



اداره گل پستی انسان مرکزی
سہانت امور کسیری
دکتر شہزادہ امور دہانتی

سہانت رواج



تهیه شده توسط:
اداره کل بهزیستی استان مرکزی
معاونت امور پیشگیری
دفتر مشاوره و امور روانشناختی

۵	به مناسبت روز جهانی بهداشت روان
۸	ابعاد سلامت
۸	سلامت جسمانی یا فیزیکی
۹	سلامت عاطفی
۱۰	سلامت روانی
۱۰	سلامت اجتماعی
۱۱	سلامت معنوی
۱۱	سلامت فرهنگی
۱۲	سلامت شغلی
۱۴	تعریف سرسختی و تاب‌آوری روانی
۱۵	ویژگی‌های افراد سرسخت و تاب‌آور
۱۶	فواید آموزش سرسختی و تاب‌آوری روانی
۱۹	خودآگاهی معنوی
۲۰	اهمیت معنویت در خودآگاهی
۲۱	نیاز به معنویت و کارکرد آن در زندگی
۲۳	ایجاد معنی در زندگی
۲۴	ایجاد مقصود و غایت در زندگی
۲۴	احترام به شأن و جایگاه انسان
۲۵	اعتقادات معنوی
۲۷	مدیریت روابط عاطفی
۲۷	سوء استفاده عاطفی چیست؟
۲۸	ویژگی‌های یک رابطه سالم
۲۹	ویژگی‌های یک رابطه ناسالم
۳۰	پایان دادن به یک رابطه ناسالم
۳۳	برنامه‌ها و خدمات مشاوره حضوری و غیرحضوری استان مرکزی

OUR MINDS

OUR RIGHTS

World Mental Health Day 2023

10 October



به مناسبت روز جهانی بهداشت روان:

روز جهانی بهداشت روان در سال ۲۰۲۳ فرصتی برای مردم و جوامع است تا بر اساس موضوع «سلامت روان که یک حق جهانی برای انسان است» متحد شوند تا دانش و آگاهی خود را بهبود بخشند و اقداماتی را انجام دهند که سلامت روان همه افراد را به عنوان یک حق جهانی بشری محافظت کرده و ارتقا دهد.

سلامت روان یک حق اساسی انسانی برای همه افراد است. هر فردی و در هر کجا که باشد، حق برخورداری از بالاترین استانداردهای

**Our minds
Our rights**

**روان ما
حقوق ما**

قابل دستیابی مربوط به سلامت روان را دارد. این حق، شامل حق محافظت در برابر خطرات سلامت روان، حق مراقبت دسترس پذیر، قابل قبول و با کیفیت خوب می باشد.

سلامت روان برای سلامت و رفاه کلی ما حیاتی است. با این حال، از هر هشت نفر در سراسر جهان، یک نفر با مشکلات مرتبط با سلامت روان زندگی می کند که می تواند بر سلامت جسمانی، رفاه، نحوه ارتباط با دیگران و معیشت آنها تأثیر بگذارد.

با این حال، در سراسر جهان، افراد مبتلا به بیماری های روانی همچنان طیف گسترده ای از نقض حقوق بشر را تجربه می کنند. بسیاری از آنها از زندگی اجتماعی طرد شده و مورد تبعیض قرار می گیرند، در حالی که بسیاری دیگر نمی توانند به مراقبت های بهداشت روانی مورد نیاز خود دسترسی داشته باشند.

داشتن یک اختلال در حوزه روان هرگز نباید دلیلی برای محروم کردن یک فرد از حقوق انسانی یا محروم کردن او از تصمیم گیری در مورد سلامت خود باشد.

ابعاد سلامت



ابعاد سلامت

سلامتی را معمولاً در ۷ بعد دسته بندی می‌کنند که برخورداری از هر یک از ابعاد سلامت به کیفیت زندگی ما کمک فراوانی می‌کند. همچنین هر یک از این ابعاد بر ابعاد دیگر نیز تاثیر می‌گذارد و با هم همپوشانی دارد. این ابعاد تصویر کاملی از تندرستی را ارائه می‌دهند؛ زیرا تغییر در هر بعد، دیگری را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ابعاد سلامت عبارتند از:

۱. جسمانی
۲. روانی
۳. عاطفی
۴. معنوی
۵. اجتماعی
۶. فرهنگی
۷. شغلی

سلامت جسمانی یا فیزیکی

سلامت جسمانی شامل انواع رفتارهای سالم از جمله موارد زیر است:

- ❖ ورزش کافی
- ❖ خواب کافی
- ❖ تغذیه مناسب
- ❖ پرهیز از مواد مخدر
- ❖ پرهیز از مصرف الکل
- ❖ یادگیری و شناسایی علائم بیماری
- ❖ انجام معاینات پزشکی منظم
- ❖ محافظت از خود در برابر صدمات

ایجاد چنین عادات سالمی نه تنها برای امروز بلکه برای سال ها به کیفیت زندگی شما می افزاید. سلامت جسمانی می تواند بر سایر ابعاد سلامت تاثیر بگذارد؛ زیرا کاهش سلامت جسمی می تواند منجر به کاهش سایر ابعاد سلامت شود.

سلامت عاطفی

سلامت عاطفی به شما این امکان را می دهد که احساسات خود را بدون محدودیت بیان کنید و توانایی خود را در ایجاد ارتباطات سالم با دیگران افزایش دهید. همچنین سلامت عاطفی به معنای داشتن احساس و ابزار احساسات انسانی، مانند شادی، غم و عصبانیت است. افرادی که از نظر عاطفی سالم هستند، سطح بالایی از عزت نفس را دارند.

سلامت عاطفی شامل موارد زیر است:

- ❖ خوش بینی
- ❖ عزت نفس
- ❖ پذیرش خود
- ❖ توانایی به اشتراک گذاشتن احساسات
- ❖ یادگیری مهارت های مدیریت زمان
- ❖ یادگیری تکنیک های مدیریت استرس
- ❖ کنار آمدن با استرس زندگی
- ❖ احساس مثبت در مورد زندگی
- ❖ آگاهی از نقاط قوت
- ❖ شناخت بخش های فردی

سلامت عاطفی و روانی با هم ارتباط نزدیکی دارند و به همین دلیل برخی از بیماری ها به هر دو مربوط می شوند؛ مانند افسردگی و اضطراب.

سلامت عاطفی سایر ابعاد سلامت را هم تحت تاثیر قرار می دهد؛ زیرا فردی که با عزت نفس بالا در محیط های اجتماعی ظاهر می شود، به سرعت دوست پیدا می کند و اغلب در فعالیت های بدنی بهتر عمل می کند؛ بنابراین سلامت عاطفی سلامت اجتماعی، ذهنی و جسمانی را در بر می گیرد.

سلامت روانی

اغلب سلامت ذهن و روان را با سلامت عاطفی مرتبط می‌دانند؛ اما این دو با یکدیگر متفاوت هستند.

سلامت روانی شامل موارد زیر می‌شود:

- ❖ اعتماد به نفس
- ❖ توانایی برقراری ارتباط با دیگران
- ❖ توانایی تصمیم‌گیری
- ❖ داشتن توانایی حل مشکلات زندگی
- ❖ توانایی در حفظ کردن آرامش خود

سلامت روان حالتی از رفاه روانی است که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس‌های



زندگی کنار ببایند، توانایی‌های خود را درک کنند، خوب یاد بگیرند و خوب کار کنند و به جامعه خود کمک کنند. مراقبت‌های روانی بر سایر ابعاد سلامت هم تاثیر می‌گذارند. افزایش سلامت روان می‌تواند در نتیجه افزایش فعالیت بدنی باشد. سلامت روانی می‌تواند منجر به افزایش عزت نفس و به دنبال آن بهبود عملکرد ذهنی شود. عزت نفس بیشتر منجر به اعتماد به نفس بیشتر در موقعیت‌های مختلف اجتماعی می‌شود.

سلامت اجتماعی

فردی که دارای سلامت اجتماعی است، روابط سالمی را با دیگران بر اساس وابستگی متقابل، اعتماد و احترام ایجاد می‌کند. سلامت اجتماعی شامل احترام به دیگران و همچنین احترام به خودمان است.

سلامت اجتماعی به معنای یادگیری موارد زیر است:

- ❖ یادگیری مهارت‌های ارتباطی خوب
- ❖ ایجاد صمیمیت با دیگران
- ❖ داشتن گروه‌های دوستی سالم
- ❖ به اشتراک گذاشتن استعدادها و مهارت‌های خود
- ❖ به اشتراک گذاشتن افکار، احساسات و ایده‌های خود

سلامت اجتماعی به طرق مختلف بر سایر ابعاد سلامت تاثیر می‌گذارد. یک زندگی اجتماعی بد می‌تواند باعث شود فرد هدف خود را در زندگی زیر سوال ببرد یا احساس انزوا کند. چنین احساساتی می‌تواند افراد را از فعالیت بدنی باز دارد و به سمت افسردگی سوق دهد؛ بنابراین سلامت جسمانی به طور غیرمستقیم به سلامت روان و عاطفی و همچنین سلامت جسمانی مرتبط می‌شود.

سلامت معنوی

سلامت معنوی شامل داشتن مجموعه‌ای از باورها، اصول یا ارزش‌هایی است که به جهت دادن و هدفمند بودن زندگی کمک می‌کند. افرادی که سلامت معنوی دارند علاوه بر این که در باورهای معنوی خود راسخ هستند، می‌دانند که ممکن است باورهای بقیه با آن‌ها هم سو و هم راستا نباشد و در هر صورت به عقاید و باورهای بقیه باید احترام گذاشت.

باورها و عقاید هر کسی بعد معنوی و هویت آن فرد را تشکیل می‌دهد. این نوع از سلامت شامل موارد زیر می‌شود:

- ❖ سطح بالایی از ایمان
- ❖ سطح بالایی از امید
- ❖ تعهد به باورهای فردی

ابعاد سلامت معنوی به راحتی بر سلامت عاطفی و روانی تاثیر می‌گذارد؛ زیرا داشتن هدف در زندگی باعث می‌شود با برنامه ریزی عمل کنید و می‌تواند به شما کمک کند تا دیدگاه مناسبی نسبت به زندگی داشته باشید و بر ناملایمات غلبه کنید.

سلامت فرهنگی

مردم در این بعد، باید از پیشینه فرهنگی خود و نیز تنوع موجود در سایر فرهنگ‌ها آگاه باشند.

سلامتی فرهنگی مستلزم یک سری از موارد است که در زیر به آن ها اشاره می‌کنیم:

❖ درک

❖ آگاهی

❖ احترام ذاتی به جنبه های مختلف تنوع فرهنگی

فردی که از نظر ابعاد سلامت فرهنگی سلامت است، موارد زیر را می‌پذیرد:

❖ مذهب

❖ جنسیت

❖ نژادها و قومیت ها

سلامت شغلی

محیط کار یکی از مهم ترین مکان هایی است که هر فردی بیشترین زمان خود را در آن جا سپری می‌کند؛ بنابراین بسیار مهم است که این محیط از همه لحاظ سالم باشد. محیط کاری باید با اهداف شخصی، اعتقاد، سبک زندگی و باورهای شما همخوانی داشته باشد.

ابعاد سلامت شغلی شامل موارد زیر می‌شوند:

❖ برقراری تعادل بین الزامات کاری و زمان شخصی

❖ ایجاد روابط درست و سالم با همکاران

❖ توانایی بررسی گزینه های مختلف شغلی مرتبط



مهارت تاب آوری



تعریف سرسختی و تاب‌آوری روانی

این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری‌اند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خودکنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدیدتر نشانگر ارتباط بین سرسختی، بیماری و نیز طول عمر است؛ بدین ترتیب که داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری‌ها ایمن میکند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز می‌شود.



سرسختی یک سبک عمومی و یا شکلی از کارکردهاست که شامل مؤلفه های زیر است:

- ۱- مؤلفه شناختی: مربوط به چگونگی تفسیر و درک رویدادها است .
- ۲- مؤلفه رفتاری: نحوه عملکرد و رفتار در پاسخ به رویدادهای محیطی
- ۳- مؤلفه هیجانی: مربوط به احساس یا روحیه عاطفی فرد می شود.



ویژگی های افراد سرسخت و تاب آور

افراد سرسخت دارای سه ویژگی هستند:

- ۱- تعهد: این افراد توانایی درگیر شدن عمیق با فعالیت ها و رویدادهای زندگی را دارا هستند.
- ۲- کنترل: افراد سرسخت به این مسئله اعتقاد دارند که می توانند بر رویدادهای زندگی خود کنترل داشته باشند و بر روی آن ها تأثیر بگذارند.
- ۳- چالش: این افراد علیرغم تغییرات زیادی که در زندگی با آن مواجه می شوند، می توانند همواره به رشد خود ادامه دهند.

فواید آموزش سرسختی و تاب‌آوری روانی

- ❖ آموزش این ویژگی باعث رشد و پرورش ویژگی‌های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل تطابق و سازگاری، انعطاف پذیری و تاب‌آوری در افراد می‌شود.
- ❖ شناخت و پرورش مهارت‌ها و استعدادهاى چندگانه (آموزش این مسئله که افراد بتوانند در یک زمان به چند نوع از ویژگی‌ها و استعدادهاى خود توجه داشته باشند) از فواید دیگر این ویژگی به شمار می‌رود.
- ❖ آموزش سرسختی به افراد یاد می‌دهد که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است. این روش بهترین رویکرد نسبت به مسائل است و نباید سعی کنیم با اجتناب یا پرخاشگری، با این نوع موقعیت‌ها مقابله کنیم.
- ❖ افراد با دارا بودن این توانایی قادر می‌شوند استرس حاد و مزمن را از هم تمیز داده و روش‌های مقابله با آن را بیاموزند.
- ❖ درک این مسئله که همه انسان‌ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می‌کنند اما واکنش هر یک از آن‌ها در مقابل این موقعیت‌ها متفاوت خواهد بود نیز از فواید این آموزش است؛ برای مثال برخی افراد در مواجهه با استرس واکنش‌های جسمانی و برخی واکنش‌های شناختی و روانی از خود بروز می‌دهند.
- ❖ کسب توانایی در این حوزه که شیوه‌های تفکر منفی را به وسیله روش‌های تفکر مثبت جایگزین کنیم.
- ❖ هم چنین کسب مهارت در جهت مدیریت هیجان‌ها و در نتیجه کنترل علائم جسمانی از مشخصه‌های اصلی سخت رویی است.
- ❖ استفاده از تجارب مثبت و ثمربخش با دوستان و



آشنایان در برخورد با موقعیت‌های استرس را می‌تواند از دیگر فواید سرسختی باشد.

❖ نکته آخر این که باید به این نکته توجه داشت که مدیریت تعارضات در محیط‌های اداری، آموزشی، نظامی و غیره بسیار بهتر و مؤثرتر از روش‌های توییح بازداشت، تعلیق و اخراج عمل میکند. نباید به اشتباه تصور کرد که برخوردهای خشن و بسیار محکم در پرورش افراد مقاوم و سرسخت مؤثر واقع میشود؛ بنابراین بهتر است به این مسئله توجه داشت که آموزش سرسختی کمک بسیار زیادی به مدیریت این تعارضات و تنش‌ها خواهد کرد. بدین ترتیب آموزش سرسختی از مؤلفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آنان خواهد کرد.

بهتر است که در تبیین تاب‌آوری به این نکات توجه کنیم:

- ❖ تاب‌آوری روندی پویا است.
- ❖ تاب‌آوری وابسته به اوضاع است؛ یعنی یک رفتار سازگارانه در یک موقعیت ممکن است در موقعیت‌های دیگر ناسازگار باشد.
- ❖ تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است.
- ❖ تاب‌آوری در شرایط پرمخاطره دشوارتر می‌شود.
- ❖ تاب‌آوری قابل یادگیری است.





خود آگاهی معنوی

خودآگاهی معنوی

یکی از مهمترین موضوعاتی است که در خودآگاهی مطرح می‌باشد، در واقع ابعاد معنوی خود و شناخت و آگاهی از آنهاست. انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. با این حال، عموماً کمتر به موضوعات معنوی و اهمیت آنها در زندگی پرداخته شده است.

در خودآگاهی معنوی، موضوعات بسیار اساسی مطرح میشوند از جمله:

- ★ مذهب و عقاید دینی فرد
- ★ ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی
- ★ معنای زندگی
- ★ مقصود زندگی
- ★ باور نسبت به خداوند
- ★ باور نسبت به جهان دیگر و





اهمیت معنویت در خودآگاهی

خودآگاهی معنوی اهمیت بسیار زیادی نسبت به خودآگاهی‌های دیگر دارد؛ چرا که خودآگاهی معنوی ابعاد دیگر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. فردی که اعتقادات دینی و معنوی ویژه و قوی دارد، در مقایسه با فردی که کمتر به ابعاد معنوی می‌پردازد، در ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری تفاوت دارد. زیرا، معنویت تأثیر بسیار عمیق، گسترده و اساسی بر انسان می‌گذارد و تفاوت‌های افراد از این نظر، منجر به تفاوت‌های بسیار اساسی‌تر آنان خواهد شد.

سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه تفاوت افراد از نظر ویژگی‌های معنوی منجر به تفاوت‌های اساسی آنان در ویژگی‌های روانی و اجتماعی خواهد شد؟

از آنجایی که موضوعات بسیار مهم و تعیین کننده‌ای در خودآگاهی معنوی وجود دارد؛ مانند ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی، باور نسبت به خداوند و جهان دیگر، روشن است که تفاوت‌های اساسی در سایر ابعاد وجودی انسان مطرح می‌شود. به عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که استانداردهای اخلاقی بسیار بالایی برای خود دارد، چنین استانداردهای اخلاقی آیا تأثیری بر رفتار، باورها، اعمال و فعالیت‌های او در حوزه‌های فردی، خانوادگی، فامیلی و اجتماعی نخواهد شد. فرد دیگری را در نظر بگیرید که به ارزش‌های والای انسانی مانند صداقت، وفاداری و امانتداری پایبندی بسیار دارد، آیا ارزش‌هایی که وی به آن معتقد است تأثیری بر تفکر اعمال و فعالیت‌های او در حوزه‌های فردی، اجتماعی نخواهد داشت؟

- چنین فردی اگر به خوبی بر این ویژگی‌ها آگاه باشد:
- « چگونه خود را تعریف میکند؟
 - « ملاک‌های ارزشمندی خود را چه می‌داند؟
 - « به هنگام سختی‌ها چه می‌کند؟
 - « چه میزان احتمال دارد که به رفتارهای پرخطر و ناسالم بپردازد؟
 - « باور وی نسبت به سختی‌ها و رنج‌های زندگی چگونه است؟
 - « عادت‌های این فرد چگونه است؟
 - « لذت‌های این فرد چگونه است؟
 - « تفریح‌های این فرد چگونه است؟
 - « هیجان‌های منفی خود را چگونه بروز می‌دهد؟
 - « چه رفتارهایی را کمتر انجام می‌دهد؟
 - « چنین فردی چگونه احساسات و هیجان‌های مثبت تجربه می‌کند؟

فردی که چندان پایبند به ارزش‌های والای انسانی نیست در پاسخ به سؤال‌های بالا چگونه عمل می‌کند؟

همانطور که می‌بینید، حوزه‌های معنوی وجودی انسان به شدت بر سایر ابعاد زندگی او مسلط و تأثیرگذارند. به همین دلیل آگاهی انسان از بعد معنوی و بهره‌گیری از آن، از اهمیت چشمگیری برخوردار است.

نیاز به معنویت و کارکرد آن در زندگی

معنویت، نیاز اساسی انسان است. نیازی است که به کلیه ابعاد انسان جهت و معنی می‌بخشد. بدون معنویت، انسان همانند کشتی بدون لنگر و سکان است که در دریایی متلاطم قرار دارد. نه مقصدی دارد و نه مسیر روشنی و امواج او را به هر طرف می‌برند.

نیاز انسان به معنویت بنا به دلایل متعدد و متفاوتی است از جمله:

- « نیاز به معنا و معنا در زندگی
- « نیاز به امنیت و ایمنی از خطرات
- « نیاز برای ارتباط با خداوند و تجربه این رابطه

- « نیاز برای آرامش و پذیرش
- « نیاز برای تسلی و آرامش هنگام سختی‌ها و فقدان
- « نیاز به احساس ارزشمندی و تسلط بر سرنوشت خود و ...



همانطور که مشاهده می‌شود، بدون معنویت، انسان معنایی برای زندگی خود و سختی‌های آن ندارد. بدون معنویت، احساس امنیت معنایی ندارد و همین‌طور آرامش و پذیرش سختی‌های زندگی نیز بی‌معنا می‌شود. معنویت به زندگی امنیت، آرامش، معنا و جهت می‌دهد. هنگامیکه معنویت در افراد ضعیف شود، یا چارچوب معنایی و نظام ارزشی و اعتقادی وی دچار مشکل گردد، علائم و حالت‌های روانی منفی در او مشاهده می‌شود که معمولاً به صورت‌های زیر خود را نشان می‌دهد:

- « گریه
- « احساس گناه
- « از دست دادن اعتماد
- « احساس جدا شدن از خداوند
- « اضطراب شدید تا متوسط
- « خشم و عصبانیت نسبت به دیگران و...

فردی که این حالات را تجربه می‌کند بحران اساسی در نظام معنوی وی ایجاد شده است و به همین دلیل دچار پیریشانی شده و به مشاوه‌های معنایی و معنوی نیاز دارد.

ممکن است این سؤال در ذهن ایجاد شود که مگر معنویت چه کارکردی در زندگی شخصی دارد که فروریختن آن چنین پیریشانی ایجاد می‌کند؟ برای پاسخ دادن به این سؤال بهتر است قبل از هر چیز به کارکردهای معنویت در زندگی انسان به صورت خلاصه بپردازیم.

کارکردهای معنویت را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

- « ایجاد معنی در زندگی
- « ایجاد مقصود و غایت در زندگی
- « احترام به شأن و جایگاه انسان
- « ایجاد امید و احساسات مثبت
- « ارتقا و بهبود مقابله‌های فرد
- « افزایش ارتباطات اجتماعی مثبت

آگاهی از کارکردهای معنویت با خودآگاهی معنوی آثار عمیق و گسترده‌ای در زندگی انسان دارد که در اینجا به تفصیل به آن می‌پردازیم:

ایجاد معنی در زندگی

معنا، واقعیت غیرمادی است که بدان وسیله انسان وجودش را در این جهان تبیین می‌کند. داشتن معنا در زندگی، با کارکردهای مثبت زیادی همراه است از جمله: رضایت از زندگی، لذت از کار، خوشبختی، عواطف و احساسات مثبت همچون امید. همچنین، زندگی با معنا داشتن با سلامت جسمی و بهزیستی عمیق همراه است. هرچه معنا در زندگی بیشتر باشد، مشکلات و بیماری‌های روانی کاهش می‌یابد. همچنین بین داشتن معنی در زندگی با کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی از جمله خودکشی و مصرف مواد رابطه وجود دارد.

ایجاد مقصود و غایت در زندگی

اعتقادات و باورهای معنوی به انسان‌ها کمک می‌کند تا بدانند زندگی و اتفاقات آن بی‌معنی و بی‌هدف نیستند. پذیرش این موضوع برای زندگی، به‌خصوص

در زمان رخدادهای سخت زندگی، مقابله با چنین شرایطی را بسیار آسان می‌کند، زیرا آنان معتقدند غایت و مقصود خاصی در زندگی وجود دارد که فراتر از مادیات است. علاوه بر این داشتن معنویت و خودآگاهی از چنین داشته‌هایی اثرات متعددی در زندگی ایجاد می‌کند از جمله:

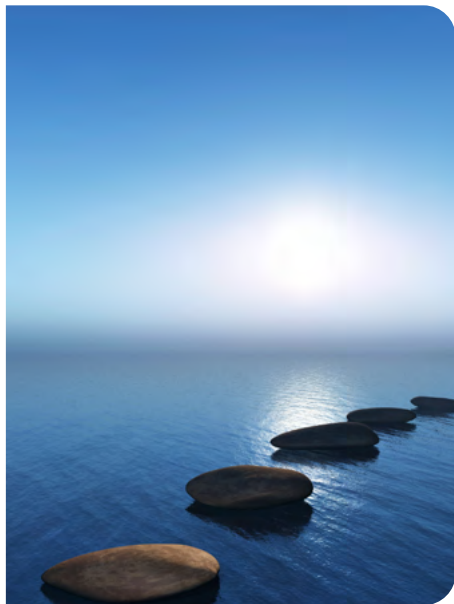
« ایجاد آرامش عمیق در ذهن انسان

« هدفمند بودن اتفاقات و رویدادها

« پذیرش نسبت به اتفاقات

« مثبت نگاه کردن به رویدادهای

منفی



احترام به شأن و جایگاه انسان

افرادی که اعتقادات معنوی دارند، انسان را در جایگاه رفیعی می‌بینند. آنان برای هر انسانی حرمت و احترام خاص قائل‌اند. در دیدگاه‌های معنوی و غیرمادی، احترام و شأن انسان‌ها وابسته به جایگاه، پست، سواد، زیبایی و ثروت آنان نیست. از آنجایی که ارزش انسان در چنین دیدگاه‌هایی وابسته به هیچ عاملی نیست، دلیلی ندارد که انسان‌ها نگران از دست دادن شأن و جایگاه خود باشند. زیرا، آنان همیشه و در همه حال ارزشمندند. نتیجه نهایی، آرامش عمیق افراد معنوی است. از این رو، انسان‌های معنوی، عزت نفس بالاتری تجربه می‌کنند و مسلّم است چنین افرادی در سختی‌ها و ناملایمات زندگی کمتر صدمه خورده و بهتر قادر به مقابله با شرایط سخت خواهند بود. تعلیم و آموزش‌های معنوی به صورتی است

که فضایی سرشار از مهربانی، احترام، مراقبت، همدلی و توجه به انسان‌ها ایجاد می‌کند. روشن است که داشتن چنین ویژگی‌هایی و مهمتر از آن داشتن آگاهی از آن و به کار بردن آن در زندگی به رشد انسان و افزایش حمایت اجتماعی در زمان بحران و استرس کمک بسیاری خواهد کرد.

اعتقادات معنوی

ایجاد امید و احساسات مثبت اعتقادات معنوی باعث احساسات و هیجانهای مثبت زیادی از جمله «امید» می‌شود. افراد معنوی معتقد به نیروی فراتر از انسان در عالم هستند که سر رشته امور را در دست دارد. از این رو، در کارها و فعالیت‌های زندگی به وی امید دارند. امید به اینکه بتوانند به آنچه مایل‌اند دست یابند و از آن چه که نامطلوب می‌دانند، بپرهیزند. وجود چنین احساسات مثبت از جمله امید، نقش مهمی در سلامت روان این افراد دارد.



مدیریت روابط عاطفی



مدیریت روابط عاطفی

از دیدگاه اریک فروم روان شناس آلمانی شخصیت به چند دسته تقسیم می‌شود؛ که سالم ترین آن‌ها شخصیت بارور یا سازنده نام گرفته است. شخصیت بارور یا سازنده در برابر شخصیت گیرنده قرار می‌گیرد که بیشتر در پی بهره برداری، سودجویی و کسب منافع مادی و معنوی از دیگران است. این شخصیت بیشتر از آنچه که می‌بخشد دریافت می‌کند. راهبرد این افراد به دست آوردن است، خواه اکتساب مادی باشد خواه غیرمادی، مانند اطلاعات، توجه و محبت. فروم این افراد را به لحاظ روان شناختی سالم نمی‌داند و آن‌ها را استثمارگر خطاب می‌کند. هنگامی که افراد ارتباط برقرار می‌کنند ممکن است در تعامل با این گونه افراد قرار گیرند و قربانی سوء استفاده عاطفی شوند. دارا بودن مهارت‌های ارتباطی، لازمه زندگی اجتماعی و مشترک است. این مهارت‌ها ضمن گسترش حیطه ارتباطی و شبکه حمایت اجتماعی موجب تحکیم هرچه بیشتر روابط می‌گردد. از آن جایی که در زندگی افراد ارتباطات بسیار زیاد و متنوع است به منظور پیشگیری از سوء استفاده عاطفی و تاثیرات شدید و گسترده آن بر زندگی در این قسمت به مرور سوء استفاده عاطفی پرداخته می‌شود.

سوء استفاده عاطفی چیست؟

سوء استفاده عاطفی نوعی رفتاری است که در یک رابطه شکل می‌گیرد به طوری که یکی از اشخاص، سعی دارد رفتارهای شخص دیگر را کنترل کند. سوء استفاده عاطفی باعث کنترل یکی از افراد به طوری که باعث شخص دیگر شده، در دیگر حتی نسبت می‌کند، به طوری که قضاوت خودش نیز سوء استفاده عاطفی در است به وجود آید. رابطه

سعی دارد رفتارهای شخص
استفاده عاطفی باعث
بر دیگری می‌شود
تخریب خودپنداره
حدی که شخص
به خود نیز شک
حتی نمی‌تواند به
اعتماد کند.

هر رابطه ای ممکن
دوستان قدیم و جدید،



روابط عاشقانه، رابطه بین نامزدها، زن و شوهرها و به همین دلیل ممکن است این پدیده را در روابط مختلفی مشاهده کنید. مهم آن است که مراقب باشید در چنین رابطه‌ای وارد نشوید یا اگر در شخص دیگری مشاهده کردید به او کمک کنید تا بتواند خود را از چنین رابطه مخرب و ناسالمی بیرون آورد. در واقع در سوء استفاده عاطفی، رابطه به شدت بیمار شده است. ارتباط نیز همانند سایر پدیده‌های روانی و اجتماعی دارای محدوده‌های سالم و ناسالم است. برای آن که سوء استفاده عاطفی را بهتر بشناسید، ابتدا باید ویژگی‌های رابطه سالم و ناسالم را بدانید که در قسمت زیر به آن پرداخته می‌شود.

ویژگی‌های یک رابطه سالم

از هر رابطه سالم انسانی چه به صورت روابط صمیمانه، دوستی، روابط عاشقانه، روابط خانوادگی، فامیل و انتظار می‌رود که باعث رشد تقویت عزت نفس، خوشی و پرورش شود، به عبارت دیگر باعث رضایت و خوشحالی شود. واقعیت این است که روابط سالم تاثیرات مثبت زیادی بر انسان‌ها دارند و به همین دلیل است که یکی از عوامل تعیین کننده اساسی سلامت انسان‌ها چه جسمی و چه روانی، داشتن روابط سالم است.

روابط سالم دارای ویژگی‌های خاصی هستند:

✚ در یک رابطه سالم انتظار می‌رود که با یکدیگر محترمانه برخورد کنند

✚ احساس امنیت و راحتی کنند

✚ پرخاشگری و خصوصیت نداشته باشند

✚ اختلاف‌های خود را با آرامش حل کنند

✚ از اوقاتی که با هم می‌گذرانند لذت ببرند

✚ از یکدیگر حمایت کنند

✚ به دیگری و زندگی وی اهمیت دهند از جمله سلامت خانواده، کار و ...

✚ به حریم‌های شخصی یکدیگر احترام بگذارند

✚ به یکدیگر اعتماد کنند

✚ یکدیگر را مجبور نکنند بر خلاف مذهب، اخلاق، اعتقادات و عادت‌های خود

رفتار کنند

- ✦ به صورت روشن و شفاف نظراتشان را بیان کنند
- ✦ نامه‌ها، تلفن، ایمیل و ... شخصی داشته باشند
- ✦ یکدیگر را به رفتارهای سالم تشویق کنند
- ✦ یکدیگر را تشویق کنند که ارتباطات و دوستی‌های دیگری نیز داشته باشند
- ✦ اکثریت اطرافیان از وجود چنین رابطه‌ای خوشحال و راضی باشند
- ✦ بیشتر اوقات رابطه‌شان خوب باشد و نه بد

ویژگی‌های یک رابطه ناسالم

در یک رابطه ناسالم یکی از طرفین یا هر دو طرفین ممکن است تعدادی از ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- ✦ سعی داشته باشد دیگری را کنترل کند
- ✦ سعی کند به دیگری احساس بد بودن بدهد
- ✦ دیگری را مسخره کند یا با نام‌های زشت صدا کند
- ✦ نحوه پوشش دیگری را تعیین کند
- ✦ فحش و ناسزا بگویند
- ✦ زمان برای دیگری نگذارد
- ✦ از رفتارهای دیگری مرتب انتقاد کند
- ✦ نگران برخورد و رفتارهای دیگری باشد
- ✦ دیگری را از داشتن روابط صمیمانه و نزدیک با دیگران منع یا دلسرد کند
- ✦ هنگام صحبت کردن طرف مقابل، بی توجهی کند
- ✦ رفتارهای مالکانه نسبت به دیگری داشته باشد
- ✦ به شدت غیرتی برخورد کند
- ✦ از مذهب، نژاد، قومیت ضعف و ... دیگری انتقاد کند یا از افرادی که انتقاد می‌کنند حمایت کند
- ✦ پول و اموال دیگری (مثل ماشین یا خانه) را کنترل کند
- ✦ به طرف مقابل اموال با ارزش، آشنایان یا نزدیکان وی صدمه بزند یا تهدید به صدمه کند
- ✦ هل دادن زدن، پرت کردن اشیاء و ...
- ✦ بی توجهی به احساسات طرف مقابل

- ✦ تهدید به قطع رابطه
- ✦ تهمت و اتهام های اشتباه زدن
- ✦ مانع از دیدن یا صحبت کردن با دوستان، آشنایان و فامیل شود
- ✦ استفاده از تهدید یا اجبار برای ادامه رابطه

پایان دادن به یک رابطه ناسالم

خاتمه داده به رابطه‌ای ناسالم، کار آسانی نیست، به خصوص زمانی که رابطه مدت زمان زیادی ادامه داشته باشد. اگر تصمیم گیری برای پایان دادن به این رابطه، دو طرفه باشد باز هم آسان‌تر از زمانی است که یکی از طرفین تصمیم می‌گیرد جدا شود و رابطه را قطع کند. در هر حال، در چنین روابطی، جدا شدن سالم‌ترین تصمیمی است که می‌توان گرفت. اصول و مراحل زیر کمک می‌کند تا چنین تصمیمی بهتر و راحت‌تر گرفته شود:

الف- تصمیم بگیرید

همانند هر تصمیم دیگری باید از اصول تصمیم گیری صحیح استفاده کنید. با این حال با توجه به ویژگی‌های خاص سوء استفاده عاطفی و پیچیدگی‌های آن بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

- بر کل رابطه تمرکز کنید
- در این تصمیم گیری به خودتان توجه کنید
- رابطه با دوستان صمیمی خود را بیشتر کنید
- به خودتان رسیدگی کنید

ب- تصمیم به جدایی را با طرف مقابل در میان بگذارید

بعد از اینکه تصمیم گرفتید رابطه را قطع کنید، حالا موقع آن است که تصمیم خود را به وی اطلاع دهید. در این زمینه توجه به نکات زیر به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید از وی جدا شوید:

- کوتاه، مختصر و روشن تصمیم خود را با وی در میان بگذارید
- هیجانی نشوید

- ❖ سعی کنید، رفتار غیرکلامی شما با آن چه می‌گویید متناسب باشد
- ❖ به برخوردهای طرف مقابل اعتنا نکنید
- ❖ نحوه برخورد با طرف مقابل را تمرین کنید
- ❖ اگر نمی‌توانید تصمیم خود را به وی بگویید، از نامه یا تلفن استفاده کنید
- ❖ تماس‌هایتان را قطع کنید
- ❖ به تماس‌های طرف مقابل جواب ندهید

عمدتاً سوء استفاده عاطفی به صورت‌های زیر رخ می‌دهد:

اجبار به انجام خواسته‌ها

تحقیر و توهین

جدا و منزوی کردن

کاهش اعتماد به نفس

برتر بودن از نظر قدرت





برنامه‌ها و خدمات مشاوره
حضوری و غیر حضوری
همراه با لیست مشخصات مراکز

استان مرکزی

برنامه‌ها و خدمات مشاوره حضوری و غیرحضوری - استان مرکزی

عناوین برنامه‌ها و آموزش‌های دفتر مشاوره معاونت امور پیشگیری بهزیستی استان مرکزی در راستای کمک به افزایش کیفیت روابط زوجین و زندگی پایدار و رضایت بخش

آموزش‌های پیش از ازدواج:

- ✓ ضرورت ازدواج و دوره آشنایی
- ✓ دوره نامزدی و عقد
- ✓ یکسال اول زندگی مشترک و مهارت‌های مورد نیاز افزایش پایداری رابطه
- ✓ داستان عشق

برنامه آموزش زندگی خانواده :

- ✓ فرزندپروری مثبت و غنی سازی روابط والدین و فرزندان
- ✓ غنی سازی روابط زوجین
- ✓ شیوه‌های مدیریت اختلافات و تعارض‌های زوجین
- ✓ نحوه کمک به سوءتفاهم‌های رابطه
- ✓ مهارت گفتگو و ارتباط موثر سالم در روابط
- ✓ تکنیک‌ها و گام‌های مدیریت خشم
- ✓ مهارت‌های نوازشگری و افزایش اندوخته عاطفی زوجین

آموزش سه مهارت از مهارت‌های ده گانه زندگی:

- ✓ مهارت ارتباط بین فردی
- ✓ مهارت جرأت‌مندی
- ✓ مهارت مدیریت خشم

علاقه‌مندان گرامی جهت کسب اطلاعات در خصوص آموزش‌های رایگان اداره کل بهزیستی استان مرکزی در زمینه خانواده و ازدواج می‌توانند با مراجعه به کارشناسان واحد پیشگیری اداره کل بهزیستی استان و یا بهزیستی شهرستان محل زندگی، از نحوه ارائه این آموزش‌ها مطلع گردند.

مراکز مشاوره تلفنی دولتی: خط ۱۴۸۰

مشاوره تلفنی (خط ۱۴۸۰) با هدف ارائه خدمات مشاوره و راهنمایی به شکل غیرحضوری در کلیه شهرستان‌های استان به صورت رایگان و از ساعت ۸ الی ۲۳ با موضوعات خانوادگی، تحصیلی، کودک و نوجوان و اعتیاد ارائه می‌گردد.



مراکز مشاوره حضوری غیردولتی

انجام مشاوره حضوری توسط مراکز تحت نظارت بهزیستی استان در زمینه‌های خانواده، کودک و نوجوان، تحصیلی و پیش از ازدواج

در ادامه لیست مشخصات و آدرس مراکز مشاوره در استان مرکزی ارائه گردیده است

ردیف	شهرستان	شماره تماس دفتر پیشگیری اداره شهرستان	نام مرکز	نوع مرکز	نام مسئول مرکز	آدرس	شماره تماس	روز و ساعت فعالیت مرکز
۱	زرنديه	۴۵۲۶۷۸۸	روان پویا	مشاوره عمومی	هانیه فخر کمالی چوشری	زرنديه- مامونیه- خیابان اعتمادی- ساختمان پزشکان سینا	۴۵۲۲۰۴۷۵	روزهای فرد ساعت ۵-۱۰
۲	شازند	۰۸۶۳۸۲۲۲۲۸۱	فردوس	سلامت روان	مرضیه حیدری	مهاجران- خیابان فضیلت- جنب شورای حل اختلاف	۸۶۳۸۶۲۶۰۶۱	هر روز ساعت ۸ تا ۱۲
۳	شازند	۰۸۶۳۸۲۲۲۲۸۱	مهر راستین	مشاوره عمومی	محبوبه میر احمدی	شازند- خیابان شهید بهشتی	۸۶۳۸۲۲۱۴۴۰	هر روز ساعت ۱۶ تا ۲۰
۴	خمین	۴۶۳۳۱۸۱۱	آوای بهار	مشاوره عمومی	فهیمة بصیرت	خمین - میدان مدرس - طبقه سوم ساختمان قناد باشی	۸۶۴۴۲۳۳۹۴۴۴	شنبه تا پنجشنبه . صبح از ساعت ۹ الی ۱۲ عصرها ساعت ۱۶ الی ۲۰
۵	خمین	۴۶۳۳۱۸۱۱	فراز نوین	مشاوره عمومی	ندا جلالی	خمین - خیابان آزادی - روبروی دانشکده علوم پزشکی	۸۶۴۴۲۳۱۷۱۷	شنبه تا پنجشنبه عصرها ۱۶ الی ۲۰
۶	ساوه		یارا	مرکز مشاوره عمومی	آزاده امیری	ساوه -خیابان شریعتی- بعد از شریعتی ۳ ساختمان سینا- طبقه اول	۸۶۴۲۲۲۹۱۲۵	هر روز صبح ها ساعت ۸ الی ۱۲/۳۰ عصرها ساعت ۱۶ الی ۲۰
۷	ساوه		مهرگان	مرکز مشاوره عمومی	سیده بهجت پیریچی	ساوه - روبروی بازار - انتهای کوچه صالحی ساختمان سونوگرافی دکتر افضلی - طبقه سوم واحد ۶	۰۸۶۴۲۲۳۹۴۴۷ ۹۱۹۰۵۳۸۱۷۸	شنبه تا چهارشنبه عصرها: ۲۰/۳۰ الی ۱۶/۳۰
۸	ساوه		آرامش	مرکز مشاوره عمومی	ملیحه فیروز صمدی	ساوه - خیابان امام خمینی - کوچه صالحی ساختمان عطاردی ۲ - طبقه سوم واحد ۱۲	۰۹۱۹۶۱۹۳۲۱۲ ۸۶۴۲۲۳۳۷۳۸	از روز شنبه تا چهارشنبه عصرها ساعت ۱۶ الی ۲۰
۹	ساوه		ماه‌ور	مرکز مشاوره عمومی	عاطفه حسینیلو	ساوه - خیابان امام خمینی - کوچه شفق (بانک ملی مرکزی) ساختمان تخت جمشید طبقه اول - واحد ۱	۸۶۴۲۲۱۶۰۴۱ ۹۲۲۳۱۵۲۳۶۶	همه ایام هفته بعد از ظهرها : ۱۷-۲۱
۱۰	ساوه		راز	تخصصی صنعتی و سازمانی	شعیرا احمدی	ساوه - خیابان فردوسی - فردوسی ۲۰	۸۶۴۲۲۳۳۷۹۱	روزهای زوج بعد از ظهرها : ۱۶-۲۲
۱۱	ساوه		مرکز مشاوره دانشگاه آزاد	مرکز مشاوره عمومی	فاطمه شاطریان محمدی	ساوه - میدان فلسطین - جنب بانک ملی مدرسه سما - مرکز مشاوره	۸۶۴۲۲۲۹۱۰۳	همه ایام هفته صبح ها ۸-۱۴/۳۰

ردیف	شهرستان	شماره تماس دفتر پیشگیری اداره شهرستان	نام مرکز	نوع مرکز	نام مسئول مرکز	آدرس	شماره تماس	روز و ساعت فعالیت مرکز
۱۲	محللات	۴۳۲۴۹۰۲۳ - داخلی ۱۴	زندگی	مرکز مشاوره عمومی	اعظم نایب آقایی	چهارراه استقلال - ساختمان پزشکان کیان	۹۱۸۸۶۶۸۲۰۷	یکشنبه - سه شنبه پنجشنبه از ساعت ۱۶ تا ۲۰
۱۳	محللات	۴۳۲۴۹۰۲۳ - داخلی ۱۴	طلیعه سلامت	مرکز مشاوره عمومی	فاطمه نیکویی	بلوار شهید بهشتی غربی - روبروی کمیته امداد	۹۱۸۳۶۶۳۷۳۲	یکشنبه - سه شنبه پنجشنبه از ساعت ۱۶ تا ۲۰
۱۴	دلیجان	۴۴۲۲۸۶۹۶	آینده آرمانی	مرکز مشاوره عمومی	هادی منصوری	بلوار جهاد - کانون شهید رجایی	۴۴۲۲۲۲۴۲	همه روزه صبح و عصر به جز ایام تعطیل
۱۵	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۷	آتیه	مرکز مشاوره عمومی	فرزانه ملکی نژاد	خیابان خرم - کوچه ۱۹ دی - مرکز مشاوره آتیه- روبروی مدرسه مهرگان	۳۲۲۱۲۲۲۷	هر روز صبحها ۸/۳۰ عصرها ۸-۴ پنجشنبه صبح
۱۶	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۷	مهرآریا	مرکز مشاوره عمومی	مریم مرادی	اراک - خیابان عباس آباد - خیابان عضد - ساختمان کیانمهر - طبقه سوم - واحد دوازده	۳۲۲۳۸۴۶۹	روزهای زوج ۱۴-۱۰ روزهای فرد عصرها ۲۱/۳۰-۱۷
۱۷	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۷	مهر اندیش	مرکز مشاوره عمومی	الهه سلیمانی	انتهای خیابان ملک - بلوار شهید قدوسی بعد از کوچه مشتاقی - ساختمان مهراندیش	۳۴۱۲۰۴۱۲	شنبه تا پنجشنبه صبحها ۱۶-۹ عصرها ۲۰-۱۳
۱۸	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۷	باور	مرکز مشاوره عمومی	کیانوش امینی	اراک - عباس آباد - روبروی مسجد حاج آقا صابر - کوچه شمس - ساختمان سینوهه ۲ طبقه ۵	۳۲۲۱۴۴۳۳	همه روزه عصرها
۱۹	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۷	پویش	مرکز مشاوره عمومی	سارا ارشدی	خیابان شریعتی - نیش کوچه نوروزی - روبروی رستوران بوته	۳۲۲۳۶۲۷۷	شنبه تا پنجشنبه عصر ۲۰-۱۶
۲۰	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۷	جهاد دانشگاهی	مرکز مشاوره عمومی	ابوالفضل صادقی	خیابان عباس آباد - پشت مسجد حاج آقا صابر	۳۲۲۴۴۳۲۷	شنبه تا پنجشنبه عصرها از ساعت ۱۶-۲۰
۲۱	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۷	بیش	دفتر مشاوره	خاطره کلهری	ابتدای کوی رضوی سمت راست	۳۲۷۵۵۱۸	شنبه تا پنجشنبه صبحها ۹-۱۲ عصرها ۲۰-۱۶
۲۲	اراک	۳۲۲۱۴۳۳۷	پیام نو	سلامت روان	مژگان نظام آبادی	- خیابان دکتر حسینی - نیش کوچه ملت	۹۱۸۶۲۰۶۱۱۵	شنبه تا چهارشنبه ۹-۱۳