

گروه روانی اجتماعی

- اهمیت سلامت روان کودک به مراتب با اهمیت‌تر از سلامت جسم اوست
- اعتیاد بسیار نزدیک است، فرزند ما نیز در خطر است. در این باره فکر کنید.
- سلامت جسمی هر فرد در گرو سلامت روانی اوست
- همکاری و کمک، عشق و محبت، حمایت و تشویق از نکات مهم تسریع در بهبودی بیماری روانی است.
- سلامت روان یعنی هماهنگی، خوشایند و موثر زندگی کردن
- خانواده سالم یعنی هماهنگی بین والدین و درک متقابل اعضا
- بیماری روانی ننگ نیست مانند بیماری جسمی قابل پیشگیری و درمان است
- برای پیشگیری از اعتیاد به فرزندانمان گوش کنیم، آنها را درک کنیم و سرزنش نکنیم.
- روابط عاطفی سالم در خانواده سدی در مقابل اعتیاد است.
- با پیشنهاد مصرف سیگار، مواد مخدر و داروها از سوی دیگران محکم می‌گوییم (نه)
- از آهسته رفتن ترس، از بی حرکت ایستادن بترس
- نگرانی می‌تواند اشخاص متین و خونسرد را هم بیمار کند
- شادمانی در دسترس ماست کافی است دست خود را دراز کنیم و شادمانی را لمس کنیم
- بهداشت روان با محبت دیدن و محبت ورزیدن ارتقاء پیدا می‌کند
- اختصاص دادن وقت مناسب برای تفریح و لذت بردن از زندگی متضمن تعادل و سلامت روان است
- ببخشید تا بخشیده شوید
- گل در آرامش می‌روید و حادثه در اضطراب.
- خداوند به من قدرتی عطا کن که بخاطر از دست دادن دنیا و آنچه به آن مربوط است اندوهگین نباشم
- کسی که نمی‌داند چرا به دنیا آمده است
- هر کار که می‌کنیم خواه به تنهایی و خواه به کمک دیگران فقط باید به خیر و صلاح دیگران باشد
- زندگی کوتاه است و تنها ثمره این زندگی خاکی آن است که در درون مقدس باشی و در بیرون به دیگران خدمت کنی
- خود را با آنچه برایت مقدر شده تطبیق بده و کسانی را که دست تقدیر بر سر راحت قرار می‌دهد واقعا دوست بدار
- اگر یک مشکل بهداشت روانی دارید یا فکر می‌کنید که علائمی از آن در شما وجود دارد طلب کمک کنید.
- همواره تلاش کنید تا خرافات و باورهای غلط درباره بیماریهای روانی را از خود دور کنید

- کودکان را برای کسب توانایی های متناسب با سن خود تشویق کنید .
- برقراری تعادل بین بهداشت جسمی و بهداشت روانی یک امر حیاتی است .
- حفظ آرامش و صمیمیت را در فضای خانه ، محیط کار و اجتماع تقویت کنید .
- به سکوت و گوشه گیری غیر معمول کودکان بی توجه نباشیم .
- در زمان عصبانیت پشت فرمان اتومبیل ننشینید .
- در حضور دیگران از کودک انتقاد نکنیم .
- برای از بین بردن اندوه به چیزهایی که داریم فکر کنیم نه به چیزهایی که نداریم .
- مشورت با کودکان در بعضی از کارها باعث اعتلای شخصیت آنها می شود .
- ابزار مهر و عاطفه و نوازش بیشتر از تنبیه در تربیت فرزند موثر است .
- والدین و مربیان عزیز به تفاوت های بچه ها در زمینه هوش و فعالیت های بدنی توجه داشته باشید .
- کودک شما آیین رفتار شماست.
- تشویق رفتار خوب بهتر از تنبیه رفتار بد است.
- سالم زیستن ، سالم بودن ، سالم ماندن حق طبیعی افراد جامعه است .
- مادر و پدر : آرامش زندگی را از شما می خواهم .
- بی ثمرترین روز ما روزی است که در آن نخندیده باشیم.
- نگرانی هرگز از غصه فردا چیزی نمی کاهد بلکه فقط شادی امروز را از بین می برد.
- خرافات و باورهای غلط در بیماری های روانی عامل اصلی شرمساری و دنبال نکردن درمان است.
- در انجام کارهای خود با دیگران مشورت کنیم.
- فقط یک قدم بر داریم هدفی را انتخاب کنیم که در حد توان ما باشد.
- با گفتگوهای دوستان و بیان مشکلات خود احساس سبکی می کنیم.
- به یکدیگر در مشکلات کمک کنیم تا حلقه اندوه بشکند.
- اگر انتظار ما از کودکان بیشتر از توانایی و استعداد او باشد زمینه های اضطراب و نگرانی را در کودک ایجاد می کند.
- دیگران را دوست بدارید و از محبت کردن به آنها لذت ببرید .
- فرزندان را به خاطر آنچه هستند عزیز بدار نه بخاطر آنچه تو می خواهی باشند.
- نگرانی هرگز اندوه فردا را زایل نخواهد کرد فقط امروز را از شادی تهی میکند.
- انتخاب دوست مناسب بهترین راه پیشگیری از اعتیاد است .
- ماموریت شما در زندگی بی مشکل زیستن نیست با انگیزه زیستن است.

- با مشاوره قبل از ازدواج به استحکام زندگی خود کمک کنید.
- اکستازی را باید جادوی مرگ در قرن حاضر خواند .
- هر چیزی که در اطراف شماست به جای اینکه کانون انرژی باشد می تواند فکری منفی باشد.
- اگر احتمال ابتلا به افسردگی برای شما وجود دارد این ورد جادویی را تکرار کنید من احساس آرامش و لذت میکنم.
- مسایلی که ما را خشمگین و عصبانی می کند به اندازه خود خشم و عصبانیت به ما زیان نمی رسانند
- خدایا از تو می خواهم که وجودم را مایه خیر و صلاح در بین مردمم بگردانی
- خداوندا به من قدرتی عطا کن که بخاطر از دست دادن دنیا و آنچه به آن مربوط است اندوهگین نباشم
- کسی که نمی داند چرا به دنیا آمده است ، نه از کیستی خود آگاه است و نه از پیستی جهان
- اگر بر اثر چیزی بیرونی ناراحت شده ای این درد نه معلول آن چیز بلکه ناشی از ارزیابی تو از آن است و تو هر لحظه می توانی آن را از ذهن خود پاک کنی اگر این مشکل معلول شخصیت خودت است پس فکرت را اصلاح کن چه کسی تو را از این کار باز داشته است ؟
- خود را با آنچه برایت مقدر شده تطبیق بده و کسانی را که دست تقدیر بر سر راهت قرار می دهد واقعا دوست بدار
- افراد مبتلا به بیماری های روانی را حمایت کنید آنها را در زندگی خانوادگی و اجتماعی دلگرم کنید .
- علائم بیماری های روانی را کوچک و بی اهمیت نشمارید .
- به حالات عاطفی خود همانند حالات جسمانی توجه کنید .
- علائم بیماری های روانی را بشناسید و مهارتهای مراقبت و درمان بیماران را بیاموزید.
- بیماریهای روانی مشابه سایر بیماریهاست آیا زمان آن نرسیده که فاصله ها را کم کنیم ؟
- خانواده سالم یعنی هماهنگی بین والدین و درک متقابل بین اعضا
- زندگی و روان سالم در گرو ارتباط موثر اعضای خانواده
- فرزند سالم در گرو خانواده سالم
- کودک سالم تجلی خانواده سالم
- زندگی یعنی تغییر دائمی و مثبت چون چشمه چون رود
- خانواده سالم و جامعه سالم ، خود را بی نیاز از مشاوره نمی داند
- خانه امن فرزندت کجاست ؟ خانواده یا جای دیگر ؟
- با مشاوره قبل از ازدواج به استحکام زندگی خود کمک کنید
- برای تغذیه روح و روانتان چقدر هزینه می کنید ؟

- خانواده سالم به همه نیاز های اساسی اعضایش توجه دارد .
- از بهداشت روان غافل نباشیم و به آن توجه کنیم .
- وجود افراد با جسم و روان سالم از شرایط مهم و اساسی جامعه است .
- جا برای همه هست هیچ دلیلی وجود ندارد که بیماران روانی را از اجتماع طرد کنیم
- جسم و روان به هم وابسته اند. اگر یکی بیمار شود دیگری نیز از آن متأثر می شود .
- اساس زندگی موفق خانوادگی: محبت، همکاری، گذشت .
- حفظ آرامش و صمیمیت را در فضای خانه، محیط کار و اجتماع تقویت کنید .
- فکر درست و روحیه با نشاط از علائم سلامت روان است .
- علم و عبادت در سلامت و بهداشت روح و روان مؤثر است .
- کسی که روان سالم دارد نا امید نمی شود .
- بیمار روانی را تحقیر نکنیم او را در جامعه بپذیریم .
- کودک غنچه ای است که محبت او را شکوفا می کند .
- گاهی یک لبخند بی بهای ما گرانبهاترین هدیه برای دیگران است
- دیگران را دوست بدارید و از محبت کردن به آنها لذت ببرید .
- آنچه که پیش از مرگ آدمی را می کشد نومیدی است .
- خوردن صبحانه را فراموش نکنید مصرف سالم و کافی علاقه شما را به درس بیشتر می کند .
- ورزش را فراموش نکنید سعی کنید فعالیت بدنی جزیی از زندگی روزانه شما باشد
- ما به سلامت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت می دهیم
- از دیروز بیاموز ،برای امروز زندگی کن و امید به فردا داشته باش
- مهارت زندگی یعنی توانائی سازگاری با خویش ،دیگران و جهان هستی
- از زندگی خود لذت ببرید بدون اینکه آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید
- به افکار بزرگ فکر کن اما از شادیهای کوچک لذت ببر
- فرزندان را بخاطر آنچه هستند عزیز بدارید نه بخاطر آنچه میخواهید باشند
- خود را با معیارهای خود بسنجید نه با معیارهای دیگران
- کسانی که لبخند را می بخشند فقیر نمی شوند اما کسانی که دریافتش می کنند غنی می شوند
- لبخند به سرعت برق می آید اما خاطره اش تا ابد پایدار می ماند .
- خنده آرامش پس از خستگی ، خورشید شادمانی پس از ابرهای اندوه و پادزهری برای حل سختی های زندگی

است

- کودکان آئینه تمام نمای رفتارهای والدین هستند
- شخصیت اصلی کودک در محیط مدرسه و منزل شکل می گیرد
- ورزش تنش های روانی را از بین می برد و اخم ها را به لبخند تبدیل می کند
- ما بیماری را انتخاب نمی کنیم پس چه خوب است که گاهی خود را در جایگاه مبتلایان به اختلالات روانی رفتاری و خانواده آنها قرار دهیم
- روابط سالم بین اعضاء خانواده ، فضای صمیمی ، گرم و شاداب و بالنده ایجاد می کند .
- آرامش زن در خانه موجب آرامش و آسایش خانواده می شود
- به عنوان یک مخلوق اجتماعی ما نه تنها نیازمند شرایط خوب مادی هستیم بلکه محتاج با ارزش بودن و مورد تحسین قرار گرفتن هستیم
- با خودت صادق باش و نگران آنچه دیگران درباره ات فکر می کنند نباش
 - تعریفی را که آنها از تو دارند نپذیر ، خود ، خودت را تعریف کن
 - بی اشتباهی ، بی خوابی ، غمگینی و ناامیدی یعنی افسردگی بهتر است با پزشک مشورت کنید .
 - خشم با دیوانگی آغاز می شود و با پشیمانی پایان می پذیرد .
 - شاد ماندن به هنگامی که انسان درگیر و دار کارهای ملال آور و پر مسئولیت می شود هنر کوچکی نیست .
- مهارت های زندگی یعنی : پرورش توانایی های انسان برای مقابله با آسیب های اجتماعی
- پیش به سوی سرمایه گذاری در سلامت روان
 - آشفته گی محیط کار و ارتباطات کلامی که با لحن زننده صورت می پذیرد ، باعث ایجاد اضطراب و نگرانی کارکنان می شود
 - کودک مانند گلی است که با محبت طراوت و شادابی می یابد .
 - تعهد به انجام صحیح کار ، پرهیز از ائتلاف منابع ، وجود نظم و داشتن برنامه ای مدون در محیط کار و زندگی شاه کلید طلایی است .
- این سه الف را بخاطر بسپارید: -احترام به خود- احترام به دیگران- احساس مسئولیت در قبال تمام کارها
- زندگی همیشه حرفی برای گفتن دارد به شرطی که ما گوشی برای شنیدن داشته باشیم .
- هر کاری را که تصمیم به انجام آن گرفته اید نصف آن را انجام داده اید
 - عادت کنیم کمتر عصبانی شویم تا بیشتر عمر کنیم .
- کسی که بشناسد ، بپذیرد و دریابد ضعف و اشتباهات را ، بهترین راه را رفته تا آنها را به نیرو تبدیل کند .
 - با نگاهی تازه به مشکلات روانی اجتماعی ، خودکشی قابل پیشگیری است .
- پس از ادای واجبات دوست داشتنی ترین کار نزد خدا آنست که مسلمانی را شاد کنید .

- خنده نشانه بارز اعتماد به نفس ، سلامت روان و احساس امنیت است .
- از یک غم کوچک از یک شکست جزئی از یک جرات ساده نتالید روزگار دشمن انسانهای ضعیف و بی اراده است .
- انسان صبور و فکور هیچ گاه دردام پریشانی و درماندگی اسیر نمی شود.
- ازدواج اجباری زمینه سازخشونت علیه زنان است.
- برای تربیت فرزندان نیکو ، حفظ حرمت مادردر خانواده واجب است.
- زن سالم ، محور خانواده سالم و جامعه سالم است
- مدیریت زمان درواقع مدیریت فردی است .
- با سالم سازی دوران کودکی ، نوجوانی و جوانی دوران سالمندی موفقیت آمیزی خواهیم داشت.
- زندگی و روان سالم در گرو ارتباط مؤثر اعضای خانواده
- برای تغذیه روح و روانتان چقدر هزینه می کنید؟
- علائم بیماریهای روانی را کوچک و بی اهمیت نشمارید .
- به حالات عاطفی خود همانند حالات جسمانی توجه کنید .
- علائم بیماری های روانی را بشناسید و مهارتهای مراقبت و درمان بیماران را بیاموزید .
- در حضور دیگران از کودک انتقاد نکنیم .
- برای از بین بردن اندوه به چیزهایی که داریم فکر کنیم نه به چیز هایی که نداریم .
- مشورت با کودکان در بعضی از کارها باعث اعتلای شخصیت آن ها می شود .
- اعتیاد مانند یک بیماری عفونی مسری است پرهیز از منابع آلودگی و ایمن سازی قبل از ابتلا شرط حفظ سلامتی است .
- با روی آوردن به اعتیاد شمع وجودمان را به نیستی و نابودی نسپاریم .
- فکر درست و روحیه با نشاط از علائم سلامت روان است .
- انضباط راهنمای رفتاری کودک است .
- علم و عبادت در سلامت و بهداشت روح و روان مؤثر است.
- بیماری روانی قابل درمان است .
- کسی که روان سالم دارد نا امید نمی شود .
- کودکان آیین رفتار پدر و مادر هستند .
- تشویق رفتار خوب بهتر از تنبیه رفتار بد است .
- توهین و تنبیه بدنی مانع رشد شخصیت و فراگیری دانش است .
- رفتارتنان با سالمندان محبت آمیز باشد .

- سالم زیستن، سالم بودن، سالم ماندن، حق طبیعی افراد جامعه است .
- خانه شاد = کودک سالم
- والدین و معلمان الگوهای رفتاری کودکان هستند .
- بی ثمر ترین روز ما روزی است که در آن نخندیده باشیم .
- نگرانی هرگز از غمه فردا، چیزی نمی کاهد، بلکه فقط شادی امروز را از بین می برد .
- از بیمار روانی تترسیم .
- هیچکس از ابتلا به بیماری روانی مصون نیست .
- سلامت کودکان در گرو رعایت بهداشت فردی است .
- در انجام کارهای خود با دیگران مشورت کنیم .
- فقط یک قدم بر داریم. هدفی را انتخاب کنیم که در حد توان ما باشد .
- با گفتگوهای دوستانه و بیان مشکلات خود احساس سبکی می کنیم .
- انتظار ما از کودکان اگر بیشتر از توانایی و استعداد او باشد زمینه های اضطراب و نگرانی را در کودک ایجاد می کند .
- دیگران را دوست بدارید و از محبت کردن به آنها لذت ببرید .
- کودکی که پا به مدرسه می گذارد مثل نهال کوچکی است که تربیت و پرورش او نیازمند مراقبت و ظرافت خاصی است .
- فردی که تعارف سیگار را رد می کند، شجاع است .
- سلامت روان در مراقبتهای بهداشتی اولیه ،افزایش خدمات درمانی و ارتقاء سلامت روان
- رسول اکرم (ص) :بدانیدکه بهترین کس آن است که دیربه خشم آید وزود خشنودشود
- همواره با گرمی گوش کنیم ،با احترام رفتارکنیم،با احساس همدلی کنیم و با اطمینان عمل کنیم
- مهارتهای زندگی یعنی پرورش توانائیهای انسان در مقابل آسیب های اجتماعی
- از دیروز بیاموز ، برای امروز زندگی کن وامید به فردا داشته باش
- نه گفتن را بیاموزیم تا به دام اعتیاد نیافتیم
- آیا می دانید در اکثر موارد اعتیاد از مصرف به اصطلاح تفریحی شروع شده است .
- روابط عاطفی سالم در خانواده سدی در مقابل اعتیاد است
- امام صادق علیه السلام فرمودند:براستی که خداوند عزوجل رحم می نماید مرد را، به سبب شدت محبت او به فرزندش.
- تنها با همکاری یکدیگرمیتوانیم از اعتیاد پیشگیری کنیم .

- از زندگی خود لذت ببرید بدون اینکه آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید
- والدین و مربیان عزیز، به تفاوت‌های بچه‌ها در زمینه هوش و فعالیت‌های بدنی توجه داشته باشید .
- اختلاف نظر میان هر کس وجود دارد نگذار نظرات باعث آزرده‌گی خاطر تو و همسرت شوند.
- راز خوشبختی در این است که بدانید دیگران دلیل خوشبختی شما هستند
- سالم زیستن، سالم بودن، سالم ماندن، حق طبیعی افراد جامعه است.
- کودکی که پا به مدرسه می‌گذارد مثل نهال کوچکی است که تربیت و پرورش او نیازمند مراقبت و ظرافت خاصی است.
- افسردگی واضطراب سرماخوردگی روانی است قابل پیشگیری و درمان !
- قاطعیت را جایگزین خشم کنید
- اگر نمی‌تواند چیزی را تغییر دهید با آرامش آن را بپذیرید
- از شکست و اشتباه نهراسید زندگی سراسر تجربه است
- بهداشت روانی را به یک اولویت جهانی تبدیل کنید
- مراقبت‌های بهداشتی اولیه پشتوانه ارتقاء سلامت روان است.
- سلامت روان و بیماری‌های مزمن نیاز به مراقبت‌های ادغام یافته و مستمر دارند
- پیش به سوی سرمایه‌گذاری در سلامت روان
- دیگران را ببخش نه به خاطر آنکه سزوار بخششند ،بلکه به خاطر آنکه تو سزوار آرامشی
- از سلامت روانی خود غافل نشویم
- آیا میدانید هر انسان در زندگی 25% شانس ابتلا به بیماری‌های روانی را دارد.
- مشاوره قبل از انجام گرفتن تصمیم‌های بزرگ ضروری است
- جسم سالم در بدن سالم است
- هرگز امید را از کسی سلب نکن شاید این تنها چیزی است که او دارد.
- آینده‌ها به نظر بزرگ جلوه می‌کنند اما وقتی گذشتند می‌فهمیم که ناچیز بوده‌اند.
- شاید زندگی آن جشنی نباشد که آرزویش را داشتی ،اما حال که دعوت شدی تا می‌توانی زیبا برقص.
- همواره با گرمی گوش کنیم ،با احترام رفتارکنیم،با احساس همدلی کنیم و با اطمینان عمل کنیم
- این خشم نیست که باعث میشود ما به شیوه ای خاص عمل کنیم، بلکه این ما هستیم که وقتی عصبی میشویم تصمیم می‌گیریم چه واکنشی نشان دهیم
- سلامت روان یعنی داشتن احساس خوب نسبت به خود و دیگران
- برای خودتان قاطعانه مشخص کنید

- اگر می خواهیم به معنای واقعی زندگی کنیم به سلامت روح و روانمان اهمیت بدهیم .
- بیاییم با انگ زدایی از بیماریهای روان در درمان موثر بیماران شرکت کنیم.
- کارها ، زیاد بزرگ نیستند مگر ما انسانهای کوچکی باشیم.
- رفتارمنفی کودک را توصیف کنید نه خود رفتار را
- تنها راهی که به شکست می انجامد تلاش نکردن است
- با کودک خود شوخ طبع و مهربان باشید
- در دنیا هیچ چیز به خودی خود دارای معنی نیست: بلکه احساسات ، رفتارها و واکنشهای ما نسبت به هر چیزی بستگی به نحوه ادراک و تصور ما از آن چیز دارد
- ذهنتان را با این تفکر مزین کنید : مهم نیست دیگران چه قضاوتی در مورد من میکنند ، چون من به هرحال انسانی ارزشمند و والا هستم.
- گروهی همواره رویای موفقیت را در خواب می بینند، اما گروهی بیدارند و برای رسیدن به موفقیت تلاش میکنند
- شکست خوردگان دو گروهند : آنهایی که اندیشیدند لیکن عمل نکردند ، و آنهایی که عمل کردند ، لیکن پیشاپیش اندیشه نکردند
- در تقابل بین جویبار و صخره ، جریان آب همواره پیروز است نه به خاطر قدرت آب ، بلکه به دلیل پایداری و تداوم آن
- زمانیکه پله های ترقی را طی می کنی به دیگران خوبی کن ، زیرا هنگام سقوط با همین مردم مواجه خواهی شد
- آرامش را از کودکان بیاموزید ؛ ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند زندگی می کنند ولذت می برند