

وبینار ارتقای سلامتی با همکاری گروه معارف، واحد پژوهش و مشاوره برگزار شد.

هفته پژوهش کرامتی باد
پژوهش و مشاوره، پیشروان تولید دانش (میان و گفتگو)

معاونت پژوهش و فناوری با همکاری گروه معارف و مرکز مشاوره (قطب مهارت‌های زندگی) دانشگاه شریعتی برگزار می‌نماید.

وبینار کشوری ارتقاء سلامتی

استاد: آقای دکتر جواد خدادادی (عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی)

تاریخ برگزاری: سه شنبه ۲۹ آذر ۱۴۰۱ ساعت ۸ الی ۹
لینک ورود: <https://www.skyroom.online/ch/na135950/salamat>

با هماهنگی معاونت پژوهش و فناوری و همکاری گروه معارف و مرکز مشاوره دانشکده (قطب مهارت‌های زندگی) در روز سه شنبه ۲۹ آذر، با ارائه‌ی دکتر خدادادی عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، از ساعت ۸ تا ۹:۱۵، با شرکت ۱۵۰ نفر از دانشجویان، در فضای اسکای روم، برگزار گردید.

آقای خدادادی در ابتدای سخنان خود گفتند: مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که زمینه سازگاری و رفتار مفید را برای فرد فراهم می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا مسئولیت و نقش‌های اجتماعی‌اش را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات رو به رو شود.

ایشان در ادامه، به تعریف سواد از منظر سازمان بهداشت جهانی، توانایی تغییر کردن در خود، توانایی غیرقابل وصف بودن در حوزه‌های مختلف، لازمه حرکت به سمت تعالی و رشد و همچنین به تعریف عزت‌نفس پرداخته و افزودند مهمترین سرمایه انسان مدرک تحصیلی و حساب بانکی و... نیست، بلکه عزت نفس انسان است، عزت نفس یعنی احساس خودارزشمندی و زندگی نمودن با کیفیت بهتر، آموختن مهارت‌های خوب زندگی کردن، مهارت لذت بردن از زندگی، مطالعه کتاب خویشتن و اهمیت دادن به خود و شناخت خود و همچنین شفقت و مهربانی نمودن به خود.

افراد دارای عزت نفس بالا در تعاملات، سرحال‌تر، با نشاط‌تر و با کیفیت‌تر هستند. آنها همچنین در حوزه شغل و تحصیل، کارآمدتر و موفق‌تر می‌باشند ولی افرادی که عزت نفس پایین دارند، منفعل، وابسته به افراد دیگر و به نوعی، تعویض محور می‌باشند.

در پایان آقای خدادادی به سوالات شرکت کنندگان درباره مباحث مطرح شده، پاسخهای لازم را ارائه نمودند.

