

رسالة محمد
صلى الله عليه وسلم

تلاش در مسیر پیشرفت و شکوفایی



موانع پنهان

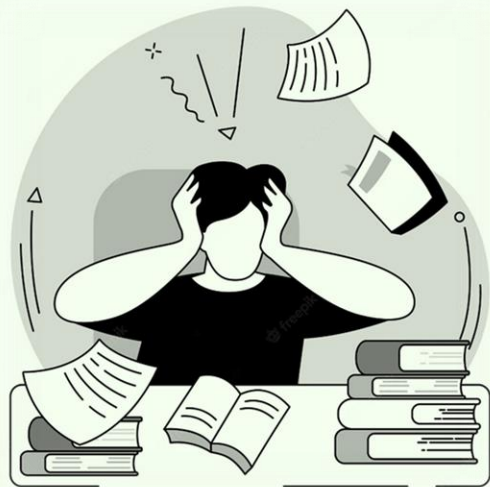


موانع آشکار

می‌دانیم یک مشکلی وجود دارد، اما نمی‌دانیم چیست!

موانع ذهنی

مثال



تلاش و مطالعه فراوان اما نتایج نامطلوب در امتحانات

فراموشی مطالب روز بعد از مطالعه و در جلسه آزمون

حفظ مطالب قبل و بعد از امتحان ولی فراموشی در جلسه آزمون

دشواری در متمرکز شدن بر درس‌ها و گوش دادن به معلم در کلاس

علت چیست؟


عوامل متعدد روانشناختی

وجود دارد

یکی از مهم ترین دلایل؛

استرس و اضطراب





آیا استرس همیشه مضر است؟

آیا هیچگاه نباید استرس داشت؟

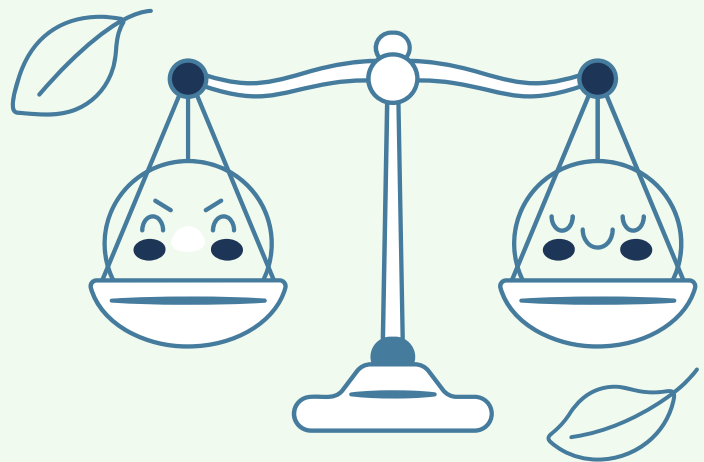


خیر، اما!

**باید آن را به عنوان بخشی از
فرآیند روان و احساساتمان
بپذیریم.**

استرس یکی از مهم ترین عوامل بقای ماست

پس مشکل دقیقا کجاست؟



◀ افتادن در دام افکار

◀ عدم انعطاف پذیری و سوئیچ کردن

◀ تصور کنیم که افکار و احساسات تمام وجود ما هستند

راه حل چیست؟
از کجا باید شروع کنیم؟





قدم اول؛

شناسایی، آگاه شدن و تشخیص موانع



قدم دوم؛

اقدام به حل مشکل و رفع موانع با
کمک گرفتن از متخصصین

چرا از متخصصین کمک بگیریم؟

جستجو و کشف نقاط
ناشناخته روانمان و
برطرف کردن موانع



یادگیری تکنیک‌های
مدیریت احساسات
و هیجانات

روان شناسی و مشاور



روان درمانی

قرار گرفتن در مسیر ارزش‌ها

یادگیری مهارت‌های کنترل احساسات

ابزارهای تشخیصی مانند آزمون‌های روانسنجی

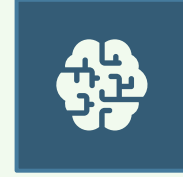
روانپزشک



روان درمانی

دارو درمانی

نوروتراپی



نقشه مغزی

نوروفیدبک

rTMS

TDCS



NovinNeuro.ir

با تشکر از توجه شما

آماده پاسخ به سوالات شما هستیم

۰۵۱-۳۸۴۴۳۸۹۳

۰۹۱۵۹۱۶۶۷۰۳

تلفن‌های تماس