



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





## الصحة النفسية

### المفاهيم الرئيسية:

- المراهقة
- السعادة



يعتمد تقدم المجتمعات ونهضتها على الإنسان فهو اللبنة الأساسية للمجتمع، ولا يستطيع القيام بأداء واجباته ومهامه تجاه نفسه وأسرته ومجتمعه إلا إذا كان متمتعاً بصحة نفسية تجعله مستقراً، ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً مع نفسه ومجتمعه ومستثمراً مهاراته وقدراته لتحقيق أهدافه وتعزيز جودة الحياة.

### الصحة النفسية:

توافق نفسي يهدف إلى تماسك الشخصية، وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يمنح الشخص شعوراً بالسعادة والراحة النفسية.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

### تذكر

أن صحتك النفسية تعزز مناعة جسمك ومقاومته للأمراض.



أطلق برنامج جودة الحياة عام ٢٠١٨م، لتحسين جودة حياة سكان وزوار المملكة العربية السعودية، وذلك عبر بناء وتطوير البيئة اللازمة لاستحداث خيارات أكثر حيوية تعزز من أنماط الحياة الإيجابية، وتزيد تفاعل الأفراد مع المجتمع، وتساهم في تعزيز جودة حياة الفرد والأسرة.

معلومة  
إثرائية

## خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية

هناك عدة خصائص تميز الشخص الصحيح نفسياً، وهي:

١- التوافق مع النفس والشعور بالسعادة:

يتمثل ذلك في تقديرذاته واحترامها وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية والشعور بالأمان والطمأنينة والثقة والراحة النفسية.

٢- الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ويظهر ذلك في حبه للآخرين واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية.

٣- تحقيق الذات واستثمار القدرات:

التقييم الواقعي للنفس وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترامها، وتقدير الذات واستثمار نقاط القوة وتنميتها.

٤- القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

من خلال القدرة على تقبل الواقع ومواجهة المطالب الحياتية، واكتساب الخبرات الجيدة وأيضاً المبادرة ومواجهة المشكلات التي تعترض طريقه في ظل صعوبة وضيق الموارد.

## الصحة النفسية للمراهقين

يمر المراهقون بكثير من التغيرات الجسمية والنفسية مما يؤثر على أدائهم وعلاقاتهم بالآخرين وذلك للأسباب الآتية:

الهرمونات

تطراً على الجسم تغيرات هرمونية في فترة البلوغ تسبب تقلبات في المزاج.

إثبات الذات

يبحث المراهق في هذه الفترة عن الاستقلالية، ويحاول لفت انتباه الآخرين إليه.

## الأصدقاء

قد يتأثر المراهق ببعض الأصدقاء، مما يدفعه إلى تقليد سلوكهم وتصرفاتهم.

## الإهمال

قد يؤدي إهمال الأسرة أو المحيطين بالمراهق إلى تغيير سلوكه، وظهور مشاعر الغضب والانفعال نتيجة لإهمال ذويه لاحتياجاته.

## سوء المعاملة

يتميز المراهقون بحساسيتهم المفرطة؛ مما يؤدي إلى تغيرات في سلوكهم إذا شعروا بأن شخصاً لا يعاملهم كما يجب.

## أهمية تعزيز الصحة النفسية على الفرد والمجتمع

بناء مجتمع سليم قادر على التطور، ومستثمر لقدرات أفرادهِ.  
الحد من المشكلات الاجتماعية.  
تعزيز التعاون بين أفراد المجتمع وتقديم الدعم لهم.  
خفض معدلات الاعتداء على الآخرين.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



عرف السعادة من منظورك الشخصي؟

شعور ناتج عن عمل يحبه الإنسان  
الإحساس بالمتعة والانبساط؛ وانسراح الصدر؛ وراحة البال  
تعبير عن الفرح وكل ما يدخل السرور والرضا على النفس

تختلف السعادة في أسبابها ومفهومها من شخص لآخر، حيث ترتبط بعوامل مختلفة حسب طبيعة كل شخص، وعلى الرغم من ذلك تبقى السعادة الغاية التي يبحث عنها كل إنسان.





نظمت مدرسة سامي حملة توعوية بعنوان " نحو حياة أفضل " وذلك لتحقيق رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، والتي تسعى إلى جعل المملكة من أفضل الأماكن للعيش، من خلال برنامج جودة الحياة الذي يهتم بالصحة النفسية، ولتعريف الطلاب بأهداف الحملة التوعوية وزعت المدرسة نشرة للتعريف بأهداف الحملة وهي:

- ١- دعم جهود المملكة في مجال نشر الثقافة والتوعية بالصحة النفسية بمفهومها الشامل.
  - ٢- تعزيز الوصول إلى حياة أفضل.
  - ٣- الإسهام في تحقيق الأهداف الوطنية المرتبطة بالصحة النفسية في المملكة العربية السعودية.
- وأقبل العديد من الطلاب وعلى رأسهم سامي الذي قرّر أن يعد استطلاعاً لطلاب الصف الثالث، بمشاركة زملائه وعرضه على أستاذه، للموافقة عليه ولمساعدته في صياغة أسئلة هذا الاستطلاع، وهي:

(أ) هل أنت إنسان سعيد؟

**نعم ؛ لا؛ نوعاً ما**

(ب) ما الأنشطة التي تجعلك سعيداً عند ممارستها؟

**ممارسة التمارين الرياضية؛ اعمال تطوعية؛ أدون يومياتي؛ الجلوس مع الأسرة؛ مرافقة الأصدقاء. 10 دقائق من التأمل**

(ج) ماذا تفعل لمساعدة صديقك للخروج من مشاعر الحزن التي يمر بها؟

**تحفيزه على الاستمرار في الحياة بالتفاؤل والثقة  
لا اتركه يستسلم للتغلب على التحديات التي يواجهها  
أجعله يكسر العزلة والخروج لممارسة بعض الأنشطة الترفيهية  
أساعده على تقبل الخسارة وفهم حزنه والخروج منه  
استخدم عبارات داعمة : ( أنا هنا من اجلك )**

## إستراتيجيات لزيادة الشعور بالسعادة

هناك العديد من الإستراتيجيات التي تؤدي إلى زيادة مستوى السعادة لدى الإنسان ومنها:

### أولاً: تقوية الإيمان بالله عز وجل



يعد الإيمان بالله والرضا بقضائه وقدره، من أهم الأمور التي تبعث الطمأنينة والهدوء في داخل الفرد، طمعاً في ثوابه - سبحانه - إن صبر؛ لأن الرضا بقدر الله يساعد على التحرر من الحزن والقلق والوصول إلى حالة الرضا والسعادة.

قال تعالى:

﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾<sup>(١)</sup>.

### ثانياً: غرس التفاؤل

التفاؤل استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الأفضل، ويرتبط التفاؤل بالسعادة ارتباطاً كبيراً، وإذا كان التفاؤل متزناً دون إفراط، فإنه يحقق فوائده المرجوة ويساعد الفرد على بناء مواقف محددة وإيجابية.

ثالثاً: تجنب التفكير الزائد والمقارنة الاجتماعية التعليمي | beadaya.com

كثرة التفكير، ومقارنة النفس بالآخرين تزيد من الشعور بالحزن والإحباط، وتعزز التفكير السلبي، وتسلب الدافعية، والقدرة على حل المشكلات.

### رابعاً: ممارسة أعمال الإحسان والتطوع

تمنح أعمال الإحسان والتطوع الإنسان سعادة البذل والعطاء التي يشعر بها عند مساعدة الآخرين، مع أهمية الحرص على اختيار القنوات والمنصات الرسمية المصرح لها في الدولة كمنصة إحسان، وعدم منح غير المستحقين المساعدات المالية أو العينية؛ لتلا يستغل ممارسو التسول هذه المساعدات في الإخلال بأمن الوطن أو المواطن.



المملكة العربية السعودية  
هيئة الخبراء بمجلس الوزراء  
Bureau Of Experts At The Council Of Ministers

لمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع على نظام مكافحة التسول في الموقع الإلكتروني لهيئة الخبراء بمجلس الوزراء.

معلومة  
إثرائية



إن منح المال للمحتاجين يزيد من شعور الفرد بالسعادة ويعزز التكافل الاجتماعي، ولكنه قد يذهب إلى غير المحتاجين كالمسولين.

**أكتب مقالاً أوضح فيه كيف يستغل بعض المتسولين أعمال الإحسان، والآثار المترتبة على ذلك؟**

.....

.....

.....

.....

#### خامساً: تعلم التسامح

للتسامح والعفو دور كبير في استمرار العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، والتغلب على الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الصراعات بين الناس.

#### سادساً: الاعتناء بالصحة

إن تناول الغذاء الصحي، وممارسة الرياضة تساعد على ارتفاع تقدير الذات، وتزيل التوتر، وتزيد من ثقة الإنسان في نفسه، بسبب زيادة إفراز مواد في الجسم مثل الأندورفين الذي يرفع مستوى السعادة والنشاط الذهني.

#### تذكر

ممارسة رياضة المشي مع العائلة أو الأصدقاء لها دور في اكتساب المشاعر الإيجابية.



#### سابعاً: الاسترخاء

تساعد تمارين الاسترخاء على التخفيف من الضغوط المختلفة، وتساعد الشخص على الشعور بالهدوء والصفاء الذهني، مثل تدريب التنفس، ويتمثل في أخذ شهيق عميق (تنفس)، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور بالاسترخاء.

## الروح المعنوية :

هي محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد، فالروح المعنوية تشير إلى الحالة النفسية والذهنية والعصبية العامة للفرد.

### مزايا التمتع بروح معنوية عالية

توسع آفاق الفكر لدى الإنسان وتجعله أكثر مرونة وإبداعاً. تمنح الإنسان إحساساً بالقوة والصلابة، وتمكنه من تحمل الصعوبات، وتخطي العقبات. أصحاب الروح المعنوية العالية أكثر إيجابية تجاه الحياة، ويرون الجوانب الجيدة، في جميع المواقف، وهم الأكثر تحقيقاً لإنجازاتهم، والأكثر سعادة في حياتهم.

### تذكر

أن الامتنان لله - كل يوم- على النعم الموجودة لدينا يجعلنا أكثر سعادة.



موقع بدايه التعليمي | beadaya.com



تطبيق (قريبون) يعد هذا التطبيق مكتبة متكاملة، تحتوي معلومات لا حصر لها عن الصحة النفسية بأحدث الوسائل والطرق الحديثة كالمواد النصية والانفوجرافيك والمحتوى المرئي (الفيديو) إضافة إلى خدمة الاستشارات النصية النفسية، التي يشرف عليها فريق عمل متخصص.



اعرض موقفاً شعرت فيه أن لديك روحاً معنوية عالية :

شعور الطالب بالارتياح النفسي نتيجة وجوده مع زملاؤه في مجموعة واحدة مما يزيد من حماس الطالب في تقديم الأفضل شعرت بالإحباط يوماً ما أحاول أن أفعل شيئاً يجعلني أستمتع مع أن ذلك كان صعباً في البداية ومع الالتزام بممارسته أدى لرفع الروح المعنوية



نشاط (ب):

اليوم الأول:

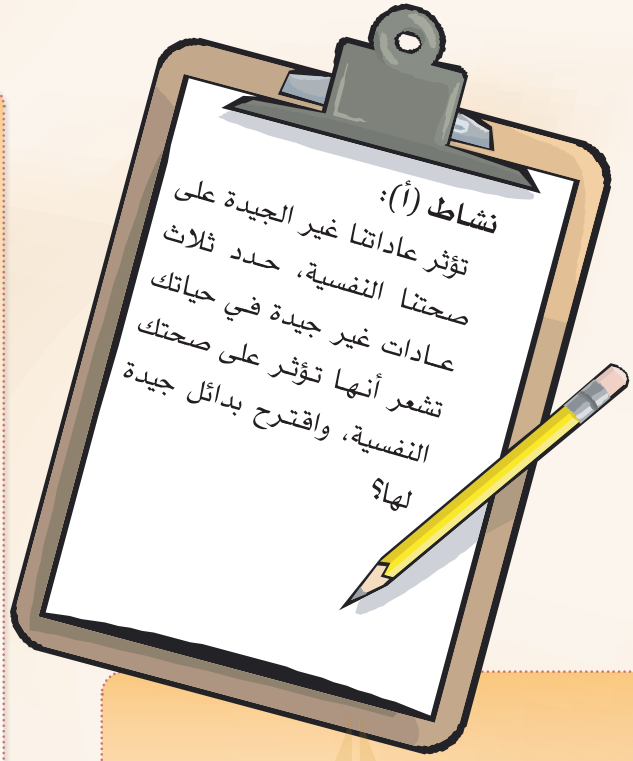
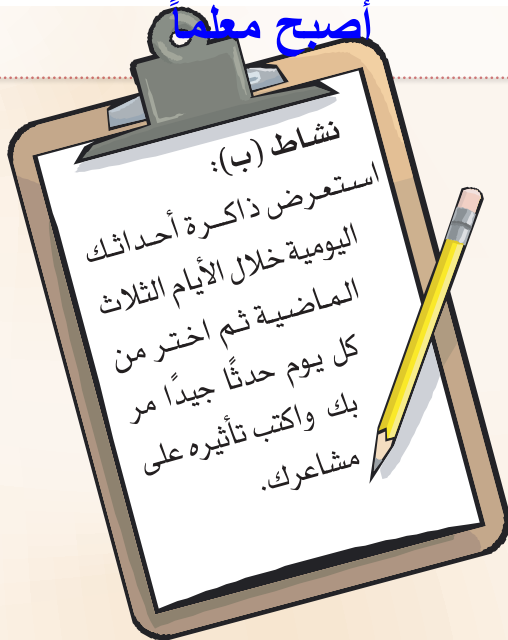
طلب أبي أن أساعده في عمله،  
شعرت بالسعادة والفخر بنفسني  
لاعتماد أبي علي

اليوم الثاني:

ذهبت مع صفي لممارسة أعمال  
بالسعادة لإدخالي السرور على  
الآخرين

اليوم الثالث:

طلب مني معلم الرياضيات شرح  
الدرس بدلاً عنه، شعرت بالفرح  
والروح المعنوية العالية لخطوتي  
الأولى في تحقيق حلمي بأن  
أصبح معلماً



نشاط (أ):

البدائل المقترحة	عادات غير جيدة
تنظيم الوقت، وعمل جدول زمني لإنجاز الأعمال المطلوبة	القلق والخوف من الإخفاق
الاستثمار أو الادخار الشخصي	الإسراف في إنفاق المال
أخذ قسط كاف من النوم ساعات كافية كل ليلة	قلة عدد ساعات النوم