



**خداوندا ، بر پیامبر و فرزندانش درود فرست و  
به من سلامت همه جانبه ، شفا بخش ، برتر و روبه  
فزونی عنایت فرما ، آنگونه که از سلامت دنیا و  
آخرت فراهم آید.**

فراز دوم از دعای بیست و سوم صحیفه سجادیه

# تعریف سلامت

بقراط : سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه ( صفرا ، سودا ، بلغم و خون ) می دانست .

برخی از دانشمندان : بجای تعادل اختلاط ، از تعادل اثرات ویژگی های آن اخلاط ( یعنی سردی ، گرمی ، تری و خشکی ) سخن به میان آورده اند.

ابن سینا : سلامت را در تعادل کار اعضاء و اندام های مختلف بدن دانسته است .

## سازمان جهانی بهداشت :

سلامت عبارت است از حالت آسایش کامل جسمی ، روانی ، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی

## نکات قابل توجه در تعریف سازمان جهانی بهداشت

نبودن بیماری و نبودن معلولیت و ناتوانی به تنهایی نمی  
تواند به معنای سلامت یا تندرستی باشد .

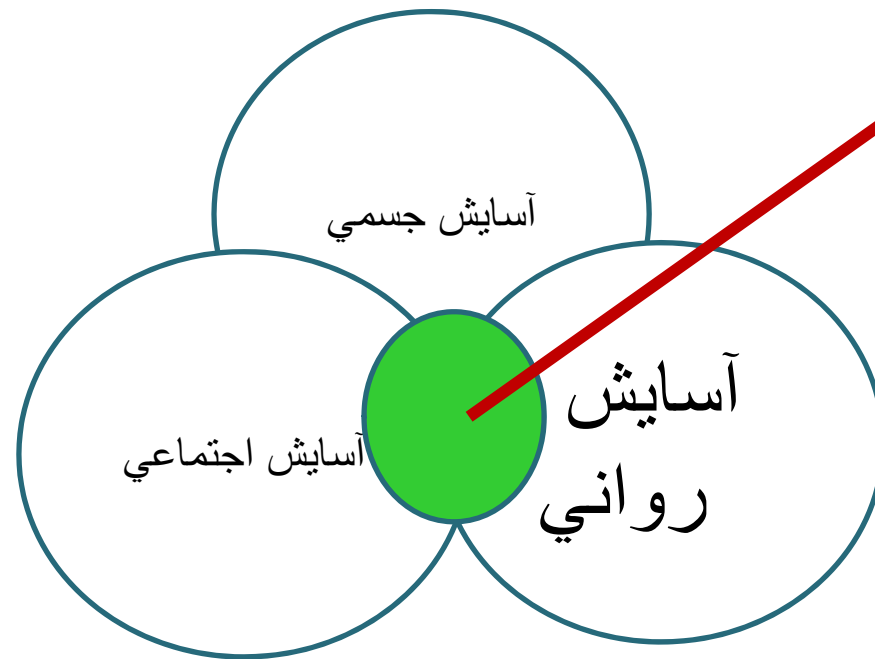
علاوه بر نبودن بیماری و ناتوانی باید انسان از یک حالت  
رفاه و آسایش در جنبه های جسمی ، روانی و اجتماعی  
بهره مند باشد تا بتوان گفت از سلامت برخوردار است .

- این سه جنبه جسمی و روانی و اجتماعی روی هم اثر می گذارند و از یکدیگر تاثیر می پذیرند.
- عصبانیت، افسردگی ، غم و اندوه = اثر بد روی سلامت جسم
- بیماری = نداشتن روحیه و نشاط
- روابط اجتماعی نامطلوب = اثر روی سلامتی

## تأثير گذاري و تأثير پذيري حالات جسمي ، رواني و اجتماعي

- بي حوصلگي = نداشتن يك رابطه اجتماعي مطلوب
- بيوست = نداشتن يك رابطه اجتماعي مطلوب
- عصبانيت و اندوه = نداشتن يك رابطه اجتماعي مطلوب
- عدم اعتماد و كدورت در روابط اجتماعي = نداشتن يك رابطه اجتماعي مطلوب

# تعريف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت



سلامت

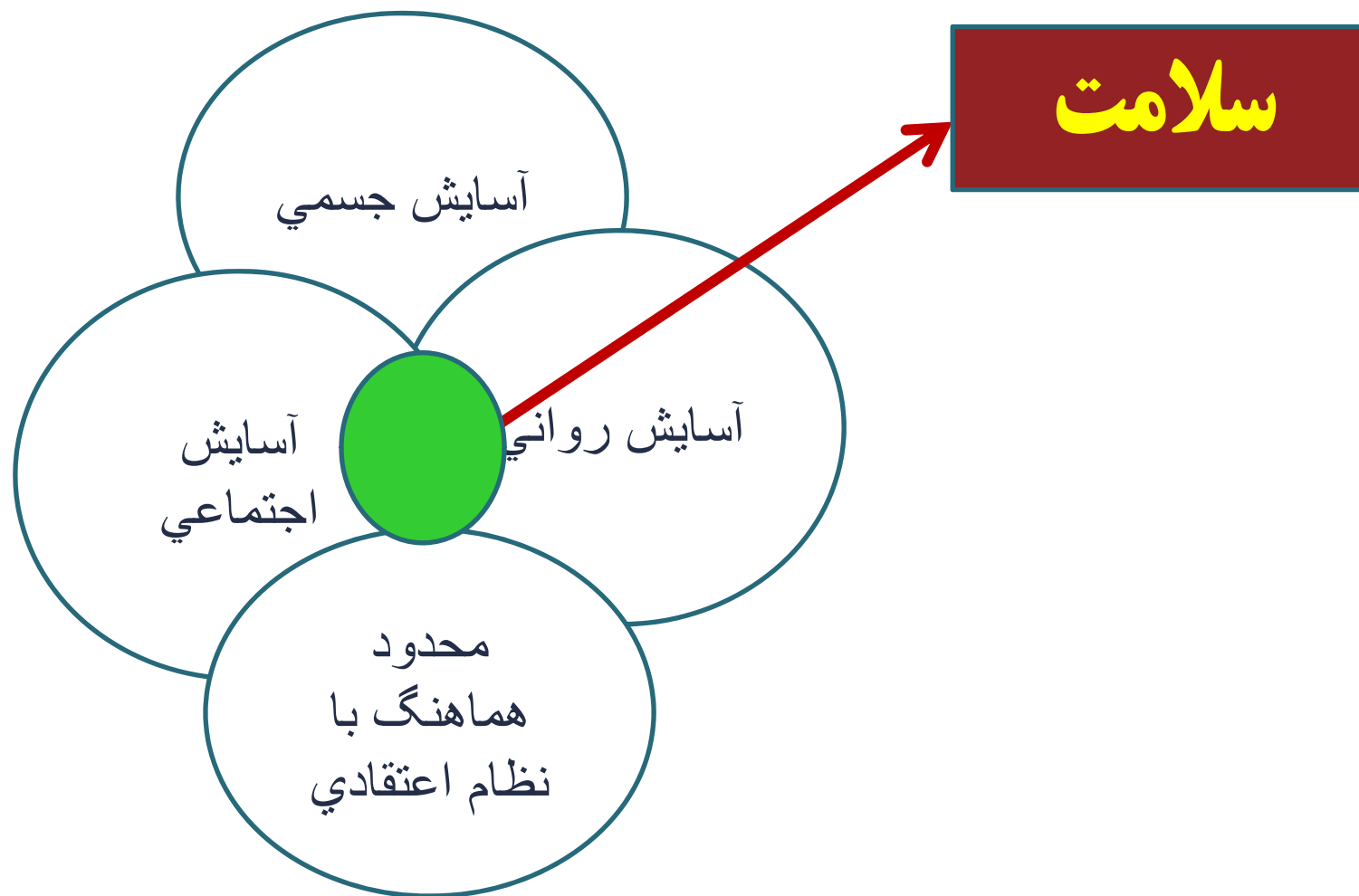


- انسان این فرق بزرگ را با حیوانات دارد که زندگی او با مرگ به پایان نمی رسد بلکه مرگ جسم او آغاز شکل دیگری از زندگی جاودانه اوست.
- در آفرینش انسان هدف بزرگی وجود دارد و آن حرکت بسوی کمال بی نهایت است . لذا نیازهای او فراتر از نیازهای جسمی و روانی و اجتماعی و حیات او وسیعتر از ولادت تا بازایستادن قلب و تنفس است و بنابراین باید با در نظر گرفتن این دو موضوع یعنی :
  - فلسفه آفرینش انسان
  - حیات حقیقی آدمی
- تعریف سلامت را بانگري و اصلاح کرد و جنبه بسیارمهم روي و معنوي آن نیز توجه نمود.

# تعریف سلامت از دیدگاه اسلام

- رفاه جسمی ، روانی و اجتماعی در همسویی با آموزش ها و رهنمودهای اسلامی که ضامن حرکت تکاملی و سلامت روحی است .

# سلامتی از دیدگاه اسلام



## طيف سلامت وبيماري

- کسي که کسالت مختصري دارد نسبت به آنکه بيماري جدي و مهمني دارد ، سالم به نظر مي رسد و آن بيمار نيز نسبت به آنکه بيماري سخت تر و مهمتري دارد ، همينگونه است در هر مرحله اي از بيماري يا سلامت وضعيت بهتر و بدتري وجود دارد بنابر اين هر گامي که در جهت بهتر شدن وضعيت صورت بگيرد ، اقدامي در جهت افزايش سلامت خواهد بود.

# طيف سلامت و بيماري

كاملاً سالم	ظاهراً سالم	با بیماری اندک	با بیماری متوسط	با بیماری شدید	با بیماری خیلی شدید	در آستانه مرگ
----------------	----------------	----------------------	-----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------

## تعريف بهداشت

- علم و هنر پیشگیری از بیماریها ع طولانی کردن عمر ، بالابردن سطح سلامت و توانایی بشر از راه کوشش های دسته جمعی افراد به منظور سالم سازی محیط ، کنترل بیماریهای واگیردار ، آموزش همگانی راههای دست یابی به سلامت و نیز خدمات پزشکی و مراقبتی برای تشخیص زودرس بیماریها و فراگیر سازی يك نظام اجتماعي که در آن ، انسان از امکانات لازم برای حفظ سلامت خود برخوردار باشد.

بهداشت عبارت است از تامین ، حفظ و  
بالا بردن سطح سلامت

