

شعر عن الصحة النفسية

أقرت منظمة الصحة العالمية يوم العاشر من تشرين الأول يوم توعوي فيما يخص صحة الإنسان النفسية، وفقاً لمدى أهميتها في إنشاء أفراد أسوياء ومستقرين بشكل كلي، وقادرين على التعامل مع التغيرات البيئية المحيطة بإدراك وتفهم دون الانخراط في اللاشعور، وفي مدى أهمية الصحة النفسية سندرُج شعر مكتوب عنها:

مرضت فأرواح الصّحاب كثيبة بها ما بنفسي، لبت نفسي لها فدى
ترفتّ حياي كلاً أغمض الكرى جفوني جماعات ومثني وموحدا
تراعى فأنا كالبدور سوافرا وآونة مثل الجمان منضدا
وطورا أراها حائرات كأنها فراق قد ضيعن في الأرض فرقدا
وطورا أراها جازعات كأنما تخاف مع الظلماء أن تتبّدا
أحنّ إليها رائحات وعودا سلام عليها رنحات وعودا
تهشّ إليها مقبلات جوارحي كما طرب السّاري رأى النور فاهتدى
وألقي إليها السّمع ما طال همسها كذلك يسترعي الأذان الموحدا
و يغلب نفسي الحزن رحيلها كما تحزن الأزهار زيلها الندى

شعر قصير عن الصحة النفسية

بالتأكيد فإن الصحة النفسية ذات أهمية كبرى، إذ أنها تخلق توازناً عجباً في حياة المرء تجاه تقبل الأشياء والظروف المختلفة، كما أنها تجعله أكثر قدرة على السيطرة على الانفعالات، وأقل مجهوداً في ضبط العواطف وتقييم الأمور، ولا بد من الانتباه إلى العوامل المؤثرة في صحة الفرد النفسية، لأنها اللبنة الأولى للتعايش والتأقلم مع الظروف المحيطة، وفي ذلك سندرُج شعراً قصيراً عن مدى أهمية الصحة النفسية:

نِعْمَةُ الصِّحَّةِ فَضْلٌ وَهَنَاءٌ لِنُرَاعِي حِفْظَهَا مِنْ كُلِّ شَرٍّ
سَقَمُ الأَبْدَانِ لِلْمَرْءِ بَلَاءٌ راحَةَ العَيْشِ نَعِيماً يُفْتَقَرُ
تَجْعَلُ الدُّنْيَا عَلَى حَدِّ سَوَاءٍ نَكْدًا لَيْلاً نَهَاراً لا مَفْرُ
تَطْفِئُ الأَسْنَانَ صُبْحاً وَمَسَاءً تُبْعِدُ الأَفَاتَ عَنْهَا وَالْحَطَرَ
النِّزْمَ المِسْوَاكَ طُهُرٌ وَشِفَاءٌ سُنَّةٌ قَدْ سَنَّهَا خَيْرُ النَّبِيِّ
اغْتِدَالٌ فِي شَرَابٍ أَوْ غِدَاءٍ يَحْفَظُ الصِّحَّةَ مِنْ سَوْءِ الصَّرْرِ
كُنْ مُعَاوِلاً تَجِدُ رِيحَ الشِّقَاءِ إِكْتَوَى بِالهَمِّ مَنْ عَانَى السَّهْرُ

شعر عن الصحة والعافية

الصحة ثروة الإنسان، وأعلى ما يملكه، وقد لا يدركها الإنسان إلا حين يفقدها، لأنها نعمة خفية مسيرة لحياة الإنسان كلها، وفي عظيم نعمة الصحة كتبت أجمل الأشعار عن الصحة ومدى سامة المرض:

ويشفي شفاءً ثم فيه شفاءً وننزل يشفيني هدىً وشفاءً
فذي ستّ آيات إذا ما كتبتها لذي مَرَضٍ مُضْنَى فهنّ شفاءً
يا رحيماً بالمؤمنين إذا ما ذهلت عن أبنائها الرحماء
يا إلهي وأنت نعم اللّجاء عافنا واشفينا فمك الشفاء
إنّ هذا الطاعون نارٌ تَلْطَى لقلوب التوحيد منها اصْطِلاءً
كم جموعٍ تمرّقت وقلوبٍ وسرورٍ طارت به العنقاء

ودموع كالدّر تُنثر نثرًا في خدودٍ تُورِي دُهْن دِماء
ووجوده مثل الشمس توارت ... لو تراها إذا أزيل الغطاء

أجمل ما قيل عن الصحة النفسية

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبعها الأفراد في كيفية التأقلم مع البيئة المحيطة، وهي العنصر الأساسي والأكثر أهمية في حياة الإنسان، وفي ذلك سندرج مجموعة من العبارات عن الصحة النفسية:

- الصحة النفسية نقطة مهمة في حياة الإنسان، والمرض النفسي ليست عيباً يتوارى الإنسان منه خجلاً، بل إنه نقص يحتاج إلى تعديل أو إمداد، فكما أن أعضاء الجسد متعاوضة ومترابطة، فإن الصحة النفسية هي الميسر لكل عضو في جسد الإنسان.
- قد يصل الإنسان أحياناً إلى محطة خيبة الأمل دون أن يدرك ذلك، بسبب ما قد تفرضه الحياة مراراً وتكراراً، لكن التمتع بصحة نفسية جيدة يفرض على الإنسان التأقلم بالشكل الصحيح مع كل خيبة أمل، للنجاة من الواقع المرير.
- أن تبتسم لا يعني أنك بخير، لكن أن تعتقد أنك بخير، وتعمل جاهداً لتكون بخير، وتجبر كافة معطيات الحياة أمام سيطرتك النفسية على كل ما يدور حولك يعني أنك بخير مطلق.
- إن الصحة النفسية هي مسير الحياة الأساسي، بدونها يتخبط الإنسان في طرقات الحياة دون وعي وإدراك منه، لذا فإن الحفاظ عليها واجب ضروري على كل شخص.

قصيدة عن الصحة النفسية

لا بد من الحفاظ بثتى الطرق والوسائل على صحة الإنسان النفسية والجسدية، وعدم ترك النفس للضياع والتشتت في وسط تحديات العالم الحالي، وفيما يأتي ندرج قصيدة عن الصحة النفسية:

توازن الغذاء خير من الدواء وأن من يعرفه يعيش في هناء
وخيره ما كان من طبيعة الأشياء فأكهه وخضرة والبدء كأس ماء
وصالح اللحوم من بحر ومن سماء وخبز بر مانح لا نفع النشاء
ولحليب دوره في قوة الأعضاء ليحمي العظام من هشاشة البناء
والتمر فيه الحفظ من جوع ومن عناء إن الغذاء نعمة من خالق معطاء
بضع لقيمات يقمن الصلب بالأعباء والأصل في الأكل اعتدال دونما امتلاء

عبارات عن اليوم العالمي للصحة النفسية

بعد انتشار جائحة الكورونا، أقر اليوم العالمي للصحة النفسية، للتوعية حول مدى تأثيرها على سير الأعمال، وضبط الانفعالات، فالصحة النفسية هي عامل مهم في كل خطوة في حياة الإنسان، وهي معيار للفشل أو النجاح، وكلما كانت الإنسان في حالة صحية متوازنة كانت حياته تسير على المحنى الصحيح، وفي ذلك سندرج عبارات عن اليوم العالمي للصحة النفسية:

- في اليوم العالمي للصحة النفسية لا بد من التعامل بوعي كامل مع المشاعر والانضباط فيما يمليه العقل من أفكار تحسن من الصحة النفسية.
- إن الصحة النفسية هي المعيار الأساسي لضبط كافة توجهات حياة الإنسان، لذا لا بد من مراعاة مشاعر الآخرين وسلوكهم الطبيعي في شتى مواقف الحياة.
- صحتك النفسية هي العامل الأهم في سير الحياة بشكل متوازن، لذا انتبه لشعورك، وحاول مراعاة نفسك بالقدر الكافي.
- طوبى لمن أدركوا معنى مراعاة مشاعر القلوب، طوبى لمن فهموا سر الصحة النفسية وعملوا به وراعوا غيرهم، أولئك يستحقون كل الحب والتقدير.

موقع المذبح