

ویژگی ها

افراد دارای سلامت روان



مرکز مشاوره و سلامت
دانشگاه ملی مهارت پسران خلخال

مهرماه ۱۴۰۴ (هفته بهداشت روانی)

خلخال چاپ مهر ماهی ۱۴۰۴

۱۰. حرکت در مسیر پیشرفت : افراد

دارای سلامت روان ، کمال گرایی افراطی ندارند و انتظار کامل بودن در تمام زمینه ها را از خود ندارند .

آنها به جای تمرکز بر نقص ها ، بر پیشرفت های کوچک و موفقیت های تدریجی تمرکز می کنند و از استرس و اضطراب ناشی از کمال گرایی دوری می نمایند .



۷. ورزش : افراد سالم روانی ، به ورزش و

فعالیت بدنی اهمیت می دهند . ورزش نه تنها سلامت جسم را به ارمغان می آورد بلکه روح و روان را نیز نیرومند می سازد و هورمون های شادی را در بدن افزایش می دهد .

۸. سازگاری اجتماعی : افراد دارای سلامت

روان ، روابط سالم و صمیمی با دیگران برقرار میکنند . آنها با احترام و مهربانی با دیگران رفتار کرده و از حمایت عاطفی و اجتماعی بهره مند می شوند ، به همین دلیل احساس تنهایی و انزوا نمیکنند .

۹. هدف در زندگی : افراد سالم روانی ،

هدف و معنای روشنی در زندگی خود دارند . آنها برای تحقق اهدافشان تلاش کرده و از انگیزه و امید به زندگی بالایی برخوردار هستند .





۵. قاطعیت: افراد سالم روانی، با احترام به دیگران از حقوق و خواسته های خود دفاع میکنند. آنها بدون پرخاشگری و با استفاده از ارتباط موثر، از خود و عقایدشان دفاع می کنند.

۶. دوری از فرض های ذهنی: افراد دارای سلامت روان، از فرض های ذهنی و تصورات غلط دوری می کنند. آنها می دانند که تصور منفی درباره نظرات دیگران، احساسات منفی را در آنها پرورش داده و روابطشون را مسموم می کند.



۱. صداقت در رفتار: افراد دارای سلامت روان، در گفتار و کردار خود صادق هستند. صداقت، پلی است که دنیای درون و بیرون انسان را به یکدیگر پیوند می دهد. این افراد از دروغ گویی پرهیز می کنند زیرا می دانند که پنهان کردن واقعیت، انرژی روانی آنها را فرسوده کرده و به اضطراب و نگرانی دامن می زند.

۲. پذیرش ضعف و شکست: افراد سالم روانی، شکست را جزئی جدایی ناپذیر از زندگی می دانند و از اتهام ضعف و ناتوانی به خود در هنگام شکست پرهیز می کنند. آنها شکست را فرصتی برای یادگیری و رشد می بینند و با اتکا به توانایی های خود برای رسیدن به اهدافشان تلاش می کنند.

۳. انعطاف پذیری: افراد سالم روانی، توانایی تاب آوردن در برابر تغییرات و چالش ها را دارند. آنها با حفظ آرامش در مواجهه با مشکلات، راه های جدیدی را برای عبور از آنها جستجو می کنند.

سلامت روان، گوهری گرانبها در زندگی انسان است که بر ابعاد مختلف زندگی از جمله روابط، احساسات و عملکرد فرد در جامعه تاثیر میگذارد. دستیابی به این گوهر، مستلزم اتخاذ نگرش ها و رفتارهایی است.

