

## تعریف بهداشت روانی

بهداشت روانی؛ یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی؛ یعنی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر.

درصد قابل توجهی از بیماری های جسمانی، ریشه روان شناختی دارند و بهره مندی از بهداشت روان می تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. از آن سو، سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است.

نوع نگرش و باورهای آدمی درباره زندگی و محیط پیرامون خود و نیز تعهدات ارزشی و ویژگی های زندگی فردی و اجتماعی انسان، در بهره مندی از بهداشت روانی مطلوب بسیار اثر گذارند.

بهداشت روانی، قوانین مربوط به سلامت عاطفی را در بر می گیرد، به گونه ای که فرد بتواند مشکلات را به آرامی پشت سرگذارد؛ به شرط آنکه بداند چگونه از فشارهای روانی و نگرانی پیش گیری کند. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی از «بهداشت روانی» به «سلامت روان و فکر» تعبیر کرده اند و می گویند: «سلامت فکر، عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب.



## سلامت روان در پرتو پای بندی به آموزه های دینی

یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسم و روان است. واژه دین در لغت؛ یعنی کیش، آیین، طریقت و شریعت و در اصطلاح «به مجموعه ای از بایدها و نبایدها و باورهای منطقی و عقلانی گفته می شود که بر پایه ویژگی ها و نیازهای فطری بشر استوارند و همین مسئله، خود به عنوان اصلی ترین عامل تأمین بهداشت روانی و احساس خودارزشمندی است». خداوند کریم با تأکید بسیار در آیات نورانی وحی، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان او می داند، آنجا که میفرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا؛ همانا هر که نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد». در حقیقت، پالایش روح که قرآن کریم از آن به تزکیه تعبیر می فرماید، همان چیزی است که امروزه از آن به سلامت روان یاد می کنند.

### دین باوری و سلامت روان

متوجه ساختن انسان به مقوله ایمان به خداوند و توحید و بندگی او، نخستین و اساسی ترین آموزه پیامبران الهی و معصومان علیهم السلام بوده است. اصلی ترین رکن دین؛ یعنی ایمان به خدای یکتا سبب می شود انسان از نگرانی و تشویش خاطر در امان بماند. همچنین او را به پایداری در برابر رویدادهای ناگوار زندگی رهنمون می شود، به گونه ای که دیگر هیچ حادثه ای نمی تواند در آدمی تزلزلی به وجود آورد. بر اساس بینش اسلامی، هر انسانی از هنگام تولد، با فطرت الهی؛ یعنی با بهداشت روانی، قدم به عرصه زندگی می گذارد و اصلی ترین هدف دین نیز حفظ یا تأمین این بهداشت روانی است که از آغاز با بشر همراه بوده است.

اصولاً ایمان، تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد؛ زیرا اعتماد به نفس و قدرت او را بر صبر و تحمل سختی های زندگی افزایش می دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می سازد و در درونش آسودگی خاطر پدید می آورد. بدین سان، انسان غرق در احساس خوشبختی می شود.

شاید بتوان گفت توانایی مذهب، در کاستن غم های وجودی و پیوند دادن انسان با نیروهای قدرتمند معنوی، بزرگ ترین موهبت مذهب به انسان هاست و برای فرد دین باور، این هدیه عبارت است از احساس امید و آرامش، ولی در سطحی گسترده تر و فراگیر.



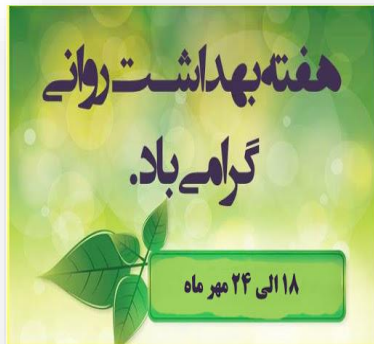
### امنیت روانی و سلامت روان. در پرتو یاد خدا

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر فردی احساس امنیت روانی نکند، زندگی برای او بی معنا خواهد بود و سلامت روانی نیز برقرار نخواهد شد. امنیت روانی؛ یعنی داشتن روح و روانی آرام و به دور از ترس که در این صورت، زندگی آدمی گوارا و دلپذیر خواهد شد.

پس نشاط و آرامش از آن کسی است که به امنیت و اطمینان نفس می رسد و این امر زمانی به وجود خواهد آمد که انسان به خداوند خویش، وابستگی و دل بستگی راستین پیدا کرده باشد و ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتارش را فراگرفته باشد. از نظر قرآن، تنها در پرتو یاد خداست که انسان به آرامش می رسد.



## موضوع: سلامت روان



سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰

می شود و از نگرانی رهایی می یابد. توکل بر خدا، تردیدها و دلهره ها را از میان می برد و قلب آدمی را سرشار از آرامش می کند و روح را با سلامتی همراه می سازد.

یکی از بیماری های روح و روان انسان بر اثر درماندگی و ناامیدی و توفیق نیافتن او بر انجام دادن وظایف خویش پدید می آید. حال آنکه انسان با توکل بر خدای قادر و حکیم، به توانایی ها و استعدادهای خدادادی اش اعتماد می کند و افزون بر اینکه در پیروزی ها به غرور و خودپسندی گرفتار نمی شود، در برابر مشکلات و سختی ها نیز مقاوم می شود که این، خود بهترین وسیله تأمین سلامت روانی فرد است.

توکل، از معرفت آدمی به خداوند سرچشمه می گیرد و او را از امیدورزی بیهوده به غیر خداوند باز می دارد و دل را از وسوسه و تردید پاک می کند و بدین ترتیب، از عوامل مهم تأمین سلامت روان انسان به شمار می رود. نزدیک تر شدن به خدا، احساس سربلندی و بی نیازی از غیر خدا نیز از نشانه های سلامت روح است که بر اثر توکل، می توان به آنها دست یافت.

روز	تاریخ	عناوین روزهای هفته
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۱۸	نقش روسای مراکز مشاوره و هسته ها در توسعه و تعمیق دسترسی عادلانه به خدمات سلامت روان
دوشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۱۹	نقش بنیاد ملی کرونا در ایجاد تاباوری و تهدید سلامت روانی - اجتماعی افراد جامعه به ویژه دانش آموزان و راهکارهای ارتقا بهداشت روان در زیست بوم جدید
سه شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۰	نقش اقدامات مختصر معلمان در کلاس درس برای ارتقا بهداشت روان دانش آموزان
چهارشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۱	نقش مدارس در ارتقا سطح نشاط روانی از طریق ایجاد جو مناسب و تاب آورانه برای دانش آموزان، رابطه انسانی، اخلاقی و منصفانه با دانش آموزان، جلوگیری از انگ زدن به دانش آموزان
پنجشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۲	نقش تعیین کننده های اجتماعی
جمعه	۱۴۰۱/۰۷/۲۳	ارتقا سطح سواد سلامت روان در بین دانش آموزان، والدین و کارکنان مدارس و لزوم توجه به ابعاد دینی و معنوی سلامت روان آنان
شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۴	نقش مشاوران، مربیان، مددکاران اجتماعی، معلمان و همه کارکنان مدرسه در توانمندسازی روانی- اجتماعی و ارتقا بهداشت روان خود و دانش آموزان به خصوصی دانش آموزان با نیازهای ویژه

## اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ زنجان

### معاونت پرورشی و تربیت بدنی

### کارشناسی مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی

همان گونه که می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» همانا با یاد خداوند، دل ها آرامش می یابد». مقام خداوند، مقام امن است و هر که با یاد خداوند، با این مقام ارتباط برقرار سازد، از امنیت و آرامش برخوردار خواهد شد.

گفتنی است بر اثر یاد خدا و اصلاح رابطه انسان با خدا، رابطه او با دیگر بندگان خدا نیز اصلاح می شود. با این روش، انسان از انزوا و افسردگی و دیگر پی آمدهای ناگوار برخاسته از انزوا نیز به دور می ماند.

### آثار شکرگزاری بر سلامت روان

داشتن روحیه شکرگزاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است. همچنین شکرگزاری، نشانه دور بودن آدمی از بیماری هایی چون غفلت از نعمت ها، غرور، بخل و کفران نعمت است.

افزون بر به جای آوردن شکر و سپاس خدا، قدردانی از بندگان او نیز نشان دهنده سلامت روح و بهداشت روان است. آن که روحی سالم دارد، خدمت دیگران در حق خود را انکار نمی کند و از آنها به شایستگی و در حد توان قدردانی می کند.

### توکل و سلامت روان

«توکل» از آموزه هایی است که آثار مثبت شگرفی بر سلامت روان انسان می گذارد. به انسان جرئت می بخشد و راه رسیدن به هدف را برای او هموار می سازد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا توکل و کار خود را دنبال کن.

وقتی امور مهم و سرنوشت ساز، انسان را درگیر خود می سازد و شک و دلهره بر روح و روان آدمی عارض می شود، ناچار به دنبال تکیه گاهی مورد اعتماد می گردد تا یار و پشتیبان وی باشد. در نتیجه، آرامش بر قلب و روحش حاکم