

Playlist 1 (شرم- حسادت- خشم- خشونت- خودسرزنشگری)	
100	خشم چیست؟
101	خودتخریبی و رفتارهای ناشی از آن-
102	قسمت اول- احساس شرم و گناه-
103	قسمت دوم- احساس شرم و گناه-
104	حسادت پنهان چیست؟-
105	قانون 90 ثانیه برای مدیریت احساسات-
106	چگونه با تمرین پذیرش انتقاد و خودسرزنشگری را کم کنیم؟-
107	آیا عادت دارید خود را سرزنش کنید؟-
108	چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟-
109	با افرادی که حسادت می کنند چه کنیم؟-
110	خشونت خانگی و انواع آن-
111	کینه و انتقام-
112	دکتر لاله مهرداد و خانم شبنم طلوعی- حسادت و رقابت-
113	دکتر لاله مهرداد و خانم شیما ثابت- قضاوت و کنترل-
114	دکتر لاله مهرداد و خانم شبنم طلوعی در رسانه پارس- خشونت احساسی و روانی-
115	دکتر لاله مهرداد و دکتر حامد حیدری- نارضایتی از خود- دلایل و راهکارها-
116	تفاوت گناه و شرم-
117	خشونت خانگی چیست؟-
118	تاثیر خشونت خانگی-
119	تاثیر خشونت خانگی روی فرزندان-
120	کودکانی که شاهد خشونت هستند-
121	چرخه خشونت خانگی-
122	چرا در رابطه همراه با خشونت می مانیم-
123	چگونه از چرخه خشونت بیرون بیاییم؟-
124	بازی روانی حالا گریز آوردم پدرسوخته-
125	انواع خشونت خانگی-
126	آیا در معرض خشونت هستید؟- نشانه های خشونت خانگی-
127	بخشی از لایو ایجاد احساس شرم- دکتر لاله مهرداد و دکتر جلال خادم-
128	لایو ایجاد احساس شرم- دکتر لاله مهرداد و دکتر جلال خادم-
129	خشونت پنهان-
130	جوک کردن و خندیدن به کسی در جمع-
131	سکوت در برابر خشونت و عادی شدن آن-
Playlist 2 والدین و فرزندان- دوران کودکی- طلاق و جدایی- سوگ	
200	چگونه زندگی بدون تعصب را به کودکان بیاموزیم؟-
201	تعریف پیمان نامه حقوق کودک-
202	در کودکی چه پیام هایی را از والدین و اطرافیان گرفته ایم؟-
203	آیا می دانید کودکی، ریشه برخی از ترس ها و نگرانی هاست؟-
204	آیا کودکیتان را از شما دزدیده اند؟-
205	مدیتیشن و کودک-
206	چگونه می توان فرزندان بزرگتر را برای به دنیا آمدن فرزند دیگر، آماده کرد؟-
207	دعوی خواهر ها و برادرها-
208	دکتر لاله مهرداد و شیرین ناصری- چالش های سنین نوجوانی-
209	چگونه والدین موثری باشیم؟-

تاثیر به دنیا آمدن فرزند جدید روی فرزندان بزرگتر و ساختار خانواده- 210
افسردگی در زمان حاملگی- 211
والد سالم، انسان سالم- 212
علایم و راهکارهای مقابله با فرسودگی در والدین- 213
چالش های فضای مجازی، والدین و نوجوانان- 214
چگونه طلاق و جدایی را با فرزندان خود در میان بگذاریم؟- 215
با مشکلات بعد از طلاق چگونه مواجه شویم؟- 216
بیمه احساسی کودکان- 217
رنج از دست دادن عزیزان- 218
رنج و سوگ از دست دادن عزیزان- دکتر لاله مهرداد و خاتم الهام دانای- 219
آیا کودک ایرانی تپاه شده است؟- دکتر لاله مهرداد و خاتم الهام دانای- 220
قسمت اول- من و زخم های کودکی ام- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی- 221
قسمت دوم- من و زخم های کودکی ام- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی- 222
تاثیر مراقبین روی اعتماد به نفس کودک- دکتر لاله مهرداد، دکتر سعیده فتاحی، شیوا موفقیان، بهاره عمویی- 223
قسمت اول- شفای کودک درون- دکتر لاله مهرداد و خاتم آتوسا امیری- 224
قسمت دوم- شفای کودک درون- دکتر لاله مهرداد و خاتم آتوسا امیری- 225
کودک درون کیست و نقش او در زندگی ما چیست؟- دکتر لاله مهرداد و دکتر دانیال صدیق- 226
قسمت اول- طلاق و کودکان- دکتر لاله مهرداد و خاتم مرجان حسینی زاده- 227
قسمت دوم- طلاق و کودکان- دکتر لاله مهرداد و خاتم مرجان حسینی زاده- 228
شخصیت سازی در کودکان- دکتر لاله مهرداد- 229
طلاق- دکتر لاله مهرداد و خاتم بهار اسلامی- 230
آموزش جنسی کودکان و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و دکتر نسیم حسینی نژاد- 231
سلامت روان در کودک و نوجوان- دکتر لاله مهرداد و خاتم نیکول جعفری- 232
سلامت روان در خانواده- دکتر لاله مهرداد و دکتر پیمان رونوفی- 233
کودک و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و دکترهما محمودی- 234
قسمت اول- خانواده و امنیت- دکتر لاله مهرداد و خاتم شبنم طلوعی در رسانه پاریسی- 235
قسمت دوم- خانواده و امنیت- دکتر لاله مهرداد و خاتم شبنم طلوعی در رسانه پاریسی- 236
تنش با فرزندان- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی در رسانه پاریسی - 237
حمایت و همراهی کودکان در اعتراضات- مصاحبه با ایران اینترنشنال- 238
حمایت و همراهی کودکان در اعتراضات- مصاحبه با ایران اینترنشنال- 239
بیمه احساسی کودکان- 240
دکتر لاله مهرداد و دکتر مهسا کشتکاران- چالش های خواب کودک- 241
دکتر لاله مهرداد و خاتم صبا آلاله- سلامت روان و فشارهای روانی در کودکان آسیب دید- 242
کودکان با نیازهای ویژه- 243
چگونه دنیای بعد از طلاق یا جدایی را مدیریت کنیم؟- 244
سلامت روان و پرورش عزت نفس در کودکان- 245
سوگ و صبر- 246
آیا در محیط سمی رشد کرده اید؟ - 247
قصه های کودکی- انقدر گیرنده!- 248
چگونه نابالغی احساسی خود را مدیریت کنیم؟- 249
دوزبانگی دیجیتال در کودکان- 250
تاثیر خشونت و حمله به مدارس بر سلامت روان دانش آموزان- منوتو- 251
تاثیر سرکوب کودکان در حوادث اخیر- شبکه منوتو- 252
تاثیرات بلند مدت و کوتاه مدت خشونت علیه کودکان- 253
تاثیر سرکوب کودکان در حوادث اخیر- دکتر لاله مهرداد و ثماته قدرخان- ایران وایر- 254

آماده اید والد شوید؟- 255
سوگ، کودکان و بازیهای خلاقانه - 256
خزان برگک- پدیده زندگی، مرگ و چرایی آن ها- 257
سوالات مهم برای بچه دار شدن- 258
فرسودگی والدی- 259
سندرم والد سرد- 260
چالش های والدین در تربیت فرزند- دکتر لاله مهرداد و دکتر لاله نایب- 261
روابط فرزندان با والدین- دکتر لاله مهرداد و بهاره گلزاری- 262
نشست تخصصی عبور از سوگ- 263
لایومفصل مربوط به نشست گروهی سوگ- 264
تروما و سوگواری کودکان بازمانده از ترورها دکتر لاله مهرداد و ثمانه قدرخان- 265
ایکسونامی نمایش فیلم پورن در دبیرستان های دخترانه ایران- 267
بیانیه حفظ حقوق کودک- دکتر لاله مهرداد و حامد فرمند- 268
تاثیر مهم اسباب بازیها و وقایع کودکی در زندگی آینده کودکان- دکتر لاله مهرداد و شیوا موفقیان- 269
استعدادیابی کودکان- 270
آسیب شدید روانی در کودکان- 271
بیانیه حقوق کودک- 272
علت نوسانات خلقی در نوجوانان- 273
تاثیر سرکوب های حکومت در سلامت روان کودکان و راهکارها در حفظ سلامت روان کودکان- 274
چگونه با کودکان در مواجهه با اخبار بد برخورد کنیم؟- 275
قسمت اول- تاثیر خشونت روی کودکان- 276
قسمت دوم- تاثیر خشونت روی کودکان- 277
نگهداری کودکان در مراکز روانی برای اصلاح رفتار- 278
سلامت روان در کودکان خانواده های زندانی- 279
سلامت روان و فضای امن در نوجوانان- 280
طلاق، فرزندان و آن دیگری- 281
سوگواری برای کودکی که خواهر یا برادر بزرگتر خود را از دست داده است. چطور از مرگ بگوییم؟- 282
عدالت اجتماعی و نوجوان- 283
قتل فرزندانمان و سوگ ملی- 284
قوانین ظالمانه حضانت جمهوری اسلامی نسبت به کودکان و مادران- 285
نوجوانی و چالش های مربوط به آن- 286
تاثیر آموزش جنسیت زده بر روان کودکان- دکتر لاله مهرداد و شادیار عمرانی- 287
کمپین علیه تجاوز به کودکان- دکتر لاله مهرداد و ثمانه قدرخان- 288
خشونت علیه دانش آموزان در ایران- 289
Playlist 3 سلامت روان- اختلالات روانی
آنزایمر و راهکارهای موثر برای آن- 300
اختلالات خوردن چیست؟- 301
آشنایی با پنیک اتک- 302
303 تروما و نشانه های آن چیست و چه تاثیری بر زندگی ما دارد؟
زدن برچسب "بیماری روانی" روی افراد و تاثیرات آن- 304
آیا نشانه های افسردگی را در خود و یا اطرافیان میبینیم؟ چه کنیم؟- 305
آشنایی با اختلال اضطرابی- 306
اختلال دو قطبی چیست؟ و چه کسی می تواند این بیماری را تشخیص دهد؟- 307
تیک های عصبی- 308
استیگما یا انگ و باور غلط در باره بیماری های روانی- دکتر لاله مهرداد و دکتر رضا محقق- 309

310	دروغگویی بیمارگونه در زبان فارسی-
311	اختلال افسردگی خلقی، عاطفی، فصلی-
312	سلامت روان در مردان-
313	تریوفوبیا یا سوزن هراسی-
314	خود بیمار انگاری، هیپوکندریا- دکتر لاله مهرداد و آقای پژمان هویت دوست-
315	خودشیفتگی و خط قرمزها- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی-
316	سندرم «خود ویرانگری» یا ایمپاستر سیندرم-
317	اعتیاد جنسی، پورنوگرافی- دکتر لاله مهرداد و دکتر کامیار سنایی-
318	تشخیص اختلال زبان کودکان و درمان زود هنگام و موثر- دکتر لاله مهرداد و دکتر لاله نایب-
319	اختلالات خوردن-
320	وسواس- دکتر لاله مهرداد و خانم سودابه برنت-
321	درمان با هیپنوتیزم یا هیپنوتراپی- دکتر لاله مهرداد و خانم موژان جوادی-
322	ورزش و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و دکتر شیلی-
323	رابطه ذهن و جسم و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و دکتر لیدا بینشیان-
324	سلامت روان و فشار های روانی در زنان آسیب دیده- دکتر لاله مهرداد و صبا الاله-
325	دنبال کردن رویاها و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و خانم بشری-
326	فرا تراز محدودیت و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و خانم فرناز فرود-
327	سلامت روان سفر قهرمانی و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و دکتر حانی محمودی-
328	شادی و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و دکتر هما محمودی-
329	ورزش = سلامت جسم و روان- دکتر لاله مهرداد و خانم نجمه تن ساز-
330	تغذیه سالم و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد، دکتر نغمه فرازی و دکتر شیما فاضلی منش-
331	تغذیه سالم و سلامت روان- لاله مهرداد با سعیده فتاحی، شیوا موفقیان و بهاره عمویی-
332	تصویر بدن، ورزش، و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و نیک یگانه و الهام مهرورز-
333	یکپارچه سازی آگاهی و سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و دکتر فوزان زینی- یکپارچه سازی آگاهی و سلامت روان-
334	میسوفونیا-
335	نشانه های اعتیاد به وسایل الکترونیکی و موبایل و راه حلها-
336	هم وابستگی چیست؟-
337	چگونه در موقعیت های بحرانی جامعه، از سلامت روان خود مراقبت کنیم؟-
338	خنده چه تاثیری بر سلامت روان و بدن ما دارد؟-
339	وضعیت خطرناک سلامت روان در ایران-
340	سلامت روان درسوگ های جمعی-
341	اضطراب اجتماعی (آگروفوبیا)-
342	گروه حمایتی و سلامت روان-
343	پنیک اتک تکرار شونده-
344	سندرم سیندرلا-
345	سندرم قلب شکسته-
346	فوبیا چیست؟-
347	بهترین درمان ترس از سوسک، عنکبوت و مار-
348	سندرم پیترین-
349	تاثیر تروما های فعلی روی تروما های قبلی و حفظ سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و سارا رحیمی-
350	تاثیر ورزش بر سلامت روان- دکتر لاله مهرداد و هستی عظیمی-
351	نیاز فرد خودشیفته به ستایش-
352	پادکست تفاوت و تشخیص فراموشی و اختلال فراموشی-
353	آلکسی تایمیا یا کوری احساسی-
354	بی حسی روانی-

بیماری های روان تنی- 355
پنج علامت اختلال روانی- 356
دارو درمانی یا روان درمانی- دکتر لاله مهرداد و دکتر رضا محقق- 357
سلامت روانی و شکنجه- دکتر لاله مهرداد و رضا محقق- 358
هشدار سلامت روان- 359
سه قدم مهم برای سلامت روان و رهایی از فشارهای روانی- 360
سلامت جسمانی و روانی پس از آزادی- 361
مراقبت از سلامت روان هنگام اطلاع رسانی- 362
Playlist 4 لایو- سفر قهرمانی- خودشناسی- رنج
لزوم حمایت گری از جامعه ال جی بی تی-دکتر لاله مهرداد و ملیکا زر- 400
لایو پرسش و پاسخ مهمانی نوروز موسسه جوی- 401
دکتر لاله مهرداد و دکتر حانی محمودی: معنی سفر قهرمانی- 402
قسمت اول- سفر قهرمانی- دکتر لاله مهرداد و دکتر حانی محمودی- 403
قسمت دوم- سفر قهرمانی- دکتر لاله مهرداد و دکتر حانی محمودی- 404
آیا در سفر خودشناسی نیاز به راهنما داریم؟- دکتر لاله مهرداد و دکتر حانی محمودی- 405
ویژه برنامه فریادهای بزرگ، جانهای کوچک- 406
سفر قهرمانی- دکتر لاله مهرداد و فرناز فرود- 407
سفر، تنهایی، تعلق، امنیت، خانه- دکتر لاله مهرداد و ملیکا جهانگردی- 408
زن قدرتمند- دکتر لاله مهرداد و خانم مرمر صهبای- 409
پذیرش تنهایی و خودشناسی- دکتر لاله مهرداد و خانم سوگل رضاپور- 410
وبینار چالش های مهاجرت 1- لاله مهرداد در انجمن ایسایو و جمع دانشجویان ایرانی دانشگاه اوتاوا- 411
وبینار چالشهای مهاجرت ۲- دکتر لاله مهرداد در انجمن ایسایو دانشگاه اوتاوا- 412
مهارت خودآگاهی در قرن ۲۱- دکتر لاله مهرداد و آقای فرشید بهرامی- 413
ارکی تایپ حامی- دکتر لاله مهرداد و دکتر حانی محمودی- سفر قهرمانی - 414
آوای صلح، سفیران صلح- دکتر لاله مهرداد و خانم مریم گیلایان- 41
مثلث فکر و احساس و رفتار- دکتر لاله مهرداد و خانم آمیتیس- 416
مهمانی موسسه جوی- 417
رابطه سالم با بدن- 418
تاثیر رسانه های جمعی بر تصویر من از بدنم- دکتر لاله مهرداد و خانم بهار اسلامی- 419
سلامت روان با مدیتیشن- دکتر لاله مهرداد و خانم دکتر نیکول جعفری- 420
محیط کاری سالم و رضایت شغلی- دکتر لاله مهرداد و خانم طناز خامه- 421
اهمیت خودشناسی در موفقیت کاری و تحصیلی- دکتر لاله مهرداد و خانم آیسونا- 422
همدلی- دکتر لاله مهرداد و خانم سحر ملکوت زاده- 423
زن مقتدر- دکتر لاله مهرداد و خانم سمرمدن پور- 424
بخشش و رهایی- دکتر لاله مهرداد و خانم آمیتیس نوروزی- 425
هر انسان موجودی منحصر به فرد- دکتر لاله مهرداد و دکتر شکبیا وصور- 426
ناخودآگاه، سایه- دکتر لاله مهرداد و خانم آتوسا امیری- 427
انجام مدل جدید و کوتاه تر مدیتیشن عشق- 428
قسمت اول- رنج و رشد- دکتر لاله مهرداد و خانم موژان جوادی- 429
قسمت دوم- رنج و رشد- دکتر لاله مهرداد و خانم موژان جوادی- 430
رنج و رشد- پرسش و پاسخ- دکتر لاله مهرداد و خانم موژان جوادی- 431
قهرمان درون- دکتر لاله مهرداد و خانم بهار اسلامی- 432
تجربه سرطان، تجربه جنگ و صلح- دکتر لاله مهرداد و خانم یلدا نیک فطرت- 433
تحول درون- دکتر لاله مهرداد و سعید گل محمدی- 434
آن که گفت نه!- دکتر لاله مهرداد و خانم شبنم طلوعی- 435

تحول درون- دکتر لاله مهرداد و سعید گل محمدی- 436
خودشناسی از بودن تا شدن- دکتر لاله مهرداد و آرش تقوی- 437
بخشش، از حرف تا عمل- دکتر لاله مهرداد و خاتم شبنم طلوعی در رسانه پاریسی- 438
خودشناسی- دکتر لاله مهرداد و آرش تقوی- 439
زخم های دیروز، دردهای امروز- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی در رسانه پاریسی- 440
چرا و چگونه مغز را آرام کنیم؟ 441
تنش با سالمندان- دکتر لاله مهرداد و خاتم شبنم طلوعی در رسانه پاریسی- 442
پاسخ به سوالات شما- ویدیو کامل لایو ۲۲ مارچ ۲۰۲۰- 443
قسمت اول- مدیتیشن- 444
قسمت دوم- مدیتیشن- 445
تغییر رفتار در مسیر رشد شخصی- 446
برچسب زدن و انتظار از خود- 447
برچسب زدن و انتظار از خود- 448
آگاهی و رشد- 449
انواع تروما- 450
استرس اقلیت و تاثیر آن بر جامعه ال جی بی تی- 451
آگاهی رسانی در مورد وضعیت زنان شجاع ایران و عزیزان آسیب چشمی- دکتر لاله مهرداد و رها اخوان- 452
درمان و راه های کمک به خود- دکتر لاله مهرداد و دکتر رضا محقق- 453
زنان و حق زن بودن- دکتر لاله مهرداد و پگاه سمایی- 454
بیانسگی یا پساقاعدگی- دکتر لاله مهرداد و رها اخوان- 455
احتمال جنگ و تاثیر آن در سلامت روان و افزایش اضطراب- 456
احساس تنهایی- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی- 457
اعدام یا قتل حکومتی؟ نگذاریم دهه شصت تکرار شود- دکتر لاله مهرداد و دکتر نظام الدین مینافی- 458
بایدها و نبایدها بعد از تجربه تروما- دکتر لاله مهرداد و دکتر سرگلزایی- 459
به مناسبت منع خشونت علیه زنان و جنبش زن، زندگی و آزادی- 460
بررسی حقوقی و روانشناختی اعدام علیه مبارزان- 461
لایو سوال و جواب- 462
تاثیر روانی اعتراضات- 463
جرم انگاری سقط جنین- 464
تنش های روحی روانی بازداشتی ها، آزاد شده ها و خانواده های شان- 465
راه های غلبه بر غم زندگی جمعی ایرانیان و بازیابی روحیه برای ادامه زندگی و حضور اجتماعی- 466
گفتگو با ایران اینترنشنال در باره ایران و ارزیابی روانشناسی از آحاد جامعه- 467
معرفی کمپین قهرنام- دکتر لاله مهرداد و ماه منیر رحیمی- 468
همه چیز در مورد عاشقی- دکتر لاله مهرداد و ثمانه قدرخان- 469
تروما و تجربه ترومای دوباره- 470
تکنیک سفری به تونل زمان- 471
رنج و معنای زندگی- 472
روانشناسی زرد و خطرات ناشی از آن- دکتر لاله مهرداد و دکتر جلال خادمی- 473
ضد فراموشی- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی- 474
لایو سوال در زمینه های مختلف و جواب آن ها- دکتر لاله مهرداد- 475
لایو کوتاه- مبارزه در راه آزادی ایران- دکتر لاله مهرداد و دکتر رها اخوان- 476
ما پیروزیم- 477
Playlist 5 مشاوره هفتگی
پذیرش آگاهانه و تاثیر آن در زندگی ما چیست؟- 500
اثر تماشاگر- 501

هالووین، مراسمی تاریخی و مذهبی یا روانشناختی- 502
حضور منفعلانه در فضای مجازی، دلایل و راهکارها- 503
آگاهی درباره سرطان پستان و نقش اعضای خانواده برای کمک به بیمار- 504
روانشناسی رنگ ها- 505
محبت های خودخواهانه و آسیب زنده- دوستی خاله خرسه- 506
رفتار با افراد با نیازهای ویژه- 507
مدارا یا بردباری- 508
آیا تا به حال دروغ گفته اید؟- 509
رابطه بین رویا و تمامیت- 510
سقف خوشبختی چیست؟- 511
علت عقب انداختن کارها و چگونگی غلبه بر آن- 512
مثلث تمامیت- 513
قسمت اول- راه و رسم حضور در اینستاگرام- 514
قسمت دوم- راه و رسم حضور در اینستاگرام- 515
یک پیشنهاد برای همدلی- 516
ارتباط زبان مادری و سرکوب در جامعه- 517
چگونه خبرخوانی افراطی را کنترل کنیم- 518
همدلی شناختی و احساسی- 519
راه های مقابله با درماندگی آموخته شده- 520
موانع زندگی: نگاه داشتن یا رها کردن- 521
با مشکل خود چه کار میکنید؟- 522
آیا باورهایمان قابل تغییرند؟ چگونه باورهایمان می توانند ما را به خطر بیندازند؟- 523
اصالت چیست و چگونه می توانیم اصیل باشیم؟- 524
شناخت سواستفاده احساسی / روانی و تاثیراتش در زندگی- 525
نظر یک آدم حسابی- 526
چگونه با حفظ اقتدار، در شرایط بحرانی بهتر عمل کنیم؟- 527
چگونه اشتباه خود را اصلاح و درست کنیم؟- 528
چرا در قبال پیشامدهای جامعه مسئول هستیم؟- 529
آیا شما هم آسیب پذیر بودن خود را پنهان می کنید؟- 530
آیا تصمیم گیری برایتان سخت است؟- 531
خواب و رویا از دیدگاه روانشناسی- 532
چگونه گفتگوی تاثیرگذاری داشته باشیم؟- 533
آیا در لحظه بودن مرا از اهدافم دور میکند؟- 534
سکوت و تاثیر آن در روابط- 535
آیا سکوت کردن و تحمل کردن سازنده است؟- 536
در لحظه بودن به چه معناست؟- 537
نگرانی از آینده- دکتر لاله مهرداد و خانم بهار اسلامی- 538
هر چی بگی اشتباهه- شنونده خوب بودن- 539
قربانی و نقش قربانی- 540
قربانی- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی- 541
مهارت تصمیم گیری در بحران- دکتر لاله مهرداد و آمیتیس نوروزی- 542
هویت و احساس تعلق- 543
در مقابل فشار سکوت نکنیم- 544
آیا شاهد رویداد آسیب زا بوده اید؟- 545
مراقبت پس از رویداد آسیب زا- 546

کرمک به اطرافیان پس از مشاهده رویداد آسیب زا- 547
سلامت روان در جامعه ال جی بی تی-548
تفاوت احساس تنهایی و تنها بودن- 549
علت احساس تنهایی- 550
مفهوم موفقیت- سری برنامه قایقی خواهم ساخت- 551
برای رسیدن به هدف چه باید کرد سری برنامه «قایقی خواهم ساخت»- 552
تمرین هایی برای کم کردن حس تنهایی 1- 553
تمرین هایی برای کم کردن حس تنهایی 2- 554
آسیب های احساس تنهایی- 555
«روان گردانها: افسانه ها یا حقیقت»- 556
مهم نیست کجا هستم- سری برنامه قایقی خواهم ساخت- 557
جبر جغرافیایی- سری برنامه قایقی خواهم ساخت- 558
ترس ها و مواجه شدن با آن ها- 559
احساسات موقت و تصمیمات دائمی- 560
کلیدهای موفقیت- 561
چهار عامل در تغییر احساسات- 562
از ترس رها شو، رویاهایت را زندگی کن- 563
چگونه قصه های کودکی را رها کنم تا موفق شوم؟- 564
سلامت روان در جامعه ال جی بی تی کیو- 565
بله بگم یا نه؟- 566
چگونه خردمندانه زندگی کنیم؟ 567
درماندگی آموخته شده و باور به اینکه هیچ چیزی را نمی توان تغییر داد- 568
قهرنام- 569
چطور از حرف دیگران ناراحت نشویم؟- 570
چرا کارم را عقب می اندازم؟- 571
با حس نگرانی چه کنم؟- 572
بازداشت شدگان و خانواده های آن ها به عشق، تخصص و توجه نیاز دارند- 573
درماندگی آموخته شده- 574
چگونه در شرایط خاص تصمیم بگیریم؟- 575
اثر پروانه ای- 576
سلامت روان، در میان گذاشتن مسائل با کودکان، چگونه برخورد با خشم حاصل از حوادث، تروما،- قسمت اول- 577
همدلی، مدیریت احساسات، ایرانیان مهاجر، و مسئولیت پذیری و کنشگری در این روزهای بحرانی- قسمت دوم- 578
بازگشت با اقتدار و پرنرزی به هدف- 579
دوستی با دشمن- فکرهای منفی که مالک آرامش ما می شوند- 580
هرم مازلو- نیازهای اولیه و خودشکوفایی- 581
میخواهیم از شما یاد بگیریم- داستان های شما- 582
مدیریت احساسات منفی- 583
زمین صاف است و تف شفا می دهد- احساس تعلق و پذیرفته شدن- 584
قسمت وجود دارد یا خیر؟ 585
اخلاق در روانشناسی- 1- 586
اخلاق در روانشناسی- 2- 587
اخلاق در روانشناسی- 3- 588
اخلاق در روانشناسی- 4- 589
اخلاق در روانشناسی- 5- 590
چگونه در شرایط خاص تصمیم بگیریم؟ 591

پادکست تفکر ثابت و پویا- 592
زندگی اصیل چیست؟ 593
جرم زدایی از رابطه همجنس گرایانه- 594
اگر انگیزه ندارید- 595
اقتدارت را پیدا کن- 596
چرا همیشه عقبم؟- 597
چه کنم همه دوستم داشته باشند؟- 598
کمالگرایی و رضایت از خود- 599
قسمت اول- خسته ام، چیکار کنم؟- 5000
قسمت دوم خسته ام، چیکار کنم؟- 5001
قسمت سوم- خسته ام، چیکار کنم؟- 5002
دعوی خانوادگی- 5003
گذر از مراحل تغییر- 5004
ناهماهنگی شناختی- 5005
سم سلامت و موفقیت- 5006
پنج چیز که نمی توان تغییر داد- 5007
نیازیه کنترل موقعیت- 5008
چهار پشیمانی اصلی- 5009
با پشیمانی چه کنم؟ 5010
سه لایه عدم موفقیت- 5011
چهار اصل مراقبت واقعی از خود- 5012
خسته شویم اما ناامید نه- 5013
حمایت از جامعه بهایی- دکتر لاله مهرداد و مریم صفاجو- 5014
لایو با یک بهایی موفق در زمینه تجارت- دکتر لاله مهرداد و پیام زمانی- 5015
روانشناسی چاره یا چاه- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی- 5016
تو بمان- حرف بز- دکتر لاله مهرداد، شاهو و دکتر سرگلزایی- 5017
امنیت در اتاق درمان- 5018
انکار و عدم همدلی- 5019
اهمیت و ضرورت آگاهی و اتحاد در پیروزی و حفظ جان عزیزانمان و آزادی ایران عزیزمان- 5020
با داغ و داغداران- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی- 5021
پادکست ظلم، شفقت و همدلی در سطح جامعه- 5022
پادکست چگونه سالم تر پیر شویم؟- 5023
پادکست حضور، درک احساسات وصل به بدن- 5024
پادکست زن زندگی آزادی- 5025
پادکست سواستفاده از قدرت- 5026
از دست دادن عضو بدن و تاثیرات روانی آن و راههای درمان- 5027
احساس مجاز- 5028
اضطراب و بزرگنمایی مشکل- 5029
انتقاد یا تفکر انتقادی- 5030
تفکر انتقادی- 5031
چرا تفکر انتقادی مهم است؟- 5032
مه ذهنی- 5033
پیش داوری و مه ذهنی- 5034
عملکرد مه ذهنی- 5035
ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت- 5036

تسهیل کننده ها- 5037
نشانه های افراد فعال کننده- 5038
تفاوت کمک کننده ها و فعال کننده ها- 5039
تشخیص کمک کننده و فعال کننده- 5040
پنج راه برای فعال کننده نبودن- 5041
چند راه حل دیگر برای فعال کننده نبودن- 5042
آیا اصالت دارید؟- 5043
نقد روانشناسی بربرنامه مهمونی- 5044
به نام زن، زندگی و آزادی- 5045
تحقیق به جای تقلید- 5046
تضاد رفتار و گفتار- 5047
تغییر: می خوام و نمی خوام- 5048
تو فکر می کنی حقیقت رو می دونی؟- 5049
چی شنیدی؟ من چی گفتم؟- 5050
داستانی که باور کردیم- 5051
درخت زندگی- 5052
درماندگی آموخته شده- 5053
راه های سالم مدیریت احساس- 5054
راهی برای میارزه با ناامیدی- 5055
زبان بدن دروغگویی- 5056
زبان بدن- 5057
زبان بدن و تاثیر فرهنگ، مذهب و اختلالات بر آن- 5058
زندگی بر مبنای ارزش هایمان- 5059
زندگی من و زندگی اجتماعی- 5060
سبک زندگی من به من مربوطه- 5061
سبک زندگی من و فضای امن- 5062
سواستفاده از قدرت- 5063
گول خوردید؟- 5064
نظر من درباره نذر- 5065

Playlist 6
پاکیزگی تن و جان

دوره پاکیزگی تن و جان- توضیحات (قسمت اول)
دوره پاکیزگی تن و جان- توضیحات (قسمت دوم)
دوره پاکیزگی تن و جان- توضیحات (قسمت سوم)
دوره پاکیزگی تن و جان- تمرکز بر نکات مثبت خود (روز اول)
دوره پاکیزگی تن و جان- تمرکز بر نکات مثبت اطرافیان (روز دوم)
دوره پاکیزگی تن و جان- تمرکز بر نکات مثبت جهان هستی (روز سوم)
دوره پاکیزگی تن و جان- شفافیت با خود (روز چهارم)
دوره پاکیزگی تن و جان- شفافیت با اطرافیان (روز پنجم)
دوره پاکیزگی تن و جان - شفافیت با جهان هستی (روز ششم)
دوره پاکیزگی تن و جان - شفافیت با جهان هستی (روز ششم)
دوره پاکیزگی تن و جان- قدرانی از اطرافیان (روز هشتم)
دوره پاکیزگی تن و جان- قدردانی از جهان هستی (روز نهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- خواسته ام از خودم (روز دهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- خواسته ام از اطرافیان (روز یازدهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- خواسته ام از جهان هستی (روز دوازدهم)

دوره پاکیزگی تن و جان- عشق به خود (روز سیزدهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- عشق به دیگران (روز چهاردهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- عشق به جهان هستی (روز پانزدهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- بخشیدن خود (روز شانزدهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- بخشیدن دیگران (روز هفدهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- بخشیدن جهان هستی (روز هجدهم)
پاکیزگی تن و جان- پذیرش خود (روز نوزدهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- پذیرش اطرافیان (روز بیستم)
دوره پاکیزگی تن و جان- پذیرش جهان هستی (روز بیست و یکم)
دوره پاکیزگی تن و جان- حضور در لحظه برای خودم (روز بیست و دوم)
دوره پاکیزگی تن و جان- حضور در لحظه با اطرافیان (روز بیست و سوم)
دوره پاکیزگی تن و جان- حضور در لحظه با جهان هستی (روز بیست و چهارم)
دوره پاکیزگی تن و جان- هماهنگی با خودم (روز بیست و پنجم)
دوره پاکیزگی تن و جان- هماهنگی با اطرافیان (روز بیست و ششم)
دوره پاکیزگی تن و جان- هماهنگی با جهان هستی (روز بیست و هفتم)
دوره پاکیزگی تن و جان- تعهد به خودم (روز بیست و هشتم)
دوره پاکیزگی تن و جان- تعهد به اطرافیان (روز بیست و نهم)
دوره پاکیزگی تن و جان- تعهد به جهان هستی (روز سی ام)
دوره پاکیزگی تن و جان- توضیحات پایان دوره
لایو پرسش و پاسخ دکتر لاله مهرداد درباره دوره پاکیزگی تن و جان- قسمت اول
لایو پرسش و پاسخ لاله مهرداد درباره دوره پاکیزگی تن و جان- قسمت دوم
Playlist 7 رابطه
حل مشکل مهم با فرد مهم برای حفظ رابطه مهم- 700
تاثیر توجه به خود در روابط - ۱۰- ۲۰۲۰- 701
تشنش با همسر/ یار- دکتر لاله مهرداد و شبنم طلوعی در رسانه پارس- 702
رابطه عاطفی سالم- دکتر لاله مهرداد و خانم آتوسا- 703
خیانت- لاله مهرداد و خانم آتوسا- 704
رابطه های عاشقانه تکراری- دکتر لاله مهرداد و دکتر تینا پارسا- 705
حد و مرز در روابط دکتر لاله مهرداد و خانم فرناز فرود- 706
روابط مسموم- دکتر لاله مهرداد و سمیرا قیداری، دکتر سوسن دانا و مینا عسکری زاده- 707
تاثیر مخرب روابط سمی بر اعتماد به نفس- دکتر لاله مهرداد و خانم سولماز برقگیر- 708
قسمت اول - رابطه عاشقانه درونگرا و برونگرا- دکتر لاله مهرداد و خانم سارا رحیمی- 709
قسمت دوم- رابطه عاشقانه درونگرا و برونگر- دکتر لاله مهرداد خانم سارا رحیمی- 710
چرا رابطه ناسالم را ترک نمی کنیم؟- دکتر لاله مهرداد و دکتر نوشان رضانی فرد- 711
اعتماد بعد از خیانت- دکتر لاله مهرداد و خانم الهام دانایی- 712
تنظیم احساسی در رابطه- دکتر لاله مهرداد و خانم منظر ملکیان- 713
چه کسی حریم مرا می شکند؟- 714
شناخت سوء استفاده احساسی/روانی و تاثیراتش در زندگی- 715
ویژگی های یک رابطه عاطفی سالم و عاشقانه چیست؟- 716
تاثیر شناخت و ارزیابی ارزش ها بر کیفیت روابط و رشد شخصی چیست؟- 717
تاثیر تیپ شخصیتی روی دوست یابی و ویژگیهای دوستی سالم- 718
حس تنهایی چگونه ما را در رابطه های ناسالم نگه میدارد؟- 719
قبل از شروع رابطه عاشقانه چه باید بدانیم؟- 720
شفافیت چیست و چگونه به روابط ما کمک میکند؟- 721
اهمیت داشتن قصد مشترک در رابطه- 722

چگونه با نوع وابستگیمان، رابطه عاشقانه خود را خراب می‌کنیم؟- 723
چگونه می‌توانم رابطه عاشقانه خود را نجات دهم؟- 724
آیا رابطه عاشقانه من رو به مرگ است؟ چه کنم؟- 725
چگونه رابطه عاشقانه خود را زنده نگه دارم؟- 726
چگونه عشق خود را در رابطه نشان دهیم؟- 727
علامت خیانت در رابطه چیست؟- 728
چه چیزهایی خیانت محسوب می‌شود؟- 729
قسمت اول- چرا وارد رابطه تکراری می‌شویم؟- 730
قسمت دوم- چرا وارد رابطه تکراری می‌شویم؟- 731
کارگاه رابطه سالم و موفق- 732
کارگاه یک روزه رابطه سالم و موفق- 733
کارگاه رابطه آوریل ۲۰۱۷- 734
ایجاد و حفظ صمیمیت در رابطه- 735
انواع شخصیت در رابطه- 736
تعریف رابطه عاشقانه- 737
بهترین زمان شروع رابطه چه زمانی است؟- 738
در شروع رابطه، چگونه آن را برای مدت طولانی حفظ کنیم؟- 739
ویژگیهای رابطه سالم چیست؟- 740
برخی از راههای عملی برای ایجاد صمیمیت در رابطه- 741
اهمیت حمایت عاطفی- 742
چگونگی حمایت عاطفی- 743
گوش دادن- 744
اهمیت رازداری در رابطه عاشقانه- 745
تاثیر عدم رازداری- 746
رازدار نباشید اگر...- 747
نقطه کور در رابطه- 748
رابطه و اولین قدم در حل مشکل- 749
دو سوال مهم در حل مشکل- 750
اقدام عملی در حل مشکل- 751
شرایط حل مساله- 752
حل مساله در محیط سالم- 753
رابطه همسری از انتقاد تا بازخورد- 754
بازی، روشی برای شناخت یار عاطفی- 755
انواع بازی در خانواده- 756
سه عامل مهم در رشد روابط- 757
اولین الف مهم در رابطه- اعتماد- 758
دومین الف مهم در رابطه- ارتباط- 759
سومین الف مهم در رابطه- احترام- 760
قسمت اول- احترام و درک متقابل- ویژگی های رابطه سالم- 761
قسمت دوم- حریم چیست؟ ویژگی های رابطه سالم- 762
قسمت سوم- انواع حریم- ویژگی های رابطه سالم- 763
قسمت چهارم- حریم فیزیکی و جنسی- ویژگی های رابطه سالم- 764
قسمت پنجم- مشخص کردن حریم ها- ویژگی های رابطه سالم- 765
قسمت ششم- چگونگی احترام گذاشتن- ویژگی های رابطه سالم- 766
قسمت اول- اصول گفتگو- 767

قسمت دوم- اصول گفتگو-768
قسمت سوم- اصول گفتگو- 769
تکنیک حفظ آرامش در رابطه- 770
یارم غیب میشه و جواب تلفن نمی ده- 771
دلم میخواد برم تو رابطه- 772
حل مشکل در ارتباط- 773
کار درست من در رابطه- 774
آیا عشق کافیه؟- 775
پایان دادن به دعوا در رابطه ها- 776
ترک شدن در رابطه- 777
حفظ رابطه عاشقانه- 778
نشانه عدم آمادگی برای رابطه- 779
روشی برای روابط مانا و پایا- 780
ویژگی هایی که باعث جدایی می شود- 781
مفهوم خیانت در رابطه- 782
پول شوهر تو حروم می کنی- 783
خیانت یا تغییر؟- 784
کلید رابطه سالم- 785
نام گذاری حسی و ابراز احساس سالم- 786

Playlist 8
عشق به خود- اعتماد به نفس

چه کنم دیگران به من احترام بگذارند؟- 800
احساس خوب و کافی نبودن- 801
به نفس- پرسش و پاسخ- دکتر لاله مهرداد و تینا پارسا- 802
افزایش اعتماد به نفس، بخشش و پذیرش خود- 803
افزایش اعتماد به نفس، زندگی هدفمند، بزرگترین مانع- 804
افزایش اعتماد به نفس، زندگی هدفمند، هدف های کوچکتر- 805
افزایش اعتماد به نفس، زندگی هدفمند- 806
افزایش اعتماد به نفس، تمرکز روی خود- 807
افزایش اعتماد به نفس، مسنول بودن- 808
افزایش اعتماد به نفس، احترام به خود- 809
افزایش اعتماد به نفس، ابراز خود- 810
افزایش اعتماد به نفس، آگاهی از خود- 811
افزایش اعتماد به نفس- 812
شش ستون اعتماد به نفس از دیدگاه برندن- 813
قسمت اول- راه های افزایش اعتماد به نفس- 814
قسمت دوم- راه های افزایش اعتماد به نفس- 815
قسمت سوم- راه های افزایش اعتماد به نفس- 816
اعتماد به نفس چه تاثیری در زندگی ما دارد؟- 817
ارتباط بین دوست داشتن خود و ترس از طرد شدن چیست؟- 818
آیا فکر میکنید به حد کافی دوست داشتنی نیستید؟- 819
ارتباط افکار و باورهایمان و عشق به خود چیست؟- 820
عشق به خود- 821
راه های دوست داشتن خود- 822
عشق به خود، عشق به خود یا خودخواهی- 823
عشق به خود، علت عدم عشق به خود- 824

عشق به خود، عدم سرزنش خود- 825
عشق به خود، شناخت و حفظ حریم ها، شفافیت- 826
عشق به خود، پذیرش اشتباهات و بخشش خود- 827
عشق به خود، مذاکره و مکالمه با افکار منفی- 828
عشق به خود، حضور در لحظه- 829
عشق به خود، شاد بودن و شاد کردن خود- 830
عشق به خود، ایجاد تعادل در تمام ابعاد زندگی- 831
عشق به خود، توجه به سلامت جسم و جان- 832
عشق به خود، گروه حامی- 833
عشق به خود، ارتباط با احساس خودم- 834
عشق به خود، دریافت و پذیرش عشق- 835
عشق به خود، قدردانی از خود- 836
عشق به خود، تعهد به خود- 837
عشق به خود، خدمت به دیگران- 838
عشق به خود، تصویر من از خود- 839
احساس خوب و کافی نبودن- 840
تصویر بدنی و اعتماد به نفس- 841
تصویر بدنی و جایگاه روانی- دکتر لاله مهرداد، دکتر جلال خادمی و دکتر رها اخوان- 842
Playlist 9 مدیتیشن
- مدیتیشن شروع روز Starting your day Meditation
- مدیتیشن من هستم I Am Meditation
مدیتیشن بخشش و رهایی- Forgive and Let Go Meditation
مدیتیشن حلقه عشق - Circle of Love Meditation
مدیتیشن گل نیلوفر - Lotus Meditation
مدیتیشن رهایی از استرس- Stress Relief Meditation
مدیتیشن نور، اسکن بدن و ریلکس شدن Light, Body Scanning Meditation
مدیتیشن عشق به خود Self-Love Meditation
مدیتیشن اقیانوس، آرامش و صلح درون- Ocean Calmness, Peaceful Meditation
مدیتیشن روزانه جنگل، مفید برای شروع روز Forest Daily Meditation
مدیتیشن آبشار- Waterfall Meditation
مدیتیشن دوست داشتن بدن و اندازه -Embracing Body Positivity
The Power of Choice Meditation -مدیتیشن قدرت انتخاب
مدیتیشن کوتاه روزانه - Daily Brief Meditation
هیپنوتراپی از دست دادن وزن اضافه- Weight Loss Hypnosis
مدیتیشن بارداری: ارتباط با بدن و نوزاد- Pregnancy: A Journey of Love and Connection
مدیتیشن خواب عمیق Deep Sleep Meditation
مدیتیشن مدیریت دردهای مزمن- Chronic Pain Management Meditation
مدیتیشن پس از زایمان-رابطه مادر و نوزاد -New Mothers - Motherhood Meditation
Peace of Mind Meditation for Releasing Negative Thoughts-مدیتیشن صلح ذهنی و رها کردن افکار منفی
تنفس جعبه ای برای مدیریت اضطراب Box Breathing Meditation for Anxiety
مدیتیشن برای مدیریت اضطراب- Meditation for Anxiety
مدیتیشن پذیرش خود واقعی- Don't be Apologetic, Self-Acceptance Mediation
مدیتیشن تبدیل گفتگوی ذهنی منفی ذهنی- Transforming Negative Self-Talk to Positive Mediation
مدیتیشن بیرون آمدن از حس گیرافتادن- Feeling Stuck and Self-Empowerment Mediation
مدیتیشن درک و مدیریت احساس دلتنگی برای کودکان Coping with Grief Meditation for Kids

مدیتیشن گربه شکرگزار برای کودکان - Thankful Cat Meditation for Kids
مدیتیشن مدیریت احساس خشم برای کودکان - Anger Management Meditation for Kids
مدیتیشن یادگیری زبان تازه - Learning a Language Meditation
مدیتیشن تنفس برای مبتدیان - Breathing Meditation for Beginners
مدیتیشن سوگ - Grief meditation
مدیتیشن آرام ماندن در حین سختی - Staying Calm During Hardship
Playlist 10 سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز اول
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز دوم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز سوم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز چهارم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز پنجم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز ششم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز هفتم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز هشتم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز نهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز دهم
سوال و جواب درباره ده روز اول - سی روز، سی تکنیک مدیریت استرس
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز یازدهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز دوازدهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز سیزدهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز چهاردهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز پانزدهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز شانزدهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز هفدهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز هجدهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز نوزدهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیستم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و یکم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و دوم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و سوم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و چهارم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و پنجم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و ششم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و هفتم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و هشتم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز بیست و نهم
سی روز، سی تکنیک برای مدیریت استرس - روز سی ام
Playlist 11 دوره امید
دوره امید - قسمت اول
دوره امید - قسمت دوم
دوره امید - قسمت سوم
Playlist 12 دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی

دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز اول
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز دوم
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز سوم
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز چهارم
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز پنجم
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز ششم
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز هفتم
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز هشتم
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز نهم
دوره ده روزه توجه به خود، سلامت روان و تقویت انرژی شخصی در جهت انجام مسئولیت اجتماعی- روز دهم

Playlist 13

کارگاه برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان

هدیه روز زن- کارگاه ده روزه برابری جنسیتی
قسمت اول- اهمیت برابری جنسیتی- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
قسمت دوم- عدالت اجتماعی و برابری جنسیتی- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
قسمت سوم- آموزش جامعه برای کاهش نابرابری جنسیتی- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
قسمت چهارم- قدرت و برابری جنسیتی- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
قسمت پنجم- مفهوم قدرت در توانمندسازی- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
قسمت ششم- تمامیت در برابری جنسیتی- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
قسمت هفتم- آگاهی، اصالت و انتخاب- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
قسمت هشتم- نقش سنت و فرهنگ در نابرابری جنسیتی- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
قسمت نهم- نقش خانواده و تربیت در نابرابری جنسیتی- برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان
کارگاه آموزشی برابری جنسیتی- دکتر لاله مهرداد و ساتاز خادمی

Playlist 14

احساس گناه بازمانده

گناه بازمانده چیست؟
آیا شما در حال تجربه احساس گناه بازمانده هستید؟
چند مثال از احساس گناه بازمانده
موارد احساس گناه بازمانده
علایم احساس گناه بازمانده
مدیریت احساس گناه بازمانده
احساس گناه بازمانده و روش کنترل آن
گناه بازمانده

15 Playlist

راه های کنترل اضطراب و ناراحتی در شرایط کنونی و انجام مسئولیت های اجتماعی

سخنی با شما- 1
تجربه دوباره تروما- 2
اسکن بدن و توجه به آن ها- 3
تکنیک وصل به حواس پنجگانه- 4
شکل های سکوت نکردن و مسئولیت های اجتماعی- 5
شناسایی فکر و احساس- 6
خود مراقبتی بدون احساس گناه- 7
اگر سابقه پنیک اتک دارید- 8
اختلال در فعالیت های روزمره و گرفتن دارو- 9
انجام مسئولیت های اجتماعی و مراقبت از سلامت روان
در جریان آزادی مراقب دو گروه باشیم

Playlist 16

اضطراب و افسردگی و تکنیک های آرام سازی کودکان

علایم اضطراب و افسردگی در کودکان

تکنیک آرام سازی کودکان

تکنیک درخت برای آرام سازی

شعری برای آرام سازی کودکان

تکنیک چپ، راست، فوت

تکنیک نوازش، جمله و ضربه برای کودکان

Playlist 17

دوره هفت روزه مدیریت احساس

توضیحات مربوط به دوره هفت روزه مدیریت احساس

روز اول- نشانه ها- دوره هفت روزه مدیریت احساس

روز دوم- شناخت حس- دوره هفت روزه مدیریت احساس

روز سوم- شناخت حریم- دوره هفت روزه مدیریت احساس

تمرین مکمل روز سوم دوره هفت روزه مدیریت احساس

روز چهارم- شناخت جای حس در بدن- دوره هفت روزه مدیریت احساس

روز پنجم- شناخت محرک ها- دوره هفت روزه مدیریت احساس

روز ششم- شناخت و حمایت از کودک درون- دوره هفت روزه مدیریت احساس

روز هفتم- عشق به خود- دوره هفت روزه مدیریت احساس

پایان دوره هفت روزه مدیریت احساس

Playlist 18

پنیک اتک، اضطراب و استرس

آشنایی با پنیک اتک

پنیک اتک تکرار شونده

اگر سابقه پنیک اتک دارید

تکنیک 1 برای مدیریت پنیک اتک

تکنیک 2 برای مدیریت پنیک اتک

راه های کمک به فردی که دچار حمله های اضطرابی شده است

آشنایی با اختلال اضطرابی

تکنیک برای مدیریت اضطراب

قسمت اول- تکنیک مدیریت اضطراب- تنفس مربع

قسمت دوم- تکنیک برای مدیریت اضطراب- تنفس مربع

قسمت سوم- تمرین کوتاه تنفسی برای آرامش

قسمت چهارم- تکنیک برای مدیریت اضطراب- سیستم حمایت درونی 1

اهمیت تمرین و تکرار تکنیک های مدیریت اضطراب و پنیک

راهکارهای مدیریت حمله های اضطرابی

با استرس و اضطراب چطور برخورد کنیم؟- دکتر لاله مهرداد وخاتم مؤژان جوادی

چگونه با مدیریت شرایط بحرانی، اضطراب را به آرامش تبدیل کنیم؟

اضطراب و عقب انداختن کارها

قسمت اول- دکتر لاله مهرداد ودکتر فرناز نجم آبادی- مراقبت از خویش و تاثیر آن بر استرس

قسمت دوم- دکتر لاله مهرداد ودکتر فرناز نجم آبادی- مراقبت از خویش و تاثیر آن بر استرس

مدیریت استرس در بحران

تفاوت استرس و تروما

مدیریت استرس

منابع استرس در ناشنوایان

قسمت اول- مدیریت استرس در زندانیان و خانواده های آن ها
قسمت دوم- مدیریت استرس در زندانیان و خانواده های آن ها
قسمت سوم- مدیریت استرس در زندانیان و خانواده های آن ها
قسمت چهارم- مدیریت استرس در زندانیان و خانواده های آن ها
مدیتیشن رهایی از استرس
مدیریت استرس- دکتر لاله مهرداد ولیدا بینشیان
تشخیص و راه حل پیشگیری از پنیک وحمله اضطرابی
کاهش اضطراب در نوجوانان
راه هایی برای آرامش در زندگی
درمان و مدیریت استرس- دکتر لاله مهرداد و سولماز برقگیر
Vagus Nerve تنفس و مدیریت استرس و اضطراب-
اضطراب، تنفس و راه حل ها
ارتباط تغذیه سالم و استرس، چگونگی مدیریت اضطراب و استرس- دکتر لاله مهرداد و سلما عطاران
تفاوت استرس و تروما
Playlist 19 اوتیسم
اوتیسم و علایم آن
موارد موثر روی شدت و نوع بروز علایم اوتیسم
عوامل تغییر یا تشدید بروز علایم اوتیسم
در خانواده من اوتیسم وجود دارد
تاثیر انکار بیماری اوتیسم و تعویق درمان آن
چگونه با فرد با اختلال اوتیسم صحبت کنیم؟
کلید رابطه سالم و رفتار سالم با بیماران اوتیسم
وقتی یار تان علایم شبیه به اوتیسم را نشان می دهد چه باید کرد؟
قسمت اول- اوتیسم و چالش های مربوط به آن در خانواده- دکتر لاله مهرداد و نغمه جاه
قسمت دوم- اوتیسم و چالش های مربوط به آن در خانواده- دکتر لاله مهرداد و نغمه جاه
زندگی یک خانواده با داشتن فرزند با اختلال اوتیسم- دکتر لاله مهرداد و آقای افشین
Playlist 20 ADHD اختلال نقص توجه و بیش فعالی
عقب انداختن کارها و اختلال نقص توجه و بیش فعالی
علایم اختلال نقص توجه و بیش فعالی در کودکان
سه راهکار برای مدیریت
راهکاری جدید برای مدیریت اختلال نقص توجه
نکاتی که والدین باید درباره اختلال نقص توجه و بیش فعالی بدانند
Playlist 21 من و یار
احترام- من و یار
ارتباط با خانواده- من و یار
آسیب پذیری- من و یار
اعتماد- من و یار
آمادگی برای فرزند آوری- من و یار
بخشش و عذرخواهی- من و یار
تشویق- من و یار
تعهد- من و یار
تفریح- من و یار
حل مشکل- من و یار

رازداری- من و یار
صداقت- من و یار
مشورت- من و یار
همدلی- من و یار
Playlist 22 دوره شش هفته ای مدیریت استرس- در نیندیم به نور
دوره شش هفته ای مدیریت استرس
تمرین اول- ژورنالینگ
تمرین دوم- اهمیت گروه های حمایتی
تمرین سوم- شناسایی منابع استرس زا
تمرین چهارم- فعال کردن ویگس نرو
تمرین پنجم- اهمیت تنفس در مدیریت اضطراب
تمرین ششم- استرس حضور در جمع
Playlist 23 کمک به سوالات کلیدی جوانان- قایقی خواهم ساخت
قسمت اول- هویت و سفرزندگی- قایقی خواهم ساخت- 446
قسمت دوم- تعیین هدف- قایقی خواهم ساخت- 539
قسمت سوم- تغییر- قایقی خواهم ساخت- 447
قسمت چهارم- انتظار از خود- قایقی خواهم ساخت- 448
قسمت پنجم- نقش پذیری- قایقی خواهم ساخت- 449
قسمت ششم- حاشیه امنیت در تغییر- قایقی خواهم ساخت- 450
قسمت هفتم- سفرخودشناسی- آنچه گفتیم- قایقی خواهم ساخت- 452
قسمت هشتم- مفهوم موفقیت- قایقی خواهم ساخت- 551
قسمت نهم- برای رسیدن به هدف چه باید کرد؟- قایقی باید ساخت- 552
قسمت دهم- مهم نیست کجا هستم- قایقی باید ساخت- 557
قسمت یازدهم- جبرجغرافیایی- قایقی باید ساخت- 558
بخش اول- پاسخ به سوالات رسیده از مخاطبان عزیز- قایقی باید ساخت- 566
بخش دوم- پاسخ به سوالات رسیده از مخاطبان عزیز- قایقی باید ساخت- بخش دوم- 567
Playlist 24 ماجراهای مانلی و بردیا
لایو در مورد انیمیشن مانلی و بردیا با شبنم طلوعی
همسایه ها- ماجراهای مانلی و بردیا
دوستت دارم- ماجراهای مانلی و بردیا
عید سعید- ماجراهای مانلی و بردیا
امید- - ماجراهای مانلی و بردیا
پنبه- ماجراهای مانلی و بردیا
این راز نیست- ماجراهای مانلی و بردیا
دایره امن- ماجراهای مانلی و بردیا
Playlist 25 عدم بلوغ عاطفی والدین
نشانه های عدم بلوغ عاطفی والدین
مدیریت رفتار با والدین نابالغ عاطفی
قسمت اول- آگه دوستم داری باید بدونی- عدم بلوغ عاطفی والدین
قسمت دوم- آگه حریم بذارین ناراحت می شن؟عدم بلوغ عاطفی والدین
قسمت سوم- بی اعتبار کردن تجربه احساسی فرزند- عدم بلوغ عاطفی والدین
قسمت چهارم- چرا کسی منو نمی شنوه؟عدم بلوغ عاطفی والدین

قسمت پنجم- احساس شرم و گناه- عدم بلوغ عاطفی والدین
قسمت ششم- نگرانی قوی نباشید چون...- عدم بلوغ عاطفی والدین
قسمت هفتم- تو باید کوتاه بیای- عدم بلوغ عاطفی والدین
قسمت هشتم- بیشتر می خوندی تا بیست شی- عدم بلوغ عاطفی والدین
Playlist 26 کرونا و قرنطینه
تاثیر مسایل اجتماعی، سیاسی و کرونا بر سلامت جسمی و روانی نوجوانان و جوانان
قسمت اول- حفظ آمادگی روانی- حال خوش و ویروس کرونا
قسمت دوم- آگاهی به عنوان راه حل- حال خوش و ویروس کرونا
قسمت سوم- راهکارها- حال خوش و ویروس کرونا
قسمت چهارم- روحیه دادن به بیماران- حال خوش و ویروس کرونا
قسمت پنجم- وسواس- حال خوش و ویروس کرونا
بازگشت به برگزاری امتحانات به صورت حضوری در دوران کرونا
تروما و تجربه دوباره آن در قرنطینه
عدم توافق با همسر در دوران قرنطینه
با خشونت خانگی در قرنطینه چه کنیم؟
ساختن رابطه بهتر با فرزندانمان در دوران قرنطینه
با کودکانی که در شرایط قرنطینه احساس خوبی ندارند، چه می توان کرد؟
دعوی خانوادگی در قرنطینه
چگونگی پاسخ به سوالاتی که کودکان در شرایط قرنطینه مطرح میکنند؟
با تنهایی در دوران قرنطینه چه کنیم؟
چگونه در قرنطینه، حال خود و اطرافیان خود را خوب نگه داریم؟
Playlist 27 آگاهی جنسی- خشونت، تعرض و تجاوز
کمپین حمایت از عزیزی که مورد تعرض جنسی واقع شده اند
قسمت اول- خشونت، تعرض و تجاوز در راه آزادی- آگاهی جنسی
قسمت دوم- خشونت، تعرض و تجاوز در راه آزادی- آگاهی جنسی
قسمت سوم- خشونت، تعرض و تجاوز در راه آزادی- آگاهی جنسی
قسمت چهارم- خشونت، تعرض و تجاوز در راه آزادی- آگاهی جنسی
قسمت پنجم- خشونت، تعرض و تجاوز در راه آزادی- آگاهی جنسی
قسمت ششم- خشونت، تعرض و تجاوز در راه آزادی- آگاهی جنسی
قسمت هفتم- نشانه ها و دعوت از «تو» برای درمان- آگاهی جنسی
قسمت هشتم- واکنش مغز به تجاوز و تعرض جنسی- آگاهی جنسی
قسمت نهم- تفاوت تجاوز جنسی و تعرض جنسی- آگاهی جنسی
مصادیق سوءاستفاده های جنسی چیست؟
تجاوزها در زندان بیشتر در چه گروه جنسیتی و چه رده سنی صورت گرفته است؟
بعد از آزادی از زندان چه کاری ضرورت دارد؟
بازداشت شدگان و خانواده های آن ها به عشق، تخصص و توجه نیاز دارند.
سلامت روان فرد پس از آزادی از زندان- دکتر لاله مهرداد و دکتر جلال خادمی
گزارش نهایی کمیته حقیقت یاب سازمان ملل- دکتر لاله مهرداد و حسین ریسی
مسیر بهبودی از ترومای جنسی- دکتر لاله مهرداد و دکتر جلال خادمی
یافتن معنا- دکتر لاله مهرداد و دکتر جلال خادمی
افزایش آگاهی در مورد وضعیت زنان شجاع ایران و حمایت از عزیزان آسیب چشمی- دکتر لاله مهرداد و رها اخوان
خشونت های جنسی در بازداشتگاه و زندان
Playlist 28 برنامه پرسپکتیو- دورویی و ریاء- تجسس- فساد- تهمت

گفت و گوی فرهنگ دورویی و ریا- برنامه پرسپکتیو
دورویی و ریاکاری 1
دورویی و ریاکاری 2
دورویی و ریاکاری 3
دورویی و ریاکاری - دکتر لاله مهرداد در برنامه پرسپکتیو
بخشی از صحبت‌های دکتر لاله مهرداد درباره موضوع فرهنگ تجسس
فرهنگ تجسس
تهمت و افترا- برنامه پرسپکتیو
Playlist 29 خشونت- قایقی باید ساخت
قسمت اول- تعریف خشونت و انواع آن
قسمت دوم- نشانه های خشونت
قسمت سوم- انتخاب کلام درست برای اجتناب از خشونت
قسمت چهارم- نقش زمان در تاثیرخشونت
قسمت پنجم- حفظ حریم خصوصی
قسمت ششم- تشخیص خشونت و اقدام به حل مشکل
Playlist 30 مجموعه دکتر سایه و گوستاو
قسمت اول- هر چی من می‌گم یا هر چی تو می‌گی؟- دکترسایه و گوستاو
قسمت دوم- دروغگو- دکترسایه و گوستاو
قسمت سوم- نه- دکترسایه و گوستاو
قسمت چهارم - دکتر یا مهندس- دکترسایه و گوستاو
قسمت پنجم- نوجوان و پول- دکترسایه و گوستاو
قسمت ششم- اسمش رو نبر- دکترسایه و گوستاو
Playlist 31 خودکشی
از خودکشی و خودزنی نوجوانان در ایران چگونه جلوگیری کنیم؟ دکتر لاله مهرداد و ثمانه قدرخان
نجات جان یک نفر جلوگیری از خودکشی
علایم خودکشی و راهکارهای پیشگیری از آن- رسانه فارسی
خودکشی، دلایل و تشخیص علایم خودکشی بخصوص بعد از آزادی و مدیریت آن
در ستایش زندگی و گفتگو درباره خودکشی- دکتر لاله مهرداد و شبلم طلوعی
Playlist 32 دوره اول تمرین سرسختی
روز اول - تمرین سرسختی
روز دوم - تمرین سرسختی
روز سوم- تمرین سرسختی
روز چهارم- تمرین سرسختی
روز پنجم - تکنیک 5-5-5- تمرین سرسختی
روز ششم- بازگشت به خط زمینه- تمرین سرسختی
روز ششم- بازگشت به خط زمینه- تمرین سرسختی
روز هفتم- قلاب شدن- تمرین سرسختی
Playlist 33 دوره دوم تمرین سرسختی
روز اول- وصل به خود- تمرین سرسختی
روز دوم- وصل به اطرافیان- تمرین سرسختی
روز سوم- وصل به جامعه و جنبش- تمرین سرسختی

