

مقدمه

½ Z » • • Y d † Y Ã { Â ] d » Ô † Á ¾ È { , Ä ^ , § , ° , ÿ ½ Z ³ • , ] Ä m Â e { • Â »  
 • Y Ê / ° È , ½ Y Á • d » Ô / † • Á € / » Y ½ Z / Ì ] Ä / ] Ä ° Ö ÿ Y Á • Æ • Y † Æ ] ½ Z Æ Ä Y  
 Ä / W Y • Ä { Ä } ¼ Ä Ä È ] Ä Y É Ä Y • Y , ' f » | y Á ½ Y € ' ‹ Ô e Ä • Á { € Ä Æ } { Ä Ä { Ä } 1 {  
 É Z / Ä ^ « Y € » • { ½ Y Á • d ‹ Y | Æ ] 1 Z £ { Y É • Ä Ö ^ Ä » Z ; € ] ¾ È Ä | e | ¿ • Y { €  
 d / Ì - § Ä » ¾ È € • , / ] d / ‹ Y | Æ ] c • Y • Ä Z † † † Ä Y e ½ M É Y € Z † Y • Ä Ê f | ‹ Ä | Æ ] Ä Ì • Ä Y  
 Z / e { Ä ] Ê » Ä ¼ ÿ ½ Z ° ‹ , a Ä € È ] ‹ Y | Æ ] Y ½ • È Ä Ä Ö Z E » Ä Y • ( Ä È ] Z Ä E m Ä É Y  
 É , / - € » Ä f / ^ Ä Ä / - { Y È ] Z Ì Z Ö Y Ä { Ä Y € ] W Z Y È X d Z Ä Ä Z ¼ | q È Ä ] - Z Ä È Y •  
 Ä { Ä } • Ä Ö ^ - ½ Y Á • € † • Y | Æ ] ½ Z † Z • Ö • Ä Z Ä Z Ä € ] Y • Ä Ä Æ ] È È Z a È Y • { d Ì - § Ä  
 Ä { Ä / ] d » Ô È • • Z € † † { d È Z ¼ u \ , m Á Z Ä € Æ ‹ • Ä » Ä Z » Z È ] € ] « • Y € - † † Ä •  
 d † Y

d / † Y Ä Y • Ä { Y Ä } Ä Z / y ½ Y Á • d » Ô / † • { É € / ' È È » • € / Æ Ä Ä ] È Ö Ä È Y Ä / v e  
 Z / ] Ä „ È Ä Ä ] d » Ô † ° Ì e L Z ] Y Y Z € È Z † Ä • Z Ä - | • Ä » Ä Ä { Y Ä } Z f y d » Ô † \ «  
 ¾ / È Y | / Ä È Z ¼ ¿ d ^ • Z / Ö » Z Ä € Æ / ‹ • { ½ Y Á • d » Ô / † ¾ Ì » P / e • {  
 Á Ä | / ‹ ž / « Y Á µ Z ^ - f / † Y { • Ä / » , • Ä Ö ^ - ½ Y Á • d » Ô † Š z ] ½ Z Ä ^ • Z -  
 Ä / W Y • Y 5 ½ Y € ' / ‹ Ô e Ä µ Ä Ä d ¼ Ä - Ä Y § Z È Ä » È ] Z Ä n È » Ä Ä { ( € e  
 ... Z / a , Y • d / † Y Ä | / » M d † ] ] • Ä Ö ^ - È Z Ä Z È Ä • { a ½ Y Á • d ‹ Y | Æ ] Y c Z  
 | Ä È Z ¼ ¿ É • Y { € ] Ä € Æ ] Ê ^ † Z Ä »

نکات پایه فراگیری سلامت روان

Ä / q • Z b ° È Ê Ä » Z ¾ ] » Ä È Z Ä ‹ Ä Ä » Ó Z ] d È ÿ Z n Z ] Ä È Z Z † Y Ä ¿ Z y , É { € § d » Ô †  
 , Ê ³ { Y Ä ¿ Z / y , È ¿ È Y • Ä • ¼ È ð Ä Ö » ž Ä n Z Ä » È ¼ ^ m É • Z ¼ Ì ] Ä ] ¾ f y Y { € a Z ]  
 { Ä ‹ Ä m Ä e É Á É Ä Ä » Á É Ä È { É Z Ä • Z Ì ¿ Á a W Ô Y È  
 L Z / Ä È Ö Y ^ , ½ Z Ä È € Ì • Ö Ì » Ä Ö † ^ « X È Y Ä Y Z ½ Y Ä » Ö † Z » | y W y Ä • Y  
 Z Ä Ä » M Ä ^ | Ì f ^ Ä Ê f » Ô † ... Z Ä ‹ • Z ^ - ½ Z ¼ Ä Z ¼ ‹ , ½ Y Á • Ö † Ô † Ä » Z ¿ €  
 , È / † Z Ä Ö ¿ Y Á • Ä È Ä Z Ö » | ¿ È Ä Z Ä Y » Ä • Z ° } | Y È Z ^ Ô ^ Ä € † Z Ä » Ä Ä ^ ³ É Z Ä  
 Z Ä { Y Ä ¿ Z y Á { Y € § Y È • z ‹ Á Ê ^ Ä m c Ô ° Ö » • { ¾ Ì Ä r ¼ Ä , | È Ä ‹ { • Y

| Ì È Z ¼ ¿ É Á Z ° n À -

d » | / y • { Y • Z Æ È ¿ » Y Z È 4 ‹ È Ä - ] § M È | Á m | È Á Z ' ¿ Z Æ À e Ä ¿ [ Z f - ¼ È Y Á Ä • Z ¼ / ‹ Ä ] É Á À » Á , È ¿ Z ^ ¿ Y , È f y Z À Ö È È » Á • Z ] È ] Æ ¼ u { È ¿ ° Æ Á € Á Ä • { È » Z Ä § È » { Y Ä ¿ Z y , È • z ‹ È ¿ • | ¿ • y Z { À Á • Z Ä f Ö È ] d Ì - § Á » \ m Á » Ä - d » Ô / † | c y Z Z » Y d † Y Ä f y Y { € a ½ Y Á • È Ä Z Ä u ] • Ä È { Z f ~ } % È Y Ö È » Ä f v » Ä Ä fu Á d ¼ Ì « ½ Y € ³ Á Ä | ì r i a È ° ‹ , a c Y , Ì Æ n e Á , Z Á Á • Y { | À » • Z Ì ¿ , Ä Y € / ¼ Ä € ³ Y Ä „ È Á Ä ] d » | y ¼ È Y d ^ Ì ¿ ½ Z f † • Z ¼ Ì ] • { É € f ^ ] Á È • , Z / Á Á • Y { ¥ € È • Z ' § Ì Á Z • Z ] Z S Ä Z - Ä ] m { Ä » È È u Y • Y d Ä Ì « Á Y € » È t c Z y | Æ ] Z È Z Á { Ä È ‹ » Ä Z Á • Ä ¼ Ä • { È ¿ Z f † • Z ¼ Ì ] Á È ° ‹ , a c Z » | y Ä Ä È , Ä Š Á Z - Á

d v e d Ì ¼ m ½ Y Á • d » Ô † É Z Á • Z Ì ¿ € ] É Z ° e Y , È • Ä v » \ - Z z » , È ¿ Y / | / Ä Y Ä y { Ä / ‹ Ä f § € ³ Y € § È ] Ä y Ä ] € ³ Y È Ø Z Ô ¿ † Y Ä È Á € Ì Z Ö Ä ] Ä m Ä € Ä † | / Ä Y Ä y { Z n È Y d » | y Ä È Y • Y Á % • Ä » M Ä • Á { µ Ä - • { Ä { Y Ä ¿ Z y d | ¿ , ] ° « • Ä » Z m ½ Y Á • d » Ô † ¼ Ì » P e • { Y • È | È | m Ì ~ Y

Á , È € / Ì ' Ì a , ½ { € / - % Ä / ³ , d / È Z ¼ u , È • | ¼ Ä d ¿ m Y € » » Ä È Y • Y € f ¿ Y , | / ¿ Á • ¼ / È Y d Ì ¼ Ä Ä { ½ M ' • Y Ä Y Á c Y € i Y Á È È Á • Y { ½ Z » • { Ä ] Ä - Á , È { € / § ¼ Ì / ] , È v z / » È , È Y Ä È È Ä ] Z È , È ³ { Y È ¿ Z È ' È ³ Ä m Ä c f Ô ° Ö ¼ » / Á Z / Æ ¿ M Ä È ] d | È Y Æ e Ó Y Á | Ä € » ½ Y Á • d » È † ¼ Ä » Y € » Ä È d Ä Ä È S Ä | È • Y { € b ]

Š / z ] € / ' È { ½ Z / † Z Ä ‹ • Z - Á ½ Z / À - • Z - • Y È y € ] Á Ä { Y Ä ¿ Z y d » Ô † % Ä / ³ Z È ] | Ä » Y Ä Æ Ä f ^ Ì ¿ { Z Ì f Y Y Á ½ Y Á È • Z » Ô Ì † € Ô ¿ Z È » { Ä Ä È € ³ , b , d Y Ä Š / ‹ Ä a d / v e d Ì ¼ m ½ Y | À » { • { ¼ Ì ° È È Z S Ä Z ] • Z ' ¿ Z f • È Ä Ä ¼ Ä Y Ä { • { Á • Z / m • Y Á È € / Ì ' Ì a ® / È Z / È Á , Ä | ‹ Ä f - ³ È W Á • Y { € Ì £ Á È W Á • Y { Ä , y { Ä È ‹ » Y € m Y | À ¼ ‹ • • Y d » | y ¼ È Y

Á • Ä Ö - • { Ä Ì • Ä Y « È f € » | Ä ] ¼ È Z Ä • d ‹ Y | Æ ] Ä ] Z y € Z f È Y ³ € È Y Ä ] € n e



