

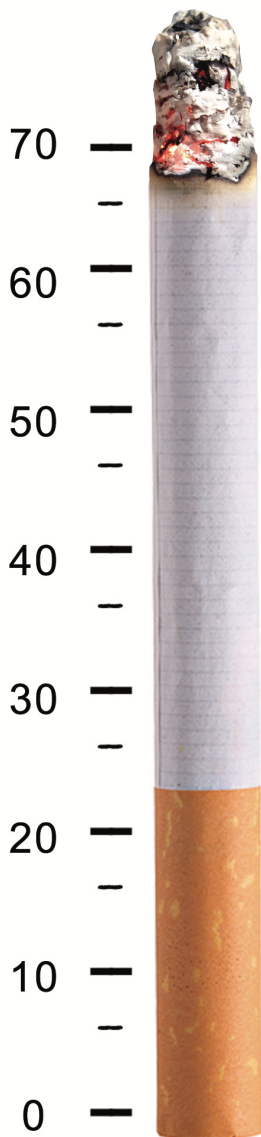


Smoking Detoxification Program

دوره‌های معجزه آسای
پاکسازی از سیگار
شاد و آسان



درباره موسسه روانشناسی هیجان اندیشه



چه مدت
زنده
خواهید
ماند؟

همیشه با نام او

سیگار به عنوان اعتیادی همه گیر و کشنده، از مهمترین عوامل سرطان را است که باعث خودکشی ی آرام میلیون ها انسان در جهان می شود. سالانه حدود ۶۰ هزار نفر در کشور توسط این ماده هولناک به سوی مرگ می روند. این آمار معادل مرگ ۱۶۴ نفر در هر روز است. به عنوان مقایسه، مسلماً اعلام خبر سقوط یک هواپیمای مسافربری حامل ۱۶۴ مسافر در هر روز در صدا و سیما می تواند باعث ایجاد تشویش زیاد در سطح جامعه گردد. اما به جهت عدم جنجالی بودن نوع مرگ این ۱۶۴ نفر در هر روز که بی هیچ سر و صدایی انجام می پذیرد، نیاز به اطلاع رسانی و آرایه راهکارهای کاهش این معذل دوچندان می باشد.

میلیونها هم وطن ما در جنگال سیگار گرفتارند، عمرشان کوتاه می شود و خانواده هایی از هم می پاشد.

ما برآنیم که با روشی علمی و قاطع، شر این آفت را از سر مردم این شهر و دیار کم کنیم. آمده ایم که امید به زندگی ای لذت بخش و سرشار از زندگی را به ارمغان بیاوریم، با اراده ای قوی هزاران بیماری مهلک و کشنده و حتی مرگ زودرسی که حاصل کشیدن این چوب مرگبار است را از نزدیکی افراد سیگاری دور کنیم، ساعتها و روزهایی که به شکل کاهش بهره وری و اتلاف وقت توسط افراد سیگاری بوجود می آید را با ترک سیگار تعدیل دهیم و درکنار دیگر آبادانی هایی که در عرصه های زیرساختها، پلها، تونلها، هوا و فضا و سلولهای بنیادی می شود، ما هم سهم خود را ادا کنیم تا میلیونها ایرانی را با ترک قطعی و آسان سیگار به سوی آینده ای روشن به حرکت در بیاوریم.

مرکز تخصصی ترک سیگار را بنیان نهادیم تا محلی برای مبادله ی کلید رهایی از زندان سیگار باشیم چرا که باور داریم اگر چه شروع سیگار به انتخاب ما نبوده است اما با همت و همراهی با هم می توانیم به کمک میلیونها ایرانی سیگاری آمده و دست به دست هم شهروندانی سالم قزاق و با عمری طولانی به کشوری که دوستش داریم هدیه دهیم. آری ...، ما می توانیم.



دوره های پاکسازی از سیگار

مدارک ثبت شرکت موسسه روانشناسی تعاملی هیجان اندیشه
به شماره ثبت : ۴۵۴۷۷

تعالیٰ ہنی اندرے

[illegible]



تاریخ:
شماره:
پیوست:

مدیریت محترم

با سلام و احترام

همانطور که مستحضر هستید، سیگار یکی از بزرگترین عوامل بیماری های گوناگون از جمله بیماری های قلبی، عروقی و ریوی است. طبق آمار رسمی وزارت بهداشت، در کشور روزانه ۱۶۸ نفر به دلیل بیماری های مربوط به سیگار از بین می روند. مفتخریم به اطلاع برسانیم که دوره های پاکسازی از سیگار، بیش از ۱۰ سال است که زیر نظر متخصصین در حوزه سلامت و سم زدایی و برگزاری ده ها همایش برای سازمان ها و ارگان های مختلف فعالیت می کند.

در این راستا کارگاههای آموزشی « دوره های پاکسازی از سیگار»، با به کارگیری روش های پیشرفته ی کارآمد که به مدت ۲۰ ساعت در طول پنج شب متوالی اجرا می شود به دفعات موفق شده با بیش از ۸۰ درصد موفقیت، افراد را در ترک سیگار و از بین بردن اثرات ذهنی میل ایشان به سیگار، یاری کند

این دوره ها، به دفعات در خانه های سلامت سراهای محلات مختلف تهران (وابسته به شهرداری تهران) برگزار شده و به شهادت گزارشات داخلی آنان و انعکاس مطبوعاتی در نشریات مختلف از جمله در مجله سبز و همشهری محله، صدها نفر، پس از طی این دوره کوتاه قادر به ترک دائم سیگار شده اند. این در حالی است که تقریباً همگی آنان به سادگی و بی دردسر بودن این روش و شادمانی پس از ترک، اذعان دارند.

حال برآنیم که به یاری پروردگار و با همراهی شما، افراد سیگاری بیشتری را به این دوره های موثر هدایت نموده و تلاشمان را در جهت رفع این معضل بزرگ اجتماعی گسترده تر کنیم.

باعث افتخار ما خواهد بود که در این مسیر منتهی به ارتقاء سطح سلامت جامعه، در کنار شما باشیم .

لذا پیشاپیش سپاسگزار خواهیم شد، دستور مقتضی در این خصوص صادر فرمایید.

دکتر ناصرالدین کاظمی حقیقی

روان درمانگر، رئیس هیئت مدیره

موسسه روانشناسی هیجان اندیشه





باسمه تعالی

دکتر ناصرالدین کاظمی حقیقی

دارای دکترای در روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی
پایگاه شخصی: «هیجان اندیشه»، EOT.IR

دکتر ناصرالدین کاظمی حقیقی متولد 1340 در «سمنان» فارغ التحصیل روانشناسی است و غالباً به عنوان روانشناس و مشاور در قلمرو هوش، استعداد، خلاقیت و تیزهوشی شناخته شده است.

تحصیلات رسمی:

مشارالیه پس از اخذ دیپلم در زادگاهش برای ادامه تحصیل در زمینه روانشناسی وارد دانشگاه تهران شد. مصادف با تعطیلی دانشگاهها به شوق فراگیری دروس حوزوی وارد حوزه علمیه شهر مقدس قم گردید و تحصیلات حوزوی را تا خارج قضاء ادامه داد با بازگشایی دانشگاهها به موازات فراگیری علوم حوزوی به تحصیل دانشگاهی در رشته روانشناسی بالینی در دانشگاه تهران پرداخت و به سال 1365 به اخذ کارشناسی در رشته مزبور نایل آمد و سپس تا سال 1369 به ادامه تحصیل در زمینه روانشناسی تربیتی در مقطع کارشناسی ارشد مبادرت ورزید. پایان نامه این مقطع تحصیلی به راهنمایی بزرگ استاد جناب آقای دکتر محمود منصور به موضوع «بررسی تجربی بازخورد تحصیلی نوجوانان تیزهوش» اختصاص داشت. تحصیلات دوره دکترای مشارالیه در روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی طی سالهای 1384 تا 1389 انجام گرفت و رساله دکترای نیز به راهنمایی آن استاد معظم به موضوع «بررسی رابطه هوش و واکنشهای هیجانی با جلوه های خلاقیت در دانش آموزان تیزهوش» اختصاص داشت.

فعالیت‌های اساسی پیشین

فعالیت‌های تخصصی دکتر کاظمی در عرصه‌های تحقیقات، آموزش و مشاوره را از سال 1363 آغاز کرد. اهم این فعالیت‌ها را از قرار ذیل می‌توان برشمرد:

الف_ سوابق علمی و اجرایی:

- برگزاری بیش از نود دوره و کارگاه آموزشی برای روانشناسان، مشاوران، معلمان، مدیران و خانواده‌ها در زمینه روانشناسی و آموزش و پرورش تیزهوشی و خلاقیت (1367 تاکنون)
- مدیر داخلی مجله استعداد‌های درخشان (1370-1376)
- مشاور در برنامه ریزی توسعه مراکز مشاوره و خدمات پیشگیری سازمان بهزیستی (1375-1380)
- سردبیر مجله چشم انداز پیشگیری سازمان بهزیستی (1378-1381)
- مشاور در طراحی مراکز مشاوره ناجا (1379-1381)
- طراحی دفاتر مددکاری اجتماعی در کلانتریهای ناجا (1380-1382)
- گزینش تخصصی مشاوران و مددکاران اجتماعی برای مراکز مشاوره ناجا (1379-1382)
- عضو شورای راهبردی و مشورتی تحول بنیادین آموزش و پرورش (1387 تا 1388)
- مدیر شورای راهبردی طرح مدرسه زندگی (1388)
- عضو کمیسیون تخصصی روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره (1390- تاکنون)
- عضو کمیسیون تخصصی روانشناسی تربیتی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره (1390- 1397)
- مؤسس کلینیک خدمات روانشناسی و مشاوره «ایران اندیش» (1393)
- سردبیر مجله بین المللی «استعداد» (از سال 1394 آغاز شده است)
- پایه گذار مؤسسه تعاملی هیجان اندیشه در قلمرو تربیت و پرورش روانشناس، روان درمان و مشاور حرفه ای از سال 1393
- نایب رئیس انجمن علمی کودکان استثنایی ایران (I. C. E. C.) (برای دوره 1390- تاکنون)

ب- مفهوم پردازشها و مطالعات نظری

- پایه ریزی نظریه آمادگی افزایی اعتباری در رضایت شغلی (1380)
- پایه ریزی نظریه تجاذب اقتضاری در تعهد سازمانی (1381)
- پایه ریز «پارادایم شش وجهی خلاقیت» در قلمرو روانشناسی و آموزش و پرورش افراد خلاق (این پارادایم برای نخستین بار از سوی نگارنده در هفدهمین کنفرانس جهانی کودکان تیزهوش و مستعد (انگلستان _ آگوست 2007) ارائه گردید.
- پی ریزی «ساختار تلویحی خبگی» در روانشناسی اجتماعی (1389)
- پایه ریزی نظریات تعاملی در زمینه هوش، استعداد، خلاقیت و تیزهوشی موسوم به مکتب تعاملی استعداد و تیزهوشی (1393)
- پی ریزی مکتب روانشناسی تعاملی (1394)
- پایه ریزی «ساختار تعاملی نیازهای بنیادین» (1395)
- پایه ریزی «ساختار تعاملی انتظارات» (1396)
- پی ریزی مفهوم «شخصیت خردورزی تحلیلی در تصمیمگیری» (1397)
- پی ریزی مفهوم «روان آوارگی - خود پویشی» در روانشناسی عمومی (1397)
- پی ریزی «ساختار تعاملی هوش موفق» (1398)

ج - فعالیتهای تشخیصی

- طراح و سازنده آزمون هیجان اندیشه برای تشخیص خلاقیت (1386)
- طراحی و ساخت آزمونه‌های ترسیمی طبیعت و درخت برای تشخیص‌های تعاملی (1392)
- تهیه آزمون ترسیمی «لام» در زمینه تشخیص خلاقیت و ویژگیهای نگرشی (1394)
- طراحی و ساخت ابزارهای روانشناختی تعاملی ظرفیتهای شناختی، تواناییهای پایه، خردمندی، پاکزیستی، رضایت از زندگی (1393 تا 1395)
- تهیه آزمون تشخیص تعاملی تصویری موسوم به (F.I.T.) Figural Interactive Test در زمینه تشخیص تعاملی شناختی و عاطفی مبتنی بر نظریه هیجان اندیشه (1395)

د- تألیف کتاب

- روانشناسی کودکان تیزهوش و روشهای آموزش ویژه (چاپ دوم)
- تصمیمگیری و تعیین خط مشی دولتی
- شناسایی و پرورش استعداد ریاضی
- ازدواج پایدار و شرایط آن
- آموزش و پرورش برای استعداد و تیزهوشی
- خلاقیت
- علم النفس پیشرفته (کتاب درسی برای مقاطع تحصیلات تکمیلی)
- زمینه روانشناسی تعاملی
- روانشناسی کار و مدیریت
- روانشناسی تربیتی استعداد (زیر چاپ)
- روانشناسی اجتماعی تیزهوشی (زیر چاپ)
- روانشناسی سازمانی (زیر چاپ)
- مصباح الحکمة (در فلسفه اسلامی) (زیر چاپ)
- مبانی مشاوره و راهنمایی شغلی و حرفه‌ای (زیر چاپ)
- مشاوره در قلمرو تیزهوشی (زیر چاپ)
- ه- مقالات در حوزه استعدادهای درخشان (بیش از هشتاد مقاله)

و) مقالات علمی در مجلات و همایشهای بین المللی:

The hexahedral paradigm of creative personality: "A review of sixty years of literature for the 21st century," World Council for Gifted and Talented Children, 17th Biennial World Conference, (WCGTC), (England- 2007)

New Directions in the hexahedral paradigm of creative personality 10th Asia Pacific Conference on Giftedness (Singapor- 2008)

Gender differences in relationship between "Emotion of Thought" and creativity among adolescent gifted and talented 10th Asia Pacific Conference on Giftedness. (Singapor- 2008)

Educational Directions in the Hexahedral Paradigm of Creativity the International Centre for Innovation in Education (ICIE): Future Minds and Creativity. (France -2008)

Emotion and Creativity among Adolescent Superiors in International Conference on Excellence and Superior Performance (Portugal- 2008)

Educational Directions in the Hexahedral Paradigm for Innovation 2nd Annual Forum on e-Learning Excellence in the Middle East 2009: Inspire, Innovate, Initiate & Impact (UAE -2009)

Intelligence, Giftedness and Creativity: An Implicit Triangle Paradigm World Council for Gifted and Talented Children, 18th Biennial World Conference. (WCGTC) (Canada- 2009)

New Directions in the Hexahedral Paradigm of Creativity World Council for Gifted and Talented Children, 18th Biennial World Conference, (WCGTC) (2009-Canada)

Gender differences in relationship between “Emotion of Thought” and creativity among adolescent gifted and talented: A developmental program for creativity. The International Conference on Excellence in Education (2009-Germany)

Educational Directions in Hexahedral Paradigm for Innovation, the International Centre for Innovation in Education (ICIE) (Germany- 2009)

Emotion and Creativity among Adolescent Gifted, the International Centre for Innovation in Education (ICIE) (Germany- 2009)

New Directions in the Hexahedral Paradigm of Creativity, the International Centre for Innovation in Education (ICIE), (Greece- 2010)

Intelligence, Giftedness and Creativity, World Council for Gifted and Talented Children, 19th Biennial World Conference, (WCGTC), (Prague - 2011)

Cultural giftedness and talent, The International Centre for Innovation in Education (ICIE) (Turkey -2011)

Cultural giftedness: psychological and educational approaches, World Council for Gifted and Talented Children, 19th Biennial World Conference, (WCGTC),(Prague – 2011)

Intelligence, Giftedness and Creativity, World Council for Gifted and Talented Children, 19th Biennial World Conference, (WCGTC), (Prague – 2011)

Science and Creativity World Council for Gifted and Talented Children, 19th Biennial World Conference, (WCGTC), (Prague -2011)

Environmental Conditions and Creativity World Council for Gifted and Talented Children, 19th Biennial World Conference, (WCGTC), (Prague – 2011)

Cultural giftedness and talent, The International Centre for Innovation in Education (ICIE) (Turkey-2011)

The gifted student’s cultural and social expectations, World Council for Gifted and Talented Children, 19th Biennial World Conference, (WCGTC),(Prague – 2011)

Economic Creativity Development (2014) Turkish Journal of Giftedness and Education, Volume 4, Issue 1, 51-70

Cultural Giftedness in “Spherical Structure of Giftedness” Theory: A comprehensive model for identification; IRDTE Conference, Brisbane, 2015

Commercial Directions in “Spherical Structure of Talent” Theory: Commercial Talent; IRDTE Conference, Brisbane, 2015

Commercial talent and Information Technology talent: Correlates and predictors; 21th Biennial World Conference, (WCGTC), (Kopenhag – 2015).

در باره دوره پاکسازی از سیگار

گزارش اولین دوره ترک سیگار سی بی تی

مربی دوره: کامشاد کوشان

تاریخ دوره: ۱ تا ۸ دی ۱۳۹۰

تهیه کننده گزارش: سرکار خانم صوفی زاده (مسئول خانه سلامت - سرای محله زرگنده)

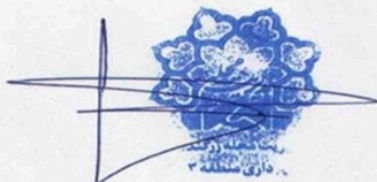
موارد ذکر شده بالا توسط افراد شرکت کننده بیان شده است. این دوره به روش CBT (رفتارهای درمانی قدم به قدم) برگزار گردید، و در روز آخر جمع بندی و پرسش و پاسخ بوده و روحیات افراد پس از اتمام دوره بررسی گردید. که اجماعاً ابراز رضایتمندی کامل داشتند. زمان دوره به شرح زیر است: این دوره از تاریخ ۹۰/۱۰/۱ لغایت ۹۰/۱۰/۸ به مدت ۶ روز به مدت ۲۴ ساعت به شرح زیر برگزار گردید.

هر روز اعضا کانون به فاصله یک ساعت طبق فرمایش مربی همراه با چایی و شیرینی پذیرایی می شدند (این مرحله جز مراحل ترک بود) اسامی افرادی که در این دوره موفق به ترک بوده اند. (قابل ذکر است تعداد افراد شرکت کننده در این طرح ۱۱ نفر بوده اند).

ردیف	نام و نام خانوادگی	سن	مدت زمان مصرف	تعداد استفاده در روز (نخ سیگار)
۱	راضیه رحمانی	۴۲	۲۰ سال	۳۰
۲	محمد حسین صفایی	۵۵	۳۰ سال	۳۰
۳	منیر پولادوند	۵۰	۲۰ سال	۱۲
۴	فریبا طباطبایی	۴۹	۲۰ سال	۱۲
۵	مریم ملک پور	۶۳	۳۰ سال	۲۵
۶	احمد گیوی	۵۶	۳۰ سال	۲۵
۷	سپه‌لا ثنایی	۵۰	۳۰ سال	۱۲
۸	روح ... طالبی مقدم	۳۲	۱۵ سال	۲۰
۹	ایمان رضایی	۲۸	۱۰ سال	۳۰
۱۰	محمد حاجیلویی	۳۱	۶ سال	۱۰
۱۱	مهدی رضایی	۴۲	۲۰ سال	۳۰

قابل ذکر است که آقای مهدی رضایی قادر به ترک نشده است. از پایان دوره تا امروز مورخ ۹۰/۱۰/۱۸ هیچ یک از اعضا مواد دخانی استفاده نکرده اند و هر روز توسط مربی پیامک رفتار درمانی فرستاده می شود. آقای کامشاد کوشان مربی این دوره بوده است، همچنین خانه سلامت زرگنده دوباره در حال ثبت نام افراد جدید می باشد.

مسئول خانه سلامت زرگنده



نامه سرای محله ی آارات (وابسته به شهرداری تهران)
محل برگزاری از سال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱

تاریخ: ۱۴۰۱/۱/۲۷
شماره:
پیوست: ۱۴۰۱/۱۵۱
محل: آارات



بسمه تعالی

ریاست محترم روانشناسی هیجان اندیشه

با سلام و احترام

همانطوریکه مستحضرید معضل سیگار یکی از خانمان براندازترین مسائل اجتماعی موجود می باشد که در سرای محله آارات در این زمینه تلاش وافر را جهت ریشه کن کردن این معضل انجام شده است.

در این خصوص از سال ۹۵ تا کنون با موسسه نوای طلوع مهر دوره های پاکسازی از سیگار را زیر نظر اساتید محترم آقایان دکتر محمد عیوضی و مهندس کامشاد کوشان همکاری لازم به عمل آمده و دوره های موثر در سرای محله آارات با موفقیت برگزار گردید. به لطف خدا این دوره ها به طور کامل تاکنون به دفعات در این سرا برگزار و حاصل آن رشد و توسعه روز افزون شرکت کنندگان بوده است. حال که مقرر شد اساتید فوق دوره ها را در آن مرکز آموزشی برگزار نمایند موجب تشکر است و امید است با همکاری همدیگر در این راستا تلاش موثری را برای این آسیب اجتماعی برداریم. امید است تسری بخش بذر امید در جامعه باشیم.

با احترام مجدد

ابوالقاسم بهاری

مدیریت سرای محله آارات



تخفیف عیدانه: ۱ میلیون تومان
+ تخفیف ویژه برای دانشجویان، سالمندان و جانبازان

اگر اراده ی قوی برای ترک سیگار ندارید، حتما شرکت کنید

همایش بزرگ رایگان آشنایی با دوره های

پاکسازی از سیگار

Motivational Stop Smoking Program

نتیجه بخش، آسان و شاد

- آیا مایلید بدون تلاشی و اراده ی قوی، به راحتی سیگار را ترک کنید و شاد شوید؟
- آیا مایلید احتمال ابتلا به بیماری های قلب و ریه و سرطان را به شدت کاهش دهید؟
- آیا دوست دارید در سال جدید دنیای شاد و پر انرژی بدون سیگار را تجربه کنید؟
- آیا علاقه مند اید برای همیشه از سلطه ی سیگار رها شوید؟
- آیا علاقه مند اید دیگر بدن، لباس و دهانتان بوی بدی ندهد؟
- آیا دوست دارید برای همیشه هوس سیگار کشیدن را کلاً فراموش کنید؟
- آیا دوست دارید بجای دود کردن پول خود، آنرا صرف خود و خانواده تان کنید؟
- آیا مایلید عمر و زندگی خود را طولانی تر کنید؟
- آیا مایلید در ۵ جلسه متوالی، سریعاً سیگار را به راحتی ترک کنید؟

موثرترین روش جهانی ترک سیگار در ایران

همین جمعه ۲۶ فروردین ساعت ۱۷ تا ۱۹ سالن همایش ها (ونک)



۱۴۰۰ - ۱۳۹۰



eot.ir

ماسک و ژل ضد عفونی بطور رایگان موجود است
فاصله گذاری اجتماعی و کلیه ضوابط بهداشتی با شدت اعمال می گردد

دوره ی جدید اصلی ۵ روزه : یکشنبه ۱۸ تا چهارشنبه ۲۱ اردیبهشت و شنبه ۲۴ اردیبهشت از ساعت ۱۸ تا ۲۱:۳۰

بادر صد موفقیت و ماندگاری بسیار بالا

- | | |
|---------------------------------|---|
| ■ تحت نظارت پزشکان و روانشناسان | ■ باور ترک سیگار صدها نفر در ایران |
| ■ روش شگفت انگیز بین المللی | ■ با سابقه ی چندین ساله |
| ■ بدون فشارهای رایج و اضافه وزن | ■ با پشتیبانی مستمر و پایدار |
| ■ کم هزینه | ■ بدون استفاده از دارو |
| ■ بدون نیاز به اراده ی قوی | ■ بدون عوارض خماری، عصبیت و اضطراب رایج |

کشیدن سیگار در طول دوره آزاد می باشد

IranTark.com

رزرو با ارسال نام کامل از طریق واتس آپ به : ۰۹۱۹-۹۳۳۸۹۷

نمونه ای از پوستر های قبلی

انعکاس رسانه ای

گزارشی درباره دوره های ترک سیگار سی بی تی

رسانه: خبرگزاری صدا و سیما
محل برنامه: همایش جوانان، نوجوانان و زنان هدف صنایع دخانی
تاریخ: ۷ خرداد ۱۳۹۱



ست | نسخه موبایل | پیشنهاد ...



دخانیات هر 8 ثانیه جان یک نفر را می گیرد

1391\03\07 6:30 PM

یک مشاور ترک دخانیات گفت: بر اساس آمارهای جهانی هر 8 ثانیه یک نفر در جهان، جان خود را به سبب استعمال دخانیات از دست می دهد.



غانستان

انستان

کشور دعوت

داد

برده است

لت را نادیده

کردند



به گزارش واحد مرکزی خبر، کامشاد کوشان در همایش جوانان، نوجوانان و زنان هدف صنایع دخانی، افزود: 6 میلیون نفر در سال بر اثر استعمال دخانیات می میرند. وی اضافه کرد: در ایران نیز سالانه 60 هزار نفر (164 نفر در روز معادل یک هواپیمای مسافربری) به خاطر مصرف دخانیات جان خود را از دست می دهند. این مشاور بابیان اینکه به مدت 30 سال سیگار می کشیده و بارها اقدام به ترک آن کرده بود، گفت: از 4 سال و نیم گذشته تا کنون با روش سی، پی، تی کلید ترک سیگار را یافتم. وی افزود: در دیگر کشورها تمام راه های ترک سیگار را تجربه کرده بودم اما موفق نبودم ولی این روش به سبب تغییر تفکر و اصلاح نگرش موفق است. کوشان اضافه کرد: این روش را بومی و تجربیات خود را نیز به آن اضافه کردم و اکنون در دوره ای 20 ساعته در قالب پنج جلسه چهار ساعته ارائه می شود. وی گفت: بر اساس آمارها موفقیت این دوره ها برای ترک دائم سیگار تا 90 درصد ارزیابی شده است.

انعکاس رسانه ای

گزارشی از استقبال از دوره های ترک سیگار سی بی تی

رسانه: کانون پیشگیری از استعمال دخانیات منطقه ۳ شهرداری تهران
محل برنامه: در خانه های سلامت زرگنده و امانیه
تاریخ: ۲ آذر ۱۳۹۲

کانون پیشگیری از استعمال دخانیات منطقه ۳

نورا برای ابد ترک می کنم سیگار

گزارشی از دوره ترک سیگار "سی بی تی" در خانه های سلامت زرگنده و امانیه

روش "سی بی تی" یا "درمان شناختی - رفتاری"، از موثرترین شیوه های روانشناسی برای ترک اعتیاد به سیگار است.

طبق گزارش های خانه های سلامت ۲ محله زرگنده و امانیه، این روش تاکنون به دلیل راحت و آسان بودن و ماندگاری ترک با وجود استرس های متداول، از استقبال زیادی برخوردار بوده است. نخستین بار در سال ۱۳۸۹ دوره "ترک سیگار سی بی تی" در خانه سلامت محله زرگنده اجرا شد. در حال حاضر هشتمین دوره آن تا آخر آبان ماه، در خانه سلامت سرای محله امانیه برگزار خواهد شد. این دوره ها یک برنامه ۲۰ ساعته، در ۴ شب از ساعت ۱۸ تا ۲۲ است. برای شرکت در دوره ها ثبت نام ضروری است. حضور افراد در تمام مدت زمان اجرای برنامه الزامی است. پس از پایان دوره و ترک سیگار، شرکت کنندگان تا ۴ هفته، هر هفته به مدت یک ساعت، برای پیگیری های بعدی گردهم جمع می شوند. شرکت در این دوره ها برای عموم آزاد است. علاقه مندان می توانند برای شرکت با خانه سلامت امانیه تماس بگیرند.

آدرس: خیابان آفریقا، خیابان سعیدی، نیش مهرداد سرای محله امانیه طبقه اول

شماره تماس: ۲۶۲۰۶۹۱۰

+ نوشته شده در شنبه دوم آذر ۱۳۹۲ ساعت 22:47 توسط | نظر بدهید

صفحه نخست

پست الکترونیک

آرشیو

عناوین مطالب وبلاگ

درباره وبلاگ

www.Stationer.ir/forBlog/iran



شعار امسال هفته بدون
دخانیات "تبلیغ، ترویج و حمایت از
دخانیات ممنوع"

نوشته های پیشین

هفته اول آذر ۱۳۹۲

هفته چهارم مرداد ۱۳۹۲

در باره مربی و مبتکر دوره

کامشاد کوشان

مبتکر روش پاکسازی از سیگار در ایران

او از سن ۱۶ سالگی، به تنهایی و بدون خانواده جهت تحصیل به کشور آمریکا سفر کرد و سالها و با تلاش و با امکانات محدود به عرصه های مختلف دست پیدا کرد. وی پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه سانفرانسیسکو به کارهای مدیریتی روی آورد. حاصل این فعالیت ارتقای جایگاه وی از مدیر بازاریابی، تولید و در نهایت معاونت ارشد و استراتژیک در راه اندازی، برنامه ریزی کوتاه و بلند مدت در شرکتهای عظیم آمریکایی مانند و سایبیس (Sybase) و ژاپنی چون آن ای سی (NEC) بود در کشور آمریکا بوده است.

تجارب گسترده وی و همینطور شامل سالها تدریس بعنوان استاد دانشگاه در دانشگاه سانفرانسیسکو می باشد. کوشان با عشق و علاقه ی بسیار برای کشورش، با ارائه ی این تجربیات در ایران به فکر آبادانی این مرزو بوم بوده است.



گروه صنعتی آرتا



پرشیا خودرو



ACADEMY of ART
UNIVERSITY
FOUNDED IN SAN FRANCISCO 1929

دانشگاه سانفرانسیسکو



Powered by NEC

شرکت ژاپنی آن ای سی

SYBASE | An SAP Company

شرکت عظیم سایبیس

حاصل این فعالیتها در ایران ارائه ی تجربیات وسیع مدیریت استراتژیک و راه اندازی نمایندگی های شرکت های چند ملیتی و برندهای برتر در ایران چون پرشیا خودرو (نماینده ی انحصاری ب ام و در ایران)، پروژه ی برجهای دوقلوی کیش و راه اندازی و معرفی اتومبیل لاکچری مازراتی ایتالیایی (شرکت آرتانا موتور، نماینده انحصاری مازراتی در ایران) است.

همه این فعالیتها و دستاوردها، اما او را به اندازه تولد پسرش در سال ۱۳۸۷ تحت تأثیر قرار نداد. کوشان که به مدت ۳۰ سال (یعنی از حدود ۱۳-۱۴ سالگی) سیگار کشیده بود و به شدت از آن رنج می برد، با دوگانگی و تضاد عجیبی مواجهه بود. او در سن ۲ سالگی پدر خود را در نتیجه ی سیگار و سرطان حاصل از آن از دست داده بود و از کشیدن طعم پدر داشتن بی بهره شده بود و در عین حال حدود قبل از تولد فرزندش، دوباره در جریانی ناراحت کننده، نزدیکترین برادرش را در سن ۵۹ سالگی به سیگار از دست داده بود. انگیزه ی اینکه مبدا تجربه از دست دادن زود هنگام پدر برای فرزند او دوباره تکرار گردد، او را بر این داشت تا هر چه زودتر تلاش کند به هر نحو ممکن سیگار را ترک کرده، این دایره بسته را باز کند. بالاخره بعد از ۶ ماه آزمون راه های مختلف ترک سیگار و ناامید شدن از تک تک آن شیوه ها، با سیستم ترک سیگاری آشنا شد که به طوری معجزه آسا و راحت به او کمک کرد تا در عرض ۵ روز و بدون هیچ گونه دردسری از چنگال سیگار خلاص گردد و آنرا برای همیشه ترک کند. از آن روز، نه فقط او دیگر لب به سیگار نزده، بلکه بطرزی خارق العاده میل به سیگار کشیدن در او ناپدید شده است.

حالا با کشف این سیستم ترک سیگار، کوشان تصمیم جدیدی برای خود گرفت. این سیستم می بایست به دیگران ارائه شده و باعث رهایی آنان از زندان سیگار گردد. بدین جهت، او بر این شد که طی فرایندی طولانی و زمانبر و با وجود مشغله های مختلف مدیریتی وی، این روش شگفت انگیز را با تجربیات خود درآمیخته و به هم میهنانش ارائه کند تا شاید دیگرانی که در همین وضع گرفتار شده اند را یاری داده، زندگی آن ها نیز متحول گردد.

حاصل این فعالیت ایجاد دوره های پاکسازی از سیگار شده است که در آن سیگاری های زیادی به راحتی و برای همیشه سیگار را ترک کرده اند. به گواهی خانه سلامت، وابسته به شهرداری تهران، آخرین آمار درصد موفقیت دوره ی اعجاب انگیز ترک سیگار سی بی تی که در دوره ی کوتاه ۲۰ ساعته در طول ۵ شب توسط کوشان برگزار گردید و حتی کشیدن سیگار در طول آن آزاد بود، از هر ۱۱ نفر، ۱۰ نفر سیگار را برای همیشه و به راحتی ترک کرده و ترک آن ها ادامه دارد، که در نوع خود بی نظیر است. نکته با اهمیت این روش در راحتی و قطعی بودن آن است. در طول این دوره با صحبت راجع به جوانب کشیدن سیگار و عواملی که باعث شد فرد به دام سیگار افتاده و کلیه توهّمات فرد و اجتماع راجع به کشیدن سیگار و ترک آن بر ملا شده، فرد سیگاری به آسانی و بطور تضمینی، آنرا برای همیشه ترک کرده و دیگر هرگز لب به سیگار نمی زند.

حالا در کنار دیگر فعالیتهای خود، کوشان با افتخار، کمک کردن به ترک سیگار هم وطنان خود را جزو مهمترین دستاوردهای زندگی اش قرار داده و به همه توصیه می کند که برای خوب زندگی کردن و لذت بردن از زندگی اول باید زنده ماند و ترک سیگار اولین قدم در جلوگیری از خودکشی آرمی است که با کشیدن هر سیگار به خود روا می داریم. تنها با تاراندن بیماری های کشنده ی حاصل از ترک آن، عمر و زندگی خود را در آغوش کشیده و هدیه زندگی را به خود، به فرزندان و خانواده خود اهدا کرده و نوید زندگی ای با لذت و موفقیت را می دهیم.

در کنار فعالیتهای دیگر خود، کوشان، هدف جدیدش را اشاعه این امر خیر قرار داده و خوشحال است که سیگاری های سابق که با او همراه شده اند، به او در راه کمک به ترک سیگار راحت و ساده به هزاران ایرانی باهوش و توانا کمک می کنند.



گواهی عضویت آقای مهندس کامشاد کوشان در

انجمن سخنرانان حرفه ای National Speakers Association

از تیر ۱۳۹۸



گواهی کوچینگ حرفه ای مهندس کامشاد کوشان (مربی گری بین المللی)

فدراسیون بین المللی کوچینگ

از سال ۱۳۹۱



The International Coach Federation

is honored to confer upon

Kamshad Kooshan

the designation of

Professional Certified Coach (PCC)™

The designation is earned by demonstrating knowledge and proficient use of core coaching skills through a comprehensive application and evaluation process designed to ensure high standards for the coaching profession and the clients it serves.

Awarded on this day

1/4/2010



Tracy Sinclair
ICF GLOBAL BOARD CHAIR

Valid through: 12/31/2029

Mogaddese M. Mas
ICF EXECUTIVE DIRECTOR

انعکاس رسانه ای

رسانه: روزنامه همشهری (محلہ ۳)
تاریخ: ۱۸ آبان ۱۳۹۲



کامشاد کوشان که بعد از ۳۰ سال دخانیات را ترک کرده، حالا سیگاری‌های دیگر را هم با معجزه CBT آشنایی کند

۲۴ ساعته ترک می‌کنید!

۲ سال و نیم بود که پدرش را به دلیل سرطانی که از سیگار کشیدنش ناشی شده بود، از دست داد اما این موضوع باعث نشد که چند سال بعد سراغ سیگار کشیدن نرود. از ۱۶ سالگی خودش هم به جمع سیگاری‌ها وارد شد و ۳۰ سال تمام، ریه‌هایش را از دود سیگار پر کرد. اما ۴ سال قبل، پسرش پا به این دنیا گذاشت و کامشاد کوشان که نمی‌خواست فرزندش هم به سر نوشت خودش دچار شود، تصمیم گرفت برای همیشه با سیگار خدا حافظی کند اما باز هم پیدا کردن یک روش قطعی مشکلی بود که او هم مثل خیلی از سیگاری‌ها نمی‌توانست حلش کند، تا اینکه بالاخره با روشی به نام CBT (درمان شناختی-رفتاری) آشنا شد. او که با کمک این روش بعد از ۳۰ سال، سیگارش را ترک کرده است، تصمیم دارد راهی را که رفته به سیگاری‌های دیگر هم نشان داده و آنها را از این عادت بیهوده نجات دهد.

یک پامتخصص شده‌ام

در تمام ۳۰ سال سیگاری‌بودنش بارها به فکر ترک آن افتاده و خیلی از روش‌های رایج را هم امتحان کرده اما باز هم پس از چند روز یا چند هفته، یاد عادت قدیمی‌اش افتاده و دوباره روز از نو و روزی از نو، اما تولد پسرش انگیزه‌اش را برای یک خدا حافظی همیشگی با سیگار بالا برد. به قول خودش بعد از آشنایی با این روش جدید، چند روزی خود را در ویلای یکی از دوستانش حبس می‌کند، تا دور از آدم‌ها و قضاوت‌هایشان از پس این روش بر بیاید و ریزه کاری‌هایش را درک کند. وقتی از ویلا بیرون می‌آید، دیگر جایی در جمع سیگاری‌ها ندارد. گوشه‌نشینی را هم کنار می‌گذارد و دیگر حتی در جمع سیگاری‌ها هم میلی به عادت قدیمی‌اش پیدا نمی‌کند و از آن روز تا امروز، لب به سیگار نزده است. کامشاد کوشان می‌گوید از این روش معجزه‌آسا آنقدر خوشش آمده که حتی بعد از ترک سیگار هم مطالعه کردن در مورد آن و راز و رمزهایش را کنار نمی‌گذارد. او که دیگر به خاطر تجربه و اطلاعاتی که کسب کرده، خودش هم یک متخصص در این مورد شده، تصمیم می‌گیرد کارگاهایی برگزار کند و هدیه‌ای که CBT به او داده را به همه سیگاری‌هایی که از این دود در دسرساز خسته شده‌اند، تقدیم کند.

۱۹ نفر از ۲۰ نفر ترک کردند

باورهای غلط سیگاری‌ها را راحت نمی‌گذارد. این موضوعی است که کوشان هم بر آن تاکید می‌کند و در موردش می‌گوید: «سیگاری‌ها به این باور رسیده‌اند که ترک عادتشان سخت است اما من با این روش به راحتی توانستم سیگار را ترک کنم. وقتی دیدم ترک کردن با این روش قطعی و صد در صد است، تصمیم گرفتم آن را با فرهنگ خودمان تلفیق کنم و به عبارتی با بومی کردنش، امکان استفاده از آن را برای سیگاری‌های خودمان هم فراهم کنم. حاصل این کار، دوره‌های ترک سیگاری شد که در نخستین زمان برگزارش، ۱۹ نفر از ۲۰ نفر سیگاری جمع، عادتشان را کنار گذاشتند و حتی تا ۶ ماه بعد هم، دود کردن یک سیگار را تجربه نکردند.» کوشان توضیح می‌دهد: «من به عنوان یک سیگاری، بسیاری از روش‌های مختلف ترک را امتحان کرده‌ام اما تفاوت این روش در راحتی و قطعی بودنش است. با CBT دیگر فرد سیگاری فشار و استرس ترک را تحمل نمی‌کند و به همین دلیل این روش در ۹۰ تا ۱۰۰ درصد اوقات پاسخگو و موفق است.»



این دوره ۲۴ ساعته گرچه در ۵ شب برگزار می‌شود اما کل زمان آن، به اندازه یک روز از زندگی یک فرد سیگاری است. جالب اینجاست که شرکت‌کنندگان در تمام دوره می‌توانند سیگارشان را هم بکشند

HEALTH MAGAZINE
سیب سبز

شماره ۴۹ - نیمه دوم خرداد ۱۳۹۱

لوح تقدیر به پاس تعهد

ارائه دهنده: فاطمه مسائلی، مدیر اداره سلامت - منطقه ۳ شهرداری تهران



گزارش تصویری مهندس کامشاد کوشان مربی و مبتکر ترک سیگاری بی تی (نوا)



مراسیم پایان دوره پاکسازی از سیگار نوا



سخنرانی در مجموعه آموزشی صالحین



سخنرانی در دوره پاکسازی از سیگار نوا (سالن کردستان، فجر)

گزارش تصویری مهندس کامشاد کوشان مربی و مبتکر ترک سیگار سی بی تی (نوا)

