیارانه و ناسازگاری در مدرسه می شود. علاوه بر این کنترل روانشناختی از طریق دخالت مفرط و القای احساس گناه به ایجاد احساس نایمنی و ناکامی در فرزندان میشود. (حیدری و همکاران، ۱۴۰۱) در این جستار قصد داریم به والدین سمی و اثری که با نحوه تربیت و تعامل خود بر شخصیت فرزندان نشان میگذارند را ذکر کنیم و در نهایت راهکار هایی برای مقابله با اثرات چنین والدینی را بررسی کوتاهی داشته باشیم.

## تعریف والدین سمی

والدین سمی کسانی هستند که رفتارهایشان موجب ایجاد محیطی ناسالم و پر از استرس برای فرزندان می شود. این رفتارها معمولاً شامل انتقادهای مداوم، سرزنش، نادیده گرفتن احساسات فرزندان، و ایجاد احساس شرم و گناه در آنها است (Gibson, ۲۰۱۶). والدین سمی غالباً توانایی همدلی با فرزندان را ندارند و در بسیاری از مواقع رفتارهای آنها به طور مستقیم یا غیرمستقیم به فرزندان آسیب می رساند.

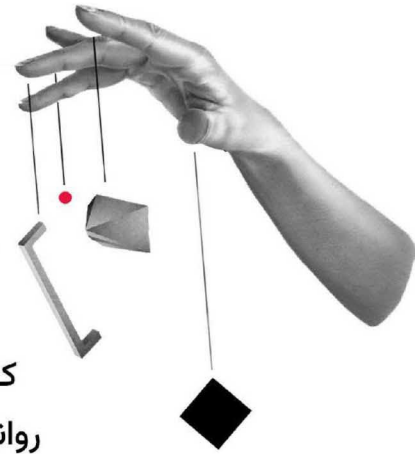
## انواع والدین سمی

۱. **والدین کنترل‌گر:** این والدین تلاش می‌کنند همه جوانب زندگی فرزندان را کنترل کنند. آن‌ها به ندرت به فرزندان خود اجازه می‌دهند تصمیم بگیرند و به استقلال دست یابند. کنترل بیش از حد باعث می‌شود که فرزندان احساس کنند از نظر فکری و عاطفی ناتوان و بی‌کفایت هستند (Barber, 2002).

۲. **والدین منتقد:** این والدین با انتقاد و مقایسه‌های دائمی فرزندان با دیگران، احساس بی‌کفایتی را در آن‌ها ایجاد می‌کنند. این انتقادهای می‌توانند به مرور زمان باعث کاهش و تخریب اعتماد به نفس و عزت نفس فرزندان شوند (Soenens & Vansteenkiste, 2010).

۳. **والدین بی‌اعتنا:** این والدین به نیازهای عاطفی و فیزیکی فرزندان بی‌توجه‌اند. این رفتار باعث می‌شود که فرزندان احساس کنند که دوست‌داشتنی و مهم نیستند که این احساس می‌تواند در آینده به کمبودها و طرحواره‌های جدی منجر شود (McLanahan & Sandefur, 1994).

۴. **والدین سوءاستفاده‌گر:** این والدین ممکن است از نظر عاطفی، فیزیکی یا حتی جنسی به فرزندان خود آسیب برسانند. مطالعات نشان می‌دهد که تجربه سوءاستفاده‌های عاطفی و روانی در کودکی، خطر ابتلا به اختلالات روانی در بزرگسالی را تا ۶۵ درصد افزایش می‌دهد (Widom, 1999).



## تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم اینگونه والدین بر کودکان

والدین سمی می‌توانند به طرق مختلف شخصیت و رشد روانی فرزندان را تحت تأثیر قرار دهند. برخی از این تأثیرات شامل موارد زیر است:

**کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس:** والدین سمی به‌طور مستقیم می‌توانند عزت نفس فرزندان را کاهش دهند. انتقادهای مداوم و بی‌توجهی به احساسات فرزندان، باعث می‌شود که آن‌ها احساس کنند به اندازه کافی خوب نیستند و به مرور زمان اعتماد به نفس خود را از دست بدهند (Miller, 2012).

**مشکلات در روابط اجتماعی:** فرزندان که در محیطی سمی رشد می‌کنند، ممکن است در ایجاد و حفظ روابط سالم با دیگران مشکل داشته باشند. آن‌ها ممکن است به دلیل تجربه‌های منفی کودکی، دچار ترس از طرد شدن، نیاز شدید به تأیید دیگران، یا مشکلات در ابراز احساسات شوند (Harter, 1999).

**اضطراب و افسردگی:** مطالعات نشان داده‌اند که فرزندان والدین سمی بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی قرار دارند. این مشکلات ممکن است به دلیل احساس بی‌پناهی، عدم حمایت عاطفی و تجربه‌های منفی مکرر در دوران کودکی بروز کنند (Johnson et al, ۲۰۰۱).

**پیدایش الگوهای رفتاری پر خطر:** فرزندان سمی دارند، ممکن است الگوهای رفتاری ناسالم مانند پرخاشگری، خودزنی، سوءمصرف مواد مخدر یا الکل و حتی خودکشی را بروز دهند. این رفتارها به عنوان مکانیزم‌های مقابله‌ای برای فرار از احساسات منفی به وجود می‌آیند (Kassinove, ۲۰۰۳).

**شکل‌گیری الگوهای تربیتی مشابه:** یکی از مشکلات بزرگ فرزندان والدین سمی، تکرار الگوهای تربیتی مشابه در آینده است. بسیاری از این فرزندان به‌طور ناآگاهانه رفتارهای سمی والدین خود را در ارتباط با فرزندانشان تکرار می‌کنند، مگر آنکه به‌طور جدی تلاش کنند این چرخه را بشکنند (Baumrind, ۱۹۹۱).

## راهکارهایی برای مقابله با اثرات والدین سمی

والدین سمی می‌توانند تأثیرات عمیق و بلندمدتی بر شخصیت فرزندان خود بگذارند، اما روش‌های علمی و مؤثری برای کاهش این اثرات وجود دارد. در ادامه به برخی از این راهکارها می‌پردازیم:

**روان‌درمانی:** روان‌درمانی، به‌ویژه درمان شناختی-رفتاری (CBT) و درمان‌های متمرکز بر تروما، به افراد کمک می‌کند تا الگوهای فکری منفی را شناسایی و اصلاح کنند. این روش‌ها به‌طور علمی اثبات شده‌اند که می‌توانند اضطراب و افسردگی ناشی از تجربه‌های سمی را کاهش داده و به بهبود ارتباطات فردی کمک کنند.

**تقویت خودآگاهی و تنظیم هیجان‌ها:** تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و مدیتیشن از ابزارهای موثر برای مدیریت هیجانات و شناخت احساسات شخصی هستند. این روش‌ها کمک می‌کنند که افراد با آرامش بیشتری با تجربیات منفی روبه‌رو شوند و از واکنش‌های هیجانی شدیددوری کنند.

**ساختن شبکه حمایتی سالم:** حضور در گروه‌های حمایتی و ایجاد روابط مثبت با دیگران می‌تواند تأثیرات منفی والدین سمی را کاهش دهد. این شبکه‌های حمایتی فضایی برای ابراز احساسات و به‌دست آوردن حمایت عاطفی فراهم می‌کنند.

**آموزش مرزبندی سالم:** ایجاد مرزهای سالم در روابط، یکی از مهم‌ترین راهکارها برای مقابله با اثرات والدین سمی است. تحقیقات نشان می‌دهند که افرادی که قادر به مرزبندی هستند، بهتر می‌توانند از خود در برابر استرس‌ها و روابط ناسالم محافظت کنند.

**مراقبت از خود:** رفتارهای خودمراقبتی مانند ورزش، تغذیه سالم و خواب کافی می‌توانند به بهبود وضعیت روانی و کاهش استرس کمک کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این رفتارها می‌توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان داشته باشند.

**بازنویسی روایت شخصی:** بازنویسی داستان زندگی و تأکید بر نقاط قوت و توانمندی‌ها به افراد کمک می‌کند تا از الگوهای منفی جدا شده و به صورت مثبت‌تری به زندگی نگاه کنند. این روش، به‌ویژه در جلسات مشاوره‌ای، می‌تواند به بازسازی تصویر شخصی افراد کمک کند.

**پذیرش و رهاسازی:** پذیرش تجربیات منفی و رهاسازی احساسات، یکی از گام‌های مؤثر در مقابله با اثرات والدین سمی است. تحقیقات حاکی از آن است که پذیرش احساسات به‌جای سرکوب آن‌ها، می‌تواند به بهبود سلامت روان و افزایش تاب‌آوری فردی منجر شود.

## نتیجه‌گیری

والدین سمی می‌توانند به طرق مختلف شخصیت و زندگی فرزندان خود را تحت تأثیر قرار دهند. شناخت رفتارهای سمی و آگاهی از اثرات آن‌ها، اولین گام برای تغییر و بهبود است. با بهره‌گیری از درمان روان شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای مناسب، فرزندان می‌توانند بر اثرات منفی این والدین غلبه کرده و به سمت رشد شخصیتی سالم حرکت کنند. در نهایت، نقش حمایت اجتماعی و خودآگاهی در کاهش اثرات منفی والدین سمی بی‌نهایت اهمیت دارد.<sup>۳</sup>



# موسیقی و روانشناسی



سپیده صمدی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

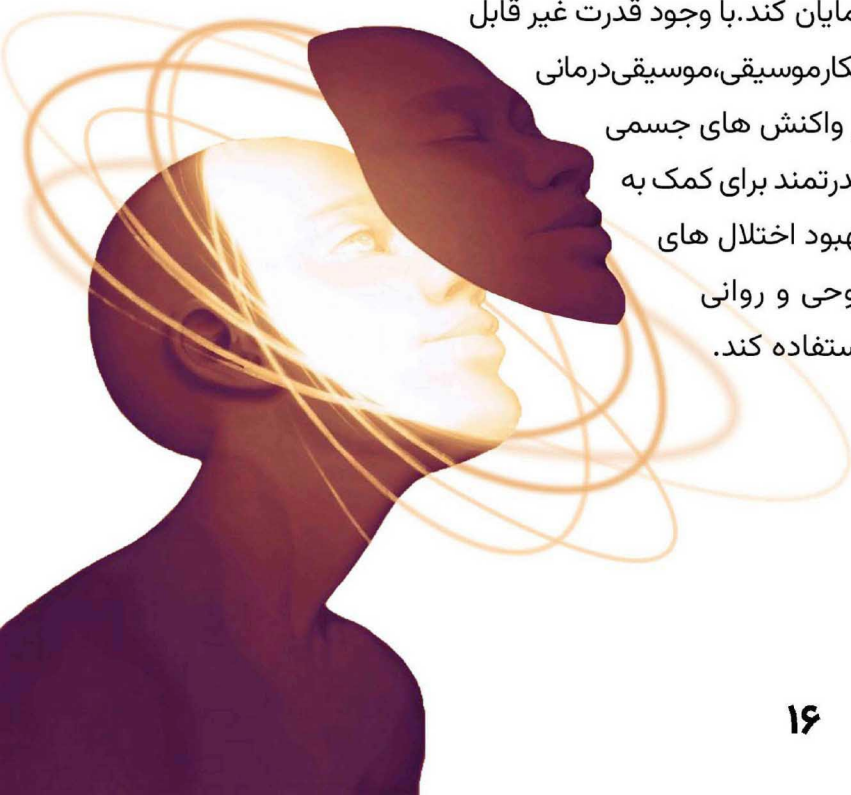
موسیقی از دیرباز با تار و پود زندگی انسان عجین بوده است. به طور دقیق پیدایش ابزارهای موسیقی به حدود چهل هزار سال پیش باز می‌گردد. از ابتدای تاریخ بشر از موسیقی برای شفا استفاده میکردند در فرهنگ ابتدایی قبایل آفریقایی، فردی به نام شامان رهبر موسیقی، طبیب و روحانی قبیله از موسیقی برای خروج امراض از کالبد بیماران استفاده میکرد. چینی‌های قدیم، تمدن هندو نیز موسیقی را شفابخش میدانستند. یونانیان نیز از برنامه‌های موزیکال برای تصفیه و پالایش احساسات استفاده میکردند. رومی‌ها موسیقی را علاج طاعون و درمان بیخوابی میدانستند. از قرن ۱۷ تا نیمه قرن ۱۸ موسیقی با حفظ اهمیت خود به عنوان امداد پزشکی برای خانواده‌های سلطنتی مورد توجه قرار گرفت.

در سال ۱۹۷۱ نیز انجمن موسیقی درمانی آمریکا تشکیل شد و به موازات آن سومین مرکز مهم موسیقی درمانی انجمن موسیقی درمانی (کانادا در سال ۱۹۷۴ شکل گرفت. دو انجمن موسیقی درمانی آمریکا در سال ۱۹۹۸ بایکدیگر متحد شدند و سازمان واحدی را تشکیل دادند. استفاده از موسیقی به عنوان یک ابزار درمانی نخستین بار در یونان باستان صورت گرفت اما موسیقی درمانی به آن شکلی که ما امروزه می‌شناسیم در قرن بیستم و پس از اتمام جنگ جهانی دوم شکل گرفت.

## موسیقی درمانی چه تاثیری دارد؟

تأثیر گذار علائمی فیزیکی از لذت مانند مورمور شدن را در بدن نمایان کند. با وجود قدرت غیر قابل انکار موسیقی، موسیقی درمانی از واکنش‌های جسمی قدرتمند برای کمک به بهبود اختلال‌های روحی و روانی استفاده کند.

تأثیری که موسیقی روی مغز میگذارد، بسیار پیچیده و چند وجهی است. جالب است بدانید که هر کدام از جنبه‌های موسیقی از قبیل تمپو، ریتم و ملودی توسط بخش متفاوتی از مغز پردازش و درک میشوند. برای مثال مخچه ریتم را پردازش میکند. لوب پیشانی سیگنال‌های احساسی ایجاد شده توسط موسیقی را رمزگشایی میکند و بخش کوچکی از لوب گیجگاهی سمت راست در درک زیر و بمی صداها ایفای نقش میکند هسته اکومپنس که بخش مربوط به پاداش مغز است؛ حتی میتواند در واکنش به موسیقی



گاستن، یکی از پایه گذاران اولیه موسیقی درمانی، به این واقعیت تاکید میکند که موسیقی یک رفتار انسانی است و نه فقط برای اینکه انسان آن را خلق میکند بلکه به این دلیل که ارتباط خود را با آن می آفریند. گاستن سه اصل که ریشه اولیه استفاده از موسیقی است را چنین برشمرده:

### ۱. ایجاد یا تجدید روابط بین فردی

### ۲. رشد احساس ارزشمندی درحین شکوفایی

### ۳. استفاده از پتانسیل ریتم درکسب نیرو و نظم



از نظر گاستن، موسیقی، رویدادی واقعی که در زمان اتفاق می افتد و توجه لحظه به لحظه فرد را می طلبد در موسیقی خصوصیات ذاتی معینی وجود دارد که موجب طلب - اجازه - تحریک و برانگیختن رفتارهای خاصی می شود. چون موسیقی دارای خاصیتی مثبت و لذت بخش است و به خاطر نیروی ارتباطی، غالباً میتواند انگیزش هایی را فراهم کند که باعث پیوستن به گروه و ارتباط با دیگران شود.

## روش های اصلی موسیقی درمانی

### روش فعال :

نواختن، خواندن و حرکات موزون پیرامون موسیقی است. در این روش واکنش های مختلف عاطفی، ذهنی، حسی و حرکتی تحریک و برانگیخته میشود.

### روش غیر فعال :

شنیدن موسیقی؛ در این روش بیشترین تاثیر و عملکرد در جهت برانگیختن واکنش های عاطفی و ذهنی است. (محورهای اصلی برنامه های موسیقی درمانی: مثل شنیدن موسیقی آرام بخش و نواختن موسیقی در گروه های منظم و یا انفرادی، خواندن آوازه ها و ترانه های فردی و گروهی و حرکات موزون پیرامون موسیقی)

### انواع مختلفی از تکنیک موسیقی درمانی وجود دارد که عبارتند از:

#### ۱) شنیدن موسیقی به طور غیر فعال

شنیدن موسیقی آرام بخش، نواختن موسیقی و ترانه سراییدن به صورت گروهی یا انفرادی، آواز خواندن و انجام حرکات موزون برخی از اجزا این تکنیک هستند.



## ۲) موسیقی و محرک

این تکنیک برای تقویت حواسی از جمله بینایی، شنوایی و لامسه انجام می‌شود. در طول این تکنیک تمام فعالیت‌های موسیقایی که منجر به تحریکات شنوایی و لامسه می‌شوند فراهم می‌گردد. همچنین به کمک تخیلات بیمار، به بهبود شرایط او در طول این تکنیک کمک می‌کنند. این روش تاثیرات زیادی در کاهش اضطراب و افسردگی به خصوص در معلولین دارد.

## ۳) موسیقی و بازخورد زیستی

در این تکنیک درمانی، از موسیقی برای تقویت پاسخ‌های فیزیولوژیکی استفاده می‌شود. موسیقی می‌تواند ناراحتی‌های فیزیولوژیکی را کاهش و پاسخ‌های مطلوب را افزایش دهد.

## ۴) موسیقی و رشد

هدف اصلی این تکنیک افزایش یادگیری و توانبخشی بیماران است. در این تکنیک از موسیقی به عنوان محرک تقویت‌کننده استفاده می‌شود که در نتیجه آن رشد و آگاهی فرد بهبود می‌یابد.

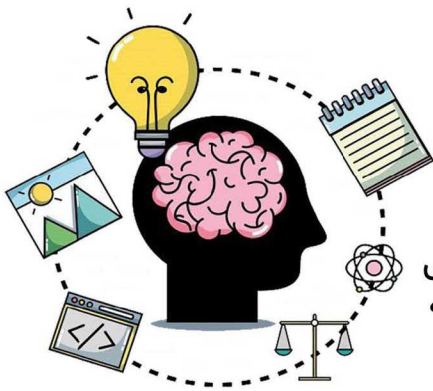
## ۵) موسیقی و مشاوره

در روش موسیقی و مشاوره، از موسیقی برای صحبت و یادآوری خاطرات و به منظور افزایش مکالمه و ارتباط با دیگران استفاده می‌شود.

## ۶) موسیقی درمانی تکاملی DMT

موسیقی درمانی تکاملی روشی مخصوص از تکنیک‌های موسیقی درمانی است که بر اساس مدل درمان پیشرفته‌ای بنا شده است. درمان پیشرفته که برای بهبود کودکان دارای آشفتگی عاطفی در مرکز روتلند آتن و جرجیا سازمان یافت؛ نوعی روش روان تربیتی است که در مورد کودکان دچار اختلال‌های رفتاری و عاطفی به کار برده می‌شود. این روش در مورد کودکان تا ۱۴ سال با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است. موزیک تراپیست‌هایی که از این روش استفاده می‌کنند باید استعداد‌های موزیکال کودکان را در سنین مختلف به منظور برنامه ریزی مناسب درمانی در هر سطح از عملکرد کودک مورد توجه قرار دهند.





## پنج مرحله در برنامه DMT :

نشان دادن عکس العمل توام با میل و رغبت به محیط موزیکال پیگیری جریان‌های موزیکال گروهی به کارگیری مهارت‌های موزیکی گروهی در موقعیت‌های جدید ارزیابی نقش گروه تعمیم مهارت‌ها به موقعیت‌های جدید تعمیم مهارت‌ها به موقعیت‌های جدید.

### مرحله اول

کودکان یاد می‌گیرند که با میل و رغبت به صداهای محیط عکس العمل نشان دهند و به موزیک تراپیست اعتماد کنند.

### مرحله دوم

کودکان مهارت‌های موزیکال خاصی را می‌آموزد که رابطه مناسب با دیگران برقرار کند و فعالیت‌هایی را برای ترکیب مفاهیم مشابه و مختلف نشانه‌ها، رنگ‌ها و اعداد انجام دهند.

### مرحله سوم

کودکان یاد می‌گیرند که موسیقی فردی، رفتار، ارتباط تحصیل و مهارت‌های حرکتی را در موقعیت‌های گروهی بکار برند. فعالیت‌های این مرحله مستلزم همکاری و شراکت اعضای گروه به منظور ایجاد نتایج گروهی است.

### مرحله چهارم

توجه موسیقی درمانی در جهت تعهد گروهی است؛ یعنی کودکان یاد می‌گیرند گروه و نقش آن را در محیطی که شرایط بالینی کمتری دارد، ارزیابی کنند.

### مرحله پنجم

کودکان می‌آموزند تا مهارت‌هایشان را به موقعیت‌ها و شرایط غیربالینی تعمیم دهند. در طول این مرحله موزیک تراپیست می‌تواند به عنوان مشاور عمل کند تا کودکان در موقعیت‌های موزیکالی قرار گیرند که با محیط زندگی آنها مشابه است. وقتی کودکان این مراحل را با موفقیت به پایان می‌رسانند به طور فزاینده‌ای سازگار می‌شوند. موزیک تراپیست، میزان و نوع دخالت او و تجربیات موزیکی که کودکان نیاز دارند، در هر مرحله تغییر میکند.

## شیوه بالینی اورف شول ورک

این روش را کارل اورف در مدارس آلمان به کار برد و برای درمان کودکان عقب مانده ذهنی و کودکان مبتلا به اوتیسم در آمریکا مورد استفاده قرار گرفت. این کودکان با استفاده از ریتم و تکرار، به نوعی خودآگاهی میرسند و افکارشان نظم می‌گیرد.

فرایند کلی در این روش شامل استفاده از حرکت، ریتم، صدا، زبان و آواز دسته جمعی است. آموزش اصولاً از طریق الگوسازی همزمان با استفاده از تکنیک‌های رفتارسازی انجام می‌شود.

## ادامه شیوه بالینی اورف شول ورک

همچنین میتوان همراه با بهره‌گیری از شیوه اورف، از شیوه تصویر بدن و آگاهی از توانایی‌های بدن در استفاده از حرکات برای بیان احساسات و عواطف، توانایی ایجاد هماهنگی در حرکات بدنی و ایجاد ارتباط با دیگران استفاده کرد.

## موسیقی و تخیل هدایت شده

در این شیوه فرد در حالتی که ذهن و جسم او آزاد و رها از تنش‌های گوناگون است، به موسیقی کلاسیک گوش می‌دهد تا تخیلش برانگیخته شود. تخیل برانگیخته شده، جنبه‌هایی از «من» را به فرد تحت درمان نشان می‌دهد و با همراهی موسیقی، درمان توسط فرد به کار گرفته می‌شود. در این روش، هدف درمان نشانه‌های اختلال نیست، بلکه جستجوی ضمیر ناخودآگاه و مکنونات درونی فرد تحت درمان از اهمیت برخوردار است. در این شیوه اعتقاد بر این است که هر فردی می‌تواند مشکلات خود را بفهمد و امکان غلبه بر مشکلات را از طریق شناخت خود و توانایی‌های خود دارد. از این رو این شیوه بر درمان‌هایی که افرادی چون مازلو و یونگ تاثیر فراوانی بر آنها دارد، مبتنی است.

## موسیقی درمانی به روش نورودف - رابینسون

این روش در برانگیختن پاسخ کودکان با معلولیت شدید که بی‌حرکت به نظر می‌رسند بسیار موثر است. هدف اولیه موزیک تراپیست در استفاده از این تکنیک، گسترش ارتباط با درمانجو در زمینه تجربه موزیکال است.

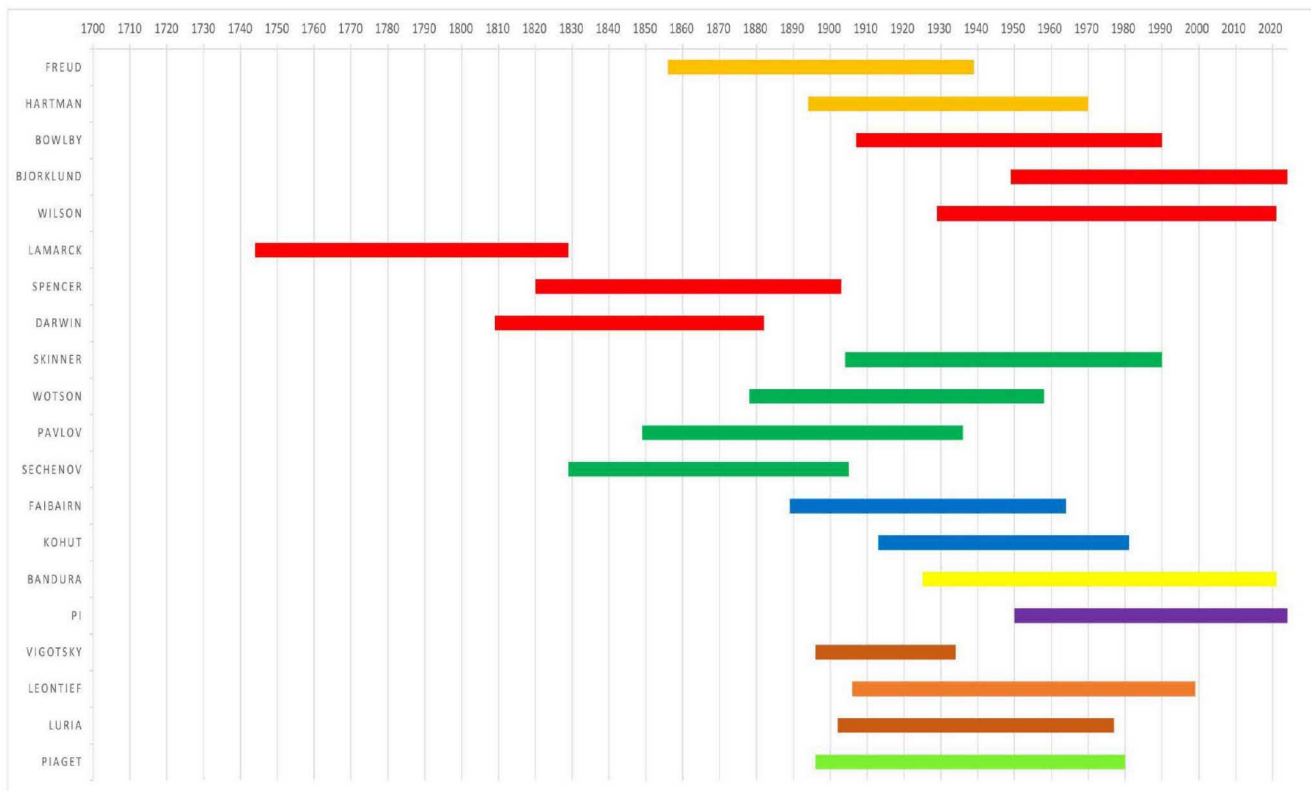
در ابتدا موزیک تراپیست با فعالیت‌های حمایت شده، محیط احساسی موزیکالی را به وجود می‌آورد که افزایش‌دهنده پاسخ‌های بیمار است. در این روش بر قدرت موسیقی در بیدارسازی پاسخ‌های احساسی به عنوان نیروی خودسازی یا خودشکفتگی تاکید زیادی شده است.

با وجود اینکه موسیقی درمانی، درمانی قطعی برای تمام اختلال‌های روحی و روانی محسوب نمی‌شود اما میتواند ابزار مناسبی برای کمرنگ کردن علائم اختلال‌های مرسوم همچون افسردگی و اضطراب باشد. موسیقی درمانی به مراجعه‌کنندگان اجازه می‌دهد با روشی خلاقانه با احساس‌هایشان کنار آیند. به خاطر داشته باشید که مزایای دیگر موسیقی درمانی همچون تقویت حافظه و افزایش خودآگاهی میتوانند در بخش‌های دیگری از زندگی هم راهگشا باشند.<sup>۴</sup>



# سیر تاریخی روانشناسان تحولی

در نمودار زیر سیر تاریخی روان شناسان تحولی برجسته قرار گرفته که از نظر رویکرد رنگ بندی شده اند



# فهرست منابع

- \_دادستان، پریخ.(۱۳۸۸). روان‌شناسی جنایی. تهران: انتشارات رشد.
- \_کوهن، جاش. (۱۴۰۱). چگونه فروید بخوانیم (صالح نجفی). تهران: نشر نی. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۷)
- \_گیدنز، آنتونی.(۱۳۹۸). جامعه‌شناسی (ترجمه منوچهر صبوری). تهران: نشر نی. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۸۹)
- \_حیدری، مهرانوش؛ محب، نعیمه؛ واحدی، وحید؛ و علیوندی وفا، مرضیه (۱۴۰۱). بررسی مدل ساختاری رابطه بین کنترل روانشناختی والدین و خود کارآمدی عمومی با رفتارهای پرخطر نوجوانان با میانجی‌گری خودنظم‌جویی هیجانی. مجله علوم روانشناختی، دوره بیست و یکم، شماره ۱۱۵، ص ۱۲۸۲-۱۲۹۳.
- \_احمدی، شقایق و خانی چلکاسری، فاطمه،(۱۴۰۱)،نقش خانواده در مشکلات رفتاری نوجوانان، مجله پژوهش و مطالعات علوم انسانی. سال چهارم شماره ۳۳ ، ص ۶۶-۸۲.
- \_Dai Cui , (sep 2023), An Analysis of Freud's View of War, Northeast Normal University, Changchun,China
- \_Brown, B. (2010), The gifts.1 of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. .Hazelden Publishing.
- \_Nancy Colier LCSW.Rev .(oct . 2024),how to unstick your mind from negative thoughts, psychology today
- \_Barber, B. K. (2002). Intrusive Parenting: How Psychological Control Affects Children and Adolescents. American Psychological Association.
- \_Gibson, L. C. (2016). Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents. New Harbinger Publications.
- \_Kassinove, H. (2003). Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners. Impact Publishers.
- \_McLanahan, S., & Sandefur, G. (1994). Growing Up with a Single Parent: What Hurts, What Helps. Harvard University Press.
- \_Miller, P. H. (2012). Theories of Developmental Psychology. Worth Publishers.
- \_Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A Parental Bonding Instrument. British Journal of Medical Psychology, 52(1), 1-10.
- \_Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). Parenting and Self-Determination Theory: Empirical Evidence for a Theory-Inspired Intervention. Educational Psychologist, 45(2), 89-103. 12:09

# فراخوان

## برای ادامه و تداوم به یاری شما نیازمندیم...

مجله هیلان، یک فضای روانشناسی - دانشجویی است که دعوت می‌کند تا ذهن و قلب خود را در آن باز کنید. 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 قلب شما 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 و یا ایده‌های خلاق برای بیان بهتر محتوا، هیلان منتظر شنیدن داستان شماست!

ما در زمینه های مختلف منتظر همراهی و همکاری شما هستیم

۱. ارائه مقالات در حیطه های روانشناسی

۲. ارائه مقالات بین رشته ای مرتبط

۳. ویرایش فنی مقالات

۴. فعالیت در بخش هنری

۵. تهیه و تدوین مصاحبه و گزارش

آثار خود را به آدرس ایمیل نشریه [hillanjournal@gmail.com](mailto:hillanjournal@gmail.com) ارسال نمایید. جهت ارتباط با سر دبیر نشریه میتوانید به آدرس [@sajadsabahii](https://www.instagram.com/sajadsabahii) در تلگرام و روبیکا مراجعه کنید.

در هیلان، با افتخار به صدای شما گوش می‌دهیم و پذیرای آثار و ایده های شما هستیم. با هم در این سفر زیبا به دنیای روانشناسی، هیلان را به یک مجله زنده و پویا تبدیل کنیم.



انجمن علمی رانشاسی  
دانشگاه شاهرود

کانال تلگرام و روبیکا : @hillanjournal

ایمیل : hillanjournal@gmail.com