



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
معاونت دانشجویی و فرهنگی



هادی رشری که پیرو حمید رشویم ما

ویژه نامه

زندگی را با قوت ادامه دهید

شماره نخست

آقا در پیامی تهدید را بر ملت ایران بی‌تاثیر دانستند

زندگی را با قوت ادامه دهید

آقا ظهر امروز (۱۴۰۴/۳/۲۸) در پیامی تلویزیونی ضمن تمجید از رفتار متین، شجاعانه و وقت‌شناسانه ملت ایران خاطرنشان کردند: زندگی را با قوت ادامه دهید، بخصوص کسانی که امور خدماتی بعهده آنها است و با مردم سر و کار دارند و کسانی که امور تبلیغی و تبیینی را برعهده دارند کارهای خود را با قوت ادامه دهند و به خدای متعال توکل کنند که «وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْغَزِيْرِ الْحَكِيْمِ».

متن کامل بیانات آقا به شرح زیر است:

متن کامل بیانات



آقا در پیامی تهدید را بر ملت ایران بی‌تاثیر دانستند

زندگی را با قوت ادامه دهید



خدا از همه دل نگرانی‌های ما بزرگتره

درس‌های قرآن برای تاب‌آوری در برابر جنگ



محک ایمان در میدان نبرد

در میان آموزه‌های قرآنی برای مردمی که در نبرد یا صهیونیسم جهانی هستند، آیه شریفه «وَلَقَدْ كُنْتُمْ تَمَنَّوْنَ الْمَوْتَ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَلْقَوْهُ فَقَدْ رَأَيْتُمُوهُ وَأَنْتُمْ تَنْظُرُونَ» (۱) هشداری عمیق و تکان‌دهنده است.

این آیه به وضعیتی اشاره دارد که مسلمانان پیش از جنگ احد، آرزوی شهادت را در سر داشتند، اما وقتی با آن روبه‌رو شدند، از آن روی برگردانده‌اند. این درس بزرگی است برای همه ما، به‌ویژه در شرایط جنگ و مقاومت.



گفت بالا

گفت ميوسط

نماهنگ | مفاشات نخواهيم كردا

(KHAMENEI.IR)



حضرت آيت الله خامنه اي: «رژيم صهيونيستي اشتباه بزرگي كرد، خطاي بزرگي كرد، غلطي كرد و عواقب آن، او را بيچاره خواهد كرد، به توفيق الهی. ملت ايران از خون شهدای گران قدر نخواهد گذشت، از تجاوز به آسمان کشورش صرف نظر نخواهد كرد. نيروهای مسلح ما آماده هستند و مسئولين کشور و همه ي آحاد مردم پشت سر نيروهای مسلحند. امروز... بايد با قدرت عمل كرد و ان شاء الله با قدرت عمل خواهد شد و با آنها مفاشاتي نخواهيم كرد. زندگي براي آنها تلخ خواهد شد، بدون ترديد. فکر نکنند که زدند و تمام شد؛ نه، کار را آنها شروع کردند و جنگ به راه انداختند. ما به آنها اجازه نخواهيم داد که از اين جنایت بزرگي که انجام دادند، خودشان را سالم خلاص کنند؛ مسلم، نيروی مسلح جمهوری اسلامی ضربه های سنگيني بر اين دشمن خبيث وارد خواهد آورد. ملت هم پشيمان ما است، پشيمان نيروهای مسلح است و جمهوری اسلامی، به اذن الهی، بر رژيم صهيونيستي فائق خواهد شد. ملت عزيز اين را بدانند و مطمئن باشند و خاطر جمع باشند که در اين زمينه هيچ کوتاهی ای صورت نخواهد گرفت.» ۱۴۰۴/۰۳/۲۳

مشاهده نماهنگ



راهنمای سلامت روانی - اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر

تهیه شده توسط انجمن روانشناسی ایران و انجمن علمی روانپزشکان ایران به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

ضمن ابراز محرمات و معذرتی با ملت بزرگ ایران و محکوم کردن تجاوز دشمن به حریم کشور عزیزمان اعلام می‌کنیم که صلح و آرامش، بنیان سلامت روانی و اجتماعی جوامع انسانی و توسعه‌ی پایدار است و برای دستیابی به آن، رفع سایه‌ی جنگ و ناامنی امری ضروری است. در شرایط ناشی از حملات اخیر، وجود اضطراب، ترس، اندوه و ناتوانی احساساتی طبیعی در افراد جامعه است، اما مهم است که بتوانیم با مدیریت صحیح، این دوران سخت را پشت سر بگذاریم. این راهنمای مختصر با بهره‌گیری از توصیه‌های منابع علمی و توجه ویژه به ابعاد اجتماعی بحران تدوین شده و هدف آن، ارتقای تاب‌آوری فردی و جمعی، کاهش آسیب‌های روانی، و تقویت ارتباطات اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر است.

۱. سلامت روانی:

الف- پذیرش احساسات و مدیریت هیجانات

در شرایط ناشی از حملات اخیر، تجربه احساسات شدیدی مانند ترس، اضطراب، اندوه و خشم، طبیعی است. سرکوب هیجانات می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد و منجر به مشکلات جسمی و روانی شود. راهکارهای زیر در تنظیم هیجانات مفید هستند:

- نام‌گذاری هیجانات: احساسات خود را شناسایی کنید و بپذیرید. تا بتوانید بهتر با آنها کنار بیایید.
- نفس عمیق و تکنیک‌های آرام‌سازی: برای کاهش استرس، ورزش‌های سبک انجام دهید، از روش‌های مراقبه (مدیتیشن) استفاده کنید و بر لحظات حال متمرکز باشید.
- نوشتن احساسات: تجربیات و نگرانی‌های خود را بنویسید.
- حفظ عادات روزمره: در حد امکان، انجام فعالیت‌های عادی مانند خواب منظم، غذا خوردن در ساعات مشخص و حفظ برنامه‌های شخصی، به کاهش استرس کمک می‌کند. بنابراین در شرایط ناشی از حملات اخیر، عادات روزمره‌ی خود مانند خوابیدن، نوشتن یا تمرین‌های بدنی را حفظ کنید.
- اهمیت خواب و تغذیه مناسب: خواب کافی و با الگوی منظم داشته باشید. همچنین تغذیه سالم و متعادل داشته باشید و سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمان‌های مشخص و طبق عادات معمول مصرف کنید. همچنین از مصرف بیش از حد کافئین خودداری کنید تا باعث بیشتر شدن اضطراب نشود.

ب- محدودسازی دریافت اطلاعات