



**Namatek**  
True Education

# Dimensions of Health

[www.namatek.com](http://www.namatek.com)

شناخت ۷ بعد سلامت  
انسان

# فهرست مطالب

۱. سلامتی چیست؟
۲. ابعاد سلامت (Dimensions of Health)

ابعاد سلامت و به طور کلی سلامتی یک اصطلاح آشنا است. اما تعریف واقعی آن چیست؟ آیا صرفاً عدم وجود بیماری است؟ سلامت حوزه های مختلفی دارد که هر کدام بر دیگری تاثیر می گذارند.

در این مقاله به تمام ابعاد سلامت اشاره می کنیم. با ما همراه باشید.

## #۱ سلامتی چیست؟

بسیاری از مردم به تندرستی و سلامت فقط از نظر سلامت جسمانی فکر می کنند. کلمه تندرستی ذهن ما را به سمت تغذیه، ورزش، مدیریت وزن و فشار خون می برد؛ اما تندرستی بسیار بیشتر از سلامت جسمانی یا فیزیکی است. سلامتی را معمولاً در ۷ بعد دسته بندی می کنند. هر یک از ابعاد سلامت به کیفیت زندگی ما کمک های فراوانی می کنند. همچنین هر یک از این ابعاد بر ابعاد دیگر نیز تاثیر می گذارند و با هم همپوشانی دارند.



## #۲ ابعاد سلامت (Dimensions of Health)

ابعاد سلامت عبارتند از:

- جسمانی
- روانی
- عاطفی
- معنوی
- اجتماعی
- فرهنگی
- شغلی



این ابعاد سلامت تصویر کاملی از تندرستی را ارائه می دهند؛ زیرا تغییر در هر بعد، دیگری را تحت تاثیر قرار می دهد.  
در ادامه به توضیح هرکدام از این ابعاد می پردازیم.

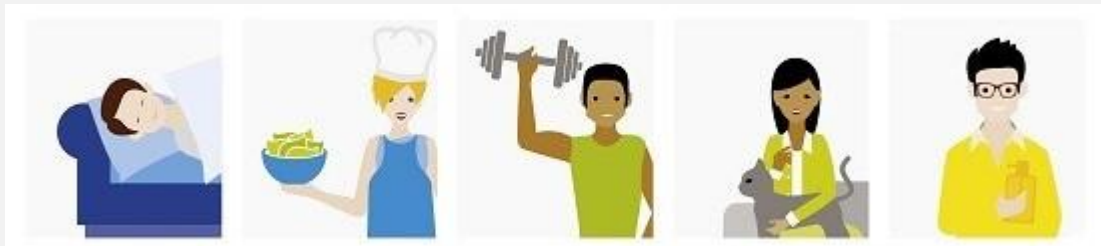
## #۱-۲ سلامت جسمانی یا فیزیکی

سلامت جسمانی شامل انواع رفتارهای سالم از جمله موارد زیر است:

- ورزش کافی
- خواب کافی
- تغذیه مناسب
- پرهیز از مواد مخدر
- پرهیز از مصرف الکل

- یادگیری و شناسایی علائم بیماری
- انجام معاینات پزشکی منظم
- محافظت از خود در برابر صدمات

ایجاد چنین عادات سالمی نه تنها برای امروز بلکه برای سال ها به کیفیت زندگی شما می افزاید. سلامت جسمانی می تواند بر سایر ابعاد سلامت تاثیر بگذارد؛ زیرا کاهش سلامت جسمی می تواند منجر به کاهش سایر ابعاد سلامت شود. به عنوان مثال فردی که به طور ناگهانی به آنفولانزا مبتلا می شود، اغلب از نظر اجتماعی منزوی می شود تا دیگران را آلوده نکند یا برای مطالعه و یادگیری مطالب جدید بیشتر از قبل نیاز به تمرکز دارد و در نتیجه این انزوا در او احساس غمگینی و کلافگی ایجاد می کند.



## #۲-۲ سلامت عاطفی یکی از مهم ترین ابعاد سلامت

سلامت عاطفی داشتن، به شما این امکان را می دهد که احساسات خود را بدون محدودیت بیان کنید و توانایی خود را در ایجاد ارتباطات سالم با دیگران افزایش دهید. همچنین سلامت عاطفی به معنای داشتن احساس و ابراز احساسات انسانی، مانند شادی، غم و عصبانیت است. افرادی که از نظر عاطفی سالم هستند، سطح بالایی از عزت نفس را دارند.

سلامت عاطفی شامل موارد زیر است:

- خوش بینی
- عزت نفس
- پذیرش خود
- توانایی به اشتراک گذاشتن احساسات
- یادگیری مهارت های مدیریت زمان
- یادگیری تکنیک های مدیریت استرس
- کنار آمدن با استرس زندگی
- احساس مثبت در مورد زندگی
- آگاهی از نقاط قوت
- شناخت بخش های فردی



سلامت عاطفی و روانی با هم ارتباط نزدیکی دارند و به همین دلیل برخی از بیماری‌ها به هر دو مربوط می‌شوند؛ مانند افسردگی و اضطراب. سلامت عاطفی سایر ابعاد سلامت را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ زیرا فردی که با عزت نفس بالا در محیط‌های اجتماعی ظاهر می‌شود، به سرعت دوست پیدا می‌کند و اغلب در فعالیت‌های بدنی بهتر عمل می‌کند؛ بنابراین سلامت عاطفی سلامت اجتماعی، ذهنی و جسمانی را در بر می‌گیرد.

## #۲-۳ سلامت روانی

اغلب سلامت ذهن و روان را با سلامت عاطفی مرتبط می‌دانند؛ اما این دو با یکدیگر متفاوت هستند. سلامت روان شامل بسیاری از مسائل بهداشت روانی مانند آلزایمر و زوال عقل می‌شود. همچنین به توانایی افراد در استفاده از مغز و تفکر اشاره دارد.

سلامت روانی شامل موارد زیر می‌شود:

- اعتماد به نفس
- توانایی برقراری ارتباط با دیگران
- توانایی تصمیم‌گیری
- داشتن توانایی حل مشکلات زندگی
- توانایی در حفظ کردن آرامش خود



مراقبت های روانی بر سایر ابعاد سلامت هم تاثیر می گذارند. افزایش سلامت روان می تواند در نتیجه افزایش فعالیت بدنی باشد. سلامت روانی می تواند منجر به افزایش عزت نفس و به دنبال آن بهبود عملکرد ذهنی شود. عزت نفس بیشتر منجر به اعتماد به نفس بیشتر در موقعیت های مختلف اجتماعی می شود.

## #۲-۴ سلامت اجتماعی یکی از ابعاد سلامت

فردی که دارای سلامت اجتماعی است، روابط سالمی را بر اساس وابستگی متقابل، اعتماد و احترام ایجاد می کند. سلامت اجتماعی شامل احترام به دیگران و همچنین احترام به خودمان است.

این به معنای یادگیری موارد زیر است:

- یادگیری مهارت های ارتباطی خوب
- ایجاد صمیمیت با دیگران
- داشتن گروه های دوستی سالم
- به اشتراک گذاشتن استعدادها و مهارت های خود
- به اشتراک گذاشتن افکار، احساسات و ایده های خود



سلامت اجتماعی به طرق مختلف بر سایر ابعاد سلامت تاثیر می گذارد. یک زندگی اجتماعی بد می تواند باعث شود فرد هدف خود را در زندگی زیر سوال ببرد یا احساس انزوا کند. چنین احساساتی می تواند افراد را از فعالیت بدنی باز دارد و به سمت افسردگی سوق دهد؛ بنابراین سلامت جسمانی به طور غیرمستقیم به سلامت روان و عاطفی و همچنین سلامت جسمانی مرتبط می شود.

## #۲-۵ سلامت معنوی

سلامت معنوی شامل داشتن مجموعه ای از باورها، اصول یا ارزش هایی است که به جهت دادن و هدفمند بودن زندگی کمک می کند. افرادی که سلامت معنوی دارند علاوه بر این که در باورهای معنوی خود راسخ هستند، می دانند که ممکن است باورهای بقیه با آن ها هم سو و هم راستا نباشد و در هر صورت به عقاید و باورهای بقیه باید احترام گذاشت. باورها و عقاید هر کسی بعد معنوی و هویت آن فرد را تشکیل می دهند. این نوع از سلامت شامل موارد زیر می شود:

- سطح بالایی از ایمان
- سطح بالایی از امید
- تعهد به باورهای فردی



ابعاد سلامت معنوی به راحتی بر سلامت عاطفی و روانی تاثیر می گذارد؛ زیرا داشتن هدف در زندگی باعث می شود با برنامه ریزی عمل کنید و می تواند به شما کمک کند تا دیدگاه مناسبی نسبت به زندگی داشته باشید و بر ناملایمات غلبه کنید.

## #۲-۶ سلامت فرهنگی

مردم در این بعد، باید از پیشینه فرهنگی خود و نیز تنوع موجود در سایر فرهنگ ها آگاه باشند.

سلامتی فرهنگی مستلزم یک سری از موارد است که در زیر به آن ها اشاره می کنیم:

- درک
  - آگاهی
  - احترام ذاتی به جنبه های مختلف تنوع فرهنگی
- فردی که از نظر ابعاد سلامت فرهنگی سلامت است، موارد زیر را می پذیرد:

- جنبه های مختلف گرایش های جنسی
- مذهب
- جنسیت
- نژادها و قومیت ها



## #۲-۷ سلامت شغلی

محیط کار یکی از مهم ترین مکان هایی است که هر فردی بیشترین زمان خود را در آن جا سپری می کند؛ بنابراین بسیار مهم است که این محیط از همه لحاظ سالم باشد. محیط کاری باید با اهداف شخصی، اعتقاد، سبک زندگی و باورهای شما همخوانی داشته باشد.

ابعاد سلامت شغلی شامل موارد زیر می شوند:

- برقراری تعادل بین الزامات کاری و زمان شخصی

- ایجاد روابط درست و سالم با همکاران
- توانایی بررسی گزینه های مختلف شغلی مرتبط

