

فصل اول

مست سلا

نعمتانِ مجهولتان: الصَّحَّةُ وَ الْاِمان
دو نعمت در نزد مردم مجهول اند: سلامت و ایمنی
پیامبر اکرم (ص)



آیا می‌دانید؟!



• از هر دو نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر چاق است و از هر ۱۰ نفر یک نفر فشار خون دارد!



• از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر قند خون بالا دارد و بیشترین آن مربوط به دیابت نوع دو است که با کم‌ تحرکی مرتبط است!



• از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۹ نفر کم‌ تحرکی دارند!

• از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر سیگار می‌کشد.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار بالا به نظر شما چیست؟
- مشاهدات شما در محل زندگی‌تان تا چه حد این اخبار را تأیید می‌کند؟
- در صورت ادامه این شرایط، آینده سلامت مردم ایران را چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟

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.

بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون، می دانست. ابن 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.

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

سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می داند.

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

حضرت علی (ع) در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه می فرماید:

«سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل (روان) است؛ و آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن تقوای دل (سلامت روان) است.»

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.



فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- با توجه به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت از نظر شما چیست؟

.....

.....

اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به‌عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام، می‌توان گفت که این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

بنابراین در یک تعریف جامع می‌توان گفت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. و تعریفی پویا و فرابندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود 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 اولیه همه دولت‌هاست و قوانین اساسی کشورها، از جمله قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، و قوانین و پیمان‌نامه‌های بین‌المللی همچون سازمان جهانی بهداشت WHO^۱ بر توسعه بهداشت در جوامع تأکید دارند.

بیشتر بدانید

سازمان جهانی بهداشت یکی از آژانس‌های تخصصی سازمان ملل متحد است که نقش یک مرجعیت سازمان‌دهنده را در حفظ و توسعه بهداشت جامعه جهانی ایفا می‌کند. این آژانس در ۹ آوریل سال ۱۹۴۸ در ژنو، پایتخت سوئیس، تأسیس شد. در اساس‌نامه سازمان جهانی بهداشت، هدف سازمان دستیابی مردم به بیشترین سطح سلامت ممکن بیان شده است. وظیفه اصلی این سازمان مبارزه با بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های 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 می‌پردازند.



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 باید ابتدا به درمان بیماری پرداخت و پس از رفع آن و بازگرداندن سلامت، آن را حفظ و ارتقا داد. بنابراین وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم هردو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد.

فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

● به نظر شما در حفظ و تأمین سلامت کدام یک مقدم است؟ پیشگیری یا درمان؟ دلایل خود را بیان کنید.

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:

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 بیماری نیز موجب نگرانی است.

۲. در پیشگیری، زمان آموزش 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 کشورهای دیگر، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد، ولی در روش‌های درمانی، اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه تجهیزات و مواد دارو نیاز است.

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. 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، ولی در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری نمود.

ابعاد سلامت چیست؟

فعالیت ۴: 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 این‌حال او سعی کرده روحیه خودش را حفظ کند، با دوستانش در ارتباط باشد 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، خوش‌سیما و شوخ‌طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری اش ضعیف است. در کلاس به‌جای یادگیری و کسب دانش، با

ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های نابه‌جا با دوستان، در کلاس اختلال ایجاد می‌کند، او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی می‌آورد.



● 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.



● نرگس 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 راساً تصمیم می‌گیرد.

● جنبه‌های مختلف سلامت این افراد از نظر شما کدام‌اند؟

● با توجه به این متن‌ها، شما خود را چگونه توصیف می‌کنید؟

همان طور که در متن بالا خواندید، سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً برهم تأثیر می‌گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می‌کنند. به عبارت دیگر، ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند، چنان که 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



شکل ۱. ابعاد سلامت

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 نشانه سلامت جسمانی است. بعضی از نشانه‌های سلامت جسمانی عبارت‌اند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها 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



شکل ۲. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت روان هستند.

سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه سلامت روانی، عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی. برخی از دیگر 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 ...

سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است. سلامت اجتماعی یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه.



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

سلامت معنوی

یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی – روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس یوچی 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 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 ویژگی‌های سلامت معنوی است.



شکل ۴. آگاه باشنید تنها یاد خدا آرامش بخش دل‌هاست (آیه ۲۸ از سوره رعد)

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

فعالیت ۵: خودارزیابی

| خودارزیابی | سلامت معنوی | خودارزیابی | سلامت اجتماعی | خودارزیابی | سلامت روانی - عاطفی | خودارزیابی | سلامت جسمانی |
|------------|--|------------|---|------------|---|------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● سطح بالایی از ایمان به خدا ● امیدواری ● تعهد ● کمال‌جویی ● پایبندی به اخلاقیات ● هدف داشتن در زندگی ● اعتقاد به معنا | | <ul style="list-style-type: none"> ● ارتباط سالم فرد با جامعه ● ارتباط سالم فرد با خانواده ● ارتباط سالم فرد با مدرسه ● ارتباط سالم فرد با محیط | | <ul style="list-style-type: none"> ● سازگاری فرد با خودش و دیگران ● قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ● داشتن روحیه انتقادپذیری ● داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات | | <ul style="list-style-type: none"> ● ظاهر خوب و طبیعی ● وزن مناسب ● اشتهای کافی ● خواب راحت و منظم ● اجابت مزاج منظم ● اندام مناسب ● 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 نتیجه خودارزیابی، به‌طور کلی چه نمره‌ای بین ۱ تا ۲۰ به سلامت خود می‌دهید.

● آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت است؟

● فکر می‌کنید 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 آفریقایی محروم 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، وراثت و ژنتیک، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی عوامل مؤثر بر سلامت هستند.



شکل ۵. عوامل مؤثر بر سلامت

فعالیت ۶: فعالیت فردی

در جدول زیر نمونه‌هایی از هر یک از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده است،

| سبک زندگی | دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی | عوامل ژنتیکی و فردی | محیط زندگی |
|--|---|---|--|
| معیشت، 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 فامیلی 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 ... |

- در محل زندگی شما عوامل اصلی که بیشتر بر سلامت افراد مؤثرند کدام‌اند؟
- آیا کنترل همه عوامل مؤثر بر سلامت در اختیار شما قرار دارد؟ برای عوامل قابل کنترل پیشنهاد شما چیست؟

درس دوم سبک زندگی

فعالیت ۱



فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت بیشتری دارد؟
- براساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم کدام‌اند؟

سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد. این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیرگذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند؛ از این‌رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد. اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. انتخاب‌ها و رفتارهای افراد اساساً به نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و... بستگی دارد. از این‌رو همواره و برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.

در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکتة قلبی، دیابت، سرطان

و پوکی استخوان، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

در گذشته زندگی‌های خانوادگی شکل دیگری داشت. برای مثال خانه‌ها چه بزرگ و چه کوچک، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می‌نشستند، با هم غذای ساده‌ای مثل آبگوشت می‌خوردند و با یکدیگر صحبت می‌کردند و از هر دری سخن می‌گفتند. بازی‌های دسته‌جمعی و پریاهوی بچه‌ها در حیاط‌خانه و یا محله، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی و صمیمیت و... از ویژگی‌های زندگی گذشته بود.



اما امروزه شیوه زندگی تغییر کرده است. دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تا حدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است. غذاهای سنتی سالم اکثراً جای خود را به غذاهای آماده (فست فودی) داده است. بازی‌های کودکانه در حیاط‌خانه تبدیل به بازی‌های رایانه‌ای شده و در شهرها، خانه‌های یک طبقه جای خود را با برج‌های چند طبقه عوض کرده‌اند که در آنها آسانسور جای پله را گرفته است. اگرچه جاروبرقی و ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آنها کم‌تر شده، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده و...

فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما سبک زندگی قدیم بهتر بود یا سبک زندگی امروزی؟ چرا؟
- با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی از گذشته تا حال به وجود آمده، فکر می‌کنید در آینده سبک زندگی خانواده‌ها چگونه خواهد بود؟
- پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟

خود مراقبتی چیست؟

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که در مقابل بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروه‌های اجتماعی مختلف، به تدریج فرا گرفتند که در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و... با به‌کارگیری روش‌های متفاوتی از خود و خانواده‌شان مراقبت کنند.



شکل ۱. خود مراقبتی دارای انواع جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی است.

فعالیت ۳: انفرادی

در کلمات و عبارات زیر مواردی از خودمراقبتی ارائه شده است. آنها را در جدول زیر دسته‌بندی کنید و مثال‌های بیشتری نیز از خود مراقبتی در زندگی خود به آنها اضافه کنید.

• خوردن غذای سالم؛ خوابیدن به اندازه کافی؛ کنترل خشم؛ کاهش استرس در زندگی خود؛ مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل؛ مهربانی؛ گریه کردن در شرایط مقتضی؛ وقت گذراندن با خانواده؛ معاشرت با دوستان و خویشاوندان؛ انجام فرایض دینی؛ دعا و نیایش؛ پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان؛ اندیشیدن قبل از انجام هر کار؛ بها دادن به خود؛ توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود؛ احساس ارزشمندی در خود؛ خوش بینی و امید.

| خود مراقبتی معنوی | خود مراقبتی اجتماعی | خود مراقبتی روانی - عاطفی | خود مراقبتی جسمی |
|-------------------|---------------------|---------------------------|------------------|
|۱ |۱ |۱ |۱ |
|۲ |۲ |۲ |۲ |
|۳ |۳ |۳ |۳ |
|۴ |۴ |۴ |۴ |

خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است. خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت‌مان انجام می‌دهیم.

به بیان ساده، خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است. در نوشتن برنامه باید به مراحل صفحه بعد توجه کنیم:

۱. **هدف خود را تعیین کنیم:** هدف باید واضح، واقعی و قابل اندازه‌گیری باشد. برای مثال «من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد» یا «از این پس، هر روز ۳۰ بار شنای روی زمین انجام می‌دهم».
۲. **مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم:** برای مثال، هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه. زمان بندی ما باید واقعی باشد.
۳. **میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم:** برای مثال، نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت مورد نظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
۴. **پیمان ببندیم:** برای مثال، به والدین خود بگوییم که چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن قرار است چه وقت باشد و از آنها بخواهیم که در انجام این کار مراقب ما باشند.
۵. **در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم:** برای مثال، با فردی که با او پیمان بسته‌ایم بگوییم که «من، در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.» بهتر است جریمه سبک باشد.
۶. **برای شروع، گام‌های کوچک برداریم:** به‌عنوان مثال اگر می‌خواهیم وزن خون را کاهش دهیم بدانیم که در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
۷. **از یادآورها استفاده کنیم:** از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.
۸. **در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم:** از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
۹. **در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم:** ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنابراین باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
۱۰. **موفقیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم:** باید به سختی‌هایی فکر کنیم که توانسته‌ایم آنها را با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
۱۱. **مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم:** باید سعی کنیم در رسیدن به اهدافمان مهارت لازم را کسب کنیم تا در کاری که انجام می‌دهیم موفق شویم. این مسئله در شایستگی ما در رسیدن به اهداف مؤثر است.

فعالیت ۴: کار در منزل

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی (برای نمونه کاهش وزن، انجام فعالیت جسمانی و ورزش و...) برای خودتان تنظیم کنید و آن را در کلاس با دوستان خود مورد ارزیابی قرار دهید.