

## روان ترنسmitter

انتقال دهنده روان، به نورون های ذهن شما!

روانشناسی زرد و بدنامی روانشناسی!



روانشناسی ترسناک...



یک فنجان اختلال



## شناسنامه

کانون همیاران سلامت روان دانشگاه بیرجند

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند

مدیر مسئول و سردبیر: یوسف اسفلانی

تحریریه: یوسف اسفلانی | مریم رسولی | کوثرهدایتی نسب

طراحی جلد و صفحه آرایی: ایمان تناسان

آدرس: بیرجند، دانشگاه ملی (شوکت آباد)، مرکز مشاوره و درمان



کانون همیاران سلامت  
دانشگاه بیرجند

## فهرست

۴ ..... به نشریه روان ترنسmitter، خوش آمدید!

۵ ..... روان‌شناسی زرد چیست؟

۸ ..... راهنمایی موثر برای درمان سوءمصرف مواد مخدر.

۱۰ ..... مطلب روز: سرگرمی؛ مفید برای کار کردن یا وقت‌گیر؟

۱۲ ..... روان‌شناسی ترسناک؛ آزمایش استنفورد.

۱۴ ..... یک فنجان اختلال؛ این اختلال: دزدی!

۱۶ ..... داستان الهام‌بخش؛ خانه‌ی خود را ساختن.

“

نشریه روان ترنس‌میت‌ر، نشریه‌ای علمی-دانشجویی است که سعی می‌کند با زبانی ساده، گامی در جهت آگاهی‌بخشی و به دنبال آن ارتقای سلامت روان بردارد و این کار با کمک شما انجام می‌شود! می‌دانید چرا؟ بگذارید یک داستان خیلی کوتاه تعریف کنم که برای خودم بسیار الهام بخش است. پس‌ریچه‌ای سنگ بزرگی را می‌بیند که جلوی فضای بازی را گرفته است. سعی می‌کند آن را جابجا کند اما با کلی تلاش، حتی کمی هم تکان نمی‌خورد. پدرش که او را می‌بیند و متوجه تقلای بی‌حاصلش می‌شود می‌گوید: «پسرم، از همه توانت استفاده می‌کنی؟». پسر با قاطعیت می‌گوید: «بله!». پدر آرام و خونسرد می‌گوید: «نه نمی‌کنی. چون هنوز از من کمک نخواسته‌ای». ما هم اگر می‌خواهیم سلامتی‌مان را افزایش دهیم و سنگ‌های سر راه را برداریم، بایستی با کمک یکدیگر این کار را انجام دهیم. نه تنها کمک ما و شما بلکه یاری و آگاهی‌بخشی اجتماعی. در مسیر سلامتی اگر می‌خواهیم سفری ممکن داشته باشیم، باید مبدأ خود را از پیش شما عزیزان شروع کنیم. پس به جای یک نوشته خیلی تخصصی سعی می‌کنیم با زبان خودمان این اطلاعات را به شما منتقل کنیم. امیدواریم همواره مطالبی پویا، جذاب و کاربردی شما را همراه و همسفر ما کند.

لازم به ذکر است که فعالیت این مجله که با هدف آگاهی‌بخشی و به دنبال آن ارتقای سلامت روان است، زیر نظر مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند و با کمک و نظارت مسئولین و اساتید گرانقدر این مرکز می‌باشد. با سپاس ویژه از یاری دکتر صمدیه و سرکارخانم نادری استاد گرانقدر که ما را هدایت کرده، اصلاح نموده و پیش بردند. همراه ما باشید، همیار شما خواهیم بود.

با احترام از طرف تیم روان ترنس‌میت‌ر

”

روان‌شناسی علمی و زرد کاملاً از هم مجزا هستند. اعتباری که روانشناسی زرد پیدا می‌کند بخاطر شهرت و محبوبیتش ایجاد می‌شود. در حالی که این محبوبیت می‌تواند بخاطر جذابیت مطالب و اینکه چیزی گفته شده است که فرد دوست دارد بشنود به جای آن چیز که باید، ایجاد شده باشد. روان‌شناسی زرد در بیشتر اوقات نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه می‌تواند با ضررهایی برای زندگی افراد همراه باشد که به آن‌ها خواهیم پرداخت. بگذارید واضح‌تر بیان کنیم وقتی می‌گوییم روان‌شناسی زرد، منظورمان چیست. مثلاً زمانی که بدون دلایل و اعتبارهای علمی روش‌هایی بی‌پشتوانه توصیه می‌شود که ادعا می‌کنند بدون تلاش می‌توان به اهدافی والا دست پیدا کرد. هیچ چیز والایی یک شبه بدست نمی‌آید مگر در گفته‌های این حوزه! راه‌حل‌هایی بسیار ساده و بدون در نظر گرفتن همه جنبه‌ها، که وعده تغییراتی بزرگ و شگرف را می‌دهد. روان‌شناسی زرد به شما چیزی را می‌گوید که می‌خواهید بشنوید اما روان‌شناسی واقعی چیزی را که باید؛ یعنی چه؟

فردی که قد کوتاهی دارد می‌گوید قصد خلبان شدن دارد. روان‌شناسی زرد با دادن کلی محرک و انگیزه (که عملاً فرد برای هرکاری که میگفت همین بود، یعنی این محرک‌ها چون تخصصی نیستند نسخه یکسانی‌اند برای همه) می‌گوید فقط کافست واقعا بخواهی و آن وقت می‌توانی به آن برسی. اما روان‌شناسی علمی می‌داند محیط و جسم دو عامل محدود کننده‌اند که باید در نظر گرفته شوند و اگر آن فرد وارد مسیر خلبان شدن شود، احتمالاً هیچوقت به آن نمی‌رسد و با یک عمر ناکامی دست و پنجه نرم می‌کند. در حالی که میتوان به او گفت اگر در این زمینه علاقه داری برو تحصیل کن و این رویا را داشته باش تا بتوانی گامی برداری که این هدف یعنی توانایی پرواز برای افرادی مثل خودت و خودت را فراهم کنی. یا اگر فقط به ارتفاع و هیجان علاقه داری می‌شود چتربازی، کایت، هواپیماهای کوچک و... را

روان‌شناسی عامه‌پسند که ما آن را بیشتر به عنوان روان‌شناسی زرد می‌شناسیم، حرف‌هایی را می‌زند که دوست داریم بشنویم، راهکارهای مسائلی که حل شدنشان به آن راحتی هم که روان‌شناسی زرد می‌گوید نیست. که حال ادعا می‌شود پشتوانه علمی روان‌شناسی هم دارند، در حالی که...

احتمالاً حداقل یک‌بار این جملات به گوشتان خورده‌است. «فقط فکرت را عوض کن تا همه چیز درست شود»، «فقط کافست بخواهی تا به تو داده شود»، «به هر چیزی بخواهی می‌توانی برسی»، «تو می‌توانی»، «فقط انجامش بده»، «یا حالا یا هیچوقت»، «موفقیت در ۲۰ روز» و... که شاید نقطه اشتراک خیلی از آن‌ها کلمه‌ای محبوب باشد: کارما. البته ما نمی‌خواهیم بگوییم این روان‌شناسی عامه‌پسند مطلقاً بد است، بلکه با بررسی اینکه واقعا چیست و چه نتایج دارد می‌خواهیم به این پردازیم که چطور علم روان‌شناسی که باید جایگاه بالایی داشته باشد، توسط این حوزه جذاب! جلوی تاثیرش گرفته شده است.



روان‌شناسی زرد مفاهیم و نظریه‌هایی درباره ذهن و رفتار انسان است که مدعیست بر پایه علم روان‌شناسی می‌باشد در حالی که



\* حقایقی که در بین عامه مردم رایج است و ممکن است واقعی و درست نباشد یا اغراق شده باشند. مثل راست مغز یا چپ مغز بودن یا این نکته که تنها از ۱۰ درصد مغز میتوان استفاده کرد و...  
**این روان‌شناسی چه مشکلاتی را ایجاد می‌کند؟**



گابریل اوتینگن (Gabriele Oettingen) یکی از منتقدان این روان‌شناسی در تحقیقات خود یافته است که روان‌شناسی زرد در کوتاه‌مدت باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشیم، اما در بلندمدت انگیزه انسان را می‌گیرد و او را برای رسیدن به اهداف و آرزوهایش با حسی از ناامیدی، شکست و درماندگی رها می‌کند. نتایج تحقیقات بلندمدت وی بر تأثیرات این روان‌شناسی، نتایجی کاملاً معکوس با ادعاهای این جریان را اثبات کرده است. کاهش موفقیت تحصیلی به دلیل سازوکار «دستیابی ذهنی» موجود در روان‌شناسی زرد، افزایش افسردگی ناشی از سرخوردگی حاصل از عدم تأمین ذهنیت در عمل، افزایش خودکشی متأثر از اتخاذ رویکرد تخیلی به یک وضعیت اجتماعی رو به تخریب و نیز تجربه کهن‌سالی

امتحان کنی. این می‌شود نسخه‌ای منحصر بفرد برای یک فرد بر اساس علمی که آن روان‌شناس در رغبت‌سنجی و... بدست آورده است. بجای نسخه‌ای یکسان برای همه. آن هم با این همه پیچیدگی انسان. می‌گویند پیر بدون اینکه شنا را یاد بدهند. درست است انگیزه پرش لازم است اما اگر شنا را خوب بلد نشده باشد، بعد از پرش که در معرض غرق شدن قرار گرفت ممکن است با یک عمر فوبیا و ترس از آب همراه باشد.  
**این روان‌شناسی بازاری را معمولاً در این قالب‌ها مشاهده می‌کنیم:**

\* کتاب‌های خودیار که البته در مواردی توسط روان‌شناس‌ها نوشته می‌شوند که توصیه هم شده‌اند و قاعدتاً با مطالبی علمی و روان روبرو هستیم. اما در موارد متعددی هم کتاب‌هایی بسیار پرفروش توسط افراد کاملاً خارج از علم روان‌شناسی، با ادعای روان‌شناسی و قطعی بودن راه‌ها! وجود دارد. کتاب‌هایی مثل راز، موفقیت نامحدود، صد و یک راه موفقیت، ده راه پولدار شدن و... این کتاب‌ها ممکن است ایرادات شما را عنوان کنند، راه‌هایی هم ارائه دهند ولی لزوماً همه آن‌ها علمی و قابل اجرا نیستند.

\* توصیه‌ها و سخنرانی‌هایی که از طریق تلویزیون، شبکه‌های اجتماعی یا رسانه‌های چاپی منتشر می‌شود. البته که چه بسیار سخنرانی‌هایی مفید و تاثیرگذار که توسط افراد متخصص و کسانی که در زمینه صحبتشان کارکشته‌اند انجام می‌شوند و قطعاً روی صحبت ما با آن‌ها نیست. بلکه با سخنرانی‌ها و توصیه‌های بی‌سخت که اگر می‌گویند سمینار پولدار شدن، تنها کسانی که به این هدف می‌رسد خود برگزار کنندگان آن هستند. توصیه‌هایی که بی‌هیچ دلیل درستی افراد را به سمت ناکجا هدایت می‌کنند و می‌خواهند افرادی بدون فکر باشید که فقط انجام می‌دهید! و تنها راه حفظ این انگیزه‌ها، از آن جا که بیرونی‌اند و با هیچ استدلالی نزدیک درونی شدن هم نشده‌اند، این است که دوباره به سراغشان بروید... و این چرخه و دور باطل همان چیز است که می‌خواهند!

غم‌انگیز به دلیل تصور آینده شادتر در سالمندان، برخی از یافته‌هایی است که همه آن‌ها درصد آزمون ایده‌های روان‌شناسی زرد در عمل بوده‌اند. و مشکل اصلی زمان‌بندی است که افرادی که زخم خورده این جریانات هستند در حالی که نیاز به روان‌شناسی واقعی و علمی دارند، دیگر اعتمادی به کل روان‌شناسی ندارند. و چیزی که اصلاً روان‌شناسی نیست آنقدر زیاد و محبوب شده که خود روان‌شناسی علمی زیر سایه آن رفته است. تصور اشتباهی از روان‌شناسی به عنوان یک نگاه خوشحال و بی‌فایده! در حالی که روان‌شناسی علمی می‌خواهد یاری‌دهنده واقعی باشد. برنامه‌ای برای زندگی درست و سلامت. با کمی جستجو و مشورت با افراد متخصص و کارشناس و دنبال کردن صفحات و افراد علمی‌تر می‌توانیم مسیری را برای خودمان انتخاب کنیم که ضمن امید و تلاش در آن، با شناختن موانع، بتوانیم به مقاصد خود نزدیک شویم.



### \*References

APA Dictionary of Psychology, 1st ed., Gary R. VandenBos, ed., Washington: American Psychological Association, 2007.

Popular psychology in English Wikipedia from [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Popular\\_psychology](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Popular_psychology)

Sevincer, A. T., Wagner, G., Kalvelage, J., & Oettingen, G. (2014). Positive thinking about the future in newspaper reports and presidential addresses predicts economic downturn. *Psychological Science*, 1017-1010, (4)25.



نوشته: یوسف اسفلانی

## راهنمایی موثر برای درمان سوءمصرف مواد مخدر

**نشانه های اعتیاد:**

برخی از نشانه ها شامل:

- \* میل مداوم به مصرف (اجباری شدن مصرف)
- \* استفاده ادامه دار با وجود مشکلات سلامتی به بارآمده،
- \* تاثیر منفی بر روابط با دیگران، استفاده در یک شرایط خطرناک یا مشکل ساز،
- \* رها کردن فعالیتها به خاطر مصرف مواد،
- \* صرف کردن زمان بسیار زیاد برای استفاده یا تلاش برای استفاده مواد (مانند آماده سازی یا تهیه و...)
- \* رها کردن یا یا داشتن تاثیر بسیار معنادار و منفی بر روی کار، درس یا هر نوع مسئولیت های این چینی و
- \* تجربه شرایط ناخوشایند در زمان نرسیدن ماده مصرفی به فرد مصرف کننده (علائم محرومیت از مواد)

**درمان اعتیاد:**

برای درمان اعتیاد نیاز است از افراد متخصص که به جنبه های روان شناختی و جسمی اعتیاد مسلط هستند، کمک گرفت. اما این تنها کافی نیست.

**زندگی و مدیریت آن در حین اعتیاد:**

در حالی که هیچ دو نفری اعتیاد را به شیوه

\* به بهانه مناسبی که گذشت؛ پنجم

تیرماه، روز جهانی مبارزه با مواد مخدر؛

یک نفر می تواند زمانی درگیر اعتیاد شود، که اصلا انتظار آن را ندارد. ممکن است در حالی که فرد سعی دارد فشار ناشی از مسائل شغلی، تحصیلی، ارتباطی، خانوادگی و مشکلات سلامت روان خود را مدیریت کند، درگیر اعتیاد شود. یا هم بهر حال ممکن است در نبود این دلایل درگیر اعتیاد شود. معمولا از نظرشان ناخواسته شروع می شود (تلاش برای تخلیه استرس زندگی روزانه یا فقط امتحان کردن چیزی جدید). پیش از این که فرد خودش متوجه شود، از مواد یا الکل به عنوان راهی برای مقابله با مشکلات، هیجانات و احساسات منفی یا استرس زندگی استفاده می کند. فرد به تدریج مجبور است برای رسیدن به حالت دلخواه مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد. و همین که چشم روی هم بگذارد تلاشها برای برگرداندن میزان مصرف یا کنار گذاشتن آن دشوار یا حتی غیرممکن می شود.

غلبه بر اعتیاد به مواد و الکل بیشتر اوقات کاری نیست که به آسانی توسط خود فرد و به تنهایی ممکن باشد. بیشتر کسانی که درگیر اعتیاد به مواد یا الکل می شوند، نیاز به کمک های اضافی دارند.



کمک می‌کنند فرد ارتباط و عضویت خودش را حفظ کند (NGOها).

می‌دانستید اجتماعات درمان‌مدار (TC)، در کشورمان از طرف بهزیستی به افراد برای هر نوع مشکل مصرف موادی کمک می‌کنند؟ درمان اجتماع‌مدار مرکزی است شبانه روزی که با همراهی دائمی کارشناسان، هم‌تایان و بهبودیافتگان، از طریق برنامه روزانه جذاب و چالش برانگیز، زندگی سالم را به شرکت‌کنندگان آموزش می‌دهند. آدرس [WWW.TC-IRAN.IR](http://WWW.TC-IRAN.IR) وبسایت درمان اجتماع‌مدار اعتیاد اطلاعات بیشتر و راهنمایی‌ها قابل دریافت می‌باشد. همچنین می‌توانید از هر کجا که هستید با تماس با ۱۲۳ اورژانس اجتماعی و ۰۹۶۲۸ که خط ملی اعتیاد است، کمک‌ها و راهنمایی‌های لازم را دریافت کنید.



#### \*References

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth edition. Arlington, VA.
- National Institute of Mental Health. (2020). Substance use and mental health. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health/index.shtml>
- Grohol, J. (2020). Addictions. Psych Central. Retrieved on June 20, 20, from <https://psychcentral.com/addictions/>

کاملاً یکسان تجربه نمی‌کنند، اما این کمک‌کننده‌است که بدانند تنها نیستند و افراد دیگری در مراحل مختلف، مانند شروع ترک یا بعد از ترک و حتی بهبودی و بازگشت به زندگی نرمال وجود دارند. گزینه‌ها و مهارت‌های زیادی برای مقابله با مشکلات وجود دارند که به بهبودی فرد و زندگی کردن او در شرایط اعتیاد، ترک و بهبودی کمک می‌کنند.

#### کمک به فردی دارای اعتیاد:

گاهی فرد در حال دست و پنجه نرم کردن با اعتیاد است اما کمکی را قبول نمی‌کند. بعضی افراد ممکن است قادر نباشند مشکلی را که همکاران، دوستان و خانواده باور دارند به آسانی قابل مشاهده است را ببینند. درحالی که روان‌شناسان ممکن است این را بودن در دوره دوره انکار بدانند؛ اصرار بر این که فرد به دنبال کمک باشد، دقیقاً همانطور که بقیه به او دیکته می‌کنند به ندرت تغییرات مثبتی را همراه دارد. به جای آن، اعضای خانواده و دوستان باید ارتباط حمایتی خود را با فرد حفظ کنند و بگذارند در جریان همه گزینه‌ها برای کمک به حال خود باشد. سرانجام باید خود فرد درگیر با مصرف مواد، برای دنبال کردن و گرفتن کمک تصمیم بگیرد. هرچند اعضای خانواده و دوستان می‌توانند حمایت احساسی خودشان را برای این تصمیم اعلام کنند، و مطمئن شوند دسترسی به منابعی که برای شروع بهبودی موثرند، وجود داشته باشد. کمک گرفتن:

بهبودی از اعتیاد آسان نیست. اما مستلزم تعهد قدرتمند یک نفر برای تغییر است. ابتدا ممکن است یک فرد درمان‌هایش را پشت گوش بی‌اندازد، یا حتی به کلی انکار کند که مشکلی دارد. بسیاری از افراد مسیر بهبودی خود را با مورد بحث قرار دادن گزینه‌های درمان با پزشک، روان‌پزشک یا روان‌شناسشان آغاز می‌کنند. و ممکن است به یک کارشناس و متخصص رفتار اعتیادی ارجاع داده شوند (کلینیک‌های ترک اعتیاد معتبر). در این مراکز کمک می‌کنند فرد گزینه‌های درمان خود را بفهمد. سپس رویکرد درمانی مناسب نیز به او پیشنهاد می‌شود و گروه‌های مردم‌نهادی نیز وجود دارند که از طریق نوعی گروه‌درمانی،



نوشته: یوسف اسفلانی

## مطلب روز: سرگرمی؛ مفید برای کار کردن یا وقت گیر؟

نه! این طور نیست. حتی برای بزرگسالان. یعنی یک تفریح خوب می تواند کمک کند یک فرد بزرگسال در کارش و یک محصل در درسش بهتر عمل کند. در سال ۲۰۱۸ دانشگاه دنور مطلبی را منتشر کرد، که در آن به هفت راهی که از طریق آن ها سرگرمی ها به زندگی حرفه ای ما کمک می کنند پرداخته شده بود. اولین آن ها هم ارتباط بود. در خیلی از تفریحات و سرگرمی ها ما با افرادی در ارتباط قرار می گیریم، که همین ارتباط می تواند یک قدرت و مزیت باشد.



من به پینگ پونگ علاقه مندم. یک روز راکت را برداشتم، رفتم پارک نزدیک خانه که می دانستم میز دارد. ابتدا دست به راکت طوری که انگار

\* انجام یک سرگرمی و تفریح چه کمکی به زمینه های حرفه ای یا تحصیلی ما می کند؟

\* چطور بفهمیم چه تفریحی مناسب ماست؟

شاید از همان کودکی برای هر کدام از ما پیش آمده باشد هنگامی که در حال انجام یک تفریحی بودیم (از گل کوچک و کارت بازی تا حتی تلویزیون دیدن) کلی غرغر می شنیدیم که «آی که این چیزها فایده ای نداره! بنشین پای درِست!» «توأم که حواست پیش همون بازیست!» یا وای به آن روزی که نمره ی بد می گرفتیم و می گفتند: از بس که توی کوچه دنبال آن توپ بودی!



حالا واقعا این طور است؟ یعنی یا کار و درس یا تفریح و سرگرمی؟ خُب خبر خوب این هست که،

می‌کند فشار از روی ما برداشته شود، در حین زمان کار سرحالمان نگه می‌دارد، توانایی‌هایمان را به بیشترین حد خود می‌رساند و به زندگی ما یک تعادل فوق‌العاده می‌دهد. البته باید برای سرگرمی که انتخاب می‌کنیم: زمان، بودجه و توانایی خودمان را هم در نظر بگیریم. پس برای خودتان تفریح و سرگرمی داشته باشید اگر هم برای شما پیدا کردن سرگرمی سخت است، یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که به دوران کودکی خود نگاه کنید. یک بزرگسال خلاق، بچه ایست که زنده مانده است!



اصلاً برایم مهم نیست (گفتم اگر راهم ندادند لااقل غرورم را حفظ کنم!) کنار میز ایستادم. یک نفر دیگر هم آمد و گفت: زود باشید دیگر! نوبت ماست! از همین نوبت ماست ارتباط ما شکل گرفت تا الآن که ده سال می‌گذرد و کلی با هم درس خواندیم، پروژه کاری پیش بردیم و البته که پینگ پونگ بازی کردیم.



یکی دیگر از فایده‌ها: افزایش اعتماد به نفس. همان روحیه که حسابی بالا می‌رود. در این مقاله به موارد دیگری مثل توانایی انجام چند کار در سرگرمی‌هایی مثل آشپزی، خلاقیت برای تفریحاتی مثل نقاشی، عکاسی و نوشتن، و شور و اشتیاقی که کارهای داوطلبانه برای ما ایجاد می‌کند هم اشاره شده است. یکی دیگر از مزیت‌ها که برایم بسیار جالب بود افزایش تفکر انتقادی بود. همیشه کلاس‌های درس همه چیز را یاد نمی‌دهند. این که یک نگاه انتقادی از عمق وجود در ما ایجاد شود و بدون چارچوب و آزادانه به همه چیز نگاه کنیم، از سرگرمی‌ها و تفریحاتمان ایجاد می‌شود. مثل پازل، سودوکو و شطرنج! و حتی دیدن فیلم و مستند.



مهم هست بدانید این تفریحاتی که گفته شد مثال‌اند. وگرنه هر سرگرمی می‌تواند یکی یا چندین تا از این مزایا را داشته باشد. در مجموع یک ترکیب خوب از سرگرمی‌ها به ما کمک

### \*References

- Sparks, A. (2020). How Does Your Hobby Help You in Your Career?. Psych Central. Retrieved on June 2020 ,17, from <https://blogs.psychcentral.com/unleash-creativity/06/2020/how-does-your-hobby-help-you-in-your-career/>
- Sparks, A. (2019). How to Find a Hobby as an Adult. Psych Central. Retrieved on June 2020 ,17, from <https://blogs.psychcentral.com/unleash-creativity/07/2019/how-to-find-a-hobby-as-an-adult/>
- Wilson, S. (2018) Ways a Hobby Can Advance Your Career. University of Denver. Retrieved on February 2018 ,9, from <https://career.du.edu/blog/-7/09/02/2018ways-a-hobby-can-advance-your-career/>



نوشته : کوثرهدایتی نسب

## روان‌شناسی ترسناک؛ آزمایش استنفورد

پلیس جلوی خانه پارک کرد و ماموران به آنها دستبند زدند، بازرسی بدنی کردند، عکس گرفتند، انگشت نگاری شدند، لباس زندانی به آنها داده شد و یک زنجیر به پای هر کدام بستند تا پادشان نرود که زندانی هستند و آنها را داخل سلول انداختند! روز اول اتفاق خاصی نیفتاد، روز دوم زندانی‌ها به کیفیت پایین غذا معترض شدند، آنها با تخت‌خواب‌های خود درب سلول را مسدود کردند و از بیرون آمدن امتناع کردند و کارهایی که نگهبانان به آنها می‌گفتند انجام نمی‌دادند. نگهبانان به این نتیجه رسیدند که برای برقراری نظم به تعداد بیشتری نگهبان نیاز دارند و تعدادی نگهبان که در شیفت‌های دیگر کار می‌کردند خود داوطلب شدند برای مهار شورش کمک کنند. آنها بدون اجازه محققان با کپسول‌های آتش نشانی به زندانیان حمله کردند و موفق به سرکوب شورش شدند. متوجه شدند که با خشونت بیشتر به راحتی می‌توانند زندانیان و محیط زندان را کنترل کنند. نگهبانان زندانی‌ها را با شماره‌هایی صدا می‌کردند که روی لباسشان دوخته شده

آزمایش زندان استنفورد، معروف‌ترین و خطرناک‌ترین آزمایش روان‌شناسی در تمام تاریخ است که تا کنون انجام شده است. در این آزمایش که به سرپرستی دکتر زیملاردو در دانشگاه استنفورد در سال ۱۹۷۱ انجام شد تعدادی دانشجوی کاملاً سالم از نظر روانی و جسمی که یکدیگر را نمی‌شناختند پذیرفته بودند که برای این آزمایش نقش زندانی و زندانبان را بازی کنند. زیملاردو با اداره پلیس صحبت کرده بود تا در این آزمایش با وی همکاری کنند.

با انداختن شیر یا خط ۱۲ نفر از دانشجویان زندانبان و ۱۲ نفر زندانی شدند، روز قبل آزمایش جلسه‌ای توجیهی برای زندانبان‌ها گذاشته شد و به آن‌ها گفتند که هر طور بخواهند می‌توانند زندان را اداره کنند. اما حق استفاده از تنبیه بدنی به هیچ شکلی ندارند.

### شروع آزمایش

مانند روال طبیعی، زندانی‌ها در خانه‌های خود در نقاط مختلف نشسته بودند که یک ماشین

اندک اندک در نقش فرو رفتند و رفتارهای مبتنی بر سادیسم از خود بروز دادند به طوری که زندانیانی که آنها هم زندانی واقعی نبودند دچار ناراحتی جدی شدند. اغلب ما هم در زندگی در جایی مثل محیط کار تحت امر رئیسی هستیم اما در جایی دیگر مثل محیط خانه در موضع قدرت قرار داریم. پس نباید فراموش کنیم به هر اندازه‌ای که در موضع قدرت قرار گرفتیم به همان اندازه هم باید مراقب باشیم تا مصداقی از زندانبانان استنفورد نباشیم! و یا زندانی‌ای منفعل!

### فیلم آزمایش

در سال ۱۹۹۲ مستندی با نام **Quiet Rage: The Stanford Prison Experiment**

با حضور زیمناردو ساخته شد. این مستند شامل تشریح کامل این آزمایش توسط زیمناردو، صحبت‌های اشخاص تحت آزمون و نیز تصاویر واقعی ثبت شده طی آزمون است. در سال ۲۰۰۱

فیلمی سینمایی با نام **Das Experiment**

بر اساس کتابی با نام جعبه سیاه ساخته شد که خود بر اساس آزمایش زیمناردو نوشته شده بود. در ۲۰۱۰ این فیلم خود مبنای فیلمی با نام **The Experiment** قرار گرفت. همچنین فیلم

کوتاهی در سال ۲۰۱۸ با نام **«Red Test»** در ایران توسط عرفان زردهی ساخته شد که داستان آن بر اساس همین آزمایش روایت می‌شود.

آزمایش دانشگاه استنفورد با شکنجه و آزار زندانیان ابوغریب که بعدها اتفاق افتاد مقایسه شده است.

آزمایش استنفورد را در ذهن‌مان زنده نگه داریم تا هیچوقت یادمان نرود که قرار گرفتن در موضع قدرت نباید ما را از اصل انسانی خود دور کند؛ و قرار گرفتن در موضع ضعیف‌تر هم نباید ما را متحمل هر چیزی کند...

بود و آن‌ها را مجبور می‌کردند که شماره خود را تکرار کنند تا با این کار این ایده در زندانیان تقویت شود که هویت جدیدشان یک عدد است. اما خیلی زود نگرهبان‌ها از این شماره‌ها به عنوان روشی برای اذیت کردن زندانیان استفاده کردند و هنگامی که در شمردن اعداد دچار اشتباه می‌شدند آنها را با کلاغ پر و بشین و پاشو تنبیه می‌کردند. تشک کالایی بسیار ارزشمند برای زندانی‌ها محسوب می‌شد به همین دلیل نگرهبانان برای تحقیر کردن آنها را می‌گرفتند و زندانی‌ها مجبور می‌شدند که روی زمین سیمانی بخوابند. اوضاع بهداشتی هنگامی بد شد که نگرهبانان به بعضی زندانی‌ها اجازه ندادند برای ادرار و دفع از دستشویی‌ها استفاده کنند. با رسیدن آزمایش به روز ششم تمام نگرهبان‌ها به طرز فزاینده‌ای خشن و بی‌رحم شده بودند. طوری که محققان به این نتیجه رسیدند که آنها در حال نشان دادن تمایلات سادیسمی واقعی از خودشان هستند و کاملاً از تخریب روحی زندانیان لذت می‌برند و به همین دلیل آزمایش را متوقف کردند.

زیمناردو می‌گوید جالب‌ترین نکته در این آزمایش آن بود که زندانی‌ها نقش خود را « درونی سازی» کرده بودند. یعنی با اینکه می‌توانستند از آزمایش خارج شوند اما هیچکدام آزمایش را ترک نکردند. آن‌ها برای ادامه دادن به آن شرایط جهنمی هیچ دلیلی نداشتند با این حال به آن ادامه دادند زیرا آنها از درون، هویت زندانی را پذیرفته بودند و خودشان را یک زندانی حقیقی می‌پنداشتند.

### نتیجه‌گیری

آزمایش زندان استنفورد فقط برای رفتارشناسی زندانبانان نیست بلکه یک نهیب علمی و اخلاقی به همه انسان هاست، به همه ما...

در این آزمایش زندانبانان بجز کتک زدن هیچ معنی نداشتند و در حالی که واقعا زندانبان نبودند



نوشته: مریم رسولی

## یک فئجان اختلال؛ این اختلال: دزدی!

است با احساس گناه، پشیمانی و یا افسردگی همراه باشد یا نباشد. دزدی برنامه ریزی شده نبوده و شخص کسی را در آن درگیر نمی‌کند. هر چند سرقتها در مواردی که احتمال دستگیری فوری وجود دارد معمولاً روی نمی‌دهند ولی مبتلایان به جنون دزدی همیشه هم به احتمال گرفتار شدن خود نمی‌اندیشند. حتی اگر دستگیری‌های مکرر منجر به رنج، تحقیر و اذیت فرد شود. در جنون دزدی، خود دزدی کردن هدف اصلی است نه لزوماً نیاز به مواردی که دزدی شده‌اند.



فرد دارای جنون دزدی (کلیپتومانیا) معمولاً چهار نشانه زیر را با خود به همراه دارد:

۱. نمی‌تواند در برابر وسوسه‌های دزدی که در

شاید دیده باشید افرادی را که نه از روی نیاز، که به شکل مریض گونه دست به دزدی می‌زنند. به این مشکل در روان‌شناسی جنون دزدی گفته می‌شود. که با نشانه‌های دیگری نیز همراه است. جنون دزدی از ریشه یونانی کلیپتو و مانیا به معنی ناتوانی در برابر وسوسه‌ها و تحریکات درونی گرفته شده است. بیماری جنون دزدی یا اصطلاحاً دزدی بیمارگون، نوعی بیماری وسواس است که در آن بیمار نمی‌تواند جلوی دزدی کردن خود را گرفته و مقاومت کند و تمایل شدید به دزدی اموال دیگران دارد. خصوصیت اصلی جنون دزدی ناتوانی مکرر برای مقاومت در مقابل وسوسه‌های دزدی اشیائی است که برای مصرف شخصی ضرورتی ندارند یا ارزش مادی خاصی ندارند. اشیاء دزدیده شده اغلب دور انداخته می‌شوند و یا به طور پنهانی بازگردانده می‌شوند و یا در خفاء نگهداری می‌شوند. بیماران مبتلا به جنون دزدی معمولاً توانایی خرید اشیائی که به طور تکانشی می‌دزدند را دارند.

در اختلال جنون دزدی شخص قبل از ارتکاب عمل تنش قابل ملاحظه‌ای دارد و پس از انجام آن احساس رضایت و کاهش تنش می‌کند و ممکن

که می‌تواند تأثیر عمده‌ای بر عملکرد و زندگی فرد داشته باشد. این اختلال نه تنها می‌تواند به پریشانی قابل توجهی منجر شود، بلکه می‌تواند عواقب قانونی جدی برای افرادی که دزدی می‌کنند منجر شود. دستگیری، حبس و هزینه‌های قانونی برای کسانی که مبتلا به کلپتومانیا هستند غیر معمول نیست.

خوشبختانه، اگر شما یا کسی که می‌شناسید مبتلا به کلپتومیا است، روش‌هایی به منظور درمان وجود دارد. با درمان مناسب می‌توانید روش‌هایی برای مقابله با تکانه‌های خود یا او پیدا کنید و رفتارهای منفی را با رفتارهای مفیدتر جایگزین کنید.

### \*References:

Very Well mind Team and Medical Review Board. (2020). What you should know about kleptomania? Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-you-should-know-about-kleptomania4137660->

۲. احساس آرامش، لذت و خشنودی در حین دزدی دارد
۳. احساس گناه و پشیمانی زیاد بعد از انجام دزدی به سراغ او می‌آید
۴. دزدی را دوباره تکرار می‌کند بدون آن که نیازی به آن وسیله داشته باشد (مثل یک چرخه باطل)



### مشخصات اصلی جنون دزدی:

- \* افراد مبتلا به این اختلال به علت نیاز مالی به هیچ عنوان دست به دزدی نمی‌زنند. بلکه فقط دزدی می‌کنند تا بتوانند بر وسوسه درونی خودشان برای دزدی غلبه کنند
- \* این بیماران اغلب در مکان‌های شلوغ دست به دزدی می‌زنند و از جمعیت و حضور در آن فرار نمی‌کنند. بلکه اتفاقاً اغلب از محیط‌های عمومی دزدی می‌کنند
- \* ارزش مادی اجناسی که می‌دزدند خیلی ناچیز است. به طوری که به احتمال زیاد توانایی خریدن آن‌ها را دارند
- \* به دلیل ماهیت عود شونده بیماری، ممکن است دفعاتی از بازگشت و تشدید نشانه‌ها را در طول زمان شاهد باشیم. شدت بیماری در زمان‌های مختلف متفاوت است
- \* به دلیل ترس از گزارش به پلیس معمولاً به روانشناس مراجعه نمی‌کنند (لازم به ذکر است که روان‌شناس اجازه اطلاع به پلیس و افشای جلسات درمان را ندارد)، در نتیجه بیماری آن‌ها حاد شده و ممکن است ضررهای زیادی بزنند.

### سخن آخر

کلپتومانیا یک بیماری روان‌شناختی جدی است



نوشته: مریم رسولی  
کوثر هدایتی نسب

## داستان الهام بخش؛ خانه‌ی خود را ساختن

به تو است.» نجار از این کار او مبهوت مانده بود. چقدر بد شد! اگر او می دانست که این خانه را برای خودش می سازد همه چیز را متفاوت از این که هست می ساخت.

همین مسئله برای ما هم اتفاق می افتد. ما ساعت به ساعت زندگی مان را می سازیم ولی آن طور که باید و شاید تلاشمان را نمی کنیم سپس ناگهان متوجه می شویم که در این خانه باید زندگی کنیم. اگر می توانستیم زمان را به عقب برگردانیم، دیگر این طور عمل نمی کردیم اما نمی توان زمان را به عقب برگرداند.

شما یک نجارید که هر روز میخی را می کوبید، تخته ای را در جایش قرار می دهید و دیواری را درست می کنید. انتخاب هایی که امروز می کنید، کمک می کنند تا خانه ی فردایتان را بسازید. پس عاقلانه رفتار کنید و از روی تدبیر بسازید.

نجار پیری آماده بازنشستگی بود. او به کارفرمای پیمانکارش گفت که می خواهد بازنشسته شود تا بتواند بیشتر با همسر و فرزندانش باشد و از اوقات فراغتش لذت ببرد. او دستمزد آخر هفته اش را از دست می داد اما با این حال می خواست بازنشسته شود. آنها می توانستند علیرغم مشکلات، از عهده مخارج زندگی برآیند. پیمانکار از اینکه می دید یکی از کارگران خویش می خواهد برود خیلی متاسف بود و از او خواست که با علاقه و سلیقه خودش فقط یک خانه دیگر بسازد. نجار موافقت کرد ولی از طرز کارش میفهمید که دل به کار نمی دهد و با علاقه و دقت کار نمی کند. او از مصالح نامرغوب استفاده می کرد و به قول معروف آن را سر هم بندی کرد. برای کسی که زندگی را وقف کارش کرده بود پایان خوبی نبود. وقتی نجار کارش را تمام کرد، کارفرما برای سرکشی به خانه ساخته شده آمد. سپس کلید خانه را به نجار داد و گفت: «این خانه هدیه من







## همیار شو! یک گوش شنوا می خواهید؟!

- ◆ نمی دانید مشکلاتتان را چگونه حل کنید؟
- ◆ مشکلات دانشگاه ذهنتان را درگیر کرده؟
- ◆ به دنبال نشاط در دانشگاه هستید؟
- ◆ تمایل دارید به هم نوعان خود کمک کنید؟

ما هوای شما را داریم، فقط کافیت پیدایمان کنید :

### کانون همیاران سلامت روان

✓ کانون همیاران سلامت روان نهادی است غیر سیاسی و غیر دولتی که به منظور جلب مشارکت و یاری دانشجویان به یکدیگر فعالیت می کند.

### دانشجوی همیار کیه؟

✓ دانشجوی داوطلبی که ضمن عضویت در کانون دانشجویی همیاران سلامت روان آمادگی خود را برای انجام خدمات مرتبط با سلامت روان، آموزش، پیشگیری، شناسایی، یاری رسانی و ارجاع دانشجویان نیازمند به خدمات مشاوره اعلام می دارد.

### چطوری همیشه همیار شد؟

☎ ۰۵۶۳۲۲۰۲۰۶۶

📍 @hamyaran\_birjand

🌐 birjand.ac.ir/ccht/fa



کانون همیاران سلامت روان

## کانون همیاران سلامت روان را در اینستاگرام دنبال کنید!



@hamyaran\_birjand





اضافه شدن مشاوره تلفنی اعتیاد به

## مجموعه خدمات غیر حضوری مرکز مشاوره دانشگاه بیرجند

دانشجویان و همکاران محترم دانشگاهی می‌توانند از این طریق در زمینه های زیر راهنمایی بگیرند:

- شناخت رفتار صحیح با فرد دارای اعتیاد
- آشنایی با اثرات مخرب مواد اعتیاد آور
- آشنایی با شیوه و فرایند درمان و شناخت مراکز معتبر

در خانه همایم و از خدمات  
برخط و تلفنی استفاده کنیم

شماره پذیرش مرکز:  
**۰۵۶۳۲۲۰۲۰۶۶**

کاهش اضطراب، بیقراری،  
نگرانی و سایر حالات  
ناخوشایند روحی و روانی



مشاوره اعتیاد



مقابله با  
اضطراب کرونا

مدیریت روابط  
بین فردی



## خدمات مشاوره بر خط و تلفنی



مشاوره تحصیلی

مشاوره خانواده



مشاوره  
پیش از ازدواج  
و ازدواج





**راهنمایی موثر برای درمان سوء مصرف مواد مخدر**

**در صفحه ۸ بخوانید.**

# ارائه خدمات غیرحضوری مرکز مشاوره و درمان دانشگاه بیرجند به دانشجویان سایر دانشگاه‌ها



مرکز مشاوره و درمان



با توجه به شرایط کنونی شیوع کرونا، مرکز مشاوره دانشگاه بیرجند اقدام به گسترش خدمات مشاوره غیرحضوری (برخط و تلفنی) به دانشجویان سایر دانشگاه‌ها در حیطه های زیر نموده است:

- فردی - بالینی (اضطراب، افسردگی، وسواس و ..)
- مشاوره تحصیلی- شغلی
- مشاوره پیش از ازدواج و ازدواج
- مدیریت روابط بین فردی
- مشاوره اعتیاد

دانشجویان محترم می‌توانند هم‌روزه در ساعات اداری با پذیرش مرکز مشاوره و درمان تماس گرفته و زمان را جهت مشاوره برخط یا تلفنی هماهنگ نمایند.

شماره های تماس : ۰۹۰۱۵۵۱۷۰۶۷ و ۰۶۶۰۲۰۲۲۰۳۲۲۰۵۶۳