

به نام خدا
سلامت روان و خود
شکوفایی



چند پیشنهاد برای رسیدن به خود
شکوفایی

۱- مانند کودکان شکفت زده به کشف
زندگی پردازید.

۲- مسولیت پذیر باشید و به انجام
اموری که بر عهده شماست متعهد
باشید.

۳- صداقت داشته باشید و از تظاهر
پرهیزید.

۴- نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید
و نقاط منفی را بهبود داده و نقاط قوت
را افزایش دهید.

۵- رشد و شکوفایی خودتان را به شانس
و اگذار نکنید.

۶- خودتان را دوست بدارید و برای
خودتان ارزش قائل شوید.

پله های ترقی برای بالا رفتن تو
همیشه وجود دارد کافیست تو اراده
کنی و تصمیم به بالا رفتن بگیری.
همین حالا شروع کن تو از دیگران
هیچ چیز کمتر نداری...

خودت را باور کن

واحد مشاوره

شورای دانش آموزی دبیرستان هاجر

ویژگی افراد خود شکوفا

خود شکوفایی
چيست؟

خود شکوفایی به معنای محقق ساختن حداکثر توانایی های بالقوه فرد توسط خویش است. به عبارت دیگر انسان خود شکوفا توانایی ها و استعداد های خود را شناخته و آنها را شکوفا می کند.

از دیدگاه بسیاری از روان شناسان رسیدن به خود شکوفایی به معنای رسیدن به بالاترین سطح سلامت روانی است.

انسان ها از طریق خود شکوفایی، از امکانات به شیوه ای بهینه استفاده کرده و تمامی استعداد های پنهان خود را شکوفا می کند.

با توجه به این که افراد خود شکوفا افرادی هدفمند هستند و انسان ها را دوست دارند در جهت منافع مردم تلاش می کنند و از استعدادها و توانمندی های خود در جهت آسایش و رفاه مردم استفاده به عمل می آورند.

معنویت مداری

خود باوری

خلاقیت

درک و پذیرش خود و دیگران

دارای روحیه انتقاد پذیری

آزادی انتخاب

احترام به خواسته های دیگران

دارای نگرش مثبت به زندگی

هدفمندی در زندگی

شناخت خود و توانایی های خود

و



به عقیده روانشناسان سلامت روان به معنای شادابی، نشاط و لذت بردن از زندگی و هدفمندی در زندگی است. امروزه این سلامتی به سبک زندگی فرد بستگی دارد. برخی از ویژگی های افرادی که دارای سلامت روان هستند عبارتند از:

توانایی ها و علایق خود را می شناسد.

در برابر وقایع سخت زندگی دچار احساس یاس و ناامیدی نمی شود.

از زندگی و داشته های خود رضایت دارد و هیچگاه دچار احساس نارضایتی نمی شود.

قادر به ایجاد روابط سالم و دوستانه و صمیمی با اطرافیان خود است.

به خود علاقه مند است و دیگران را دوست دارد.

هیجانات و عواطف خود را مدیریت می کند.

