

## تعریف بهداشت روان :

بهداشت روان یعنی " توانایی سازگاری با دیدگاه های خود ، دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی ". افرادی که از نظر روانی سالم هستند به حقوق خود و دیگران احترام می گذارند توانایی های خود را در حد واقعی ارزیابی می کنند. امیداست با برخورداری از سلامت روان به موفقیت های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنید.

**نگرش های مربوط به خود:** با خودتان مثبت صحبت کنید و گفتگوهای درونی خود را کنترل کنید از عبارات تاکیدی مثبت اول شخص و در زمان حال استفاده کنید خودتان را دوست بدارید مانند : من خودم را دوست دارم . ما معتقدیم که ۹۵ درصد احساسات شما با گفتگوهای درونی خویش در طی روز شکل میگیرد اگر عموماً با خودتان مثبت و سازنده صحبت نکنید ناخودآگاه به چیزهایی که باعث ناراحتی شما می شود فکر می کنید.

آیا می دانید خود تنبیهی به شدت سلامت روان را تهدید می کند با خود آشتی کنید و در مقابل کوچکترین موفقیت هایتان به خودتان هدیه بدهید.

**سبک ارتباطی جرات مندانه:** رفتار جرات مندانه یک رفتار بین فردی مثبت است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً درک افکار و احساسات می باشد ، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آرامش دیگران نیز در آن مدنظر باشد. هرکسی حق دارد به تقاضاهای دیگران نه بگوید. در مورد احساسات و دلیل کارهای شخصی اش به دیگران توضیح ندهد.

### توصیه هایی برای نه گفتن

- تا جایی که می توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.

- از عباراتی با ضمیر " من " استفاده کنید و به جای سرزنش یا محکوم کردن دیگری به مطرح کردن موضوع بپردازید
- به جای عباراتی مانند " فکر نمی کنم بتوانم...از کلمه "نه" استفاده کنید.
- به جای قضاوت کردن ، مواردی را که وجود دارد مطرح کنید.
- درخواست خود را به صورت واضح و مستقیم بیان کنید.
- سعی کنید حرکات غیر کلامی تان با پیامی که می دهید همخوانی داشته باشد .
- به جای گفتن " نمی توانم " ، بگویید " این کار را نخواهم کرد.
- گاهی مجبورید امتناع خود از انجام آن کار را چند بار تکرار کنید.
- در این صورت به جای اینکه هر بار دلیل جدیدی بیاورید " نه " گفته و همان دلایل قبلی را تکرار کنید .
- اگر علی‌رغم اینکه چندبار نه گفتید فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد ، سکوت کرده یا



باسمه تعالی

چگونه بهداشت روان خود را رعایت کنیم؟



دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز راهنمایی و مشاوره  
مهرماه ۹۵

توجه توجه

برای ثبت نام در کارگاه های آموزشی  
به مرکز مشاوره مراجعه فرمایید.

دانشجوی عزیز!!

در مسیر زندگی به تصمیمات اساسی بر می خوریم، ازدواج، ادامه تحصیل، محل زندگی، خرید وسایل، اهداف آینده زندگی که نیاز به کمک و مشاوره داریم ، پس هدف مشاوره همیشه درمان بیماری نیست اما گاهی هم خلق و خو و روحیه مان دچار افت می شود یا با موضوعاتی روانشناختی مواجه می شویم که روزگار ما را تحت تاثیر خودش قرار می دهد. ما محرم اسرار شما هستیم . خدمات روانشناختی به شما رایگان است، منتظر شما هستیم.

تماس با ما: ۵۲۷۲۱۷۱۲

موضوع صحبت را تغییر دهید . در موارد بحرانی حتی می توانید به گفتگوی خود پایان دهید.

- گاهی وقتی با چیزی مخالف هستید برای آرام نگه داشتن شرایط ، تظاهر به موافقت می کنید ، برای مثال لبخند زده و به دقت گوش می دهید . در صورتی که لازم است به طور مستقیم یا غیر مستقیم مخالفت خود را نشان دهید

- لزومی ندارد که احساس گناه کنید . شما رسالت ندارید به هر قیمتی که شده تمام مشکلات دیگران را حل کرده یا همه را خوشحال کنید.