

شماره ۷۱

دیده‌بان روان‌شناسی ایران

Iranian Monitor on Psychology

پایگاه خبری - تحلیلی و ترویجی
انجمن روان‌شناسی ایران

تابستان ۱۴۰۴



www.iranpa.org



دیده‌بان روان‌شناسی ایران

Iranian Monitor on Psychology

تابستان ۱۴۰۴ – Summer 2025



فصلنامه دیده‌بان روان‌شناسی ایران

پایگاه خبری - تحلیلی و ترویجی انجمن روان‌شناسی ایران
(نشریه داخلی)

شماره ۷۱، تابستان ۱۴۰۴

مدیر مسئول

دکتر حمید پورشریفی

سر دبیر

دکتر ندا علی بیگی

معاون سردبیر

دکتر حمیرا ورمقانی

مدیر اجرایی

یاسمین صفا

این نشریه زیر نظر هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی
ایران و با بهره‌گیری از رهنمودهای صاحب‌نظران
روان‌شناسی کشور منتشر می‌شود

انجمن روان‌شناسی ایران با هدف گسترش، پیشبرد و ارتقای علم روان‌شناسی تشکیل شده است و بالغ بر ۴۶۱۱۰ عضو دارد؛ از این تعداد ۱۰۵۰ نفر عضو پیوسته دارای مدرک دکتری تخصصی، ۱۳۱۸۰ نفر عضو پیوسته کارشناس ارشد، ۱۹۸۷۵ نفر عضو وابسته، ۱۲۰۰۵ نفر عضو دانشجویی و ۹ عضو مؤسساتی و ۷ نفر عضو افتخاری هستند.

آدرس انجمن روان‌شناسی ایران:

تهران، سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷، طبقه سوم

کدپستی: ۱۵۵۵۷۱۶۷۵۵

تلفن: ۸۶۱۲۰۲۶۴، فکس: ۸۶۱۲۰۲۶۴

وب سایت انجمن: www.iranpa.org، آدرس پست الکترونیک: iranpa@iranpa.org

کانال تلگرام انجمن روان‌شناسی ایران: [telegram.me/iranpsyasso](https://t.me/iranpsyasso)

صفحه اینستاگرام انجمن روان‌شناسی: <https://instagram.com/iranpsyasso>

کانال یوتیوب انجمن روان‌شناسی ایران: <https://youtube.com/@iranpsyasso>

همکاران این شماره

یاسمن صفا

فریده اسدی

مسئولیت صحت مندرجات مقاله‌ها با نویسندگان است



فهرست

• سخن نخست	۳	
• بحث ویژه	۴	تاب‌آوری و رشد پس از سانحه؛ دکتر ندا علی‌بیگی
• آشنایی با روان‌شناسان ایرانی	۹	زندگی‌نامه دکتر حمزه گنجی؛ مردی به لطافت بهار و به گرمی تابستان
• یادداشت‌ها و تازه‌های علمی	۱۴	○ روان‌شناسی زنان و جنگ: تأثیر جنگ بر سلامت روانی زنان ○ شجاعت در بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی؛ زنان، جنگ و ایستادگی پنهان ○ تجربه زیسته زنان در جنگ ○ زن در آینه زبان و فرهنگ ○ چهره سالمندی در ایران زنانه است: چرا زنان سالمند اهمیت دارند؟
• اخبار و اطلاعیه‌های انجمن روان‌شناسی ایران	۳۷	○ بیانیه انجمن روان‌شناسی ایران در خصوص انتخابات پنجمین دوره شورای مرکزی و هیئت بازرسان سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ○ فراخوان بانک اطلاعات کمیته مداخله در بحران انجمن روان‌شناسی ایران ○ راهنمای سلامت روان برای شرایط جنگ ○ راهنمای سلامت روانی-اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر ○ تشکر از روان‌شناسان داوطلب ○ جلد اول مجموعه سه‌جلدی شجاع کوچولو در روز پر سر و صدا» منتشر شد ○ سیزدهمین جلسه ماهانه اعضای جامعه پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران برگزار شد ○ چهاردهمین جلسه ماهانه اعضای جامعه پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران برگزار شد
• معرفی کتاب‌های جدید	۴۵	معرفی ۲ کتاب جدید
• مجله‌های انجمن روان‌شناسی ایران	۴۶	معرفی ۵ مجله
• برنامه شنبه شب‌ها و سخنرانی‌های ماهانه	۵۱	○ شنبه شبی با دکتر سعید شاملو: با پدر روان‌شناسی بالینی ایران بیشتر آشنا شوید ○ سخنرانی و پنل تخصصی فروردین ماه ۱۴۰۴ با موضوع: واکاوی آسیب‌شناسی روانی کودک و نوجوان در شرایط کنونی
• کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی	۵۲	
• تبریک‌ها و تسلیت‌ها	۵۹	تسلیت درگذشت دکتر محمدمهدی خدیوی‌زند
• شرایط و تسهیلات عضویت در انجمن	۶۰	
• تقدیرنامه‌های انجمن روان‌شناسی ایران	۶۲	

سخن نخست

قرار بر این بود این شماره از دیده‌بان روان‌شناسی ایران به موضوع مهم صلاحیت حرفه‌ای بپردازد، اما متأسفانه، با جنگ دوازده روزه‌ای مواجه شدیم که ابعاد روانی - اجتماعی آن دست‌اندرکاران نشریه را بر آن داشت تا تأکید این شماره بر مطالب مرتبط با جنگ اختصاص یابد و مسئله صلاحیت حرفه‌ای به‌طور اختصاصی در یکی از شماره‌های آینده، مجدد مورد تأکید قرار گیرد، هرچند مقالات دریافتی در این خصوص در شماره حاضر نیز منتشر شده است.

انجمن روان‌شناسی ایران که بیش‌از این در بحران‌ها به مسئولیت اجتماعی خود می‌پرداخت در اولین اقدام خود در خصوص حملات جنگی، نسبت به نگارش «راهنمای سلامت روانی در شرایط جنگ» اقدام کرد که مورد استقبال هم روان‌شناسان و هم عموم مردم قرار گرفت و در رسانه‌های مختلف بازنشر شد. ضرورت پرداختن به توصیه‌های اجتماعی باعث شد که راهنمای دیگری در همراهی با دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت و نیز انجمن علمی روان‌پزشکان ایران با عنوان «راهنمای سلامت روانی - اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر» به نگارش در آید. لازم بود اقدامات دیگری انجام می‌گرفت، در این راستا ابتدا فراخوانی از داوطلبان برای ارایه حمایت‌های روانی - اجتماعی انجام گرفت و اسامی داوطلبان در اختیار برخی از سازمان‌های دولتی قرار گرفت. همچنین به‌منظور توانمندسازی روان‌شناسان، آموزشی آنلاین با عنوان «حمایت‌های روانی - اجتماعی در بحران» توسط انجمن روان‌شناسی ایران، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت و همکاری انجمن علمی روان‌پزشکان و انجمن علمی روان‌درمانی ایران، برگزار شد که با وجود شرایط چالشی اینترنت ایران، بیش از ۶۰۰۰ نفر از روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مددکاران اجتماعی در این آموزش حضور یافتند. لینک آفلاین این آموزش هم اکنون در رسانه‌های انجمن قرار گرفته است.

بیش از پنج سال است که انتخابات پنجمین دوره اعضای شورای مرکزی و هیأت بازرسان سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره با تاخیر مواجه شده است. حال که در سایه تلاش‌های افراد حقیقی و حقوقی، از جمله، پیگیری‌های مجدانه انجمن روان‌شناسی ایران، آسیب دولتی بودن سازمان نظام پایان یافته است، لازم است که انتخابات دوره پنجم، در اولین فرصت با سلامت کامل برگزار شود. اخیراً اولین اطلاعیه ستاد مرکزی انتخابات صادر شده است و امیدواری نسبت به برگزاری انتخابات بیشتر شده است. در دوره‌های قبلی انتخابات سازمان نظام، انجمن روان‌شناسی ایران با ارایه فهرستی از داوطلبان مورد حمایت، در پیشبرد اهداف حرفه و صنف مشارکت مستقیم داشت، اما این بار، انجمن طی یک بیانیه اعلام کرد که از ارایه فهرست داوطلبان مورد تایید خودداری خواهد کرد، از فهرست یا فرد خاصی حمایت نخواهد کرد، بلکه در نظر دارد با اقدامات علمی - ترویجی، ارایه الگوهای موفق سازمان‌های حرفه‌ای روان‌شناسان و معرفی ملاک‌های حرفه‌ای برای انتخاب شوندگان، نقش تاریخی خود را ایفا نماید.

مایه مسرت است انجمن روان‌شناسی ایران، بزرگترین انجمن علمی روان‌شناسی کشور، به سی‌امین سال بازتأسیس خود نزدیک می‌شود. انجمن روان‌شناسی ایران، بیش از انقلاب، با هدایت زنده‌یاد دکتر علی‌اکبر سیاسی و پیش‌کسوتان دیگری راه‌اندازی شده بود و بعد از انقلاب، با ابتکار عمل زنده‌یادان دکتر سعید شاملو، دکتر رضا زمانی، دکتر محمدنقی براهنی و بزرگواران دیگر



بازتأسیس یافت و در تاریخ ۳۰ شهریور ۱۳۷۴ ثبت شد. اینک خوشحالی‌م به اطلاع برسانیم ۳۰ شهریور ۱۴۰۴ همایش گرامیداشت سی‌امین سال بازتأسیس انجمن روان‌شناسی ایران برگزار خواهد شد.

بحث ویژه

تاب‌آوری و رشد پس از سانحه

دکتر ندا علی‌بیگی

گاهی چنان ضربه‌هایی می‌بینیم که گویی همه چیز می‌میرد. گاهی با مرگ یک عزیز، مرگ یک سرزمین، یا مرگ یک رؤیا. ما امروز در برهه‌ای ایستادیم که زخم‌های تازه‌ای داریم. در گوشه و کنار این مرز و بوم هنوز بوی جنگ می‌آید و چشم‌هایی که هنوز مضطربند. اگرچه شاید خبرها کمتر شده‌اند، اما دردها تمام نشده‌اند. شگفتی روان آدمی همین جاست، در دل زخم، دانه‌ای از نور پنهان است. بر خلاف ظاهر شکننده انسان، ما گاهی پس از بزرگترین ویرانی‌ها برخاسته‌ایم. نه همان آدم سابق بلکه انسانی تازه، ژرف‌تر، معنادارتر. ما این را دیده‌ایم:

در چشمان مادری که فرزندش را از دست داده اما برای کودکان دیگر پناهگاه ساخته،
در صدای سربازی که هنوز از صدای انفجار می‌لرزد، اما برای صلح می‌نویسد،
در روان‌درمانی که گوش می‌دهد، بی‌آن که زخم‌های خودش التیام یافته باشد،
در کودکی که در اردوگاه مهاجران لبخند می‌زند، نه از خوشی، بلکه از امید.
این روایت‌ها افسانه نیستند. واقعیت‌اند.
و آن‌چه آن‌ها را ممکن می‌سازد، نه انکار رنج، بلکه پذیرش و دگرگونی آن است.
ما نمی‌توانیم جلوی مرگ، جنگ، یا فقدان را بگیریم. اما می‌توانیم درباره‌شان حرف بزنیم. گوش بدهیم. فضا بسازیم برای سوگواری، و بعد، برای بازسازی.

تروما چیست؟

انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۲۰۰۵) تروما را در معرض قرار گرفتن واقعی، یا تهدید شدن به مرگ، آسیب جدی یا تجاوز جنسی از طریق تجربه مستقیم، شاهد بودن حوادث ایجاد شده برای دیگران، آگاه شدن از حادثه ایجاد شده برای یک دوست یا عضو نزدیکی از خانواده و یا تجربه مکرر یا در معرض قرار گرفتن به شکل افراطی با جزییات آزاردهنده حوادث تعریف می‌کند. اکثریت مردم در زندگی خود، حوادث ترومایی را توسط خود و یا نزدیکانشان ذکر کرده‌اند. بریر و اسکات معتقدند افراد حداقل یک حادثه ترومایی را در طول زندگیشان تجربه خواهند کرد و تعداد قابل توجهی از این افراد، از پریشانی‌های روانشناختی پایدار رنج می‌برند. این پیامدها شامل اضطراب، افسردگی، و اختلال استرس پس از آسیب (PTSD) می‌شود که فرد را در مواجهه با



موقعیت‌های روزمره دچار چالش می‌کند. تروما ممکن است به اختلال در روابط بین فردی، کاهش عزت نفس و احساس بی‌اعتمادی به دیگران منجر شود. همچنین، افرادی که تروما را تجربه کرده‌اند ممکن است با یادآوری مکرر لحظات آسیب‌زننده، خواب‌های آشفتہ و گوشه‌گیری اجتماعی مواجه شوند.

اما علی‌رغم آسیب‌های مطرح شده، افراد در معرض سانحه، تغییرات مثبتی نیز در رضایت از زندگی و معنادار شدن زندگی نشان می‌دهند. عده‌ای از افراد پس از سانحه تغییرات مثبتی در اعتماد به نفس، حس مقاومت فردی، اولویت‌ها و اهداف زندگی، حس معنویت و دینداری، عشق به دیگران و تغییر در روابط با دوستان و خانواده را گزارش کرده‌اند.

رشد پس از سانحه Post-Traumatic Growth

این یافته‌ها منجر به آن شد که تغییر نگرش جدیدی نسبت به حوادث ترومایی ایجاد شود. این تغییر نگرش به جای توجه به جنبه آسیب‌زایی حوادث، جنبه مثبت و رشد افزای حوادث را مورد توجه قرار داد. لذا در پیشینه پژوهش‌های بالینی مربوط به حوادث ترومایی، اصطلاح جدیدی تحت عنوان "رشد پس از حادثه" باب شد. این اصطلاح که توسط تدسکی و کالون ابداع شده است، به تغییرات روانشناختی مثبت اشاره دارد که بوسیله مردم به عنوان یک نتیجه از مقابله‌شان با چالش‌های بزرگ زندگی تجربه شده است. اصطلاح رشد پس از سانحه به تغییرات مثبت در زندگی که از حوادث ترومایی به وجود آمده است، اشاره دارد.

رشد پس از سانحه (PTG) یعنی امکان رشد، درست پس از تجربه‌ی رنج عمیق. در این مسیر، درد ناپدید نمی‌شود. زخم می‌ماند. ولی به جای گندیدن، به ریشه‌ای تازه بدل می‌شود برای درک معنای زندگی، پیوندی عمیق‌تر با دیگران، و حتی بازتعریف خود. با این حال درصد بسیار کمی از افراد به رشد پس از سانحه می‌رسند و اغلب افراد حادثه را تاب می‌آورند.

تاب‌آوری Resiliency

تاب‌آوری به معنای توانایی فرد یا سیستم برای مقابله با فشارها، چالش‌ها و بحران‌های زندگی است. در روان‌شناسی، تاب‌آوری به قابلیت افراد در بازگشت به حالت طبیعی پس از تجربیات نامطلوب و تنش‌زا اشاره دارد. این مفهوم شامل توانایی در سازگاری با تغییرات، مواجهه با مشکلات و بهبود از آسیب‌هاست.

تاب‌آوری، یعنی نه تنها جان به در بردن از حادثه، بلکه ادامه دادن زندگی در حالی که زخم را با خود حمل می‌کنی - اما اجازه نمی‌دهی زخم، تو را تعریف کند. تاب‌آوری یعنی زخم را به داستان تبدیل کردن، و داستان را به معنا. تاب‌آوری به عواملی همچون حمایت اجتماعی، خودکارآمدی و مهارت‌های مقابله‌ای بستگی دارد و نقش مهمی در بهبود سلامتی روان و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند.

تفاوت تاب‌آوری و رشد در این است که در تاب‌آوری فرد پس از رویداد استرس‌زا به عملکرد قبلی‌اش بر می‌گردد در حالی که رشد، رسیدن به سطحی بالاتر از مقابله یا افزایش کیفیت زندگی روانی اجتماعی است.

تغییرات روان‌شناختی

وقتی افراد رشد پس از سانحه را تجربه می‌کنند، آنها فراتر از بقای صرف و برای کسب آگاهی شناختی و سازگاری احساسی بیشتر، حرکت می‌کنند.



تدسکی و کالون در مدل رشد پس از سانحه خود معتقدند که تروما موجب فروپاشی باورهای بنیادین افراد می‌گردد. لذا افراد از طریق نشخوار و ارزیابی‌های مجدد ذهنی شناختی مکرر با تروما کنار می‌آیند. به نظر می‌رسد که این نشخوارهای ذهنی و ارزیابی‌های مجدد گذرگاه خوبی برای رشد باشد.

نشخوار ذهنی هر چند فعالیتی ناخوشایند است، اما نشان‌دهنده نوعی فعالیت شناختی است که این فعالیت موجب بازسازی طرحواره‌های قبلی می‌گردد. این فعالیت، به فرد درمورد این که چه اتفاقی افتاده و چگونه به این اتفاق پاسخ دهد، کمک می‌کند. البته بعد از بوجود آمدن تروما نشخوار ذهنی به طور طبیعی و خود به خودی انجام می‌شود و تا زمانی که فرد بتواند با حادثه کنار بیاید و تنش‌های او کاهش پیدا کند، استمرار دارد اما در مراحل بعدی این نشخوار کنترل‌شده و ارادی می‌گردد و در این بخش هست که نشخوار ذهنی باعث بوجود آمدن روایت‌های جدیدی از زندگی با اهداف و شناخت‌های جدید می‌گردد که براساس این روایت‌ها سوانح ترومایی، دیگر تهدیدی نیستند بلکه فرصت‌هایی برای رشد هستند.

فنج و برینگتون اضافه کردند که تغییر رفتاری مربوط به رشد پس از سانحه، توسط تغییراتی در مسیر شغلی، صرف زمان بیشتر با دوستان و خانواده و افزایش قدردانی دینی و مذهبی، مشخص می‌شود.

ابعاد رشد پس از سانحه

رشد پس از سانحه در پنج مقوله می‌گنجد:

فهم بزرگتر از زندگی و احساس تغییر در اولویت‌ها، گرمی و روابط صمیمی‌تر با دیگران، احساس بزرگتر از قدرت شخصی، معنویت رشد یافته و توانایی‌های جدید

قدرت شخصی

احتمالات جدید

رابطه با دیگران

تغییرات معنوی

قدردانی از زندگی

۱. قدرت شخصی

احساس قدرت شخصی به معنای درک و پذیرفتن این است که فرد قادر است بر زندگی خود تأثیر بگذارد و تغییرات مثبت ایجاد کند. پس از یک سانحه، افراد ممکن است به این نتیجه برسند که می‌توانند بر چالش‌ها غلبه کنند و احساس کنترل بیشتری بر محیط خود پیدا کنند. این قدرت درون‌زا به آنان کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتری به سمت اهداف و آرزوهای خود حرکت کنند.

۲. احتمالات جدید

رشد پس از سانحه می‌تواند به شناخت و پذیرش احتمالات جدید و راه‌های مختلف زندگی منجر شود. افراد ممکن است به این نتیجه برسند که زندگی فراتر از چالش‌ها و سختی‌هاست و فرصت‌های جدیدی برای یادگیری، رشد و تجربه وجود دارد. این تغییر در دیدگاه به آنان کمک می‌کند تا با امید و انگیزه بیشتری به آینده نگاه کنند و تلاش کنند تا شرایط بهتری برای خود بسازند.

۳. رابطه با دیگران



تجربهٔ سانحه، معمولاً به افراد کمک می‌کند تا ارزش روابط بین‌فردی را بیشتر درک کنند. پس از مواجهه با بحران، افراد ممکن است گرمی و صمیمیت بیشتری در روابط خود با دیگران احساس کنند و به اهمیت حمایت اجتماعی پی ببرند. این نوع روابط می‌تواند احساس تعلق و امنیت را افزایش دهد و به ارتباطات عمیق‌تر و معنادارتر منجر شود.

۴. تغییرات معنوی

پس از سانحه، بسیاری از افراد به دنبال معنای جدیدی در زندگی خود می‌گردند. این تجربه می‌تواند منجر به تغییرات معنوی و توسعه باورهای عمیق‌تری شود. ممکن است افراد به تأمل درباره ارزش‌ها، هدف‌ها و نسبت خود با جهان و دیگران بپردازند و احساس نزدیکی بیشتری به مفاهیم معنوی پیدا کنند.

۵. قدردانی از زندگی

تجربهٔ مواجهه با چالش‌های جدی می‌تواند باعث افزایش قدردانی از جوانب مثبت زندگی شود. پس از یک سانحه، افراد ممکن است با توجه به محدودیت‌ها و ناکامی‌ها، لحظات ساده و زیبای زندگی را بیشتر ارزشمند بدانند. این احساس قدردانی می‌تواند به بهبود رضایت‌مندی و خوش‌بینی در زندگی کمک کند و باعث شود افراد بیشتر به دنبال لذت و معنای واقعی زندگی باشند.

نقش مغز در رشد پس از سانحه

بدن ما حافظهٔ بحران است. جنگ فقط یک رویداد بیرونی نیست بلکه در سیستم عصبی، غدد، عضلات ذخیره می‌گردد. بعد از جنگ تنگی نفس می‌بینیم. اختلالات گوارش، دردهای بی‌دلیل و بی‌حسی یا تحریک‌پذیری مفرط وجود دارد. انسان برای زنده ماندن طراحی شده و در جنگ بخش‌هایی از مغز مثل آمیگدال بیش‌فعال می‌شوند. این بیش‌فعالی باعث افزایش اضطراب بی‌خوابی عدم تمرکز و تصمیم‌گیری بر پایه ترس می‌گردد.

هنگام مواجهه با تروما یا تجربیات دشوار، مغز قابلیت‌های جدیدی برای سازگاری و تاب‌آوری نشان می‌دهد.

استرس و تروما می‌توانند به تحریک تولید نورون‌های جدید به‌ویژه در ناحیه هیپوکمپوس منجر شوند، که در یادگیری و حافظه نقش دارد. این فرایند، بهبود قابلیت‌های شناختی و احساسی فرد را تسهیل می‌کند. تجربیات تروما می‌تواند باعث تغییرات ساختاری در مغز، به ویژه در نواحی مرتبط با پاسخ به استرس گردد. تمرینات پیشرفته مثل مدیتیشن و درمان روان‌شناختی می‌تواند به رشد دوبارهٔ این نواحی و تغییر در الگوهای فعالیت مغز کمک کند. تجربهٔ مدیریت استرس و مواجهه با چالش‌ها می‌تواند منجر به تقویت و افزایش اتصال‌های عصبی در مغز شود. این تغییرات در نهایت به افزایش انعطاف‌پذیری مغز کمک کرده و توانایی فرد را برای سازگاری با شرایط جدید و توسعه مهارت‌های جدید افزایش می‌دهد.

تجربه تروما می‌تواند منجر به تغییراتی در سطوح هورمون‌ها و مواد شیمیایی مغز مانند دوپامین و سروتونین شود. این تغییرات می‌تواند احساس شادی، خوش‌بینی و انگیزه را تقویت کنند و به فرد کمک کنند تا بر چالش‌ها غلبه کند.

برای اینکه مغز پس از تروما ترمیم یابد نیاز دارد تا به ایمنی برگردد. پس خودتان را کمتر در معرض اخبار و تصاویر قرار دهید. حضور در لحظه می‌تواند بیش‌تر تحریکی مغز را کمتر کرده و آرامش را مجدداً برگرداند. به همین دلیل تمرینات تنفس عمیق و ریلکسیشن پیشنهاد می‌شوند.

چطور از این بحران عبور کنیم؟



عبور از بحران تروما، به‌ویژه در شرایطی مانند جنگ، نیازمند رویکردهای مؤثر روان‌شناختی و حمایتی است. راهکارهای روان‌شناختی متعددی وجود دارد که می‌تواند به افراد کمک کند تا با تجربیات دشوار خود سازگار شوند و به بهبود وضعیت روانی‌شان بپردازند:

- درمان شناختی رفتاری به افراد کمک می‌کند تا افکار منفی و الگوهای رفتاری ناکارآمد خود را شناسایی و تغییر دهند همچنین می‌تواند به کاهش اضطراب، افسردگی و دیگر علائم مرتبط با تروما کمک کند.
- تکیه بر شبکه‌های اجتماعی و ارتباطات انسانی می‌تواند به فرد احساس وابستگی و حمایت بدهد. این حمایت می‌تواند شامل خانواده، دوستان، یا گروه‌های حمایتی باشد و به افراد کمک کند تا احساس تنهایی و انزوا را کاهش دهند.
- نوشتن در مورد تجربیات و احساسات می‌تواند به افراد کمک کند تا با تروماهای خود آرام‌تر مواجه شوند و احساساتشان را تجزیه و تحلیل کنند. این روش می‌تواند به درک بهتر وضعیت خود و بیان احساسات کمک کند.
- استفاده از تکنیک‌های تنش‌زدایی مانند تمرینات تنفس عمیق، یوگا و ورزش می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب و بهبود حالت روحی کمک کند. این روش‌ها می‌توانند انرژی و احساس آرامش را به فرد برگردانند.
- ∇ پیوند با دیگر افراد که تجربه مشابهی دارند می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و انزوا کمک کند. در درمان گروهی، افراد می‌توانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از تجربیات یکدیگر برای بهبود وضعیت خود بهره ببرند.
- افزایش معنویت و تمرکز بر اهداف و ارزش‌های زندگی می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس معنا و هدفمندی بیشتری را در زندگی خود پیدا کنند. این می‌تواند بهبود کیفیت روحی و روانی را تسهیل کند.
- در موارد شدیدتر، مشورت با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک می‌تواند بسیار مؤثر باشد.
- حرف زدن درباره احساسات اجازه می‌دهد فرد تجربیات گذشته را باز ارزیابی کرده و الگوهای فکری خود را کشف کند. این فرایند به شناخت احساسی و نامگذاری درست و شفاف‌سازی ذهنی کمک می‌کند.
- سوگواری کردن و عبور نکردن از حس‌هایی مانند غم یا گنجی فرایندی طبیعی است که لازم است برای رسیدن به آرامش طی شود.

بحث را با این کلام به پایان می‌برم که در دل زخم، دانه‌ای از نور هست ...

اما فقط اگر اجازه دهیم که آن دانه، با اشک‌هایمان آبیاری شود.

با حمایت، با روایت، با معنا دادن.

درمان همیشه پاک‌کردن درد نیست، گاهی فقط همراهی کردن در تاریکی است تا روزنه‌ای باز شود.

انسان، با همه‌ی آسیب‌پذیری‌اش، توان بازسازی خویش را دارد.

و بیایید سهم خود را در کاشتن آن دانه‌ی نور، فراموش نکنیم.

منابع:

Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2013, 4, 400-410.



Luo C, Santos-Malave G, Taku K, Katz C, Yanagisawa R. Post-traumatic Growth and Resilience among American Medical Students during the COVID-19 Pandemic. *Psychiatr Q.* 2022 Jun;93(2):599-612. doi: 10.1007/s11126-022-09981-8. Epub 2022 Feb 24. PMID: 35211827; PMCID: PMC8870080.

Seligman, M.; Steen, T.A.; Park, N.; and Peterson, C. Positive psychology progress: Empirical validation of interventions, *American Psychologist*, 2005, 60:410-421.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

مرتضی فاضل ، حسین سلیمی بجستانی ، کیومرث فرحبخش ، معصومه اسمعیلی (۱۳۹۶). ارائه الگوی رشد پس از سانحه در بیماران سرطانی: یک مطالعه گراند تئوری. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال هشتم، شماره ۲۲(۱): ۷۹-۱۰۵

آشنایی با روان‌شناسان ایرانی

زندگی‌نامه دکتر حمزه گنجی

مردی به لطافت بهار و به گرمی تابستان

پژوهش و نگارش

انوشیروان رضایی

دکتر حمزه گنجی از استادان بنام روان‌شناسی ایران است. آنقدر بنام که اگر تنها یک معرفی مدنظر باشد به معنی واقعی کلمه نیازی به آن نخواهد بود. اما محبوبیت کم‌نظیر این استاد دوست‌داشتنی در کنار گستردگی آثار قلمی ایشان، آن هم با ویژگی‌هایی منحصر به فرد، کنجکاوی هر علاقه‌مند حوزه روان‌شناسی، اعم از استاد، دانشجو یا فارغ‌التحصیل، را برای دانستن بیشتر از زندگی ایشان برمی‌انگیزد.

❖ خانواده و ایام رشد و تحصیل

حمزه گنجی فرزند نقی و زهرا علیزاده، طبق اطلاعات شناسنامه‌ای متولد ۲ فروردین ۱۳۲۱ در بخش گرگر از توابع جلفای آذربایجان شرقی است که پس از تلفیق با علمدار، از سال ۱۳۶۲ هادی‌شهر نام گرفته است. اما خودش تعریف می‌کند که تاریخ تولد شناسنامه‌ای یک ترفند روان‌شناسانه از طرف پدرش بوده «تا بچه‌ها هنگام مدرسه رفتن بزرگتر باشند و بهتر درس بخوانند یا پسرها وقتی به سربازی اعزام می‌شوند، پخته‌تر باشند و بهتر بتوانند گلیم خود را از آب بیرون بکشند.» طبق بررسی و محاسبه استاد، ایشان ۱۰ مرداد ۱۳۲۰ به دنیا آمده، چرا که هنگام ورود نیروهای متفقین به ایران در جنگ جهانی دوم (شهریور ۱۳۲۰)، نوزادی چهل روزه بوده‌اند.



ایشان فرزند اول یک خانواده پرجمعیت با ۱۳ بچه است که به جز دو تن الباقی نشو و نما یافته و هر یک زندگی خویش را پیش گرفته است. یعنی ۶ برادر و ۴ خواهر؛ مادرشان زهرا خانم، نوه اسماعیل خان گرگری از فدائیان ستارخان بود «بلند قد، با صلابت و اهل جدال بود. با این که یتیم بزرگ شده بود دل شیر و سر نترس داشت و با دست خالی به جنگ شمشیر می‌رفت.» با این حال از بیان دکتر گنجی برمی‌آید که طبع لطیف و قلب مهربانی داشته و این لطافت و حساسیت تأثیر شگرفی بر ذهن و ضمیر دکتر گذاشته است. آنجا که می‌نویسد:

«مادر من سواد نداشت اما قریحه شعر داشت. هر وقت شعر می‌خواند لب‌هایش می‌لرزید و بلافاصله می‌زد زیر گریه، با لرزش لب‌های او کل وجود من به لرزش در می‌آمد. در عروسی‌های خانوادگی حتماً باید عروس را با اشعاری که حفظ بود تعریف می‌کرد. گاهی هم در ذم فرهنگ مردسالار و ظلم در حق زنان خانه‌دار سخن می‌گفت. مادر من چنان با حرارت شعر می‌خواند که فکر می‌کنم شعر خواندن من ریخت و پاشی است از شعر خواندن او.»

پدرش مردی آرام و مهربان بود و در کنار کار در راه‌آهن جلفا، به باغداری و کشاورزی که شغل مرسوم اکثر اهالی گرگر در آن سال‌ها بود اشتغال داشت. آرامش و مهربانی پدر آن قدر برجسته بوده که هر وقت مادر عصبانی می‌شد و سر و صدا راه می‌انداخت پدر فقط می‌خندید و چیزی نمی‌گفت. در نتیجه همه بچه‌ها، چه دختر و چه پسر، با سوگیری، از پدرشان طرفداری می‌کردند. پدرشان دو ویژگی دیگر هم داشته یکی خواندن ترانه‌ها و آوازهای قدیمی باکو مثل «قوچاق نبی» در باغ و مزرعه، و دیگری نقل قصه‌های شیرین و پر از حکمت و عبرت در شب‌های زمستان دور کرسی، که بعضی وقت‌ها چند هفته به درازا می‌کشید و در حقیقت به نوعی جایگزین رادیو و تلویزیون بود. صدای خوش پدر، حمزه را واله می‌کرد ولی کم‌رویی پدر مانع می‌شد که این هنر در جمع دوستان یا فامیل بروز پیدا کند. ظاهراً فرزندان هم درجانی از این کمرویی را به ارث برده‌اند. علاوه بر خانواده، در فرهنگ سنتی آن سال‌ها همسایه‌ها هم در ذهن و ضمیر کودکان و نوجوانان نقش پررنگی داشتند چنانکه دکتر گنجی به حضور زنی قابل‌به نام زهرا باجی در همسایگی که دوست صمیمی مادرش بود اشاره می‌کند و الفت و مهربانی او با بچه‌ها را با وجود نداشتن فرزند و محبت و احترام دو طرفه نسبت به وی را به یاد می‌آورد. همه این‌ها در طبیعت بکر و زیبای گرگر کنار ارس با آب و هوایی مناسب باغداری و در منزلی که با بیش از ۱۵۰۰ متر مساحت داشت و پر از دار و درخت بود، دنیایی رویایی برای نشو و نما و حمزه گنجی فراهم آورده بودند.

در چنین فضایی و در همان قریه گرگر شروع به تحصیل می‌کند ظاهراً به علت بیماری سال اول دبستان را در دو سال می‌گذراند و تا سال چهارم درخشش خاصی نداشته ولی علاقه به معلم با وقار و شیک پوش پایه چهارم تغییری در ایشان بوجود می‌آورد و جهش تحصیلی وی آغاز می‌شود. از سال چهارم تا پایان دوره اول متوسطه که در دبیرستان نظامی علمدار به پایان می‌رساند شاگرد اول کلاس می‌شود مخصوصاً در ریاضیات. در سال ۱۳۳۸ پس از پایان دوره اول متوسطه در کنکور دانشسرای مقدماتی شرکت می‌کند با رتبه اول کتبی و نفر دوم مصاحبه، وارد دانشسرای تهریز می‌شود. در آنجا هم با استاد ریاضیات رابطه خوبی داشته و راحت از پس مسائل حساب و هندسه بر می‌آمده، با معدل ۱۶ یا ۱۷ دوره دو ساله دانشسرای مقدماتی را تمام می‌کند ولی چون شاگرد ممتاز نشده بود. بورس دیپلم کامل نصیبش نمی‌شود و با مدرک کلاس یازدهم از ۴ مهر ۱۳۴۰ تدریس در پایه اول و پنجم روستای زال شهرستان مرند را شروع می‌کند. ابتدا می‌خواسته دیپلم رشته ریاضی بگیرد بعد متوجه می‌شود خواندن ریاضی بدون معلم سخت است. پس به رشته طبیعی یا همان علوم تجربی روی می‌آورد و بعد از یک‌بار ناکامی، با معدل ۱۲،۱۹ دیپلم طبیعی می‌گیرد و از



سال ۱۳۴۲ به دبیرستان جلفا ۱۵ کیلومتری گرگر منتقل شده تدریس درس ریاضی و عربی را شروع می‌کند. ۲ سال بعد در کنکور دانشگاه تبریز شرکت کرده در بین ذخیره‌های زبان فرانسه پذیرفته می‌شود. همزمان با تحصیل در رشته زبان فرانسه که خیلی هم سخت بوده با بانویی به نام طاهره اکبری اهل هشتروند که پدرش همکار پدر دکتر گنجی در راه‌آهن جلفا بوده و به همین سبب ساکن این شهر شده بودند آشنا می‌شود و ازدواج می‌کند. ازدواجی که حاصلش دو فرزند است دکتر مهدی که پس از گذراندن لیسانس ادبیات فرانسه و فوق لیسانس ادبیات انگلیسی دکتری روان‌شناسی گرفته و به نوعی همکار پدر محسوب می‌شود و مهناز خانم که دارای لیسانس روان‌شناسی و فوق لیسانس روابط بین‌الملل است.

خلاصه دوره لیسانس زبان فرانسه را در سال ۱۳۴۸ با همه سختی‌ها با معدل ۱۳,۳۰ به پایان می‌رساند عازم تهران می‌شود و در دبیرستان فرخی خیابان مولوی تدریس را ادامه می‌دهد.

برای دوره فوق لیسانس، ابتدا رشته زبان‌شناسی را انتخاب می‌کند ولی موفق نمی‌شود. می‌رود سراغ رشته علوم تربیتی، مثل بقیه امتحانات در نوبت اول مردود ولی در نوبت دوم یعنی بهمن سال ۱۳۴۹ وارد دوره کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه تهران می‌شود از محضر استادان بزرگی چون زنده‌یادان دکتر علیمحمد کاردان، دکتر غلامحسین شکوهی دکترسلیم نیساری، دکتر محمد خوانساری، دکتر غلامعباس توسلی و خانم دکتر زهره سرمد بهره می‌برد. در سال ۱۳۵۱ با معدل ۱۷,۸۰ دوره کارشناسی ارشد را به اتمام می‌رساند. مقارن تحصیل دوره کارشناسی ارشد متوجه می‌شود دولت فرانسه سالانه تعدادی بورس تحصیلی زبان و ادبیات فرانسه در اختیار آموزش و پرورش ایران قرار می‌دهد، لذا برای استفاده از این بورس تلاش می‌کند. ولی مطابق معمول بار اول باز هم مردود، ولی در مهر سال ۱۳۵۱ قبول شده عازم فرانسه می‌شود و تحصیل در رشته زبان و ادبیات فرانسه را در شهر مون پلیه واقع در جنوب فرانسه شروع می‌کند. همزمان در دوره دکتری روان‌شناسی هم ثبت‌نام می‌کند و ادامه تحصیل می‌دهد.

❖ فعالیت‌های علمی و آکادمیک

❖ دکتر گنجی پس از فراز و فرودهایی در دوران تحصیلات دانشگاهی در فرانسه، از جمله قطع یکساله هزینه بورس به علت تحصیل همزمان در دو رشته زبان و ادبیات فرانسه و دکتری روان‌شناسی؛ سرانجام در سال ۱۳۵۳ از دانشگاه پل والری با درجه دکتری روان‌شناسی عمومی فارغ‌التحصیل شد و به ایران بازگشت.

ادامه روایت زندگی علمی استاد گنجی به قلم شیوای دکتر حسن پاشا شریفی از استادان بنان و پیشکسوت روان‌شناسی ایران به شرح زیر است:

«دکتر گنجی پس از بازگشت به ایران در مراکز راهنمایی و مشاوره آموزش و پرورش تهران به عنوان روان‌شناس اشتغال یافت. در سال ۱۳۵۵ به دانشگاه ابوریحان بیرونی (دانشگاه سپاهیان انقلاب سابق) منتقل شد. از آن سال به بعد، فعالیت خود را با ترجمه و تألیف کتاب‌های درسی دانشگاهی در رشته روان‌شناسی آغاز کرد. پس از تأسیس دانشکده مکاتبه‌ای دانشگاه ابوریحان بیرونی، که بعدها با ادغام چند دانشکده مختلف به دانشگاه پیام نور تبدیل شد، همکاری با این دانشکده را آغاز کرد. استاد گنجی پنج عنوان کتاب درسی به صورت خودآموز برای این دانشکده تألیف کرد. غنای علمی و سادگی بیان این کتاب‌ها توجه و علاقه استادان و دانشجویان را به خود جلب کرد و چنان شهرت و جاذبه‌ای یافت که هنوز هم دانشجویان و دانش‌پژوهان روان‌شناسی از آنها بهره می‌برند. به یقین می‌توان گفت، این کار نقطه آغاز نقش استاد در رشد روان‌شناسی بوده است.



یکی از خدمات‌های بارز و ارزنده دکتر گنجی در رشد روان‌شناسی ایران ترجمه کتاب "راهنمای عملی روان‌شناسی تجربی (آزمایشی)" با عنوان فرانسوی:

Manuel Pratique de Psychologie Expérimentale

اثر پل فرس (Paul Fraisse) است که از سوی انتشارات آستان قدس رضوی چاپ و منتشر شد. این اثر خلاصه‌ای از ۹ جلد کتاب روان‌شناسی تجربی (آزمایشی) است که پل فرس با همکاری ژان پیازه و شماری از روان‌شناسان بنام تهیه کرده است. پس از آنکه درس روان‌شناسی تجربی (آزمایشی) به عنوان واحد درسی در برنامه روان‌شناسی گنجانده شد، دکتر گنجی در دانشگاه های تهران، تبریز، مشهد، قم، ساوه، اراک و ... به تدریس این واحد درسی پرداخت و در بعضی دانشگاه‌ها، استادان و دانشجویانی را برای تدریس این درس آموزش داد. این کار یکی دیگر از خدمات‌های گران‌بهای استاد گنجی به رشد روان‌شناسی در ایران است: راه‌اندازی روان‌شناسی آزمایشگاهی.

دکتر گنجی در طول خدمت ۵۷ ساله خود بیش از ۳۳ عنوان کتاب درسی در رشته‌های مختلف روان‌شناسی تألیف یا ترجمه کرده است که همگی در رشد و گسترش روان‌شناسی بسیار اثربخش بوده‌اند. یکی از اثرهای او زیر عنوان **روان‌شناسی عمومی**، ۹۰ بار تجدید چاپ شده و سال‌هاست که در دانشگاه‌های کشور و حتی دانشگاه‌های افغانستان به عنوان منبع درسی مورد استفاده استادان و دانشجویان است.

به یقین، خدمات‌های دکتر گنجی به رشد روان‌شناسی ایران آنچنان اثربخش بوده که قلم از توصیف و ستایش آن ناتوان است.» (شریفی، حسن پاشا؛ ۱۳۹۷).

با این توصیفات آن هم از زبان یک استاد پیش‌کسوت درباره دکتر گنجی شاید باورپذیر نباشد که در ۱۵ بهمن سال ۱۳۷۳ دانشگاه علامه با رد کردن نامه بازنشستگی ایشان از زیر در، خود را از خدمات چنین شخصیت علمی محروم کرد! ظاهراً علت این رفتار ناشایست و دست‌پاچه، جلوگیری از ارتقاء ایشان به درجه استادی بوده که از دو ماه قبل در دانشکده تصویب و به شورای عالی انقلاب فرهنگی ارسال شده بود. خوشبختانه تیر بدخواهان به سنگ می‌خورد و با حمایت دکتر کاردان که مسئول بررسی پرونده هیأت علمی روان‌شناسی بودند ایشان پس از حکم بازنشستگی به درجه استادی نائل می‌شوند و برای رفع اشکال قانونی تاریخ تصویب در دانشکده ملاک قرار می‌گیرد.

چند ماه بعد از این اتفاقات، استاد به دعوت آقای مهدی حسینی بیرجندی رئیس وقت دانشگاه آزاد واحد رودهن تدریس و پژوهش در این دانشگاه را پی می‌گیرد و بعد از مدتی به مدیریت گروه روان‌شناسی برگزیده می‌شود که به نوعی یادآور دوران ۸ ماهه ریاست شان در دانشکده علوم تربیتی دانشگاه ابوریحان بیرونی در اوایل انقلاب بود. در کنار این فعالیت‌ها و البته راهنمایی رساله‌های پژوهش و عضویت در سردبیری مجلات علمی مثل نشریه وزین «پژوهش‌های روان‌شناختی» و... از سال ۱۳۷۸ انتشارات ساوالان را راه‌اندازی می‌نماید که از مراکز مهم و موفق نشر آثار روان‌شناسی است و تاکنون بیش از ۳۰۰ جلد اثر علمی در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی منتشر کرده است.

❖ ویژگی‌های شخصیتی استاد و دیدگاهش درباره روان‌شناسی ایران

دکتر گنجی به معنای واقعی کلمه، مصداق یک استاد محبوب و شگفت‌انگیز است. رویکردش به روان‌شناسی رفتارگرایانه و تجربی است ولی از شعر و ادبیات چنان بهره می‌برد که اگر کسی ایشان را نشناسد تصور می‌کند استاد ادبیات است و اگر گفته شود



روان‌شناس است در ذهن خود ایشان را در گروه روان‌شناسان انسان‌گرا و اگزیستنشیال طبقه‌بندی می‌کند. با اینکه نقدهای جدی به همه عرصه‌های روان‌شناسی دارد از آموزش و پژوهش، تدریس و تألیف تا مشاوره و درمان؛ ولی بسیار مثبت‌نگر است و امیدوار به آینده روان‌شناسی در کشور و اغلب امروز را با گذشته مقایسه کرده پیشرفت‌های به دست آمده مخصوصاً تغییرات اجتماعی و تلاش روان‌شناسان را مغتنم می‌شمرد.

روان‌شناسی را تنها ازدید تجربی و آزمایشگاهی قبول دارد در عین حال روان‌شناسی دین و روان‌شناسی فرهنگی را بسیار مهم می‌داند و تمام آثارش پر است از شعر و استنادهای فرهنگی و در این میان یک علقه ویژه‌ای به شهریار شعر ایران، محمد حسین بهجت تبریزی دارد و البته سعدی و حافظ و مولانا و.

بسیار متواضع، صادق و واقع‌بین است و قدردان استادان خویش، چنانکه در تشریح زندگی شخصی‌اش تعریف ناکامی‌های تحصیلی‌اش را بر بیان موفقیت‌هایش ترجیح می‌دهد آن‌هم با چنان هیجانی که مخاطب خود را در آن صحنه حی و حاضر می‌بیند. بطور کلی چنان جذاب سخن می‌گوید که گویی به تماشای فیلم نشسته‌ای نه گوش کردن سخنرانی دکتر حسن پاشا شریفی در تشریح ویژگی‌های شخصیتی ایشان چنین نوشته است:

«اما، جدای از خدمات‌های علمی و پژوهشی دکتر گنجی، صفات شخصیتی، خصلت‌های اخلاقی، و روابط اجتماعی او الگویی از یک استاد نمونه و بی‌بدیل است که بر استادان، دانشجویان، و گردانندگان جامعه دانشگاهی پوشیده نیست: وجدان آگاه، صفای باطن، خوشرویی و خوش‌خلقی، پایداری در دوستی، طبع بلند، فروتنی، رهایی از زیاده‌خواهی و قدرت‌طلبی، ذوق و علاقه به شعر و ادب فارسی، و عشق به ایران عزیز از جمله ویژگی‌های انسانی و شخصیتی قابل تحسین اوست. امید آنکه پشتکار و تلاش علمی، خصایص شخصیتی، و فضایل اخلاقی این استاد بزرگوار، الگوی رفتاری و اخلاق حرفه‌ای استادان جوان کشور عزیزمان قرار گیرد.

عمر بسیار نباید پدر پیر فلک را تا دگر مادر گیتی چو تو فرزند بزاید.» (همان)

اگر بخواهیم ایشان را در یک عبارت کوتاه توصیف کنیم با توجه به ابهام و رازآلودگی تولدشان در دو فصل بهار و تابستان، برخورد گرم و صمیمی، و البته سخنان شیرین و غیر قابل پیش‌بینی‌اش باید گفت: **مردی به لطافت بهار و گرمی تابستان**

منابع

- خانه اندیشمندان علوم انسانی. (۱۳۹۷). یادنامه نکوداشت استاد دکتر حمزه گنجی
- شریفی، حسن پاشا. (۱۳۹۷). نقش دکتر حمزه گنجی در رشد روان‌شناسی ایران، خانه اندیشمندان علوم انسانی.
- رضایی، انوشیروان. (۱۳۷۷). ارتباط شفاهی با دکتر حمزه گنجی
- رضایی، انوشیروان. (۲۹/ فروردین و ۵/ اردیبهشت ۱۴۰۴). ارتباط شفاهی با دکتر مهدی گنجی



یادداشت‌ها و تازه‌های علمی

روان‌شناسی زنان و جنگ: تأثیر جنگ بر سلامت روانی زنان

دکتر اکرم خمسه

مدیر گروه تخصصی روان‌شناسی زنان انجمن روان‌شناسی ایران

داستانی قدیمی درباره جنگ مطرح است: جنگ اساساً حیطه‌ای مردانه است، جنگ توسط مردان آغاز می‌شود، این مردان هستند که برای رفتن به جنگ تصمیم می‌گیرند، برنامه‌ریزی می‌کنند، می‌جنگند و کشته می‌شوند. این مردان هستند که از وطن، ملت، زنان و کودکان محافظت کرده و برای صلح و آتش‌بس و تقسیم قدرت پس از پایان جنگ مذاکره می‌کنند. در این داستان زنان گاه حضور دارند، اما در برابر جنگ کاملاً جنبه‌ای ثانویه و جانبی دارند. واقعیت جنسیتی‌شده جنگ پیچیده‌تر از این داستان قدیمی است. نقش زنان در جنگ و تجربه آن‌ها از جنگ بسیار سازنده و اساسی است.

کدام زنان؟ کدام جنگ؟

آغاز تفکر درباره زنان و جنگ‌ها این است که تجربه زنان از جنگ و ارتباط آن‌ها با جنگ بسیار متنوع است. زنان گاه حامی جنگ هستند و گاه بر علیه آن اعتراض می‌کنند. زنان در جنگ همسران، کودکان و سایر اعضای خانواده خود را از دست می‌دهند، دچار نقص عضو و یا معلولیت، تجاوز و شکنجه می‌گردند. آن‌ها اگرچه در خانه مانده‌اند، اما با قاطعیت و امیدوارانه تلاش دارند تا خانواده را حفظ کنند. این زنان هستند که بیش‌تر آوارگی و زندگی در اردوگاه‌ها را تجربه می‌کنند. زنان با عهده‌دار شدن نقش‌های جدید، در طول جنگ قوی هم می‌شوند و در پایان جنگ‌ها در بازسازی خرابی‌ها فعالیت می‌کنند. زنان گروهی یک‌پارچه و همگن نیستند، آن‌ها کسانی هستند که هویت و تجربه‌های‌شان از جنگ با عواملی چون سن، نژاد، قومیت، قبیله، مذهب، منطقه جغرافیایی، هویت فرهنگی و ملی، اقتصاد ملی و جهانی شکل می‌گیرد.

جنگ‌ها نیز به‌نوبه خود پدیده واحد و یک‌دست نیستند و از بسیاری جنبه‌ها از جمله سلاح‌ها، راهبردها، تدابیر نظامی، انگیزه‌های سیاسی و اهداف متفاوت هستند. بنابراین در نوع واکنش زنان نسبت به جنگ، باید این گستره و تنوع نیز در نظر گرفته شود. خودپنداری زنان و احساسی که نسبت به این عوامل متعدد دارند، در میان زنان، و حتی در یک زن خاص، به ملاحظات متفاوتی منجر می‌شود. بنابراین، تعمیم برخی ویژگی‌ها می‌تواند واقعیت‌ها را تحریف کند. برای مثال، این فرضیه که زنان در مقایسه با مردان به‌طور طبیعی صلح‌طلب هستند و یا قربانیان جنگ‌ها می‌باشند، بهتر است با احتیاط بیش‌تری مطرح گردد. در عوض بهتر است که به بررسی ویژگی‌های روان‌شناسی خاص زنان پرداخته شود.



پژوهش‌ها دربارهٔ روان‌شناسی زنان و جنگ اثرات گوناگون جنگ را بر سلامت روان زنان نشان داده‌است. این اثرات شامل آسیب‌ها (تروما)، مقاومت و عاملیت است که از طریق جنسیت و فرهنگ شکل می‌گیرد. اختلال متعاقب رویداد تکان‌دهنده (PTSD)، به‌طور معنی‌دار در زنان بیش‌تر است. همچنین افسردگی، اضطراب، ترس از دست‌دادن عزیزان، غم و اندوه عمیق ناشی از فقدان‌ها، تحمل خشونت جنسیتی، خستگی و فرسودگی روانی توأم با بیماری‌های همراه در زنان مشاهده می‌شود. تاب‌آوری

درعین‌حال، پژوهش‌ها حاکی از تاب‌آوری بیش‌تر در روان‌شناسی زنان در رابطه با جنگ می‌باشد. زنان، به‌رغم چالش‌های جنگ، تاب‌آوری و عاملیت در طی جنگ و پس از جنگ از خود نشان می‌دهند، یعنی عاملیت ایجاد تغییر را دارند، برای صلح تلاش کرده و در بازسازی‌های پس از جنگ نقش فعال ایفا می‌کنند و به امور اجتماعی و فعالیت‌های اقتصادی روی می‌آورند.

راهبردهای انطباقی

زنان سازوکارهای انطباقی گوناگونی را در رابطه با جنگ به‌کار می‌گیرند. برای مثال، از گروه‌های اجتماعی و منابع موجود کمک می‌گیرند و خود به حمایت از دیگران می‌پردازند و از باورهای فرهنگی و معنوی خود بهره می‌جویند. البته، فراهم‌سازی حمایت‌های اجتماعی و امکانات برای سلامت روان و ایجاد هم‌بستگی اجتماعی به زنان در انطباق بیش‌تر آن‌ها کمک‌کننده است.

شرایط و زمینه‌های فرهنگی

در بررسی روان‌شناسی زنان و جنگ، باید متن و زمینه فرهنگی را در نظر داشت. هنجارها و انتظارت فرهنگی بر چگونگی تجربهٔ زنان از جنگ و واکنش نسبت به آن تأثیرگذار است. برای مثال، در جنگ‌های افغانستان، غزه، گرجستان، اوکراین و جنگ دوازده روزهٔ ایران باید این شرایط فرهنگی در نظر گرفته شود.

اما به‌طور کلی در تمام فرهنگ‌ها تعداد زنان و دختران گرفتار در جنگ به‌سرعت افزایش یافته‌است. در سال ۲۰۲۴ نسبت زنان کشته‌شده در جنگ، دوبرابر شده‌است. در حال حاضر ۶۰۰ میلیون زن و دختر در نواحی جنگ‌زده زندگی می‌کنند که نسبت به سال ۲۰۱۷ پنجاه درصد افزایش یافته‌است. تقریباً یک نفر از هر پنج نفر، دچار اختلال‌های روان‌شناختی می‌گردد و فقط ۲ درصد مراقبت‌های لازم را دریافت می‌کنند. در کشورهای توسعه‌یافته و پُردرآمد ۷۰ فرد کارگزار سلامت روان برای هر صد هزار نفر وجود دارد. این رقم در کشورهای کم‌درآمد، کمتر از یک نفر برای هر صد هزار نفر است.

زنان در افغانستان

زنان افغانستانی در جنگ و به‌دنبال آن، از فعالیت اجتماعی و آیندهٔ دل‌خواه محروم شده‌اند. ۹۸ درصد آن‌ها این محدودیت را که بر سلامت روان آن‌ها مؤثر است، تجربه کرده‌اند.

زنان در غزه

زنان در غزه، گرفتار جنگ، بمباران‌های بی‌وقفه، آوارگی و محرومیت غذایی و گرسنگی برای خود و فرزندان‌شان هستند. تقریباً از اوایل سال ۲۰۲۴ هشتاد و پنج درصد جمعیت غزه آواره شده‌اند. درحالی‌که تعداد بمب‌ها و گلوله‌ها و کشته‌ها سرخط خبرها را تشکیل می‌دهد، جامعهٔ جهانی در برابر این فاجعهٔ انسانی اقدام مؤثری به عمل نیاورده‌است. زنان و دختران در پناهگاه‌های ناامن،



بدون حریم شخصی و بدون خدمات رسانی گرفتار شده اند. آمارها نشان می دهد که ۷۵ درصد دچار افسردگی، ۶۲ درصد اختلال خواب و ۶۵ درصد کابوس های شبانه و اضطراب را تجربه می کنند و سلامت جسمی آنها نیز در حال فرو پاشی است.

جنگ در گرجستان

جنگ در گرجستان باعث افزایش مصرف داروهای ضد افسردگی در میان زنان آواره از جنگ شده است. بیست و سه درصد دچار PTSD، ده درصد افسردگی و نه درصد اضطراب را تجربه کرده اند ولی فقط یک سوم آنها به مراکز مراقبت های سلامت روان دسترسی دارند.

جنگ در اوکراین

زنان در اوکراین با خشونت خانوادگی فزاینده و افسردگی روبه رو هستند. این جنگ زنان اوکراینی را از هر نظر عقب رانده است. خشونت های جنسیتی از سال ۲۰۲۲ سی و شش درصد افزایش یافته است. زنان بیش از ۵۶ ساعت در هفته به مراقبت از کودکان و خانواده می پردازند. در پیمایشی، نتایج نشان می دهد که ۵۳ درصد زنان در آوارگی دچار افسردگی شده اند. زنان با ناتوانی های جسمی با لایه های اضافی تری از آسیب روان شناختی روبه رو هستند. نقش های جنسیتی سنتی فشار بر زنان را در همه فرهنگ ها عمیق تر می سازد.

جنگ دوازده روزه در ایران

تجارب فردی من در رابطه با مشاوره های آنلاین حاکی از علائم ترس، اضطراب آسیمی، احساس ناایمنی و پیش بینی ناپذیری در میان زنان و دخترانی است که با من در تماس بوده اند. همچنین، افزایش تنش های خانوادگی خصوصاً در جابه جایی ها و گردهمایی های خانوادگی گزارش شده است. در عین حال، زنان در ایران، در این جابه جایی ها بار عاطفی مراقبت از خانواده خود، اطرافیان و یا دوستانی را که با هم در یک مکان گرد آمده بودند، عهده دار شده اند و تاب آوری و انطباق سازنده از خود نشان داده اند. البته، تأثیر این جنگ باید به طور کمی و کیفی مورد بررسی دقیق قرار گیرد.

سلامت روان امری تجملی نیست. جنگ با پایان بمباران ها به پایان نمی رسد. زندگی وحشتناک در ذهن کسانی که زنده مانده اند، باقی است و خاطره ترس و ناایمنی ادامه می یابد. حمایت از سلامت روان زنان و دختران جنگ زده امری تجملی نیست. حمایت برای بهبود آسیب های روانی، حفظ شأن و منزلت انسانی و حفظ حیات انسان ضروری است. بدین منظور، هر نوع پاسخ انسانی، از مشاوره و روان درمانی گرفته تا دارودرمانی و خدمات رفاه اجتماعی، به بهبود سلامت روان شناختی زنان کمک می کند. پیام زنانی که در دوران جنگ و پس از جنگ هستند، روشن است. آنها درخواست کمک دارند. اکنون زمان شنیده شدن صدای زنان است. مداخله های روان شناختی زود هنگام ضرورت دارد. در عصر حاضر، متأسفانه جنگ حقیقت زندگی شده است. ما درمان گران قادر به جلوگیری از جنگ نیستیم اما می توانیم از تبدیل ترومای جنگ به یک فاجعه پیش گیری کنیم.

References

1. Marianne, c, Kastrup (2006). Mental health consequences of war, gender specific issues. *World Psychology*, p.33-34
2. Matar, Mirnamohamd. The psychological impact of women during times of war. *Blog* 2024 .2-28.



3. Munsey, Christopher (2009). Women and War. *Monitor on psychology*, vol.40. No.8
4. Inside the crisis you don't see: How war impacts on women's mental health. *UN. women*, 2025.

شجاعت در بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی؛ زنان، جنگ و ایستادگی پنهان

دکتر فاطمه شفیعی

شناخت‌پژوه و مدرس دانشگاه؛ عضو شورای گروه تخصصی روانشناسی زنان انجمن روانشناسی ایران

«زنان در دل بحران‌ها، معمولاً نخستین کسانی هستند که برای بازسازی زندگی عادی اقدام می‌کنند، چون عادی‌سازی احساسات، پیش‌نیاز حیات است»^۱

در میان این‌همه تصویر از جنگ: دیوارهای فرو ریخته، چشم‌هایی پُر شده از دود، بدن‌هایی آغشته به زخم، زمینی تهی شده از خاطره زندگی و آسمانی آکنده از جنگ‌افزار، تصویری وجود دارد که اغلب از لنز دوربین رسانه‌ها عبور نمی‌کند: تصویر زنی که زیر پرواز پهبادها و جنگنده‌ها و بمب‌ها، پتوی کودکش را مرتب می‌کند؛ زنی که با صدایی لرزان برای نوزادش لالایی می‌خواند؛ زنی که برای کودکان و اهالی خانه قصه می‌سازد؛ و زنی که می‌خندد، درحالی که همان حوالی خانه‌اش، و یا شاید خانه خودش، دارد می‌سوزد! این‌ها صحنه‌هایی از شجاعت خاموش‌اند؛ شجاعتی که نه در فریاد و نه در سنگر، بلکه در بازآفرینی دوباره نظم عاطفی-هیجانی در میانه آشوب شکل می‌گیرد. در دل هر جنگی، صدهایی هست که شنیده نمی‌شود، نبردهایی که دیده نمی‌شود و قهرمانانی که شاید هیچ مدال و تشویقی برای‌شان در کار نباشد. زنانی که در پشت خطوط نبرد، خانه را زنده نگه می‌دارند، ترس را در درون خویش فرومی‌خورند، برای کودکان نان و امید فراهم می‌کنند و هر روز، بدون هیچ فریادی، و تنها با روایت قصه‌ها ایستادگی می‌کنند. این جُستار کوتاه، با نگاهی شناخت‌پژوهانه، به ستایش چنین زنانی پرداخته‌است.

۱

شجاعت فقط فریاد نیست

ما عادت کرده‌ایم شجاعت را در قالب حرکت‌های بیرونی ببینیم: مقابله، ایستادگی، خیزش. اما در روان و ذهن و مغز انسان، نوع دیگری از شجاعت نیز وجود دارد: شجاعت بازسازی آرامش در هنگام ترس. آن‌گاه که مادر زیر بمباران، لبخند می‌زند تا کودک نترسد؛ آن‌گاه که برای دخترش قصه می‌سازد تا صدای شلیک‌ها را به «رعدوبرق آسمان» تبدیل کند؛ آن‌گاه که زنی، پیش از آن‌که بغضش را فروبخورد، صدای ترسیده کودک را در آغوش می‌کشد و برای او، ترس را نام‌گذاری می‌کند؛ آن‌گاه که زن، به جای «نه‌انگارانه» سخن گفتن، روایت را شریک می‌شود و می‌گوید «بله ترسیده‌ایم، اما با هم هستیم»؛ آن‌جاست که ما با سطحی از مقاومت و ایستادگی عاطفی-شناختی مواجه می‌شویم که نیاز به مهارتی پیچیده و اراده‌ای ریشه‌دار دارد.

^۱ شهلا شرکت، مصاحبه با مجله اندیشه پویا، ۱۳۹۷



در روایت‌های رسمی از جنگ، معمولاً شجاعت را با فریاد، ایستادگی، یا خشونت می‌سنجند. اما نوعی دیگر از شجاعت نیز وجود دارد: شجاعتی که نه بیرونی بلکه درونی است؛ و نه برآمده از قدرت جسم، بلکه حاصل از مهارت ذهن و صبر عاطفی-هیجانی است. ما آن را شجاعت در بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی می‌نامیم: توانایی فرد در بازسازی فضاهای عاطفی-هیجانی قابل‌تحمل در دل فاجعه، از طریق تنظیم احساسات، مراقبت و روایت.

بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی: تعریفی شناختی
در متن جنگ، ویرانی تنها یک پدیده فیزیکی نیست؛ ویرانی روان نیز هم‌زمان رخ می‌دهد: فروپاشی امنیت، روابط، معنا و انسجام درونی. در چنین لحظاتی، آنچه بسیاری از زنان را از مرز انفعال عبور می‌دهد، صرفاً انگیزه بقا نیست، بلکه بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی است که چنین وظیفه‌ای را به دوش می‌کشد یعنی تلاش برای بازسازی روانی به هنگام آشفتگی. در علوم شناختی، این فرآیند، شکلی از نظم‌بخشی هیجان‌ها^۱ به شمار می‌رود. نظم‌بخشی هیجان‌ها و عواطف یکی از عملکردهای کلیدی مغز است که به افراد اجازه می‌دهد هیجان‌های منفی یا مختل‌کننده را بازشناسی و بازقاب‌بندی کنند و در نتیجه آن‌ها را بدین شیوه مهار سازند (Gross, 1998). در موقعیت‌های بحرانی، این توانایی نه تنها خاموش نمی‌شود، بلکه گاه در قالب‌هایی پیچیده‌تر و خلاقانه‌تر فعال می‌گردد. به نظر می‌رسد سه سازوکار مهم در این باره قابل تشخیص باشند:

بازاندیشی شناختی^۲: بازآفرینی معنا
بازاندیشی شناختی یکی از راه‌بردهای کلیدی در نظم‌بخشی شناختی هیجان‌ها است که طی آن فرد می‌کوشد معنای یک رویداد یا موقعیت هیجانی را پیش از پاسخ هیجانی، از طریق بازتفسیر شناختی تغییر دهد (Gross, 1998). در این فرآیند، ارزیابی اولیه‌ای که از موقعیت صورت گرفته است، با هدف کاهش یا تغییر کیفیت تجربه هیجانی، بازسازی می‌شود. این راه‌برد در چهارچوب مدل فرآیندی تنظیم هیجان^۳ به عنوان راه‌بردی پیش‌گیرانه شناخته می‌شود که معمولاً پیش از بروز کامل پاسخ هیجانی اتفاق می‌افتد. از منظر شناختی-عصبی، بازاندیشی شناختی با فعال‌سازی نواحی پیش‌پیشانی مغز همراه است که در کنترل شناختی و تنظیم توجه نقش دارند (Ochsner et al, 2002). این نواحی، از طریق تأثیرگذاری بر آمیگدال، به کاهش شدت پاسخ هیجانی منفی کمک می‌کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده مکرر و مؤثر از بازاندیشی شناختی با پیامدهای روان‌شناختی مثبت، از جمله سطح بالاتر آرامش ذهنی، کاهش علائم اضطراب و افسردگی، و عملکرد بهتر در تعاملات اجتماعی همراه است (Gross & John, 2003). با این سازوکار، درواقع، فرد با بازنگری در معنای یک تجربه دردناک، آن را از نو می‌فهمد و کنترل بیشتری بر هیجان ناشی از آن پیدا می‌کند.

زن افغان جنگ‌زده‌ای را در نظر بگیرید که این‌گونه روایت می‌کند: «خانه‌مان که سوخت، اول فکر کردم همه‌چیز تمام شد. اما بعد فهمیدم می‌توانم خانه‌ای بسازم که دخترم در آن کتاب بخواند، نه این‌که فقط ظرف بشوید». در این روایت، معنا نه از دل واقعیت، که از بازتعریف آن واقعیت در ذهن و زبان شکل می‌گیرد. این توانایی، نوعی شجاعت در بازخوانی تجربه است.

1 emotion regulation

2Cognitive reappraisal

3 process model of emotion regulation



تلفیق مفهومی^۱: خلق تصویرهای ترمیم‌کننده

تلفیق مفهومی، فرآیندی ذهنی است که در آن، عناصر دو حوزه متفاوت به گونه‌ای ترکیب می‌شوند که تصویری تازه با کارکردی نو ساخته شود (Fauconnier & Turner, ۲۰۰۲). براساس این نظریه، که نظریه‌ای شناخته‌شده در زبان‌شناسی شناختی است، ذهن انسان می‌تواند بین دو فضای ذهنی پُلی بزند و معنایی تازه خلق کند. تلفیق مفهومی، با فراهم کردن بستری برای ترکیب فضاهای معنایی متفاوت، این امکان را به ما می‌دهد تا تجربه‌های پیچیده انسانی، از جمله ایستادگی و پایداری زنان در جنگ را به شیوه‌ای متفاوت بفهمیم و تعریف کنیم. به نظر می‌رسد زنان هنگام مواجهه با ترس، نابه‌سامانی و فروپاشی بیرونی ناشی از جنگ، از همین ظرفیت ذهنی بهره می‌گیرند تا هیجان‌های خود را مهار و بازسازمان‌دهی کنند. آن‌ها در لحظه‌هایی که جهان بیرونی فرومی‌ریزد، از طریق ترکیب تصویرهای آشنا و ناآشنا، معنایی تازه برای زیستن می‌آفرینند. مثلاً مراقبت روزمره در خانه را با مفهوم مقاومت در میدان نبرد درمی‌آمیزند، و از دل این تلفیق، نقشی تازه پدید می‌آورند. زن در خانه نه صرفاً مراقب یا مادر، بلکه رزمنده‌ای است در میدان ذهن و روان. او سلاحی در دست ندارد، اما زبان را به خلاقانه‌ترین شکل ممکن، همچون سپری در برابر ترس به کار می‌گیرد. فریاد نمی‌زند، اما با واژه‌هایی ساده، ترس را رام می‌کند، واقعیت را دوباره قاب می‌گیرد، و رنج را برای کودک به گونه‌ای تحمل‌پذیرتر به تصویر می‌کشد. در میدان درونی نبرد، زن با این تلفیق‌های خلاقانه، نوعی نظم عاطفی-هیجانی خلق می‌کند که حتی در اوج ویرانی‌ها نیز دوام زندگی را ممکن می‌سازد. این جاست که ایستادگی شکل تازه‌ای به خود می‌گیرد: مقاومتی بی‌صدا، اما سرشار از قدرتِ معنابخشی و بنانهادن امید. او با آمیختن فضاها، معناها و روایت‌ها، نه فقط خود، بلکه خانواده‌اش را در جریان آشوب، سرپا نگه می‌دارد. درحقیقت، زن با ترکیب فضاهای ذهنی، واقعیت را برای اعضای خانواده قابل‌دیدن می‌کند و شاید، حتی روزی، قابل‌تقدیر. به‌طور خلاصه می‌توان گفت سازوکارهای ذهنی همچون تلفیق مفهومی، به‌ویژه در بحران‌ها کمک می‌کنند تا افراد تجربه‌های ویرانگر را به چشم نقطه آغاز بنگرند، نه پایان؛ مهارتی که زنان به‌خوبی آن را می‌شناسند.

فراشناخت عاطفی-هیجانی^۲: تماشای احساس به جای اسارت در آن

فراشناخت هیجانی به توانایی تفکر درباره احساسات خود گفته می‌شود؛ این که فرد بداند چه احساسی دارد، چرا آن احساس را دارد، و با آن چه باید بکند. در روایتی از زنی در خرمشهر آمده‌است: «اول که آژیر آمد، فقط جیغ زدم. اما بعد فهمیدم اگر بخواهم مادری کنم، باید اول بفهمم خودم چه حالی دارم. شروع کردم به قصه‌گفتن، چون قصه‌گفتن آرامم می‌کرد». چنین نگاهی به بحران، نه انکار احساس است، نه اسارت در آن؛ بلکه نوعی نگرستن و سامان‌دهی درونی است.

در شرایط بحران و جنگ، زنان بارها نشان داده‌اند که این فراشناخت هیجانی را به شکلی خارق‌العاده به کار می‌گیرند. آن‌ها در مواجهه با ترس، اضطراب، و داغ فقدان، نه فقط مقاومت می‌کنند بلکه با درک عمیق از احساسات خود و دیگران، شجاعانه می‌ایستند و فضا را برای حفظ خانواده، جامعه و ارزش‌ها آماده می‌کنند. زنان جنگ‌زده با فراشناخت هیجانی، هیجان‌های خود را نمی‌کوبند یا انکار نمی‌کنند؛ بلکه آن‌ها را می‌شناسند، درک می‌کنند و به کمک آن‌ها تصمیم‌های هوشمندانه‌تر می‌گیرند؛ تصمیم‌هایی که باعث حفظ روحیه و هم‌بستگی می‌شود. این آگاهی هیجانی، نوعی شجاعت عاطفی-هیجانی است که در مواقع سخت و پُرخطر به ظهور می‌رسد و ستون فقرات ایستادگی و مقاومت زنان در جنگ می‌گردد. درواقع، فراشناخت هیجانی، کلید بقا

1 conceptual blending

2 emotional metacognition



و بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی در توفان جنگ است؛ توانایی‌ای که زنان در این عرصه به بهترین شکل ممکن می‌توانند آن را به نمایش بگذارند.

این سه سازوکار یا شاید بهتر باشد از آن‌ها به مهارت یاد کنیم، برای زنانی که در شرایط جنگی قرار دارند، نه‌تنها در سطح فردی، بلکه در سطح خانوادگی و اجتماعی عمل می‌کنند. آن‌ها با ایفای نقش راوی، حافظ نظم، و خالق فضای امن روانی، به تثبیت سازوکارهای انطباقی در کودکان و دیگر اعضای خانواده یاری می‌رسانند.

۲

زنان؛ راویان خاموش نجات

یکی از مهم‌ترین عناصر در ایستادگی و شجاعت زنان در جنگ، روایت است؛ روایت سرگذشت، روایت درد و مقاومت، روایت امید و تسلیم‌ناپذیری. روایت نه فقط بازگوکننده اتفاقات، بلکه زاینده معنا و منشأ تغییر در تجربه‌های عاطفی و شناختی است. روایت از چنان جایگاه مهمی در این زمینه برخوردار است که به نظر می‌رسد هر سه سازوکار بازاندیشی شناختی، تلفیق مفهومی و فراشناخت عاطفی-هیجانی هر یک به‌گونه‌ای در دل آن جای دارند. یکی از مادران جنگ‌زده در خاطراتش نوشته بود: «صدای انفجار که آمد، دخترم جیغ زد. خودم هم ترسیده بودم. اما گفتم: وای! ابرها با هم دعوای‌شان شده! بعد، بالش‌ها را آوردم و گفتیم غار درست کنیم تا از صدای دعوا قایم شویم ...». در این روایت، مادر با استفاده از توان ادراکی خود، واقعیت تلخ را دوباره قاب‌بندی می‌کند و بدین‌گونه، به کودک اجازه می‌دهد ترس را از طریق بازی تجربه و تنظیم کند. این نه یک «ترفند مادرانه»، که یک کنش شناختی عمیق است؛ نمونه‌ای روشن از «شجاعت در بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی توسط زنان». شجاعت، در این‌جا نه به معنای خاموش کردن ترس، بلکه به معنای شناخت آن، هم‌نشینی با آن و تبدیلیش به تجربه‌ای قابل‌زیستن برای دیگری است.

در روایت این مادر، بازاندیشی شناختی به‌وضوح نمایان است؛ او صدای انفجار را نه به‌عنوان تهدیدی مرگبار، بلکه به‌مثابه دعوی ابرها تعبیر می‌کند. این بازاندیشی خلاقانه، به او امکان می‌دهد که تجربه ترس را معنایی تازه ببخشد و بر پایه آن واکنشی آرام‌بخش و سازنده بنا کند. هم‌زمان، این روایت نشان می‌دهد که چگونه تلفیق مفهومی عمل می‌کند؛ ترکیب «انفجار» با «ابر»، «جنگ» با «بازی»، و «مخفی‌شدن» با «غار کودکانه». این تلفیق‌ها تنها خیال‌پردازی‌های لحظه‌ای نیستند، بلکه سازوکارهایی شناختی‌اند که از طریق آن‌ها، تجربه غیرقابل‌تحمل به روایتی فرهنگی و قابل‌زیست تبدیل می‌شود. زن، در مقام راوی، عناصر پراکنده ترس، مراقبت و معنا را در قالب یک روایت منسجم به هم می‌دوزد. و در این میان، فراشناخت هیجانی نیز پنهان اما مؤثر عمل می‌کند. مادر، در دل ترس خود، ترس را می‌شناسد، آن را انکار نمی‌کند، اما اجازه نمی‌دهد در شکل اولیه و ناپخته‌اش بماند. او به هیجان خود نظم می‌بخشد تا هیجان دیگری، یعنی کودک، نیز بتواند از دل این نظم‌بخشی، چیزی شبیه به امنیت را تجربه کند. این کار فراتر از «مدیریت احساس» است؛ نوعی انتقال فرهنگ عاطفی-هیجانی است که از طریق روایت انجام می‌شود.

زنان، روایت و بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی در عصری که کودکان حقیقت را دیده‌اند

به نظر می‌رسد در گذشته، قصه‌ها و روایت‌ها برای کودکان نقش سپر را داشتند؛ ابزارهایی برای محافظت از روان کودک در برابر خشونت آشکار واقعیت. در هنگامه شنیدن صدای بمب، قصه‌ای از ردوبرق ساخته می‌شد تا کودک نترسد و هیجان‌های سهمگین



دور نگه داشته شوند. اما اکنون، در جهانی که کودک پیش از شنیدن قصه، واقعیت را در تلفن همراه یا تلویزیون دیده‌است، آن داستان‌ها شاید دیگر جواب ندهند. کودک صدای بمب را می‌شناسد، تصویر خون را دیده، و معنای پنهان‌کردنی باقی نمانده‌است. در این موقعیت تازه، شجاعت زنان شکل دیگری به خود می‌گیرد. شجاعت در این زمان، دیگر در پوشاندن واقعیت نبوده و بلکه در پذیرفتن آن و ایستادگی کنار آن معنی پیدا می‌کند و بدین ترتیب، بازسازی معنا در دل حقیقت تلخ محقق می‌شود. در جهان امروز، زنان در شناخت و هیجان کودک شریک می‌شوند. به جای پنهان کردن ترس، آن را به زبان می‌آورند: «می‌دانم که ترسیدی ... من هم ترسیده‌ام.» این همراهی هیجانی، صورتی از نظم‌بخشی هیجان‌ها است و کنشی محسوب می‌شود که در آن، کودک تنها نبوده و به هنگام تجربه هیجانی‌اش همراهی با خود می‌بیند. این همراهی گام مهمی در بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی خواهد بود.

اما در هر صورت، روایت جایگاه خودش را به عنوان هسته اصلی بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی همچنان حفظ کرده‌است. زنان شجاع امروز نیز در دل جنگ‌ها قصه می‌سازند، اما نه برای پوشاندن واقعیت، بلکه برای معنا بخشیدن به آن. صدای بمب شاید نتواند به رعدوبرق تبدیل شود اما می‌تواند در قصه‌ای بازتاب یابد که در آن، کودکی با شنیدن صداها به قدرت درونی خود پی می‌برد. در این روایت‌های تازه، واقعیت حذف نمی‌گردد، بلکه دوباره قاب‌بندی می‌شود؛ و این قاب‌بندی گونه‌ای از بازاندیشی شناختی و نوعی تلفیق مفهومی است که رنگ‌وبوی فرهنگی به خود می‌گیرد: تلفیق جهان ملموس رنج با جهان نمادین معنا. زنان از طریق این فرآیند، هرچند ناخودآگاه، در عمل به کودک آموزش می‌دهند که هیجان‌ها صرفاً تجربه‌هایی خام نیستند، بلکه می‌توان درباره‌شان اندیشید، بازخوانی‌شان کرد و حتی تغییرشان داد. این یعنی فراشناخت هیجانی، توانایی تأمل بر احساس، و این خود یکی از عمیق‌ترین اشکال ایستادگی است.

این روایت‌ها؛ روایت‌هایی ظاهراً کوچک، اما در اصل، جهان‌ساز هستند؛ همان نقطه‌هایی که شجاعت زنانه را نه در تقابل با آسیب، بلکه در بازسازی مداوم معنا و امکان زیستن به نمایش می‌گذارند. شجاعت همان‌جاست: در لحظه‌ای که زنی، در میان صدای موشک و جیغ کودک، تصمیم می‌گیرد داستان را طور دیگری تعریف کند!

۳

در ستایش زنانی که فقط تحمل نکردند، بلکه داستان آفریدند

در دل ویرانی، زنان زیادی فقط ایستادگی نکردند، آن‌ها ساختند؛ نه فقط خانه یا سقف، بلکه فضاهایی برای آرامش، کلماتی برای همدلی، زبان‌هایی برای گفت‌وگو با کودکان، و قصه‌هایی برای به هم‌نریختن جهان‌های درونی. این‌ها شکل‌هایی از شجاعت‌اند که بی‌صدا هستند، اما ریشه‌دارتر از بسیاری از کنش‌های قهرمانانه. آن‌ها که در دل تروما نظم عاطفی-هیجانی را دوباره خلق می‌کنند، درواقع حافظان آینده‌اند؛ چراکه کودکانی که با آن لبخندها، آن بازی‌های ناگهانی و آن قصه‌های غم‌زدوده رشد می‌کنند، آینده‌ای سالم‌تر خواهند ساخت. پس بیایید، در ستایش این زنان، واژه شجاعت را دوباره تعریف کنیم. شجاعت فقط به مثابه ایستادگی در میدان نبرد یا فریاد در برابر ظلم نیست، بلکه در بسیاری از اوقات می‌تواند زمزمه‌ای در گوش کودک شب‌زده، دستی بر شانه لرزان دیگری، یا حتی در قاب لحظه‌ای به تصویر کشیده شود که زنی در میانه ویرانی‌ها، آینه را برمی‌دارد تا موهایش را شانه کند، بی‌آن‌که منتظر باشد صلیحی بیاید. شجاعت، آن‌گاه که زنانی در میانه جنگ، داستان‌هایی می‌سازند که نه فقط پناه، بلکه قطب‌نماست، معنا می‌یابد؛ آن‌ها با واژه‌ها مرهم می‌سازند، با خیال، مکان می‌آفرینند، و با روایت، پیوندهایی تازه می‌تند. این زنان،



نویسندگان زیستن‌اند در جهانی که گاه کارش فقط ویرانی است. شاید تاریخ نام‌شان را ننویسد، شاید تصویری از آن‌ها به دیوارنگاره‌های رسمی راه نیابد، اما حافظه نسل‌ها آن لالایی‌ها، آن قصه‌های بازگوشده، و آن نگاه‌های اطمینان‌بخش را هرگز فراموش نخواهد کرد. شجاعت را نه با صدا، که با اثرش باید شناخت؛ با آن‌چه دوام می‌آورد، می‌روید، و ادامه می‌دهد؛ حتی وقتی همه‌چیز در حال فروریختن است.

شجاعت پنهان زنان، در طیّ روزگاران، در سایه سکوت یا فداکاری خاموش آن‌ها از بین نرفته‌است. زنان در دل جنگ‌های بیرونی، علیه فروپاشی درونی مقاومت کرده‌اند؛ با زبان، با روایت. آن‌ها در کنار کودکان خود، از دل تکه‌تکه واقعیت‌ها، نظم‌ی تازه از معنا و احساس را می‌آفرینند. و این، همان بازآفرینی نظم عاطفی-هیجانی‌ست که تنها، شجاعتِ زنانه به هنگامه بحران، آن را ممکن می‌سازد. زن در میدان جنگ روان، همان‌قدر قهرمان است که کسی که در خط مقدم می‌جنگد. «ایستادگی» فقط در فریاد و خون نیست؛ گاهی در مهار اشک است، در ادامه زندگی، در گرم‌نگه‌داشتن نان سفره‌ها! زنان در جنگ، نه حاشیه‌اند و نه صرفاً قربانی. آن‌ها قلب تپنده نظم‌ی هستند که در دل هرج‌ومرج، هنوز تکه‌ای از انسان‌بودگی را زنده نگه می‌دارند.

در ستایش زنانی که روایت کردند، زیستند، ساختند و بی‌آن‌که نام‌شان را فریاد کنند، با شجاعت خویش جهان را نجات دادند!

۴

ارجاعات

- Fauconnier, G., & Turner, M. (2002). *The way we think: Conceptual blending and the mind's hidden complexities*. Basic Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(8), 1215–1229.



تجربه زیسته زنان در جنگ

دکتر الهام اشتاد

دبیر گروه تخصصی روان‌شناسی زنان انجمن روان‌شناسی ایران

جنگ‌ها، به لحاظ گستره تأثیراتی که بر زندگی اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی مردمان دارند و نیز حجم انبوهی از تغییرات اجتماعی که به دنبال می‌آورند، جزء پردوام‌ترین پدیده‌ها هستند و خاطرات و آثار استواری را در ذهن کسانی باقی می‌گذارند که آن‌ها را تجربه می‌کنند [۱]. زنان به شکل‌های متفاوتی با تجربه جنگ برخورد می‌کنند. آن‌ها ممکن است از نظر روان‌شناختی در هم بشکنند و انواع آسیب‌ها را متحمل شوند و یا این که در نقش‌های پرستار، خبرنگار، کمک‌های پشت جبهه، راننده، مادر یا همسر رزمندگان و کشته‌شدگان، به مشارکت اجتماعی بپردازند یا حتی در مواردی سلاح به دست گرفته و با دشمن بجنگند. گاهی تجارب جدید موجب بازاندیشی زنان در نقش‌های قدیمی‌تر خود می‌شود و به تحولات روحی و شخصیتی مثبت می‌انجامد. در برخی دیگر، به دلیل پایه‌های شخصیتی و روحی ضعیف‌تر، موجب چندپارگی روان و از دست رفتن خود می‌شود [۱] و ۲ و ۳.

به طور اجمالی، چند نمونه از تجارب زنان در دوران جنگ را می‌توان در قالب عناوین ذیل خلاصه کرد:

یک: فروپاشی نظام عادی خانواده

با شروع شرایط جنگی، زنان تغییراتی را در روال زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند. با خطرناک شدن محل زندگی، اغلب افراد ناچار به ترک خانه و شهر محل زندگی خود می‌شوند. زنان معمولاً احساس تعلق و عواطف و احساسات بیشتری را در مورد جزییات خانه و کاشانه خود دارند. در روایت‌های آنان از شرایط جنگی، حفظ انسجام خانه و خانواده و وطن، بیشتر مورد تأکید قرار می‌گیرد [۴]. پس از جنگ ۱۲ روزه، خانمی حس و حال خود در هنگام ترک خانه‌اش را این طور توصیف کرد:

"نمی‌دانستم چه چیزی رو ببرم و چه چیزی رو جا بگذارم. جز به جز وسایل خونه‌م به نظرم عزیز و مهم می‌ومد. فکر کردم که حتی دلم برای خوراکی‌هایی که چند روز پیش خریدم و در یخچال گذاشتم، تنگ می‌شه."

زنان در نقش همسر یا مادر خانواده، وظیفه مراقبت از سلامت روانی و جسمی سایر اعضای خانواده را هم بر عهده می‌گیرند. خانمی تعریف می‌کند:

"دخترم و پسر کم‌کوچک هستند. روز آخر که سروصداها خیلی شدید شد، نگران بودم و خیلی اضطراب داشتم. اما با خودم گفتم باید مراقب بچه‌هام باشم. درجه کولر رو زیاد کردم تا بچه‌ها سروصدای بیرون رو نشنوند. تا شب کیک و شیرینی و کتلت می‌پختم."



در دوران جنگ ۱۲ روزه، بسیاری از خانواده‌ها ناچار شدند در محیطی کوچک، در کنار اعضای خانواده‌های گسترده زندگی کنند. این تجربه برای برخی خوشایند و برای تعدادی دیگر، تنش‌زا بوده است. خانمی روایت می‌کند:

"هشت ساعت توی ترافیک بودیم. وسط راه احساس کردم که دارم دچار حملهٔ پنیک می‌شم. مادر و برادرم هم توی ماشین با ما بودند. نمی‌خواستم همسرم رو که با شرایط سختی داشت رانندگی می‌کرد و اونهارو ناراحت کنم. صدام رو درنیاوردم. شروع کردم به کشیدن نفس‌های عمیق. حالم بدتر می‌شد اما ادامه دادم. نیم ساعت تمام نفس عمیق کشیدم تا کم‌کم تونستم آرام بشم."

برخی از زنان نقش‌هایی مانند پزشک یا پرستار یا خبرنگار و مشاغل دیگر داشتند که ناچار به حضور در محل کار شدند. در این گروه، احساس گناه بابت دوری از همسر و فرزندان، به احساس اضطراب ناشی از بودن در شرایط جنگی اضافه می‌شد. زنان دیگری، همسران مردانی با مشاغل پرخطر مثل آتش نشان بودند و نگرانی زیاد بابت سلامت همسر را گزارش کردند. خانمی می‌گوید:

"همسرم پزشک. قبل از این که این اتفاقات شروع بشن، با پسر سفر کوتاهی رفتیم و وقتی این اتفاق افتاد، موندگار شدیم. همسرم به خاطر شرایط اورژانسی تصمیم گرفت در تهران بمونه. هر روز سر دوراهی این که به خاطر پسر، شهر خودمون بمونم یا به خاطر همسرم برگردم تهران، عذاب کشیدم."

دو: بازتعریف نقش‌های زنانه

در نوشته‌های متعدد، به این مساله اشاره شده است که زنانی که در شرایط جنگی، فرصت ایفای نقش اجتماعی پیدا می‌کنند، متحول شده و از نظر استقلال و اعتماد به نفس رشد می‌کنند. در پژوهش‌های مختلف انجام شده در ایران در مورد اثر جنگ هشت سالهٔ ایران و عراق بر زنان ایرانی، به فعالیت‌ها و مشارکت تحسین برانگیز زنان در دوران جنگ اشاره شده است [۱ و ۲ و ۴]. از طرف دیگر، تجاربی مانند مواجه شدن با بدن‌های تکه تکه شده یا سوختهٔ کشته‌شدگان یا شستشو و دفن اجساد، یا از دست دادن همسر و فرزندان یا سایر اعضای خانواده در برخی از زنان موجب فروپاشی روانی می‌شد [۱].

زنانی که همسران یا پدران‌شان به عنوان رزمنده از خانه دور شده یا در جنگ کشته می‌شوند، ناچارند به جای آنان ایفای نقش کنند. تأمین مالی خانواده و مدیریت فرزندان، در صورتی که زن از انعطاف پذیری و تاب‌آوری مناسب برخوردار باشد، موجب تحول و رشد شخصیت وی می‌شود.

دورهٔ جنگ ۱۲ روزه، کوتاه بود و شاید به همین دلیل، به نظر می‌رسد که آسیب‌های جدی به افراد نزده باشد. البته چند نفر از مراجعه‌کنندگان گزارش دادند که اگر شرایط ادامه پیدا می‌کرد، به فروپاشی روانی می‌رسیدند. علایمی که پس از این واقعه گزارش شدند، نسبتاً خفیف هستند. برخی از خانم‌های مراجعه‌کننده، پس از این دوره، شدت گرفتن مشکلات قبلی خود را گزارش می‌کنند. افرادی که به شکلی موفق توانسته بودند مسایلی از قبیل رفتار کنترل‌گری، انفعال و انجام ندادن فعالیت‌های روزمره، یا وسواس را کنترل کنند، بازگشت خفیف این علایم را گزارش می‌کنند. خانمی می‌گوید که پس از برگشتن به خانه، علاقه‌ای به شروع کار نداشته و در عوض، چندین روز مشغول خانه‌تکانی بوده است. رها کردن روتین‌های روزمره، توسط افراد متعدد گزارش می‌شود.



بیشترین علایم گزارش شده شامل گوش به زنگی (شنیدن صداهای شبیه به انفجار یا صدای موشک)، تحریک‌پذیری و از کوره در رفتن، نا داشتن برای انجام روتین‌های روزمره قبل از جنگ و گاه میل به انزواست.

سه: افزایش خشونت زناشویی در دوران جنگ

شرایط جنگی، میزان خشونت فیزیکی، روانی، جنسی و تهدید ابرازشده مردان نسبت به شریک زندگی‌شان را افزایش می‌دهد. الناطور و همکاران [۵ و ۶] در پژوهش‌های خود بر روی پناهندگان سوری گریخته از جنگ سوریه، گزارش کردند که در خانواده‌های منطقه خاورمیانه، معمولاً مسئولیت تامین مالی و امنیت خانواده و مدیریت اعضا، بر عهده مردان است. با بروز جنگ، برآمدن از پس این مسئولیت‌ها بسیار دشوار می‌شود. معمولاً مردان مشاغل خود را از دست می‌دهند و فشار اقتصادی ناشی از جنگ هم افزایش می‌یابد. همسران این مردان، در این شرایط، خشونت بیشتری را از طرف شوهران خود متحمل می‌شوند. زنان در این خانواده‌ها، مراقبت از فرزندان را در اولویت قرار می‌دهند و در مورد سخت‌تر شدن شرایط زندگی برای خودشان، صحبت نمی‌کنند و کمک نمی‌گیرند. تحمل خشونت، هم به خود این زنان و هم فرزندان‌شان آسیب وارد می‌کند. الناطور و همکاران بروز رفتارهایی مانند گریه، مصرف سیگار، رفتارهای آسیب رساندن به خود و کتک زدن فرزندان را در این گروه زنان مشاهده کردند. به گزارش این زنان، همسران آن‌ها تا پیش از جنگ، اغلب مهربان و حمایت‌گر بودند.

علاوه بر موارد ذکر شده، نگرانی‌هایی مانند انتظار برای همسر یا فرزندان درگیر در جنگ، نگرانی‌های زنان بابت زنانگی و بدن خود و ترس از تجاوز دشمنان، به عنوان تجارب زنانه در شرایط جنگی گزارش شده‌اند. خانمی که همسرشان نظامی است تعریف می‌کند که:

"مدام نگرانم اتفاقی برای همسرم (ارتشی) بیافتد. در خانه برادرم که بودیم، داشتم چرت بعد از ظهرم رو می‌زدم. گویا خروپف می‌کردم و دخترم آمد که از خواب بیدارم کند. چنان وحشت‌زده بیدار شدم و ترسیدم که دخترم خبر بدی بدهد، دستم را جلوی دهانش گرفته بودم و اجازه نمی‌دادم چیزی بگوید. کمی طول کشید تا به خودم بیایم و بشنوم که دخترم چه می‌گوید".

با وجود این که زنان در مواجهه با جنگ، تاب‌آوری و استقامت قابل توجهی را نشان می‌دهند، تصویر آنان اغلب توسط بسیاری، ضعیف و آسیب‌پذیر توصیف می‌شود. این نوع توصیف موجب کنارگذاشته شدن آنان از تصمیمات مهم حین جنگ و پس از آن می‌شود [۷]. لازم است که تفاوت و تنوع تجارب متفاوت زنان، از زبان خود آنان مورد بررسی دقیق‌تر قرار بگیرد. به امید روزی که زنان راوی امید، صلح و آشتی باشند.

منابع

- [۱] جمشیدی‌ها، غ؛ حمیدی، ن (۱۳۸۶). تجربه زنانه از جنگ. پژوهش زنان: ۵(۲): ۸۱-۱۰۸.
- [۲] زهرا عسکری دستجردی، علی ربانی خوراسگانی (۱۴۰۲). تجارب زیسته زنان در مراکز پشتیبانی از جنگ (مورد مطالعه: کارگاه خیاطی در دانشگاه اصفهان). فصلنامه علمی مطالعات راهبردی فرهنگ، ۳(۳): ۴۳-۶۸.
3. Matos, L., Costa, P. A., Park, C. L., Indart, M. J., Leal, I. (2021). "The war made me a better person": Syrian refugees' meaning-making trajectories in the aftermath of collective trauma. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8481.



- [۴] شهرستانی، زهره؛ سلطانی، سیدعلی‌اصغر؛ طباطبایی لطفی، سید عبدالمجید (۱۴۰۱). تاثیر جنسیت بر مفهوم سازی استعاری در روایت‌های زنانه و مردانه از جنگ تحمیلی. فصلنامه زبان‌شناسی اجتماعی، ۵ (۴): ۸۹-۱۰۰.
5. Al-Natour, A., Al-Ostaz, S. M., Morris, J. (2018). Marital violence during war conflict: The lived experience of Syrian refugee women. *Journal of Transcultural Nursing*, 1-7.
6. Al-Natour, A., Morris, J., Al-Ostaz, S. M. (2021). Through her eyes: The impact of war on Syrian refugee families. *Journal of Transcultural Nursing*, 1-7.
7. Haeri, M., Puechguirbal, N. (2010). From Helplessness to agency: Examining the plurality of women's experiences in armed conflict. *International Review of the Red Cross*, 92 (877): 103-122.

زن در آینه زبان و فرهنگ

دکتر فاطمه شفیع^۱

شناخت‌پژوه و مدرّس دانشگاه؛ عضو شورای گروه تخصصی روانشناسی زنان انجمن روانشناسی ایران

ناهم‌ترازی‌های زبانی ارزش بررسی دارند، زیرا ناهم‌ترازی‌ها و بی‌عدالتی‌های دنیای واقعی را برجسته‌تر می‌کنند. آن‌ها به ما هشدار می‌دهند باید وضعیت‌های بیرونی را تغییر دهیم، نه این‌که ضرورتاً به‌دنبال تغییر مستقیم خود این ناهم‌ترازی‌های زبانی باشیم ...

رابین تالمک لیکاف^۲، «زبان و جایگاه زن»^۳

زبان نه‌تنها ابزار ارتباط، بلکه بازتاب‌دهنده و سازمان‌دهنده ساختارهای ذهنی و فرهنگی در جوامع انسانی است. در این میان، بازنمایی زن در زبان، همواره مسئله‌ای بنیادین در مطالعات زبان‌شناسی، جنسیت و فرهنگ بوده‌است. جستار پیش رو، با تکیه بر رویکردهای شناختی و انتقادی زبان، مروری خواهد داشت بر این نکته که چگونه الگوهای زبانی در تثبیت کلیشه‌های جنسیتی و بازتولید نابرابری‌های فرهنگی نقش‌آفرین هستند، و چگونه می‌توان با تحلیل این سازوکارها، به سوی زبانی برابر و فرهنگی عادلانه‌تر گام برداشت.

۱

بررسی رابطه میان زبان و اندیشه همواره یکی از موضوعات اصلی و مورد بحث در زبان‌شناسی، فلسفه و روان‌شناسی بوده‌است (وُرف^۴، ۱۹۵۶؛ جورج لیکاف و مارک جانسون^۵، ۱۹۸۰). زبان و اندیشه در همه فعالیت‌های بشر نقشی محوری دارند چراکه این دو،

^۱ دکتری تخصصی علوم شناختی، زبان‌شناسی: sh.fatemeh1980@gmail.com

^۲ Robin Tolmach Lakoff

^۳ Language and Woman's Place

^۴ Whorf

^۵ George Lakoff & Mark Johnson



واسطه زندگی روانی و اجتماعی ما هستند. زبان، هم در برقراری ارتباط با دیگران و هم در تنظیم افکار درونی ما نقش ایفا می‌کند به‌طوری‌که به قول هارلی^۱ چنان تسلطی بر فعالیت اجتماعی و شناختی ما دارد که تصوّر زندگی بدون آن بسیار دشوار است (لاند^۲، ۱۳۹۲). نقش زبان تنها به انتقال معنا و ایجاد ارتباط محدود نمی‌شود بلکه بستری است که ساختارهای شناختی و فرهنگی را شکل داده و بازتاب می‌دهد (ساپیر^۳ ۱۹۲۱).

دیدگاه‌های نسبی‌گرایی زبان که بر تأثیر زبان بر تفکر تأکید دارند، ازجمله نظریه ساپیر_وُرف، تأثیر عمیقی بر مطالعات زبان و فرهنگ گذاشته‌اند. براساس نگرش نسبی‌گرایی زبانی ساپیر_وُرف، ساختارهای دستوری و واژگانی هر زبان، چهارچوبی را می‌آفرینند که شیوه ادراک و اندیشیدن گویشوران را شکل می‌دهد (وُرف، ۱۹۵۶). این نگرش، پژوهش‌های زبان و فرهنگ را به‌سوی بررسی پیوند میان الگوهای زبانی و تفکر فرهنگی سوق داد و بانی جدید را در مطالعات زبان، اندیشه و فرهنگ گشود که از آن زمان تا کنون ادامه یافته‌است. با ظهور علوم شناختی نسل دوم، به‌ویژه نظریه‌های مبتنی بر الگوهای شناختی بنیادین (طرحواره‌های ذهنی)، به این رابطه از زاویه‌ای نوین نگریده شده‌است؛ به‌گونه‌ای که زبان به‌عنوان عاملی فعال در شکل‌دهی اندیشه و از بعضی جهات، تجربه فرهنگی، در نظر گرفته می‌شود (جانسون، ۱۹۸۷؛ لیکاف، ۱۹۹۰). این رویکرد شناختی_فرهنگی، فراتر از تحلیل‌های صرفاً زبانی به پیوند عمیق میان زبان، فرهنگ و ساختارهای ذهنی توجه دارد که در شکل‌گیری هویت‌های فرهنگی، ازجمله مفهوم زن، نقش کلیدی ایفا می‌کنند (بوخولتز و هال^۴، ۲۰۰۵؛ کمرون^۵، ۲۰۰۶).

بازنمایی زن در زبان و فرهنگ، از دیرباز، یکی از محورهای اصلی تحلیل‌های انتقادی در حوزه علوم انسانی بوده‌است؛ چراکه همان‌گونه که اشاره شد، زبان صرفاً وسیله‌ای برای انتقال پیام نیست و بلکه، بازتاب‌دهنده ساختارهای اجتماعی و سازنده واقعیت‌های فرهنگی است (فُکالت^۶، ۱۹۷۲؛ فِرکلاف^۷، ۱۹۹۵). در این میان، زنان در بسترهای زبانی و فرهنگی، اغلب، در موقعیتی بازنمایی شده‌اند که تابعی از روابط قدرت، نهادهای ایدئولوژیک و چهارچوب‌های پدرسالارانه بوده‌است (لازار^۸، ۲۰۰۵). از این منظر، بررسی تصویر زن در زبان و ساختارهای فرهنگی، ما را با لایه‌هایی از مفاهیم نهفته، تبعیض‌های ساختاری و بازنمایی‌های جهت‌دار روبه‌رو می‌سازد که گاه در ناخودآگاه جمعی تثبیت شده‌اند. زبان، به‌عنوان نهادی اجتماعی، نه تنها منعکس‌کننده نگرش‌های جنسیتی است بلکه به بازتولید آنها نیز یاری می‌رساند. واژگان، ساختارهای نحوی، ضرب‌المثل‌ها، متن‌های ادبی و روایت‌های فرهنگی، همگی، حامل نشانه‌هایی از جایگاه اجتماعی و فرهنگی زن هستند. این نشانه‌ها، گاه به‌صورت آشکار و گاه به‌صورت پنهان، در دل زبان جای گرفته‌اند و تصویری خاص از زن به مخاطب ارائه می‌دهند؛ تصویری که در بسیاری از موارد برمبنای دگرانگاری، تقلیل‌گرایی یا کلیشه‌پردازی بنا شده‌است (کمرون، ۱۹۹۲؛ میلز^۹، ۲۰۰۸).

1 Harley

2 Lund

3 Sapir

4 Bucholtz & Hall

5 Cameron

6 Foucault

7 Fairclough

8 Lazar

9 Mills



براساس آنچه بیان شد، به نظر می‌رسد می‌توان از هزارویک منظر به جایگاه زن در جامعه نگرست و از هر کدام چیزی فراگرفت. در این میان، فرهنگ عنصر مهم هویت ملی هر قوم به شمار می‌آید که دربرگیرنده همه ارزش‌های فردی و اجتماعی است. درواقع، فرهنگ الگوی درهم‌تنیده‌ای از رفتار انسان به شمار می‌رود که شامل افکار، ارتباطات، زبان، عادت‌ها، باورها، رسوم، ارزش‌ها، آداب احترام، تشریفات مذهبی، شیوه تعامل و نقش‌ها، روابط و رفتارهای مورد انتظار از یک گروه نژادی، قومی، مذهبی یا اجتماعی و توانایی انتقال موارد ذکرشده به نسل‌های بعدی است. براین اساس می‌توان گفت که فرهنگ چهارچوبی از ارزش‌ها و باورهای مشترک مردم جامعه است که از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. این باورها و هنجارها رفتار انسان را تغییر داده و عادت‌های فکری خاصی را ایجاد می‌کنند. این بدان معناست که:

فرهنگ یک اجتماع، باعث ایجاد باور فکری شده و این باور تولید رفتار می‌کند.

اگر ما فرهنگ را به مثابه رفتار و فعالیت‌های مشترک گروهی از انسان‌ها قلمداد نماییم که تحت‌تأثیر باورهای فکری مشترک قرار دارند (ویگوتسکی^۱، ۱۹۷۸)، می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که:

«فرهنگ سالم رفتار منطقی ایجاد می‌کند که می‌تواند باعث رشد آن گروه از انسان‌ها شود. درحالی‌که فرهنگ ناسالم با ایجاد بیماری فکری تولید رفتار بیمارگونه می‌نماید که این رفتار در طول زمان با سرایت به همه مجموعه‌های فرهنگی و انسانی باعث گندنی روند توسعه بشری می‌شود.»

به نظر می‌رسد یکی از اساسی‌ترین راهکارهایی که می‌تواند باعث تغییر و ارتقاء فرهنگ هر جامعه شود، زبان آن جامعه باشد. رابطه زبان و فرهنگ بسیار نزدیک و درعین‌حال، بسیار پیچیده است. زبان یکی از نمودهای فرهنگ در نظر گرفته می‌شود و هم‌پوشانی وسیعی بین این دو وجود دارد. زبان اصلی‌ترین ابزار انتقال فرهنگ میان نسل‌های مختلف بشر است و رابطه جدانشدنی بین زبان و فرهنگ برقرار است. و سرانجام، یکی از راه‌های مؤثر آگاهی از جامعه‌ها و فرهنگ آن‌ها بررسی زبان آن جامعه است. زیرا دانش زبانی به ما کمک می‌کند از دیدگاه دیگران یا فرهنگ آنان آگاه شویم و به شناخت بهتری از آنها برسیم. در همین زمینه، پیش‌قدم (۱۳۹۱) با معرفی مفهوم «زبان‌آ» به‌عنوان ابزاری تحول‌گرا در فرهنگ‌کاوی زبان، تلاش کرده‌است ابعاد این پیوند عمیق را روشن‌تر سازد. زبان‌آ به الگوهای تکرارشونده و معنادار در گفتار و نوشتار اشاره دارد که نه‌تنها ساختارهای زبانی را شکل می‌دهند، بلکه حامل ژرف‌ساخت‌های فرهنگی‌اند. این الگوها در کاربردهای زبانی روزمره ظاهر می‌شوند و در ناخودآگاه اجتماعی گویشوران ریشه دارند. از این منظر، زبان‌آ را می‌توان همچون پلی میان زبان و فرهنگ در نظر گرفت؛ ابزاری که به کمک آن می‌توان به تحلیل ساختارهای ذهنی و ارزشی جوامع مختلف پرداخت و مسیرهایی برای تحول فرهنگی ترسیم کرد و با تحلیل آن‌ها به درک بهتری از ساختارهای فرهنگی و اجتماعی جامعه دست یافت (پیش‌قدم، ۱۳۹۱). ما با بررسی زبان‌آها به دنبال یافتن روابط قدرت

1 Vygotsky

2 cultuling



درون زبان نیستیم. بلکه می‌خواهیم فرهنگ پنهان و مستتر در زبان را آشکار و عیان سازیم. برخی عبارت‌های زبانی شیوه خردورزی و فرهنگ فکری افراد یک کشور را در خود نهان دارند که با واکاوی دقیق این عبارت‌های زبانی می‌شود به فرهنگ درست یا غلط مردم آن کشور پی برد. مسلماً، عبارت‌های زبانی مصطلح و رایج زبان که توسط خیل عظیمی از مردم یک کشور مورد استفاده قرار می‌گیرند، محل تدقیق و تحقیق زبانهنگ‌هاست.

زبانهنگ‌ها می‌توانند بازتاب‌دهنده نحوه بازنمایی گروه‌های اجتماعی، ازجمله زنان، در فرهنگ غالب باشند. به‌عنوان مثال، در بسیاری از زبان‌ها، استفاده از واژه‌ها یا ترکیب‌هایی که بار معنایی منفی یا تحقیرآمیز نسبت به زنان دارند، به‌صورت ناخودآگاه در گفتار روزمره رایج شده‌اند؛ مانند کاربرد اصطلاحاتی چون «زن‌صفت» برای توهین، یا «احساساتی‌بودن» به‌عنوان ویژگی پیش‌فرض زنان، که نوعی ارزش‌گذاری فرهنگی را در بستر زبان تثبیت می‌کنند. این نوع زبانهنگ‌ها نه‌تنها نگرش جامعه نسبت به زنان را بازتاب می‌دهند، بلکه در بازتولید و استمرار آن نیز نقش دارند. بنابراین، تحلیل زبانهنگ‌های مرتبط با جنسیت، می‌تواند ابزار مهمی برای آشکارسازی ساختارهای تبعیض‌آمیز پنهان در زبان و در نتیجه، در فرهنگ باشد.

در مجموع، می‌توان گفت زبان نه‌فقط آینه فرهنگ بلکه یکی از سازوکارهای اصلی شکل‌دهی و بازتولید ساختارهای فرهنگی، ارزشی و هویتی در جوامع انسانی است. در این میان، زبانهنگ‌ها به‌عنوان الگوهای زبانی معنادار، ابزاری مؤثر برای شناسایی لایه‌های پنهان فرهنگ و اندیشه در بطن زبان‌اند. تحلیل این زبانهنگ‌ها، به‌ویژه در حوزه‌هایی چون بازنمایی جنسیت، می‌تواند ما را به درک دقیق‌تری از نحوه تثبیت مفاهیم، کلیشه‌ها و روابط قدرت در ذهن و زبان گویشوران برساند. بدین ترتیب، توجه به زبانهنگ‌ها نه‌تنها در بازخوانی فرهنگ، بلکه در جهت اصلاح و بازسازی آن نیز نقشی کلیدی ایفا می‌کند؛ زیرا تغییر در زبان، می‌تواند آغازگر تغییری عمیق‌تر در الگوهای ذهنی و فرهنگی باشد.

۲

در مطالعات جنس و جنس‌گرایی در زبان‌شناسی، امروزه، دو گونه تحقیق وجود دارد: ۱. پژوهش‌هایی که به بررسی تفاوت سبک‌های گفتاری بین زنان و مردان پرداخته‌اند و ۲. پژوهش‌هایی که به نحوه تجلی مقوله جنس در زبان و دیدگاه‌های ارزشی توسط آن توجه کرده‌اند. از نظر پژوهشگران گروه دوم، تقابل جنس در زبان مسئله‌ای فرهنگی است و از طریق زبان تولید، منتقل و درک می‌شود. این مقوله زبانی با نهادینه کردن قضاوت‌های ارزشی تا حد زیادی مدل‌های شناختی ذهن سخن‌گویان را در مورد عالم هستی و جهان پیرامون‌شان متجلی می‌سازد و می‌تواند شیوه برخورد آن‌ها را با جنسیت افراد تحت تأثیر قرار دهد (بختیاری و همکاران، ۱۳۹۰). به همین دلیل، طی دهه‌های گذشته، در آثار مختلف به تحلیل بازنمایی زن در زبان و فرهنگ، به‌ویژه از دیدگاه زبان‌شناسی شناختی، توجه ویژه‌ای شده‌است. این مطالعات معمولاً در دو سطح کلان انجام شده‌اند: اول، بررسی نحوه مفهوم‌سازی زنان در زبان (که غالباً از منظر زبان‌شناسی شناختی و نظریه‌های استعاره مفهومی انجام شده‌است) و دوم، تحلیل ساختارهای زبانی که موقعیت زنان را در روابط قدرت و ایدئولوژی‌های اجتماعی نشان می‌دهند.



یکی از افرادی که در سال‌های اخیر، به بررسی نسبت زبان و جنسیت در بافت‌های فرهنگی پرداخته‌است و اثرش الهام‌بخش مطالعات و پژوهش‌های بسیاری گردیده، رابین تالمک لیکاف است. لیکاف (۱۹۷۵) در اثر بنیادین خود *زبان و جایگاه زن* نشان داده‌است که زبان تنها ابزار انتقال معنا نیست، بلکه ساختاری اجتماعی و فرهنگی است که موقعیت‌های نابرابر جنسیتی را بازتاب می‌دهد و درعین حال، آن‌ها را بازتولید می‌نماید. او تأکید می‌کند که زنان، از دوران کودکی، در معرض آموزش‌های زبانی خاصی قرار می‌گیرند که آن‌ها را به سمت گونه‌ای از سخن‌گفتن سوق می‌دهد که با مؤدب‌بودن افراطی، عدم قطعیت و پرهیز از اقتدار همراه است. در این اثر، لیکاف ادعا می‌کند که زبان زنان، بازتابی از موقعیت اجتماعی فرودست آنان در جامعه است و همچنین، خودِ زبان به گونه‌ای ساختار یافته‌است که این جایگاه فرودست را تثبیت می‌کند (لیکاف، ۱۹۷۵).

در تداوم مسیر نظری که رابین لیکاف آغاز کرد، پژوهشگرانی چون دبورا کمرون (۱۹۹۲) و سارا میلز (۲۰۰۳، ۲۰۰۸) با تمرکز بر تحلیل انتقادی زبان، نشان داده‌اند که زبان نه تنها بازتاب‌دهنده‌ی مناسبات نابرابر جنسیتی در جامعه است، بلکه خود به عنوان سازوکاری فرهنگی در شکل‌دهی، تقویت و بازتولید این نابرابری‌ها نقشی فعال دارد. از نظر این پژوهشگران، «زبان جنسیت‌زده»^۱ مفهومی کلیدی در فهم شیوه عملکرد زبان در جامعه‌ای مردمحور است. این زبان در سطوح مختلف واژگانی، نحوی، معنایی و کاربردشناختی، مرد را به عنوان «هنجار»، «مرجع» یا «سوژه پیش‌فرض» معرفی می‌کند، درحالی‌که زن به مثابه «دیگری»، «فرعی» یا «انحراف از هنجار» بازنمایی می‌شود. برای نمونه، در بسیاری از زبان‌ها، استفاده از ضمیر مردانه برای اشاره به مفاهیم خنثی، واژگان دارای بار معنایی منفی برای توصیف زنان، یا بار ارزشی دوگانه برای رفتارهای مشابه مردان و زنان (مثلاً «قاطعیت» برای مردان، در مقابل «پررویی» برای زنان) از جمله نمونه‌های رایج ساختارهای جنسیت‌زده زبانی هستند. میلز به ویژه بر نقش گفتمان در تولید معناهای جنسیتی تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که معانی واژگان به تنهایی حامل جنسیت‌زدگی نیستند، بلکه در بافت‌های خاص اجتماعی و فرهنگی این معنا را کسب می‌کنند. در این چهارچوب، زبان نه ابزار توصیف جهان، بلکه یکی از نیروهای شکل‌دهنده به نظم جنسیتی جهان اجتماعی تلقی می‌شود.

دیدگاه‌های کمرون و میلز بر این نکته تأکید دارند که اگر زبان، آینه فرهنگ است، باید پرسید این آینه چه چیزی را باز می‌تاباند، چگونه اعوجاج ایجاد می‌کند و به نفع چه ساختارهایی عمل می‌کند؟ بنابراین، نقد زبان از منظر جنسیت نه صرفاً اقدامی زبانی، بلکه کنشی اجتماعی و سیاسی برای افشای سازوکارهای پنهان سلطه و تلاش برای بازتعریف گفتمان‌های رایج است.

مطالعات متعددی در سطح جهانی براساس این نظریه‌ها انجام شده‌اند که نشان می‌دهند زبان جنسیت‌زده چگونه در رسانه‌ها، تبلیغات، آموزش و حتی زبان حقوقی و سیاسی بازتولید می‌شود. پژوهش‌هایی در کشورهای غربی انجام گرفته که نشان داده‌اند زبان رسانه‌ای، اغلب، زنان را به عنوان اشخاصی احساسی، کم‌قدرت و در نقش‌های حمایتی تصویر می‌کند و این تصویر در نهایت محدودیت‌هایی برای مشارکت زنان در عرصه‌های عمومی ایجاد می‌کند. برای مثال، تنن^۲ (۱۹۹۰) با تحلیل گفتارهای مردان و زنان در موقعیت‌های مختلف اجتماعی نشان داده‌است که زنان معمولاً به ایجاد ارتباطات همدلانه و حفظ هماهنگی تمایل دارند، درحالی‌که مردان بیش‌تر بر رقابت و تسلط بر گفتار تمرکز می‌کنند. یافته‌های او نشان داد که زبان، فراتر از انتقال معنا، نقش

1 sexist language

2 Tannen



ساختاری در بازتولید نقش‌های جنسیتی دارد. یا در مطالعه دیگری، کُلر^۱ (۲۰۰۴) متن‌های تبلیغات تجاری در رسانه‌های غربی را مورد تحلیل قرار داده و نشان داده‌است که زنان معمولاً با زبان‌هایی توصیف می‌شوند که بر زیبایی ظاهری و نقش‌های سنتی تأکید دارد و این امر باعث تقویت کلیشه‌های جنسیتی می‌شود. همچنین، کمرون و فریزر^۲ (۲۰۰۵) به بررسی انتقادی زبان جنسیت‌زده پرداختند و راهکارهای مقابله با آن را مورد تحلیل قرار دادند. این محققان تأکید می‌کنند که زبان، عرصه‌ای برای مبارزه فرهنگی و سیاسی است که می‌توان با تغییرات زبانی، برابری جنسیتی را پیش برد.

در ایران نیز پژوهش‌های متعددی تحت‌تأثیر نظریه‌های لیکاف، کمرون و میلز انجام شده‌است. این مطالعات با بررسی زبان روزمره، ضرب‌المثل‌ها و تحلیل گفتمان رسانه‌ای نشان می‌دهند که بسیاری از ساختارهای زبانی موجود در زبان فارسی، به‌ویژه در حوزه واژگان و الگوهای گفتاری، حامل بارهای جنسیت‌زده هستند و نقش مؤثری در حفظ نگرش‌های سنتی نسبت به زن و جنسیت ایفا می‌کنند. برای نمونه، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ضرب‌المثل‌ها و ضرب‌القول‌هایی که زنان را به‌عنوان موجوداتی ناتوان، پرحرف، یا تابع معرفی می‌کنند، ضمن بازنمایی هنجارهای اجتماعی، زبان را به ابزاری برای تثبیت سلطه مردسالارانه تبدیل کرده‌اند. ازجمله این پژوهش‌ها می‌توان به مطالعه رضایی و همکاران (۱۳۹۵) اشاره کرد که نشان داده‌است در رسانه‌های ایران، زنان اغلب در نقش‌های سنتی مادری، همسری و خانه‌داری بازنمایی می‌شوند و زبان به‌کاررفته در گزارش‌ها و تبلیغات، بار معنایی جنسیت‌زده دارد که موقعیت زنان را در حوزه عمومی محدود می‌کند. یا جعفری (۱۳۹۷) به بررسی این نکته پرداخته‌است که چگونه ضرب‌المثل‌ها و اصطلاحات عامیانه در زبان فارسی زنان را به‌عنوان موجوداتی تابع و ناتوان بازنمایی کرده و بدین‌طریق نقش مهمی در تثبیت نگرش‌های جنسیتی محافظه‌کارانه ایفا می‌کنند. همچنین، کاظمی و نیکنام (۱۳۹۸) نیز به تحلیل ویژگی‌های گفتار زنان ایرانی پرداختند و نشان دادند که استفاده از جملات غیرمستقیم، پرسش‌های تأییدی و مؤدب‌گویی بیش از حد در گفتار زنان به‌گونه‌ای بازنمایی می‌شود که با الگوهای مطرح‌شده توسط لیکاف و کمرون هم‌خوانی دارد. این مطالعات تنها اندکی از بی‌شمار مطالعه و پژوهشی است که در این راستا صورت گرفته‌است و در این جُستار کوتاه صرفاً به‌عنوان نمونه ذکر آن رفت.

بنابر آنچه گفته شد می‌توان گفت منظور از جنسیت‌گرایی در زبان (یا تبعیض زبانی) دامنه گسترده‌ای از فعالیت‌های زبانی مثل شیوه‌های ارجاع به زنان و سرکوب و تحقیر زنان در امر تعاملات اجتماعی از طریق زبان است. زبان جنسیت‌گرا، درواقع، گونه و شکلی از زبان است که اعضای یک جنس (اغلب زنان) را کوچک و حقیر می‌شمارد. در این زبان، سوی‌مندی‌هایی به سمت یک جنس صورت می‌پذیرد و بدین ترتیب، جنس دیگر مورد تبعیض واقع می‌شود. جنسیت‌گرایی زبانی زمانی صورت می‌گیرد که الف) با زنان و مردان با شیوه‌های مختلفی برخورد شود؛ ب) این تفاوت‌های رفتاری برای یک جنس نسبت به جنس دیگر از مقبولیت کمتری برخوردار باشد و ج) پایه و اساس این تفاوت‌ها براساس جنسیت باشد. آنچه زبان جنسیت‌زده را حائز اهمیت می‌کند، آسیب‌ها و پیامدهای منفی کاربرد این زبان در اجتماع است.

جنسیت‌گرایی می‌تواند در همه سطوح زبانی از واژگان گرفته تا دستور زبان و اشارات و کنایات و لحن گفتاری نمود پیدا کند. به نظر رابین تالمک لیکاف (۱۹۷۵)، ویژگی‌های مختص زبان زنان را تمام سطوح زبانی می‌توان دید: کاربرد عوامل طفره‌روی (مثل

1 Koller

2 Frazer



عدم قطعیت و اظهار نظر قاطعانه؛ کاربرد رنگ‌واژه‌های دقیق؛ کاربرد صفات تهی (مثلاً صفاتی که علاوه بر معنی لفظی مفهوم تحسین را نیز به مخاطب القا می‌کند مانند ملوس، بانمک)؛ کاربرد صورت‌های بسیار مؤدبانه و موارد دیگر. در این میان، واژگان زبان همواره محلی برای ظهور فرهنگ و اندیشه هستند و بررسی آن‌ها واقعیت‌های ارزشمندی را در تحلیل‌های زبانی و اجتماعی نشان می‌دهد. در بسیاری از واژه‌های زبان، نشانه‌هایی از گرایش‌های جنسی وجود دارد که این گرایش‌ها را می‌توان با «جنسیت ارزش‌گرایانه» مرتبط دانست. برای مثال: واژه‌هایی مثل مرد، جوانمرد، مردانگی، شیرمرد، مردخیز بار ارزشی مثبت دارند. در حالی که واژه‌هایی چون زن، زنانه، زن‌صفت بار ارزشی منفی دارند. در هر دو دسته، جنسیت مذکر به عنوان معیار ارزش‌ها مطرح می‌شود. گروه دیگری از واژه‌ها خنثی هستند اما آن‌ها نیز تداعی جنسی آشکاری دارند مثل غیرت، شجاعت، دلیری، غرور که مختص مردان است و حیا، عصمت و شرم که به زنان اختصاص دارد! مشاهده می‌شود که زبان به صورت مختلفی جنسیت‌گرایی را نمایان می‌سازد به گونه‌ای که شاید بتوان گفت زبان، به شکلی نظام‌مند تبعیض جنسی را در خود نهفته است و نقش فعالی را در فرودست‌نشان دادن زنان و ارزش دادن به مردان ایفا می‌کند.

۳

امر نشان‌دار ... حامل معنایی است که به بیان نمی‌آید __ وقتی درباره چیز خاصی نمی‌اندیشید، درباره چه چیز می‌اندیشید؟

دبورا تانن، «زنان نشان‌دار و مردان بی‌نشان»^۱

یکی از مفاهیم کلیدی در تحلیل زبان جنسیت‌زده، که در آثار رابین لیکاف و نیز در تحلیل‌های گفتمانی کمرون و میلز به آن توجه ویژه‌ای شده است، مفهوم «نشان‌داری»^۲ و «بی‌نشانی»^۳ است. در نظام‌های زبانی، واژه‌ها و ساختارها معمولاً به دو دسته تقسیم می‌شوند: برخی شکل‌ها بی‌نشان‌اند، یعنی به عنوان حالت پیش‌فرض یا عمومی تلقی می‌شوند؛ در حالی که شکل‌های نشان‌دار با افزوده‌ای زبانی یا معنایی، از آن حالت پیش‌فرض متمایز می‌شوند. این تمایز در ظاهر امری صرفاً زبانی است، اما در عمل، بازتابی از ساختارهای فرهنگی و قدرت بوده و به طور ضمنی نشان‌دهنده برجستگی فرهنگی^۴ خاصی است که به طور متعارف به جنبه‌های معینی از هویت فرد ضمیمه می‌شود (زروباول، ۱۴۰۱).

برای درک بهتر موضوع، به این جمله توجه کنید: «وزیر وارد اتاق شد»^۵. در ایران اگر از کسی بپرسید به نظر شما فردی که وارد اتاق شد، مرد است یا زن، پاسخی که در جواب خواهید شنید، به احتمال قوی، این خواهد بود که فرد وارد شده به اتاق مرد است. این امر یعنی در فرهنگ ایرانی، مرد بودن وزیر امری بی‌نشان، بدیهی و طبیعی است اما زن بودن وزیر امری نشان‌دار و غیرطبیعی است. از این رو، اگر در واقعیت بخواهیم به زن بودن یک وزیر اشاره کنیم، در روایت خود مجبوریم از عبارت وزیر زن استفاده کنیم. این امر که در فرهنگ ایرانی، مرد بودن وزیر امری طبیعی است به معنای آن نیست که در جهان پدیداری و فرهنگی-اجتماعی هم این امر، بدیهی باید باشد. در واقع، بی‌نشانی تابعی از قدرت و سلطه اجتماعی است که در زبان منعکس شده است.

^۱ *Marked Women, Unmarked Men*

^۲ markedness

^۳ unmarkedness

^۴ cultural saliience

^۵ برگرفته از کتاب ذهن، زبان و سلطه اجتماعی پیش‌فرض‌ها، مقدمه مترجم.



در بافت جنسیتی، شکل‌های بی‌نشان معمولاً مردانه‌اند. به‌عنوان مثال، در زبان فارسی واژه «بازیگر» در غیاب قرینه‌ای مؤنث، به‌طور پیش‌فرض به مرد اطلاق می‌شود و تنها با افزودن نشانه‌های جنسیتی نظیر «زن» یا «زنانه» جنسیت زنانه مشخص می‌شود (مثل «بازیگر زن»). البته، این موضوع در بیش‌تر فرهنگ‌ها و زبان‌ها دیده می‌شود. مثلاً در زبان انگلیسی نیز واژه‌هایی چون *actor* (بی‌نشان) در مقابل *actress* (نشان‌دار) قرار دارند. این نوع تمایز زبانی که جنس مذکر را به‌عنوان وضعیت طبیعی و خنثی در نظر می‌گیرد، ساختاری بنیادین در زبان جنسیت‌زده است که از دیدگاه رایین لیکاف و میلز، نقش فعالی در بازتولید تبعیض جنسیتی دارد. درواقع، هنگامی که مرد به‌عنوان «معیار بی‌نشان» تلقی می‌شود، زن به‌طور ضمنی در جایگاه «دیگری» یا «فرعی» قرار می‌گیرد؛ موقعیتی که نه‌تنها در سطح واژگان، بلکه در گفتمان‌های فرهنگی و رسانه‌ای نیز تکرار و تقویت می‌شود. این الگو از نشان‌داری را می‌توان در بسیاری از حوزه‌ها مانند نام‌گذاری شغلی، خطاب‌های اجتماعی و حتی ساختار جملات تحلیل کرد. چنین ساختارهایی، که ظاهرشان بی‌طرفانه است، در عمل به تثبیت جایگاه فرودست‌تر زنان در زبان و فرهنگ کمک می‌کنند. با توجه به اهمیت این موضوع، بررسی‌های بیش‌تر در حوزه‌های مختلف فرهنگی، ازجمله رسانه‌های نوین، فضای مجازی و نظام آموزشی، ضرورت دارد تا تأثیرات زبان جنسیت‌زده بر شکل‌گیری ذهنیت‌های جنسیتی و سیاست‌های فرهنگی بهتر درک شود.

۴

زبان، فراتر از نقش صرفاً ابزاری در انتقال پیام، یکی از بنیان‌های شکل‌دهنده تفکر، فرهنگ و مناسبات اجتماعی است. بازنمایی‌های زبانی جنسیت‌زده نه‌تنها بازتاب‌دهنده ساختارهای نابرابر اجتماعی‌اند، بلکه خود عاملی مؤثر در بازتولید و تثبیت این نابرابری‌ها محسوب می‌شوند. از این منظر، زبان و فرهنگ در ارتباطی دیالکتیکی با یکدیگر، نظام‌های ارزشی و کلیشه‌های جنسیتی را بازتولید می‌کنند که اثرات آن در حوزه‌های مختلف زندگی اجتماعی آشکار است.

مفهوم «زبان‌نگ» به‌عنوان ابزار تحلیلی، امکان شناسایی و بررسی سازوکارهای نهفته در زبان را فراهم می‌سازد که از طریق آن‌ها نگرش‌ها و باورهای جنسیتی به صورت ساختاری و مستمر بازتولید می‌شوند. تحلیل انتقادی زبان در حوزه جنسیت نشان می‌دهد که اصلاحات زبانی می‌تواند زمینه‌ساز تغییرات فرهنگی و اجتماعی در جهت ارتقای برابری جنسیتی باشد.

بدین ترتیب، شناخت و نقد سازوکارهای زبانی بازنماینده جنسیت، نه‌تنها از منظر نظری اهمیت فراوانی دارد، بلکه در راستای سیاست‌گذاری‌های فرهنگی و آموزشی نیز نقش کلیدی ایفا می‌کند. ترویج زبان برابر و خالی از تبعیض جنسیتی می‌تواند به بازتعریف نقش‌های جنسیتی منجر شده و بستر ساز تحول در نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی گردد. درنهایت، پژوهش‌های زبان‌شناسی شناختی و انتقادی در زمینه جنسیت، ضمن گشودن مسیرهای نوین برای فهم عمیق‌تر ساختارهای قدرت و فرهنگ، نقشی اساسی در تحقق عدالت جنسیتی و توسعه اجتماعی پایدار ایفا می‌کنند. زبان بیش از سایر اشکال رفتار انسانی قابلیت آن را دارد که با دقت روی کاغذ بازآفرینی شود و بی‌هیچ ابهامی تحلیل گردد. روان‌کاوی به‌تفصیل نشان داده‌است که افراد خیلی وقت‌ها حرف‌هایی می‌زنند که از مدلول‌شان باخبر نیستند اما اصل این‌که چنین حرف‌هایی زده‌اند، نشان می‌دهد چیزهایی فراتر از آن‌چه آگاهانه به خود نسبت می‌دهند، در ذهن‌شان جریان دارد (لیکاف، ۱۴۰۳).



منابع

- پیش‌قدم، ن. (۱۳۹۱). معرفی «زباهنگ» به‌عنوان ابزاری تحول‌گرا در فرهنگ‌کاوی زبان. فصلنامه مطالعات زبان و ترجمه، (۴)، ۶۲-۴۷.
- جعفری، م. (۱۳۹۷). بازنمایی زنان در ضرب‌المثل‌های فارسی. فصلنامه زبان و ادبیات معاصر، ۸ (۱)، ۶۶-۴۵.
- رضایی، م.، احمدی، ن.، و حسینی، ف. (۱۳۹۵). تحلیل گفتمان رسانه‌ای درباره زنان: مطالعاتی در مطبوعات ایران. مجله علوم ارتباطات اجتماعی ایران، ۱۲ (۲)، ۸۵-۱۰۲.
- زروبول، الف. (۱۴۰۱). ذهن، زبان و سلطه اجتماعی پیش‌فرض‌ها. ترجمه لایلا اردبیلی. انتشارات مؤسسه مطالعات فرهنگی و اجتماعی.
- کاظمی، س. و نیکنام، ر. (۱۳۹۸). ویژگی‌های زبان زنانه در گفتگوهای روزمره ایرانی. پژوهش‌های زبان‌شناسی کاربردی، ۵ (۳)، ۴۸-۲۹.
- لاند، ن. (۱۳۹۲). زبان و اندیشه. ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده. انتشارات ارجمند.
- لیکاف، ر. (۱۴۰). زبان و جایگاه زنان. ترجمه مریم خدادادی و یاسر پوراسماعیل. مؤسسه انتشارات نگاه.
- محمودی‌بختیاری، ب.، افخمی، ع.، و تاج‌آبادی، ف. (۱۳۹۰). بازتاب اندیشه مردسالارانه در زبان فارسی: پژوهشی در جامعه‌شناسی زبان. زن در فرهنگ و هنر، ۲ (۴)، ۹۱-۱۰۷.
- Bucholtz, M., & Hall, K. (2005). Identity and interaction: a sociocultural linguistic approach. *Discourse Studies*, 7(4-5), 585-614. <https://doi.org/10.1177/1461445605054407>
- Cameron, D. (1992). *Feminism and Linguistic Theory*. Macmillan.
- Cameron, D. (2006). *Performing gender identity: Young men's talk and the construction of heterosexual masculinity*. In *Language and Sexuality* (pp. 32-55). Cambridge University Press.
- Cameron, D., & Frazer, E. (2005). *The struggle for language: Feminism, language, and change*. Oxford University Press.
- Fairclough, N. (1995). *Critical Discourse Analysis: The Critical Study of Language*. Longman.
- Foucault, M. (1972). *The Archaeology of Knowledge*. Pantheon.
- Hall, S. (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. Sage.
- Johnson, M. (1987). *The Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning, Imagination, and Reason*. University of Chicago Press.
- Koller, V. (2004). Metaphor and gender in business media discourse: A critical cognitive study. *Discourse & Society*, 15(3), 403-423.
- Lakoff, G. (1990). *Women, Fire, and Dangerous Things: What Categories Reveal about the Mind*. University of Chicago Press.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.



- Lakoff, R. (1975). *Language and woman's place*. Harper & Row.
- Lazar, M. M. (2005). *Feminist Critical Discourse Analysis: Gender, Power and Ideology in Discourse*. Palgrave Macmillan.
- Mills, S. (2003). *Gender and politeness*. Cambridge University Press
- Mills, S. (2008). *Language and Sexism*. Cambridge University Press.
- Sapir, E. (1921). *Language: An Introduction to the Study of Speech*. Harcourt, Brace and Company.
- Sunderland, J. (2004). *Gendered Discourses*. Palgrave Macmillan.
- Tannen, D. (1990). *You just don't understand: Women and men in conversation*. Ballantine Books.
- Tannen, D. (1993). Marked Women, Unmarked Men. *The New York Times Magazine*, June 20, pp. 52-54.
- Whorf, B. L. (1956). *Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf* (J. B. Carroll, Ed.). MIT Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds. & Trans.). Harvard University Press

چهره سالمندی در ایران زنانه است: چرا زنان سالمند اهمیت دارند؟

دکتر مهشید فروغان

روانپزشک و عضو شورای گروه تخصصی روان‌شناسی زنان انجمن روان‌شناسی ایران

این روزها دربارهٔ سالمندی جمعیت جهان سخنان زیادی شنیده می‌شود. پدیدهٔ سالمندی جمعیت حاصل عوامل متعددی است که بیش از یک قرن از ظهور و تعامل میان آنها می‌گذرد. بهبود شرایط اقتصادی جوامع و افزایش رفاه اجتماعی که نتیجهٔ ظهور انقلاب صنعتی بود در تعامل با پیشرفت‌های پزشکی مانند واکسیناسیون و اختراع/اکتشاف داروهای جدید از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها سبب کاهش نرخ میرایی شد و در نتیجه اهمیت فرزندآوری بالا از دیدگاه خانواده‌ها را کاهش داد. با پیشرفت فن‌آوری‌های پیشرفتهٔ پزشکی که امکان ادامهٔ حیات حتی در حضور بیماری‌ها و ناتوانی‌های عمده را فراهم می‌ساخت، بر امید زندگی و میانگین طول عمر انسان‌ها نیز افزوده شد و در نهایت، با کاهش نوورودان و دیرپایی باشندگان، جمعیت جهان رو به پیری گذاشت به‌طوری که در سال ۱۹۹۰ جمعیت سالمندان (۶۰ سال و بالاتر) ۹/۲٪ از جمعیت جهان را تشکیل می‌داد، در حالی که این رقم در سال ۲۰۱۵ به ۱۲/۵٪ رسید و در سال ۲۰۳۰ به ۱۶/۷٪ خواهد رسید. آخرین پیش‌بینی حاکی از آن است که تعداد سالمندان جهان از ۹۰۱ میلیون نفر، در سال ۲۰۱۵، به ۲/۱ میلیارد در سال ۲۰۵۰ افزایش خواهد یافت.



افزایش نرخ جمعیت سالمندان با افزایش تعداد آنان دو مقوله متفاوت است. در حالی که کشورهای توسعه یافته بالاترین نرخ رشد جمعیت سالمندان را خواهند داشت، بیشترین تعداد سالمندان در کشورهای در حال توسعه زندگی خواهند کرد. در سال ۲۰۵۰، تقریباً ۸۰٪ از سالمندان جهان در نواحی کمتر توسعه یافته با درآمد کم یا متوسط مانند ایران زندگی خواهند کرد.

در سطح جهانی، نسبت مردان سالمند از زنان سالمند کمتر است. برای مثال، در سال ۲۰۱۵، زنان ۵۴٪ از جمعیت افراد ۶۰ ساله و بالاتر، و ۶۱٪ از افراد ۸۰ ساله و بالاتر را تشکیل می‌دادند (United Nations, 2015). به بیانی دیگر، بین امید زندگی زنان و مردان شکاف مشخصی وجود دارد که با افزایش سن عمیق‌تر می‌شود. برای مثال، متوسط امید زندگی، در زنان آمریکایی متولد سال ۲۰۱۴، ۸۱/۲ سال و برای مردان ۷۶/۴ سال بوده است. گزارش دیگری نشان می‌دهد که که امید زندگی زنان در سطح جهانی ۴/۵ سال بیشتر از مردان است به طوری که به ازای هر ۱۲۳ زن ۱۰۰ مرد ۶۰ ساله و بالاتر وجود دارد. شگفت این که این رقم در ایران برای زنان و مردان سالمند تقریباً برابر است. اغلب محققان برآنند که این گونه تفاوت‌های گروهی در شاخص امید زندگی، به جز عوامل ژنتیک، اغلب با میزان دسترسی به مراقبت‌های سلامت و منابع اجتماعی مرتبطاند. آمار پیش‌گفت اهمیت واکاوی عمیق‌تر و دقیق‌تر وضعیت زنان سالمند در ایران را برجسته می‌کند. در مطالعه‌ای که در سال ۱۳۹۹ درباره وضعیت اقتصادی اجتماعی زنان سالمند ایران و با رویکرد آینده‌نگرانه انجام شد، نویسندگان گزارش کردند که بر اساس آخرین سرشماری کشوری رسمی در سال ۱۳۹۵ حدود ۹/۵٪ از جمعیت زنان کشور را زنان سالمند تشکیل می‌دهند که در افق چشم‌انداز سال ۱۴۳۰ این رقم احتمالاً به ۳۲/۷٪ افزایش خواهد یافت. در این مطالعه بررسی سطح سواد، به مثابه یکی از مهمترین عوامل اقتصادی اجتماعی، نشان داد که در مجموع ۴۴٪ از زنان سالمند با سواد هستند که ۵۰٪ آنها سطح سواد در حد خواندن و نوشتن دارند و تنها ۱۰٪ از تحصیلات عالی برخوردارند. سطح مشارکت فعال اقتصادی زنان سالمند تنها ۶٪ بود. نرخ بیوگی در آنها ۴۳/۳٪ بود که با افزایش سن بیشتر نیز می‌شد که با توجه به اختلاف سن زن و مرد در زمان ازدواج با توجه به پیشینه فرهنگی ایرانیان پدیده‌ای قابل پیش‌بینی است. ۲۴٪ از زنان سالمند تنها زندگی می‌کردند و در معرض انزوا، از علل مهم افسردگی و بسیاری از اختلالات روانی دیگر، بودند؛ ۳۹/۷٪ سرپرست خانوار بودند که با در نظر گرفتن سطح مشارکت اقتصادی پایین آنان می‌تواند گویای زندگی در فقر و محرومیت از امکانات لازم باشد. نویسندگان نتیجه گرفتند که چهره سالمندی در ایران زنانه است. لذا برنامه‌ریزی و فراهم ساختن تمهیدات لازم برای حفظ سلامت و کیفیت زندگی آنها ضرورت دارد.

مطالعه‌ای مقایسه‌ای در سال ۲۰۲۴ بر روی زنان و مردان سالمند کشور با هدف بررسی وضعیت سلامت روان و شادکامی سالمندان با استفاده از دو ابزار SCL-90-R و مقیاس شادکامی اکسفورد انجام شده زنان و مردان سالمند را با هم مقایسه کرده است. نتایج نشان داد که نمرات کلیه شاخص‌ها در SCL-90 شامل افسردگی، اضطراب، وسواس، حساسیت بین فردی، روان‌پریشی‌گرایی، پارانویید و فوبی به طور معنی‌داری از مردان بالاتر است؛ تنها در شاخص عصبانیت و خشم مردان نمرات بالاتری از زنان گرفتند. سطح تحصیلات از عوامل مؤثر بر شادکامی سالمندان بود و با آن رابطه‌ای مستقیم داشت ولی مهمترین عامل اثرگذار بر شادکامی وضعیت سلامت روان و اختلالات آن بود. این مطالعه نشان داد که در زنان سالمند سطح تحصیلات پایین‌تر، مشکلات روان بیشتر، و شادکامی کمتر از مردان بود. این مطالعه هشدار می‌دهد که وضعیت سلامت روان سالمندان، به‌ویژه زنان سالمند، از چالش‌های پیش‌رو در سال‌های نزدیک خواهد بود.



وضعیت موجود و یافته‌های فوق‌گویای آن است که زنان سالمند یکی از محروم‌ترین اقشار جمعیت کشور هستند و برنامه‌ریزی برای پاسخدهی به نیازهای آنان باید در سازمان‌های مرتبط مانند وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی، وزارت رفاه و تعاون، سازمان بهزیستی، مراکز آموزشی و دانشگاهی، سازمان بهزیستی و... وظیفه‌ای ملی و اولویت تلقی شود. همچنین گروه زنان میان‌سال نیز باید از هم‌اکنون برای برخورداری از دوران سالمندی با کیفیت و شکوفا مورد توجه قرار گیرند و برنامه‌های اختصاصی برای آماده‌سازی آنان برای مواجهه با مشکلات دوران سالمندی تدوین و ارائه شوند.

منابع انگلیسی

- Brian P. Yochim and Erin L. Woodhead (eds). *Psychology of Aging: A Biopsychosocial Perspective* (2018); Springer Publishing Company.
- Mohammad Torkashvand Moradabadi and Kolsoom Irannejad. Demographic Dynamics and Population Projections in Iran: Analyzing Population Size and Age Structure up to 2040 Horizon. *JSCC*. Vol 3, No 1. 2024, 7-33
- Zohreh Mahmoodi, Mansoureh Yazdkhasti, Mahnoosh Rostami, Nooshin Ghavidel. *Brain and Behavior* 12(5), 2549-2022
- United Nations(2015). *World Population Aging Highlights*.

منابع فارسی

- احمد درآهکی و رضا نوبخت. بررسی وضعیت اقتصادی و اجتماعی زنان سالمند ایرانی بر اساس آمارهای رسمی و الزامات سیاستی مبتنی بر پیش‌بینی‌های آینده‌نگرانه جمعیتی. نشریه پایش. سال نوزدهم، شماره ششم، آذر-دی ۱۳۹۹، ص ۶۲۱-۶۳۲

اخبار و اطلاعیه‌های انجمن روان‌شناسی ایران

بیانیه انجمن روان‌شناسی ایران در خصوص انتخابات پنجمین دوره شورای مرکزی و هیئت بازرسان سازمان

نظام روان‌شناسی و مشاوره

انجمن روان‌شناسی ایران که در تأسیس سازمان نظام روان‌شناسی نقش فعالی داشته است، در طول دوره‌های مختلف، نسبت به سرنوشت این سازمان توجه خاصی داشته و در سال‌های اخیر به عنوان بزرگترین انجمن روان‌شناسی کشور و نیز دارای بیشترین عضو مشترک با سازمان نظام، گام‌های موثری برای سلامت و کارآمدی سازمان برداشته است. خوشحالیم که در سایه تلاش‌های افراد حقیقی و حقوقی، از جمله، پیگیری‌های مجدانه انجمن روان‌شناسی ایران، آسیب دولتی بودن سازمان پایان یافته است و امیدواریم که انتخابات پیش‌رو، در اولین فرصت با سلامت کامل برگزار شود.

در دوره‌های قبلی انتخابات سازمان نظام، انجمن روان‌شناسی ایران با ارایه فهرستی از داوطلبان مورد حمایت، در پیشبرد اهداف حرفه و صنف مشارکت مستقیم داشت، اما این‌بار صلاح در آن می‌بیند که از ارایه فهرست داوطلبان مورد تایید خودداری کند و نیز



از فهرست یا فرد خاصی حمایت نکند، بلکه با اقدامات علمی- ترویجی، آرایه‌الگوهای موفق سازمان‌های حرفه‌ای روان‌شناسان و معرفی ملاک‌های حرفه‌ای برای انتخاب شوندگان، نقش تاریخی خود را ایفا نماید.

انجمن روان‌شناسی ایران، برای تحقق وظایف اصلی سازمان نظام، بعد از نهایی شدن فرایند انتخابات، با منتخبان همراهی و همکاری خواهد کرد، با این امید که دفاع از حقوق روان‌شناسان و مشاوران و نیز دفاع از حقوق مراجعان آنها، با موفقیت هرچه بیشتری صورت پذیرد.

روابط عمومی انجمن روان‌شناسی ایران

۲۷ تیرماه ۱۴۰۴

فراخوان بانک اطلاعات کمیته مداخله در بحران انجمن روان‌شناسی ایران

در سال‌های گذشته، روان‌شناسان داوطلب زیادی، با هماهنگی کمیته مداخله در بحران انجمن روان‌شناسی ایران، در بحران‌های زیادی نقش‌آفرینی کرده‌اند و منشا آثار ارزنده‌ای در پیشگیری از آثار تروماها بوده‌اند.

بیش از این، کمیته مداخله در بحران انجمن روان‌شناسی ایران، در برخی از بحران‌ها، نظیر زلزله‌ها، نسبت به اعزام مستقیم روان‌شناسان، در برخی، نسبت به آموزش و آماده‌سازی روان‌شناسان و در برخی دیگر، نسبت به جمع‌آوری اسامی داوطلبان و تحویل آن به سازمان‌های ذیربط اقدام کرده است.

اینک زمان آن رسیده است با تشکیل بانک اطلاعاتی «روان‌شناسان داوطلب مداخله در بحران» ضمن تامین نیروی انسانی مورد نیاز سازمان‌های دولتی در زمان بحران، از توان و ظرفیت روان‌شناسان داوطلب برای آموزش عمومی و تهیه متون مورد نیاز استفاده شود.

بر این اساس، از کلیه روان‌شناسانی که علاقمند هستند در یکی از موارد: مدیریت بحران، مداخله در بحران (در حال حاضر با تاکید بر حملات اخیر)، آموزش یا تهیه متون کمک‌های اولیه روان‌شناسی مشارکت کنند نسبت به تکمیل فرم گوگلی با لینک زیر اقدام کنند.



<https://forms.gle/8muJfkP6WjrRN4j7>

راهنمای سلامت روان برای شرایط جنگ

انجمن روان‌شناسی ایران ضمن تسلیت به ملت بزرگ ایران و محکوم نمودن جنگ و تجاوز، اعتقاد راسخ دارد صلح و آرامش بنیان سلامت روانی و اجتماعی جوامع انسانی است. این انجمن در پی تجاوز اخیر به سرزمین‌مان ایران، نگرانی جدی خود را در زمینه سلامت روانی جامعه به ویژه کودکان، نوجوانان و سالمندان ابراز می‌دارد. از این رو، کمیته مداخله در بحران انجمن روان‌شناسی ایران راهنمای سلامت روان در شرایط بحران جنگ را منتشر می‌نماید.

به نام زندگی، به احترام امید

در شرایطی که صدای انفجار جای صدای آرام طبیعت را می‌گیرد لازم است بیش از هر زمان دیگری از سلامت روان خود و اطرافیان‌مان مراقبت کنیم. جنگ نه تنها سلامت جسمی را تهدید می‌کند، بلکه سلامت روانی را نیز در معرض آسیب‌های جدی قرار



می‌دهد: ترس، اضطراب، ناتوانی، درماندگی، سوگ، بی‌خوابی و بسیاری احساسات دیگر، بخشی از تجربه روانی افراد در بحران‌های جنگی است.

راهنمای زیر با بهره‌گیری از توصیه‌های منابع بین‌المللی نظیر سازمان بهداشت جهانی و با هدف ارتقای سلامت روانی در جامعه و حمایت از تاب‌آوری فردی و جمعی نگارش شده است. نکاتی که در ادامه می‌آید، می‌تواند به کاهش آسیب‌های روانی ناشی از جنگ و تقویت سازگاری در این شرایط دشوار کمک کند.

۱. احساسات خود را بپذیرید، سرکوب نکنید.

ترس، اندوه، خشم و اضطراب در زمان جنگ طبیعی‌اند. انکار یا سرکوب این احساسات نه تنها آن‌ها را از بین نمی‌برد، بلکه فشار روانی را افزایش می‌دهد. آگاهی از هیجان‌هایی که تجربه می‌شود، نام‌گذاری و پذیرش آن هیجان‌ها، پایه بسیاری از درمان‌های روان‌شناختی مبتنی بر تروماست.

۲. به اطلاعات موثق و محدود دسترسی داشته باشید.

دریافت بیش از حد اخبار، به‌ویژه از منابع غیررسمی، اضطراب و نگرانی را تشدید می‌کند. راهکار توصیه‌شده، استفاده از منابع خبری معتبر و در عین حال محدودسازی میزان استفاده از اخبار است.

۳. از ارتباط انسانی غافل نشوید.

ارتباط اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده در برابر اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و افسردگی است. ایجاد یا حفظ ارتباطات خانوادگی، دوستی و اجتماعی باعث کاهش احساس انزوا و افزایش تاب‌آوری روانی می‌شود.

۴. روال زندگی را تا حد امکان حفظ کنید.

حفظ عادات روزمره، به افراد حس پیش‌بینی‌پذیری، کنترل و ثبات می‌دهد که برای مقابله با بحران بسیار ضروری است. این توصیه در برنامه‌های MHPSS (خدمات سلامت روان و حمایت روان اجتماعی سازمان ملل) نیز تاکید شده است.

۵. تکنیک‌های ساده آرام‌سازی را تمرین کنید.

نفس عمیق، تمرین‌های توجه‌آگاهی (Mindfulness) و حرکات بدنی ساده از ابزارهای مهم برای تنظیم هیجانی هستند. این تکنیک‌ها توسط سازمان جهانی بهداشت به‌عنوان مداخلات سطح اول توصیه می‌شوند.

۶. مراقب کودکان و سالمندان باشید

در بحران‌ها، کودکان و سالمندان نیازمند توجه ویژه هستند. صحبت با زبان ساده، مداخلات مبتنی بر بازی، و ایجاد محیطی امن برای کودکان و مراقبت روانی مداوم برای سالمندان توصیه می‌شود.

۷. در صورت نیاز، از کمک حرفه‌ای استفاده کنید.

در صورت بروز نشانه‌های هشداردهنده مانند افکار آسیب‌رسان، اختلال خواب شدید یا بحران روانی، دریافت کمک تخصصی بسیار ضروری است. در کشور عزیزمان ایران، خدمات روان‌شناسی زیادی به صورت حضوری یا تلفنی، مانند خط ۱۴۸۰ سازمان بهزیستی کشور ارائه می‌شود و مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره انجمن روان‌شناسی ایران با آدرس (<https://iranpa.org/clinic>) از جمله این مراکز است.



در پایان...

در دوران جنگ، لازم است هر انسان نه فقط مراقب جسم، بلکه روان خود باشد. کمیته مداخله در بحران انجمن سعی خواهد کرد با انتشار مطالب علمی مبتنی بر شواهد، در کنار هم‌میهنان عزیز باشد. مراقبت از سلامت روان، نه تنها حق ماست، بلکه مسئولیت ما در برابر خود و جامعه نیز هست.

با هم، از این بحران عبور خواهیم کرد.

کمیته مداخله در بحران انجمن روان‌شناسی ایران

۱۴۰۴/۰۳/۲۳

راهنمای سلامت روانی - اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر

تهیه شده توسط انجمن روان‌شناسی ایران و انجمن علمی روانپزشکان ایران به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

ضمن ابراز همراهی و همدردی با ملت بزرگ ایران و محکوم کردن تجاوز دشمن به حریم کشور عزیزمان، اعلام می‌کنیم که صلح و آرامش، بنیان سلامت روانی و اجتماعی جوامع انسانی و توسعه پایدار است و برای دستیابی به آن، رفع سایه جنگ و ناامنی امری ضروری است. در شرایط ناشی از حملات اخیر، وجود اضطراب، ترس، اندوه و ناتوانی احساساتی طبیعی در افراد جامعه است. اما مهم است که بتوانیم با مدیریت صحیح، این دوران سخت را پشت سر بگذاریم.

این راهنمای مختصر با بهره‌گیری از توصیه‌های منابع علمی و توجه ویژه به ابعاد اجتماعی بحران تدوین شده و هدف آن، ارتقای تاب‌آوری فردی و جمعی، کاهش آسیب‌های روانی، و تقویت ارتباطات اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر است.

۱. سلامت روانی:

الف - پذیرش احساسات و مدیریت هیجانات

در شرایط ناشی از حملات اخیر، تجربه احساسات شدیدی مانند ترس، اضطراب، اندوه و خشم، طبیعی است. سرکوب هیجانات می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد و منجر به مشکلات جسمی و روانی شود. راهکارهای زیر در تنظیم هیجانات مفید هستند:

- نام‌گذاری هیجانات: احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید، تا بتوانید بهتر با آنها کنار بیایید.
- تنفس عمیق و تکنیک‌های آرام‌سازی: برای کاهش استرس، ورزش‌های ساده انجام دهید، از روش‌های مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید و بر لحظات حال متمرکز باشید.
- نوشتن احساسات: تجربیات و نگرانی‌های خود را بنویسید.
- حفظ عادات روزمره: در حد امکان، انجام فعالیت‌های عادی مانند خواب منظم، غذا خوردن در ساعات مشخص و حفظ برنامه‌های شخصی، به کاهش استرس کمک می‌کند. بنابراین در شرایط ناشی از حملات اخیر، عادات روزمره‌ی خود مانند خواندن، نوشتن یا تمرین‌های بدنی را حفظ کنید.



- اهمیت خواب و تغذیه مناسب: خواب کافی و با الگوی منظم داشته باشید. همچنین تغذیه سالم و متعادلی داشته باشید و سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمان‌های مشخص و طبق عادات معمول مصرف کنید. همچنین از مصرف بیش از حد کافئین خودداری کنید تا باعث بیشتر شدن اضطراب نشود.

ب- محدودسازی دریافت اطلاعات

تداوم دریافت اخبار از منابع غیررسمی می‌تواند اضطراب و نگرانی را تشدید کند. برای محافظت از سلامت روانی، لازم است:

- تنها از منابع معتبر خبری استفاده کنید و از شایعات دوری کنید.
- مدت زمان مشاهده اخبار را مدیریت کنید و از قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار خودداری نمایید.
- روی اطلاعات کاربردی و ضروری تمرکز کنید و به جای پیگیری اخبار با جزئیات زیاد، فقط اطلاعاتی را دنبال کنید که برای زندگی روزمره شما مفید است.

پ- حمایت روانی از کودکان و سالمندان

کودکان و سالمندان در بحران‌های ناشی از حملات اخیر آسیب‌پذیرتر هستند. مهم است که با حمایت روانی صحیح، احساس امنیت را در آن‌ها تقویت کنیم:

کودکان

- اطمینان‌بخشی: حملات نظامی را به صورت ساده و صادقانه، توأم با اطمینان‌بخشی و بدون ایجاد وحشت برای کودکان توضیح دهید.
- حفظ فعالیت‌های روزمره: روال عادی زندگی، مانند بازی، مطالعه، تعامل اجتماعی و سایر فعالیت‌های روزمره را ادامه دهید تا حس ثبات در کودکان تقویت شود.
- ایجاد فضای امن: در کنار کودک باشید، او را در آغوش بگیرید و از بازی‌های آرام‌بخش استفاده کنید.

سالمندان

- حفظ ارتباطات: سالمندان ممکن است احساس تنهایی بیشتری داشته باشند. بنابراین با آنها تماس بگیرید یا به دیدنشان بروید. ارتباط منظم با آنها را حفظ کنید.
- مشارکت دادن سالمندان: در تصمیم‌گیری‌ها و گفتگوهای خانوادگی، آنها را نادیده نگیرید و اجازه دهید در گفتگوهای خانوادگی نقش داشته باشند. این کار احساس ارزشمندی‌شان را بیشتر می‌کند.
- اطمینان از دریافت اطلاعات صحیح: سالمندان ممکن است در معرض اخبار نادرست قرار بگیرند. بنابراین دسترسی به اطلاعات صحیح را برایشان فراهم کنید و از آنها بخواهید اخبار را از منابع معتبر دنبال کنند.
- توجه به نیازهای جسمی و روانی: از وضعیت سلامتی سالمندان اطمینان حاصل کنید، زیرا ممکن است به مراقبت‌های پزشکی و خدمات سلامت روان ویژه‌ای نیاز داشته باشند.

ت- در صورت نیاز، از کمک تخصصی بهره ببرید

اگر علائم شدیدی مانند اختلال خواب، افکار آسیب‌زا یا بحران روانی را تجربه می‌کنید، بهتر است از متخصصان سلامت روان کمک بگیرید.



۲. سلامت اجتماعی:

الف- نقش ارتباطات اجتماعی در کاهش اضطراب

حفظ روابط اجتماعی در شرایط بحرانی یکی از مهم‌ترین راهکارهای کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری روانی است. توصیه‌های زیر در این زمینه کاربرد دارند:

- ارتباط با خانواده و دوستان را قطع نکنید؛ حمایت عاطفی در این دوران ضروری است.
- اگر امکان دارد، ارتباط حضوری با اطرافیان را حفظ کنید و از تماس‌های تلفنی یا مجازی نیز بهره ببرید.
- در گروه‌های حمایتی شرکت کنید تا حس امنیت و همدلی افزایش یابد.

ب- اطلاع‌رسانی مسئولانه و مقابله با شایعات

در شرایط ناشی از حملات اخیر، انتشار اخبار نادرست می‌تواند باعث افزایش اضطراب عمومی و ایجاد نگرانی‌های کاذب شود. برای کنترل این موضوع:

- قبل از انتشار هر خبری، درستی آن را بررسی کنید.
- از منابع رسمی برای اطلاع‌رسانی استفاده کنید.
- اگر دیگران دچار استرس ناشی از اخبار نامعتبر شده‌اند، اطلاعات درست را در اختیارشان قرار دهید.

پ- همیاری و کمک اجتماعی

- در شرایط بحرانی، همدلی و کمک به دیگران می‌تواند به افزایش امید و کاهش اضطراب در جامعه کمک کند:
- اگر امکان دارد، به افراد آسیب‌دیده کمک کنید؛ حتی حمایت‌های کوچک مانند تأمین غذا یا دارو.
 - با آسیب‌دیدگان همدردی کنید و از آنها حمایت عاطفی به عمل آورید.
 - در صورت امکان در فعالیت‌های امدادی مشارکت کنید و در حد توان خود، بخشی از روند کمک‌رسانی باشید.

ت- حفظ نظم اجتماعی و پایبندی به مسئولیت‌های جمعی

جامعه در شرایط ناشی از حملات اخیر با چالش‌های زیادی روبه‌رو است، اما حفظ نظم و مشارکت اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد:

- در اجرای قوانین و توصیه‌های ایمنی همکاری کنید تا امنیت جمعی حفظ شود.
- اگر در فعالیت‌های اجتماعی و امدادی شرکت می‌کنید، هماهنگی را رعایت کنید.

ث- حمایت روانی برای بازماندگان و خانواده‌های داغدار

بسیاری از افراد، عزیزان خود را در حملات اخیر از دست داده‌اند. ارائه حمایت عاطفی و همدلی در این دوران بسیار مهم است. برگزاری مراسم سوگواری ساده و گفت‌وگو درباره احساسات می‌تواند به کاهش فشار روانی کمک کند.

و حرف آخر:

حملات اخیر یک بحران شدید است که بر سلامت روان فردی و سلامت اجتماعی جامعه تأثیر می‌گذارد. در چنین شرایطی، پذیرش هیجانات، حفظ ارتباطات اجتماعی، مدیریت اطلاعات و حمایت از کودکان، سالمندان، بیماران، توان‌یابان و آسیب‌دیدگان، نقش مهمی در کاهش آسیب‌های روانی دارد. همچنین یادآوری ارزش‌های فردی و اجتماعی، فکر کردن به آینده، و انجام

فعالیت‌های کوچکی که حس پیشرفت و امید را تقویت کند، تأثیر زیادی در تاب‌آوری ما دارد. با همدلی، همیاری و پابندی به اصول انسانی، می‌توانیم از این بحران عبور کنیم و آینده‌ای بهتر را رقم بزنیم.

تشکر از روان‌شناسان داوطلب

پیرو فراخوان داوطلبان برای ارائه خدمات حمایت روانی - اجتماعی از حادثه دیدگان بندرعباس، تا قبل از ظهر شنبه ۱۳ اردیبهشت، بیش از ۱۲۰۰ نفر از روان‌شناسان فرم را تکمیل کردند.

انجمن روان‌شناسی ایران، ضمن خوشحالی از وجود روحیه داوطلبی در میان روان‌شناسان و مشاوران ارجمند، به اطلاع می‌رساند، فرم بسته شده و فهرست داوطلبان در اختیار دفتر سلامت روانی وزارت بهداشت قرار گرفته است تا بر اساس اولویت، اقدامات لازم را برای اعزام انجام دهند.

گفته شده است ملاک‌های اولویت‌بخشی برای انتخاب داوطلبان، مواردی نظیر مدت زمان اعلامی داوطلب برای حضور در منطقه (که لازم است متناسب با پروتکل‌های مداخله‌ای باشد)، همچنین داشتن آموزش قبلی و نیز سابقه حضور در بحران‌ها باشد.

کمیته مداخله در بحران انجمن روان‌شناسی ایران

جلد اول مجموعه سه‌جلدی شجاع کوچولو در روز پر سر و صدا» منتشر شد

نویسنده: محمد خدای‌تهرانی

قصه‌ای گرم و دلنشین برای کودکان و راهنمایی ارزشمند برای والدین در روزهای پرتنش. این مجموعه سه‌جلدی با روایت‌های ساده، به بچه‌ها حس امنیت می‌بخشد و به والدین می‌آموزد چگونه از فرزندانشان در برابر بحران‌ها محافظت کنند. با حمایت و پشتیبانی کمیته مداخله در بحران انجمن روان‌شناسی ایران

[برای دریافت لینک PDF کلیک کنید](#)



سیزدهمین جلسهٔ ماهانهٔ اعضای جامعهٔ پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران برگزار شد

سیزدهمین جلسهٔ ماهانهٔ «جامعهٔ پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران» روز جمعه دوم خرداد ۱۴۰۴ در محل انجمن روان‌شناسی ایران با دبیری دکتر شیوا دولت‌آبادی و حضور (به‌ترتیب الفبا) دکتر مهدی درویش، دکتر محمود ساعتچی، دکتر حسن‌پاشا شریفی، دکتر فرنگیس کاظمی، دکتر علیرضا کیامنش، دکتر علیرضا مرادی و دکتر امیرهوشنگ مهریار برگزار شد. در این جلسه، رئیس انجمن، دکتر حمید پورشریفی نیز حضور داشتند.

در سیزدهمین گردهمایی پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران، ضمن تجدید دیدارها، در خصوص مسائل روز جامعه و مسائل سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره گفتگو به‌عمل آمد.

چهاردهمین جلسهٔ ماهانهٔ اعضای جامعهٔ پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران برگزار شد

چهاردهمین جلسهٔ ماهانهٔ «جامعهٔ پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران» روز جمعه سوم مرداد ۱۴۰۴ در محل انجمن روان‌شناسی ایران با دبیری دکتر شیوا دولت‌آبادی و حضور (به‌ترتیب الفبا) دکتر بهروز بیرشک، دکتر شهلا پزشک، دکتر سید احمد جلالی، دکتر محمد خدایاری‌فرد، دکتر عصمت دانش، دکتر مهدی درویش، دکتر حسین شکرکن، دکتر شهین علیایی زند، دکتر

فرنگیس کاظمی، دکتر پروین کدیور، دکتر علیرضا کیامنش، دکتر محمود گلزاری، دکتر حمزه گنجی، دکتر پروانه محمدخانی، دکتر علیرضا مرادی، دکتر امیرهوشنگ مهریار و دکتر ابوالقاسم نوری برگزار شد. در این جلسه، رئیس انجمن، دکتر حمید پورشریفی نیز حضور داشتند. در چهاردهمین گردهمایی پیش‌کسوتان انجمن روان‌شناسی ایران، ضمن تجدید دیدارها، برخی از اعضای گرامی از تجربه شخصی خود در جنگ دوازده روزه سخن گفتند و در ادامه تحلیلی از وضعیت روان‌شناختی فعلی و توصیفی از چشم‌انداز پیش رو توسط اعضا مطرح شد. در بخشی از این جلسه، آقای دکتر خدایاری فرد، گزارشی از حضور خود در کنفرانس بین‌المللی شورای جهانی روان‌درمانی که در وین برگزار شده بود ارائه کردند.

معرفی کتاب‌های جدید

کار درونی (دعوت به آزادی واقعی و شادی پایدار)

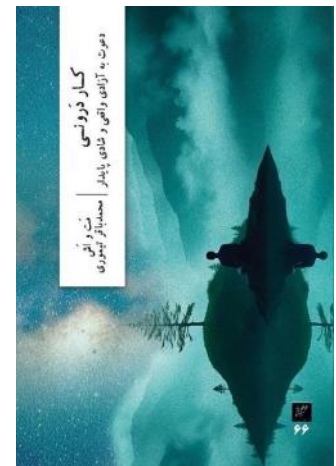
نویسندگان: متیو میچلتی و اشلی کاترل

ترجمه: محمد باقر تیموری

سال انتشار: ۱۴۰۳

معرفی کتاب:

کتاب کار درون (دعوت به آزادی واقعی و شادی پایدار) کتابی است در حوزه ذهن آگاهی و یک خود آموزی است که فرد می‌تواند برای رشد شخصی و روانی خود از آن بهره ببرد. کتاب پیش رو نه رمانی است که خوانده و کنار گذاشته شود و نه کتاب دشوار علمی که برای فهم آن نیاز به پیش‌درس‌هایی باشد، این کتاب راهنمای زدودن غبار از فطرتی است که نهاد ما بر آن ساخته و استوار گشته، این فطرت نه ملیت می‌شناسد و نه دین و آیین. شما با هر ایدئولوژی مذهبی و هر تفکر سنتی از پیش داشته‌ای می‌توانید از این کتاب بهره ببرید. این



کتاب آشتی دادن جوهره و ذات ماست با خودمان.

آشتی دادن در زمانی استفاده می‌شود که دو دوست به دلایلی از هم فاصله گرفته‌اند و ارزش دوستی آنها به حدی است که نزدیکی آنها خیر برای طرفین دارد. و چه خیری بالاتر از آزادی واقعی و شادی پایدار که حاصل این آشتی است. این کتاب دعوتی است بر نمایان شدن داشته‌های واقعی و فردی و معرفی موانع توجه به شادی.

برای رسیدن به آزادی واقعی و شادی پایدار ابزاری نیاز است که تعدادی از آنها تئوری است و با خواندن این کتاب متوجه آن می‌شوید و تعدادی نیز فعالیت عملی مانند شکرگزاری، مدیتیشن، نماز و دعا و هر آنچه خود شما را در خلوت به خودتان متوجه می‌کند.

محبوبیت: قدرت دوست‌داشتنی بودن در جهانی درگیر با مقام**نویسنده: میچ پرینستین****مترجم: عنبر صدیقی****انتشارات: ارجمند****معرفی کتاب:**

میچل پرینستین، استاد روان‌شناسی دانشگاه کارولینای شمالی، مدیر ارشد علمی انجمن روان‌شناسی آمریکا و پژوهشگر برجسته در زمینه تأثیر روابط اجتماعی نوجوانان بر سلامت روان، در این اثر، خلاصه‌ای از پژوهش‌های معاصر درباره محبوبیت را ارائه می‌دهد. این کتاب به بررسی تأثیر محبوبیت بر موفقیت و سلامت روان می‌پردازد. بحث اصلی کتاب بر تمایز میان «دوست‌داشتنی بودن» و «خواستنی بودن» تمرکز دارد. «دوست‌داشتنی بودن» سلامت روان و روابط مثبت را ایجاد

می‌کند، در حالی که «خواستنی بودن» بر قدرت و نفوذ تمرکز دارد. خطر این وجود دارد که «خواستنی بودن» از راه موقعیت، جای «دوست‌داشتنی بودن» را بگیرد، که این امر می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد. در بخش‌هایی از کتاب به شبکه‌های اجتماعی و مسئله «لایک کردن» (تأیید کردن) اشاره شده است که می‌تواند جنبه اعتیادگونه داشته باشد و «لایک کردن» وابسته به جایگاه و موقعیت اجتماعی افراد می‌شود، نه دوست‌داشتنی بودن واقعی. کتاب توصیه می‌کند که به ارزش‌های دوران کودکی مانند همدلی و هماهنگی بازگردیم تا بتوانیم شکلی پایدارتر از محبوبیت را ایجاد کنیم. این فرایند مستلزم خوداندیشی و رهایی از برداشت‌های مخرب دوران نوجوانی است. در پایان، نویسنده راهکارهایی را به والدین پیشنهاد می‌کند که به «دوست‌داشتنی شدن» کودکان کمک می‌کند.



مجله‌های منتشر شده

سی و چهارمین شماره دو فصلنامه «نشریه روان‌شناسی معاصر»

در سی و چهارمین شماره دو فصلنامه نشریه روان‌شناسی معاصر مقاله‌های زیر به چاپ رسیده است:

- مقاله‌ی علمی: ماهیت، کارکرد و انواع آن
- رابطه‌ی بین خودپنداره‌ی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان: نقش واسطه‌ای نشانگان وانمودگرایی
- تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی و احساس تنهایی در معتادین خودمعرف
- تأثیر آموزش سوادهیجانی بر درگیری تحصیلی و نظریه‌ی ذهن دختران ۹-۱۲ سال
- ارتباط میان ادراک از روابط والدین، سبک‌های والدگری و سرزندگی تحصیلی در دختران نوجوان: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی عمومی
- اثر ناتوانی‌های حرکتی بر توانایی‌های تئوری ذهن (ToM) کودکان: یک



مطالعه‌ی تطبیقی

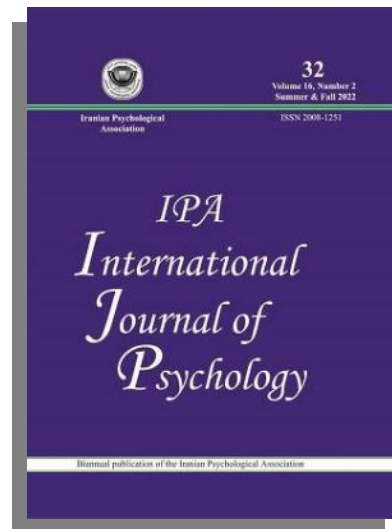
- رابطه‌ی میان سرمایه‌ی روان‌شناختی، انگیزش، خشنودی و عملکرد شغلی در کارکنان دانشگاه: نقش واسطه‌ای عواطف شغلی
- تمایز بهبود کارکردهای اجرایی و مهارت‌های خواندن از جام مراقبه در دانش‌آموزان: تکنیک‌های ذهن‌آگاهی در مقابل ساهاجیوگا
- رابطه‌ی میان افسردگی، اضطراب و توانایی‌های شناختی در زنان میانسال: نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی
- رابطه‌ی میان خشم صفت، عدم تعهد اخلاقی، نشخوار خشم و پرخاشگری در دانش‌آموزان دوره‌ی دوم متوسطه: آزمون یک مدل میانجی تعدیل‌گر
- مقایسه‌ی تأثیر درمان وجودی و درمان رفتاری-عقلانی-هیجانی بر معنای زندگی و مدیریت خشم نوجوانان دارای افکار خودکشی‌گرایانه



سی و دومین شماره دو فصلنامه «نشریه بین‌المللی روان‌شناسی»

در سی و دومین شماره دو فصلنامه نشریه بین‌المللی روان‌شناسی مقاله‌های زیر به چاپ رسیده است:

- Evaluation of the Effectiveness of Morita Therapy on General Health and Pain Catastrophizing in Older Adult Women with Chronic Knee Pain
- The Effectiveness of Emotion-Focused Training (EFT) on Job Stress, Quality of Work Life, Job Satisfaction and Resilience in Police Officers
- Investigating the Effectiveness of Positive Parenting Group Training on Aggression, Anxiety and Depression of Preschool Children
- The Efficacy of Schema Therapy on Distress Tolerance, Emotion Regulation, and Resilience in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder
- Effectiveness of Group Counselling based on Self-Development Resources on Depression, Anxiety, and Stress of Mothers having Children with Autism
- The Relationship between Psychological Capital and Occupational Well-being among Teachers: The Mediating Role of Organizational Commitment
- The Relationship between Emotional Schemas, Differentiation of Self, as well as Mentalization and Borderline Personality Features in a Non-Clinical Population
- The Psychological Risks and Harms of Working Children: Developing a Network Communication Model
- The Effectiveness of Training Use of Character Strengths on the Transformational and Ethical Leadership of Middle Managers
- The Effectiveness of Group Compassion-Focused Therapy on Panic Symptoms, Self-Criticism, and Emotion Processing in Panic Patients



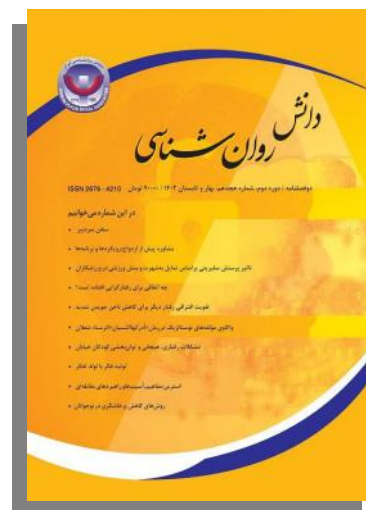
هجدهمین شماره دو فصلنامه «نشریه دانش روان‌شناسی»

در هجدهمین شماره دو فصلنامه علمی - ترویجی دانش روان‌شناسی مقاله‌های

زیر به چاپ رسیده است:

در این شماره می‌خوانیم

- در این شماره می‌خوانیم
- سخن سردبیر
- مشاوره پیش از ازدواج؛ رویکردها و برنامه‌ها
- تأثیر پرستش سلبریتی بر اساس تمایل به شهرت و منش ورزشی در ورزشکاران
- چه اتفاقی برای رفتارگرایی افتاده است؟
- تقویت افتراقی رفتار دیگر برای کاهش ناخن‌جویدن شدید
- واکاوی مؤلفه‌های نوستالژیک در رمان «درگاه‌التسیان» اثر سناء شعلان
- مشکلات رفتاری، هیجانی و توان‌بخشی کودکان خیابان



- تولید فکر یا تولد فکر
- استرس؛ مفاهیم، آسیب‌ها و راهبردهای مقابله‌ای
- روش‌های کاهش پرخاشگری در نوجوانان

اولین فصلنامه‌ی روان‌شناسی سلامت بالینی

در اولین شماره فصلنامه روان‌شناسی سلامت بالینی مقاله‌های زیر به چاپ رسیده

است:

- نامه به سردبیر در توصیف دانش موجود و مسیرهای پژوهشی " روان‌شناسی سلامت بالینی"
- پیش‌بینی بازگشت‌پذیری مصرف مواد بر اساس ناگویی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده
- بررسی و مقایسه تیپ شخصیت D و کیفیت خواب در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکروزیس، بیماران قلبی عروقی و افراد عادی
- ساخت، استانداردسازی و هنجاریابی پرسشنامه کارکرد شخصیت بر اساس-DSM 5
- اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب ناشی از کرونا در سالمندان



- تدوین مقدماتی بسته درمان فراتشخیصی مبتنی بر درمان تعهد و پذیرش و درمان فراشناختی و تعیین اثربخشی آن بر فرارگرانی بیماران مبتلا به سرطان پستان
- مقایسه اثربخشی روان‌درمانگری مثبت‌نگر و روان‌نمایشگری بر امید در بیماران مبتلا به سرطان پستان

چهل و هشتمین شماره دو فصلنامه «نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی»

در چهل و هشتمین شماره دو فصلنامه نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی مطالب زیر به چاپ رسیده است:

- بررسی اثربخشی بازی شهر عشق بر اضطراب جنسی در زوجین
- مقیاس مهارت‌های زندگی کودکان پیش‌دبستانی - نسخه والدین: ساخت و ارزشیابی اولیه روان‌سنجی
- رابطه سرمایه عاطفی رهبر با سلامت سازمانی با توجه به نقش واسطه‌ای سرمایه عاطفی پرستاران
- تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر طرحواره‌درمانی بر تنظیم شناختی هیجان نوجوانان طلاق
- بررسی بهزیستی ذهنی و اجتماعی بر سرریزشدگی کار - خانواده و سازگاری شغلی زنان متأهل جدید استخدام
- رابطه رویکردهای طراحی شغل (رویکردهای مکانیکی و انگیزشی) با نگرش‌های شغلی



در مجموعه‌ای از مشاغل

- اختلال حافظه فعال در دیابت نوع ۲: مروری بر عصب‌شناختی و پاتوفیزیولوژیک
- عوامل مؤثر بر ورود به دانشگاه فرهنگیان و حرفه معلمی؛ مطالعه موردی دانشجوی - معلمان

یادگارهای ماندگار در روان‌شناسی؛ تألیف

سیاسی، علی‌اکبر؛ زنده یاد دکتر رضا زمانی

گزارش و خبر

معرفی کتاب و مجله

اطلاعی‌ها



برنامه شنبه‌شب‌ها و سخنرانی‌های انجمن روان‌شناسی ایران

بیست و سومین برنامه از دومین دوره نشست شنبه‌شب‌ها در تاریخ ۲۹ دی ۱۴۰۳ با موضوع: شنبه شبی با دکتر سعید شاملو؛ با پدر روان‌شناسی بالینی ایران بیشتر آشنا شوید

میهمانان بیست و سومین شنبه‌شب ما، *دکتر فرشته موتابی (روان‌شناس بالینی)، دکتر بهروز دولتشاهی (روان‌شناس بالینی)، دکتر حسن حمیدپور (روان‌شناس بالینی) و دکتر حمیدرضا حسن آبادی (دبیر جایزه دکتر شاملو) به میزبانی دکتر حمید یعقوبی (روان‌شناس بالینی) هستند.

زمان برگزاری: شنبه - ۲۹ دی - ساعت ۲۱

محیط برگزاری: اسکای روم

علاقه‌مندان می‌توانند ویدئوهای قبلی برنامه‌ها را از [کانال یوتیوب انجمن](#) و همچنین سایت انجمن، بخش [شنبه شب‌ها](#) مشاهده بفرمایند.

سخنرانی و پنل تخصصی اردیبهشت ۱۴۰۴ با موضوع: از شی‌انگاری تا رابطه‌ای بین‌سوزهای: بازاندیشی در

مرزشکنی در برابر صمیمیت

سخنران: دکتر غلامرضا ترابی

روانپزشک و روان‌درمانگر تحلیلی

عضو پنل: دکتر محمد کاظم عاطف وحید

استاد روانشناسی بالینی دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)

دبیر علمی: دکتر نادر منیرپور

دانشیار روان‌شناسی سلامت

عضو هیات مدیره انجمن روان‌شناسی ایران

زمان برگزاری: پنجشنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

علاقه‌مندان می‌توانند ویدئوهای قبلی برنامه‌ها را از [کانال یوتیوب انجمن](#) و همچنین سایت انجمن، بخش [سخنرانی‌ها و سمپوزیوم‌ها](#) مشاهده بفرمایند.



کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی انجمن روان‌شناسی ایران

وبینارها، دوره‌های آموزشی و سخنرانی‌های انجمن روان‌شناسی ایران

همانگونه که مستحضر هستید در حال حاضر سخنرانی‌ها، کارگاه‌ها و دوره‌های انجمن غیرحضوری و به صورت آنلاین برگزار می‌شود. کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی انجمن روان‌شناسی ایران که تاکنون نهایی شده است به شرح زیر اعلام می‌شود و بزودی کارگاه و دوره‌های جدید از طریق وبسایت، تلگرام و اینستاگرام انجمن به آگاهی خواهد رسید.

پس از مطالعه کامل توضیحات مربوط به هر کارگاه، چنانچه در روند ثبت نام کارگاه با مشکلی مواجه شدید می‌توانید در ساعات اداری (شنبه تا چهارشنبه ساعت ۹ الی ۱۴) به آیدی تلگرام

@iranpa_workshop

پیام داده و سؤالات خود را بپرسید.

کارگاه مداخله زودهنگام از تولد تا ۵ سالگی

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری)

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر فریده ترابی‌میانی (دکترای روان‌شناسی تربیتی)

تاریخ برگزاری: ۱۶ و ۱۷ مرداد ۱۴۰۴

ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۳

طول دوره: ۸ ساعت

هزینه کارگاه: ۹۶۰۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

شرایط شرکت‌کنندگان: دانشجویان کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر

نکته مهم: مربیان مهدکودک‌ها و مربیان کودکان پیش‌دبستانی اگر در رشته روان‌شناسی و مشاوره باشند می‌توانند شرکت کنند و گواهی بگیرند در غیر این صورت می‌توانند بدون دریافت گواهی ثبت نام کنند

سرفصل دروس:

- بررسی تحول کودکان خردسال و اصول تحول
- مروری بر نظریه‌های روان‌شناسان تحولی‌نگر

- تحول بهنجار از تولد تا ۵ سالگی
- ارزیابی مبتنی بر تحول بهنجار
- تأخیرهای تحولی و آموزش گام به گام مهارت‌ها
- برنامه‌ریزی آموزشی مبتنی بر تحول بهنجار

لطفاً قبل از کارگاه کتاب ارزیابی برنامه‌ریزی آموزشی و بازپروری کودکان از تولد تا ۵ سالگی (انتشارات سمت) را تهیه و مطالعه بفرمایید

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین

امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

دوره طرحواره‌درمانی و ذهنیت‌درمانی طرحواره‌ای

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری)

به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر رضا مولودی؛ دکتری روان‌شناسی بالینی

تاریخ‌های برگزاری: روزهای جمعه

۱۱، ۱۸ و ۲۵ مهر

۹، ۱۶، ۲۳ و ۳۰ آبان

۱۴، ۲۱ و ۲۸ آذر

۱۲، ۱۹ و ۲۶ دی ۱۴۰۴



انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند
با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران
(دارای مجوز از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)

دوره طرحواره‌درمانی و ذهنیت‌درمانی طرحواره‌ای

شرایط شرکت کنندگان:
روانشناسان و مشاوران با داشتن حداقل مدرک کارشناسی و روان‌پزشکان

دکتر رضا مولودی
دکتری روان‌شناسی بالینی

سرفصل‌های دوره:
جلسه اول: مبانی نظریه طرحواره
جلسه دوم: راهبردهای تشخیصی و ذهنیت‌ها
جلسه سوم: ارزیابی، مداخله‌های اولیه و آمیزش مراجعین
جلسه چهارم: تکنیک‌های شناختی
جلسه پنجم و ششم: تکنیک‌های ادراک-عاطفی
جلسه هفتم: تکنیک‌های گفتار درمانی رفتاری
جلسه هشتم: تکنیک‌های ارتباط درمانی
جلسه نهم: ذهنیت‌درمانی طرحواره
جلسه دهم و یازدهم: ذهنیت‌درمانی ارتباطی، شخصیت خودشناسانه
جلسه دوازدهم: ذهنیت‌درمانی شخصیت عزیزی
جلسه سیزدهم: ذهنیت‌درمانی اعتقالات مخبرین

زمان و مکان برگزاری:
۱۱، ۱۸ و ۲۵ مهر ۱۴۰۴ و ۹، ۱۶، ۲۳ و ۳۰ آبان ۱۴۰۴ و ۱۴، ۲۱ و ۲۸ آذر ۱۴۰۴ و ۱۲، ۱۹ و ۲۶ دی ۱۴۰۴
مکان برگزاری: تهران، هتل ایران (محل برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی مراجعه نمایید)
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۴۴
وبسایت: www.ipaworkshop.org
ایمیل: info@ipaworkshop.org

ساعت برگزاری: ساعت ۸ الی ۱۴ (جلسه آخر ۸ الی ۱۶)

طول دوره: ۸۰ ساعت

هزینه دوره آنلاین: ۹,۶۰۰,۰۰۰ تومان

هزینه دوره حضوری: ۱۲,۴۰۰,۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

شرایط شرکت کنندگان: روان‌شناسان و مشاوران (با داشتن حداقل مدرک کارشناسی) و روان‌پزشکان



سرفصل های دوره:

- | | |
|---|---|
| جلسه اول: مبانی نظریه طرحواره | جلسه هشتم: تکنیک های ارتباط درمانی |
| جلسه دوم: راهبردهای مقابله ای و ذهنیت ها | جلسه نهم: ذهنیت درمانی طرحواره |
| جلسه سوم: ارزیابی، مفهوم پردازی و آموزش مراجع | جلسه دهم و یازدهم: ذهنیت درمانی اختلال شخصیت خودشیفته |
| جلسه چهارم: تکنیک های شناختی | جلسه دوازدهم: ذهنیت درمانی شخصیت مرزی |
| جلسه پنجم و ششم: تکنیک های تجربه ای | جلسه سیزدهم: ذهنیت درمانی اختلالات خوردن |
| جلسه هفتم: تکنیک های الگوشکنی رفتاری | |
- همچنین امکان پرداخت هزینه دوره بصورت اقساط نیز وجود دارد که طی دو قسط، قبل از شروع دوره باید تسویه شود.

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین

امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قرقاول)، پلاک ۳۷

مبانی و اصول درمان متمرکز بر شفقت (CFT)

انجمن روان شناسی ایران برگزار می کند:

با ارائه گواهی نامه معتبر از انجمن روان شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت

علوم، تحقیقات و فناوری)

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر مهرنوش اثباتی (دکتری تخصصی روان شناسی)

تاریخ های برگزاری: ۶، ۷، ۱۳، ۱۴، ۲۰ و ۲۱ آذر ۱۴۰۴ (۶ جلسه ۶ ساعته)

ساعت برگزاری: ساعت ۱۵ الی ۲۱

طول دوره: ۳۶ ساعت

شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان کارشناسی ارشد روان شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر و روان پزشکان

هزینه کارگاه: ۴۳۲۰۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

همچنین امکان پرداخت هزینه دوره بصورت اقساط نیز وجود دارد که طی دو قسط، قبل از شروع دوره باید تسویه شود

سرفصل دروس:

• پایه های نظری-فلسفی درمان متمرکز بر شفقت

- سیستم‌های تنظیم هیجان و نقش آن‌ها در شکل‌گیری اختلالات روان‌شناختی
- مفهوم‌پردازی اختلالات روان‌شناختی از دیدگاه درمان متمرکز بر شفقت
- شرم و خودانتقادگری به‌عنوان عوامل آسیب‌شناسی فراتشخیصی
- تحلیل کارکردی تکاملی و استفاده از آن برای کار با شرم و خودانتقادگری
- ایجاد و تحریک وضعیت‌های ذهنی مشفقانه و استفاده از آن‌ها در درمان

هفدهمین دوره فشرده مداخله در بحران

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:
با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،
تحقیقات و فناوری)
به صورت حضوری و آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر حمید پورشریفی؛ دانشیار دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

تاریخ‌های برگزاری:

۲۲ و ۲۹ مهر

۱۳، ۲۰ و ۲۷ آبان

۴ و ۱۱ آذر ۱۴۰۴

ساعت برگزاری: ساعت ۱۴:۳۰ الی ۱۹:۳۰



طول دوره: ۴۰ ساعت

هزینه دوره آنلاین: ۴,۸۰۰,۰۰۰ تومان

هزینه دوره حضوری: ۶,۲۰۰,۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

شرایط شرکت‌کنندگان: روان‌شناسان، مشاوران و مددکاران اجتماعی (با داشتن حداقل مدرک کارشناسی)، پزشکان، رزیدنت‌های روان‌پزشکی و روان‌پزشکان

سرفصل‌های دوره:

آشنایی با مفاهیم و مدل‌ها در بحران و تروما (۴ ساعت)

۲- مداخله در بحران - بلایا (۸ ساعت)

۳- مداخله در بحران - خودکشی (۸ ساعت)

۴- مداخله در بحران - خشونت خانگی (۴ ساعت)



۵- مداخله در بحران - تعرض جنسی (۸ ساعت)

۶- مداخله در بحران - شکست عاطفی (۴ ساعت)

۷- مداخلات در سوگ (۴ ساعت)

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین

امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

مکان برگزاری: دفتر انجمن روان‌شناسی ایران (تهران، سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، کوچه سلطانی (قراول)، پلاک ۳۷

دوره تربیت درمانگر مهارت‌های زندگی

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت

علوم، تحقیقات و فناوری)

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر جلیل باباپورخیرالدین (دکتری روان‌شناسی، استاد دانشگاه تبریز)

تاریخ‌های برگزاری دوره:

روزهای پنجشنبه

۳، ۱۰، ۱۷ و ۲۴ مهر

۱، ۸، ۱۵، ۲۲ و ۲۹ آبان

۶ آذر

ساعت برگزاری: دو جلسه اول: ساعت ۹ الی ۱۵

بقیه جلسات: ساعت ۹ الی ۱۳

طول دوره: ۴۴ ساعت (۳۴ ساعت تئوری و ۱۰ ساعت عملی)

شرایط شرکت‌کنندگان: دانشجویان کارشناسی روان‌شناسی و مشاوره و سطوح بالاتر

هزینه دوره: ۵۲۸۰۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

همچنین امکان پرداخت هزینه دوره بصورت اقساط نیز وجود دارد که طی دو قسط، قبل از شروع دوره باید تسویه شود.

سرفصل‌های دوره:

- مهارت مدیریت استرس (۶ ساعت)
- مهارت مدیریت هیجان خشم (۶ ساعت)
- مهارت تفکر خلاق (۴ ساعت)
- مهارت تصمیم‌گیری (۴ ساعت)
- مهارت خودآگاهی (۴ ساعت)
- مهارت همدلی (۴ ساعت)

- مهارت تفکر انتقادی (۴ ساعت)
- مهارت حل مسئله (۴ ساعت)
- مهارت برقراری ارتباط (۴ ساعت)
- مهارت حل تعارض (۴ ساعت)

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین

امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

کارگاه آموزشی درمان شناختی رفتاری اجتناب به مثابه مؤلفه فراتشخیصی

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری)

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر لادن فتی (دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی)

تاریخ‌های برگزاری: ۳۰ و ۳۱ مرداد ۱۴۰۴

ساعت برگزاری: ساعت ۸ الی ۱۳

طول دوره: ۱۰ ساعت

هزینه دوره: ۱,۵۰۰,۰۰۰ تومان

شرایط شرکت کنندگان: دانشجویان و فارغ‌التحصیلان مقطع کارشناسی‌ارشد و دکتری رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره

سرفصل دروس:

- تعریف اجتناب و اهمیت آن در مشکلات روان‌شناختی مختلف
- رابطه اجتناب با اضطراب و سایر هیجان‌های منفی
- رابطه اجتناب با ارزش‌ها و اهداف فرد
- چرخه اجتناب
- اجتناب سالم و ناسالم
- پیشگیری از عود
- انواع اجتناب: موقعیتی، فیزیکی، شناختی، هیجانی، محافظتی، جسمانی، اهمالی
- ابعاد شناختی، رفتاری، هیجانی، و بین‌فردی اجتناب
- فنون شناختی غلبه بر اجتناب
- فنون رفتاری غلبه بر اجتناب
- انواع ERP برای انواع اجتناب در اختلالات مختلف

امکان بازپخش فیلم کارگاه به صورت آفلاین

امکان پرسش و پاسخ و شرکت فعال در کارگاه (متن، صوتی، تصویری)

چهارمین دوره آشنایی با سایکوفارماکولوژی برای روان‌شناسان

انجمن روان‌شناسی ایران برگزار می‌کند:

با ارائه گواهی‌نامه معتبر از انجمن روان‌شناسی ایران (دارای مجوز از وزارت علوم،

تحقیقات و فناوری)

به صورت آنلاین (وب کنفرانس)

مدرس: دکتر غلامرضا ترابی‌پاریزی

روانپزشک و روان‌درمانگر (متخصص اعصاب و روان)

تاریخ برگزاری: ۲۶، ۲۷ و ۲۸ شهریور ۱۴۰۴

ساعت برگزاری: ساعت ۹ الی ۱۳

طول دوره: ۱۲ ساعت

هزینه دوره: ۱,۴۴۰,۰۰۰ تومان

۱۰ درصد تخفیف برای اعضای محترم انجمن روان‌شناسی ایران تعلق خواهد گرفت.

شرایط شرکت‌کنندگان: دانشجویان و فارغ‌التحصیلان مقطع کارشناسی‌ارشد و دکتری رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره

توجه: برنامه و هدف این دوره آموزش و توانمندسازی شرکت‌کنندگان برای تجویز دارو نیست



سرفصل‌های دوره:

• جلسه اول:

- دارو چیست؟

- فارماکودینامیک و فارماکوکینتیک

- اثربخشی داروها

- مبانی پژوهش‌های دارویی

- تاریخچه سایکوفارماکولوژی

- دسته‌بندی در سایکوفارماکولوژی

- مکانیسم اثر انواع دسته‌های دارویی

• جلسه دوم:

- عوارض دارویی و مدیریت روان‌شناسی آن‌ها

- کار با بیماران متمایل به خودکشی و ملاحظات مهم در مورد داروها

- مشاوره ازدواج، طلاق، حضانت فرزندان و ملاحظات مهم در مورد داروها



- پاسخ به نگرانی‌های زوجین در خصوص بارداری و دوران شیردهی در مورد مصرف داروها
- کار با ترس مراجعین در مورد وابستگی به داروها
- آشنایی با تداخلات دارویی مهم
- تغییر درمان
- آشنایی با مفهوم مقاومت به داروها
- جلسه‌ی سوم:
- تداخل دارو و روان‌درمانی
- تعامل روان‌پزشکان و روان‌شناسان در درمان بیمار
- نقشه‌ی درمانی چیست؟
- اتمام درمان
- قطع دارو
- اخلاق حرفه‌ای و داروها

تبریک‌ها و تسلیت‌ها

تسلیت درگذشت دکتر محمد مهدی خدیوی‌زند

با نهایت تأسف و تأثر، درگذشت دکتر محمد مهدی خدیوی‌زند، استاد نامدار روان‌شناسی را به خانواده محترم ایشان و جامعه علمی کشور تسلیت عرض می‌نماییم.

انجمن روان‌شناسی ایران



شرایط و تسهیلات عضویت در انجمن روان‌شناسی ایران

مزایای عضویت در انجمن

دریافت کارت عضویت انجمن روان‌شناسی ایران
دریافت خبرنامه بصورت الکترونیک برای تمام اعضا
تمامی اعضای انجمن با رمز عبوری که در اختیار آنها قرار خواهد گرفت، به مجله «روان‌شناسی معاصر»، «روان‌شناسی سلامت بالینی» و «پژوهش‌های روانشناختی» و اعضای پیوسته به مجله «بین‌المللی روان‌شناسی» انجمن روان‌شناسی ایران به‌صورت الکترونیک، دسترسی خواهند داشت.

حق رأی برای اعضای پیوسته
برخورداری از تخفیف ۱۰٪ برای شرکت در دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی

انواع و شرایط عضویت

عضویت پیوسته

مؤسسان انجمن و کلیه افرادی که حداقل دارای درجه کارشناسی ارشد در رشته روان‌شناسی و مشاوره و رشته‌های وابسته باشند می‌توانند به عضویت پیوسته انجمن درآیند.

عضویت وابسته

کلیه کسانی که دارای درجه کارشناسی در رشته روان‌شناسی مشاوره و رشته‌های وابسته باشند می‌توانند به عضویت وابسته انجمن درآیند.

عضویت دانشجویی

کلیه دانشجویانی که در یکی از رشته‌های روان‌شناسی مشاوره و رشته‌های مرتبط اشتغال به تحصیل دارند می‌توانند به عضویت انجمن درآیند.

عضویت حقوقی

سازمان‌هایی که در زمینه‌های علمی و پژوهشی مربوط فعالیت دارند.

عضویت افتخاری

شخصیت‌های ایرانی و خارجی که مقام علمی آنان در زمینه‌های روان‌شناسی و علوم تربیتی و علوم رفتاری و روانپزشکی و سایر علوم حائز اهمیت خاص باشد و یا در پیشبرد اهداف انجمن کمک‌های مؤثر و ارزنده‌ای نموده باشند.

لازم به ذکر است کسانی که مدرک تحصیلی یا اشتغال به تحصیل در رشته‌های زیر دارند تنها قادر به دریافت عضویت دانشجویی و وابسته هستند و عضویت پیوسته به آنها تعلق نخواهد گرفت

علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش پیش‌دبستانی و دبستانی

علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش کودکان استثنایی



علوم تربیتی گرایش مدیریت و برنامه ریزی آموزشی

علوم تربیتی گرایش تکنولوژی آموزشی

علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش کودکان عقب مانده ذهنی

مددکاری اجتماعی

مطالعات خانواده

فلسفه تعلیم و تربیت

و سایر رشته های مرتبط

در تدوین و توزیع خبرنامه انجمن مشارکت کنیم

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

همکار ارجمند، عضو محترم انجمن روان‌شناسی ایران

مایه‌ی مسرت و خوشحالی است که با احساس مسئولیت علمی و حرفه‌ای خود در انتشار خبرنامه انجمن مشارکت می‌نمایید. اگرچه ارسال

خبرنامه‌ی حاضر به فهرست دوستانتان که ایمیل آن‌ها را در صندوق پست الکترونیکی خود دارید ممکن است زمان و انرژی بالایی از شما

صرف نکند، و هرچند شما تأثیر این گامتان را در توسعه‌ی علمی رشته روان‌شناسی کوچک ارزیابی نمایید، اما مطمئن باشید همین

مجموعه تلاش‌ها راهی بسیار مؤثر در تحقق اهداف انجمن روان‌شناسی ایران یعنی

گسترش، پیشبرد و ارتقاء علم روان‌شناسی؛ توسعه‌ی کمی و کیفی نیروهای تخصصی؛ و بهبود بخشیدن به امور آموزشی و پژوهشی حوزه

روان‌شناسی خواهد بود.

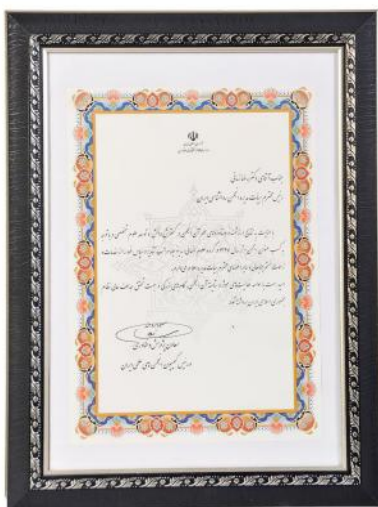
تقدیرنامه‌های انجمن روان‌شناسی ایران



انجمن برتر در سال ۱۳۹۹



انجمن برتر در سال ۱۳۹۹



انجمن برتر در سال ۱۳۹۷



انجمن برتر در سال ۱۳۹۸



انجمن برتر در سال ۱۳۹۵



انجمن برتر در سال ۱۳۹۶



انجمن برتر در چهارمین جشنواره بین‌المللی فارابی در سال ۱۳۸۹



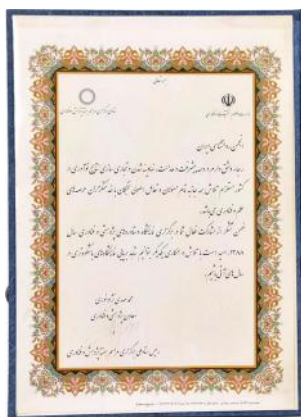
انجمن برتر در سال ۱۳۹۰



انجمن برتر در چهارمین جشنواره بین‌المللی فارابی در سال ۱۳۸۹



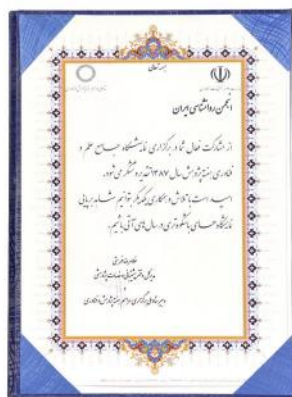
انجمن برتر در چهارمین جشنواره بین‌المللی فارابی در سال ۱۳۸۹



نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی و فناوری سال ۱۳۸۸



انجمن برتر در چهارمین جشنواره بین‌المللی فارابی در سال ۱۳۸۹



نمایشگاه جامع علم و فناوری هفته پژوهش در سال ۱۳۸۷



کسب رتبه ممتاز در سال ۱۳۸۷