الصحة النفسية : رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الأشخاص والمواقف والأحداث من حوله. بهذا المعنى فالصحة النفسية تعني أن يكون الفرد قادرا على أن يحسن التعامل مع أقاربه ومجتمعه ويكون علاقات اجتماعية طيبة. يوجه إمكاناته وقدراته ومواهبه على الوجه الصحيح. يحل المشكلات التي تواجهه أو يتكيف معها بالشكل الملائم. يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والعمل والأسرة والأصدقاء. يقوم بالواجبات التي عليه على أكمل وجه سواء الدينية أو الاجتماعية. يحترم ذاته ولا يقارنها بالآخرين. مقومات الصحة النفسية هي أساليب وقائية تحمي المرء من الدخول في دائرة المرض النفسي. وأيضًا من التفكير الإيجابي أن يواجه المرء المواقف ولا يحاول الهروب منها لأن المواجهة ومحاولة الحل وأن يقنع نفسه أنه سيحدث له قليل من التوتر عند مواجهة المشكلات ولكنه مع الإصرار سينجح. وكذلك على الإنسان الابتعاد عن التفكير السلبي، فيبدأ يقول لنفسه: إنني مرتبك. والذي أدى به إلى ذلك هو تفكيره السلبي بأنه مرتبك وقوله لنفسه أن أفضل وسيلة هي الهروب، وبالتالي تستمر المعاناة في كل موقف. 2 التفكير الشمولي (الكروي) من المهم أن ننظر لها من كافة الزوايا حتى نستطيع حلها بشكل مناسب، فمثلا عند الإصلاح بين الناس أو بين زوجين، فالأجدر الاستماع إلى وجهات نظر كل طرف وعدم التركيز على طرف معين. من المهم أن يستغل الإنسان مهاراته وقدراته التي وهبها الله له ويوجهها إلى ما ينفعه، ثانيا: المقدمات الاجتماعية تنمية المهارات الاجتماعية في التعامل مع الآخرين تعني المهارات الاجتماعية، ممارسة السلوكيات الإيجابية المقبولة عند التعامل مع الآخرين، حيث تساعد هذه المهارات على بناء علاقات فعالة وجيدة مع الآخرين مما سينعكس أثره على الحالة النفسية للفرد. ما هو توكيد الذات ما شروط التعبير عما بداخلنا الطريقة الفعالة تعني أن يؤكد الشخص بطريقة فيها احترام وتقدير للآخر، وبأسلوب ليق. الحقوق الخاصة. الاستفسار وطلب التوضيح توجيه النقد. ثالثا: ما أهمية التوكيدية في حياتنا : وتتطور علاقته الاجتماعية وسيشعر بالرضا عن نفسه، وفي المقابل عدم امتلاك ذلك ستتأثر حياة الإنسان سلبًا وربما أخذ عنه من حوله صورة غير مقبولة مما يجعله غير راض عن حياته الخاصة والاجتماعية، التوترات النفسية. ما الآثار الإيجابية في حالة استخدام التوكيدية إقامة علاقات شخصية وثيقة مع الآخرين. مواجهة طلبات الآخرين غير المعقولة أو المضرة. الثقة بالنفس الرضا عن الذات. لذا يمكن أن نسلط الضوء على التفريق بين والتي ستؤدي إلى الكثير من الإيجابيات والحياة المتزنة. وقد يتلفظ عليهم بما يجرح مشاعرهم، ويرى أنه أفضل منهم ويستحق كل شيء، ويفضل الآخرون تحاشيها وعدم التعامل معها، ويقع ضحية لاستغلال الآخرين ومكرهم ولديه أفكار جميلة لا يستطيع قولها، ويعبر عما بداخله دون أهدافه ويشعر بالطمأنينة والرضا عن نفسه.

Summarized by © lakhasly.com