

سلامت و ابعاد آن

سازمان جهانی بهداشت. سلامت را بهزیستی کامل جسمی روانی و اجتماعی ونه صرف نبودن بیماری ویا رنجوری تعریف می کند. بنابر این سلامت منبعی برای زندگی روزمره است. ونه برای هدف زندگی سلامت مفهوم مثبتی است که علاوه بر ظرفیتهای جسمی بر منابع اجتماعی و شخصی تا کید دارد.

ابعاد سلامت

سلامت از بعد اجتماعی

سلامت در بعد اجتماعی بدین معناست که با دیگر انسانها تبادل مثبت و لذت بخشی داشته باشیم و طی فعالیتهاى تحصیلی شغلی خانوادگی و تفریحی با دیگران راحت و آسوده باشیم. رسیدن به این موقعیت مستلزم آن است که ارتباط صمیمانه و دوستانه توسعه یابد. مهارتهای همدلی را آموخت. شنونده خوب بود. مراقب دیگران بود و گذاشت که دیگران نیز مراقب ما باشند. برای برنامه های زندگی خود زمان بندی مناسب داشت. بدین منظور منظور می بایست :

- * روابط اجتماعی خود را توسعه داد.
- * با دیگران بر خورد گرم و صمیمانه داشت.
- * ارزشها و باورهای خود را به دور از تعصب و فشار گروه حفظ کرد.
- * جهت توسعه حلقه ارتباطی شرکت در کلاسهای گروهی با افرادی که علایق مشترک دارند مفید است.
- * آموختن مهارتهای ارتباط موثر

سلامت از بعد فرهنگی

سلامت از بعد فرهنگی به معنی آن است که نسبت به فرهنگ پیشینه و سوابق فرهنگی کشور خود آگاه باشیم. در حدی که قادر به تشخیص تفاوتهای فرهنگی خود با دیگران باشیم. ارتباط موثر با مردم آشنا شدن با پیشینه سبک زندگی توانایی ها اعتقادات و سنت های اقوام و ملت های گوناگون میتواند این آگاهی را افزایش دهد. بدین منظور :

- * درباره فرهنگ کشور خود مطالعه کنید .
- * فرهنگ اقوام مختلف را بشناسید .
- * با مردم در ارتباط باشید.
- * با آداب و رسوم طبقات مختلف اجتماعی آشنا شوید .
- * ابعاد مختلف فرهنگ خود را شناخته به آن ارج نهید و نسبت به آن پایبند بماند .
- * ابعاد مثبت فرهنگ دیگر اقوام و ملت ها را بپذیرید .
- * برای فرهنگهای مختلف احترام قائل شوید .
- * برای شنیدن حرفهای دیگران پذیرا و صبور باشید .
- * از قضاوت کردن درباره دیگران اجتناب کنید .

سلامت از بعد عقلانی

سلامت از بعد عقلانی به معنی اشتیاق و تمایل زیاد برای یادگیری است . این امر مستلزم آن است که چالش هارا همچون فرصتی برای رشد دید. هدف گذاری ومسئله گشای مناسب داشت و تفکر خلاق نقاد و مستقل خود را رشد داد. بدهید بدین منظور :

- * اهداف تحصیلی شغلی تخصصی و خانوادگی واقع گرایانه ای طراحی کرد .
- * تصمیم گیرهای خود را باهدف آسایش و آرامش خود و دیگران انجام داد .
- * چالشها را به بهترین فرصت برای یادگیری تازه دانست..
- * پس از رسیدن به یک هدف به خود پاداش داد. .

سلامت از بعد محیطی (محیط زیست)

سلامت از بعد محیط زیست بدین معنا است که نسبت به کیفیت هوا و میزان آلودگی آن آگاه بوده و دانست که عاداتهای روزانه تا چه حد بر محیط فیزیکی تا ثیر می گزارد . بر مبنای این آگاهی میتوان روشهایی را برگزید که آلودگی محیط زیست را به حداقل رساند. این امر مستلزم آن است که مسولیت اجتماعی و قوانین شهری را شناخت و فعالیتهایی را به منظور حمایت از محیط زیست انجام داد. بدین منظور :

- * محیط خود را دوست داشتن و نسبت به آن مسئولیت پذیر بودن .
- * سهم خود را در حفظ نظافت و پاکیزگی محیط زیست شناختن و نسبت به رعایت آن متعهد بودن د .
- * آلودگی صوتی را کنترل کردن .
- * از ریختن زباله را در سطح شهر به شدت خودداری کردن .
- * قوانین شهر و منطقه خود را برای حفظ سلامت محیط زیست و حقوق دیگر شهروندان رعایت کردن.

تالیف و تنظیم : مریم محمدنوبی
<http://www.farsi.rwl.org>

تذکر : استفاده از مقالات و اخبار درج شده در سایت تنها با ذکر منبع مجاز می باشد