



نشریه ی تخصصی
نسیم آرامش

سال دوم / شماره ششم / اسفند ۱۳۹۷

مرکز تخصصی روان شناسی و مشاوره نسیم آرامش

"باسمه تعالی"

پنجمین دوره جدید آموزشی تخصصی جامع روان شناسی
(مختص روان شناسان و مشاوران)

توسط دکتر ابوالقاسم عیسی مراد

متخصص روان شناسی و دانشیار گروه روان شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی

زمان شروع فروردین ۱۳۹۸

مکان: مرکز تخصصی روان شناسی و مشاوره نسیم آرامش

تذکر: دوره مذکور همراه با کارورزی و کیس واقعی و با مجوز و گواهی معتبر
می باشد و از کارورزانی که آمادگی بیشتر داشته باشند به عنوان دستیار و
همکار در مرکز استفاده می شود.

جهت هماهنگی بیشتر با شماره تلفن های ذیل تماس بگیرید:

88562114

88096308

نشانی تلگرام مرکز

@nasimearamesh93

نشانی سایت مرکز

www.Isamorad.ir

مدیرمسئول : دکتر ابوالقاسم عیسی مراد

تدوین: فاطمه حاجی زاده

شماره : ششم

سال : ۱۳۹۷

موضوع : روان شناسی و مشاور



نشریه تخصصی نسیم آرامش خلاصه ای از مباحث مورد نیاز در حوزه ی روان شناسی و مشاوره را تقدیم مخاطبان می کند.

بهداشت روانی چیست؟

بهداشت روانی دارای تعاریف مختلفی است که از زوایا و ابعاد گوناگون به آن پرداخته می شود. بهداشت روانی از منظر سازمان بهداشت جهانی چنین است: "بهداشت روانی ویژگی بهداشت است و بهداشت یعنی توانایی کامل جسمانی، روانی برای ایفای نقش های اجتماعی انسان می باشد، بنابراین بهداشت تنها نبودن بیماری یا عقب ماندگی نیست. بهداشت روانی عبارت است از حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری ها و ناتوانی(سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۰).

باورهای غلط درمورد بهداشت روانی

باورهای غلط در حوزه ی بهداشت روان بسیار است که در اینجا به برخی باورهای غلط که زمینه ساز بسیاری از اختلالات و آسیب های روانی و تخریب بهداشت روانی می شوند، به شرح ذیل اشاره می کنیم:

۱. انسان ها هرگز به بهداشت روانی و سلامت نمی رسند.
۲. انسان ها با امور آموزشی به بهداشت روانی نمی رسند.
۳. ورزش، هنر، تفریح، مسافرت در بهداشت روانی موثر نیستند.
۴. بازی کودکان و نوجوانان در بهداشت روانی نقش ندارند.
۵. دین با بهداشت روانی رابطه ای ندارد.
۶. خانواده بهداشت روانی را تامین نمی کند چون تنش ها بسیار است.
۷. مثبت گرایی و امید با بهداشت روانی رابطه ای ندارد و نوعی خودگول زنی است.
۸. کسی وضعیت مالی و اقتصادی اش خوب نباشد سلامت او تامین نمی شود.
۹. بهداشت روانی فقط برای آدم های پولدار است.

۱۱. ازدواج در دسرش بیشتر از تقویت کننده های بهداشت روانی است، چون بسیاری از ازدواج ها به طلاق منجر می شود.
 ۱۲. تکنولوژی منجر به تخریب بهداشت روانی می شود.
 ۱۳. تغذیه و نوع غذا و تنوع آن در بهداشت روانی موثر نیست.
 ۱۴. سازمان ها، نهادها، مراکز قانونی و دولتی در تخریب بهداشت روانی اثر ندارند.
 ۱۵. امور زیستی و ژنتیکی در نوع نگرش انسان ها به بهداشت روانی اثرگذار نیست.
 ۱۶. تحصیلات در بهداشت روانی نقش ندارد.
 ۱۷. سلامت جسمانی رابطه ای با سلامت و بهداشت روانی ندارد.
 ۱۸. رسانه های صوتی و تصویری، سنتی و مدرن در بهداشت روانی اثرگذار نیست.
- برگرفته از کتاب بهداشت روانی با نگرش بومی دکتر ابوالقاسم عیسی مراد

روان شناس و مشاور چه کمک هایی می کند؟

۱. شناساندن وضعیت فرد به خود (افزایش شناخت)
 ۲. تشخیص آسیب ها و اختلالات و درمان آن (تشخیص و درمان)
 ۳. ملاک های ازدواج موفق را مشاوره می دهد (مشاوره ازدواج)
 ۴. راه های پیشگیری از انواع طلاق
 ۵. برنامه ریزی زندگی
 ۶. انتخاب احسن برای تحصیل، شغل، و...
 ۷. تکنیک های سالم روابط زناشویی و پیشگیری از روابط معیوب
 ۸. فرزند پروری
 ۹. روابط دوست یابی و راه های پیشگیری از قطع آن
 10. مهارت های زندگی را می آموزد.
- و ده ها موضوع دیگر به تناسب موقعیت و شرایط خاص فرد و خانواده و جامعه.

هفت شیوه خنثی کردن یک فرد مسئله مدار:

۱. زمانی را که با این افراد می گذارید کمتر کنید. روابط متقابل را تا پایین ترین حد کم کنید.
۲. رابطه را منطقی نگه دارید. ارتباطات باید بر اساس واقعیت و با کمترین جزئیات شکل گرفته باشند. سعی نکنید با افراد مسئله دار ارتباط برقرار کنید و دنبال دلیل برای رفتار و حرف های شان بگردید. پاسخ های آنان معمولاً شما را ناراحت می کند.
۳. در گفتگو روی آن ها تمرکز کنید. یک راه پیشگیری از آلت دست قرار گرفتن یا تحریف شدن حرفهایتان به دست آنان این است که صحبت هایتان را در کوتاه ترین اندازه ی ممکن به زبان بیاورید. یادتان باشد که آن ها در جریان گفتگو جایگاه بسیار امن تری نسبت به شما دارند.
۴. این رویا را که روزی تبدیل به انسانی خواهند شد که شما دوست دارید فراموش کنید. وقت هایی هست که ما خاطراتی با آدم هایی به عنوان دوست، نامزد یا هر چیز دیگر داریم ، اما این افراد در نهایت با ناامید کردن شما رابطه را به پایان خواهند رساند.
۵. از موضوعاتی که می توانند شما را به دردمر بیاندازند دوری کنید. پیش از هرکنش متقابل با یک فرد مسئله دار موضوع را در ذهنتان بررسی و در صورت بروز مشکل از آن دوری کنید.
۶. سعی نکنید نوع نگاهتان به زندگی را به آنان بفهمانید. خودتان را توضیح ندهید. آن ها این را نمی خواهند و شما فقط به خاطر کوشش بیهوده تان احساس تان را برتر خواهید کرد.
۷. حواستان را پرت کنید. خودتان را سرگرم چیزی کنید ، یا با شخص سومی وارد گفتگو شوید.

چگونه خلاقیت خود را افزایش دهیم؟

روان شناسان خلاقیت را این گونه تعریف کرده اند؛ "فرایند تولید چیزی که ابتکاری و هم ارزشمند باشد".

خلاقیت در مورد یافتن راه های جدید حل مسئله و مواجهه با موقعیت ها نیز هست. این مهارتی نیست که منحصر به هنرمندان، موسیقی دانان، نویسندگان یا شاعران باشد. بلکه یک مهارت سودمند برای همه افراد است.

اگر شما تمایل دارید این مهارت را در خود افزایش دهید، روش های زیر می تواند به شما کمک کند:

۱. متعهد شدن به رشد خلاقیت: در جهت رشد توانایی های خلاقانه تان تلاش کنید و از دیگران کمک بخواهید.
 ۲. متخصص شوید: در حوزه ی فعالیتی خود به درک غنی برسید با این کار به جواب های بکر و ابداعی برای مشکلاتتان خواهید رسید.
 ۳. به کنجکاوی خود پاداش دهید.
 ۴. متوجه باشید که خود خلاقیت اغلب پاداش دهنده است: در کنار پاداش دادن به خود به رشد انگیزه های درونی نیز توجه کنید.
 ۵. از خطرات نترسید.
 ۶. به خود اعتماد داشته باشید.
 ۷. برای خلاقیت زمان داشته باشید.
 ۸. بر نگرش های منفی که مانع خلاقیت می شود، غلبه کنید: بر اساس تحقیقات خلق و خوی مثبت می تواند توانایی شما را برای فکر خلاقانه افزایش دهد.
 ۹. با ترس تان از شکست مبارزه کنید.
 ۱۰. برای بروز ایده های جدید از بارش فکری استفاده کنید.
- برگرفته از مجله سپیده دانایی؛ شماره ۵۵؛ خرداد ۹۱



شهرک غرب (سعادت آباد)، بلوار دریا،
رو به روی پارک دلاوران،
جنب مجتمع آموزشی معلم، پلاک ۹۰، طبقه ۲، واحد ۶
راه های ارتباط با مرکز:

تلفن:

۸۸۵۶۲۱۱۴

تلفکس:

۸۸۰۹۶۳۰۸

سایت:

www.isamorad.ir

ایمیل:

A_isamorad_s@yahoo.com

اینستاگرام:

[@nasimearameh](https://www.instagram.com/nasimearameh)

کانال تلگرام:

[@nasimearameh93](https://www.t.me/nasimearameh93)