دوره آموزشی سبک زندگی شاد با همکاری مدیریت مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی-ایرانی در دانشکده بهداشت و ایمنی برگزار شد.

شادی چیست؟

جلسه اول دوره آموزشی سبک زندگی شاد با تدریس دکتر حسام سیف زرگر روان شناس مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان در دانشکده بهداشت برگزار گردید.

کارگاه آموزشی «سبک زندگی شاد» توسط دکتر حسام سیف زرگر، متخصص روانشناسی و مدرس برجسته، برگزار شد. این کارگاه که با هدف آموزش راهکارهای دستیابی به شادی پایدار و افزایش کیفیت زندگی برگزار شد و با استقبال کارکنان و اساتید دانشکده بهداشت و ایمنی قرار گرفت.

در این کارگاه، دکتر سیف زرگر به تعریف شادی و اهمیت آن در زندگی پرداخت و تاکید کرد که شادی حالتی از خوشحالی و رضایت درونی است که از تجربیات مثبت و دستاوردهای شخصی ناشی می‌شود. وی همچنین به تعریف سبک زندگی و نقش آن در بهبود سلامت روان و جسمانی اشاره کرد.

یکی از نکات برجسته این کارگاه، تمرکز بر اهمیت داشتن معنا در زندگی برای دستیابی به شادی پایدار بود. دکتر سیف زرگر با ارائه مثال‌ها و راهکارهای عملی، نشان داد که چگونه داشتن هدف و معنا می‌تواند به افزایش مقاومت در برابر مشکلات، بهبود روابط اجتماعی، تقویت سلامت روان و افزایش رضایت کلی از زندگی منجر شود.

در این کارگاه، شرکت‌کنندگان با اصول و راهکارهای مختلفی آشنا شدند که می‌تواند به ارتقای سبک زندگی شاد کمک کند. این اصول شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، مدیریت استرس، خواب کافی، پیگیری علایق و اهداف شخصی، و تمرکز بر مثبت‌نگری و سپاسگزاری بود.

دکتر سیف زرگر با تاکید بر اینکه سبک زندگی شاد نیازمند تعادل و هماهنگی در جنبه‌های مختلف زندگی است، از شرکت‌کنندگان خواست تا این اصول را در زندگی روزمره خود به کار گیرند و از تاثیرات مثبت آن بهره‌مند شوند.

این جلسه در سالن شورای دانشکده بهداشت و ایمنی در تاریخ 29 خرداد ماه 1403 برگزار گردید.