

# سوره الفجر

مرکز مشاوره تحصیلی

فصل اول

# مستسلا

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



# مقدمه

## آیا می دانید؟!

\* 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!

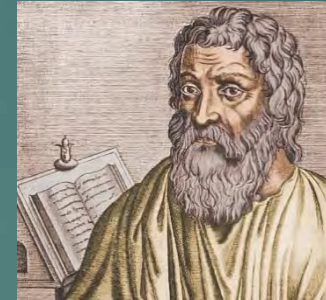
\* از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال ۹ نفر **کم تحرکی** دارند!

\* از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر **سیگار می کشد**.



# سلامت چیست؟

– لغت نامه دهخدا:  
بی عیب شدن



– بقراط:

تعداد در اخلاط چهارگانه

صفرا

سودا

بلغم

خون

شناخت مزاج و راه های شناخت آن



## – ابن سینا:

سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی انجام و نقطه مقابل بیماری نیست.

مرکز مشاوره تحصیلی

علیرضا افشار

سردی  
گرمی  
خشکی  
تری

## – دانشمندان طب سنتی:

# به پیروی از بقراط سلامت را ناشی از اخلاط چهارگانه



روانی

اجتماعی

برخورداری از آسایش کامل

و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو

– سازمان بهداشت جهانی



نقص تعریف: از سلامت معنوی غافل شده



## — در اسلام:

\* توجه به جسم و روح و ارتباط این دو

\* بدن هدیه و امانت الهی برای تکامل روح

\* امام علی (ع): بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن تقوای دل (سلامت روان) است.

\* سلامتی یک ارزش است و نعمتی است که انسان از شکر آن عاجز است.



امام حسین علیه السلام:  
فَبَادِرُوا بِصِحَّةِ الْأَجْسَامِ فِي مَدَّةِ الْأَعْمَارِ؛  
در مدت عمر، در حفظ سلامت تن بکوشید.





# تعریف جامع سلامت:

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت:

جسمی

روانی

عاطفی

خانوادگی

اجتماعی

معنوی

برخوردار  
است

تعریفی پویا که دائماً در حال دگرگونی و دامنه مفهومی آن گسترش می یابد.

# تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه همه دولت ها است (قانون اساسی کشورها + WHO) تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.



# بهداشت:

تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

وقتی از بهداشت سخن می گوئیم هر دو موضوع **پیشگیری** و **درمان** مورد توجه قرار می گیرد.



همه رسانه های ما



آسان تر – کم هزینه تر ، اطمینان بخش تر

زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه ، و برای همه در هر سطح معلومات  
با هزینه کم میسر است

نیاز به منابع خارجی کمتر است

**پیشگیری مقدم بر درمان:**

عوارض جانبی ندارد

نیاز به مرخصی کارکنان و فرصت سوزی ندارد



# سلامت:

مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه مختلف آن کاملاً بر هم تأثیر می گذارد.

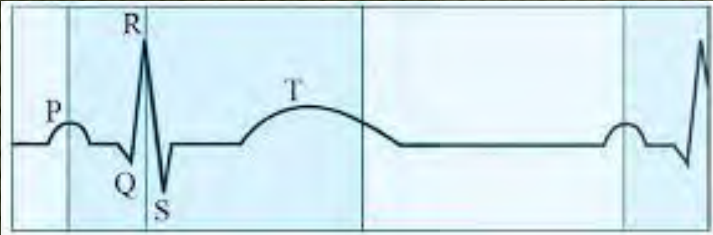


ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند.

## A: سلامت جسمانی

عملکرد درست بخشهای مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم

BP - PR - RR و ... نرمال



۱-ثانیه	۳-ثانیه	۴-ثانیه
انقباض دهلیزی	انقباض بطنی	انبساط قلب

منحنی قلب نگاره







مرکز مشاوره تحصیلی  
علیرضا افشار

داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر حوادث و مشکلات



- سازگاری فرد با خودش
- سازگاری فرد با دیگران
- داشتن قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل
- داشتن روحیه انتقاد پذیری
- داشتن عملکرد مناسب در هنگام برخورد با مشکلات و یا بروز حوادث

**شامل:**



**سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست.**



## C: سلامت اجتماعی

– مهارت ها و عملکردهای اجتماعی

شامل:

– توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر

سلامت اجتماعی یعنی ارتباط فرد با جامعه، خانواده، مدرسه

فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش های اجتماعی خود را توأم با آرامش و خوشایندی انجام می دهد.



## D: سلامت معنوی

افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند

- فراتر از جهان مادی به جهان می نگرند
- آرامش دارند و این آرامش را به دیگران منتقل می کنند

- سطح بالائی از
    - ایمان به خدا و معاد
    - امیدواری
    - تعهد
    - کمال جویی
    - پایبندی به اخلاقیات
    - هدف داشتن
    - اعتقاد به معنویت
- دارند

<https://alirezaafshar.org/>

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

آگاه باشید که تنها با یاد خدا دلها آرام میگیرد

۲۸/۵۶



مرکز مشاوره تحصیلی  
علیرضا افشار

خود ارزیابی	سلامت معنوی	خود ارزیابی	سلامت اجتماعی	خود ارزیابی	سلامت روانی - عاطفی	خود ارزیابی	سلامت جسمانی
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● سطح بالایی از ایمان به خدا</li> <li>● امیدواری</li> <li>● تعهد</li> <li>● کمال جویی</li> <li>● پایبندی به اخلاقیات</li> <li>● هدف داشتن در زندگی</li> <li>● اعتقاد به معنا</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ارتباط سالم فرد با جامعه</li> <li>● ارتباط سالم فرد با خانواده</li> <li>● ارتباط سالم فرد با مدرسه</li> <li>● ارتباط سالم فرد با محیط</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● سازگاری فرد با خودش و دیگران</li> <li>● قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل</li> <li>● داشتن روحیه انتقاد پذیری</li> <li>● داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ظاهر خوب و طبیعی</li> <li>● وزن مناسب</li> <li>● اشتهای کافی</li> <li>● خواب راحت و منظم</li> <li>● اجابت مزاج منظم</li> <li>● اندام مناسب</li> <li>● حرکات بدنی هماهنگ</li> <li>● طبیعی بودن نبض و فشار خون</li> <li>● افزایش مناسب وزن در سنین رشد</li> <li>● وزن نسبتاً ثابت</li> </ul>

۱- محیط زندگی

۲- عوامل ژنتیکی و فردی

۳- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

۴- سبک زندگی (با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد)

بعضی از عوامل  
مؤثر بر سلامت

مرکز مشاوره تحصیلی

علیرضا افشار

# بعضی از عوامل مؤثر بر سلامت



آب، خاک، هوا

اقتصادی، اجتماعی

آگاهی ها، در آمد، وضعیت شغلی و ...

۱- محیط زندگی



تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد، وزن، بیماریهای ژنتیکال

۲- عوامل ژنتیکی و فردی

سن

جنسیت

شغل و طبقه اجتماعی و ...

عوامل فردی



واکسیناسیون

آب سالم آشامیدنی

۳- دسترسی به خدمات

بهداشتی و درمانی

مراقبت از گروه های آسیب پذیر

توزیع عادلانه خدمات سلامت

مادران باردار

نوزادان و کودکان

سالمندان و ...

مرکز مشاوره تحصیلی

علیرضا افشار



مرکز مشاوره تحصیلی  
علیرضا افشار

راه‌های ارتباطی مرکز مشاوره

تلگرام

اینستاگرام

وبسایت




AlirezaAfsharOfficial

AlirezaAfsharOriginal

www.AlirezaAfshar.org

رزور مشاوره خصوصی علیرضا افشار

برای رزور مشاوره خصوصی تک جلسه و ماهانه  
به شماره ۰۹۳۵۸۹۶۰۵۰۳ در واتساپ  پیام دهید

Afshar.xyz

آدرس تمام رسانه ها :

