

به مناسبت ۱۸ مهرماه، روز جهانی بهداشت روان

سلامت روان، جوهره‌ی پویایی انسان و شالوده‌ی زیستن آگاهانه است. ذهنی آرام و روانی متعادل، زیربنای تصمیم‌گیری‌های سنجیده، روابط انسانی سالم و رشد پایدار فردی و اجتماعی است. سازمان جهانی بهداشت (WHO) سلامت روان را حالتی از رفاه کامل روانی، عاطفی و اجتماعی می‌داند؛ وضعیتی که در آن، فرد می‌تواند توانایی‌های خود را بشناسد، با دشواری‌های زندگی سازگار شود، کار مفید انجام دهد و در ساختن جامعه نقشی فعال ایفا کند. به بیانی ساده‌تر، سلامت روان یعنی هماهنگی میان اندیشه، احساس و رفتار آن نقطه‌ی تعادل درونی که انسان را از آشفتگی به سوی آگاهی و از فرسودگی به سوی آرامش هدایت می‌کند. سلامت روان در روزگار بحران زندگی معاصر، با همه‌ی فرصت‌هایش، سرشار از فشار و بحران است؛ از چالش‌های تحصیلی و شغلی گرفته تا نگرانی‌های اجتماعی و جهانی. در چنین شرایطی، سلامت روان نه مفهومی انتزاعی، بلکه ضرورتی حیاتی است. انسانی که از سلامت روانی برخوردار است، می‌تواند در برابر سختی‌ها تاب بیاورد، احساسات خود را به درستی بشناسد و در میان طوفان‌ها نیز مسیر زندگی‌اش را آگاهانه ادامه دهد. این توانایی، همان تاب‌آوری (Resilience) است. مهارتی درونی که اجازه می‌دهد از دل بحران‌ها، بینش و معنا زاده شود. سلامت روان، هنر تبدیل رنج به رشد است؛ چراغی که در تاریکی بحران‌ها، مسیر امید را روشن می‌کند. دانشگاه؛ زیست‌بومی برای رشد ذهن و جان دانشگاه تنها محل آموزش دانش نظری نیست؛ بلکه بستری برای پرورش انسان‌های متعادل، آگاه و خلاق است. در این محیط، سلامت روان نه یک دغدغه فرعی، بلکه شرط تحقق یادگیری عمیق و خلاقیت پایدار است. دانشجویی که ذهنی آرام و روانی استوار دارد، بهتر می‌آموزد، مسئولانه‌تر می‌اندیشد و انسانی‌تر می‌زید. به همین سبب، توجه به سلامت روان در دانشگاه، از اساسی‌ترین شاخص‌های کیفیت آموزشی و توسعه انسانی به شمار می‌آید. گفت‌وگو، همدلی و آگاهی؛ گام‌های نخست مراقبت از روان سلامت روان با آگاهی و پذیرش آغاز می‌شود؛ آگاهی از احساسات درونی، پذیرش رنج‌ها و جست‌وجوی راه‌های سازنده برای بازیابی تعادل. گفت‌وگو درباره احساسات و مشکلات روانی، نه نشانه‌ی ضعف، بلکه نشانه‌ی بلوغ و شجاعت است. هر گفت‌وگوی صادقانه درباره ذهن، دریچه‌ای است به سوی جامعه‌ای همدل‌تر و انسانی‌تر. وقتی افراد یاد می‌گیرند که درباره اضطراب‌ها و فشارهای روانی خود آزادانه حرف بزنند، نخستین گام به سوی جامعه‌ای با تاب‌آوری جمعی بیشتر برداشته می‌شود. رسالت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب با رسالتی روشن و انسانی، در خط مقدم ارتقای سلامت روان جامعه دانشگاهی قرار دارد. این مرکز با بهره‌گیری از مشاوران متخصص و رویکردی علمی-انسانی، می‌کوشد محیطی امن، آگاهانه و حمایتگر فراهم آورد؛ جایی که هر فرد بتواند بی‌هراس از قضاوت، احساسات خود را بیان کند و مسیر تعادل درونی خویش را بازیابد. اهم فعالیت‌های این مرکز در حوزه روانشناسی شامل: ارائه خدمات مشاوره فردی و گروهی برای دانشجویان، استادان و کارکنان؛ برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های زندگی، کنترل استرس، تاب‌آوری و خودآگاهی؛ و ترویج فرهنگ گفت‌وگو، همدلی و مراقبت از روان در فضای دانشگاه است. مرکز مشاوره دانشگاه بناب باور دارد که سلامت روان، نشانگر بلوغ فکری و اجتماعی یک جامعه است. با گسترش آگاهی، همیاری و احترام متقابل، این مرکز در تلاش است تا سلامت روان را از یک دغدغه فردی به ارزشی جمعی و پایدار بدل سازد. ارزشی که بنیان‌گذار آینده‌ای روشن‌تر و انسانی‌تر برای خانواده بزرگ دانشگاه بناب خواهد بود. دکتر توحید مرادی | روانشناس