

## روز جهانی بهداشت محیط؛ نگاهی نو به سلامت خوابگاه‌های دانشجویی

۲۶ سپتامبر / ۴ مهر روز جهانی بهداشت محیط یادآور پیوند ژرف انسان با محیط زیست و فضای زندگی اوست؛ پیوندی که اغلب نادیده گرفته می‌شود اما زیربنای سلامت جسم، آرامش روان و کیفیت زندگی اجتماعی است. در فضای دانشگاهی، به‌ویژه خوابگاه‌ها، این موضوع اهمیت دوچندانی دارد؛ زیرا خوابگاه تنها محل اقامت نیست، بلکه خانه دوم هزاران دانشجویست که آینده جامعه در آن پرورش می‌یابد. خوابگاه؛ دانشگاه زندگی خوابگاه فراتر از مکانی برای استراحت است؛ محیطی است که در آن مهارت‌های بنیادین زندگی مانند مسئولیت‌پذیری، احترام به حقوق دیگران، نظم فردی و همکاری جمعی شکل می‌گیرد. کیفیت این فضا تأثیری مستقیم بر انگیزه تحصیلی، کیفیت روابط اجتماعی و سلامت روان دانشجویان دارد. خوابگاه‌های منظم و پاکیزه، انرژی، امید و تمرکز می‌آفریند؛ در حالی که محیطی آشفته و آلوده، اضطراب، بی‌حوصلگی و تعارض‌های بین‌فردی را افزایش می‌دهد. بهداشت محیط؛ فراتر از پاکیزگی بهداشت محیط صرفاً به معنای تمیزی ظاهری نیست. این مفهوم شامل مدیریت صحیح پسماندها، تهویه و نورپردازی مناسب، ایمنی فضا، سلامت آب و غذا، و حتی آرامش صوتی است. هر یک از این عوامل نقشی تعیین‌کننده در سلامت جسم و روان دانشجویان دارند. تهویه ناکافی یا نور نامناسب می‌تواند خلق‌وخو و کارایی ذهنی را کاهش دهد و آلودگی صوتی می‌تواند کیفیت استراحت و یادگیری را مختل سازد. محیط سالم؛ روان سالم مطالعات روانشناسی نشان می‌دهد که نظم و پاکیزگی محیط، احساس کنترل، عزت‌نفس و آرامش ذهنی را تقویت می‌کند. در خوابگاه‌ها، مشارکت دانشجویان در حفظ نظافت، فراتر از یک عمل ساده است؛ این رفتار تجربه‌ای روانشناختی است که استقلال، مسئولیت‌پذیری و حس ارزشمندی را در آنان پرورش می‌دهد. در مقابل، بی‌توجهی به بهداشت محیط نه تنها سلامت جسمی را تهدید می‌کند، بلکه چرخه‌ای از بی‌انگیزگی، تعارض و فرسودگی روانی ایجاد می‌کند. مسئولیت فردی و اجتماعی بهداشت خوابگاه امری است هم فردی و هم جمعی: مسئولیت فردی؛ هر دانشجو وظیفه دارد اتاق، وسایل و سبک زندگی خود را به گونه‌ای مدیریت کند که سلامت خویش و دیگران را تهدید نکند. مسئولیت جمعی؛ رعایت بهداشت در فضاهای مشترک، همکاری در برنامه‌های نظافتی و احترام به حقوق سایرین، بنیان یک خوابگاه سالم است. این تمرینی است برای آینده‌ای اجتماعی که بر پایه همکاری و احترام متقابل استوار خواهد بود. پیام روز جهانی بهداشت محیط برای دانشجویان این روز جهانی به ما یادآور می‌شود که مسئولیت ما نسبت به محیط زیست، تنها در مقیاس جنگل‌ها و رودخانه‌ها تعریف نمی‌شود؛ بلکه از کوچک‌ترین واحد زندگی جمعی، یعنی خوابگاه، آغاز می‌گردد. هر اقدام کوچک در جهت پاکیزگی و نظم خوابگاه، نه تنها کیفیت امروز دانشجویان را ارتقا می‌بخشد، بلکه الگویی پایدار برای آینده فردی و اجتماعی آنان می‌آفریند. از خوابگاه تا جامعه؛ آینده‌ای روشن بهداشت خوابگاه‌های دانشجویی تنها یک ضرورت اجرایی نیست؛ بلکه بازتابی از فرهنگ، نگرش و سبک زندگی نسل جوان به شمار می‌رود. هنگامی که دانشجویان درمی‌یابند محیط سالم با ذهن سالم پیوندی ناگسستنی دارد، در حقیقت خود را برای ساختن جامعه‌ای مسئولیت‌پذیر، متعادل و توانمند آماده می‌سازند. بهداشت محیط، آینده‌ای روشن را رقم می‌زند؛ از اتاق کوچک خوابگاه تا گستره بی‌کران جهان.

دکتر توحید مرادی | روانشناس



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی  
دانشگاه گیلان

پژوهش‌های نوین  
تحقیقات و فناوری  
رو و سلامت



۴ مهر ۱۴۰۴

روز جهانی  
بهداشت محیط

مشاوره، سلامت و سبک زندگی در دانشگاه گیلان