

الإذاعة عن اليوم العالمي للصحة النفسية تُعتبر الأساس لبناء حياة سعيدة وصحية، فالصحة النفسية توازي الصحة الجسدية وسلامتها، فالنفس الصافية تُعطي الشخص حياة سليمة في الفكر والعاطفة، وجميع الأفعال الناتجة عن هذا الشخص السوي بعيدة جدًا عن الاضطرابات النفسية المختلفة.

## إذاعة عن اليوم العالمي للصحة النفسية

qabilaa.com



WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY

OCTOBER 10

تُعدّ الصحة النفسية من أهم الأمور الواجب علينا الانتباه لها، والتي تمنح الشخص القدرة على القيام بواجباته المختلفة ونشاطاته اليومية بكل حُب.

بفضل السلامة النفسية يصل المرء لحالة من الاستمتاع بتفاصيل الحياة الصغيرة قبل الكبيرة منها، فالنفسية الإيجابية تجعل من سلوك الشخص إيجابيًا، وهذا ما يُعرض من خلال الإذاعة المدرسية، والتي يُمكنك تحميلها كاملة الفقرات من هُنَا.

## مقدمات إذاعة مدرسية عن الصحة النفسية

لا بد من أن تحوي الإذاعة مقدمة ذات طراز جديد، تُعرف الطلاب على الموضوع.

### 1- المقدمة الأولى

الحمد لله الذي شرح صدور عباده بكل الحكَم والعبر، والذي وقَّق جميع الخلق لمشاهدة عجائب صنعه لكل شيء، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى الله وسلّم عليه، وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد؛ هذا اليوم والموافق.. من شهر... لعام... نبدأ بإذاعة عن اليوم العالمي للصحة النفسية، والتي يسرنا أن نخص فقرات إذاعتنا المدرسية عنها.

### 2- المقدمة الثانية

بسم الله الرحمن الرحيم، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على نبي الرحمة، المصطفى الأمين، وأما بعد، بدايةً الحضور الأحيّة ببارك الله في إشرافه يومكم هذا الذي جمعنا في إذاعتنا اليوم إذاعة عن اليوم العالمي للصحة النفسية.

التي هي غائبة عن أذهان الكثيرين، وجهل مدى خطورة إهمالها وعدم التحدث عنها يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية، ويجب على المرء الانتباه لها.

الصحة هي نعمة من الله، نحمده ونشكره أن وهبنا ورزقنا سلامة الجسد، ونفسية متوازنة بعيدة عن الاضطرابات والتشنّات والضياع، ولذلك ومن خلال الفقرات التالية.

متحدثين عن أهميتها التي تعود على الفرد بالأثر الإيجابي، ووفقتنا الله لكل ما يُحبه ويرضاه، ونبدأ إذاعتنا المدرسية بأولى فقراتها مع زميلنا الطالب/ة: ... فليتفضل مشكوراً

### 3- المقدمة الثالثة

بسم الله، والصلاة والسلام على سيد الخلق محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين، زملائنا الكرام، إن موضوع الإذاعة عن اليوم العالمي للصحة النفسية.

فقد باتت الآن الصحة النفسية واحدة من الأمور التي تُدرس، وتم تبنّيها بالمواد والمناهج الدراسية، فهي ما تُحدّد مستوى نجاح وقُدرة أي إنسان، فالإنسان السليم نفسياً قادر على خوض أعماق الصعاب.

قادر على تحقيق النّجاحات، والفوز بما يُريد، لأن السّلامة النفسية تضمن له التفكير الإيجابي، والبعد عن التشنّات والسلبيات، فكونوا معنا للاستماع إلى فقرات إذاعتنا الصباحية.

لا يفوتك أيضاً: [نص دعاء الصباح كتابة قصير يجب الرزق والسكينة للروح](#)

## القرآن الكريم عن اليوم العالمي للصحة النفسية

خير ما نستفتح به إذاعة عن اليوم العالمي للصحة النفسية هو ذكر من كتابه الحكيم بآياتٍ عطرة، والتي بها تُجدّد أنفاس الصباح والقلوب بها.

- قال تعالى في كتابه الحكيم: "لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ" (177) سورة البقرة.
- قوله تعالى: "كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (216) سورة البقرة.
- قال سبحانه: "هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا" (٤) سورة الفتح.
- قال تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (28) سورة الرعد، صدق الله العظيم.

## الحديث الشريف بإذاعة عن السلام النفسي

بعد أن استمعنا لتلاوة عطرة، ننتقل معكم إلى الفقرة التالية، نهج رسولنا صلى الله عليه وسلم، والذي نتناول منه أحاديث جاءت عنه للحث على أهمية صحة الإنسان النفسية.

- قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "يا غلام إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقالم وجفت الصحف".

- "من أصبح معافى في بدنه أمناً في سيره عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا".
- "سلوا الله العفو والعافية، فإنَّ أحدًا لم يُعطَ بعد اليقين خيراً من العافية".

## كلمة عن اليوم العالمي للصحة النفسية

ننتقل بالزملاء الأحبة، والمُعلِّمين الأعزاء، يُسعدنا أن نستمتع معاً إلى كلمة صباحية بكل المشاعر الجيدة، والتي نستمتع إليها بصوت الزميل: .... شاكرين هذا الجهد، فليتفضل إلى منصة الإذاعة:

أُسعد الله صباحكم بكل خير، وبارك لنا ولكم بيومنا الذي نقف فيه بصحة سليمة، فالصحة النفسية هي سلامة العمق الداخلي للإنسان، وسلامة الفطرة في قلب الإنسان، وهو ما يجب أن يكون الإنسان حريصاً على رعايته.

النفسية لا تستند على عضو مُحدّد عن غيره، وإمّا آثارها الجانبية تقع على جميع أعضاء الجسد، وعلى جميع نواحي الحياة التي يعيشها.

فتراكم الأعراض النفسية يؤدي إلى أعراض عديدة وأحياناً يندرجُ لأمرٍ سلبية تعود على نفسه بالضيق في الدنيا والآخرة، وخلق يؤدي إلى اضطرابات وأمراض نفسية وعقلية.

فالصحة النفسية تضمن لك التفكير القويم والسلوك الإيجابي، والعاطفة المُتزنة والقرب من الحزم والإصرار على تحقيق كل الطموحات، والفكر القويم لحياة كريمة طيبة.

هي أحد الأساسيات التي لا بد أن نتحرى خيرها في كلّ مرّة تحدث انتكاسة للشخص، فالعلاج لأي اضطراب نفسي هو القرب وتجديد العلاقة والطاعة للخالق عزّ وجل.

فسيحان من يُطمئن القلب بذكره، وتهدا الأُنفس بتسبيحه وحمده، وقد تطوّر العلم وصار لها أطباء متخصصون، كونوا بخير وعلى خير، والسلام عليكم ورحمته تعالى وبركاته.

لا يفوتك أيضاً: [موضوع تعبير عن التعاون والتراحم بالمقدمة والخاتمة](#)

## فكرة هل تعلم عن الصحة النفسية

تُعتبر من الفقرات المميزة، وتُقدم إلى طلابنا الأحبة، وقد جاءت في عدد واسع من الكلمات والمعلومات المميزة، التي اخترنا لكم عنها الباقية الآتية، بصوت الطالب/ة: ... فليفضل إلى منصة الإذاعة.

- الصحة النفسية هي الأساس الذي تقوم عليه سلامة باقي أجزاء جسد الانسان.
- عدد وفيات الاكتئاب ناتج عن سوء النفسية، هو أضعاف أعداد الوفيات بالأمراض الأخرى.
- الصحة النفسية هي الضامن الوحيد الذي يبتعد به الإنسان عن التشوش وعدم الاتزان، والقُدرة على الإصرار.
- سلامتك النفسية يمكن قياسها عند أحد المُختصين، والتي من الممكن أن تؤدي نتيجة موقف أو ذكرى أليمة.
- السلامة النفسية هي سلامة التفكير، وراحة البال وتكوين علاقات اجتماعية سليمة ومتجددة.
- أعراض السلامة النفسية للإنسان هي الحافز والشغف والدافع، فعند فقدانهم فإن الشخص يُعاني من اضطراب نفسي.
- من أكثر ما يتعرض له الإنسان هو مرض الخوف، وفقدان الرغبة لأداء الأنشطة المختلفة ويعود ذلك لحالة نفسية.
- سلامة الفكر والعاطفة، والسلوك من السلامة النفسية للإنسان.
- مُرافقة الأصحاب الأسوياء والتفكير بالحس الفكاهي والضحك والمرح؛ يجعلون الشخص أكثر سعادة، والعكس في ذلك صحيح.
- أكدت الدراسات أن الاستمرار بحضور الشعائر الدينية والمؤتمرات والندوات واللقاءات والعديد من المحاضرات يساهم في تحسين الصحة النفسية والبدنية.
- تعتبر الشعائر الدينية بمثابة تخفيف الضغط والتوتر، وذلك يعكس بشكل إيجابي على الجهاز المناعي والصلاة توفر للإنسان أساليب رياضية تشمل جميع أعضاء جسمه، وتحسن من الصحة الجسدية والنفسية.

## فقرة أقوال مأثورة لإذاعة عن الصحة النفسية

مع فقرة حكيمة من الأقوال التي وردت عن العصور القديمة؛ وعصور أجدادنا العظماء حول الصحة النفسية، مع زميلنا الطالب/ة:

...

- إنَّ العقل السليم في الجسم السليم.
- الصحة هي الثروة الحقيقية، وليس قطعة من الذهب والفضة.
- لا أحد يستطيع إنقاذك غير نفسك، إنها حرب ليس من السهل كسبها، ولكن إذا كان أي شيء يستحق الفوز، فهذا هو الحال.

## فقرة الشعر عن الصحة النفسية للإذاعة

الآن نُبحر معكم في بحور الأدب والشعر، ونغوص في أعماقه ونستكشف أجمل الأبيات التي جاءت وصفًا للسلامة النفسية، والتي سيقولها الطالب/ة: ... فليبتفضل:

قال الحسين البغدادي:

صحة المرءٍ للسقامِ طريقٌ

وطريقُ الفناءِ هذا البقاءُ

بالذي تتغذى نُموتُ ونُحيا

أقتلُ الداءَ للنفوسِ الدواءُ

قبحُ الله لذةً لشقانا

نالها الأمهاتُ والآباءُ

نحنُ لولا الوجودُ لم نألمِ الفقرَ

فإيجادنا علينا بلاءُ

لا يفوتك أيضًا: [أفضل دعاء المطر والغيث قصير مستجاب](#)

## خاتمة إذاعة عن الصحة النفسية



علينا أن نختم الإذاعة ببعض الكلمات العطرة كما بدأناها.

### 1- الخاتمة الأولى

نكون قد وصلنا إلى ختام إذاعتنا المدرسية بأجمل الفقرات والعبارات، شاكرين حُسن الاستماع، أملين أن تكون قد نالت إعجابكم، إلى اللقاء في مواضيع جديدة ومتنوعة وفقرات مُختلفة إن شاء الله، والسلام عليكم.

### 2- الخاتمة الثانية

زملائي الأحبة، هكذا نكون قد وصلنا إلى نهاية فقرات إذاعتنا الصَّبَاحِيَّة، والتي تُعزِّز نقاط القوة التي نمتلكها، وتزيد من خيوط الفرح والسعادة في حياتنا، وأهميَّة أن يكون الإنسان حريصًا على سلامته وصحته النفسيَّة.

فتستند عليها جميع الأمور الأساسية في الحياة، شاكرين حُسن الاستماع، وشاكرين حُسن الإعداد والتقديم من الزملاء، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

### 3- الخاتمة الثالثة

الآن فقد بلغنا نهاية فقراتنا الإذاعية لليوم، نتمنى أن نكون أوفينا في تقديمها بشكل أفضل، كان معكم الطالب/ة: .... والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الإذاعة عن اليوم العالمي للصحة النفسية غالبًا ما تكون مُفيدة لجعل الطلاب يهتمون أكثر بالحفاظ على ذواتهم من الحزن والقلق. [ref]https://www.who.int/ar/campaigns/world-mental-health-day/2021[/ref]