



بسمه تعالی

جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم حیدرپور با عنوان « سلامت روان در زندگی »

جلسه آموزش خانواده روز پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ ساعت ۱۰ صبح با حضور سرکار خانم حیدرپور با موضوع

سلامت روان در زندگی با تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آغاز گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

سلامت روان در زندگی بسیار اهمیت دارد. روانی سالم داشتن به معنای داشتن تعادل و ثبات در حالت های مختلف زندگی است. حفظ سلامت روان به اندازه سلامت جسمانی مهم است و باید به آن توجه کافی داشته باشیم.

روان بر جنبه های مختلف زندگی تاثیرات مهمی دارد از جمله :

✓ رشد و پیشرفت تحصیلی و شغلی : فردی با سلامت روان و عزت نفس بالا، خود را برای تغییرات مهم آماده می کند و پذیرای سخت کوشیها و مسیرهای پرچالش می شود.

✓ روابط بین فردی: فردی با سلامت روان بالا، مرزبندی های عاطفی خود را می شناسد، مهارت نه گفتن و نه شنیدن دارد، در چالشها به دنبال حل مسئله است و برای داشتن رابطه سالم تلاش می کند.

✓ سلامت جسم: بسیاری از بیماری های جسمانی ریشه در روانی آسیب پذیر و بیمار دارد. جسم و روان به منزله ی زمینه و رویه، با هم یکی هستند و فردیت انسان را شکل می دهند. در دنیای امروز، بالاترین نرخ بیماری ها را بیماری های روان تنی شکل می دهند. پس برای داشتن بدنی سالم باید روانی سالم داشته باشیم.

انسان هایی با سلامت روان ابعاد مختلفی دارند، از جمله :

✓ خودپذیری: از نگرش مثبت به خود برخوردارند، جنبه های متعدد خود را می پذیرند، از جمله ویژگی های خوب و بد خود را و در مورد گذشته احساس خوبی دارند.

✓ روابط مثبت با دیگران: روابط گرم، رضایت بخش و مطمئنی با دیگران دارند، به رفاه دیگران اهمیت می دهند، از همدلی عمیق، محبت و صمیمیت برخوردار هستند، و مصالحه در روابط انسانی را درک می کنند.

✓ خودمختاری: خودمختار و مستقل هستند، در برابر فشارهای اجتماعی برای فکر کردن و عمل کردن به شیوه خاص و قالبی مقاومت می‌کنند و رفتارشان را از درون تنظیم می‌کنند و با معیارهای شخصی خودشان را ارزیابی می‌کنند.

✓ تسلط بر محیط: در رابطه با اداره کردن محیط، احساس تسلط و شایستگی می‌کنند؛ مجموعه پیچیده‌ای از فعالیت‌های بیرونی را کنترل می‌کنند؛ از فرصت‌های موجود در محیط استفاده موثر می‌کنند؛ می‌توانند موقعیت‌هایی را انتخاب کنند یا به‌وجود آورند که با نیازها و یا ارزش‌های شخصی مناسب باشد.

✓ مقصود در زندگی: در زندگی هدف دارند؛ احساس می‌کنند زندگی حال و گذشته معنی دارد، برای زندگی کردن برنامه و هدف‌هایی دارند. احساس می‌کنند جریان رشد ادامه دارد، خود را رشد کننده و گسترش‌یابنده می‌بینند، به روی تجربیات جدید گشوده هستند، به صورتی تغییر می‌کنند که بیانگر خودآگاهی و اثر بخشی بیشتر است.

انسانها برای رسیدن به این رشد و بلوغ فکری نیازمند آموزش‌اند و بعد از بستر خانواده، مدرسه و معلم دومین جایگاه این رشد را به خود اختصاص می‌دهد.

توجه به عزت نفس دانش‌آموزان، استفاده از سیستم‌های تشویقی و تقویت مثبت به‌جای سرزنشگری، می‌تواند در پذیرش و خوددوست‌داری فردی اثرات بسیار پررنگی به‌جا گذارد، چه بسا افرادی که به خاطر سرزنشگری‌ها و تنبیه‌های ناعادلانه در بستر رشد خود، دچار سرکوب عزت-نفس شده‌اند. انگیزه و امید، فرد را به مهارت‌تاب‌آوری مجهز می‌کند و این خصیصه یکی از مهم-ترین مهارت‌های زندگی است .

معلم عزیز، تو می‌توانی در شکل‌گیری شخصیتی قوی، مستقل، خوشفکر و جسور در فرزندان این مرز و بوم، سهم خود را به شایستگی ایفا نمایی.

