دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



خودشناسی (شناخت فرد از خویشتن) شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و... است.

خودآگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب، می‌تواند از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری کند.

@DaneshSad

عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب

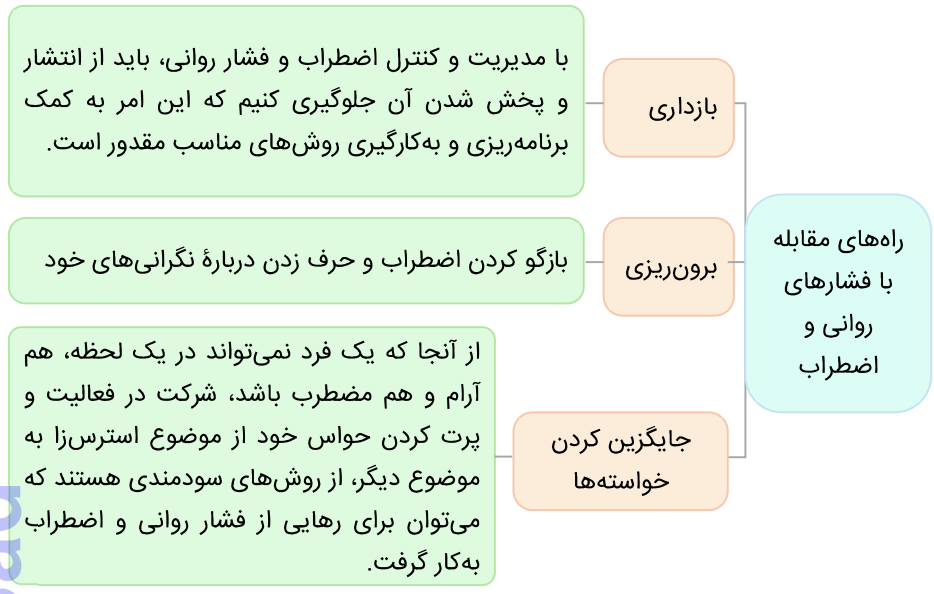
- عزت‌نفس
  - منظور از عزت‌نفس، احساس ارزشمند بودن است.
  - ملاک ارزشمندی و محترم بودن، داشتن صفات یا ویژگی‌های خاصی مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی، جذابیت، مدرک تحصیلی و... نیست.
  - خودآگاهی یعنی انسان دریابد که ارزش ذاتی او وابسته به هیچ‌یک از ویژگی‌های یادشده (در بالا) نیست.
  - راهکارهای بهبود عزت‌نفس
    - آراستگی
    - برقراری رابطهٔ سالم با دیگران
    - داوطلب‌شدن برای کمک به دیگران
  - موجب شکل‌گیری شخصیت درونی محکم و استوار در فرد می‌شود.
- سرسختی و تاب‌آوری
  - مدیریت تجربیات روزمرهٔ خود
  - باید به‌جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌های خود توجه بیشتری کرد.
  - تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود و حتی می‌تواند در شرایط مشکل‌آفرین یا بحرانی، شخصیت خود را ارتقا بخشد.
  - راهکاری حفظ و بهبود تاب‌آوری
    - داشتن عزت‌نفس
    - خوش‌بینی
    - ایجاد دلبستگی‌های مثبت

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad