

سلامت چیست؟

سلامت مفهومی است که چپستی و چگونگی آن همیشه مورد توجه بشر بوده و معانی متعددی از آن ارائه شده است. به عنوان نمونه سلامت در لغت نامهٔ دهخدا «بی عیب شدن» و در فرهنگ فارسی معین «رهایی یافتن» معنی شده است. خرداد 1400

بقراط سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست. این سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطهٔ مقابل بیماری نیست. دی 1400

دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند.

سازمان بهداشت جهانی (WHO)¹ سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند. خرداد 99

در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم روح، و این دو با هم در ارتباط بوده و از هم تأثیر می پذیرند. همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید.

حضرت علی علیه السلام در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرمایند: «بدانید یکی از بلاها، تهی دستی است و سخت تر از آن، بیماری تن است، و سخت تر از آن، بیماری دل است. بدانید یکی از نعمت ها، ثروت و



بهرتر از آن سلامت بدن است و بهتر از آن تقوای دل است.» خرداد 99

بنابراین در فرهنگ متعالی اسلام سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با عبارات لطیفی همچون، برترین نعمت ها، حسنهٔ دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.

سلامتی بزرگ ترین سرمایهٔ هر انسان است.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- با تجزیه و تحلیل به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.

.....

.....

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به عنوان تعریف جامع در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام، می توان گفت که این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن **جنبه معنوی** است. **شهریور 98**

بنابراین در یک تعریف جامع می توان گفت: **سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است.** در این تعریف، سلامت امری پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روزبه روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.

امروزه «سلامت و بهداشت» به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم، و عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است. تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف **دی 1400** اولیه همه **حکومت هاست** و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، و قوانین و پیمان نامه های بین المللی همچون سازمان جهانی بهداشت بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت یکی از آژانس های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان دهنده را در حفظ و توسعه بهداشت جامعه جهانی ایفا می کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو، پایتخت سوئیس، تأسیس شد. در اساس نامه سازمان جهانی بهداشت، هدف سازمان دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان شده است. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری ها به خصوص بیماری های مسری شایع و ارتقای سلامت عمومی مردم جهان است. در کشور ما نهادهای مسئول در زمینه سلامت و بهداشت همچون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش و... با نگاه به تعریف سلامت از دیدگاه اسلام و سازمان جهانی بهداشت به انجام وظایف خود در جهت حفظ، تأمین و توسعه سلامت جامعه می پردازند.



باتوجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است، بنابراین دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند. اما بهداشت چیست؟

اگر بخواهیم به طور مختصر و در عین حال جامع، بهداشت را تعریف کنیم می‌گوییم: «بهداشت عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.» البته برای تأمین سلامت گاهی لازم است به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.

برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با کدام یک از این دو روش است، پیشگیری یا درمان؟ با نگاهی واقع‌بینانه به موضوع حفظ و تأمین سلامت به طور حتم پیشگیری بر درمان مقدم است که از دلایل آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

شهریور 98 شهریور 1400

۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است در حالی که درمان مشکل‌تر و پرهزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است؛ حتی آینده بیمار نیز موجب نگرانی است.

دی 98

۲. در پیشگیری، زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است؛ اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.

۳. در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۴. روش‌های درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است، در حالی که در روش‌های پیشگیرانه چنین مسائلی و مشکلاتی وجود ندارد.

۵. در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود در حالی که درمان بیماری‌ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری‌های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت چیست؟

فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

متن زیر را بخوانید و به پرسش‌های انتهای آن پاسخ دهید :

• حمید مردی ۴۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای دو فرزند است. به فست فود علاقه زیادی دارد. اوقات فراغت خود را معمولاً به تماشای تلویزیون می‌پردازد. او یک‌سال است که به بیماری



سرطان مبتلا شده و برای درمان ناچار به شیمی‌درمانی شده و در نتیجه موهایش شروع به ریختن کرده است. با این حال روحیه خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.



• خسرو پسری ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سیمما و شوخ‌طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری‌اش ضعیف است. در کلاس به‌جای یادگیری و کسب‌دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های ناب‌جا با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند،

او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.

- رویا زنی ۴۰ ساله و مادر ۳ فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند. به



تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام و دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزندان خود برخورد مناسبی ندارد و به آنها پرخاش می‌کند.



- **ترگس دختری ۱۵ ساله است.** او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا در حال گوش کردن به موسیقی است. او دربارهٔ مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند. این دختر برای رفع مسائل خود

به جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.

- با توجه به متن، **ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟**
- با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیف کنید.



شکل ۱. ابعاد سلامت

همان‌طور که در متن قبل خواندید، سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند. (شکل ۱) به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان‌که برخی افراد علی‌رغم اینکه علامت آشکاری از یک بیماری جسمی و روانی ندارند ولی با قدری تأمل در رفتار آنها می‌توان خستگی، اضطراب، افسردگی، ناامیدی و عدم رضایت را در وجودشان مشاهده کرد که می‌تواند سلامت آنها را تهدید کند.

سلامت جسمانی

دی ۱۴۰۰

قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است که آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان آن را مشاهده کرد.

سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. از نظر زیست‌شناسی عملکرد مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم به معنای سلامت جسمانی است. بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی عبارت‌اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

سلامت روانی

شهریور ۱۴۰۰



شکل ۲. نماد سلامت روان

سلامت روانی تنها به معنای نداشتن بیماری روانی

نیست، بلکه داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و

بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات

و حوادث زندگی را نیز شامل می‌شود. مدیریت

هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت

روان هستند. برخی از نشانه‌های سلامت روانی

عبارت‌اند از سازگاری فرد با خودش و دیگران،

قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن

روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در

برخورد با مشکلات و ...

شهریور
۱۴۰۰

سلامت اجتماعی



شکل ۳. فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را توأم با احساس آرامش و رضایتمندی انجام می‌دهد.

سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند. این افراد می‌توانند به حرف دیگران گوش بدهند، دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی‌های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی را برای خود پیدا کنند (شکل ۳).

سلامت معنوی



شکل ۴. آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست

(سوره زعد، آیه ۲۸)

شهریور ۱۴۰۱

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی-روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت معنوی است. افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی نیز می‌نگرند، آرامش دارند و به دیگران این آرامش را نیز منتقل می‌کنند. سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد از نشانه‌های سلامت معنوی است (شکل ۴).

فعالیت ۴: خودارزیابی

در جدول زیر ویژگی‌های هر یک از ابعاد سلامت نشان داده شده است.

ردیف	سلامت جسمانی	ردیف	سلامت روانی - عاطفی	ردیف	سلامت اجتماعی	ردیف	سلامت معنوی
	● ظاهر خوب و طبیعی		● سازگاری فرد با خودش و دیگران		● ارتباط سالم فرد با جامعه		● سطح بالایی از ایمان به خدا
	● وزن مناسب		● قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل		● ارتباط سالم فرد با خانواده		● امیدواری خرداد 1400
	● اشتهای کافی		● داشتن روحیه انتقادپذیری دی 401		● ارتباط سالم فرد با مدرسه		● تعهد
	● خواب راحت و منظم		● داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات		● ارتباط سالم فرد با محیط		● کمال جویی
	● اجابت مزاج منظم						● پایبندی به اخلاقیات
	● اندام مناسب						● هدف داشتن در زندگی
	● حرکات بدنی هماهنگ						
	● طبیعی بودن نبض و فشار خون						
	● افزایش مناسب وزن در سنین رشد						
	● وزن نسبتاً ثابت						

● جنبه‌های مختلف سلامت را برای خود علامت (+ یا -) بزنید.

● با توجه به این نشانه‌ها سلامت خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

متوسط

خوب

خیلی خوب

● آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می‌ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می‌شود؟

عوامل مؤثر بر سلامت

سلامت افراد در طول زندگی همواره در معرض عوامل مختلفی قرار می‌گیرد. گاهی این عوامل باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند. برای نمونه فردی که به‌طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، عامل ژنتیک تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست؛ برعکس، فردی که در



خانواده‌ای با سابقه ژنتیکی بیماری قلبی - عروقی متولد می‌شود احتمال ابتلای او به این بیماری بیشتر است. یا افرادی که در کشورهای محروم و فقیر زندگی می‌کنند به دلیل عدم دسترسی به امکانات بهداشتی و درمانی کافی در مقایسه با کشورهایی که دارای امکانات بیشتری هستند، بیشتر در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت قرار دارند. به‌طور کلی چهار عامل سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

عوامل مؤثر بر سلامت هستند (شکل ۵). خرداد ۱۴۰۰



شکل ۵. عوامل مؤثر بر سلامت

در جدول زیر نمونه‌هایی از هر یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است. مثال‌ها مهم هستند

سبک زندگی	دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی	عوامل ژنتیکی و فردی	عوامل محیطی
درآمد، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و ...	اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و نیز توزیع عادلانه خدمات سلامت و ...	تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIAL ابتلای به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل، طبقه اجتماعی و ...	آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و ...

شهریور
۴۰۰
خرداد ۴۰۱
دی ۴۰۱
خرداد ۴۰۰
شهریور ۴۰۲

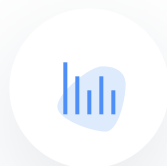
فعالیت ۵: فعالیت انفرادی

- مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.
- از میان آنها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آنها پیشنهاد ارائه دهید.



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد