



گزارش هفته بهداشت روان

دیرستان فرزندگان ۴

سال تحصیلی ۱۴۰۳ - ۱۴۰۴



عملکرد واحد مشاوره به مناسبت هفته بهداشت روان

- ❁ برگزاری مسابقه کتابخوانی با عنوان « والدین آگاه، فرزندان دلخواه »
- ❁ برگزاری جلسات آموزشی برای اولیای محترم دوره دوم
- ❁ برگزاری جلسات آموزشی برای دانش آموزان
- ❁ ارائه بروشور و تراکتهای آموزشی جهت آگاه سازی اولیا و دانش آموزان
- ❁ پرکردن فرم مشکلات خاص دانش آموزان
- ❁ شرکت در جلسات توانمندسازی مشاوران
- ❁ برگزاری جلسات هم اندیشی مشاوران مجموعه جهت بررسی مسائل مبتلابه مدرسه و دانش آموزان

شعار هفته بهداشت روان آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۱۴۰۴ - ۱۴۰۳:

"ضرورت امروز، سلامت روان در مدارس"

ردیف	روز	تاریخ	عنوان
۱	چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۸	انگیزش و امید در مدرسه
۲	پنجشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۹	تنظیم هیجان و نقش آن در تعاملات سالم در مدرسه
۳	جمعه	۱۴۰۳/۰۷/۲۰	نقش نظام خانواده در ارتقای سلامت روان دانش آموزان
۴	شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۱	زمینه سازی مداخلات اجتماع محور سلامت روان در مدارس
۵	یکشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۲	تشخیص و مداخله بهنگام در مدرسه
۶	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۳	تقویت مسئولیت اجتماعی دانش آموزان
۷	سه شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۴	افزایش مهارت تاب آوری در دانش آموزان

مرکز پاسخگویی و اورژانس تلفنی فوریت های
روانی- اجتماعی دانش آموزان شهر تهران

۷۰۵۱

طرح
ملی
نماد

لبخند دوباره به زندگی

پاسخگویی:

از ساعت ۸ صبح الی ۸ شب

ویژه:

❖ دانش آموزان ❖ والدین ❖ فرهنگیان

ارائه خدمات راهنمایی، مشاوره و مداخله در فوریت های روانی- اجتماعی
پاسخگویی به مسائل تحصیلی، تربیتی و خانوادگی



مرکز مشاوره و خدمات تخصصی روانشناختی توحید (دبیرخانه نماد)

برگزاری مسابقه کتابخوانی



والدین آگاه فرزندان دلخواه



مؤلف: سید محمد رضا پیغمبری

برگزاری جلسات آموزشی برای اولیا



برگزاری جلسات آموزشی برای اولیا



برگزاری جلسات آموزشی برای دانش آموزان



ارائه بروشور به اولیا با موضوع

تقویت رابطه پدر دختری با روش های تایید شده روانشناسی

تقویت رابطه پدر دختری با روش های تایید شده روانشناسی

پدرها نقش اساسی در رشد روانشناختی دختران از همان لحظه تولد دارند. در حقیقت، حضور پدرها در زندگی دختران باعث می شود تا با حس سالم و اطمینان خاطر بزرگ شوند. همچنین اعتماد به نفس بیشتر و درک روشن تری از آنچه در زندگی می-خواهند پیدا کنند. پدر در روابط اجتماعی دختر خود تاثیر زیادی دارد. با بزرگ شدن دختر، ورود خواستگار و جنس مذکر در زندگی آنها طبیعی است و پدر به عنوان یک مرد همیشه معیار این روابط را برای دختر تعیین می کند. به همین دلیل، تقویت رابطه عاطفی پدر و دختر نه تنها در بزرگ شدن دختران بلکه در آینده آنها نیز نقش مهمی دارد.

فوائد رابطه عاطفی پدر و دختری

- ✓ تقویت رابطه عاطفی پدر و دختر تأثیرات قابل توجهی بر زندگی هر دو آنها دارد. تحقیقات نشان می دهد دخترانی که با پدرشان روابط امن و عاشقانه دارند در موارد زیر بهتر عمل می کنند:
- ✓ بدون پرخاشگری و قاطعانه عمل می کنند
- ✓ احساس بهتری نسبت به خود دارند
- ✓ در روابط با مردان اعتماد به نفس بیشتری دارند
- ✓ در مدرسه نمرات بهتری کسب می کنند

راه و روش تقویت رابطه پدر و دختری

- ✦ در انجام تکالیف و مطالعه به دخترتان کمک کنید.
- ✦ او را برای مدرسه آماده کنید.
- ✦ در جلسات مدرسه شرکت کنید.
- ✦ دوستان دختر خود را بشناسید.
- ✦ فعالیت های سرگرم کننده داشته باشید.
- ✦ با دخترتان به خرید بروید.
- ✦ احساس خاص و زیبایی به دخترتان بدهید.
- ✦ به رویاپردازی هایش گوش دهید.
- ✦ زیبایی درونش را مهم تر از زیبایی ظاهر بدانید.
- ✦ از او عذرخواهی کنید.
- ✦ گوش شنوا داشته باشید.
- ✦ کارهای جدید به آنها بیاموزید.
- ✦ رازدار دخترتان باشید.
- ✦ مواظبش را بیندید.
- ✦ مثل یک دوست در کنارش باشید.
- ✦ با همسر خود در یک تیم باشید.
- ✦ بدون قید و شرط او را دوست داشته باشید.
- ✦ نگذارید به عشق شما شک کند.
- ✦ برایش یادداشت بنویسید.
- ✦ علاقه تان به مادرش را پنهان نکنید.
- ✦ الگوی خوبی از مردان باشید.



برای اینکه به اقتدار پدرانه شما لطمه ای نخورد، شما و همسرتان باید با هم در یک تیم باشید و هوای همدیگر را داشته باشید. وقتی شما و همسرتان مدام برای گرفتن تصمیمها با هم بحث می کنید و حرف های همدیگر را نفی می کنید، فرزندان برای هیچ کدامتان احترامی قائل نمی شود.

هر دختری باید بداند که حتی وقتی به هم ریخته باشد باز هم دوست داشتنی است. با آگاهی از انتخاب های نادرست دخترتان مراقب باشید که او را مورد تمسخر و تحقیر قرار ندهید و به جای آن به پیشرفت و رشد شخصیت دخترتان کمک کنید.

از این موقعیتها به عنوان فرصت هایی برای آموزش او استفاده کنید اما در این شرایط، آرام، صبور و عاشق او باشید.

دوست داشتن بدون قید و شرط به این معنی نیست که او را تنبیه نکنید. در مورد اشتباهات آنها صریح باشید، اما روی آن تمرکز نکنید. به جای این کار پیشنهاد کنید که چگونه می تواند در آینده با روش دیگری شرایط را مدیریت کند. علاوه بر این می-توانید به اهمیت زیبایی درونی او تاکید کنید.

اساس ترین نیازهای فرزندان که باید بشناسید

- ۱- دلبستگی ایمن
- ۲- هویت، خودمختاری و کفایت
- ۳- خودابرازگری و بیان هیجانات سالم
- ۴- تفریح و شادی
- ۵- محدودیت های واقع بینانه



انواع پدر از نگاه روانشناسی رابطه پدر و دختر

روانشناسی به ما می گوید که دختران در کنار پدرانشان با دنیای مردان آشنا می شوند. دختر به لطف ارتباطش با پدرگایان را دربارهی احساسات و نحوه تفکر مردانه می آموزد. هر چقدر این رابطه عمیق تر و دوستانه تر باشد میزان تکامل و بلوغ احساسات دختران بیشتر خواهد بود. پروفیسور جین گراندون (J. Grandon) در سال ۱۹۹۵ در کتابی روانشناسی با عنوان «پدر عزیز؛ چرا روابط پدر و دختر اینقدر مهم است؟» روابطی را که پدران با دخترانشان برقرار می کنند با تقسیم پدران به چهار گروه شرح می دهد. بیاید با این ۴ نوع پدر بیشتر آشنا شویم:

پدران شاهزاده

پدران گروه اول به «پدران شاهزاده» معروف هستند. پدران این گروه تلاش می کنند تا هر چه بیشتر خواسته های دخترانشان را برآورده کنند و وقت زیادی را با دخترانشان بگذرانند. پدران شاهزاده افرادی هستند که به دختران خود اهمیت زیادی می دهند و برای آن ها وقت می گذارند. آن ها اسباب بازی های مناسب رشد او را می خریدند و در حین بازی با دخترشان همراهی می کنند. دلیل اینکه این پدرها را شاهزاده می نامند این است که با دختران خود مانند شاهزاده خالم رفتار می کنند. روانشناسی رابطه پدر و دختر می گوید دختران چنین پدرانی به افرادی با اعتماد به نفس تبدیل می شوند که در برقراری ارتباط با مردان مشکلی ندارند و در روابط خود مستعد مشکلات آسیب شناختی نیستند. با این حال فرار گرفتن در مرکز تصمیم گیری می تواند قدری آن ها را خودشکفته یا بیابرد.



پدران سلطه جو

پدران گروه دوم سلطه جو نامیده می شوند. این نوع پدران عاشق اقتدار هستند. این پدرها که اقتدارگرایی را در مرکز زندگی قرار می دهند، نظم و انضباط را با سخت گیری و خشن بودن اشتباه می گیرند. تعیین قوانین برای پدر و مادر لازم است، اما برای وضع قوانین باید قوانین را متقابل و به صورت خوابدگی تعیین کرد. متأسفانه، پدران سلطه جو قوانین رو فقط برای کنترل فرزند وضع می کنند و خود الزامی به رعایت متقابل ندارند. آن ها قانون می گذارند و انتظار دارند که دخترانشان بدون قید و شرط از این قانون تبعیت کنند. این پدران مسیری را برای دخترشان ترسیم می کنند و می خواهند مطمئن شوند که او از خطی که کشیده اند منحرف نمی شود. دختران این پدران به درستی تصور می کنند که پدرانشان خیلی از آن ها انتقاد می کنند.



پدران دوست و حامی

نوع دیگر پدر، پدرهای دوست و حامی است. پدران مهربان از گذراندن وقت با دخترانشان لذت می برند. برای آن ها زمانی که با فرزندانشان می گذرانند لذت بخش ترین لحظات است. این پدرها از اینکه دخترانشان تجربیات جدید داشته باشند حمایت می کنند. دختران این پدران همیشه حمایت پدر را احساس می کنند و در مواقع مشکلات می توانند روی کمک پدر حساب کنند. مثلاً این دختران می دانند که پدرشان در آینده زمانی که با همسرشان به چالش بخورند، درها را به روی آن ها باز خواهند کرد. پشتیبان و قدرت پدرشان پشت سرشان است و این وضعیت را به خوبی می دانند. تفاوت این پدران با پدران شاهزاده این است که در این مدل رفتاری، پدر مرکزیت خود را حفظ می کند و سعی می کند حامی باشد. در حالی که پدران شاهزاده مرکزیت

تصمیم گیری را به فرزند منتقل می کنند. طبق روانشناسی رابطه پدر و دختر این نوع پدران، موفق ترین پدرها هستند.

پدران ارواح

پدران ارواح همانطور که از نامشان پیداست، پدرانی هستند که نامری هستند. آن ها کنار دخترانشان نمی ایستند. ما می توانیم این پدران را به دو صورت تفسیر کنیم. اول پدرانی که به دلیل شغل به قدری سفر می کنند که کم به خانه می آیند. گروه دوم اما پدرانی که با وجود حضور در خانه ارتباط کمی با دختران خود ایجاد می کنند. این پدران در خانه با فرزندان بازی نمی کنند. با آن ها وقت نمی گذارند و دقایقی را صرف صحبت با فرزند نمی کنند. روزانه می خوانند، تلویزیون تماشا می کنند یا به خانه می آیند و می خوانند. این افراد به غلط تصور می کنند وظیفه پدر فقط تأمین آب و نان و لوازم زندگی فرزندان است. این پدرها در نظر دخترانشان غریبه هستند. آن ها به مشکلات دخترانشان گوش نمی دهند و احساسات آن ها را نمی شنوند. دختران پدران ارواح ممکن است در دوران نوجوانی و بزرگسالی با مشکلات جدی در روابط خود مواجه شوند.



ارائه بروشور به همکاران با موضوع

«تأثیر دعا در تغییر زندگی»

دعا کردن روشی برای ایجاد تغییرات مختلف در فرد و زندگی اوست و می تواند انرژی های مثبت، باورها و اعتقادات فرد را به بهترین شکل ممکن تغییر دهد، به شرطی که این دعا از صمیم قلب بوده و فرد به واقع خواهان تغییر باشد. آیا به نظر شما باید بنشینیم و دعا کنیم تا خداوند تغییرات لازم را در ذهن و زندگی ما ایجاد کند یا باید خودمان دست به کار شویم؟

تغییر ذهن و زندگی در درجه اول به خواست و اراده شخص بستگی دارد. تا خودمان نخواهیم کوچک ترین تغییری صورت نمی گیرد، اما مهم این است که از خداوند بخواهیم و دعا کنیم ما را در مسیر تغییر یاری دهد و بهترین مسیر را پیش رویمان قرار دهد. این که دعا کنید و از خداوند بخواهید که "خدایا زندگی مرا تغییر بده" درست مانند کودکی است که از والدینش می خواهد: "تکالیف مرا انجام دهید." والدین مسوولیت پذیری که می خواهند فرزندی قوی و توانا تربیت کنند هرگز نمی پذیرند که تکالیف فرزندشان را به جای او انجام دهند و در برابر این خواسته فرزندشان تنها یک پاسخ می دهند: نه.

خداوند روح و روانی ضعیف و ناتوان به ما نداده، بلکه ما را به عنوان تواناترین و داناترین موجودات عالم خلق کرده و انتظار دارد از آن چه در اختیار داریم به بهترین شکل ممکن استفاده کنیم. خداوند از ما می خواهد قوی باشیم، با اراده و مطمئن برای آن چه می خواهیم تلاش کنیم او نیز به پاداش تلاش ما راه های مسیر پیروزی و موفقیت را به رویمان باز می کند و مسیر را برایمان هموارتر می کند تا ساده تر به سوی هدف پیش برویم اگر از توانایی هایی که خداوند در اختیارمان قرار داده به شیوه درست استفاده کنیم همه می توانیم بهترین راه زندگی را یافته و به سعادت مندی دست یابیم. خداوند وعده داده که ما را از تاریکی ها به سوی نور هدایت کند او خود نور مطلق است پس در اولین قدم برای تغییر باید به منبع نور یعنی خداوند نزدیک شویم. در سال جدید باید به زندگی و مسیری که تاکنون در طول زندگیمان پیموده ایم نگاهی بیندازیم. در این مسیر چقدر سعی کردیم با خداوند و خواست او همراه باشیم؟ همه ما از کاستی ها، عیوب و گناهان خودمان بهتر از هر کس دیگری آگاهیم. در آغاز زندگی باید ببینیم آیا آماده ایم که اشتباهات گذشته را ترک کرده و آنها را با کاری که مطابق خواست پروردگار است جایگزین کنیم؟ بدون شک زمانی که خداوند می بیند بنده اش اولین گام برای تغییر را برداشته یعنی برای تغییر اقدام به ترک گناهانش کرده است، مسیر درست را برایش روشن تر می کند و سختی های راه را برایش هموارتر می کند.

تأثیر دعا در تغییر زندگی

در قدم بعدی سعی کنید مسوولیت پذیر باشید، مسوول تغییر ذهن و زندگی. این ذهن و زندگی شماست و شما می خواهید آن را تغییر دهید و مسوولیت تغییر با شماست. تفکر منفی و انتقادی را ترک کنید، مثبت اندیش باشید، برای دیگران خیر و خوبی بخواهید و سعی کنید با هموعان مهربان باشید و خودخواهی را کنار بگذارید. از خداوند به خاطر تمام نعمت هایی که از زمان تولد تا کنون به شما بخشیده تشکر کنید. اگر از اعماق قلب این کار را انجام دهیم تازه متوجه می شویم که در تمام طول عمرمان چقدر ناسپاس بوده ایم. هر بار که کوچک ترین مشکلی برایمان ایجاد شده همه خوشبختی ها و نعمت هایمان را نادیده می گیریم و به خداوند گله می کنیم که چرا ما را گرفتار سختی ها کرده ای؟ زمانی که توبه می کنیم تازه متوجه می شویم چقدر در برابر خداوند کوتاهی کرده ایم. توبه واقعی موجب می شود قدر دوستان واقعی و اعضای خانواده مان را بیشتر بدانیم و در برابر وقایع مختلف زندگی بردبارتر شویم.

آیا از اشتباهاتی که تاکنون مرتکب شده اید ناراحتید؟ تصمیم گرفته اید از این به بعد انسان بهتری شوید؟ همه اینها را به خداوند بگویید، خدای بزرگ و مهربان بدون تردید به بهتر شدن شما و عملی شدن تصمیم هایتان کمک می کند.

زمانی که برای تغییر زندگی خود و بهتر شدن آن دعا می کنید برای دیگران هم دعای خیر کنید. مسلماً افرادی را می شناسید که بیمارند، مشکل کاری یا خانوادگی دارند یا به دلایل مختلف در موقعیت دشواری قرار گرفته اند، حتماً آنها را هم دعا کنید. صحبت کردن با خدا و دعا آداب و رسوم خاصی ندارد، شما هر طور بخواهد می توانید با خداوند صحبت کنید، او همواره از شنیدن صحبت های بندگانش خوشحال می شود.

آیا می دانید که کار کردن هم نوعی دعا است اما کار صادقانه در جهت کمک به هموعان و نیازمندان. این کار دقیقاً سپاسگزاری از خداوند به خاطر نعمت توانمندی است که به شما ارزانی داشته، همچنین اگر بعد از توبه برای رفع نیاز دیگران و کمک به آنها تلاش کنید این کار به نوعی جبران اشتباهات گذشته محسوب می شود.

هر روز و هر شب زمانی را به دعا کردن اختصاص دهید. جهان امروز نیازمند دعای تک تک ساکنان زمین است و به نوبه خودتان برای برقراری صلح، آرامش، راستی و سلامت تمام مردم جهان دعا کنید تا از انرژی مثبت ناشی از این دعا شرایط زندگی خودتان هر روز بهتر از قبل شود.

ارائه بروشور به اولیاء دانش آموزان

کارهای ساده‌ای که لبخند بر لبان می‌نشانند

۱. کمال‌گرایی نکنید: اگر دایم به دنبال کمال باشید هیچ وقت از چیزی که اکنون دارید لذت نمی‌برید و همواره احساس کمبود آزارتان می‌دهد. به یاد داشته باشید که هر انسانی در زمینه‌ای خاص کامل و ایده‌آل است اما اگر همواره بخواهیم در همه موارد کامل باشیم از انجام دادن بسیاری کارها عقب می‌مانیم و خود را از بسیاری از تجربیات دور می‌کنیم. مهم نیست در امری کامل و بی‌عیب و نقص باشید مهم این است که برای موفق شدن با تمام وجود تلاش کنید آن زمان هر نتیجه‌ای که به دست آورید ارزشمند است. با صدای بلند به خودتان بگویید: اگر کمال‌گرایی را رها کنیم شجاع‌تر می‌شوم. چون تا زمانی که تنها به دنبال کمال باشید جرات قدم برداشتن نخواهید داشت همواره از این که شاید بهترین نباشید می‌ترسید و در نهایت انگیزه‌تان را از دست می‌دهید.

۲. بر ترس‌هایتان غلبه کنید: بسیاری افراد هنگامی که می‌خواهند کاری را که می‌دانند درست است انجام دهند همان قدر می‌ترسند که می‌خواهند از انجام دادن کاری که می‌دانند اشتباه است اجتناب کنند. تنها راه شکست نخوردن این است که اصلاً هیچ کاری نکنید و این دیگر زندگی نیست، مردن است. شک و تردید و ترس‌های شما بزرگ‌ترین دشمنان شما هستند چون متقاعدتان می‌کنند که هیچ تلاشی نکنید و دست به هیچ کاری نزنید. همواره به یاد داشته باشید زمانی که از ترس‌هایتان فرار می‌کنید آنها با نیروی بیشتری به سمت شما هجوم می‌آورند به این ترتیب هر راهی که به سوی موفقیت و شادکامی پیش روی شما است مسدود می‌شود.

۳. با افراد مثبت اندیش وقت بگذرانید: برترین شخصیت‌ها مثبت‌اندیش‌ترین آنهاست. برخی افراد به همه چیز با دید انتقادی نگاه می‌کنند، اگر به آنها بگویید که می‌خواهید کار و حرفه جدیدی را آغاز کنید هزار و یک دلیل می‌آورند که شما را از انجام آن کار منصرف کنند، اگر بگویید می‌خواهید هنری را بیاموزید از توانایی‌های شما ایراد می‌گیرند تا به شما ثابت کنند که نمی‌توانید آن کار را انجام دهید اما واقعیت این است که آنها در بیشتر موارد اشتباه می‌کنند و نباید به آن چه می‌گویند اعتماد کنید. به یاد داشته باشید این افراد به هیچ وجه مشاوران خوبی برای شما نیستند. واقعیت این است که منفی بودن خیلی ساده‌تر از مثبت اندیش بودن است، انتقاد کردن ساده‌تر از دیدن نقاط مثبت موضوعات مختلف است. از این به بعد هر بار که خواستید کار جدیدی را آغاز کنید به جای صحبت کردن با افرادی که جز انتقاد کار دیگری نمی‌دانند با هزاران فردی صحبت کنید که مثبت‌اندیش هستند و شما را در انجام کارهای مختلف حمایت می‌کنند و اگر مشکل و خطری بود مساله را واقع بینانه بررسی کرده و راه و چاه را به شما نشان می‌دهند.

کارهای ساده‌ای که لبخند بر لبان می‌نشانند

۴. خودتان را باور کنید: باور کنید که می‌توانید. خیلی خوب است که دیگران را به انجام کارهای خوب و مثبت تشویق کنید اما مهم‌ترین کسی که باید تشویق کنید خودتان هستید. اگر خودتان باور کنید که می‌توانید موفق شوید هیچ فرد دیگری نمی‌تواند شما را دلسرد و ناامید کند پس اگر می‌خواهید طعم موفقیت را بچشید خودتان را باور کنید. اگر دوست دارید مهارت خاصی داشته باشید از این که شاید نتوانید، نترسید، قدم بردارید و آموختن را آغاز کنید. اگر می‌خواهید کار جدیدی را شروع کنید، از هم‌اکنون دست به کار شوید، اطلاعات مورد نیاز را جمع کنید تا به بهترین شکل ممکن شروع کنید. باورهای خودتان ممکن و غیر ممکن را می‌سازند، خودتان را متقاعد کنید که می‌توانید و موفق می‌شوید بعد از آن راه‌های موفقیت به رویتان باز می‌شوند.

۵. با خودتان صادق باشید: بهتر است هیچ بهانه‌ای نیاورید تا این که بهانه بدی بیاورید. بزرگ‌ترین مساله‌ای که میان شما و روحتان فاصله می‌اندازد بهانه‌های ناموجه است که به خاطر کم‌کاری‌ها و اشتباهات برای خودتان می‌آورید. از خودتان بپرسید: می‌خواهم در نظر دیگران انسان موفق باشم یا می‌خواهم خودم قلباً باور داشته باشم که موفق هستم؟ لیاقت شما چیزی بیش از یک زندگی سرشار از بهانه‌های پوچ و بیخود است. با خودتان صادق باشید تا به موفقیت‌های حقیقی دست یابید. کوچک‌ترین تلاش‌ها با ارزش‌تر از بزرگ‌ترین و خوش‌ظاهرترین بهانه‌هاست.

۶. کارها را به تعویق نیندازید: شما می‌توانید تاخیر داشته باشید اما زمان تاخیر نمی‌کند. اکنون زمان آن فرا رسیده که بلند شوید و تغییر بزرگی در زندگیتان ایجاد کنید. در طول یک ماه یا یک سال گذشته چه کارهایی باید انجام می‌دادید ولی آنها را به تعویق انداختید؟ یکی از کارهای عقب مانده را انتخاب کنید و در اولین فرصت آن را انجام دهید چه بهتر که اولین فرصت هم اکنون باشد. اگر احساس کسالت و بی‌حوصلگی می‌کنید این کار به بهتر شدن احساسات کمک می‌کند و اگر احساس خوبی دارید آن را بهتر از قبل می‌کند. اگر قدم‌های مثبت بردارید و تلاش کنید، زندگی، پر بارتر و رضایت‌بخش‌تر از آن چه تاکنون بوده، می‌شود. همین که احساس کمی پیشرفت کرده‌اید و ذره‌ای به هدفتان نزدیک‌تر شده‌اید ناگهان متوجه می‌شوید که زندگی برایتان لذت‌بخش‌تر شده است.

ارائه بروشور به دانش آموزان

بهداشت روان و طراحی مسیر زندگی



بازی «طراحی مسیر زندگی»، مدلی ساده شده از بخشی از دنیای واقعی است. فرصتی برای روبرو شدن با مسایلی که باید تصمیم بگیریم هر کدام را چگونه و با چه راه حلی می خواهیم حل کنیم. من کیستم و در شرایط گوناگون، چه انتخاب‌هایی می کنم؟ آیا انتخاب‌های دیگری هم غیر از این گزینه ها داشته ام؟ تا کجا، حاضر به تلاش کردن هستم؟ چقدر خودم باید تجربه کنم و چقدر قادرم از دیگران بیاموزم؟ رسیدن به پاسخ این سوالات در کوران زندگی واقعی، بسیار سخت است. امتحانات مختلف در مسیر زندگی ممکن است مجالی باشد برای شناخت بهتر خود و خودارزیابی. افرادی هستند که همیشه خود را در هر امتحانی بازنده می بینند و افرادی هم هستند که در هر امتحانی سعی می کنند درس‌هایی بیاموزند و از موقعیت بازنده به موقعیت برنده، تغییر موضع دهند. شما زندگی سرشار از سودمندی و باروری را ترجیح می دهید یا زندگی سرشار از کارهای ناتمام و بدون نتیجه؟! زمانی که شما اهداف خود را با دقت تعیین کرده و آنها در خط مقدم ذهنی‌تان نگهدارید، می توانید هوشمندانه تر کار کنید.

یک زندگی ارزشمند حاصل تعادل است و برای حفظ تعادل یک تکنیک کلیدی وجود دارد تا بتوانید در مسیر درست به زندگی ادامه دهید “تفکر زنجیره‌ای بصری” افراد بلند همت می‌دانند که هر گامی که پیش می‌روند، مستقل از سایر گام‌ها نیست، هر عادت روزانه‌ای مستقل از سایر فعالیت‌ها نیست، هر پروژه‌ای مستقل از سایر پروژه‌ها نیست. آنها هر کاری که انجام می‌دهند و هر فعالیت و عادت منظمی که دارند را حلقه‌ای از زنجیره‌ی فعالیت‌ها و رویدادهایی می‌دانند که آنها را به سمت مقصد نهایی هدایت می‌کند. هر فعالیت و هر عادت منظمی که امروز دارند، یک حلقه‌ی زنجیره است. هر فعالیت و هر عادت منظمی که در آینده دارند، یک حلقه‌ی زنجیر خواهد بود.

مسیر، فعالیت‌ها و عادت‌های شما حلقه‌های زنجیره‌ی موفقیت را می‌سازند. وقتی شما بتوانید ببینید که یک جزء روی همه چیز تاثیر می‌گذارد، وقتی شما درک کنید یک عادت روی سایر عادت‌ها و فعالیت‌ها تاثیرگذار است، وقتی شما آینده را به صورت زنجیری ببینید که در طول مسیر نیاز به پیوندهای قوی دارد، آنگاه منبعی از قدرت و انگیزه ساخته‌اید که در زمان‌های پایین بودن (منظور از نظر ذهنی و روحی هنگام بالا و پایین شدن در مسیر زندگی است) به شما خدمت خواهد کرد.

هنگامی که بتوانید ببینید هر حلقه از زنجیره در نهایت شما را به سمت اهدافتان در زندگی هدایت می‌کند، هرگز با دلسردی، نگرانی و یا بی تفاوتی حرکت نخواهید کرد. زمانی که با “تفکر زنجیره‌ای بصری” بتوانید ببینید که به کجا می‌روید، حتی در سخت‌ترین روزها، به حرکت خود ادامه خواهید داد، زیرا می‌دانید که مقصدتان کجاست.

بهداشت روان و طراحی مسیر زندگی

ایجاد تفکر زنجیره‌ای بصری زمانی آغاز می‌شود که برنامه‌های مشخصی برای زندگی، کار، خانواده و سلامت خود داشته باشید. برنامه‌ها و اهدافتان زنجیره‌ی بصری شما هستند. شما قبل از اینکه به جایی برسید، می‌دانید که به کجا می‌خواهید برسید.

جالب اینجاست که همه‌ی ما اهمیت طراحی نقشه‌ی استراتژیک برای یک بازی فوتبال یا بسکتبال را می‌دانیم، هیچ تیم حرفه‌ای در جهان بدون برنامه بازی را آغاز نمی‌کند، اما تعداد کمی از ما برای تهیه‌ی نقشه‌ی استراتژیک زندگی خود زمان صرف می‌کنیم. داشتن یک برنامه‌ی جامع برای زندگی، بهترین ابزار برای موفقیت و لذت بردن از آن است.

اولین قانون برنامه‌ی زندگی شما این است: فعالیت‌های روزانه‌ی خود را قبل از اینکه دقیقاً بدانید چه کارهایی باید انجام دهید، شروع نکنید. این کار را هر روز انجام دهید. می‌دانم که نوشتن این برنامه‌ها نیاز به زمان و تلاش منظم دارد، با این حال به یاد داشته باشید که دستیابی به اهداف نتیجه‌ی انضباط فردی است، نه فقط رویاپردازی بدون تلاش. زمانی که در برنامه ریزی‌های روزانه مهارت پیدا کرده و انجام آن را به عادت تبدیل کنید، برای گام بعد آماده هستید. هرگز بدون برنامه، هفته‌ی خود را شروع نکنید. تصور کنید زمانی که جمعه‌ی هر هفته برنامه‌ی هفته‌ی بعد را بنویسید، زندگی چه شکلی خواهد بود. دیگر با رسیدن چهارشنبه و پنجشنبه نمی‌گویید "این هفته چه زود گذشت!" یا "این هفته چه کاری انجام دادم؟!" و ... زمانی که هفته‌ی خود را قبل از شروع برنامه‌ریزی کنید، دقیقاً می‌دانید چه کارهایی باید انجام دهید، چه فعالیت‌هایی را به اتمام برسانید و روی چه چیزهایی تمرکز کنید. زمانی که یاد بگیرید روزهای خود را به عنوان بخشی از برنامه‌ی کل هفته برنامه‌ریزی کنید، اجزای مختلف بهتر کنار هم قرار می‌گیرند، روزهای بهتری خواهید داشت و موثرتر و هوشمندانه‌تر کار خواهید کرد، نه سخت‌تر!

با توسعه و دنبال کردن برنامه‌ها، روزها و هفته‌ها و ماه‌ها بخشی از یک پازل بزرگتر خواهند بود، طراحی بزرگتر که شما توسعه می‌دهید، یک نمای بلندمدت از زندگی، یک زنجیره‌ی بصری، یک چشم‌انداز. شما تصویری جامع از تمام اهداف و فعالیت‌های موردنیاز برای رسیدن به آنها، خواهید داشت.

زمانی که شما یک پروژه یا فعالیت را به بخش‌های مختلف تقسیم و برای هر بخش مهلت زمانی تعیین می‌کنید، در قرار دادن قسمت‌های مختلف پازل کنار هم و به اتمام رساندن پروژه یا فعالیت، کارآیی یا اثربخشی بالاتری خواهید داشت.

نتیجه‌ی نهایی طراحی مسیر زندگی با برنامه ریزی، داشتن تصویر کامل تمام فعالیت‌ها و مراحل به صورت بصری است. این روش اغلب برای هماهنگی و منظم شدن برای افزایش احتمال موفقیت، استفاده می‌شود. روشی که شما تمام کارها را در یک صفحه می‌بینید و فرآیند انجام آن را مدیریت می‌کنید.

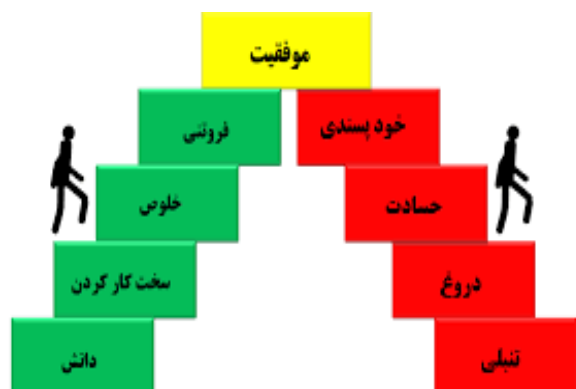
بهداشت روان و طراحی مسیر زندگی

اگر کار آسانی بود که همه انجام می‌دادند!

قطعا نوشتن برنامه خسته کننده است، زیرا سخت است که تمام زندگی خود را اولویت بندی کنید. ممکن است شما چندین بار ساختار برنامه‌ی خود را تغییر دهید تا به یک برنامه‌ریزی مناسب برای خودتان برسید. اما به محض اینکه اولین برنامه‌ها را بنویسید به ارزش این نظم برای زندگی‌تان پی خواهید برد. برنامه‌ی خود را ساده بنویسید و در مکانی قرار دهید که به راحتی بتوانید ببینید، یک کپی از آن را هم همراه داشته باشید. برنامه‌ی شما باید یک یادآوری کننده‌ی ثابت تمام کارهایی باشد که برای رسیدن به هدف نیاز دارید انجام دهید. اگر شما به تمام آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اید عمل کنید، پاداش زحمات خود را خواهید گرفت. روز به روز، هفته به هفته، ماه به ماه، جادوی تبدیل شدن رویاها به واقعیت را در زندگی خود مشاهده خواهید کرد و نسبت به زندگی، محیط اطراف و آینده، احساسی باورنکردنی خواهید داشت. این مانند به تصویر کشیدن یک اثر هنری روی یک بوم بزرگ است، تجلی خلاقیت و زیبایی.

برنامه‌ی زندگی ابزاری قدرتمند است: برای رویاپردازی، برنامه‌ریزی رسیدن به رویا و سپس تماشای تبدیل شدن رویا به واقعیت. شما می‌توانید قبل از چشمانتان آینده را ببینید. بنابراین در روزهایی که انرژی شما کم است، اشتیاق کمتری به حرکت دارید و نگرش شما روی مثبت خود را نشان نمی‌دهد، می‌توانید از برنامه‌ای که نوشته‌اید استفاده کرده و نگاهی به مسیری که طی کرده‌اید بیندازید. در چنین روزهایی نظم

شما و تفکر زنجیره‌ای بصری، نیروی محرکه خواهند بود. افراد و شرایط ممکن است بخواهند شما را به عقب برگردانند، اما زنجیره‌ی بصری شما را به سمت اهدافتان حرکت خواهد داد.



شرکت مشاوران مجموعه در همایش توانمندسازی روانشناسان و مشاوران سازمان نظام روانشناسی و مشاوره

