



خبرنامه تابستان ۱۴۰۳ انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران



خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

«تابستان ۱۴۰۳؛ شماره ۳۶»

نشانی دفتر انجمن: تهران، خیابان نجات‌اللهی، نبش سپند، ساختمان اداری دانشگاه پیام‌نور، طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۹۱۰۲۶۵۶۱۴۴

رایانامه: dabirsocial@yahoo.com

وبسایت: www.iranian-asp.com

اینستاگرام: www.instagram.com/iranian_asp



آنچه در شماره تابستان می‌خوانید

- ۴  برگزاری مجمع عمومی و انتخابات هیات مدیره جدید
- ۵  حساسیت: موهبت است یا مشکل؟
- ۷  احساس تنهایی می‌کنید؟ شما تنها نیستید!
- ۹  انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران نماینده فعال می‌پذیرد
- ۱۰  پنجره کوچک
- ۱۸  آیا زیبایی بر موفقیت ما تأثیر می‌گذارد؟
- ۲۰  خستگی روانی والدین: چالش‌های مدرن در فرزندپروری
- ۲۳  چرا مهربانی گاهی آزاردهنده می‌شود؟
- ۲۶  معرفی کتاب
- ۲۹  شماره جدید نشریه‌های انجمن
- ۳۳  شرایط و مدارک لازم جهت عضویت در انجمن



مدیر مسئول: دکتر مجید صفاری‌نیا

سر دبیر: دکتر مجتبی دلیر

همکاران این شماره

Majid Saffarinia (Ph. D)

دکتر مجید صفاری‌نیا

Mojtaba Dalir (Ph. D, Post Doctorate)

دکتر مجتبی دلیر

Setaareh Jafari (M. A. in Social Psychology)

ستاره جعفری

Sahar Poorzahedi

سحر پورزاهدی

Soheyla Karimi

سهیلا کریمی

Fatemeh Arab

فاطمه عرب

Effat Heydari

عفت حیدری

Mahnaz Ghanbari

مهناز قنبری



برگزاری مجمع عمومی و انتخابات هیات مدیره جدید



پیرو فراخوان انجام شده از طریق روزنامه جهان اقتصاد، و سامانه رسمی انجمن مجمع عمومی عادی سالیانه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران (نوبت دوم) در تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۶ ساعت ۱۰ صبح در محل تهران، خ استاد نجات الهی، ساختمان اداری دانشگاه پیام نور تهران جنوب، سالن اجتماعات دکتر پارسا برگزار گردید. طبق دستور جلسه هیئت مدیره و بازرسان محترم گزارش عملکرد انجمن در سال ۱۴۰۲ را به مجمع ارائه نمودند. سپس صورت های مالی سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید، روزنامه جهان اقتصاد به عنوان روزنامه کثیرالانتشار انتخاب گردید و میزان حق عضویت تعیین شد؛ پس از برگزاری انتخابات اعضای هیئت مدیره و بازرسان، در جلسه هیئت مدیره دکتر مجید صفاری نیا به عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران، دکتر ابوالقاسم عیسی مراد به عنوان نائب رئیس، دکتر شیلر کیخاونی به عنوان خزانه دار و دکتر زهره عزیزی به عنوان دبیر انجمن انتخاب شدند. همچنین آقای دکتر حسن عماري، خانم دکتر اعظم فرح بیجاری، خانم دکتر فاطمه بیان فر، خانم دکتر مهناز مغانلو و آقای دکتر کامیاب تجاسب به عنوان اعضای هیئت مدیره هشتم انجمن انتخاب شدند. آقای دکتر مجتبی دلیر و خانم دکتر ارمغان دماوندیان به عنوان بازررس رأی آوردند.

حساسیت: موهبت است یا مشکل؟



ترجمه ستاره جعفری

کارشناس ارشد روان‌شناسی اجتماعی

آیا شما هم بارها عبارت «خیلی حساس هستی» را شنیده‌اید؟ این برچسبی است که اغلب به افرادی زده می‌شود که به نظر می‌رسد نسبت به احساسات خود و دیگران حساس‌تر هستند. اما آیا حساسیت واقعاً یک مشکل است؟ حساسیت نه تنها یک ضعف نیست، بلکه یک ویژگی است که می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. افراد حساس اغلب:

- **همدلی بالایی دارند:** به راحتی احساسات دیگران را درک می‌کنند و می‌توانند با آن‌ها ارتباط عمیقی برقرار کنند.
- **خلاق هستند:** حساسیت می‌تواند به خلاقیت و نوآوری منجر شود.
- **دقیق و ریزبین هستند:** افراد حساس به جزئیات توجه بیشتری می‌کنند و می‌توانند الگوها و ارتباطات ظریفی را تشخیص دهند.



چرا حساسیت به عنوان یک مشکل دیده می‌شود؟

- فشارهای اجتماعی: جامعه اغلب برای بی‌احساسی و سخت‌گیری ارزش قائل است و حساسیت را نشانه ضعف می‌داند.
- ترس از آسیب‌پذیری: افراد حساس ممکن است از نشان دادن احساسات خود بترسند، زیرا احساس می‌کنند که مورد قضاوت قرار می‌گیرند.
- عدم درک بسیاری از افراد نمی‌دانند که حساسیت یک ویژگی ذاتی است و نمی‌توان آن را تغییر داد.

چگونه با حساسیت خود کنار بیاییم؟

- اولین قدم برای پذیرفتن حساسیت، پذیرفتن خود به عنوان یک فرد منحصر به فرد است.
- یادگیری تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق و یوگا می‌تواند به شما کمک کند تا با احساسات خود بهتر کنار بیایید.
- با افرادی که شما را درک می‌کنند و از شما حمایت می‌کنند، ارتباط برقرار کنید.
- حساسیت یک موهبت است که می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی غنی‌تر و معنادارتری داشته باشید. با پذیرفتن حساسیت خود و یادگیری نحوه مدیریت آن، می‌توانید از این ویژگی منحصر به فرد به بهترین شکل استفاده کنید.

منبع:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-body-has-something-to-tell-you/202409/youre-just-too-sensitive>

احساس تنهایی می‌کنید؟ شما تنها نیستید!



ترجمه سحر پورزاهدی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی

احساس تنهایی یک تجربه انسانی رایج و طبیعی است و نباید از آن شرمسار بود. درحالی که انزوا به معنای نبودن افراد دیگر در اطراف ماست، تنهایی احساس درونی و ذهنی است که می‌تواند حتی در حضور دیگران نیز احساس شود. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که تنهایی نشانه‌ای از ضعف یا شکست اجتماعی است. این باور غلط باعث می‌شود که افراد از بیان احساس تنهایی خود اجتناب کنند. عواملی مانند مهاجرت، تغییر شغل، از دست دادن عزیزان و بیماری می‌توانند باعث احساس تنهایی شوند. فناوری، اگرچه به ما امکان ارتباط با دیگران را می‌دهد، اما استفاده بیش از حد از آن می‌تواند موجب تضعیف روابط ما در دنیای واقعی شود و احساس تنهایی کنیم. افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانی نیز می‌توانند باعث افزایش احساس تنهایی شوند. تنهایی می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر منفی بگذارد و



خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و افسردگی را افزایش دهد. همچنین می‌تواند باعث کاهش رضایت از زندگی، کاهش انگیزه و کاهش عملکرد در زمینه‌های مختلف شود.

راهکارهای مقابله با تنهایی:

- به جای اینکه احساس تنهایی را نشانه‌ای از شکست بدانیم، باید آن را به عنوان فرصتی برای رشد شخصی تلقی کنیم.
- تلاش کنیم تا روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم و با افراد جدید آشنا شویم.
- به نیازهای جسمی و روانی خود توجه کنیم و فعالیت‌هایی را انجام دهیم که باعث لذت و آرامش ما می‌شوند.
- اگر احساس تنهایی برای مدت طولانی ادامه داشت، از یک متخصص کمک بگیریم.

به‌طور کلی، این مقاله به ما یادآوری می‌کند که احساس تنهایی یک تجربه انسانی طبیعی است و با اتخاذ راهکارهای مناسب می‌توان بر آن غلبه کرد. مهم‌ترین نکته این است که به احساس تنهایی خود توجه کنیم و برای بهبود آن تلاش کنیم.

منبع:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/diagnosis-human/202409/feeling-lonely-you-are-not-alone>



خبرنامه تابستان ۱۴۰۳ انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران نماینده فعال می‌پذیرد



انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران در نظر دارد از میان روان‌شناسان دارای عضویت هیأت علمی با حداقل مرتبه استادیاری در سراسر کشور نماینده فعال بپذیرد. بدینوسیله از تمامی افراد علاقمند دارای شرایط فوق دعوت می‌شود تصویر مدارک زیر را از طریق رایانامه به دفتر دبیرخانه انجمن ارسال بفرمایند.

۱- آخرین مدرک تحصیلی

۲- حکم کارگزینی

۳- درخواست کتبی

۴- رزومه فردی

Info@iranianasp.ir

پنجره کوچک



نوشته سهیلا کریمی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی

به نام خدا

من مُرده ام خیلی وقت است مُرده ام!

دیروز، مغزم پر از واژه بود. واژه‌هایی ناب. دوست داشتم پشت کامپیوتر بنشینم و تند، تند انگشت‌هایم روی کلیدها برقصند. نشستم اما این سر و صداها، لعنتی اجازه‌ی رقص انگشت‌هام را ندادند. پنجره‌ی اتاق‌ام کوچک است، سر و صداها را وارد می‌کند اما خارج نمی‌کند. شاید هم خارج می‌کند اما دیگران جز به لذت‌های آنی و فانی اهمیت نمی‌دهند!



دیروز تا شب نتوانستم چیزی بنویسم. واژه‌ها میان هیاو می لغزیدند و از مغزم سُر می خوردند. اما ... اما شب با تمام سیاهی و سکوتش مثل همیشه به من لبخند زد و گرم کرد تا واژه‌های لغزیده و سُر خورده برگردند و نوشته شوند.

مدت‌ها قبل همسایه‌ی طبقه‌ی بالا برای آخرین بار به خانه مان آمد و مثل دفعه‌های قبل شروع به صحبت کرد.

«به نظرت شوهر زری خانم مشکوک نیست؟»

نمی دانستم چه جوابی بدهم. این چیزها که به من ربطی نداشت، هر کس مسئول زندگی خودش بود. خوشبختانه منتظر جواب نشد و ادامه داد.

«در هفته دو، سه شب بیشتر خانه نمی آد. زری خانم می گه به خاطر کارش باید بره سفر. وا چه حرف‌ها، فکر کرده ما هیچی حالی مان نیست. تازه پسرش هم...»
نگاهش می کردم اما فقط لب‌هایش را می دیدم که تند، تند تکان می خوردند.
مامان تند، تند حرف می زد.

«از عروس خواهرم دیگه انتظار نداشتم. حقیقت داره که»

از پنجره‌ی آشپزخانه به شاخه‌های سفید پوش درخت‌های حیاط نگاه می کردم. گنجشک کوچک و قشنگی از روی شاخه پرواز کرد و تکان بال‌های نرمش برف‌ها را چون دانه‌های پنبه در هوا پخش کرد.

«وای چه منظره‌ی قشنگی!»

مامان فریاد زد. «دارم باهات حرف می زنم!»



مامان همیشه می گوید «با دیوار حرف زدن بهتر از با تو حرف زدن».

بسیار تلاش کردم هم صحبت خوبی برای مامان و سایرین باشم. یک بار توی جمع از داستانی که داشتم می نوشتم، حرف زدم.

خاله خانم گفت «به جای نوشتن، بیشتر به شوهر و بچه ت برس!»

خان دایی با آن دست های گوشت آلود اش به دخترش که هفده سالگی ازدواج کرده بود و پشت سر هم سه تا پسر به دنیا آورده بود، اشاره کرد. «از این یاد بگیر! پنج، شش ساله ازدواج کرده، سه تا ریشه برای شوهرش به دنیا آورده. یک زن کامله. تو چند ساله عروسی کردی؟ چند تا بچه داری؟»

عمو بزرگ پوزخند زد. «دختر ما ده ساله عروسی کرده و فقط یک بچه داره. آن هم دختر.»

قبل از این که دهانم باز شود، شوهرم اشاره کرد نشیده بگیرم و سکوت کنم. سرم سنگین و جلوی چشم هام سیاه شد. دلم می خواست فرار کنم... به کجا؟ نمی دانستم! فقط می خواستم بروم و برای همیشه محو شوم.

همسایه ی طبقه ی بالا وقتی خسته شد، از من پرسید «راست می گم؟»



«چی بگم؟ من آن قدر سرگرم کار خودم هستم که وقت نمی‌کنم به این چیزها فکر کنم!»

«چه حرف‌ها! مگه می‌شه؟ راستی کم‌پیدایی؟» خندید. «چه حرفی می‌زنم تو همیشه کم‌پیدایی.»

عمه جان سیمین گفت «چرا کم‌پیدایی؟ می‌دانی چند وقت است خانه‌ی ما نیامدی؟» به جای من مامان جواب داد «دلت خوش است سیمین جان! خانه‌ی ما هم هفته‌ای یک بار می‌آد و بیشتر از دو، سه ساعت نمی‌ماند.»

«همین طوری هم وقت کم می‌آرم.»

«مگه چی کار می‌کنی؟»

«داستان می‌نویسم، داستان می‌خوانم.»

«داستان خواندن هم شد کار؟ از خانه بیرون با همسایه‌ها دوره گذاشتیم. تو نمی‌شناسی شان. زن‌های خوبی هستند. دیروز یکی شان کلی چیز یادمان داد...» لبخندی زد که برایم دلنشین نبود. «با خانواده‌ی شوهرش دعوا کرده بود و آن‌ها را حسابی سرجاشان نشانده بود.»

ابتدای جمله اش چشم‌هام گشاد شد و بعد نگاهم گنگ.

وقتی رفت شب شده بود. سرم پر از هیاهو بود، چشم‌هام توی سیاهی‌ای بی‌انتها دست و پا می‌زد. می‌ترسیدم غرق شوم، گم شوم... اما نه غرق شدم و نه گم شدم، فقط مُردم!



پریسا شب تلفن می زند تا حال مان را بپرسد. از اتفاق های محل کارش هم صحبت می کند و در آخر اسم یک رمان قشنگ را می پرسد. در بین اطرافیان تنها کسی است که رمان خواندن را دوست دارد.

تلفن های هر شب او مثل آواز پرنده ها گوش نواز و مثل بازی دوران کودکی سرشار از شادی و آرامش است... اما او هم گاهی وقت ها می گوید «یک وقت هایی شک می کنم با هم خواهر باشیم.»

اوایل با چشم های گشاد شده نگاهش می کردم. «چرا؟!»

می خندید. هنوز هم می خندد، خنده که نه، قهقهه می زند. وقتی قهقهه می زند خوشگل تر می شود. من وقتی قهقهه می زنم چه شکلی می شوم؟!... تا حالا قهقهه زدم؟! دستش را دور گردنم حلقه می کند و گونه ام را می بوسد. «آخه گاهی وقت ها اصلا نمی فهم ات!»

از سر شب که پریسا تلفن می زند، روز من هم شروع می شود. توی تاریکی غلیظ شب، کور سوی نور ستاره ها، همان اندک ستاره ها آرامشی دل انگیز در قلبم سرازیر می کند. آرامشی که در روشنائی روز احساس نمی کنم.

پنجره ی اتاق ام کوچک است اما توی شب یک موهبت الهی است. نور ستاره ها را به اتاق ام راه می دهد و به من هم اجازه می دهد به ماه رنگ پریده ی آسمان شب نگاه کنم. پنجره ی اتاق پریسا بزرگ است اما وسعت دیداش کم است. پنجره ی اتاق همه



ی کسانی که می شناسم بزرگ است، خیلی بزرگ اما وسعت دیدشان کم است، خیلی کم! و چیزهایی که من از پنجره ی کوچک اتاق ام می بینم آن ها نمی توانند ببینند. امشب که پریسا تلفن زد، گفت «فردا شب کی می آی؟»
«کجا؟!»

«خانه ی دختر عمه جان سیمین.»

«نه.»

«بیا بریم... از خدا پنهان نیست از تو هم پنهان نکنم.» خندید. «این ماموریتی ست که مامان به عهده ام گذاشته.»
«چه ماموریتی؟»

«این که راضی ات کنم بیای خانه دختر عمه جان سیمین.» دوباره خندید. «عمو بزرگ هم می آد، با پوزخندهاش.»

کنار دختر عمه جان سیمین نشسته بودم و با او حرف می زدم. از داستان هام و شخصیت اصلی داستان هام که مثل بچه ام دوست شان دارم و به نوعی بچه هام هستند و وقتی نوشتن داستانم تمام می شود تا دو، سه روز احساس دلتنگی و تهی بودن می کنم. سرش را به سمت مخالف چرخاند، کنترل تلویزیون را از روی میز جلوی مان برداشت، آن را روشن کرد و نگاه اش را با تمام وجود سپرد به سریالی که هر شب از تلویزیون پخش می شد.

«نمی آم. به مامان بگو خانه ی یکی از فامیل های شوهرش دعوت بودند.»



خندید، خنده که نه قهقهه زد.

«خواهر گل ام کاش بلد بودی دروغ بگی! آخه شوهر تو که به جز یک خواهر
دانشجوی مجرد و پدر و مادرش کسی را نداره... حالا پاشو بیا دیگه.»
«جون من اصرار نکن!»

«باشه بابا نیا. اما خیلی دیوانه ای.»

شاید حق با او باشد؟!... اما نمی دانم دیوانه ام یا بیگانه؟!!

شب است. همه خواب هستند، حتی شوهر و دخترم. تنها من بیدارم و از پنجره ی
کوچک اتاق ام به آسمان سیاه شب نگاه می کنم. ستاره ها به من لبخند می زنند و ماه
با آن صورت زرد و بی رنگ اش فقط نگاه ام می کند.

پایان



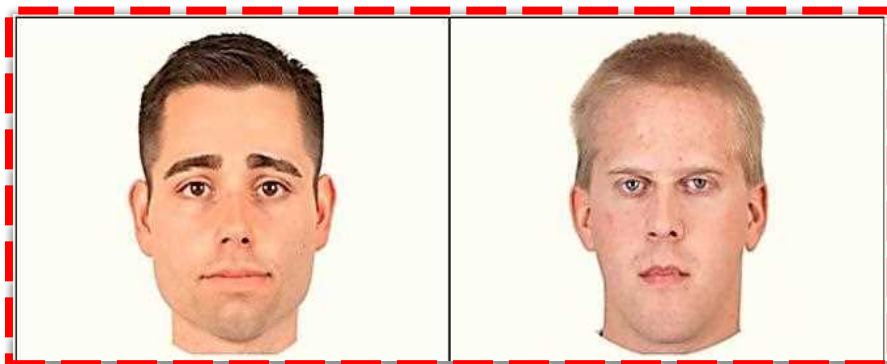
خبرنامه تابستان ۱۴۰۳ انجمن روانشناسی اجتماعی ایران

انجمن روانشناسی اجتماعی ایران



IRANIAN ASSOCIATION OF SOCIAL PSYCHOLOGY

آیا زیبایی بر موفقیت ما تأثیر می‌گذارد؟



ترجمه فاطمه عرب

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی

مطالعات نشان داده‌اند که جذابیت ظاهری می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر نحوه قضاوت ما درباره دیگران داشته باشد. این موضوع به‌ویژه در زمینه‌های مختلفی مانند استخدام، تحصیل و روابط اجتماعی نمود بیشتری دارد. اما آیا می‌توانیم کاری برای کاهش این نوع تبعیض انجام دهیم؟
یک کشف مهم:

محققان در یک مطالعه گسترده، به دنبال یافتن راه‌هایی برای کاهش تبعیض بر اساس زیبایی بودند. آن‌ها با برگزاری یک مسابقه تحقیقاتی، از محققان مختلف خواستند تا روش‌های نوینی برای کاهش این نوع تبعیض ارائه دهند. نتایج این مطالعه نشان داد که برخی از روش‌ها بسیار موثر هستند.
چه روش‌هایی موثرند؟



- تمرکز بر توانایی‌ها: موثرترین روش‌ها آن‌هایی بودند که به جای تمرکز بر ظاهر افراد، بر توانایی‌ها و مهارت‌های آن‌ها تاکید می‌کردند.
- راهکارهای مشخص: ارائه راهکارهای مشخص و عملی به تصمیم‌گیرندگان، به آن‌ها کمک کرد تا کمتر تحت تاثیر ظاهر افراد قرار بگیرند.
- کاهش نویز تصمیم‌گیری: برخی از روش‌ها با کاهش عوامل تصادفی در تصمیم‌گیری، به نتایج عادلانه‌تری منجر شدند.

چرا این موضوع مهم است؟

کاهش تبعیض بر اساس زیبایی، به افراد با ظاهر متفاوت نیز فرصت‌های برابری می‌دهد. این موضوع به ایجاد جوامع عادلانه‌تر و برابرتر کمک خواهد کرد. اگرچه هنوز راه زیادی تا ریشه‌کن کردن کامل تبعیض مبتنی بر زیبایی باقی مانده است، اما این مطالعه نشان می‌دهد که با استفاده از روش‌های علمی و هدفمند می‌توان به نتایج قابل توجهی دست یافت. با آگاهی از این موضوع و استفاده از راهکارهای مناسب، می‌توانیم دنیایی عادلانه‌تر و برابرتر برای همه ایجاد کنیم. این متن تنها یک خلاصه کوتاه از مقاله است و برای کسب اطلاعات بیشتر، مطالعه کامل مقاله توصیه می‌شود.

منبع:

Roy, E., Jaeger, B., Evans, A. M. view all authors (2024). A contest study to reduce attractiveness-based discrimination in social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*

خستگی روانی والدین: چالش‌های مدرن در فرزندپروری



ترجمه عفت حیدری

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی

در دنیای پرمشغله امروز، والدین با چالش‌های بی‌شماری روبرو هستند که می‌تواند منجر به خستگی مفرط و فرسودگی عاطفی شود. این پدیده که به «خستگی روانی والدین» معروف است، به دلیل ترکیبی از عوامل مختلف از جمله انتظارات اجتماعی بالا، سبک‌های فرزندپروری مدرن، و کمبود حمایت اجتماعی رخ می‌دهد. والدین امروزی تحت فشار هستند تا فرزندان خود را به بهترین شکل ممکن تربیت کنند. این انتظار که اغلب از سوی جامعه، خانواده و خود والدین ایجاد می‌شود، می‌تواند منجر به ایجاد ایده‌آل‌های غیر واقعی و دست نیافتنی شود. از سوی دیگر، سبک‌های فرزندپروری مدرن که بر استقلال، خلاقیت و هوش هیجانی کودکان تأکید دارند، نیازمند صرف زمان و انرژی بیشتری از سوی والدین هستند.



علاوه بر این، تغییرات اجتماعی و فرهنگی نیز بر تجربه والدگری تأثیر گذاشته است. کاهش حمایت‌های اجتماعی، افزایش ساعات کاری، و پیچیدگی‌های زندگی مدرن، والدین را در موقعیتی قرار می‌دهد که احساس تنهایی و ناتوانی کنند.

علائم خستگی روانی والدین عبارتند از:

- احساس خستگی مزمن و بی‌حالی
- تحریک‌پذیری و عصبانیت
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بودند
- احساس گناه و ناکامی
- مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری
- مشکلات جسمانی مانند سردرد، بی‌خوابی و مشکلات گوارشی

راهکارهای مقابله‌ای:

- پذیرش واقعیت : والدین باید انتظارات خود را از خود و فرزندانشان تعدیل کنند.
- تقویت شبکه حمایتی : برقراری ارتباط با سایر والدین و جستجوی کمک از دوستان و خانواده.
- تقسیم مسئولیت‌ها : تقسیم عادلانه کارهای خانه بین والدین.
- مراقبت از خود : اختصاص دادن زمان برای استراحت، تفریح و انجام فعالیت‌های مورد علاقه.
- جستجوی کمک حرفه‌ای : در صورت نیاز، مراجعه به روانشناس یا مشاور می‌تواند مفید باشد.



در نهایت، «خستگی روانی والدین» یک مشکل جدی است که می‌تواند بر سلامت روان والدین و فرزندان تأثیر بگذارد. شناخت عوامل موثر بر این پدیده و اتخاذ راهکارهای مناسب، می‌تواند به والدین کمک کند تا با این مشکل مقابله کنند و از زندگی خود لذت ببرند.

مهم‌ترین نکته‌ای که باید به خاطر داشته باشیم این است که والدین نیز انسان هستند و نیاز به مراقبت از خود دارند.

منبع:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-art-of-self-improvement/202409/do-you-suffer-from-parental-burnout>

چرا مهربانی گاهی آزاردهنده می‌شود؟



ترجمه مهناز قنبری

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی

شاید تصور کنیم که مهربانی همیشه خوشایند است، اما همیشه اینطور نیست. گاهی اوقات، همان رفتاری که محبت‌آمیز و دوستانه است، می‌تواند برای دیگران آزاردهنده یا حتی تهاجمی تلقی شود. چرا؟ یکی از دلایل اصلی این است که همه افراد به یک اندازه به تعامل اجتماعی نیاز ندارند. برخی افراد درون‌گرا هستند و به فضای شخصی بیشتری نیاز دارند، در حالی که عده‌ای دیگر برون‌گرا هستند و از تعاملات اجتماعی لذت می‌برند. ایجاد صمیمیت ناگهانی با پرسیدن سؤالات شخصی یا به اشتراک گذاشتن اطلاعات خصوصی می‌تواند برای افراد درون‌گرا آزاردهنده باشد. علاوه بر این، تفاوت‌های فرهنگی نیز در نحوه درک مهربانی نقش مهمی ایفا می‌کنند. آنچه در یک فرهنگ به عنوان مهربانی تلقی می‌شود، ممکن است در فرهنگ دیگر به عنوان تجاوز به حریم شخصی تلقی شود. همچنین، برداشت متفاوت از نیت نیز می‌تواند به سوءتفاهم منجر شود. گاهی اوقات، حتی با وجود نیت خوب، ممکن است دیگران رفتار ما را به عنوان یک تلاش برای کنترل یا دستکاری تفسیر کنند.



نادیده گرفتن نشانه‌های غیرکلامی مانند زبان بدن یا لحن صدا نیز می‌تواند به ایجاد سوء تفاهم منجر شود. اگر فردی تمایلی به صحبت کردن یا ارتباط بیشتر نشان نداد، اصرار نکردن به تعامل بیشتر، احترام به حریم شخصی او محسوب می‌شود. چگونه بدون اینکه مزاحمت ایجاد کنیم مهربان باشیم؟ برای اینکه مهربانی ما به جای ایجاد صمیمیت، باعث آزار دیگران نشود، باید به چند نکته توجه کنیم:

- به نشانه‌های غیرکلامی توجه کنیم و اگر فردی تمایلی به صحبت کردن یا ارتباط بیشتر نشان نداد، اصرار نکنیم.
- به آرامی و با گذشت زمان به دیگران نزدیک شویم. از پرسیدن سوالات شخصی در ابتدای آشنایی خودداری کنیم.
- قبل از تعامل با افراد از فرهنگ‌های دیگر، در مورد هنجارهای اجتماعی آنها اطلاعات کسب کنیم.
- به دیگران اطمینان دهیم که قصد ما آزار دادن یا کنترل آنها نیست.
- اگر فردی به صحبت کردن با شما علاقه‌ای نشان نداد، موضوع را عوض کنید یا مکالمه را پایان دهید.

مهربانی یک ویژگی ارزشمند است، اما باید به گونه‌ای اعمال شود که برای دیگران آزاردهنده نباشد. با درک تفاوت‌های فردی و فرهنگی و توجه به نشانه‌های غیرکلامی، می‌توانیم روابط اجتماعی سالم‌تری برقرار کنیم.

منبع:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-of-the-self/202409/5-ways-friendliness-can-be-seen-as-intrusive>

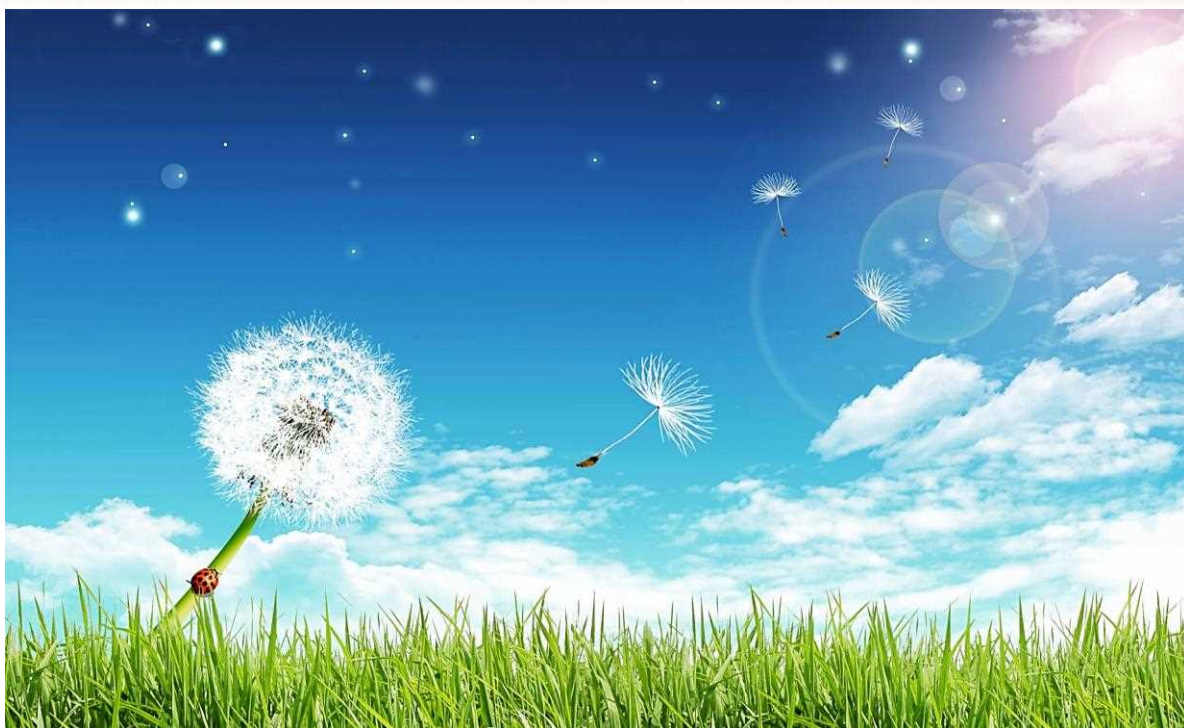


خبرنامه تابستان ۱۴۰۳ انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

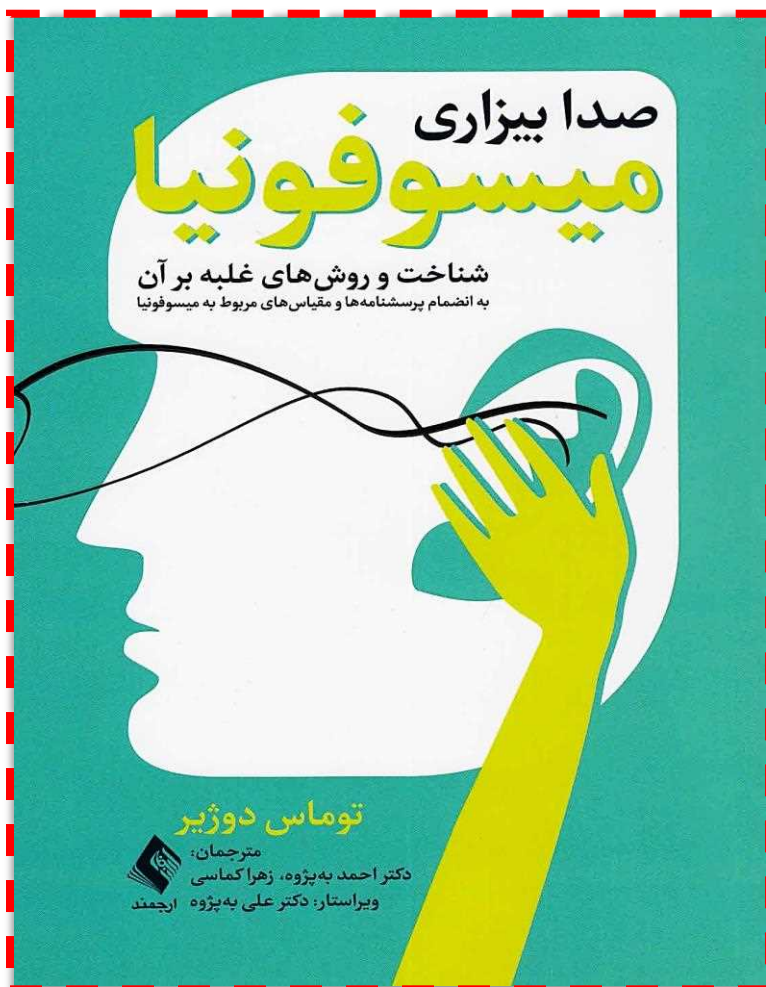
www.iranian-asp.com



نشانی وبسایت رسمی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران



معرفی کتاب



عنوان: میسوفونیا (صدای بیزاری): شناخت و روش‌های غلبه بر آن

نویسنده: توماس دوژیر

مترجمان: دکتر احمد به‌پژوه و زهرا کماسی

انتشارات: ارجمند

سال نشر: ۱۴۰۱



درباره کتاب

آیا برخی از صداهای تکرارشونده، مانند صدای جویدن آدامس و غذا خوردن دیگران، موجب خشم شما می‌شود؟ • آیا برخی از محرک‌های بصری یا بویایی، درحالی‌که دیگران را آزار نمی‌دهد، شما را مضطرب و پریشان می‌کند؟ • اگر چنین است، شما احتمالاً به میسوفونیا مبتلا هستید. • آیا برای مدیریت و مقابله با میسوفونیای خود و غلبه بر آن آماده هستید؟ در هزاره سوم میلادی، بروز مشکلات روانی و اختلال‌های رفتاری، امری اجتناب‌ناپذیر است. در این راستا ضروری‌ترین اقدام؛ شناخت، پیشگیری و درمان بهنگام این‌گونه اختلال‌ها و آشنایی با روش‌های تشخیص و مدیریت آنها است. میسوفونیا یک اختلال نسبتاً جدید در حوزه شنوایی و عصبی-روانی قلمداد می‌شود که در آن فرد یک واکنش هیجانی شدید از خشم یا انزجار نسبت به محرک‌های صوتی و بصری خاصی از خود نشان می‌دهد و می‌تواند به یک وضعیت ناتوان‌کننده تبدیل شود. از این رو، مطالعه کتاب میسوفونیا (صدا بیزاری) به شما کمک می‌کند تا بدانید میسوفونیا با شما چه می‌کند. همچنین آگاه شوید که یکی از نزدیکان شما چه شرایطی را تجربه می‌کند و با مدیریت صحیح، بر آن غلبه نمایید و تا حد زیادی از اثرات آن در زندگی خود بکاهید. این کتاب، اثری بی‌نظیر است که برای نخستین بار می‌تواند مورداستفاده افراد مبتلا به میسوفونیا، درمانگران، مشاوران و پژوهشگران قرار گیرد.



اثر خود را معرفی کنید

همکاران فرهیخته در صورتی که مایل هستید کتاب شما در خبرنامه رسمی و پایگاه اینترنتی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران معرفی شود لطفاً یک نسخه از اثر خود را به آدرس تهران، خیابان کریم‌خان زند، نبش آبان شمالی، ساختمان دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، طبقه دوم، اتاق ۲۰۹ دفتر انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران ارسال نمایید.

شماره تماس جهت هماهنگی ۰۹۱۰۲۶۵۶۱۴۴





خبرنامه تابستان ۱۴۰۳ انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

شماره جدید نشریه‌های انجمن



www.socialpsychology.ir

فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی

شماره ۵۴ فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی منتشر شده و شماره ۵۵ به‌زودی منتشر خواهد شد. از همه پژوهشگران گرامی دعوت می‌شود تا مقالات پژوهشی خود را (فقط در زمینه‌های مرتبط با روان‌شناسی اجتماعی) به سایت این نشریه به نشانی اینترنتی www.socialpsychology.ir ارسال نمایند.

جهت دریافت رایگان مقالات این فصلنامه به نشانی پایگاه اینترنتی فوق مراجعه بفرمایید.



فهرست مقالات چاپ شده در شماره ۵۴

- ۱- برازش روابط علی- ساختاری هوش موفق با خردمندی با میانجی گری هوش موسیقایی در نوازندگان پیانو
- ۲- بررسی روابط ساختاری سه گانه تاریک شخصیت و پرستش افراد مشهور با تأکید بر نقش میانجی دشواری در تنظیم هیجان
- ۳- ارتباط بین عزت نفس و پنج عامل اصلی شخصیت با میانجی گری تأثیر شبکه‌های اجتماعی در افراد دارای خال کوبی (تتو)
- ۴- اثر میانجی جهت گیری زندگی، ابراز وجود و بهزیستی روانشناختی در رابطه بین هوش اخلاقی و جلوگیری از هویت مجازی



-
- ۵- اثربخشی آموزش شناخت اجتماعی بر همدلی و بی تفاوتی اخلاقی نوجوانان با قلدری سایبری
- ۶- پیش بینی اضطراب ناشی از عدم امنیت شغلی و پرداخت ناکافی حقوق و دست مزد متناسب با سختی کار با میانجیگری مقایسه اجتماعی در شهر تهران
- ۷- تدوین و آزمون الگویی از اثر انسانیت‌زدایی سازمانی بر برخی پیامدهای سازمانی با میانجی‌گری عدم تأمین نیازهای روانشناختی بنیادین سازمان
- ۸- نقش میانجی سبک‌های هویت در ارتباط میان شیوه‌های والدگری ادراک شده و تصورات قالبی جنسیتی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی
- ۹- رابطه احساس شرم با استفاده‌های آسیب‌زا از اینترنت؛ نقش میانجی تکانشگری و تنظیم هیجان ناسازگار



دوفصلنامه شناخت اجتماعی

بیست و پنجمین شماره دوفصلنامه شناخت اجتماعی (خرداد ۱۴۰۳) نیز با همکاری دانشگاه پیام‌نور و انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران به چاپ رسیده و علاقمندان می‌توانند از مقالات علمی- پژوهشی آن استفاده کنند. نشانی اینترنتی این نشریه جهت ارسال مقاله <http://sc.journals.pnu.ac.ir> است.





شرایط و مدارک لازم جهت عضویت در انجمن

مدارک لازم جهت عضویت

✓ یک قطعه عکس ۳ در ۴

✓ تصویر کارت ملی و شناسنامه

✓ تصویر آخرین مدرک تحصیلی و یا کارت دانشجویی

✓ تصویر فیش واریزی

✓ ۵۸۵۹-۸۳۱۱-۳۲۷۲-۱۷۴۶ (بانک تجارت)

شرایط و انواع عضویت

عضویت در این انجمن برای تمامی فارغ‌التحصیلان و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی، روان‌شناسی اجتماعی و رشته‌های مرتبط امکان‌پذیر است.

✓ **عضویت دانشجویی:** دانشجویان تمامی رشته‌های مرتبط با روان‌شناسی و روان-

شناسی اجتماعی می‌توانند با پرداخت مبلغ پنجاه هزار تومان به مدت یک سال از عضویت دانشجویی برخوردار شوند.

✓ **عضویت وابسته:** دارندگان مدرک کارشناسی در رشته روان‌شناسی و رشته‌های

مرتبط با این حوزه، با پرداخت مبلغ هفتاد هزار تومان، می‌توانند به عنوان عضو وابسته انجمن فعالیت کنند. عضویت به مدت یک سال اعتبار دارد.

✓ **عضویت پیوسته:** دارندگان مدرک ارشد یا دکتری در حوزه روان‌شناسی اجتماعی و

سایر رشته‌های مرتبط می‌توانند با پرداخت صد هزار تومان به عنوان حق عضویت سالانه، عضو پیوسته انجمن شوند.



با عضویت در انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران، می‌توانید از امکانات متنوعی همچون شرکت در کارگاه‌ها و همایش‌های تخصصی، وینارها و سخنرانی‌ها (با تخفیف ویژه)، دسترسی به منابع علمی و ایجاد ارتباط با همکاران خود بهره‌مند شوید.

نحوه عضویت

برای عضویت در انجمن، کافی است به وبسایت انجمن به آدرس اینترنتی www.iranian-asp.com مراجعه فرمایید و تصاویر مدارک را بارگزاری و ثبت‌نام کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره‌های زیر تماس بگیرید

۰۹۱۰۲۶۵۶۱۴۴

۰۹۹۱۳۹۰۵۰۲۶



همکاری در تدوین خبرنامه



خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران همانند گذشته در نظر دارد مطالب و اخبار روزآمد در زمینه روان‌شناسی و به‌ویژه روان‌شناسی اجتماعی ارسال شده توسط شما را با نام خودتان در شمارگان آتی درج نماید، لذا از تمامی اساتید، همکاران، دانشجویان، و سایر علاقمندان دعوت می‌شود مطالب خود را در زمینه‌های زیر به رایانامه ذیل ارسال نمایید.

- ۱- اخبار پژوهش‌های روزآمد روان‌شناسی (به‌ویژه روان‌شناسی اجتماعی)
- ۲- اخبار همایش‌ها و کنگره‌های روان‌شناسی (ملی و بین‌المللی)
- ۳- اخبار چاپ کتاب‌های روان‌شناسی اجتماعی (و حوزه‌های مرتبط)
- ۴- چکیده پایان‌نامه‌های تحصیلات تکمیلی در حوزه روان‌شناسی اجتماعی
- ۵- اخبار رویدادهای حرفه‌ای روان‌شناسی (به‌ویژه روان‌شناسی اجتماعی)
- ۶- اخبار چاپ نشریه‌های علمی - پژوهشی روان‌شناسی



۷- اخبار نتایج پژوهش‌های نوین ملی و بین‌المللی روان‌شناسی (با تأکید بر حوزه روان‌شناسی اجتماعی)

۸- معرفی نشریه‌های جدید روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی و شخصیت)

۹- معرفی سایت‌های علمی در حوزه روان‌شناسی اجتماعی

و سایر مطالب روزآمد حوزه حرفه‌ای روان‌شناسی (به‌ویژه روان‌شناسی اجتماعی) که خواستار به اشتراک گذاشتن آن‌ها با دیگر همکاران هستید.

dalirasp@gmail.com





خبرنامه تابستان ۱۴۰۳ انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

سال تحصیلی جدید مبارک



IRANIAN ASSOCIATION OF SOCIAL PSYCHOLOGY

اگر این خبرنامه را مفید یافتید، شما هم در نشر آن سهیم باشید.