



مرکز مشاوره و خدمات  
روانشناختی دانشگاه  
صنعتی اصفهان

به مناسبت هفته  
سلامت روان

هفته سلامت روان ۱۴۰۰

**Mental Health Week**



دفتر مشاوره و سلامت  
وزارت علوم،  
تحقیقات و فناوری

# سلامت روان و الگوهای رفتاری مرتبط با آن



به طور کلی می توان پنج  
الگوی رفتاری پیش رو را در  
افرادی که از سلامت روانشناختی  
مناسبی برخوردار هستند مشاهده  
کرد:

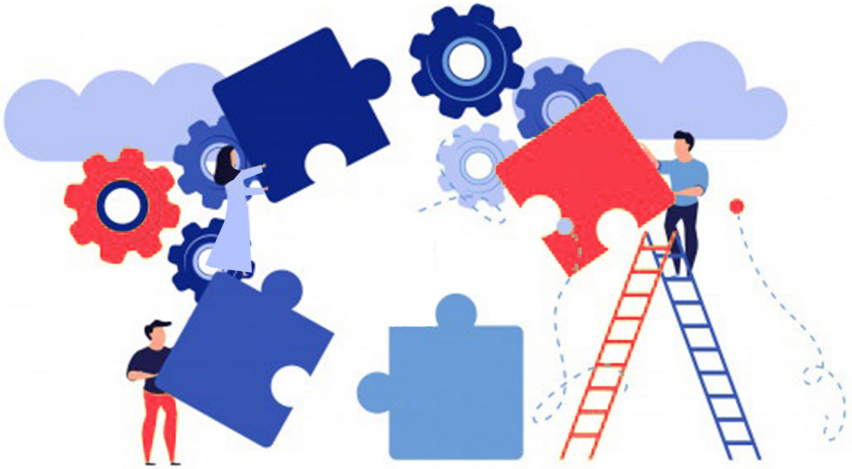


Mental Health Week



## حس مسئولیت پذیری:

کسی که دارای سلامت روان است، نسبت به نیازهای دیگران در اجتماع و جامعه حساس بوده و در جهت ارضای خواسته ها و ایجاد آسایش آنان می کوشد.



## حس اعتماد به خود

کسی که دارای سلامت روانی است، به خود و توانایی هایش اعتماد دارد و مشکلات را پدیده ای مقطعی می انگارد که حل شدنی است و موانع خدشه ای به روحیه او وارد نمی سازد.





## هدف مداری

به فردی اشاره دارد که مفهوم روشنی از آرمان های زندگی دارد و تمامی نیرو و خلاقیتش را در جهت دست یابی به این اهداف هدایت می کند.



## ارزش‌های شخصی و معنوی

چنین فردی در زندگی خود، از فلسفه ای خاص مبتنی بر اعتقادات، باورها و اهدافی برخوردار است که به سعادت و شادکامی خود و اطرافیانش در اجتماع می انجامد و خواهان افزایش مشارکت اجتماعی است.







## فردیت و یگانگی

کسی که دارای سلامت روان است، خود را جدا و متمایز از دیگران می‌شناسد و می‌کوشد بازخوردها و الگوهای رفتاری خود را توسعه دهد، به گونه ای که نه همنوایی کور و ناهشیارانه با خواسته ها و تمایلات دیگران دارد و نه توسط دیگران مطرود و ترک می‌شود.



# ارتباط با ما

 031-33 91 25 31

 @moshaver\_iut

 @moshaver\_iut

 0936 221 09 58

 [www.counseling.iut.ac.ir](http://www.counseling.iut.ac.ir)



**Mental Health Week**