

بسمه تعالی

# مهارت های زندگی دانشجویی

## فهرست مطالب

- فصل اول - سلامتی برای جوانان..... ۱۵-۲
- فصل دوم - بهزیستی و سبک زندگی..... ۲۵-۱۶
- فصل سوم- حل مساله..... ۳۸-۲۶
- فصل چهارم- مراقبت از خودتان..... ۵۱-۳۹
- فصل پنجم - مراقبت از حواس..... ۶۲-۵۲
- فصل ششم- خوردن برای بهزیستی..... ۷۴-۶۳
- فصل هفتم- یک رویکرد سالم به مدیریت وزن..... ۸۹-۷۵
- فصل هشتم- لذت بردن از یک سبک زندگی مبتنی بر فعالیت بدنی..... ۱۰۴-۹۰

## فصل اول

### سلامتی برای جوانان

#### مقدمه

پیش از آنکه شروع به خواندن این فصل بکنید، چند لحظه‌ای درنگ کنید و درباره‌ی نوع زندگی که می‌خواهید اکنون و در آینده داشته باشید، بیندیشید. ای کاش جزو گروهی باشید که بخواهید احساس خوبی در آینده داشته باشید و در فعالیتهای روزانه و کارهای موردعلاقه‌تان، سرشار از انرژی باشید. خیر خوش اینکه در طول تاریخ هیچ گروه دیگری از جوانان نمی‌توانست به اندازه‌ی شما روی سلامتی خویش کنترل داشته باشد. آنچه شما امروز می‌آموزید، می‌تواند بر طول عمر و چگونگی زیستن شما تاثیر بگذارد. دوران جوانی می‌تواند هم هیجان‌انگیز و هم چالش‌انگیز باشد. دلیل هیجان‌انگیز بودن این است که شما مستقل‌تر می‌شوید و در مقایسه با دوران کودکی از آزادی بیشتری بهره‌مند می‌گردید. دلیل چالش‌برانگیز بودن هم این است که شما مسئولیت بیشتری دارید و در حال آموختن مهارت‌های موردنیاز به عنوان یک فرد بزرگسال هستید. برخی از مهمترین مهارت‌ها به سلامتی و بهزیستی شما مربوط می‌شود. این کتاب اطلاعات موردنیاز شما را برای گرفتن تصمیم‌های مناسب درباره سلامتی‌تان فراهم خواهد کرد. با بهره‌گیری از این فرصت یادگیری می‌توانید از دوران جوانی‌تان بهتر لذت ببرید و پایه‌های یک زندگی شاد، سالم و پربار را پی‌ریزی کنید.

#### شما و سلامتی شما

در زمینه پژوهش‌های پزشکی و تحول درمان‌ها و معالجه بیماری‌ها و آسیب‌ها، پیشرفت‌های عظیمی صورت گرفته است. ما در مقایسه با هر زمان دیگری در تاریخ، درباره چگونگی کار کردن و کار نکردن بدن، اطلاعات بیشتری داریم. تا قبل از دهه ۶۰ یعنی احتمالاً دوران زندگی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایتان، بیماری‌های واگیردار، اصلی‌ترین قاتل انسان‌ها بودند و مردم کنترل اندکی روی آنها داشتند. تا زمان کشف واکسن‌ها و پادتن‌ها. مردم روش‌های اندکی برای محافظت از خودشان در برابر عفونت و بیماری در اختیار داشتند. بدون دسترسی به انواع فنون پیشرفته جراحی و داروهای نوین که امروزه متداول است، افرادی که در گذشته به طور جدی بیمار یا مجروح می‌شدند، شانس نجات کمی داشتند.

امروزه بیماری‌های واگیردار جزو سه علت اصلی مرگ و میر نیست؛ این سه علت عبارت است از بیماری‌های قلبی، سرطان و سکته. هر سه علت مرگ و میر در حد زیادی متاثر از سبک زندگی ماست. شما ممکن است فکر کنید که این بیماری‌ها و سایر بیماری‌های جدی مانند دیابت و پوکی استخوان باید موضوع نگرانی افراد سالمند باشند. اما شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند، بسیاری از عادت‌های دوران جوانی تعیین‌کننده

وضعیت سلامتی در دوران بزرگسالی است. برای مثال، عادت‌های خوردن و میزان ورزش کردن شما نه تنها چگونگی تناسب سلامتی کنونی شما را متاثر می‌کند، بلکه ممکن است طول عمر و چگونگی زیستن شما را هم تحت تاثیر قرار دهد.

## پیوستار سلامتی

سلامتی شما پیوسته در حال تغییر است. از روزی به روز دیگر و حتی از ساعتی به ساعتی دیگر دگرگون می‌شود. گاهی تغییرات به طور ناگهانی روی می‌دهند. شما یک روز صبح با تب و سردرد بیدار می‌شوید. در مواقع دیگر تغییرات خیلی آشکار نیست. با بالا رفتن سن یک فرد بدن وی ممکن است در شرایطی قرار گیرد که منجر به بیماری قلبی یا سرطان شود و این فرد ممکن است در کل هیچ نشانه‌ای را حس نکند. زیرا یک فرد می‌تواند یک بیماری بدون احساس هیچ‌گونه نشانه‌ای داشته باشد. بنابراین با افزایش سن بهتر است ما آزمایش‌های پزشکی انجام دهیم که بیماری‌هایی از این دست را مشخص کند.

سلامتی شما، غالباً برای مدت طولانی در سطح بهینه باقی نمی‌ماند. با این حال اگر شما یک جوان معمولی هستید، سطح سلامتی شما غالباً نزدیک به انتهای بهینه پیوستار قرار می‌گیرد. در صورت بروز مشکلات سلامتی جسمانی، تعادل حیاتی به هم می‌خورد و بدن از تعادل خارج می‌شود.

آسیب‌هایی از قبیل کشیدگی ماهیچه و واکنش‌های بدنی از قبیل تب، تعادل حیاتی را به هم می‌زنند. در صورت به هم خوردن تعادل حیاتی، بدن برای بازگرداندن وضعیت تعادل به شدت کار می‌کند. هر چه بیماری یا وضعیت جدی‌تر شود، تلاش برای تعادل حیاتی شدیدتر می‌گردد. شما درباره تاثیرات یک آسیب جدی روی تعادل حیاتی بدن چه فکری می‌کنید؟

## منظور ما از سلامتی چیست؟

شما سلامتی را چگونه تعریف می‌کنید؟ آیا سلامتی برای شما نوعی احساس است؟ آیا به معنای بیمار نبودن است؟ بیشتر مردم سلامتی را نوعی شرایط جسمانی می‌دانند. اما سلامتی خیلی بیشتر از اینها است. سلامتی مقیاسی است متشکل از چگونگی احساس ما درباره شرایط جسمانی، ذهنی، اجتماعی، و معنوی، در هر لحظه از زمان. آیا شما از دیدن کلمات ذهنی، اجتماعی و معنوی در تعریف سلامتی تعجب کردید؟ سازمان بهداشت جهانی (who)، بخشی از سازمان ملل که در سال ۱۹۴۸ برای کار کردن روی موضوع‌های بین‌المللی سلامتی ایجاد شد، این تعریف از سلامتی را گسترش داد. به نظر اعضای سازمان بهداشت جهانی کل کیفیت زندگی یک فرد باید مورد توجه قرار گیرد. تعریف آنان از سلامتی عبارت است از "وضعیت بهزیستی کامل جسمانی،

ذهنی و اجتماعی نه صرفاً نبود بیماری یا ضعف". بنابراین اکنون چهار بُعد از سلامتی تعریف می‌شود که تمام آنها روی کیفیت زندگی ما تاثیر دارد:

۱. سلامتی جسمانی

۲. سلامتی ذهنی و هیجانی

۳. سلامتی اجتماعی

۴. سلامتی معنوی

### سلامتی جسمانی شما

سلامتی جسمانی نشانگر شرایط بدنی شماست. بری مثال، این نوع از سلامتی وضعیت ماهیچه‌ها، اندام‌ها و استخوان‌ها را شامل می‌شود و در صورت بروز مشکلات برای سلامتی جسمانی‌تان شما ممکن است علائم یا نشانگانی از قبیل درد و ناراحتی را تجربه کنید. از مثال‌های رایج می‌توان معده درد، سردرد، درد مفاصل و گلو درد را نام برد. برخی از جوانان از لحاظ جسمانی ناسالم‌اند. مانند ابتلا به سرطان خون و یا ابتلای زودرس به ویروس HIV اما هیچ نشانه آشکاری ندارد.

### سلامتی ذهنی و هیجانی

سلامتی ذهنی و هیجانی به وضعیت ذهن شما و توانایی متعادل ساختن هیجان‌ها اشاره دارد. این مفهوم چگونگی واکنش شما به شرایط اطرافتان را دربرمی‌گیرد. برای مثال، یک مقیاس سلامت روانی چگونگی پاسخگویی شما به فشارها و مشکلات روزمره زندگی است. فردی با سلامتی روانی ضعیف ممکن است به موقعیت‌های ناپه‌نجان با رفتار غیرعادی یا نامناسب پاسخ دهد.

مردم اغلب از تشخیص علائم وضعیت هیجانی و روانی ضعیف ناتوان‌اند. آنها ممکن است از غیرعادی بودن رفتارشان ناگاه باشند. فقدان خودآگاهی می‌تواند یکی از نشانه‌های سلامت روانی ضعیف باشد. بسیاری از افراد تا زمانی که در زندگی با مشکلی برخورد نکنند وقت زیادی را صرف تفکر درباره سلامتی روانی‌شان نمی‌کنند. گهگاهی ممکن است یک دوست یا یکی از اعضای خانواده آنها را تشویق به جستجوی کمک‌های درمانی کند.

آیا از توانایی خود برای برخورد با استرس راضی هستید؟ اگر در انطباق با زندگی روزمره با مشکل روبرو شوید آیا به راحتی در جستجوی کمک‌های مشاوره‌ای و پزشکی برمی‌آیید؟ در صورتی که مشاهده کنید که یک دوست یا عضوی از خانواده، از نظر روانی یا هیجانی دچار اختلال شده است آیا او را تشویق می‌کنید که در جستجوی کمک برآید؟ این موارد نکات مهمی هستند که شما هنگام ورود به دوره بزرگسالی و رویارویی با تجربه‌های جدید و احتمالاً فشارزا باید در نظر بگیرید.

## سلامتی اجتماعی شما

سلامتی اجتماعی به کیفیت روابط شما با دیگران اشاره دارد. این مفهوم مقیاسی است از چگونگی کنار آمدن شما با افراد مختلف، از خانواده و دوستان نزدیک تا کسانی که آنها را به خوبی نمی‌شناسید. میزان تحمل و احترامی که شما به دیگران می‌گذارید، بخشی از سلامتی اجتماعی است. توانایی شما برای ایجاد و حفظ روابط دوستانه‌ای که به ارزش زندگی شما می‌افزاید، معیار دیگری از سلامتی اجتماعی شماست. مشکلات مربوط به سلامتی اجتماعی می‌تواند بویژه برای جوانان دردسرافرین باشند. زیرا در این دوره از زندگی است که داشتن دوستان و مورد پذیرش همسالان قرار گرفتن بسیار مهم است.

## سلامتی معنوی شما

سلامتی معنوی به ارزش‌هایی اشاره دارد که زندگی شما بر روی آن بنا شده است. این مفهوم، بازتاب نیروهایی که به اخلاقیات شما شکل داده است. اخلاقیات باورهایی هستند که تصمیم‌های شما درباره درست و غلط را هدایت می‌کنند. به بیان دیگر آنها استانداردهای رفتاری شما هستند. سلامتی معنوی الزاما به باورهای مذهبی اشاره ندارد، اگرچه برای بسیاری از افراد اینگونه است. سلامتی معنوی بخشی از وجود ما است که فراتر از جسم و ذهن ما می‌رود و معنای زندگی را در برمی‌گیرد. از میان تمام ابعاد سلامتی، اندازه‌گیری سلامتی معنوی از همه مشکل‌تر است.

کدام یک از عوامل زندگی شما در سلامتی معنویتان بیشتر دخالت دارند؟ کدام علامت نشانگر وجود مشکل در سلامتی معنوی شماست؟ اینها پرسش‌های خوبی هستند که شما ضمن تعیین سلامتی کلی خودتان می‌توانید بپرسید.

## تصویر کلی شما از سلامتی

هنگام وضعیت کلی سلامتی خودتان هر چهار بُعد را ارزیابی کنید. این ابعاد ممکن است در سطوح مختلفی باشند. برای مثال، فردی با سلامتی جسمانی خوب و سلامتی اجتماعی ضعیف به عنوان فرد دارای سطح سلامتی کلی بالا در نظر گرفته نمی‌شوند. برای مثال مورد جیم را در نظر بگیرید که بازیکن تیم فوتبال دانشگاه است. جیم از نظر بازی در وضعیتی عالی قرار دارد اما خیلی زود از کوره در می‌رود، غالبا دعوا می‌کند و مشکلات قانونی دارد. اخیرا تلاش کرده است که با غلبه بر ضعف ذهنی و اجتماعی، خود معنوی اش را ارتقا دهد. گرچه جیم از نظر جسمانی قوی و متناسب است. اما سلامتی اجتماعی و سلامتی هیجانی او ضعیف است. یادآوری این نکته مهم است که سلامتی چیزی بیشتر از حس خوب یا بد در بعد جسمانی است. بهترین

کار اندیشیدن به هر چهار بُعد سلامتی است. به گونه‌ای که وقتی شما به اعمال روش‌هایی برای دستیابی و حفظ سلامتی خوب دست می‌زنید باید بتوانید به هر چهار بعد سلامتی دست یابید.

### چگونه چهار بعد سلامتی با هم تعامل می‌کنند.

آیا شما کسی را می‌شناسید که به دلیل فشار روانی دچار بیماری جسمانی شده باشد؟ ما به شما می‌آموزیم که چهار بعد سلامتی با هم تعامل و ارتباط متقابل دارند. پژوهشگران حوزه پزشکی اطلاعات زیادی در این باره به دست می‌آورند که چگونه فشار هیجانی می‌تواند باعث نشانگان جسمانی شود. برخی فعالیت‌ها اگر چه در اصل ماهیتی هیجانی یا معنوی دارند ولی به نظر می‌رسد که بر سلامتی جسمانی تاثیر دارند. مراقبه که عبارت است از پاک کردن ذهن از افکار، مثالی از این دست است. ثابت شده است که مراقبه از طریق کاستن فشار خون روی سلامتی جسمانی تاثیر دارد. فشار خون بالا یکی از عوامل موثر در سکت و بیماری‌های قلبی است.

### چرا باید سلامتی برای شما مهم باشد؟

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید "کسی که سلامتی دارد، امید دارد و کسی که امید دارد، همه چیز دارد". آیا شما با این ضرب‌المثل موافقید؟ بسیاری معتقدند که سلامتی بسیار مهم‌تر از پول یا شهرت است. در واقع، سلامتی شانس شما را در دستیابی به هر آنچه که در زندگی می‌خواهید افزایش می‌دهد. درگیری با آسیب‌ها و بیماری‌ها، مانع مشارکت کامل در فعالیت‌های دلخواه می‌گردد. اگر آسیب‌دیده یا بیمار باشید نمی‌توانید عملکرد خوبی در ورزش داشته باشید. اگر بیشتر اوقات بیمار باشید، عملکرد خوبی در کلاس‌ها نخواهید داشت. در صورت نداشتن احساس خوب، حتی گشت و گذار با دوستان هم برایتان لذت بخش نخواهد بود. سالم بودن، زندگی را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

سلامتی خوب همچنین انرژی کافی برای مطالعه کار و تفریح به همراه دارد. امروزه از جوانان خواسته‌های زیادی وجود دارد. شاید شما در ورزش یا سایر فعالیت‌ها یا اجتماعات مشارکت دارید و علاوه بر مسئولیت خانه، وظیفه دیگری هم به عهده دارید. هر چه وظایف بیشتری داشته باشید و بخواهید مسئولیت‌های بیشتری هم به عهده بگیرید، داشتن سلامتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

شما سلامتی کلی خودتان را چگونه رتبه‌بندی می‌کنید؟ آیا اغلب اوقات احساس خوبی دارید و انرژی موردنیاز خود را تامین می‌کنید؟ می‌خواهید که برخی از ابعاد سلامتی‌تان را بیشتر ارتقا دهید؟

## سلامتی را از هم اکنون آغاز کنید.

آنچه که اکنون انجام می‌دهید، سلامتی آینده شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. باور کنید! آغاز عادات خوب از هم اکنون تاثیر تراکمی خواهد داشت؛ زیرا برخی از کارهایی که شما انجام می‌دهید شما را تشویق خواهد کرد که همراه با افزایش سن، سایر کارهای مرتبط با سلامتی را هم انجام دهید.

رفتارهای سالم به شما کمک می‌کند که خطر بیمار شدن را بکاهید. این عبارت بویژه در مورد بیماری‌های مزمن صادق است. این بیماری‌ها باعث انتخاب گزینه‌های ضعیف سلامتی در سراسر عمر می‌گردد که آن هم می‌تواند باعث مشکلات جدی در زندگی آینده گردد.

از سوی دیگر، گزینه‌های خوب سلامتی در سراسر عمر می‌تواند در بزرگسالی و کهن‌سالی سالم، موثر باشند. یک مثال از یک گزینه خوب، انتخاب تغذیه مناسب و حفظ وزن مناسب از هم‌اکنون است. انجام این کار، حفظ وزن مناسب را در بزرگسالی آسانتر خواهد کرد. وزن مناسب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را می‌کاهد. مثالی از یک انتخاب ضعیف، انتخاب سیگار کشیدن است. تقریباً تمام بزرگسالانی که به خاطر سرطان ریه مرده‌اند، از نوجوانی و جوانی سیگار کشیدن را آغاز کرده بودند. آثار تراکمی قرار گرفتن طولانی مدت در معرض تنباکو می‌تواند بسیار زیان‌آور باشد. اکنون انتخاب در دستان شماست. رفتارهای سالم امروز سلامتی خوب در آینده و رفتارهای ناسالم امروز، خطرات سلامتی برای آینده را به همراه دارد. آیا شما هیچ‌گونه عادات رفتاری دارید که خواستار تغییر آن به منظور داشتن بزرگسالی سالم باشید؟

## امید به زندگی

نظر شما درباره صد سال عمر کردن چیست؟ در نظر اول این طول عمر، کمیاب به نظر می‌رسد، اما تعداد زیادی از مردم یک قرن و حتی بیشتر زندگی می‌کنند. تعداد سال‌هایی که یک فرد ممکن است زندگی کند امید به زندگی نامیده می‌شود. معمولاً این اصطلاح به صورت امید به زندگی در هنگام تولد بیان می‌شود. اما در هر سن دیگری هم قابل تعیین است. تعداد سال‌هایی که به عنوان امید به زندگی خود تعیین می‌شود، باقیمانده زندگی فرد است. برای مثال، نوجوانی که در سن ۱۶ سالگی امید به زندگی ۶۲/۵ سال دارد، طول عمر در حدود ۷۹ سال خواهد داشت. فرد ۵۰ ساله‌ای که امید به زندگی ۲۶ سال دارد، عمری ۷۶ ساله خواهد داشت.

امید به زندگی توسط دانشمندان حوزه سلامت تعیین می‌شود. آنان اسناد مرگ و میر هر گروه سنی را بررسی می‌کنند. یک نکته جالب این است که در هنگام تولد، زنان در مقایسه با مردان امید به زندگی بالاتری دارند.



در اصل می‌توان انتظار داشت که زنان شش سال بیشتر عمر کنند. به نظر شما چرا زنان در مقایسه با مردان امید به زندگی طولانی‌تری دارند؟

- وراثت
- رفتارهای سالم فردی
- محیط
- اقتصاد

## وراثت

تنها یک عامل به طول عمر افراد کمک نمی‌کند. مدت زمانی که یک فرد زندگی می‌کند طول عمر نام دارد. طول عمر شما تحت تاثیر چندین عامل است. شما ویژگی‌هایی از قبیل رنگ چشم را از مادر و پدرتان به ارث می‌برید. هر والد در ۵۰٪ از ویژگی‌های سازنده شما قابل مشاهده هستند. برخی ویژگی‌ها از قبیل نرخ سوخت و سوز سهیم است. برخی ویژگی‌ها از قبیل رنگ مو، نوع پوست و قد قابل مشاهده نیستند. این ویژگی‌های زیست‌شناختی توسط ژن‌ها در هنگام تشکیل نطفه از پدر و مادرتان به شما منتقل می‌شوند. برخی از چیزهایی که شما به ارث می‌برید روی سلامتی شما تاثیر دارند. برای مثال نرخ سوخت‌وسوز شما برای سهولت حفظ وزن‌تان در محدوده سلامت تاثیر دارد. برخی مشکلات سلامتی از قبیل بیماری قلبی و دیابت با احتمال بیشتری در کسانی روی می‌دهد که فردی در خانواده آنها دچار این بیماری‌هاست. در مقایسه با کسانی که چنین بیماری‌هایی در خانواده آنها وجود ندارد.

## رفتارهای سالم شخصی

عادت‌ها و رفتارهای سالم شخصی شما، بیشتر از وراثت، محیط یا اقتصاد روی طول عمر و چگونگی زندگی شما تاثیر دارد. بسیاری از افراد برای سالم نگه داشتن خود به پزشکان و بیمارستان‌ها تکیه می‌کنند اما شواهد نشان می‌دهند که از سال ۱۹۶۵ در ایالات‌متحده مهم‌ترین عامل موثر در افزایش امید به زندگی رفتارهای مرتبط با سلامتی بوده است. علم پزشکی قادر نیست که هر نوع بیماری را درمان کند و هر نوع جراحی را بهبود بخشد. اعمال خود شما در تعیین سطح سلامتی شما قدرتمندترین عامل به شمار می‌روند.

## محیط

برخی از رویدادهایی که در محیط شما اتفاق می‌افتد خارج از کنترل شما هستند. برای مثال در جاهایی که جنگ، بیماری، یا بلایای طبیعی وجود دارد، به اندازه محیط‌های ایمن‌تر عمر نمی‌کنند. مثال‌های دیگر از

عوامل موثر بر سلامتی، آلودگی هوا و افزایش سموم است که می‌تواند مشکلات سلامتی ایجاد کند و امید به زندگی مردم را کاهش دهد.

## اقتصاد

افراد دارای تحصیلات بالاتر و درآمد اقتصادی بیشتر در مقایسه با افراد با سطح تحصیلات و درآمد اقتصادی کمتر، عمر بیشتری می‌کنند. وقتی مردم توان فراهم کردن مراقبت‌های پیشگیرانه یا درمان‌های پزشکی را هنگام ظهور اولین علائم بیماری ندارند، آنها منتظر می‌مانند تا مشکلات جدی‌تر شود که در این صورت درمان موفقیت‌آمیز آن دشوارتر می‌گردد. بیمه‌های سلامتی یکی از راه‌های هزینه کردن برای مراقبت از سلامتی است. اما برای بسیاری از افراد فوق‌العاده گران است.

## خوب زیستن

کیفیت زندگی نه تنها با طول عمر بلکه با میزان خوب زندگی کردن شما تعیین می‌شود. گرچه با افزایش سن انتظار برخی مشکلات سلامتی وجود دارد. اما شما می‌خواهید که تا حد امکان سلامتی بهینه داشته باشید. به‌عنوان یک فرد بزرگسال مسن می‌خواهید که احساسات خوبی داشته باشید و انرژی و توانایی کافی برای انجام اعمال دلخواه‌تان وجود داشته باشد. اما داشتن سلامتی خوب چیزی نیست که فقط اتفاق بیفتد. بخشی از بزرگسال شدن عبارت است از تصمیم‌گیری‌های صحیح و انجام رفتارهایی که به سلامتی بیانجامد. گام نخست، تایید این نکته است که کارهایی وجود دارد که شما اکنون می‌توانید انجام دهید تا در داشتن زندگی طولانی و سالم به شما کمک کند. اطلاعات موجود در این کتاب و فعالیت‌هایی که شما در کلاس انجام خواهید داد به شما کمک خواهد کرد تا رفتارها و عادت‌هایی را ایجاد کنید که احتمال یک زندگی طولانی، سالم و لذتبخش را افزایش دهد.

## مزایای مالی

سلامتی از نظر مالی می‌تواند به شما کمک کند. افراد دارای عادات سالم معمولاً روزهای کاری کمی را از دست می‌دهند. انرژی بالایی در طول روزهای کاری دارند و مفیدتر هستند. همچنین کسانی که مسئولیت سلامتی‌شان را می‌پذیرند در مقایسه با کسانی که عادت‌های ضعیف سلامتی دارند، هزینه کمتری برای مراقبت از سلامتی می‌پردازند. اگر افراد بیشتری عادت‌های سالم را تمرین کنند ما می‌توانیم سرمایه‌هایمان را حفظ کنیم. افراد سالم در مقایسه با افراد ناسالم از خدمات درمانی کمتری استفاده می‌کنند. کاهش استفاده از خدمات درمانی، هزینه شرکت‌های بیمه را برای پرداخت این خدمات کاهش می‌دهد. به نوبه خود شرکت‌های بیمه مبلغ کمتری برای بیمه درمانی خواهند گرفت. در این مورد همه ما برنده خواهیم بود. سلامتی بیشتر و

پرداخت پول کمتر. علاوه بر بهره‌مندی از منافع مالی، با تمرین عادات سالم شما تبدیل به الگوی خوبی برای دیگران بویژه اعضای خانواده و دوستان می‌شوید. کودکان غالباً به نوجوانان و جوانان نگاه می‌کنند و از رفتارهایشان تقلید می‌کنند. شما ممکن است از میزان تأثیری که روی دیگران داشته باشید شگفت زده شوید.

### ارتقای مهارت‌های کسب دانش سلامتی

آیا می‌دانید که اطلاعات قابل اعتماد درباره عناوین مربوط به سلامتی را کجا بیابید؟ آیا شما می‌توانید از آسیب‌های ساده مانند بریدگی‌ها یا سوختگی‌ها مراقبت کنید؟ این موارد نشانگر مهارت‌های دانش سلامتی هستند. یعنی توانایی بدست آوردن، تفسیر، درک و کاربرد اطلاعات و خدمات بنیادی مربوط به سلامتی. کسانی که دانش سلامتی بالایی دارند، می‌توانند به خوبی از اطلاعات و خدمات مناسب برای پیشبرد سلامتی خود و دیگران استفاده کنند. در اینجا مثال‌های دیگری از مهارت‌های مربوط به دانش سلامتی آمده است:

- درک دستورات کتبی یک پزشک
- استفاده درست از داروی تجویز شده
- بررسی صورتحساب یک بیمارستان
- استفاده از منابع کتابخانه‌ای برای طراحی یک برنامه تغذیه‌ای
- بازشناسی نشانه‌های بیماری‌های متداول
- مکان‌یابی اطلاعات ارزشمند مربوط به سلامتی روی اینترنت
- فهم اصطلاحات پایه‌ای سلامت و پزشکی

اگر شما دانش لازم در حوزه سلامتی را دارا باشید، شانس شما برای بهره‌مندی از سلامتی بالا می‌رود. برآورد می‌شود که ۹۰ میلیون بزرگسال در ایالات متحده مهارت‌های دانش سلامتی محدودی دارند. این گروه در مقایسه با افراد دارای دانش بالای سلامتی، بیشتر نزد پزشک می‌روند و بیشتر در بیمارستان بستری می‌شوند. این گروه ۷۳ میلیارد دلار صرف مراقبت‌های سلامتی می‌کنند.

### افراد با دانش بالا در حوزه سلامتی

ارتقا دانش در حوزه سلامتی با باور مهم بودن سلامتی و خواستن برای آموختن بهترین روش مراقبت از خودتان آغاز می‌شود. فرد با دانش بالا در حوزه سلامتی این گونه توصیف می‌شود:

- یادگیرنده خودانگیز
- متفکر انتقادی
- برقرارکننده ارتباط کارآمد

سپس شما برای آموختن مهارت‌های زندگی مفید برای کسب و تمرین عادات سلامتی مثبت می‌کوشید.

### یادگیرنده خودانگیزته

زمانی که موضوعی برایتان مهم است، آیا علاقه‌مندید که بیشتر بیاموزید؟ آیا برای خودتان در جستجوی اطلاعات اضافی برمی‌آیید. حتی اگر جزیی از یک تکلیف نباشد؟ جستجوی اطلاعات برای خود یکی از نشانه‌های یادگیرنده خودانگیزته است. کسی که یادگیری را به کلاس شما یا آنچه از اعضای خانواده می‌آموزد محدود نمی‌کند. یادگیری کلاسی نکته آغاز یادگیری در گستره عمر است.

از آنجا که سلامتی، کیفیت زندگی شما را هم‌اکنون و در آینده تحت تاثیر قرار می‌دهد، پس موضوعی است که باید بسیار بیشتر از مطالعه در مدرسه به آن پرداخت. به عنوان یک یادگیرنده خودانگیزته، شما باید در جستجوی اطلاعات بیشتر برآیید تا شما را در انتخاب گزینه‌های خوب سلامتی یاری دهد. علوم پزشکی با چنان سرعتی تغییر می‌کنند که برخی از مطالبی که شما اکنون می‌آموزید ممکن است فقط یک یا دو سال دیگر منسوخ شود. دانشمندان پیوسته اطلاعات بیشتری درباره چگونگی عملکرد ما می‌آموزند و روش‌های درمانی و داروهای جدیدی کشف می‌کنند. به کلاس مهارت‌های زندگی خود به عنوان مبنایی برای یادگیری آینده بنگرید.

### متفکر انتقادی

هنگامی که شما چیزی را می‌شنوید که به عنوان واقعیت به شما ارائه می‌شود، آیا در جستجوی راه‌هایی برای اطمینان یافتن از درستی اطلاعات برمی‌آیید. آیا شما مسائل دشوار را از طریق مقایسه چندین راه حل احتمالی حل می‌کنید، قبل از آنکه تصمیم بگیرید که چه کنید؟ متفکران انتقادی به دقت گوش می‌دهند، مشاهده می‌کنند و مطالعه می‌کنند تا اطلاعات بیشتری به دست آورند. آنها اعتبار منابع‌شان را واری می‌کنند و می‌آموزند که میان واقعیت‌ها و عقاید تمیز قائل شوند.

بسیاری از شایعات زودگذری را که شما تقریباً هر روز درباره سلامتی می‌شنوید به ویژه شایعاتی که درمان‌های آسان را برای مسائل دشوار تبلیغ می‌کنند، بر اساس شواهد علمی استوار نیستند. کاربست مهارت‌های تفکر انتقادی برای انتخاب‌های مفید به جای انتخاب‌های بی‌فایده یا حتی زیان‌بار اهمیت دارد.

### برقراری ارتباط کارآمد

آیا شما می‌توانید برای دیگران طوری سخن بگویید که آنها منظور شما را بفهمند؟ آیا وقتی که دیگران حرف می‌زنند، شما به دقت گوش می‌دهید؟ کسانی که می‌توانند ارتباط کارآمدی برقرار کنند پیام‌های روشنی می‌فرستند و به دقت به پیام‌های رسیده گوش می‌دهند. آنها با استفاده از بازخورد و پرسیدن سوال، درک خودشان را واری می‌کنند.

دادن اطلاعات درست و کامل یک مهارت مهم دانش سلامتی است؛ این امر به این معنا نیست که شما یک خطیب بزرگ باشید. این موضوع صرفاً به این معناست که شما زمانی صرف کنید و تلاش کنید تا اطلاعات سلامتی درست و کاملی به دیگران ارائه کنید و این اطلاعات در قالبی باشد که بتوانند بفهمند و استفاده کنند.

### عضو کارآمد جامعه

آیا شما در فعالیتهای اجتماعی از قبیل غذا رساندن به فقرا شرکت می‌کنید؟ آیا مایل به شرکت داوطلبانه در برنامه‌هایی هستید که جامعه شما را به مکانی امن برای زیستن تبدیل می‌کند؟ اعضای مسئول جامعه به سلامتی و نیازهای دیگران توجه می‌کنند. آنها از فعالیتهای زیان‌بار برای سلامتی خود و دیگران پرهیز می‌کنند و می‌دانند که اعمال آنها می‌تواند تاثیر مثبتی در جامعه ایجاد کند.

### مهارت‌های مربوط به دانش سلامتی

شما امروز خودتان را در حوزه سواد سلامتی چگونه ارزیابی می‌کنید؟ این کتاب و کلاس فرصتهای آموزشی زیادی فراهم می‌کند تا شما در حوزه سلامتی اطلاعات کسب کنید و برای شکوفایی توانمندی خود به منظور یک زندگی سالم و شاد گزینه‌های مناسب سلامتی را انتخاب کنید. شما برای ارتقای مهارت‌هایتان در هفت زمینه چالش خواهید داشت:

#### ۱. درک ترویج سلامتی و پیشگیری از بیماری

- دانستن سیاست‌ها و برنامه‌های سازماندهی شده توسط دولت و نهادهای خصوصی برای ترویج سلامتی
- ترویج و تمرین فعالیتهای مورد پشتیبانی آن سازمان‌ها

مثال‌ها: شرکت در راهپیمایی به نفع بیماران اسکروز چندگانه به منظور افزایش امکان شرکت داوطلبانه در برنامه‌های پاک‌سازی پارک‌های عمومی

#### ۲. دستیابی به اطلاعات ارزشمند در مورد سلامتی، خدمات و محصولات ترویج سلامتی

- شناسایی مکان دستیابی به اطلاعات معتبر
- تحقیق درباره این موضوع که آیا این اطلاعات بر پایه واقعیت‌ها استوارند.

مثال‌ها: پژوهش و ارزیابی محصولاتی که امید کاهش وزن سریع و آسان را می‌دهد، یافتن جایی که یک دوست می‌تواند به مراقبت‌های پزشکی رایگان دسترسی پیدا کند.

### ۳. تمرین رفتارهای سلامتی گستر

- درباره رفتارهای سالم بیاموزید.
- این رفتارها را به عادات دائمی در گستره عمر تبدیل کنید.

مثال‌ها: ورزش یا فعالیتی را پیدا کنید و دست کم سه بار در هفته از آن بهره‌مند شوید. به طور منظم با یک دندان‌پزشک ملاقات کنید.

### ۴. تاثیر فرهنگ، رسانه، فناوری و سایر عوامل را روی سلامتی مشخص کنید.

- یاد بگیرید که ایده‌های مورد قبول خودتان را بیازمایید.
- باورهای خود را بر اساس آنچه درباره سلامتی آموختید، آزمون کنید.
- یاد بگیرید در برابر فشارهایی که می‌خواهند شما را درگیر رفتارهای ناسالم کنند، مقاومت نمایید.

مثال‌ها: بعد از مطالعه مبانی تغذیه تصمیم بگیرید که کمتر غذاهای آماده مصرف کنید. پیشنهاد کشیدن سیگار را در یک مهمانی رد کنید.

### ۵. از مهارت‌های ارتباطی برای ترویج سلامتی استفاده کنید.

- به اطلاعات مربوط به موضوع‌های سلامتی با دقت گوش دهید.
- این اطلاعات را به صورت شفاهی، خیلی روشن شرح دهید.

مثال‌ها: نگرانی‌های مربوط به سلامتی را برای یک پزشک توصیف کنید. یک روش کمک‌های اولیه را برای دوست خود شرح دهید.

### ۶. هدف‌ها را تعیین کنید و تصمیم‌ها را بگیرید.

- برای دستیابی به سلامتی بهینه طرح‌هایی تهیه کنید.
- برای خودتان برنامه‌های پیشبرد سلامتی طراحی کنید و از آن پیروی نمایید.

مثالها: یک برنامه ورزشی ابداع کنید که بتوانید به آن پایبند بمانید.

تصمیم بگیرید که کاری برای آخر هفته دست و پا کنید یا این زمان را صرف مطالعه و مشارکت در فعالیت‌های بیرون منزل کنید.

### ۷. از سلامتی فردی، خانوادگی و اجتماعی هواداری کنید.

- مشتاق بیان اهمیت سلامتی باشید.
- درباره موضوع‌های سلامتی سخنرانی کنید.

مثال‌ها: خطر استفاده از داروهای غیرقانونی را برای یک دوست تشریح کنید. آنچه را که درباره تغذیه یاد گرفته‌اید با خانواده‌تان در میان بگذارید.

## فصل دوم

### بهزیستی و سبک زندگی

#### مقدمه

#### خود آزمایی: عادت های سلامتی

پرسش های زیر را در برگه جداگانه ای بنویسید و به هر پرسش با بلی و خیر پاسخ دهید. شما با خواندن آنها می توانید مشاهده کنید که پاسخ های شما بقدر می تواند آینده شما را تحت تاثیر قرار دهد.

۱. آیا از تنباکو اجتناب می کنید؟
۲. آیا به طور منظم ورزش می کنید؟
۳. آیا به نظر خودتان وزن بهنجاری دارید؟
۴. آیا تغذیه بین وعده های غذایی را محدود می کنید؟
۵. آیا هر روز صبحانه می خورید؟
۶. آیا دست کم هشت ساعت در شب می خوابید؟
۷. آیا از الکل اجتناب می کنید؟

در فصل اول درباره اهمیت سلامتی آموختید. همچنین یاد گرفتید که سلامتی به موضوعی فراتر از احساس جسمانی صرف اشاره دارد. سلامتی مقیاسی از شرایط جسمانی، اجتماعی، روانی و معنوی در هر لحظه از زمان است. اگر کسی هم اکنون از شما بپرسد که حالتان چگونه است؟ شما به سرعت خودتان را واریسی ذهنی می کنید. پاسخ شما می تواند این باشد "خوبم فقط سردرد دارم" یا شاید خوبم اما نگرانی ام این است که شغل دلخواهم را به دست نیاورده ام. شما ممکن است با فکر کردن به تمام ابعاد سلامتی خود، یک جمله کوتاه بگویید "من شادم" این جمله نشان می دهد که شما چگونه تمام ابعاد زندگی تان را مورد توجه قرار داده اید. دستیابی به سلامتی بهینه، هدفی است که اکثر مردم می توانند درباره آن اتفاق نظر داشته باشند. در این فصل، شما درباره تمرین بهزیستی به منظور دستیابی به این هدف خواهید آموخت. دانش شما درباره رفتارهای بهزیستی و چگونگی کاربرد آنها در زندگی می تواند در سطح سلامتی کنونی و آینده شما موثر باشد.

#### بهزیستی و سلامتی

بهزیستی فرایندی است که باعث توانمندی شخصی در زمینه سلامتی شما می گردد. در حالی که سلامتی مقیاسی است که متشکل از چگونگی احساس شما در هر لحظه از زمان، بهزیستی به معنای تمرین رفتارهایی است که تاثیر مثبتی روی سلامتی شما دارد. هدف رفتارهای بهزیستی حرکت دادن شما در مسیر پیوستار سلامتی به سوی سلامتی بهینه است.



بهبودی توسط همه افراد صرف نظر از وضعیت سلامتی آنها، قابل تمرین است. برای مثال، دو زن جوان، همزمان به دنبال بهبودی از یک تصادف شدید از بیمارستان ترخیص شدند. هر دو دچار آسیب نخاعی شده بودند و امید نمی رفت که هیچ کدام بتوانند دوباره راه بروند. یکی از بیماران به نام کیتی به خاطر آسیب دیدگی، احساس بدبختی می کرد و حاضر نبود، او بیشتر اوقاتش را با خشم و غمگینی سپری می کرد. مارتا، بیمار دیگر، از ملاقات دوستان و خانواده شاد بود. او تصمیم داشت که ورزش خود را ادامه دهد و امیدوار بود که روزی در فعالیت هایی از قبیل المپیک معلولان شرکت کند. هر دو زن جوان از نظر سلامتی جسمانی در سطح پایینی قرار داشتند، اما مارتا در رفتارهای بهبودی شرکت می کرد و در نتیجه به طور کلی سالم تر از کیتی بود. آیا یک فرد آسیب دیده نخاعی می تواند سلامتی بهینه را به دست آورد؟ چرا بلی و چرا خیر؟

بهبودی مفهوم هیجان انگیزی است زیرا نشان می دهد که شما کنترل زیادی می توانید بر روی زندگی تان اعمال کنید. شما می توانید هنگام تصمیم گیری درباره سلامتی تان استقلال خودتان را نشان دهید و سبک زندگی مرتبط با بهبودی خودتان را بیافرینید. علاقه مندی به بهبودی برای شما فرصت هایی فراهم می کند تا:

- مسئولیت سلامتی و چگونگی احساس تان را بپذیرید.
- از این کتاب و از کلاس سلامتی، درباره رفتارهای بهبودی بیاموزید.
- درباره سلامتی اکنون و آینده خود تصمیم گیری کنید.
- خودتان را از رفتارها و شرایط زیان بار محافظت کنید.
- نیاز به مراقبت های سلامتی را بکاهید یا به تاخیر بیندازید.

### رفتارهای بهبودی

در واقع، پژوهش های پزشکی در دهه ۱۹۸۰ نشان داد که رفتارهای مرتبط با سلامتی فردی، تاثیر چشمگیری روی طول عمر و کیفیت زندگی دارد. مطالعه پژوهشی روی تقریباً ۳۰۰۰۰ نفر در کالفرنیا که دریک دوره ۱۲ ساله انجام شد، نشان داد که افرادی که هفت رفتار فهرست شده در خودارزیابی را رعایت می کنند در مقایسه با کسانی که این رفتارها را رعایت نمی کنند، سلامتی بهتر و امید به زندگی طولانی تری دارند. در زیر یافته های جالبی از این مطالعه آمده است:

- کسانی که به شش یا هفت رفتار عمل کردند طولانی تر از کسانی زیستند که به کمتر از شش رفتار عمل کردند.
- مردانی که به هیچ کدام از رفتارها عمل نکردند، یا به یک یا دو رفتار را عمل کردند در مقایسه با مردانی که چهار یا پنج رفتار را رعایت کردند، سه برابر بیشتر احتمال مرگ زودرس داشتند.
- زنانی که به هیچ رفتاری عمل نکردند یا فقط یک یا دو رفتار را رعایت کردند در مقایسه با زنانی که چهار یا پنج رفتار را رعایت کردند، تقریباً ۳/۵ برابر بیشتر احتمال مرگ زودرس داشتند.

• کسانی که صبحانه نمی خوردند در مقایسه با کسانی که صبحانه می خوردند ۵۰٪ احتمال خطر بالاتری برای مرگ زودرس داشتند.

ما همچنین درباره پیوندهای ویژه بین عادات شخصی و ابتلا به بیماری قلبی یا سرطان را می آموزیم. این دو بیماری عامل تقریباً دوسوم از مرگ و میر بزرگسالان در هر سال است. دانستن پیوندهای میان عادات شخصی و این دو بیماری به افراد امکان اعمال میزانی از کنترل روی پیشگیری از این بیماری ها را می دهد چهار رفتار فهرست شده در خودارزیابی می تواند خطر بیماری قلبی و سرطان را کاهش دهد:

۱- از برنامه تغذیه ای مناسب پیروی کنید.

۲- از تمام انواع تنباکو پرهیز کنید.

۳- فعالیت های جسمانی منظمی را دنبال کنید.

۴- به راهکارهای شناخته شده پیشگیری عمل کنید از قبیل بررسی های جسمانی سالانه و غربالگری های سرطان.

نگاه دیگری به پاسخ های خود بیندازید. آیا شما در مسیر سلامتی بهینه و طول عمر هستید؟ آیا رفتارهایی وجود دارد که شما خواهان داشتن آن باشید و عادت هایی که بخواهید آن را تغییر دهید؟ به عنوان یک جوان، شما وقت و فرصت ایجاد عادات بهزیستی موثر در زندگی خودتان را دارید. آنچه در این کلاس خواهید آموخت چیزی بسیار بیشتر از یادگرفتن یک درس و گذراندن یک امتحان و گرفتن یک نمره است. مواردی که شما فرصت آموختن آنها را دارید، برای این منظور طراحی شده اند که در درک آنچه که می توانید برای حفظ سلامتی تان انجام دهید، به شما کمک کنند. از این فرصت برای آموختن رفتارهای بهزیستی بهره بگیرید، که این رفتارها می تواند تاثیر مثبتی روی کل زندگی شما داشته باشد.

### ترویج سلامتی

ترویج سلامتی ترکیبی از سیاست ها و فعالیت هایی است که به منظور کمک به افراد برای تمرین بهزیستی و پیشرفت در پیوستار سلامتی طراحی شده اند. برنامه های آموزشی و کاهش خطر، در اجتماعات، محل کار، مدرسه ها و دانشگاه ها اجرا می شوند تا در پیشگیری یا حل مشکلات مشترک سلامتی، افراد را یاری دهند. برای مثال، یک بیمارستان ممکن است برای زنان باردار شرکت کننده در کلاس های تولد، اطلاعات تغذیه ای ارائه کند. مثالی از یک برنامه کاهش خطر، فراهم کردن رایگان کمربندهای ایمنی محافظ نوزادان در ماشین برای والدین کم درآمد است. ترویج سلامتی هم به وسیله مردم و هم سازمان های خصوصی پشتیبانی مالی می شوند. خواه این برنامه برای گروه های کوچک تدارک دیده شده باشد خواه برای کل جامعه، این برنامه ها بر پیشگیری از بیماری ها و آسیب ها و ارتقای بهزیستی تاکید می کنند. برخی از کارفرمایان می دانند که کارکنان سالم سازنده تر از کارکنان ناسالم هستند به همین دلیل آنها فعالیت های ترویج کننده بهزیستی از قبیل کلاس های ورزشی و کارگاه های مدیریت فشار روانی را ارائه می کنند.

## تهیه یک طرح بهزیستی فردی

شناختن و فهم ارزش سبک زندگی حافظ بهزیستی یک چیز است و بهزیستی را سرلوحه کار قرار دادن چیز دیگری است. با حرکت به سوی بزرگسالی شما بیشتر و بیشتر مسئول سلامتی خودتان خواهید شد. بستگی به شما دارد که تعیین کنید سبک زندگی حافظ بهزیستی شما چگونه باشد. شما برای شروع نیازمند هدف و برنامه هستید. این بخش به شما کمک خواهد کرد که این هدف ها را تعیین و طرح و برنامه آن را مشخص سازید. مطمئن باشید تهیه طرح بهزیستی سرگرم کننده است. تمرین رفتارهای بهزیستی چیزی است که شما در سراسر زندگی تان به آن عمل خواهید کرد بنابراین شما باید از آن لذت ببرید.

## ابعاد بهزیستی

بهزیستی یک روش زیستن است. بهزیستی با تصمیم گیری های مناسب و انجام رفتارهایی سروکار دارد که در یک زندگی با کیفیت بالا دخالت دارند. یعنی این چنین عمل کردن نه تنها سلامتی شما بلکه سلامتی اطرافیان تان را هم بیمه می کند. بهزیستی فرآیند پیچیده ای است و فراتر از شما به عنوان یک فرد منفرد می رود. بهزیستی، دوستان، خانواده و محیط را هم در بر می گیرد. درست همانگونه که سلامتی چندین بعد دارد، چند طبقه از بهزیستی وجود دارد که با تمام جنبه های سلامتی مرتبط است:

۱- بهزیستی فردی

۲- بهزیستی اجتماعی

۳- بهزیستی هیجانی

۴- بهزیستی شناختی

۵- بهزیستی محیطی

۶- بهزیستی فرهنگی

۷- بهزیستی معنوی

۸- بهزیستی جامعه

چگونه همه طبقات بهزیستی برای تاثیر گذاری روی تصویر کلی شما از بهزیستی فردی با هم همکاری می کنند. اگر چه اهمیت هر مولفه ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، هنگام تهیه طرح بهزیستی فردی خودتان، همه ی مولفه ها باید مدنظر قرار گیرد.

## بهزیستی فردی

بهزیستی فردی یعنی پذیرش مسئولیت استفاده از فرصت ها، مهارت ها و دانش مرتبط با سلامتی برای حرکت مداوم به سوی سلامتی بهینه. بهزیستی فردی شامل نگرش های مثبت درباره ی خود و درباره ی سلامتی تان است. بهزیستی فردی همچنین به معنی جمع آوری اطلاعات ضروری برای تصمیم گیری های مهم درباره ی سلامتی است. مردم در صورتی که کارهایی از قبیل تغذیه مناسب، ورزش و داشتن ظاهری آراسته را انجام دهند، به رفتارهای بهزیستی فردی عمل کرده اند.

یکی از راههایی که کری به بهزیستی فردی عمل می کند. انتخاب غذاهای مناسب و سالم هنگام غذا خوردن در مدرسه و غذا پختن در منزل است. جری این کار را از طریق دوچرخه سواری به مسافت دست کم ۵ مایل به مدت سه روز در هفته انجام می دهد. راههای زیادی برای تحقق بهزیستی فردی شما وجود دارد. شما چه کارهایی می توانید انجام دهید؟

### **بهزیستی اجتماعی**

بهزیستی اجتماعی به معنای برقراری روابط مثبت با دیگران است. بهزیستی اجتماعی سازنده مهارت های بین فردی لازم برای تعامل کارآمد با دیگران است. بهزیستی اجتماعی شما را قادر می سازد که با دیگران در منزل، در مدرسه و محل کار احساس راحتی کنید. شاید شما بتوانید ویژگی های بهزیستی اجتماعی را در اطرافیان تان شناسایی کنید. آیا شما تاکنون افرادی مثل فرانک یا سارا را دیده اید؟ فرانک یک دانشجوی محبوب است. شاید دلیل محبوبیت او این است که وی فردی بسیار اجتماعی است. او در نظر هر کسی خوب است. مردم می گویند که او مودب است و هیچ وقت چیز بدی درباره ی دیگران نمی گوید. فرانک به خوبی اجتماعی شده است. سارا آخر هفته ها در بستنی فروشی کار می کند. او گاهی اوقات پیش خدمت مشتری هایی می شود که آنها را دوست ندارد اما تلاش خاصی میکند تا با همه ی مشتری ها با احترام رفتار کند. او می داند که این تلاش به او کمک می کند که در کل بیشتر مورد پذیرش مردم باشد حتی زمانی که سرکار نیست.

### **بهزیستی هیجانی**

بهزیستی هیجانی به معنای تحول عزت نفس بالا، یک تصویر خود نیرومند و یک نگرش مثبت درباره ی زندگی است. یک فرد دارای سلامت هیجانی می تواند به طور کارآمدی با موقعیت های هیجانی و گاه چالش انگیز که جزیی از زندگی روزمره است برخورد کند. همه ما شکست هایی را در زندگی تجربه می کنیم از قبیل عملکرد ضعیف در یک آزمون، نیافتن یک شغل پاره وقت یا از دست دادن عزیزان، بنابراین هنگام رویارویی با انواع مشکلات، ناراحتی و یا حتی خشم طبیعی است. این احساسات به خودی خود ناسالم نیستند. آنچه ناسالم است، بیان ناراحتی و ناامیدی به روشی غیرسازنده و یا حتی روشی مخرب است، از قبیل عصبانی شدن، فریاد زدن بر سر دیگران یا پناه بردن به دارو برای آرامش یا گریز. افراد دارای سلامت هیجانی، راه های سازنده ای را برای برخورد با مشکلات پیدا می کنند. برای مثال جیمی، یک اختلاف نظر با بهترین دوستش پیدا کرد. او می دانست که اگر چه از دست دوستش بسیار عصبانی است اما نمی خواهد این دوستی به هم بخورد. او تصمیم گرفت که تلاش خاصی برای ملاقات دوستش انجام دهد و از مهارت های ارتباطی جرات ورزانه خود استفاده کند.

افراد سالم هیجانی برای برخورد با مشکلات از مهارت های ارتباطی خوب سود می جویند. برای مثال، درو هفته گذشته امتحان ریاضی خود را بد داد. او بسیار ناامید بود اما می دانست که دنیا به آخر نرسیده است. او از طریق گفتگو با معلم خود به منظور یافتن راه های پیشرفت، مهارت های بهزیستی خود را به کار بست.

### **بهزیستی شناختی**

یعنی لذت بردن از یادگیری و دنبال کردن آن فراتر از کلاس. این بهزیستی با کشف عناوین و موضوع های نو، یادگیری مهارت های جدید و ارتقای توانایی حل مسائل و تفکر انتقادی سروکار دارد. راه های زیادی برای یادگیری وجود دارد از قبیل مطالعه، استفاده از اینترنت و گفتگو با دوستان و اعضای خانواده درباره موضوع های مورد علاقه. افراد دارای سلامت شناختی برای افزایش دانش و مهارت های خود از روش های گوناگونی استفاده می کنند. ماریا را در نظر بگیرید. او عاشق یادگیری است. او زیاد مطالعه می کند و به جای تماشای تلویزیون غالباً از رایانه خود برای یادگیری مطالب جدید استفاده می کند او نه تنها از یادگیری اطلاعات جدید احساس رضایت می کند بلکه یادگیری برای او سرگرم کننده است. آیا شما برای یادگیری مطالب جدید مورد علاقه تان از رایانه استفاده می کنید.

### **بهزیستی محیطی**

بهزیستی محیطی یعنی درک و مراقبت کردن از محیط زیست. همانند تمام جانداران دیگر ما در یک اکوسیستم زندگی می کنیم. ما محیط مان را با سایر موجودات شریکیم و در استفاده بهینه از منابع به هم وابسته ایم. بنابراین ما می توانیم محیط را سالم نگهداریم.

عمل به بهزیستی محیطی شامل جستجوی فرصت هایی برای حفاظت از محیط زیست است. برای مثال، دنی در کلاس علوم دبیرستان درباره موضوع های مربوط به محیط زیست مطالبی آموخته است. از آن زمان او آگاهی زیادی درباره محیط زیست دارد. او می داند که یک نفر است اما خودش را وقف ایجاد یک سبک زندگی کرده است که بازیافت و به حداقل رساندن هدر رفت را در بر می گیرد. دنی می داند که عملکرد حتی یک فرد هم موثر است و اهمیت الگوسازی برای دیگران را درک می کند.

### **بهزیستی فرهنگی**

یعنی آگاه شدن از پس زمینه فرهنگی خودتان و نیز درک و احترام به تفاوت میان فرهنگ های دیگر. بهزیستی فرهنگی عبارت است از تعامل خوب با دیگران بدون توجه به جنسیت آنها و پذیرش مردم دارای نژادها، توانایی ها، پس زمینه های قومی و تاریخچه زندگی سنین متفاوت. بهزیستی فرهنگی همچنین به معنای عمل به سنت های خانواده شما در عین حال ترکیب کردن آن با اعضای جدید خانواده است.

تمرین بهزیستی فرهنگی برای کلمن آسان است. تبار خانوادگی وی آفریقایی-آمریکایی است و خانواده وی هر سال برای کوانزا یعنی یک جشنواره آفریقایی آمریکایی در آخر دسامبر دورهم جمع می شوند. انجام این کار آسان است زیرا تقریباً تمام خویشاوندان در همین ایالت زندگی می کنند. بهترین دوست کلمن یعنی آیرا،

هانوکا را جشن می گیرد. کلمن و دوستش هر سال با هم و به طور مشترک هر دو روز مقدس را گرمی می دارند.

### **بهزیستی معنوی**

بهزیستی معنوی یعنی نگرستن به درون خودتان و در ارتباط قرار گرفتن با خود معنویتان. این امر ممکن است به معنای خواندن یک کتاب مقدس، پیوستن به یک گروه خدمات مذهبی. این بهزیستی شامل اختصاص دادن اوقات آرام برای اندیشیدن درباره موضوع هایی مانند این است که شما کیستید و چه می کنید تا به این وسیله درباره مقصد و هدف های زندگی تان تامل کنید و به طور ذهنی راه حل های احتمالی برای مسائل مهم را کشف کنید. مکان مناسب برای جستجوی اوقات آرام عبارت است از منزل خودتان، یک پارک، یک ساحل، یک جنگل یا یک عبادتگاه.

### **بهزیستی جامعه**

با فعالیت هایی سروکار دارد که از سلامتی جامعه حفاظت می کند. سلامتی جامعه به افرادی بستگی دارد که در آن زندگی می کنند. حتی اگر جامعه بسیار بزرگ باشد، رفتار تک تک شما می تواند روی آن تاثیر بگذارد. اعمال مثبت و منفی شما می تواند سرمشقی برای دیگران باشد.

آرنی و سارا چند ماهی است که با هم ملاقات می گذارند. یکی از مسائل مشترک آنها دلسوزی برای بینوایان است. هر ماه آنها به طور داوطلبانه در پناهگاه افراد بی خانمان کار می کنند و غذا و فعالیت هایی برای کودکان خانواده های بی سرپناه تدارک می بینند، آنها احساس خوبی در کمک به دیگران پیدا می کنند و می دانند که اعمال آنها می تواند واقعا تفاوتی در زندگی انسان ها ایجاد کند.

یک نگرش مثبت می تواند در برانگیختن شما برای انجام رفتارهای بهزیستی مفید باشد. داشتن انگیزه های مناسب بهزیستی مهم است زیرا برخی از رفتارهای بهزیستی مفید باشد. داشتن انگیزه های مناسب بهزیستی مهم است زیرا برخی از رفتارها مستلزم انضباط خود است. آیا هیچ وقت اتفاق افتاده است که یک برنامه ورزشی آغاز کنید و سپس صرفاً به دلیل آنکه خیلی سخت به نظر رسیده است آن را رها کنید؟ در چنین مواردی راهکارهایی وجود دارد که شما می توانید با استفاده از آنها خودتان را با انگیزه نگه دارید:

- نتیجه پایانی را در ذهنتان مجسم کنید. به این بیندیشید که چه احساس خوبی خواهید داشت و چقدر پرنرژی خواهید بود.
- به مزایای بیشتر بیندیشید. مثلاً اگر شما ورزش کنید چقدر برای قلبتان مفید است، چقدر وزنتان را مدیریت می کنید و چقدر فشارهای روانی شما کاهش می یابد.
- برای سرحال بودن با خودتان مبارزه کنید. در جستجوی غذاهای سالم و دستورات غذایی خوشمزه باشید. فعالیت های بدنی یا ورزشی را پیدا کنید که از آن لذت ببرید.

- از موفقیت هایتان لذت ببرید. در صورت دستیابی به هدف های بهزیستی به خودتان پاداش دهید. به خاطر پایبندی به یک برنامه بهزیستی به خودتان اعتبار دهید. به خودتان اجازه دهید که حس خوبی درباره خودتان و کاری که انجام داده اید داشته باشید.

### تعیین هدف های بهزیستی

هدف ها مهم اند زیرا مسیر زندگی شما را مشخص می کنند. هدف ها نوعی محدوده برای شما تعیین می کنند و به شما کمک می کنند در محدوده معینی باقی بمانید. اگر بیندیشید، هر چیزی که در اطراف شماست حاصل هدف هایی است. برای مثال، لامپ روشنایی را در نظر بگیرید. ایجاد یک مسیر برای تولید نور هدف توماس ادیسون بود.

گرچه او صدها لامپ درست کرد که هیچکدام کار نمی کردند. اما همچنان پایبند به هدف باقی ماند. "ادیسون" شکست ها را به عنوان آزمایش هایی می دید و از هر کدام چیزی می آموخت. هدف ها شما را متمرکز بر حل مسائل نگه می دارند. در اینجا پیشنهادهایی برای تعیین هدف های مناسب وجود دارد:

- ۱- هدف های شما باید چیزی باشد که شما واقعاً آن را می خواهید.
- ۲- درباره آنچه که واقعاً می خواهید، روشن و روراست باشید.
- ۳- تعداد قابل قبولی از هدف ها را مشخص کنید که تلاش برای رسیدن به همه آنها شما را دچار ناکامی نکند.
- ۴- مطمئن باشید که هدف های شما قابل دستیابی هستند.
- ۵- هدف هایتان را به جای عبارات منفی با عبارات مثبت بیان کنید. برای مثال به جای آنکه بگویید می خواهم سیگار نکشم "می خواهم فردی غیرسیگاری باشم".
- ۶- هدف هایتان را بنویسید: نوشتن هدف ها، آنها را تقویت می کند و احتمال دستیابی به آنها را افزایش می دهد.
- ۷- موانعی را که ممکن است از دستیابی به هدف ها جلوگیری کنند، شناسایی کنید. سپس به راه های تعدیل این موانع بیندیشید.
- ۸- منابعی از قبیل مردم، اشیاء و پولی را که می تواند شما را در دستیابی به هدف ها کمک کند، مشخص کنید.
- ۹- طرحی برای دستیابی به هر هدف معین کنید، این طرح را بنویسید. به محض طراحی و نوشتن هدف ها از راهکارهای زیر برای افزایش احتمال موفقیت تان استفاده کنید:

- فهرست هدف هایتان را در جایی قرار دهید که غالباً آنجا را خواهید دید.
- به خودتان قول بدهید که به هدف هایتان برسید.
- یک تصویر ذهنی از هدف ها و پیامدهای آنها داشته باشید.
- هنگام رویارویی با موانع از منابع تان استفاده کنید.

- روش های موثر را تکرار کنید.
- کاری کنید که هر روز به هدف هایتان نزدیک تر شوید.
- از یکی از نزدیکانتان بخواهید که به شما و هدف هایتان کمک کند.
- پیشرفتتان را به طور منظم ارزیابی کنید و در صورت پیشرفت به خودتان پاداش دهید.
- پشتکار داشته باشید، این اصلی ترین عنصر دستیابی به هدف هاست.

### نیروی جمله های مثبت

طرح بهزیستی شما احتمالاً شامل برخی رفتارهایی است که شما قبلاً انجام می دادید، ولی طرح شما ممکن است برخی از رفتارها را هم شامل شود که شما خواهان تعدیل یا تغییر آن هستید. همین الان می گویند که شما وقت زیادی را روی مبل صرف تماشای تلویزیون یا در خانه صرف بازی های ویدئویی می کنید. شما تصمیم دارید که ورزش را بخشی از طرح سلامتی تان بکنید. اگر هدف های شما در جمله های مثبت بیان شده باشد یعنی آنچه می خواهید انجام دهید. طرح شما با موفقیت بیشتری به انجام خواهد رسید تا زمانی که این هدف ها با جملات منفی بیان شود یعنی آنچه را که نمی خواهید انجام دهید. با گفتن این جمله که "من حداقل ۳۰ دقیقه و دست کم چهار بار در هفته ورزش خواهم کرد" در مقایسه با این جمله که "من تماشای زیاد تلویزیون را کنار خواهم گذاشت" شانس موفقیتتان را افزایش خواهید داد. تحقیقان نشان می دهد که افراد در اتخاذ رفتارهای پیشرفته نو موفق ترند تا کنار گذاشتن رفتارهای بد. زمان تماشای تلویزیون را با ورزش کردن جایگزین کنید و شما این گونه یک رفتار مثبت و نو را جایگزین خواهید کرد به جای آنکه با دور ریختن یک رفتار کهنه درگیر شوید.

### به دست آوردن اطلاعات بهزیستی

برای تصمیم گیری مناسب در مورد سلامتی، شما نیازمند اطلاعات درست و معنی دار هستید. دست یافتن به منابع فراوان اطلاعات می تواند آسان نیست، و به نظر می رسد که بسیاری از یافته های مربوط به سلامتی با هم تناقض دارند یا با هر مطالعه جدیدی تغییر می کنند. چگونه می توانید بفهمید که چه چیزی را باور کنید؟ بهترین راه، تعیین این نکته است که آیا این اطلاعات بر پایه شواهد استوارند یا توسط داده های صحیح علمی پشتیبانی می شوند. برای مثال بسیاری از رژیم های شگفت انگیز غذایی به شیوه ای عملی آزمون نشده اند. رژیم ها تقریباً همیشه با استفاده از گواهی مشتریان راضی، تبلیغ می شوند. این رژیم ها بر پایه پژوهش های معتبر استوار نیستند.

### خانواده و دوستان



دوستان و اعضای خانواده غالباً منبع اطلاعاتی خوبی هستند. اما از کجا می دانید که اطلاعاتی که آنها به شما می دهند درست است؟ حقیقت این است که قصد آنها ممکن است خوب باشد اما آنچه که آنها به شما می گویند ممکن است نادرست باشد. این تکلیف شماست که روایی اطلاعات رسیده از دیگران را بسنجید. یک روش خوب و آرسی روایی اطلاعات، یافتن همین اطلاعات در چندین منبع دیگر است. برای مثال، اگر شما چیزی از یک دوست بشنوید، همان چیز را در روزنامه شهر بخوانید و سپس همان اطلاعات را در کتاب بخوانید. منبع اولی برایتان معتبر می شود. جستجوی اطلاعات برای خودتان مهم است اگر پیامد آن سلامتی و بهزیستی باشد. زیرا فقر اطلاعات می تواند باعث هدر رفت پول شود یا از آن بدتر باعث تولید محصولات و انجام اعمالی شوند که واقعاً برای سلامتی شما زیان بار هستند.

### انتشارات

شما می توانید کتاب، مجله، مجله علمی و روزنامه ها را برای گردآوری اطلاعات بخوانید اما باید مراقب باشید چون تمام مطالب منتشر شده صحیح نیستند. مطالب منتشر شده دامنه ای از مقالات هجو و غیرقابل باور دارند که در پیش خوان مغازه های خواربارفروشی دیده می شود تا گزارش های مطالعات دقیق علمی که در مجلات پژوهشی توسط دانشگاه های بزرگ یا سازمان های حرف های منتشر می شود. در اینجا چند روش برای تعیین روایی اطلاعات نوشتاری وجود دارد:

- اگر یک ادعا غیرقابل باور به نظر می رسد، از عقل سلیم خودتان پیروی و تقریباً یقین کنید که این ادعا نادرست است.
- بیش از یک منبع را جستجو کنید و اطلاعات را با هم مقایسه کنید. اگر مطالب در چند منبع معتبر تکرار شده باشد، احتمال درست بودن آن افزایش می یابد.
- نویسندگان را واریسی کنید، آنها باید آموزش و تجربه مناسبی برای دانستن موضوع مورد نظر داشته باشند.
- هدف نویسنده را مشخص کنید. اگر او برای فروش یک محصول یا ترویج نقطه نظر خودش نوشته است. این "یافته ها" را به دقت موشکافی کنید.

## فصل ۳

### حل مسأله

#### مقدمه

ما هر روز اوقات زیادی را صرف حل مساله می‌کنیم. برخی از مسائل نسبتا ساده هستند. از قبیل پیدا کردن یک شیء جا بجا شده، تصمیم‌گیری درباره اینکه چه مقدار زمان را به تکالیف مدرسه اختصاص دهید یا چه نوع غذایی برای نهار میل کنید. سایر مسائل بسیار پیچیده‌تر هستند: انتخاب یک دانشگاه مناسب، تعیین نوع ماشینی که باید خریداری کنید یا تلاش برای تعیین چگونگی مدیریت یک رابطه جدید. برخی از مسائل ما با انتخاب‌هایی مرتبط هستند که ما برای حفظ سلامتی خودمان انجام می‌دهیم. به عنوان یک جوان، شما از عوامل خطرزای سلامتی‌تان آگاه خواهید شد. داشتن اطلاعات درباره این مخاطرات سلامتی یک چیز است و توانایی برداشتن گام‌هایی برای کنترل آنها چیز دیگری است. در این فصل شما اطلاعاتی دریافت خواهید کرد که به شما کمک می‌کند تا عناصر پیچیده مرتبط با مخاطرات سلامتی را غربال کنید و تصمیم‌های مناسب بگیرید. توانایی حل مساله به صورت کارآمد یک مهارت مهم بهزیستی است.

#### مخاطرات سلامتی

ما همه در معرض عوامل محیطی بوده و درگیر رفتارهایی شده‌ایم که ممکن است منجر به بیماری، مرگ و میر یا آسیب دیدگی گردد. این شرایط را عوامل خطرزا نامیده‌اند که به معنای این است که قرار گرفتن در معرض آنها ممکن است به پیامد زینباری بینجامد. شناسایی برخی از عوامل خطرزا در مقایسه با برخی دیگر آسانتر است.

برای مثال رانندگی تحت تاثیر الکل یک عامل خطرزای آشکار است. تنفس دود سیگار دیگری به آن اندازه آشکار نیست اما آن هم یک عامل خطرزا است. برخی از عوامل خطرزا در یک دوره زمانی طولانی تاثیر زیان‌بار می‌گذارد. خوردن غذای پرچرب به مدت چندین سال مثالی از یک عامل خطرزای بلندمدت است. شما چه نوع عوامل خطرزای بلندمدت یا کوتاه‌مدتی را تجربه کرده‌اید؟

قرار گرفتن در معرض عامل خطرزا می‌تواند تاثیر ترکیبی نیز داشته باشد. یعنی هر چه تعداد عوامل خطرزایی که در یک زمان در معرض آن قرار دارید بیشتر باشد احتمال یک پیامد منفی افزایش می‌یابد. مثال تخته اسکیت را در نظر بگیرید. سوار شدن بر تخته اسکیت بدون کلاه ایمنی یک عامل خطرزا است. استفاده از یک تخته اسکیت در یک مکان پر ترافیک عامل خطرزای دیگری می‌تواند باشد. انجام شیرین‌کاری‌های خطرناک

عامل خطرزای دیگر می‌تواند باشد. حالا تصور کنید که اسکیت‌سوار تحت تاثیر الکل یا مواد مخدر هم باشد. با افزوده شدن هر عامل خطرزا، احتمال تصادف افزایش می‌یابد.

### تهدیدهایی برای سلامتی

آنچه که سلامتی شما را به عنوان یک جوان تهدید می‌کند، احتمالا شرایطی مثل بیماری قلبی یا سرطان نیست. در مورد جوانان هم سن و سال شما، چهار عامل وجود دارد که تقریبا در ۷۵٪ از تمام آمار مرگ و میرها و بسیاری از آمار بیماری‌ها دخالت دارد. بسیاری از این مرگ و میرها حاصل ضعف در تصمیم‌گیری است و انجام رفتارهای فردی که زیر کنترل نوجوانان و جوانان است. توجه داشته باشید که بسیاری از آنها حاصل عوامل خطرزای کوتاه مدت است.

برعکس، علت بیماری و مرگ و میر در میان بزرگسالان عوامل خطرزای بلند مدت هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عوامل خطرزای مرتبط با این بیماری‌ها عبارتند از مصرف تنباکو، عادات تغذیه‌ای ضعیف و نبود فعالیت بدنی. تمام این رفتارها زیر کنترل ما هستند. شما می‌توانید مشاهده کنید که در حد بسیار گسترده‌ای، ما در سراسر زندگی‌مان فرصت‌هایی برای انتخاب رفتارهایی داریم که احتمال مرگ، بیماری و ناتوانی ما را کاهش دهد.

### عوامل خطرزا برای نوجوانان و جوانان

پژوهش درباره عوامل خطرزا به یک علم تبدیل شده است. ما اکنون قادریم که مهم‌ترین رفتارها و عوامل خطرزای موثر بر بهزیستی نوجوانان و جوانان را شناسایی کنیم. مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های ایالات متحده که به CDC معروف است، یک زمینه‌یابی برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به مخاطرات سلامتی جوانان انجام داده است. این زمینه‌یابی از سال ۱۹۹۱ هر دو سال یکبار با استفاده از نظام پایش رفتار پرخطر جوانان انجام می‌شود. این اطلاعات جمع‌آوری شده برای محاسبه درصد نوجوانان و جوانانی است که درگیر رفتارهایی هستند که در مخاطرات سلامتی زیر دخالت دارند:

- آسیب‌های ناخواسته و خواسته
- مصرف الکل و دیگر داروها
- مصرف تنباکو
- بارداری ناخواسته و بیماری‌های مقاربتی
- رفتارهای تغذیه‌ای ناسالم
- نبود فعالیت بدنی

## مخاطراتی که شما می‌توانید کنترل کنید

شما روی بسیاری از عوامل خطرزا کنترل شخصی دارید. اینها عوامل خطرزایی هستند که با رفتار خود شما ارتباط دارند. در اینجا برخی از مثال‌هایی آورده شده است که نشانگر رفتارهای مرتبط با انتخاب‌های شخصی است:

- پوشیدن لباس‌های محافظ هنگام استفاده از تخته اسکیت، دوچرخه‌سواری، اسکی‌بازی یا سایر فعالیت‌هایی که احتمال آسیب‌دیدگی وجود دارد.
- استفاده از کمربند ایمنی هنگام سوار شدن در ماشین
- انتخاب سیگار نکشیدن
- اجتناب از مصرف افراطی غذاهای پرچرب

آیا می‌توانید به عوامل خطرزای دیگری هم بیندیشید که در کنترل رفتاری شما قرار دارد؟ انگیزش و نگرانی درباره ایمنی خودتان هنگام بررسی عوامل خطرزای فردی مهم تلقی می‌شوند. اگر شما برای بهزیستی خودتان ارزش قائلید و متعهد به یک سبک زندگی حافظ سلامتی هستید می‌توانید به طور کارآمدی با عوامل خطرزا مقابله کنید. از طریق برگزیدن اجتناب از موقعیت‌های خطرزا و اقدامات حفاظتی برای بیمه کردن سلامتی، شما در عین تمرین بهزیستی خطرکاهی را هم تمرین خواهید کرد.

## اندیشیدن به راهی برای کنترل مخاطرات

شکل‌دهی و به کارگیری رفتارهای بهزیستی که شما در فصل ۲ آموختید مستلزم فراخوانی نیروی مغز و مهارت‌های تفکری شماست. بی‌شک مغز شما ارزشمندترین بخش بدن شماست که ۳ پوند وزن دارد. مغز حاوی تقریباً ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی است. تمام این سلول‌های عصبی پیوسته در کارند تا محاسباتی انجام دهند و دستوراتی را برای کنترل هستی شما اعمال کنند. علیرغم تمام نیروی مغز، اکثر مردم بیش از ۱۰٪ از نیروی مغزی خودشان را به کار نمی‌برند. فکر می‌کنید که شما چقدر از نیروی مغزتان استفاده می‌کنید؟ در فصل ۲ درباره کسب اطلاعات بهزیستی گفتگو کردیم. برای جمع‌آوری، مقایسه و ارزیابی این اطلاعات به منظور تصمیم‌گیری‌های سلامتی، تفکر ضروری است. کاربست آنچه از این فرایندها آموختید می‌تواند به رفتارهایی بینجامد که شما می‌توانید یک عمر به آن عمل کنید.

## نیاز برای حل مساله

یک بخش مهم از پذیرش مسئولیت برای سلامتی خودتان، پیشرفت توانایی حل مساله شماست. زندگی ما سرشار از تمام انواع مشکلات است. هر چقدر هم ما برای پیشگیری از مشکلات به شدت تلاش کنیم باز

مشکلات بروز می‌کند. برخی از مشکلات کوچک‌اند، مثلاً تصمیم‌گیری برای انتخاب یک چیز از بین دو چیز وقتی که فقط پول خریدن یکی از آنها را دارید. مثلاً اگر شما فقط ۲۰ دلار داشته باشید آیا برای تماشای فیلمی می‌روید که مدت‌ها منتظرش بودید یا یک سی‌دی می‌خرید که واقعا دلتان می‌خواهد؟ سایر مشکلات بزرگ‌اند و تصمیم‌های شما می‌تواند تاثیر بزرگی روی زندگی خودتان و اطرافیان بگذارد. یک مساله بزرگ این است که پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان آیا دانشگاه بروید یا یک شغل تمام‌وقت پیدا کنید؟ توانایی حل مساله به شما کمک می‌کند که در برابر تمام مسائلی که با آن مواجه می‌شوید تصمیم‌های درست اتخاذ کنید. حل مساله، انرژی می‌برد و هر چه مساله جدی‌تر باشد، یافتن یک راه‌حل رضایت‌بخش کار بیشتری می‌طلبد. اما حل مساله، مهارتی است که می‌تواند از طریق یادگیری توانایی‌های ذهنی معین و به کار بستن پنج گام فرایند حل مساله که در بخش‌های بعدی این فصل می‌آید، بهتر پیشرفت کنند.

### تفکر انتقادی

تفکر انتقادی چیزی نیست که فقط افراد خیلی باهوش می‌توانند از عهده آن برآیند. درواقع، تفکر انتقادی مهارتی است که تقریباً توسط هر کسی می‌تواند آموخته شود. شما احتمالاً از تفکر انتقادی برای حل مساله ریاضی، سازمان‌دهی یک مقاله درسی، و قضاوت درباره ادعاهای مربوط به سلامت غذایی، استفاده می‌کنید. گرچه تفکر انتقادی به روش‌های گوناگون تعریف شده است، اما در مجموع به این معناست که فرد بتواند مهارت‌های زیر را کسب کند:

- شناسایی مسائل: شناسایی و درک اهمیت مسائل.
- تحلیل: جداسازی یک ایده به اجزای آن و بررسی آن با جزئیات.
- ترکیب: کنار هم گذاشتن اجزای مساله به شیوه‌ای معنی‌دار.
- ارزیابی: قضاوت یا تعیین ارزش یا کیفیت چیزی

این مهارت‌ها، مستلزم چیزی بیش از به‌خاطر سپاری و یادآوری صرف واقعیت‌هاست. درست مانند زمانی که شما آزمون‌های درست و غلط یا چندگزینه‌ای را انجام می‌دهید. آیا می‌توانید به اوقاتی بیندیشید که از تفکر انتقادی استفاده کرده‌اید؟

### استدلال

تفکر انتقادی غالباً مستلزم استدلال است. یعنی گرفتن نتیجه معتبر از واقعیت‌ها یا مشاهدات. دو نوع استدلال وجود دارد: قیاسی و استقرایی. استدلال قیاسی با عبارات کلی شروع می‌شود و به نتیجه‌گیری درباره یک موضوع خاص می‌انجامد. این استدلال بر پایه قوانین و قواعد شناخته‌شده درباره طبیعت و اشیا استوار است.

دو قانون یا قاعده و یا بیشتر به عنوان پیش فرض شناخته و از آن برای گرفتن نتیجه استفاده می شود. در اینجا مثالی از یک بحث با استفاده از استدلال قیاسی آمده است:

پیش فرض: تمام سگها چهار پا دارند.

پیش فرض: تیپر یک سگ است.

نتیجه: تیپر چهار پا دارد.

استدلال استقرایی بر پایه قوانین و قواعد استوار نیست بلکه اساس آن استفاده از تجربه و مشاهده است. نتیجه گیری کلی از امور خاصی گرفته می شود که ما آنها را می دانیم و می بینیم.

### تفکر خلاق

خلاقیت نقش مهمی را در تفکر انتقادی و حل مساله بازی می کند. زیرا خلاقیت ما را قادر می سازد که جهان را به شیوه ای گوناگون مشاهده کنیم. همه مسایل راه حل ساده ای ندارند. و بسیاری از مسائل کاملاً پیچیده اند. هنگام رویارویی با مسائل دشوار یا پیچیده ما می توانیم از خلاقیت برای دستیابی به راه حل های جدید استفاده کنیم و سپس برای ارزیابی موثر بودن آن، تفکر انتقادی و مهارت های استدلال را به کار بندیم.

**تفکر خلاق**، غالباً با عنوان "تفکر بیرون جعبه" توصیف می شود. یعنی دیدن جهان به شیوه ای متفاوت. در نظر گرفتن ایده های نو و داشتن جرات ابتکار، خلاقیت با قدم زدن ذهنی دور یک مساله و دیدن آن از زوایای گوناگون آغاز می شود. این فرآیند با پیشنهاد راه حل های متفاوت با آنچه همواره انجام داده ایم و تلاش برای رسیدن به چیزی نو و اصیل دنبال می گردد. یعنی به کار بردن ایده ها و امور شناخته شده به روش های نو. برای مثال، آیا شما هرگز از آچار پیچ گوشتی برای ترمز در استفاده کرده اید؟ این مثالی است از استفاده از چیزی به روش تو و شاید غیرمنتظره.

**معما**. معماها همانند ژیمناستیک برای ذهن است. معماها، چیستان های کوچکی هستند که به شما شانس آزمودن مهارت های ذهنی تان را به روشی سرگرم کننده می دهند. به کار بستن انرژی های ذهنی برای کار کردن روی مسائل، برای شما فرصتی فراهم می کند که توانایی خود را برای حل مساله آزمون کنید.

بین یافتن راه حل برای معماها و یافتن راه حل برای مسائل پیچیده زندگی شما، شباهت هایی وجود دارد. شما مساله را شناسایی و تعریف می کنید و درباره راه حل آن می اندیشید. حل مساله، یک مهارت است و همانند سایر مهارت ها با تمرین بهتر می شود. در اینجا مثالی از یک معما آورده شده است:

دیزی، رز و لیلی وارد نمایشگاه گل و گیاه شهر شدند. تصادفاً، گل‌هایی که آنها خواستند، دیزی، رز و لیلی بود. اما هیچکدام از این دختران گل‌های هم نام خودشان را برنگزیدند. اگر دیزی، رز را انتخاب نکرده باشد، کدام گل برای کدام دختر خواهد بود؟

**نقشه کشی ذهنی.** نقشه‌کشی ذهنی تکنیکی است که شما را قادر می‌سازد که آزادانه‌تر از مغزتان استفاده کنید. مغز ما دو قسمت دارد. ما از سمت چپ برای تفکر منطقی و با ساختار و از سمت راست برای تفکر خلاق و هنری استفاده می‌کنیم. در شرایط کلاسی ما به احتمال زیاد از سمت چپ استفاده می‌کنیم. برای مثال ما معمولاً تشویق شده‌ایم که بطور خلاصه فکر کنیم و بنویسیم و بطور نظام‌دار از یک سطح به سطح دیگر برویم. نقشه‌کشی ذهنی تکنیکی است که شما می‌توانید از آن برای نوشتن، سازماندهی و شرح افکارتان استفاده کنید. یک نقشه ذهنی معرف یک موضوع اصلی واحد است و کلمات، تصاویر، خطوط و هدف‌هایی را درباره آن موضوع دربر می‌گیرد که بعداً به هم می‌پیوندد تا روابط میان آنها را نشان دهند. شما می‌توانید از رنگ استفاده کنید یا به هر روشی که دوست دارید نقشه‌های ذهنی خودتان را شرح دهید. در اصل، یک نقشه ذهنی چهار ویژگی اصلی دارد:

۱. یک تصویر یا دایره مرکزی که معرف موضوع اصلی است.
۲. درون‌مایه‌های اصلی که به صورت شاخه‌هایی از مرکز به بیرون کشیده می‌شوند.
۳. درون‌مایه‌های کوچک که به تم‌های اصلی پیوسته‌اند.
۴. برای افزودن درون‌مایه‌ها هیچ ترتیب خاصی ضروری نیست.

مثالی از یک نقشه ذهنی درباره اردو رفتن است. این نقشه، ساختاری فراهم می‌کند که می‌تواند برای آماده ساختن یک گزارش شفاهی برای اردو رفتن استفاده شود. این تکنیک چگونه می‌تواند برای نوشته‌های کلاسی مورد استفاده قرار گیرد؟

شما می‌توانید با استفاده از مدادها، خودکارها و ماژیک‌های رنگی نقشه ذهنی خودتان را بیافرینید. همچنین برای نقشه‌کشی ذهنی، نرم‌افزارهایی هم وجود دارد اما این نرم‌افزارها می‌توانند خلاقیت فردی و ایده‌های هنری شما را محدود کنند. صرف‌نظر از نوع روش مورد استفاده رهنمودهای استاندارد شده در این زمینه وجود دارد:

۱. از یک صفحه کاغذ به‌عنوان زمین استفاده کنید. (عرض آن بیش از طول آن باشد)
۲. کار را با کشیدن تصویر یا برجسب‌هایی در وسط کاغذ به‌عنوان موضوع اصلی خودتان آغاز کنید.
۳. از تصویر اصلی شاخه‌هایی برای کلیدواژه‌های مرتبط با آن موضوع ترسیم کنید.

۴. کلمات جزیی را بیفزایید و آنها را با شاخه‌های موجدار کوچک به کلیدواژه‌ها متصل کنید.
۵. افزودن کلیدواژه‌ها و جزئیات حامی آن‌ها را ادامه دهید. تا بتوانید افکار تان را درباره آن موضوع به دقت بیان کنید. اگر به ایده‌های بیشتری رسیدید می‌توانید به عقب برگردید و به نقشه‌تان بیافزایید. نقشه‌کشی ذهنی، مهارتی مفید برای تکلیف مدرسه، پروژه‌های فردی و سازماندهی ایده‌های شما هنگام حل مساله است.

### فرایندهای حل مساله

نیاز به حل مساله بخشی از زندگی روزانه است. اما بسیاری از افراد هرگز روش‌های کارآمد رویارویی با مسایل را نمی‌آموزند. آنها از جمع کردن تمام مهارت‌هایشان به منظور یافتن یک راه‌حل ناتوان‌اند. حل مساله خوب همچنین مستلزم صبر است زیرا مسایل پیچیده مستلزم زمان هستند و یک راه‌حل شتاب‌زده موثر نیست. برخی از مسایل در کوشش اول حل نخواهد شد. و مسایل دیگر بیش از یک راه‌حل دارد. باز مسایل دیگری هستند که دارای موضوع‌های زیربنایی هستند که باید بررسی شوند. علیرغم این دشواری‌ها، راه‌حل‌ها یا دست‌کم سازش‌ها برای اکثر مسائل قابل دستیابی است. به شرطی که شما زمان کافی برای کار منطقی، خلاقانه و کامل روی مساله صرف کنید. برخی از مسائل روزانه زندگی یک جوان را ملاحظه کنید:

۶:۳۰ : صبح زنگ ساعت به صدا درمی‌آید.

مساله: آیا شما از بسترتان بلند می‌شوید یا برمی‌گردید تا کمی دیگر بخوابید؟

۷:۵۵ : صبح شما برای رفتن به مدرسه باید از خیابان عبور کنید. شما دیر کرده‌اید.

مساله: آیا شما از وسط خیابان در رفت‌وآمد ماشین‌ها عبور می‌کنید یا نه به گوشه خیابان بازمی‌گردید و منتظر چراغ راهنمایی می‌شوید.

ساعت ۲ بعدازظهر یکی از معلم‌های شما، یک تکلیف گروهی به عهده شما گذاشته است.

مساله: شما با دونفر از اعضای گروه رابطه خوبی ندارید. بدتر از آن اینکه یکی از آنها، سرگروه است. جوانی که با این مسائل روبروست ممکن است بدون اینکه بداند در حال استفاده از مهارت‌های حل مساله است، روی این مسایل کار کند. وقتی ساعت لسلی زنگ می‌زند او می‌خواهد که دکمه زنگ را فشار دهد اما او قبل از شروع مدرسه امتحان جبرانی برای کلاس زیست‌شناسی دارد و تصمیم می‌گیرد که چند دقیقه بیشتر خوابیدن، ارزش نمره پایین گرفتن در این امتحان را ندارد. لسلی این تصمیم‌ها را بدون استفاده از تکنیک‌های رسمی حل مساله می‌گیرد اما او از مهارت‌های مناسب حل مساله استفاده کرده است.



مثال های دیگر از مسائلی که نیازمند توجه شماسست عبارت است از تصمیم گیری درباره مقدار زمانی که صرف تکلیف منزل می کنید، و اینکه آیا اکنون ماشین ارزان قیمتی بخرید یا منتظر بمانید که پولتان بیشتر شود. مسائلی که شما به عنوان جوان با آن روبرو هستید، پیچیده تر از مسائلی هستند که در کودکی با آن روبرو بودید. برخی از آنها حتی ممکن است سلامتی شما را تحت تاثیر قرار دهد، از قبیل اینکه آیا سیگار بکشید یا خیر یا با افرادی که با شما بد رفتاری می کنند چگونه برخورد کنید. افراد به مشکل به روش های گوناگونی می نگرند. دوران نوجوانی و جوانی، زمان بزرگی برای یادگیری و تمرین یک فرایند حل مسئله رسمی است که شما را در رویارویی با مسائلی که به طور فزاینده ای دشوار و پیچیده می گردند، یاری می دهد.

مشکلات نوعی در زندگی روزمره یک جوان، از قبیل تصمیم گیری درباره بلند شدن از بستر، و محل عبور از عرض خیابان، نسبتاً آسان است و احتمالاً مستلزم یک فرایند حل مسئله رسمی نیست. با این حال، تصمیم گیری درباره چگونگی برخورد با کسانی که رابطه خوبی با آنها ندارند، با استفاده از فرایند ساخت یافته ای از قبیل IDEAL به طور کارآمدی قابل انجام است. IDEAL در بخش بعدی معرفی شده است. این روش، سالهاست که مورد استفاده دانشمندان و ریاضیدانان بوده است و در مورد هر نوع مسئله ای قابلیت کاربرد است.

### استفاده از IDEAL برای حل مسئله

فرایند حل مسئله شامل پنج گام مجزاست. به منظور کمک به شما برای به خاطر سپردن این گام ها، از اصطلاح IDEAL استفاده می شود. این یک مخفف است، یعنی کلمه ای که از حرف یا حروف اول کلمات دیگر ساخته شده است، IDEAL یادآور گام های زیر است:

- ۱- شناسایی مسئله<sup>۱</sup>
- ۲- توصیف راه حل های احتمالی<sup>۲</sup>
- ۳- ارزیابی هر راه حل و تصمیم گیری درباره آنکه کدام یک مورد استفاده قرار گیرد.<sup>۳</sup>
- ۴- عمل به راه حل برگزیده<sup>۴</sup>
- ۵- یادگیری<sup>۵</sup>

### شناسایی مسئله

شناسایی مسئله اولین گام منطقی است. شما ممکن است فکر کنید که این کار بسیار آسان و روشن است، اما تعریف ماهیت حقیقی یک مسئله، همواره ساده نیست. یک نمونه مسئله درباره تکلیف گروهی را از صفحات

---

1. Identify  
2. Describe  
3. Evaluate  
4. Act  
5. Learn

قبل در نظر بگیرید. به نظر شما مسئله واقعی چیست؟ اگر بگویید که "هم گروه بودن با کسانی که آنها را واقعا دوست ندارید" تا حدی درست گفته اید. اما این فقط یک توصیف کلی از مسئله است. علاوه بر این، این موضوع یک تعمیم ناشی از هیجان است. این یک راه متداول اما ناکارآمد آغاز رویارویی با یک مسئله است. این روش در بسیاری از مواقع زمان و نیرو را صرف یافتن مسئله واقعی در بسیاری از موقعیت ما می کند. در این مثال مسئله واقعی به شرایط عملی و وضعیت رابطه شما با دو عضو دیگر گروه بستگی خواهد داشت. مسئله واقعی این نیست که شما مجبور به کار کردن با آنها هستید بلکه احتمالا یکی از موارد زیر است:

۱- آیا من می توانم با این افراد به طور موفقیت آمیزی کار کنم و چیزی یاد بگیرم و امتیاز این تکلیف را هم به دست آورم؟

۲- آیا اگر به گروه دیگری بروم، بهتر عمل خواهم کرد؟

۳- در این گروهی که دوستشان ندارم چگونه عمل خواهم کرد؟

در اولین گام جستجوی یک راه حل، صرف وقت برای تهیه یک تصویر روشن از مسئله اهمیت دارد. در حین طراحی یک مسئله، پرسش های زیر ممکن است تفکر شما را هدایت کند:

- من پیشاپیش چه مطالبی درباره این مسئله می دانم؟
- آیا تمام اطلاعات لازم را برای درک این مسئله می دانم؟
- چه کسی می تواند در طراحی این مسئله مرا یاری دهد؟

اگر یک مسئله، بسیار بزرگ و خسته کننده به نظر می رسد آن را به مسئله های فرعی کوچک تر تقسیم کنید. به محض شناسایی مسائل کوچک تر، آنها را اولویت بندی کنید:

یعنی آنها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید. با یک یا دو مسئله فرعی آغاز کنید که می توانید به درستی با آنها کار کنید و سپس راه خود را به سوی باقیمانده آنها ادامه دهید.

### راه حل های احتمالی را توصیف کنید.

به محض آنکه شما مسئله را به روشنی تعریف کردید، همراه سایر موضوع های مرتبط با آن، شما می توانید شروع به تهیه راه حل ها بکنید. بارش مغزی، روش خوبی برای کشف ممکن هاست. بارش مغزی یعنی فهرست کردن تمام راه حل هایی که به فکرتان می رسد حتی راه حل هایی که ظاهرا احمقانه و غیر عقلی به نظر می رسند. شما درباره هیچ کدام از راه حل ها داوری نکنید. ایده ها را تا زمانی که فکر کنید دیگر چیزی به ذهنتان نمی رسد، بنویسید. شما می توانید از دوستان و اعضای خانواده هم بخواهید که در بارش مغزی به شما بپیوندند. دخالت دادن دیگران گاهی اوقات موثر واقع می شود زیرا تعامل میان افراد در مقایسه با زمانی که به تنهایی کار می کنند، آنها را تشویق می کند که درباره ایده های بیشتری بیندیشند. فقط مطمئن شوید که همه نقش بسیار مهم بارش مغزی را درک کرده اند: در مرحله تولید ایده، همه ایده ها قابل قبول اند. قضاوت

زودرس در جلسه بارش مغزی می تواند خلاقیت را خفه کند. ارزیابی سودمندی ایده ها پس از اتمام نوشتن ایده ها صورت می گیرد.

### ارزیابی هر راه حل

هر کدام از راه حل های موجود در فهرست احتمالات بارش مغزی را ارزیابی کنید. شما بر اساس استاندارد ها یا معیارهای معینی باید درباره قابل قبول بودن راه حل ها تصمیم بگیرید. در اینجا چند پرسش وجود دارد که معیارهای متداول مورد استفاده را بیان می کند:

- آیا این راه حل منطقی است؟
- آیا سودمندی آن بیش از هزینه آن است؟ هزینه فقط به پول اشاره ندارد بلکه وقت صرف شده برای اعمال آن راه حل هم باید حساب شود.
- آیا این راه حل خلاقانه است؟ گاهی اوقات افراد صرفا به ایده های مطلوب خودشان می چسبند. آنها به این دلیل از ایده ها استفاده می کنند که آنها برایشان آشنا هستند به جای آنکه در جستجوی راه حل های نو، چالش برانگیزتر و احتمالا بهتر باشند.
- آیا این راه حل، احتمالا مشکل را حل خواهد کرد؟

تصمیم گیری درباره بهترین گزینه ممکن است مستلزم پژوهش گسترده تر و مشورت با دوستان، اعضای خانواده یا حتی متخصصانی از قبیل یک پزشک باشد. میزان زمان صرف شده در این گام با پیچیدگی و جدیت مشکل متناسب است.

### عمل به راه حل برگزیده

به محض آنکه درباره بهترین گزینه تصمیم گرفتید، لازم خواهد بود که به آن عمل کنید. شما با اعتماد به اینکه این گزینه را از میان گزینه های دیگر برگزیده اید، قادر به عمل به آن خواهید بود.

### یادگیری

مشاهده کنید که هنگام به کار بستن راه حل شما چه روی می دهد. ببینید آیا از عهده مشکل شما برمی آید؟ در غیر این صورت شما ممکن است که مجبور شوید به عقب برگردید و گزینه دیگری انتخاب کنید.

### تصمیم گیری

تصمیم گیری بخش مهمی از حل مسئله است و نقش بسیار مهمی در سبک زندگی مبتنی بر بهزیستی ایفا می کند. گاهی ممکن است که شما با وسوسه رسانه ها یا دوستان در فعالیت های پرخطر درگیر شوید. مقاومت در برابر این وسوسه ها و تعهد به رعایت طرح بهزیستی تان، مستلزم برخی از تصمیم گیری ها خواهد بود. برخی تصمیمات بسیار آسان است از قبیل انتخاب خوردن یک سیب به جای شکلات برای میان وعده، تصمیم

های دیگر، تاثیر جدی تری روی سلامتی و بهزیستی شما دارد. مثالی از این دست تصمیم برای سیگار کشیدن است.

به عنوان یک نوجوان، شما در سنی قرار دارید که قدرت تصمیم گیری شما بیشتر از قبل آزمون خواهد شد. شما در مقایسه با دوران کودکی، اوقات بیشتری را دور از خانواده سپری می کنید. و اکنون تجربه های زندگی و اطلاعاتی دارید که در سال های قبل فاقد آن بودید. هر چه کودکان رشد می کنند و بالغ تر می شوند به طور کلی فرصت های بیشتری برای تصمیم گیری به دست می آورند.

### استفاده از الگوی تصمیم گیری

انتخاب یک گزینه برای عمل کردن به آن یک مهارت حل مسئله است. استفاده از فرایند تصمیم گیری به شما کمک خواهد کرد که بهترین گزینه را برای حل مسئله تان انتخاب کنید.

**گام ۱: فهرست کردن گزینه ها:** اولین گام تصمیم گیری فهرست کردن گزینه های راه حل ها برای برگزیدن از میان آنهاست. این گام ممکن است بسیار اساسی باشد اما بسیاری از افراد فاقد مهارت های حل مسئله هستند زیرا آنها فقط یک راه حل را در نظر می گیرند. هر مسئله ای راه حل های احتمالی فراوانی دارد و وقتی افراد هرگز آنها را در نظر نمی گیرند آنها فرصت به کار بستن مهارت های تصمیم گیری را از دست می دهند. گاهی اوقات تفکر درباره گزینه های متفاوت جرات می خواهد. برخی راه حل ها ممکن است در یک زمان دردناک یا پرهزینه باشد اما در دراز مدت بهترین گزینه خواهد بود.

**گام ۲: شناسایی مزایا و محدودیت ها:** به محض آنکه با استفاده از بارش مغزی فهرستی از گزینه ها را تهیه کردید، باید به گام دوم بروید و مزایا و محدودیت های هر کدام را بررسی و تعیین کنید. شما ممکن است بخواهید که آنها بنویسید به ویژه اگر با تصمیم مهمی مثل این رو به رو باشید که وارد کدام دانشگاه شوید. در این نقطه، شما می خواهید که گزینه های امیدبخش حفظ کنید و گزینه هایی را که آشکارا نامناسب به نظر می رسند، حذف کنید.

**گام ۳: پیش بینی نتایج:** نتایج احتمالی هر گزینه را پیش بینی می کند. یعنی می پرسد "چه می شود اگر...؟" شما ممکن است از یک دوست، یک عضو خانواده یا یک فرد مورد اعتماد بخواهید که در این تکلیف به شما کمک کند. کسانی که به طور مستقیم با مسئله درگیر نیستند ممکن است نقطه نظر تازه ای ارائه دهند. نتایج در شکل های متفاوتی وجود دارند. برخی گزینه ها، پیامد های روان شناختی دارند یعنی در صورت برگزیدن آنها ممکن است درد هیجانی تجربه کنید. با شما ممکن است که که خودتان را برانگیزید که رفتار جدیدی در پیش بگیرید. برخی از نتایج از نظر مالی زیان بارند؟ برخی دیگر پاداش بخش هستند. برخی دیگر ممکن است مستلزم یادگیری مهارت جدیدی باشند. نکته مهم این است که هر گزینه و نتایج احتمالی آن را به دقت در نظر بگیرید طوری که بتوانید تعیین کنید که چه چیزی را می خواهید بپذیرید.

**گام ۴: اولویت بندی:** با استفاده از اطلاعاتی که شما اکنون دارید، می توانید به گام ۴ بروید که گزینه ها را اولویت بندی می کند. پرسش های راهنمای زیر می تواند شما را در این بخش از فرآیند تصمیم گیری یاری دهد:

۱- برای برخورد با مسئله کدام گزینه ها مناسب هستند؟ برخی راه حل ها ممکن است جذاب به نظر برسند اما اگر از عهده مسئله برنیايند مناسب نیستند. مناسب بودن به معنای اخلاقی بودن آن نیز هست.

۲- کدام گزینه میسر است؟ آیا واقعا می توانید این راه حل را به کار ببندید؟ آیا این راه حل پرهزینه است؟ با چه سطحی از اطمینان می توان گفت که این گزینه کارآمد است؟

۳- این گزینه چقدر انعطاف پذیر است؟ آیا با سایر راه حل های مرتبط یا با شرایط جدیدی که ممکن است بعدها پیش آید، سازگار است؟ آیا این گزینه برای کاربست روی مشکلات مشابه در آینده قابل تعدیل است؟  
**استفاده از یک جدول تصمیم:** برای کمک به تصمیم گیری تان، شما می توانید یک جدول تصمیم درست کنید. این روشی مناسب برای مقایسه گزینه های شماست. فرض کنید که شما گزینه های احتمالی را به سه گزینه کاهش داده اید. برای قضاوت درباره گزینه هایتان بر اساس میزان تناسب میسر بودن و انعطاف پذیری از این جداول استفاده کنید و به هر کدام نمره ۰ تا ۲۰ بدهید. برای مثال، تصور کنید که مریسا سعی می کند که تصمیم بگیرد برای مهمانی چه لباسی بپوشد و او سه گزینه دارد. گزینه اول خریدن لباسی است که دوست دارد، این لباس گرانتترین لباسی است که او دیده است و او در واقع پول کافی برای آن ندارد. اما او احتمالا آن را در مناسبت های خاص دیگر هم خواهد پوشید.

گزینه دوم، خریدن لباس ارزانتری است که ممکن است آن را برای یک مناسبت خاص بپوشد. گزینه سوم پوشیدن لباسی است که خواهرش چند سال قبل پوشیده بود اما مدل آن قدیمی است و مریسا هرگز آن را دوباره نخواهد پوشید. او درباره هر کدام از این گزینه ها می اندیشد و بر اساس مناسب بودن، میسر بودن و انعطاف پذیری نمره می دهد.

در این سناریو، گزینه دوم، بهترین انتخاب مریسا است. لباس ارزان تر مناسب است زیرا نیازهای او را بر طرف خواهد کرد، این گزینه میسر است زیرا او می تواند پول آن را بپردازد، و تا حدی انعطاف پذیر است زیرا پوشیدن مجدد آن ممکن است. لباس گرانتقیمت برای مهمانی مناسب بود. اما میسر نبود زیرا مریسا نمی توانست پول آن را بپردازد و انعطاف پذیر بود چون می توانست آن را دوباره بپوشد. لباس خواهر مریسا میسر بود چون هیچ هزینه ای نداشت اما مناسب یا انعطاف پذیر نبود زیرا مدل آن مناسب نبود و او دوباره آن را نمی پوشید. اگر بار دیگر با انتخاب میان چند گزینه رو به رو شدید سعی کنید از جدول تصمیم گیری استفاده کنید.

**گام ۵: به کار بستن و ارزیابی:** آخرین گام در فرایند تصمیم گیری در برگیرنده گام های ۴ و ۵ IDEAL است: به راه حل برگزیده عمل کنید (آن را به کار ببندید) و بیازمایید (گزینه ای را که به آن عمل کرده اید، ارزیابی

کنید). آیا راه حل موثر بوده است؟ شما ممکن است انتخاب درستی انجام داده باشید و این بسیار مهم است. اما با طی کردن تمام گام های این فرایند، انتخاب درستی نباشد. در این صورت شما می توانید بازنگری کنید یا ممکن است دوباره شروع کنید و کار متفاوتی را امتحان کنید.

### چند رهنمود مفید

تصمیم گیری، مهارتی آموختنی است اما انجام خوب آن مستلزم تمرین است. سال های نوجوانی شما، فرصت های زیادی برای یادگیری این مهارت به شما خواهد داد. در اینجا چند رهنمود مهم وجود دارد که باید آنها را در نظر بگیرید:

- هنگامی که تصمیم، بسیار مهم است، تمام راه حل های ممکن را با دقت در نظر بگیرید شتاب زده نگویند که " من این کار را انجام خواهم داد" هر چه تصمیم مهم تر باشد، برنامه ریزی و احتیاط بیشتری باید در به کار بستن فرایند تصمیم گیری به کار بندید.
- اگر شما از گرفتن یک تصمیم اجتناب کنید، آن تصمیم را ناکارآمد می کنید.
- بدون عمل به تصمیم نخواهید فهمید که آیا آن تصمیم درست است یا خیر. فقط پس از به کار بستن است که شما می توانید نتایج را ارزیابی کنید.

### تصمیم گیری برای خودتان

زمانی که با خانواده تان نیستید چه روی می دهد؟ در دوره نوجوانی دوستان به طور فزاینده ای مهم می شوند و شما احتمالاً اوقات زیادی را با آنها می گذرانید. احتمالاً با بسیاری از موقعیت ها رو به رو می شوید که باید برای خودتان تصمیم های دشوار بگیرید. ممکن است قبلاً چنین موقعیت هایی را تجربه کرده باشید، شاید یکی از دوستانتان به شما سیگار تعارف کرده باشد یا در یک مهمانی کسی به شما مشروب تعارف کند یا یک فردی که آشکارا مست است خواسته باشد شما را با ماشین به سینما برد. در چنین موقعیت هایی، ارزش های سلامتی شما به چالش طلبیده می شود. خودتان را در موقعیتی می یابید که باید تصمیم بگیرید که آیا با او همراهی کنید و خودتان را در یک موقعیت بسیار پرخطر قرار دهید یا از طرح بهزیستی خودتان پیروی کنید که شما را به سوی به حداقل رساندن خطرهای آشکارا می خواند. شما نیازمند رویکردی به تصمیم گیری هستید که در تعیین بهترین عمل شما را یاری دهد. آماده شدن به این منظور به شما کمک می کند که از تحت فشار قرار گرفتن و اتخاذ تصمیم های ضعیف اجتناب کنید و مجبور نباشید با پیامدهای آن تصمیم گیری های ضعیف زندگی کنید.

## فصل چهارم

### مراقبت از خودتان

#### مقدمه

هنگامی که کودک بودید، والدین تان مسئول مراقبت فردی شما بودند. به عنوان جوان این مسئولیت به شما منتقل می شود. در عین حال بدن متغیر شما چالش های نوبی را برای آراستگی و بهداشت فردی پیش می کشد. برای بسیاری از جوانان ظاهر بسیار اهمیت دارد و همان گونه که خواهید آموخت، چگونه دیده شدن شما، به شدت تحت تاثیر عادات بهزیستی شماست.

به عنوان یک جوان برای مراقبت از خودتان چند تصمیم مهم مرتبط با سلامتی خواهید گرفت. بهترین راه مراقبت از پوست، مو و دندان هایتان کدام است؟ از کدام محصولات برای آراستن خودتان باید استفاده کنید؟ برخی پیامدهای رفتارهای عامه پسند از قبیل خالکوبی و تاتو کردن و سوراخ کردن کدام است؟ دانستن این واقعیات به شما کمک خواهد کرد که تصمیم های مناسبی درباره این رفتارها و سایر رفتارهای موثر بر سلامتی بگیرید. در عین حال می خواهید که از سلامتی کنونی و آتی خودتان محافظت کنید. این فصل به شما اطلاعاتی درباره عادت هایی خواهد داد که می توانید این اطلاعات را در طرح بهزیستی خودتان وارد کنید و این عادت ها تاثیر مثبتی روی سلامتی و ظاهر شما خواهد داشت.

#### پوست شما

پوست، پوشش محافظ بدن شماست. یک پوشش محکم، انعطاف پذیر و بسیار مقاوم در برابر آب که مانع ورود ارگانیزم های بیماری زا به بدن می شود. پوست از دو لایه ی مجزا تشکیل می شود. لایه ی بیرونی یعنی اپیدرم از پنج سطح سلولی ساخته شده است. بیرونی ترین لایه، شامل سلول های مرده است که پوسته پوسته می شود. در عمقی ترین لایه سلول هایی وجود دارد که سلول های تازه ای را تولید می کند که جانشین سلول های پوسته می شوند. در این لایه، سلول های تخصص یافته ای وجود دارد که رنگ دانه ای به نام ملانین تولید می کند که مسئول رنگ دادن به پوست است. افراد تیره پوست در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند، ملانین بیشتری دارند. آفتاب سوختگی حاصل افزایش تولید ملانین توسط پوست هنگام قرار گرفتن در معرض آفتاب است.

#### تغذیه خوب

حفظ یک رژیم سالم برای پوست شما اهمیت دارد. پوست شما بویژه ویتامین های E، C، B، A را دوست دارد که از خوردن روزانه ی میوه ها و سبزی های تازه تأمین می شود. شما نباید غذاهای مخصوصی بخورید که برای پوستتان مفید باشد و مصرف مکمل های ویتامینی خاص ضروری نیست. مادامی که شما انواع غذاهای متنوع را مصرف می کنید، بدنتان ویتامین ها و سایر مواد معدنی را به جاهای لازم خواهد فرستاد. آیا تبلیغات

لوسیون ها و کرم های پوستی را دیده اید که مزایای افزودن ویتامین ها را به ترکیبات آنها توصیف می کنند؟ هیچ گواهی وجود ندارد که نشان دهد که این محصولات بسیار گران اند و ممکن است ارزش مناسبی نداشته باشند. آنها ممکن است که به عنوان مرطوب کننده عمل کنند، اما نمی توانند ویتامین های پوست را تأمین کنند زیرا پوست نمی تواند این ویتامین ها را وقتی که روی پوست مالیده می شوند، جذب کند.

### **حمام کردن**

برای حفظ سلامتی و ظاهر پوست، لازم است پوست شما تمیز نگه داشته شود. تمیز نگه داشتن پوست اهمیت ویژه ای برای نوجوانان دارد زیرا تغییرات شیمیایی بدن در دوران نوجوانی می تواند شرایط را برای بروز آکنه مهیا کند. پوست همچنین روغن و عرق تولید می کند که در تعامل با باکتری های سطح بدن باعث تولید بوی بدن می شود. برای پیشگیری از آکنه و بوی بدن لازم است که نوجوان ها بیش از دوران کودکی حمام کنند. میزان حمام کردن و دوش گرفتن به نوع پوست، سطح فعالیت و شرایط محیطی از قبیل گرما، رطوبت و گرد و خاک بستگی دارد. اینکه دوش بگیرید یا حمام کنید و نوع صابون مورد استفاده ی شما به ترجیح شخصی شما بستگی دارد.

### **خوشبو کننده**

هنگام گرما یا ورزش، دمای بدن شما بالا می رود. افزایش دما می تواند باعث بیماری و حتی مرگ شود. هدف عرق کردن، کمک به خنک شدن بدن است. عرق در سطح پوست شکل می گیرد و بخار شدن آن باعث خنک شدن بدن می گردد. بوی بدن، ناشی از خود عرق نیست. زیرا عرق بو ندارد اما این بو ناشی از باکتری های سطح پوست و مو هست که از عرق تغذیه می کنند و مواد زائد تولید می کنند. کودکان عرق می کنند اما به دلیل وضعیت شیمیایی بدن آنها و فقدان آن نوع باکتری که باعث بو می گردد، بدن آنها تولید بو نمی کند. در فرهنگ ما، بوی بدن، از لحاظ اجتماعی ناپسند است. خوشبختانه بوی بدن با حمام کردن و استفاده از خوشبو کننده ها کاهش می یابد. یک خوشبو کننده، عملاً تعریق را متوقف نمی کند. خوشبو کننده یک محصول معطر است که بوی مرتبط با تعریق را می پوشاند. از سوی دیگر ضد عرق ها حاوی مواد شیمیایی از قبیل آلومینیوم کلروهیدرات ها هستند که از تعریق جلوگیری می کنند. استفاده از خوشبو کننده یا ضد عرق به ترجیح شخصی شما بستگی دارد.

### **آفتاب دیدن**

در آغاز قرن نوزدهم، داشتن پوست سفید روشن مد بود. افراد دارای پوست برنزه، کارگرانی بدون پایگاه اجتماعی بودند. افراد ثروتمند از آفتاب پرهیز می کردند. در آغاز قرن بیستم، نگرش اجتماعی تغییر کرد و آفتاب سوختگی به عنوان علامت گذراندن اوقات فراغت در کنار ساحل یا سایر نقاط تفریحی در نظر گرفته شد.



امروزه جوانان خواهان برنزه شدن هستند و تحقیقات نشان می دهد که یک سوم از نوجوانان مایل به مصرف ضد آفتاب نیستند. برنزه شدن ممکن است که احساس سلامتی را باعث شود اما تأثیر آن در عمل کاملاً برعکس است! احتمالاً هیچ چیز به اندازه قرار گرفتن در معرض آفتاب برای پوست شما زیان بار نیست. افرادی که بیشتر در معرض آفتاب قرار می گیرند در مقایسه با کسانی که کمتر در برابر آفتاب قرار دارند در نهایت به طور معنی داری بیشتر دچار چروکیدگی پوست می شوند. حتی جدی تر از آن، آفتاب سوختگی، احتمال سرطان پوست را افزایش می دهد. پرتوهای خورشید حاوی اشعه ی زیان بار فرا بنفش (UV) است که اگر به وسیله ی لایه ی اوزون فیلتر نشود، زندگی انسان را تخریب خواهد کرد. لایه ی اوزون، ۱۰ مایل بالاتر از سطح زمین در استراتوسفر واقع شده است. اوزون گازی است که مقداری از اشعه ی UV را جذب می کند.

اشعه ی فرا بنفش: اشعه فرا بنفش (UV) در سه شکل به زمین می رسد:

۱. UV-A که برای ساختن ویتامین D در بدن لازم است. با این حال زیاد شدن UV-A باعث زمختی پوست، ضعیف شدن سیستم ایمنی، تا حدی آب مروارید چشم ها و سرخی پوست می گرد. UV-A توسط لایه ی اوزون جذب نمی شود.

۲. UV-B هم بر گیاهان و هم بر جانوران تأثیر دارد اما قسمت اعظم آن توسط لایه ی اوزون جذب می شود. بیشترین تهدیدی که از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این اشعه مشخص شده است، سرخی پوست، سرطان پوست، آب مروارید و سرکوب سیستم ایمنی است.

۳. UV-C برای گیاهان و جانوران بسیار خطرناک است اما این اشعه به طور کامل توسط لایه ی اوزون جذب می شود و به سطح زمین نمی رسد.

قرار گرفتن طولانی مدت در برابر اشعه های فرا بنفش فرد را در معرض خطر آثار منفی این اشعه بر پوست قرار می دهد. نیرومند ترین تابش UV بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر اتفاق می افتد. در یک روز بدون ابر در طول تابستان، اشعه های خورشید می تواند باعث سوختگی درجه دوم در فردی شوند که از ضد آفتاب استفاده نکرده است یا قبلاً خیلی در معرض آفتاب قرار نگرفته است. برای محافظت پوست در برابر آثار زیان بار آفتاب، قرار گرفتن در برابر آفتاب، را در ساعات اوج، محدود کنید. شاید در عمل، محدودیت مواجهه با آفتاب دشوار باشد بهترین کار بعد از آن، استفاده از محصولات ضد آفتاب با یک عامل حفاظت (SPF) ۱۵ یا بالاتر و پوشیدن یک کلاه لبه دار است. جدول زیر انواع پوست ها و نمره ی SPF توصیه شده برای هر پوست را نشان میدهد. هر چه پوست روشن تر باشد، عامل SPF در ضد آفتاب باید بالاتر باشد.

## طبقه بندی انواع پوست

طبقه	نوع پوست	ویژگیهای کلی فیزیکی	محصول حافظ پوست
I	همواره می سوزد، هرگز برنزه نمی شود.	پوست سفید روشن، چشمهای آبی، موهای بلوند	SPF 30
II	همواره به آسانی می سوزد، بسیار کم برنزه می شود، ممکن است کک و مک بزند.	پوست سفید، چشمان آبی یا سبز، موهای بلوند یا قهوه ای روشن	SPF 20-30
III	به طور متوسطی می سوزد، به طور نامرتب برنزه می شود.	پوست قهوه ای روشن یا زیتونی، چشمان سبز یا قهوه ای، موهای قهوه ای تا سیاه	SPF 20
IV	کمی می سوزد، به خوبی برنزه می شود	پوست نسبتا قهوه ای، چشمان قهوه ای، موهای قهوه ای تا سیاه	SPF 15
V-	به ندرت می سوزد، به شدت برنزه می شود	پوست قهوه ای، چشمان قهوه ای، موهای قهوه ای تا سیاه	SPF 10
IV	هرگز نمی سوزد	پوست قهوه ای تا سیاه، چشمان قهوه ای، موهای سیاه	SPF 5-10

## سرطان پوست

آفتاب سوختگی یک پیامد زیان بار کوتاه مدت قرار گرفتن در معرض آفتاب است. پیامد دراز مدت بسیار جدی این کار، سرطان پوست است. هر سال بیش از یک میلیون مورد سرطان پوست گزارش می شود و بیش از بیست نفر هر روز در اثر ابتلا به سرطان پوست می میرند. چندین عامل خطر سرطان پوست را افزایش می دهد. هر چه در میزان قرار گرفتن در معرض اشعه فرا بنفش بیشتر باشد، احتمال ابتلا به سرطان

پوست افزایش می یابد. فردی که دارای پوست نوع I است در مقایسه با فرد دارای پوست نوع VII بیشتر در معرض خطر است. و این احتمال برای افرادی بالاتر است که در دوران کودکی دست کم یک بار دچار آفتاب سوختگی شده اند که منجر به تاول زدن پوست شان شده است.

سرطان پوست می تواند به دنبال سالهای طولانی قرار گرفتن در معرض آفتاب، در افراد ایجاد شود، اما جامعه پزشکی اکنون شاهد مواردی از سرطان پوست در میان نوجوانان است. فهم این نکته مهم است که گرچه ضد آفتاب ها طراحی شده اند تا امکان قرار گرفتن طولانی مدت در برابر آفتاب را فراهم کنند اما آنها احتمال سرطان پوست را کاهش نمی دهند.

شرایط پیش از سرطان که در پوست های آفتاب زده دیده می شود. آکتینیک کراتوزیس است که در آنها زخم هایی به نام آکتینیک کراتوزیس در پوست مشاهده می شود. این زخم ها می تواند به یکی از سه شکل سرطان پوست تبدیل می شود:

۱- سرطان سلول فلسی. این شکل از سرطان پوست در بیرونی ترین لایه سلول های پوستی روی می دهد و در صورت تشخیص زودرس به آسانی درمان می شود.

سرطان سلول پایه. سرطان سلول پایه در سطوح پایین تر پوست شکل می گیرد. این سرطان، متداول ترین شکل سرطان پوست در ایالات متحده است و همانند سرطان سلول فلسی در صورت تشخیص زودرس، می تواند درمان شود. از آنجا که سرطان در لایه های عمیق تر پوست شکل می گیرد، به آسانی تشخیص داده نمی شود و تشخیص با تأخیر سطوح بزرگتر درمان را می طلبد.

۳- ملانومای بدخیم. این شکل از سرطان پوست از سطوح پایین تر اپیدرم آغاز می شود. این شکل می تواند سریع تر از دو سرطان قبلی منتشر شود. این بیماری قابل درمان است اما به دلیل توانایی انتشار سریع به سایر بخش های بدن، در صورت تشخیص ندادن به موقع می تواند کشنده باشد. در سال ۱۹۳۵، خطر بدن ملانوم یک در ۱۵۰۰ بود اما در سال ۲۰۰۰ این رقم به یک در ۷۵ رسید و زندگی بیش از ۷۰۰۰ نفر در ایالات متحده در معرض تهدید این بیماری است.

سرطان پوست از چندین راه قابل درمان است. یک پزشک ممکن است که از نیتروژن مایع برای منجمد کردن زخم های آکتینیک کراتوزیس استفاده کند. بیماران همچنین ممکن است از کرم های تجویز شده ای استفاده کنند که این زخم ها را در دراز مدت از بین ببرد. هر دوی این روش ها می تواند سلول های آسیب دیده را از بین ببرد و امکان رشد سلول های جدید را فراهم کنند. اگر آزمایش ها نشان دهند که سرطان وجود دارد اما منتشر نشده است، ممکن است با جراحی برداشته شود. اگر سرطان منتشر نشده باشد، سایر درمان ها ممکن است ضرورت پیدا کند.

برنزه کردن در فضای بسته: برخی از افراد برای برنزه کردن پوستشان در منزل از ابزارهایی استفاده میکنند. شرکت های فروشنده ی ابزارها و خدمات برنزه کردن در منزل، ادعا می کنند که این ابزارها بی

خطرند. نکته اصلی این است که برنزه کردن در منزل ایمن تر از برنزه کردن در بیرون از منزل و فضای باز نیست. در واقع، برنزه کردن در منزل ممکن است خطرناک تر باشد، زیرا افراد هنگام استفاده از تخت های برنزه ساز، فکر می کنند که آنها بی خطرند و بدون استفاده از ضد آفتاب، خودشان را مدت بیشتری در معرض این نور قرار می دهند.

شرکت های ارائه کننده خدمات برنزه سازی در فضای بسته ادعا می کنند که برنزه سازی در منزل بی خطر است زیرا تخت خواب های برنزه سازی ساخت این شرکت ها فقط از UV-A استفاده می کنند. به خاطر داشته باشید که تولید ملانین که باعث برنزه شدن می شود، تلاش بدن برای حفاظت از خود در برابر اشعه ی مضر است. چیزی به نام برنزه شدن بی خطر وجود ندارد. بهترین چیز، اجتناب از قرار دادن خودتان در موقعیت زیان بار است.

#### آکنه

احتمالا برای نوجوانان، وضعیتی نگران کننده تر از آکنه وجود ندارد. هر نوجوانی بدنبال این موضوع است که آیا می تواند بدون آکنه رشد کند و وارد بزرگسالی بشود. واقعیت این است که تعداد بسیار اندکی از نوجوانان، این سال ها را بدون آکنه پشت سر می گذارند. در واقع، در سال های میانی نوجوانی، ۴۰٪ از نوجوانان به حدی آکنه دارند که مستلزم دریافت کمک از دکتر است.

آکنه یک مشکل پوستی است که می تواند در صورت، گردن، شانه ها و پشت روی دهد. به دلیل بالا رفتن میزان هورمون مردانه تستوسترون در پسران و دختران (بله، دختران هم کمی تستوسترون تولید می کنند!) آکنه در دوره ی نوجوانی بسیار مشاهده می شود. این افزایش تستوسترون باعث فعال تر شدن غدد چربی پوست می شود و این روغن اضافی تولید شده، باعث انسداد فولیکول های مو می شود. باکتری های موجود در فولیکول ها کمی عفونی می شوند و سپس چرک تولید می کنند.

اگر شما به خوبی از پوستتان مراقبت کنید، آکنه نباید مشکل زیادی ایجاد کند در اینجا توصیه هایی برای مراقبت از پوست شما وجود دارد:

- جوش های آکنه را فشار ندهید، نترکاید و نخراشید. این کارها هیچ کمکی به بهبودی نمی کند بلکه با افزایش میزان عفونت و زخم کردن ناحیه، شرایط را بدتر می کند.
- روزانه دو بار صورت و سایر قسمت های آکنه دار بدن را با آب گرم و صابون بشویید. صابون معمولی پوست خوب است اما اگر آکنه یک مشکل است، دکترتان پاک کننده ای را می تواند توصیه کند که برای نوع پوست شما بسیار مناسب باشد. (محلول های پاک کننده باید فقط با توصیه ی پزشک استفاده شود.)
- پوست را خیلی نسابید. مالش زیاد پوست می تواند اوضاع را بدتر کند.

- در استفاده از مواد آرایشی احتیاط کنید. اگر احساس می کنید که باید از این مواد استفاده کنید مراقب باشید که بدون روغن باشند.
- اگر بیش از حد دچار جوش و دمل یا عفونت می شوید به پزشک مراجعه کنید.

## تاتو کردن

یک مد جاری در میان جوانان، تاتو کردن است. تاتو کردن عبارت است از سوراخ کردن پوست و وارد کردن مرکب رنگی به داخل زخم. از آنجا که سوراخ کرد با سوزن انجام می شود و زخم های باز ایجاد می کند، این کار فقط باید به دست متخصصان آموزش دیده و در محیط استریل انجام شود. بسیار اهمیت دارد که تاتو در منزل و توسط اعضای خانواده یا دوستان انجام نشود زیرا خطر بالای عفونت را به همراه دارد.

هر کسی که قصد تاتو کردن دارد باید بداند که رنگی کردن پوست ماندگار است. خال کوبی نام فردی در یک بخش قابل مشاهده ی بدن، ممکن است، در یک زمان رمانتیک باشد. اما اگر این رابطه پایان پذیرد، آن نام باقی می ماند. تغییر دادن یا حذف کردن تاتو ممکن است اما فرایندی دردناک، زمان بر و گران است.

جراحی با لیزر گران ترین روش پاک کردن تاتو است. پاک کردن تاتو بسیار گران تر از تاتو کردن است. جراحی لیزر در مقایسه با سایر روش های پاک کردن تاتو شهرت بیشتری دارد زیرا در مقایسه با سایر روش ها عوارض جانبی زیان بار اندکی دارد. تکانه های لیزر به سادگی وارد لایه های بیرونی تر پوست می شود و رنگ دانه ها را به قطعه های کوچکتری خرد می کند که توسط بدن قابل جذب است. غالبا برای حذف کامل تاتو، چندین جلسه درمان لیزر لازم است. تاتو هر چه بزرگ تر و دارای رنگ های درخشان تر باشد، حذف آن مستلزم جلسات درمانی بیشتری است.

در مورد تاتوهای کوچک جراحی مؤثر است. پوست اطراف تاتو توسط بی حسی موضعی، بی حس می شود و پوست تاتو شده توسط یک چاقوی کوچک جراحی برداشته می شود. سپس لبه های پوست به هم دوخته می شود و جای زخم کوچکی باقی می ماند. تاتو های بزرگتر ممکن است در چندین مرحله برداشته شود طوری که هر بار یک قطعه حذف شود. ممکن است پیوند پوست ضروری باشد، در این مورد پوست از یک منطقه از بدن برداشته می شود و به قسمتی که پوست تاتو شده ی آن حذف شده، پیوند زده می شود. پوست سایی، فرایندی است که در آن لایه های بالایی پوست و مرکب تاتو با ساییدن توسط یک وسیله ی سمباده ای گرد (یا یک محلول آب و نمک) برداشته می شود. پوست ابتدا با افشانه ی بی حس کننده، بی حس و سپس بانداژ می شود زیرا پاک سازی پوست مقداری خونریزی به همراه دارد. این روش میتواند باعث بیرنگ شدن، تغییر در بافت پوست یا باقی ماندن جای زخم شود.

سوراخ کردن بدن، مد دیگری است که برخی از جوانان برای آن تلاش می کنند. همانند تاتو کردن، سوراخ کردن هم پر خطر است. عفونت بزرگترین خطر مرتبط با سوراخ کردن است. این خطر در صورتی افزایش می یابد که سوراخ کردن در مکان معتبری انجام نشود.

شاید شما کسی را بشناسید که به تاتو یا سوراخ کردن ابراز علاقه کرده است. اگر شما اطلاعاتی درباره خطرات مرتبط با این کار و چگونگی کاهش آن ها داشته باشید ممکن است نتوانید در تصمیم گیری به وی کمک کنید.

#### تصمیم

باید بدانید که تاتو ماندگار است. حتی با فناوری کنونی، پاک کردن تاتو ممکن است دردناک، زمان بر و گران باشد. پاک کردن یک تاتوی ۵۰ دلاری می تواند بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ هزینه داشته باشد. بعد از پاک کردن ممکن است که پوست درمان شده دقیقا مانند پوست اطراف نباشد.

#### امکانات

هرگز اجازه ندهید که دوستانتان تاتو یا سوراخ کردن را انجام دهند. این واقعیت که آن ها آموزش ندیده اند و ابزارهای مناسبی ندارند؛ خطرهای سلامتی را به شدت افزایش می دهد. فروشگاه های تاتو و سوراخ کردن باید مورد تحقیق قرار گیرند. از دوستان بخواهید به این فروشگاه ها برود و از صاحبان آن ها درباره شیوه انجام کارشان سوال کند. یک فروشگاه خوب، با افتخار ابزارهایش را به شما نشان می دهد و در مورد چگونگی استریل کردن ابزارها توضیح می دهد. اگر آنها نخواهند در مورد ابزارهایشان توضیح دهند؛ باید از آنها اجتناب کرد. هنگامی که هنرمندان از ابزارها استفاده میکنند، آنها را تماشا کنید. آنها باید دستکش بپوشند و در صورت دست زدن به یک شیء غیر استریل مانند پول یا تلفن باید آنها را عوض کنند.

جوهر مصرف شده باید دور ریخته شود

یک دستگاه سوراخ کن نباید استفاده شود. هیچ راهی برای استریل کردن مناسب آن وجود ندارد. آنچه پس از سوراخ کردن مورد استفاده قرار میگیرد باید از مواد غیر سمی مانند طلای ۱۴ عیار، استیل جراحی یا تیتانیوم درست شده باشد و باید استریل باشد.

#### مراقبت بعدی

امکاناتی که به شما خدمات را ارائه می کند به شما خواهد گفت که برای پیشگیری از عفونت پس از تاتو یا سوراخ کردن چه باید کرد. به دوستان بگویید که از این آموزش ها بهره گیرد. همچنین وب سایت هایی وجود دارد که شما میتوانید اطلاعات بیشتری در مورد تاتو یا سوراخ کردن به دست آورید. از مهارت های سواد سلامتی خودتان استفاده کنید.

موی شما

مو مشخصه ی تمام پستانداران است. تقریبا تمام بدن ما مو دارد اما آنقدر پرپشت نیستند که به عنوان خز در نظر گرفته شوند. برخی از موها پرپشت هستند مانند موی سر و برخی تقریبا نامرئی هستند. رویش مو از ساختارهای خاصی به نام فولیکول های مو آغاز می شود. این ساختارها در اپیدرم قرار گرفته اند موها به صورت چرخه ای رشد می کنند. گاهی بسیار فعال اند و گاه استراحت می کنند. موهای سر شما غالبا سه تا پنج سال در آنجا باقی میمانند. مو زمانی میریزد که موی تازه ای در فولیکول آن شکل گرفته باشد تا جایگزین آن شود. طاسی که اغلب در مردان مشاهده می شود حاصل یک صفت ارثی است که باعث می شود بخش معینی از سر، تولید مو را متوقف کند. در رنگ و بافت مو که دامنه ای از صاف تا مجعد (فر) دارد، عوامل ژنتیکی دخالت دارند. پرپشتی موها هم در میان افراد مختلف، متفاوت است، از بسیار پر پشت تا بسیار کم پشت. ضخامت موی زنان تقریبا نصف قطر ضخامت موی مردان است. رنگ مو توسط رنگدانه های واقع در ساقه مو ایجاد می شود. هرچه مو تیره تر باشد میزان رنگدانه های بیشتر است. موی بدون رنگدانه، خاکستری یا سفید است.

### مراقبت مو

برای حفظ سلامتی مو و پوست سر، مراقبت مناسب از آن ها ضروری است. وقتی که چربی و مواد روغنی به وسیله غدد چربی پوست تولید می شود، مو کثیف می شود، این مواد ساقه مو را می پوشانند و کثیفی را جذب می کنند و نگه می دارند. میزان چربی تولید شده از فردی به فرد دیگر و از روزی به روز دیگر متفاوت است. شما وقتی که حس جرب بودن موها را می کنید باید دست کم دو بار در هفته موها را بشویید اگر معتقدید که موی شما هر روز به شامپو کردن نیاز دارد، مطمئن شوید که از شامپوی دارای؟؟؟؟ متعادل استفاده می کنید. موهایتان را فقط یک بار بشویید و به خوبی آب بکشید. پاک کردن بیش از حد موها، عملا چربی بیشتری را تولید خواهد کرد. برخلاف زمانی که شما کمتر موهایتان را می شویید ممکن است در چرخه شستن بیشتر و تولید بیشتر چربی گرفتار شوید.

برای درک چرایی اهمیت تعادل pH، لازم است بدانید که pH چیست. هر محلولی را می توان به اسیدی یا آلكالینی (بازی) تقسیم کرد. مقیاس pH که دامنه ای از ۱-۱۴ دارد، سطح اسید یا باز خون را اندازه میگیرد. اسید باتری pH ۱ دارد. جوش شیرین (باز) pH ۱۲ دارد. ترکیب شیمیایی محلول ها جالب است. اسید و باز وقتی که ترکیب می شوند، همدیگر را متعادل می کنند. وقتی که اسید باتری را ریختید می توانید با ترکیب آب و جوش شیرین آن را پاک کنید. PH حاصل در حدود ۶ خواهد بود. محصولات دارای pH متعادل به گونه ای ساخته شده اند که pH بین ۶ تا ۷ دارند. بنابراین خیلی خوب روی مو و پوست اثر می کنند. در حالی که pH اسیدی (بین ۵ و ۶) برای محافظت در برابر عفونت است. تقریبا تمام شامپو ها pH متعادل دارند. اگر اینگونه نبود استفاده از آن ها باعث می شد که مو بسیار خشک و شکننده شود.

### ناخن ها

در حالی که بسیاری از حیوانات سم و چنگال دارند، انسان ها در دست ها و پاهایشان ناخن دارند. ناخن ها نوعی پوست مرده هستند که از سر انگشتان دست و پاها به بیرون رشد می کنند. گرچه ناخن ها از پروتئین ساخته شده اند اما شما نمیتوانید با مصرف مقادیر زیاد پروتئین باعث رشد یا استحکام بیش از حد ناخن ها بشوید. برخی ادعا می کنند که خوردن باعث استحکام ناخن ها می شود اما این ادعا درست نیست.

آیا هیچ وقت توجه کرده اید که ناخن های دست شما سریع تر از ناخن های پاهایتان رشد می کند؟ اگر بخواهید که آن ها به رشد خود ادامه دهند باید ماهی یک بار آن ها را کوتاه کنید. بهتر است که ناخن ها را پس از استحمام کوتاه کنید زیرا در این صورت آن ها خشک و شکننده نیستند. ناخن های دست باید طوری کوتاه شوند که انتهای آن ها گرد باشد. انتهای ناخن های پا، بهتر است مستقیم و صاف باشد. اگر انتهای پا گرد باشد، احتمال رشد به داخل آن ها بالا می رود. در این شرایط ناخن ها در سمت انگشتان پا، به داخل پوست فرد می روند. شما باید از رشد به داخل ناخن ها اجتناب کنید. زیرا شرایط نگران کننده ای است و در موارد شدیدتر به عمل جراحی می انجامد.

### دندان ها و لثه ها

دندان های شما در محفظه خاصی در فک بالا و پایین شما جای گرفته اند. کارکرد اصلی دندان ها، آماده سازی غذا برای هضم از طریق بریدن، پاره کردن و خرد کردن آن هاست. در واقع فرآیند هضم زمانی آغاز می شود که ما غذا را می جویم و با بزاق مخلوط می کنیم. کارکرد مهم دیگر دندان های ما کمک به بیان کلمات و گفت و گو کردن است. شکل؟؟؟؟، بخش های مختلف تشکیل دهنده دندان یک فرد را نشان می دهد. به عنوان یک نوجوان شما بین ۲۸ تا ۳۲ دندان دارید. بسته با اینکه ایا دندان های عقل شما در آمده است یا خیر (چهار دندان آسیا در عقب دهان). در آمدن دندان های عقل گاه تا آخر دوره نوجوانی طول می کشد. بسیاری از افراد دندان های عقل خود را کشیده اند زیرا این دندان ها مشکل ساز بودند و در بعضی موارد به این دلیل که دندان های عقل به دندان های دیگر فشار می آورند و ردیف آن ها را به هم میزنند و این باعث مشکلات زیبایی می شود.

مینای دندان سخت ترین پوشش بدن است که بخش بالایی دندان را می پوشاند. گرچه مینا بسیار سخت است اما اسیدی که توسط باکتری های دهان شما در واکنش به قند و نشاسته موجود در غذای مصرفی ترشح می کنند، می تواند در آن نفوذ کند. این اسید چیزی است که باعث پوسیدگی دندان ها می شود. غذاهایی که شما میخورید ممکن است با باکتری های موجود در دهان ترکیب شود و تولید پلاک کند. اگر پلاک ها برداشته نشوند در عرض دو روز به جرم تبدیل می شوند. اگر جرم تشکیل شود فقط دندان پزشک می تواند آن ها را بردارد. با تجمع پلاک و جرم، دندان و لثه، می تواند تخریب شود.

### مراقبت از دندان و لثه



مراقبت از دندان ولته تا حد زیادی تحت کنترل شماست. مسواک زدن به مدت پنج دقیقه و دوبار در روز، از نظر زمانی مناسب و بخش مهمی از طرح سلامتی شماست. این وسیله ساده پیشگیری می تواند باعث اجتناب از ناراحتی، از دست دادن دندان و درمان های پر هزینه دندان شود. یک راهنمای مناسب مسواک زدن است. علاوه بر مراقبت فردی مناسب، بهتر است دندان های شما سالی یک بار توسط دندان پزشک معاینه شود. کشیدن نخ دندان روش خوبی برای حذف پلاک از لایه های دندان است. جایی که مسواک آنجا را به خوبی پاک نمی کند. اگر دندان های شما بسیار نزدیک به هم قرار گرفته باشند، نخ دندان اهمیت زیادی پیدا می کند. اگر دندان های شما بسیار نزدیک به هم قرار گرفته باشند، بهتر است نخ دندان نازک و مویی انتخاب کنید تا نخ دندان بین دندان ها گیر نکند و پاره نشود.

فقدان مراقبت های مناسب دندان نه تنها باعث بروز حفره در دندان می شود بلکه باعث بیماری های دندان نیز می گردد. بیماری های دندان در اثر تجمع پلاک درون و اطراف خط لثه ایجاد می شود. اگر این پلاک ها پاک نشوند، شروع به تخریب ساختارهای محافظی می کند که دندان را به استخوان متصل می کند. این تخریب در ابتدا نزدیک خط لثه و سپس در قسمت عمیق تر درون حفره صورت می گیرد. این تخریب سرانجام چنان عمیق می شود که ساختار پیوندی میان استخوان و دندان از بین می رود و دندان ها فاقد محافظ می شود.

با مسواک و نخ دندان کشیدن به طور مناسب، دوبار در روز باید از بیماری های دندانپزشکی پیشگیری شود. علائم مشکلات زیر باید به دندانپزشک گزارش شود:

- لثه هایی که هنگام مسواک زدن خونریزی می کنند

- لثه های قرمز، متورم یا دردناک

- بوی بد دائمی دهان

### خواب

خواب در بهزیستی ما اهمیت فوق العاده ای دارد زیرا در خلال خواب است که ما انرژی جسمانی و روانی خود را نوسازی کنیم. متأسفانه خیلی از افراد اهمیت مقدار خواب مناسب را درک نمی کنند. تحقیقات جدید نشان می دهد که آمریکایی ها زیاد کار می کنند و کم می خوابند.

ما تمام جنبه های فرایند خواب را درک نمی کنیم اما چیزهایی در مورد الگوهای خوابمان می دانیم. برای مثال ما میدانیم که بدنمان برای خوابیدن دو بار در روز برنامه ریزی شده است. یک بار در شب و یک بار در حوالی عصر. این برنامه ریزی بخشی از برنامه مغزی است که چرخه شبانه روزی را که سازنده "ساعت زیستی" ما است، تنظیم می کند. آیا با شروع تاریک شدن هوا شروع به احساس خستگی می کنید؟ این احساس توسط هورمونی به نام ملاتونین به وجود می آید که دمای بدنتان را پایین می آورد و باعث ایجاد خواب آلودگی می شود. برای بدست آوردن شرحی از مراحل مختلف خواب به جدول زیر مراجعه کنید.

### جدول مراحل خواب

مرحله	ویژگی ها	مدت	فاز
بیداری	در این مرحله فرد احساس نیاز به خواب میکند ولی تنود ماهیچه ای وجود دارد و چشم ها در صورت بسته شدن به طور نامنظمی حرکت می کنند	بسته به سطح خستگی تغییر میکند	خواب غیر رم
مرحله اول	با خواب آلودگی مشخص می شود. چشم ها ممکن است بسته باشد. اما فرد قادر ب شنیدن صداهای اطرافش است.	ممکن است پنج تا ده دقیقه به طول انجامد.	
مرحله دوم	خواب سبک با دوره متغیر از تنود ماهیچه ای و آرامش مشخص می شود. ضربان قلب کند می شود و دمای بدن کاهش می یابد.	طولانی ترین مرحله خواب در جوانان که معمولا چهار ساعت به طول می انجامد	
مرحله سوم	اولین مرحله از دو مرحله خواب عمیق به خواب دلتا معروف است. تنفس و ضربان قلب کند می شود.	تقریبا پانزده دقیقه است	خواب دلتا
مرحله چهارم	عمیق ترین مرحله خواب دلتا است در این مرحله بیدار کردن فرد بسیار دشوار است. در این مرحله خوابگردی روی می دهد. در این مرحله هورمون رشد تولید می شود و بدن آسیب هایش را درمان می کند	تقریبا یک ساعت است	
رم	خواب حرکات سریع چشم. حرکات ادک بدن در طول خواب و رویای شیرین	در حدود دو ساعت، حدود دو ساعت بعد از شروع خواب آغاز می شود	خواب رم

الگوهای خواب در طول زندگی ما تغییر می کنند. کودکان در حال رشد، خواب بیشتری نیاز دارند. در حدود ده ساعت در شب. نوجوانان در بهترین حالت ۸/۵ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند. خواب خیلی زیاد یا خیلی کم، رفتار سالم تلقی نمی شوند. یک واقعیت مهم در مورد خواب این است که شما نه می توانید خوب های از دست رفته را بسازید و نه آن را برای "بعدها" ذخیره کنید. تلاش برای چنین کاری چرخه شبانه روزی شما را آشفته می کند و در نهایت منجر به اختلال می گردد.

ما از علوم مربوط به خواب آموخته ایم که مواردی وجود دارد که ما برای تدارک عادات مناسب خواب می توانیم از آن استفاده کنیم. چه تعداد از این رفتارهای بهداشت خواب در مورد شما صادق است؟

## فصل پنجم

### مراقبت از حواس

#### مقدمه

شما می‌توانید سوزن نخ کنید. چهره یک دوست را در شی می‌توانی بازشناسی کنید، صدای برخورد امواج را به ساحل بشنوید. بوی سس اسپاگتی را در آشپزخانه استشمام کنید و نرمی یک خرگوش را احساس کنید. تمام این فعالیتها به دلیل وجود بخش شگفت‌انگیزی از دستگاه عصبی شما به نام حواس امکان‌پذیر است. تشخیص چیزها در محیط - نور، رنگ، صداها، عطرها و طعم‌ها و بافت‌ها- به لذت زندگی می‌افزاید. و به حفظ ایمنی شما کمک میکند. هیچوقت به از دست دادن یکی از حواس تان اندیشیده‌اید؟ بسیاری از ما وجود حواس را امری مستقیم تلقی می‌کنیم. حقیقت این است که پیوند شما با جهان از طریق حواس تان بستگی به دستگاه پیچیده‌ای از ساختارهای تخصص‌یافته همراه با عصب‌ها و تکانه‌هایی دارد که پیام‌هایی را برای تفسیر مناظر، صداها و بوها به مغز حمل می‌کنند. این فصل چگونگی این ساختارها و کارکردهای آنها را شرح می‌دهد. و نیز بهترین روش مراقبت از حواس به گونه‌ای که آنها همواره بهترین کارآمدی خودشان را داشته باشند.

#### بینایی

چشمان شما، پیوند بینایی نیرومند و سرشار از رنگ با دنیا را فراهم می‌کنند. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد که ما بیش از هر حواس دیگری به حس بینایی وابسته‌ایم. چشم‌ها توانایی چشمگیری در آوردن چیزهای دور و نزدیک به میدان دیداری ما دارند. تصور کنید که شما در یک روز تابستانی صاف در بیرون منزل می‌نشینید و مجله می‌خوانید. با شنیدن صدای غرشی بالای سرتان چشم از صفحه برمی‌دارید و در همان لحظه هواپیمایی را در ۲۵۰۰۰۰ پایی - تقریباً ۵ مایلی - بالای سرتان می‌بینید. سپس بازمی‌گردید و به خواندن مجله ادامه می‌دهید که فقط یک پا با چشمان شما فاصله دارد. این فرایند به قدری خودکار بنظر می‌رسد که شما احتمالاً آن را امری مسلم تلقی می‌کنید. اما چشم، بخش‌های کارکردی فراوانی دارد که امکان این تغییر تمرکز سریع را فراهم می‌کند. اما دقیقاً این کارکرد چیست و چگونه ما را قادر به دیدن می‌کند؟

#### ساختار چشم

چشم اندامی توپ مانند با ساختارهای تخصص‌یافته است که اطلاعات را به مغز منتقل می‌کنند و در مغز تصاویر به آنچه می‌بینیم تعبیر و تفسیر می‌شود. قرنیه پوشش شفاف بیرونی چشم است. قرنیه از چشم محافظت می‌کند و اشعه‌های نور وارد شده را به سوی عدسی‌ها هدایت می‌کند. گرچه عنبیه بخش رنگی چشم است، در واقع از مجموعه ماهیچه‌هایی تشکیل شده است که میزان نور وارد شده به چشم را کنترل می‌کند. وقتی

ما وارد محیط تاریک می شویم، عنبیه مردمک را گشاد می کند تا نور بیشتری وارد چشم شود. وقتی محیط بسیار درخشان است، عنبیه منقبض می شود و باعث می شود مردمک کوچک تر گردد و میزان نور وارد شده به چشم کاهش یابد.

نور از مردمک می گذرد و به عدسی ها می رسد، عدسی ها نور را تغییر می دهند تا تصویر روی شبکیه تشکیل شود. شبکیه دارای دو نوع سلول تخصص یافته است: میله ها که به نور و مخروطها که به رنگ حساس اند. چشم انسان بزرگسال، دارای ۱۲۰ میلیون میله و حدود ۶ میلیون مخروط است. آیا هرگز دقت کرده اید که می توانید اشیا و اشکال بیرون را در شب مهتابی ببینید اما رنگ آنها قابل تشخیص نیست؟ دلیل رنگی نبودن اشیا این است که مخروطها در نور کم فعالیت خوبی ندارند. میله ها و مخروطها پیام هایشان را با استفاده از عصب بینایی پیام هایشان را منتقل می کنند، عصب بینایی از عقب چشم به مغز کشیده شده است.

### قدرت تطابق

مثالی را به خاطر می آورید که بیرون نشسته بودید و به هواپیمای بالای سرتان نگاه می کردید؟ دلیل اینکه شما اشیا دور و نزدیک را به سرعت می توانید ببینید، قدرت تطابق شماسست که به شما توانایی تمرکز روی اشیا دور و نزدیک را می دهد. تمرکز روی اشیا دور و نزدیک به وسیله ماهیچه هایی در چشم صورت می گیرد که شکل عدسی ها را تغییر می دهند. وقتی که اشیا کمتر از ۶ اینچ با چشم فاصله دارند، توانایی تطابق از بین می رود. افراد همچنین درمی یابند که با افزایش سن قدرت تطابق آنها کاهش می یابد. زیرا عدسی ها انعطاف پذیری لازم برای تغییر شکل را از دست می دهند. به دلیل کاهش این قدرت تطابق است که برخی از افراد مسن نیازمند عینک های دو کانونی یا حتی سه کانونی هستند که به آنها کمک کند تا با استفاده از یک عینک هم دور و هم نزدیک را ببینند.

### مراقبت از چشمها

چشم با ساختارهایی احاطه شده است که برای محافظت آن در برابر آسیبها مفید است. ساختارهای استخوانی دور چشم، کره چشم را از ضربه دیدن محافظت می کند. مژه ها و ابروها از ورود گردوغبار و اشیا کوچک به چشم جلوگیری می کنند. ابرو همچنین از ورود مستقیم نور خورشید به چشم جلوگیری می کند. طرح بهزیستی شما باید شامل رفتارهای فردی باشد که حفاظت بیشتری را فراهم می کند. از قبیل:

۱. اجتناب از مواجهه طولانی با نور خورشید بدون استفاده از عینک آفتابی UY-b. (اشعه فرابنفش B) می تواند باعث تشکیل آب مروارید شود و این امر بستگی به نوع پوست فرد ندارد. هر ساله در آمریکا یک میلیون عمل جراحی برای درمان آب مروارید انجام می شود. گرچه آب مروارید یک بخش طبیعی

افزایش سن است اما افراد جوان تر هم در اثر قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب می‌توانند دچار آب مروارید شوند.

۲. در هر موقعیتی که احتمال پرتاب براده یا پاشیدن مواد شیمیایی سمی وجود دارد همواره از محافظ چشم استفاده کنید - ابزارهایی از قبیل ماشین چمن‌زنی یا موتور اره و فعالیت‌هایی مانند بریدن چوب می‌تواند باعث جدا شدن تکه‌هایی شود که به سرعت با چشم برخورد کند و صدمات جدی به چشم وارد کند. اسیدها و مواد پاک‌کننده نیز ممکن است تصادفاً به چشم پاشیده شود و باعث سوختگی چشم شود. خریدن یک عینک ایمنی ۵ دلاری می‌تواند از رنج و درد پرهزینه پیشگیری کند. اگر چیزی وارد چشم‌تان شد، آن را نمالید. برای مثال یک شن ریزه ممکن است چشم را تحریک کند اما در صورت مالش باعث خراشیدن قرنیه گردد. بگذارید که اشکها این ذرات را بشویند. اگر اشکها ذرات را خارج نکردند، پلک بالا را بگیرید و روی پلک پایین بیاورید. اگر باز ذره خارجی شسته نشد و بیرون نیامد دستمال تمیزی را روی چشم بگذارید و به پزشک مراجعه کنید.

## شنوایی

گوش‌ها شما را با صداهای جهان پیوند می‌دهند. گوش در اصل از سه بخش تشکیل می‌شود: گوش بیرونی، گوش میانی و گوش درونی. هر بخش نقش مهمی در فرایند شنیدن ایفا می‌کند.

## گوش بیرونی

اصلی‌ترین ساختار گوش بیرونی لاله گوش است. یعنی بخش بیرونی که شما آن را می‌بینید. لاله گوش در خدمت دو هدف است. هدف اول حفاظت از ساختارهای مهم شنیداری است که درون سر قرار دارد و گوش میانی و درونی را تشکیل می‌دهند. دوم اینکه به عنوان قیف عمل می‌کند و اصوات را از مجرای شنوایی به پرده صماخ (پرده شنوایی) درون مجرای شنوایی منتقل می‌کند. آیا هیچوقت برای بهتر شنیدن صدا دست پشت گوش‌تان گذاشته‌اید؟ گذاشتن دست پشت گوش مانند داشتن لاله بزرگ گوش عمل می‌کند که صداها را بهتر به مجرای شنوایی هدایت می‌کند.

## گوش میانی

بخش مهم گوش میانی مجموعه‌ای از سه ساختار استخوانی ظریف است که به بخش داخلی پرده گوش متصل شده‌اند. این استخوان‌ها، چکشی، سندان و رکابی نامیده می‌شوند. این نام گذاری به خاطر شکل این استخوان‌ها است. وقتی که امواج صوتی وارد شده از گوش بیرونی، به پرده گوش می‌خورد، پرده شروع به ارتعاش می‌کند. این ارتعاش به نوبه خود باعث حرکت استخوانها در سمت دیگر پرده می‌شوند و ارتعاش‌ها افزایش می‌یابد.

شیپور استاش، گوش میانی را به گلو متصل می‌کند. این لوله به تعادل فشار هوا در گوش میانی کمک می‌کند. آیا هیچوقت با رفتن زیر آب یا با اوج گرفتن هواپیما، در گوش‌هایتان احساس فشار کرده‌اید؟ این فشار از طریق بلعیدن یا دمیدن هوا از بینی تا زمان تعادل فشار در گوش میانی قابل تسکین است. از آنجا که شیپور استاش به گلو متصل است، گاه به عنوان بخشی از دستگاه تنفسی در نظر گرفته می‌شود. گاهی اوقات عفونت از طریق شیپور استاش به گوش میانی منتقل می‌شود و در میان کودکان شایع‌تر است زیرا شیپور استاش کودکان در مقایسه با بزرگسالان در مسیر افقی‌تری قرار دارد.

## گوش درونی

گوش درونی دارای مجموعه لوله‌های تودرتوست. استخوان رکابی به دریچه بیضی متصل است که غشایی در دیواره حلزون است. حلزون ساختاری شبیه حلزون است که در انتقال صوت به مغز کمک می‌کند. دریچه بیضی ارتعاش‌هایی را از استخوان رکابی دریافت می‌کند و باعث حرکت مایع حلزون می‌شود. درون حلزون تقریباً ۲ میلیون گیرنده مژه مانند ظریف وجود دارد که ارتعاش‌ها را از مایع می‌گیرد و انرژی فیزیکی امواج صوتی را به تکانه‌های الکتریکی تبدیل می‌کند و برای تجزیه و تحلیل به مغز می‌فرستد.

از دیگر ساختارهای مهم گوش درونی، مجاری نیم‌دایره‌ای است. این مجاری حاوی مایعی است که هنگام چرخش یا کج کردن سر، حرکت می‌کند. این تغییر در مایع توسط عصب‌های این مجاری گرفته می‌شود و به عنوان پیامی مبنی بر تغییر وضعیت بدن به مغز ارسال می‌شود. این مجاری بخشی از مکانیزم شنوایی نیستند اما به حفظ تعادل بدن کمک می‌کند. آیا هیچ وقت با چرخیدن دور خودتان سرگیجه گرفته‌اید؟ این سرگیجه به دلیل حرکت سریع مایع در مجاری نیم‌دایره‌ای است.

## ماهیت صوت

طبق یک تعریف بسیار ساده، صوت ارتعاش موادی از قبیل هوا، فلز، مایع یا چوب است. صوت از مواد سخت از قبیل فولاد سریعتر از مواد گاز مانند هوا عبور می‌کند. به این دلیل است که شما صدای قطار را با گذاشتن گوش‌هایتان روی ریل بسیار بیشتر از صدای آن در هوا می‌شنوید. از آنجا که صوت نمی‌تواند در خلا تولید شود، انفجار در فضا شنیده نمی‌شود. صوت به صورت موجی حرکت می‌کند و دو ویژگی دارد که برای فرایند شنیدن مهم است:

۱. بسامد. بسامد یک موج صوتی نشان می‌دهد که ماده‌ای که موج از آن عبور می‌کند، در پاسخ به موج چند بار نوسان می‌کند. بسامد موج با هرتز (HZ) اندازه‌گیری می‌شود؛ یک هرتز یک دور در ثانیه و ۱۰۰ هرتز ۱۰۰ دور در ثانیه است. هر چه عدد بزرگتر باشد، زیر و بمی صوت بالاتر است. گوش انسان

می تواند بسامد بین ۱۰ هرتز تا ۲۰۰۰۰ هرتز را بشنود. دلفین ها می توانند بسامد تا ۱۲۰۰۰۰ هرتز را بشنوند.

۲. شدت. طبق تعریف ساده، شدت صوت میزان بلندی آن است. این بلندی با واحد دسی بل (dB) اندازه گیری می شود. هر چه عدد دسی بل بزرگتر باشد، صوت بلندتر است. شما می توانید درباره دسی بل صوت های متداول از جدول ۱-۵ بیاموزید.

جدول سطوح دسی بل صداهای متداول

صوت	سطح دسی بل	احتمال آسیب دیدگی
نجوا	40 Db	
گفتگوی معمولی روزمره	60 dB	
صدای فضای رستوران	70 dB	
ترافیک سنگین شهری، جاروبرقی، سروصدای کارخانه	80 dB	
ابزارهای کارگاه، ماشین چمن زنی	90 dB	در صورت قرار گرفتن ۸ ساعت در روز در معرض آب می تواند آسیب برساند.
برخاستن جت	100 dB	در صورت قرار گرفتن ۲ ساعت در روز در معرض آب می تواند آسیب برساند.
موسیقی راک با آمپلی فایر	110-130 dB	۳۰-۱۰ دقیقه در روز باعث آسیب می شود.
صدای شلیک اسلحه، حمله هوایی، جت جنگی	130 dB	۵ دقیقه در روز باعث آسیب می شود.
شلیک تپانچه	140 dB	سطح خطر

### مراقبت از گوش ها

صداهایی که می شنویم می تواند دامنه ای از بسیار خوشایند (موسیقی ملایم) تا هشداردهنده (ترافیک بلند یا سروصدای جاده) تا دردناک (یک انفجار) داشته باشد. در واقع صوت می تواند به قدری بلند باشد که به طور دائم شنوایی را تخریب کند. بسیاری از جوانان موسیقی بلند را به موسیقی ملایم ترجیح می دهند. کنسرت های راک که از بلندگوهای بزرگ، پخش صوت های شخصی یا دستگاه های استریوی خانگی پخش می شود، قابلیت پخش موسیقی بلند برای شنونده را دارند. احتمالاً مخرب ترین صدا، صدایی است که از گوشی های پخش صوت



شخصی یا در یک محیط محصور پخش می‌شود. به عنوان یک جوان، شما ممکن است خیلی نگران بلندی صداها نباشید زیرا شنوایی شما به سرعت بهبود می‌یابد. اما با بالاتر رفتن سن ممکن است که با مشکلاتی روبه رو شوید.

دو دلیل برای این نگرانی وجود دارد. اولین دلیل تحکیم عادت‌هایی است که از سال‌های نوجوانی به بزرگسالی منتقل می‌شوند. دوم اینکه هر صدای بلندی می‌تواند آسیب خفیفی به دستگاه شنوایی وارد کند. این آسیب در ابتدای امر ممکن است قابل توجه نباشد اما تراکم این آسیب‌ها در طول سال‌ها احتمالاً باعث از دست رفتن شنوایی فرد بزرگسال گردد. آیا هرگز پس از شنیدن موسیقی بلند احساس وزوز گوش کرده‌اید؟ دلیل این وزوز چالش دستگاه شنوایی شما با بسامدهای گوناگون دارای دسی‌بل بالاست.

کسانی که دارای مشاغلی هستند که آنها را در معرض سروصدا قرار می‌دهد باید از محافظ گوش استفاده کنند. شرکت‌ها باید برای کارکنانی که هشت ساعت در روز در معرض صدای ۹۰ دسی‌بل یا بالاتر قرار می‌گیرند، محافظ گوش فراهم کند. بسیاری از ستارگان راک، هنگام اجرای کنسرت از گوشی‌های محافظ استفاده می‌کنند.

## لامسه

در فصل قبل، شما آموختید که پوست بزرگترین اندام بدن است. علاوه بر اینکه پوست پوششی برای بدن محسوب می‌شود، شما را در تماس با محیط قرار می‌دهد. احساسات مرتبط با درد ناشی از یک سوختگی، نرمی یک خز یا دست دادن با یک دوست از سطح پوستتان آغاز می‌شود. درون لایه‌های پوست شما گیرنده‌های زیادی قرار دارد که انرژی را از منابع بیرونی جمع‌آوری می‌کنند. تحریک این گیرنده‌ها به انرژی الکتریکی تبدیل و توسط دستگاه عصبی به مغز فرستاده می‌شود. انواع متفاوتی از گیرنده‌ها وجود دارد که هر کدام برای تشخیص احساسات معینی طراحی شده‌اند.

## فشار

گیرنده‌های تخصص‌یافته‌ای امکان ادراک فشار روی سطح پوست را فراهم می‌کند. آنها به اندازه‌ای حساس‌اند که فشار یک توپ پارچه‌ای نرم را احساس می‌کنند. گیرنده‌های فشار در سراسر پوست به طور برابر توزیع نشده‌اند. تجمع این گیرنده‌ها در سر انگشتان بیشترین (در حدود ۱۰۰ گیرنده در هر انگشت) و در پشت بدن کم‌ترین میزان را دارد. این تجمع نشان می‌دهد که چرا ما برای احساس یک بافت از سرانگشتان نه از آرنج استفاده می‌کنیم.

## ارتعاش

اکثر گیرنده‌های تعیین ارتعاش در پوست با فولیکول‌های مو مرتبط هستند. وقتی که باد بر پوست‌تان می‌وزد یا برگی روی موی شما می‌افتد، موهای بدن‌تان شروع به ارتعاش می‌کنند. این ارتعاش‌ها توسط گیرنده‌های بن ساقه‌های مو تعیین می‌شوند. همچنین گیرنده‌هایی در لایه‌های عمیق‌تر پوست (درم) وجود دارد که به ارتعاش حساس‌اند. آیا هیچ وقت توجه کرده‌اید که ارتعاش حاصل از بلندگوهای یک کنسرت را که با صدای بلند موسیقی پخش می‌کنند، عملاً حس می‌کنید؟

## دما

گیرنده‌های جداگانه‌ای برای تشخیص سرما و گرما وجود دارد. پوست شما می‌تواند به شما بگوید که چه زمانی بیش از حد در معرض آفتاب قرار گرفته‌اید یا خطر یخ‌زدگی را به شما اطلاع دهد. پوست شما همچنین هماهنگ با گیرنده‌های درونی بدن کار می‌کند تا مشخص کند که آیا کل بدن شما در معرض گرم‌زدگی یا سرما‌زدگی قرار گرفته است یا خیر. بدن بطور طبیعی دمای داخلی خود را در حدود ۹۹ درجه فارنهایت نگه می‌دارد اما وقتی دمای بیرون به بالاتر از ۹۰ درجه فارنهایت می‌رسد، شروع به احساس ناراحتی می‌کند. وقتی که دمای گرم توسط پوست تجربه می‌شود، حسگرها باعث باز شدن منافذ پوست و تولید عرق به منظور خنک کردن پوست می‌کنند. دماهای بسیار سرد باعث بسته شدن منافذ پوست به منظور پیشگیری از گریز گرما از بدن می‌شود.

## درد

گیرنده‌های درد بر پوست، تکانها را به نخاع شوکی می‌فرستند که آن هم به نوبه خود اطلاعات را به مغز می‌فرستد و در آنجا این حس‌ها به عنوان درد تعبیر و تفسیر می‌شوند. درد با دامنه‌ای از درد بسیار خفیف تا شدت غیرقابل تحمل تقریباً توسط هر کسی زمانی تجربه شده است. یک علم به مطالعه درد اختصاص یافته است. یکی از مواردی که ما باید بیاموزیم این است که هر کسی درد را بطور متفاوتی تجربه می‌کند. مورد دیگر، این است که هرکسی به طور متفاوتی با درد برخورد می‌کند. برخی از افراد تسلیم درد می‌شوند و از درد شدیدی رنج می‌برند و دیگران در ذهن‌شان از درد می‌گریزند. شما چگونه با درد جسمانی برخورد می‌کنید؟ سوختگی مثالی از دردی است که بطور مستقیم پوست را تحت تاثیر قرار می‌دهد. آفتاب‌سوختگی ممکن است که با حس داغ شدن پوست آغاز شود. سرخی و درد، نشانگان یک سوختگی درجه اول هستند که می‌تواند بعداً پدیدار شود. یک آفتاب‌سوختگی شدید می‌تواند باعث سوختگی درجه دوم گردد که در آن پوست تاول می‌زند و بسیار شدید است. این سوختگی به قدری به بافت آسیب می‌رساند که گیرنده‌های درد موجود در پوست تخریب می‌شوند، بنابراین خود سوختگی دیگر درناک نیست.

## مراقبت از گیرنده‌های لامسه

کیفیت حس لامسه به سلامت پوست و دستگاه عصبی بستگی دارد. شما نمی‌توانید حس لامسه طبیعی خودتان را ارتقا دهید اما کارهایی وجود دارد که با انجام آنها می‌توانید مکانیسم‌های کارکرد لامسه‌تان را در حد مناسبی حفظ کنید، یک مورد حفظ یک رژیم غذایی متعادل است. اگر شما مصرف مناسبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی داشته باشید، بدن از ساختارهای حسی خودش مراقبت خواهد کرد. با عمل به توصیه‌های ایمنی، از پوست خودتان که حاوی حس‌گرهای لامسه است محافظت کنید. برای مثال هنگام استفاده از تخته اسکیت یا گلتک از وسایل ایمنی استفاده کنید تا از خراشیدگی‌ها و آسیب‌های پوستی شدید که منجر به آسیب‌دیدگی حس‌گرهای لامسه می‌گردد جلوگیری کنید.

## بویایی

حس بویایی یکی از دو حس شیمیایی است. یعنی حسی که در آن اطلاعات تحریک‌کننده گیرنده‌ها از منابع شیمیایی سرچشمه می‌گیرد. بوهایی که ما دریافت می‌کنیم، می‌تواند بسیار دلپذیر باشد - عطر، گل‌ها یا غذای خانگی؛ - یا می‌تواند سمی باشد - غذای گندیده و فاضلاب. در حد زیادی ما بوها را در اثر تجربه یاد می‌گیریم اما به نظر می‌رسد که ما با توانایی تشخیص بوهای مطبوع و نامطبوع به دنیا می‌آییم. آزمایش‌های انجام شده با نوزادان یک روزه نشان می‌دهد که وقتی به نوزادان بوهای نامطبوعی مثل بوی تخم‌مرغ گندیده ارائه می‌شود، آنها حالت واپس زدن به خود می‌گیرند.

حس بویایی ما از منطقه بویایی آغاز می‌شود که در بخش بالایی راه‌های بینی قرار گرفته است. این منطقه دارای ساختارهای حسی فراوان و سلول‌های تخصص‌یافته است که بوها را تشخیص داده می‌دهد. مواد شیمیایی در بوها وجود دارد که بوسیله این گیرنده‌ها تشخیص داده می‌شود. آیا هیچوقت دقت کرده‌اید که هنگام بو کردن چیزی هوا را از بینی خود به بالا می‌کشید؟ این عمل باعث می‌شود که بوها وارد مجاری بینی شود. سپس ساختارهای منطقه بویایی اطلاعات مربوط به بوها را به مغز منتقل می‌کند و در مغز تجزیه و تحلیل می‌شود. حس بویایی ما پیوند نزدیکی با حس چشایی دارد و از آن حمایت می‌کند. سعی کنید بینی‌تان را بگیرید و تکه‌ای سیب و پیاز بخورید. آنها مزه یکسانی خواهند داشت. آیا هرگز توجه کرده‌اید که هنگام سرماخوردگی غذاها بی‌مزه می‌شوند؟ حس بویایی ما از چندین راه به ما کمک می‌کند. بوها می‌توانند به ما بگویند که آیا غذایی که می‌خوریم سالم است.

شما احتمالاً بوی غذای فاسد را تجربه کرده‌اید. از سوی دیگر، بوهای مطبوع می‌توانند تاثیر آرام‌بخش داشته باشند. رایحه گل‌ها یا شمع‌ها معطر آرام‌بخش‌اند و برخی حتی می‌توانند باعث جذابیت و رمانتیک بودن فرد

برای دیگران شوند و بوها پیوند نیرومندی با خاطرات ما دارند. برای مثال، بوی ذرت بو داده ممکن است ما را به یاد یک فیلم دلخواه بیندازد.

### مراقبت از ساختارهای بویایی

پایانه‌های عصبی ساختارهای بویایی در نزدیک پوست قرار دارد. علاوه بر پیروی از رژیم غذایی سالم شما باید از تنفس مواد شیمیایی زیان‌بار برای ساختارهای بویایی بپرهیزید. برای مثال، استنشام بخارهای حاصل از موادی از قبیل رنگ، حلال‌ها و مواد پاک‌کننده می‌تواند به پایانه‌های عصبی آسیب برساند و حس بویایی شما را با مشکل مواجه می‌کند. تنفس داروهایی از قبیل کوکائین، هروئین یا مواد استنشاقی می‌تواند زیان‌بار باشد. اگر قرار گرفتن در معرض این مواد طولانی مدت باشد، این آسیب‌ها می‌تواند دائمی باشد.

### چشایی

چشایی دومین حس شیمیایی ما است. توانایی چشایی ابتدا از زبان آغاز می‌شود اما زبان همراه با حس بویایی کار می‌کند تا طعم‌های گوناگون را تشخیص دهد. وقتی که غذایی را می‌جوید آن را با بزاق مخلوط می‌کنید و به مولکول‌هایی خرد می‌کنید که به جوانه‌های چشایی روی زبان می‌رسند.

### جوانه‌های چشایی روی زبان می‌رسند

آیا هیچ‌وقت شگفت‌زده شده‌اید که چرا می‌توانید این همه طعم متفاوت را فقط با یک زبان درک کنید؟ گرچه تقریباً ۱۰۰۰۰ جوانه چشایی روی زبان‌تان شبیه هم هستند و به حس‌های چشایی واکنش نشان می‌دهند. برخی به انواع خاصی از مزه‌های خاص، واکنش نیرومندتری نشان می‌دهند و جوانه‌های چشایی برای هر نوع از مزه‌ها، در مکان‌های مختلفی از زبان خوشه‌بندی شده‌اند. برای مثال مزه شیرین بیشتر در نوک زبان احساس می‌شود. وقتی که شا چیز تلخی می‌خورید، وقتی آن غذا به ته زبان می‌رسد، حس تلخی بیشتری دارید. تا چند وقت اخیر، باور براین بود که چهار مزه چشایی وجود دارد: شیرینی، ترسی، تلخی و شوری. دانشمندان اکنون معتقدند که مزه پنجمی وجود دارد که آن را اومامی نامیده‌اند. اومامی مزه‌ای است که به صورت مزه گوشت توصیف می‌شود. و به آسانی بوسیله مواد شیمیایی مانند مونوسدیم گلوتامات (MSG) راه‌اندازی می‌شود. استفاده از این ماده در آشپزی آسیایی رایج است.

با افزایش سن، حس چشایی کاهش می‌یابد. این حس چشایی کاهش یافته تبیین می‌کند که چرا سالمندان از بی‌مزه بودن غذاهایشان شکایت می‌کنند و این امر می‌تواند روی سلامتی تاثیر منفی بگذارد. اول اینکه سالمندان ممکن است غذاهایشان را پر از نمک کنند و نمک ممکن است باعث افزایش فشار خون شود و این

امر خطر بالقوه‌ای برای سلامتی به همراه دارد. دوم اینکه اگر غذای سالمندان بی مزه به نظر برسد، ممکن است غذای کمتری بخورند و از پیامدهای سوء تغذیه رنج ببرند.

### مراقبت از جوانه‌های چشایی

شاید بهترین کار برای مراقبت از جوانه‌های چشایی، پرهیز از سیگار کشیدن است. مواد شیمیایی موجود در سیگار می‌تواند گیرنده‌های جوانه چشایی را تخریب کند و مانع از تمیز آسان میان طعم‌های مختلف گردد. هنگامی که افراد سیگار را ترک می‌کنند، اولین چیزی که پس از یک دوره پرهیز از تنباکو توجه آنها را جلب می‌کند، بازگشت حس چشایی آنها است.

### ترکیب حسی

برخی از افراد (حدود یک نفر در ۵۰۰۰ نفر) وضعیت حسی ارثی دارند که ترکیب حسی نامیده می‌شود. معنای لغوی ترکیب حسی «حس پیوندیافته» است و با عنوان حس ششم توصیف شده است. این وضعیت یک وضعیت نادر مغزی است که در آن افراد یک محرک را توسط حواس چندگانه تجربه می‌کنند، چیزی که آنها نمی‌توانند از وقوع آن پیشگیری کنند. آنها ممکن است یک رنگ یا یک واژه را ببینند و بچشند؛ آنها ممکن است یک موسیقی را بشنوند و نیز آن را به عنوان رنگ ببینند. مردی گزارش کرد که وقتی لغت لندن را می‌شنود طعمی مانند پوره سیب زمینی را می‌چشد. گرچه دانشمندان می‌توانند وجود حس مشترک را اثبات کنند اما نمی‌توانند دلیل آن را تبیین کنند. آنها می‌دانند که به دلیلی وراثتی، زنان در ایالات متحده سه برابر مردان حس مشترک دارند و افراد راست دست در مقایسه با افراد چپ دست و دو سو توان، با احتمال کمتری حس مشترک را تجربه می‌کنند.

### طرح بهزیستی خودتان را پی‌ریزی کنید.

اطلاعاتی که به شما در این فصل ارائه شد به شما کمک می‌کند که به حواس‌تان و آنچه که حواس‌تان برای شما می‌تواند انجام دهد، توجه کنید. یک نکته مهم این است که در صورتی که ساختارهای حسی به طور دائم در معرض شرایط خاصی قرار گیرد، عملکردشان ضعیف می‌شود. با این حال، با مراقبت مناسب شما می‌توانید حواس‌تان را در سراسر زندگی حفظ کنید. برخی از رفتارهای سالم وجود دارد که شما می‌توانید آنها را در طرح بهزیستی خودتان بگنجانید تا یک عمر از حواس‌تان مراقبت کنید.

- از چشمان‌تان محافظت کنید. براده‌های پران خیلی سریع‌تر از آنکه بتوانید پلک بزنید می‌توانند به چشمان شما اصابت کنند. چیزی که به چشم فرو برود می‌تواند باعث آسیب دائمی بشود. خطر دیگر

قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب است. از اطلاعات ارائه شده در این فصل برای مراقبت از بینایی‌تان استفاده کنید.

- از گوش‌هایتان محافظت کنید. ماشین‌های پرسروصدا، دستگاه‌های بلندگو، و وسایل شخصی مربوط به موسیقی به سهولت می‌توانند دسی‌بل‌های بلندی تولید کنند که به دستگاه شنوایی آسیب بزنند. شنوایی شما، سال‌ها پس از قرار گرفتن در معرض این محرک‌ها شروع به کاهش عملکرد خواهد کرد. اگر ساختارهای گوش شما به شدت آسیب ببینند، حتی ابزارهای کمک شنوایی نیز نمی‌توانند شنوایی شما را بازگردانند. قرار گرفتن در معرض صداهای خیلی بلند را محدود کنید و هنگام کار در مشاغل دارای سروصدا یا پخش موسیقی‌های بلند از محافظ گوش استفاده کنید. این دو مورد دو روشی است که می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های شنوایی مفید باشد.
- از بینی‌تان محافظت کنید. از قرار گرفتن در معرض مواد بودار شیمیایی پرهیز کنید و هرگز دود مواد، تنباکو، یا ماری‌جوآنا را استنشاق نکنید.
- از پوستتان محافظت کنید. مراقب باشید که پوستتان را نسوزانید: این مورد آفتاب‌سوختگی را هم شامل می‌شود. آسیب‌های ناشی از سوختگی‌های شدید می‌تواند پوست را زخمی کند و به عصب‌ها آسیب برساند. اگر می‌دانید که قرار است بیرون منزل بروید، اطمینان حاصل کنید که برای محافظت پوستتان از سوختگی، کرم ضدآفتاب استفاده کرده‌اید.
- از چشایی‌تان محافظت کنید. به خاطر داشته باشید که حس چشایی با حس بویایی مرتبط است. مایعات داغ و قرار گرفتن بیش از حد در معرض چاشنی‌ها و ادویه‌های تند می‌تواند تاثیر زیان‌باری بر چشایی داشته باشد.

## فصل ششم

### خوردن برای بهزیستی

#### مقدمه

غذا بخش مهمی از زندگی انسان است. انسان‌ها برای زنده ماندن نیازمند غذا هستند. اما غذا بیش از یک ضرورت است. غذا همچنین نقش مهمی در عملکرد اجتماعی ایفا می‌کند. غذا برای تبدیل کردن جشن‌ها و آئین‌ها به موقعیت‌های خاص استفاده می‌شود. در واقع، تقریباً هر فرهنگی غذاهای خاصی دارد که مختص تعطیلات و سایر موقعیت‌های مهم است. در ایالات متحده، بیشتر مردم هیچگونه نگرانی درباره قحطی ندارد. در واقع در ایالات متحده مشکل غذایی جدی ما زیاد بودن غذا است نه کم بودن آن. اکثر ما غذای فراوانی برای خوردن داریم. مهم آن است که چیزی بخوریم که برای سلامتی ما مهم است.

به عنوان یک جوان، شما در موقعیتی قرار گرفته‌اید که بسیاری از مواد غذایی خود را می‌توانید انتخاب کنید. با این انتخاب شما مسئولیت‌گزینهش بهترین‌ها را دارید و شواهد نشان می‌دهد که نوجوان‌ها در کل به خوبی تغذیه نمی‌شوند. به نظر شما چرا این‌گونه است؟ شاید به این دلیل که بسیاری از نوجوان‌ها و جوانان غذاهای آماده پرچرب و میان‌وعده‌های شیرین را به جای غذاهای سالم‌تر انتخاب می‌کنند.

شما در سال‌هایی که پیش رو دارید، انتخاب‌های مستقل زیادی درباره غذا و سایر عوامل موثر بر سلامتی انجام خواهید داد. اگر شما بچه‌دار شوید، مسئول انتخاب‌های غذایی آنها نیز خواهید بود تا اینکه به حد کافی بزرگ شوند که خودشان انتخاب کنند. اکنون زمان آن است که مهارت‌های بهزیستی تغذیه‌ای خودتان را ارتقا دهید و شروع به تمرین عادت‌های غذایی بکنید که منجر به تغذیه خوب و سالم در سراسر زندگی بشود.

#### تغذیه

جوانان فعال در حال رشد، غالباً گرسنه‌اند. در این کشور، جوان‌ها در آسایش‌اند چون غذای فراوان در خانه دارند یا پول کافی برای خرید غذا از بیرون دارند. آمریکایی‌ها داشتن غذای کافی را امری مسلم می‌دانند و ما غالباً گرسنگی خودمان را با هر آنچه که دوست داریم بخوریم نه آنچه که بهتر است بخوریم تا نیازهای غذایی ما رفع شود، ارضا می‌کنیم. خوردن آنچه که دوست داریم ممکن است زمانی خوشایند باشد اما عادت ضعیف تغذیه‌ای می‌تواند در نهایت به پیامدهای منفی در آینده منجر شوند. الگوهای خوردنی که شما هم‌اکنون به آن پای بندید در زندگی آینده شما نیز حضور خواهد داشت بنابراین ممکن است بخواهید بدانید که آیا این عادات با سبک زندگی مبتنی بر بهزیستی هماهنگ است.

زیاد غذا خوردن مساوی با مصرف مناسب مواد مغذی نیست. فردی که دارای رژیم غذای حاوی غذاهای آماده و میان وعده‌های پرکالری است، احتمالاً غذای کافی (در واقع خیلی زیاد) مصرف می‌کند اما این مواد مغذی نیستند. برای کارکرد بهینه بدن غذا خوردن اهمیت دارد و تحقیقات نشان می‌دهد که جوان‌ها غالباً تغذیه مناسبی ندارند. در واقع در مقایسه با تمام گروه‌های سنی، نوجوان‌ها و جوانان فقیرترین تغذیه را دارند. و در میان جوانان، دختران کمترین مواد مغذی را مصرف می‌کنند. عادات تغذیه‌ای ضعیف جوانان را در معرض خطر چندین مشکل مربوط به سلامتی قرار می‌دهد از جمله چاقی، بلوغ جنسی دیررس و ناتوانی در دستیابی به قد مناسب. تداوم عادات غذایی ضعیف در بزرگسالی خطر استخوان‌های ظریف و شکننده (پوکی استخوان) و سطح بالای چربی خون ایجادکننده بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

## مواد مغذی

مغذی‌ها. موادی در غذا هستند که بدن برای کارکرد مناسب به آنها نیازمند است. بدن نیازمند شش ماده مغذی بنیادی است: کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب. هدف غذا خوردن، در کنار رفع گرسنگی در اصل تامین مواد مغذی برای بدن است. مغذی‌ها در خلال فرایند هضم از مواد غذایی رها می‌شوند. فرایند هضم در حین عبور غذا از مجرای گوارش (که مسیر معده روده‌ای نیز نامیده می‌شود) در معده و روده کوچک روی می‌دهد.

اسیدها، آنزیم‌ها و سایر مواد ترشح‌شده در مجرای گوارش، غذا را به مولکول‌های قابل جذب در جریان خون می‌شکنند. سپس خون این مولکول‌ها را به سلول‌های بدن می‌رساند که در آنجا صرف تامین انرژی و حفظ کارکردهای گوناگون بدنی می‌شود. مغذی‌ها اشکال مختلفی دارند و هر کدام در خدمت هدف ویژه‌ای در بدن هستند.

## کربوهیدرات‌ها

شاید کربوهیدرات‌ها مهم‌ترین ماده مغذی منفرد باشند زیرا برای حمایت از بیشتر کارکردها از قبیل حفظ ضربان قلب، تجزیه غذا در خلال هضم و رشد سلول‌های نو مصرف می‌شود. انرژی حتی برای تفکر هم ضروری است. یک فرد فعال در مقایسه با یک فرد نافع‌اند نیازمند انرژی بیشتری است. می‌توانید تصور کنید چرا؟

میزان انرژی موردنیاز برای انجام کارکردهای بنیادی بدن در هنگام استراحت سوخت‌وساز پایه نامیده می‌شود. وقتی که ورزش می‌کنید، ضربان قلب شما سریع‌تر از وضعیت عادی می‌شود، تنفس تندتر می‌شود و ماهیچه‌ها سخت‌تر کار می‌کنند. تمام این فرایندها مستلزم انرژی بیشتر و بنابراین مصرف کالری بیشتری است. به این دلیل است که فرد فعال در مقایسه با فرد نافع‌اند نیازمند منابع انرژی بیشتری است. به عنوان یک نوجوان و



جوان، میزان انرژی مورد نیاز شما در مقایسه با کل زندگی در سطح بالایی قرار دارد. با افزایش سن، میزان انرژی مورد نیاز برای حفظ سوخت و ساز پایه به تدریج کاهش می‌یابد و این فرایند در ۲۰ سالگی آغاز می‌شود. در عین حال در این زمان بسیاری از افراد سطح فعالیت بدنی خودشان را کاهش می‌دهند. این موضوع یکی از دلایل افزایش وزن همراه با افزایش سن است و این در صورتی است که عادات خوردن دوره جوانی حفظ شود.

انرژی بوسیله کالری اندازه‌گیری می‌شود. یک کالری یک مقیاس علمی است از میزان انرژی مورد نیاز که بتواند دمای یک کیلوگرم آب (کمی بیش از (پیمانه) را ۱ درجه سانتی‌گراد (حدود ۱/۸ درجه فارنهایت) بالاتر ببرد. میزان کالری که فرد باید در هر روز مصرف کند به میزان انرژی لازم برای زیستن بستگی دارد. این مقدار بوسیله وزن بدن، توده ماهیچه‌ای خالص، سطح فعالیت و سن تعیین می‌شود. کربوهیدرات‌ها دو شکل دارند: کربوهیدرات‌های ساده و کربوهیدرات‌های پیچیده.

### **کربوهیدرات‌های ساده قندها هستند.**

مثال‌هایی از کربوهیدرات‌های ساده عبارت‌اند از: قند سفره معروف به گلوکز و قند میوه معروف به فروکتوز. در خلال هضم، کربوهیدرات‌های ساده ابتدا به گلوکز تبدیل می‌شوند. گلوکز ساده‌ترین شکل قند است - شکلی که عملاً بوسیله سلول‌های بدن برای تامین انرژی مصرف می‌شود.

### **کالری**

میزان انرژی مورد نیاز برای آنکه دمای یک کیلوگرم آب را میزان یک درجه سانتی‌گراد بالا ببرد، دانشمندان برای محاسبه میزان کالری آنها را می‌سوزانند. کربوهیدرات‌های ساده، منبع سریع انرژی هستند. زیرا به سرعت توسط بدن تجزیه و جذب جریان خون می‌شوند. غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های ساده مورد نیاز کسانی هستند که در یک فعالیت ورزشی شرکت می‌کنند از قبیل ژیمناستیک یا دو میدانی که مدت کوتاهی زمان می‌برد و مستلزم منبع کوتاه مدت و نیرومند انرژی است.

کربوهیدرات‌های پیچیده معروف به نشاسته هستند. آنها مولکول‌های بزرگتری دارند و در مقایسه با کربوهیدرات‌های ساده، زمان بیشتری را برای هضم لازم دارند و انرژی خود را در مدت زمان طولانی‌تری آزاد می‌کنند. این مولکول‌های بزرگتر باید به کربوهیدرات‌های ساده شکسته شوند تا انرژی آنها در دسترس قرار گیرد. غلات، نان گندم، جوی دوسر و ذرت مثال‌هایی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. ورزشکاری که در یک مسابقه فوتبال یا دو ماراتن شرکت می‌کند باید قبل از مسابقه مقدار زیادی کربوهیدرات‌های پیچیده

مصرف کند. چون کربوهیدرات‌های پیچیده زمان طولانی‌تری را برای رها سازی انرژی نیازمندند و این ورزشکار در طول مسابقه یک ذخیره پایدار انرژی خواهد داشت.

## پروتئین

پروتئین ماده مغذی ضروری برای ساختن و ترمیم بافت بدن، تنظیم برخی از کارکردهای بدن از طریق کمک به ساختن هورمون‌ها و آنزیم‌ها و فراهم کردن انرژی بدن در مواقع قحطی است. تقریباً در تمام غذاهایی که می‌خوریم نوعی پروتئین وجود دارد اما محصولات حیوانی به طور ویژه سرشار از پروتئین کامل هستند. وقتی غذا هضم می‌شود، ترکیبات پروتئینی به اسیدهای آمینه شکسته می‌شوند که واحدهای سازنده پروتئین‌ها هستند. سپس این اسیدهای آمینه در بدن با هم ترکیب می‌شوند تا انواع پروتئین قابل استفاده بدن را بسازند. بدن انسان نیازمند تقریباً ۲۰ اسیدآمینه است. بسیاری از این اسیدهای آمینه، از غذاهایی که می‌خوریم قابل ساخته شدن است. با این حال، ۹ اسید آمینه وجود دارد که بدن نمی‌تواند آنها را بسازد. این اسیدهای آمینه، اسیدهای آمینه اصلی نامیده می‌شوند. زیرا آنها باید در غذاهایی که می‌خوریم وجود داشته باشند. غذاهایی که حاوی تمام ۹ اسیدآمینه است، منابع پروتئینی کامل نامیده می‌شوند. منابع پروتئینی کامل از بافت حیوانی به دست می‌آیند از قبیل تخم‌مرغ، گوشت، پنیر، شیر و ماهی. اگر شما غذاهای دارای پروتئین ناکامل را بخورید، در صورتی که این منابع تکمیل شوند، باز می‌توانید ۹ اسیدآمینه اصلی را به دست آورید. یعنی اگر این منابع با موادی ترکیب شده باشند تا کامل شوند.

در اینجا مثال‌هایی از ترکیبات کامل پروتئین وجود دارد:

- نان و کره بادام زمینی
- لوبیای سویا و برنج
- حبوبات و ذرت
- سویا و برنج

جوانانی که از نظر بدنی فعال‌اند یا ورزشکارند در مقایسه با افراد کمتر فعال، پروتئین بیشتری نیاز خواهند داشت. از آنجا که اکثر آمریکایی‌ها بیش از نیاز خود پروتئین مصرف می‌کنند هیچ دلیلی وجود ندارد که جوانان مقادیر اضافی پروتئین یا مکمل پروتئین استفاده می‌کنند. برخی از جوانانی که وزنه‌برداری می‌کنند یا از مکمل‌هایی استفاده می‌کنند، بافت ماهیچه‌ای بیشتری خواهند داشت. حقیقت این است که خوردن پروتئین اضافی نمی‌تواند باعث ماهیچه‌سازی و رشد و نیرومندی ماهیچه‌ای شود. رشد و نیرومندی ماهیچه‌ای حاصل تمرین کردن و رژیم غذایی مناسب است و ورزشکارانی که مقادیر بسیار زیاد پروتئین مصرف می‌کنند در

معرض خطر کتوزیس قرار می‌گیرند. کتوزیس عبارت است از تجمع اسیدها در خون که در اثر سوخت‌وساز چربی‌های دارای منشا پروتئین صورت می‌گیرد.

## چربی‌ها

چربی‌ها که به لیپیدها معروف‌اند، مواد غذایی روغنی هستند که منابع سرشار انرژی محسوب می‌شوند. یک قاشق سوپ خوری کره، ۱۰۰ کالری انرژی دارد، در حالی که یک قاشق سوپ خوری شکر فقط ۴۵ کالری انرژی دارد. چربی‌ها غالباً بخشی از غذا هستند که باعث احساس سیری ما می‌شوند. برخی از چربی‌ها برای تغذیه مناسب ضروری هستند. چربی‌ها علاوه بر دادن انرژی، ویتامین‌هایی را در بدن حمل می‌کنند و به تولید هورمون‌های معینی کمک می‌کنند. چربی‌ها وقتی که در بدن ذخیره می‌شوند، لایه‌ای دور اندام‌ها می‌سازند و از آنها محافظت می‌کنند. چربی‌ها فقط زمانی که بیش از حد خورده شوند مضر هستند. بهترین توصیه این است که کمتر از ۳۰٪ از مجموع کالری روزانه شما از منابع چربی باشد.

در رژیم ما سه نوع اصلی چربی وجود دارد: چربی‌های اشباع شده، چربی‌های اشباع نشده ساده و چربی‌های اشباع نشده پیچیده. چربی‌های اشباع نشده در چربی‌های با منبع حیوانی یافت می‌شود. کره، خامه، پنیر، چربی گوشت، روغن نخل و چربی خوک مثال‌هایی از چربی‌های اشباع شده هستند. چربی‌های اشباع شده غالباً سطح کلسترول خون را افزایش می‌دهند. بدن برای ساختن سلول‌ها و تولید نوع معینی از هورمون‌ها نیازمند کلسترول است، اما کلسترول زیاد می‌تواند زیان‌بار باشد. شما ممکن است جملاتی درباره کلسترول بد و کلسترول خوب شنیده باشید. کلسترول بد، لیپوپروتئینی با چگالی پایین (LDL) است. سطوح بالای LDL با تجمع در رگ‌ها می‌تواند باعث بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامتی گردد. کلسترول خوب، لیپوپروتئین-هایی با چگالی بالا (HDL) هستند که به عنوان اسفنج‌های کلسترولی عمل می‌کنند و مانع چسبیدن کلسترول به دیواره رگ‌ها می‌شوند.

داشتن سطوح پایین LDL و سطوح بالای HDL مطلوب است. علاوه بر عادات خوردن، اعمال بهزیستی زیر سطوح کلسترول را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

- ورزش سطح HDL را بالاتر و سطح LDL را پایین‌تر می‌برد.
- سیگار کشیدن غالباً سطح HDL را پایین‌تر می‌برد.
- قند فراوان در رژیم غذایی غالباً سطح HDL را پایین‌تر می‌برد.

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که بیش از ۳۰۰ میلی گرم کلسترول در روز مصرف نشود. یک تخم‌مرغ حاوی تقریباً ۲۱۵ میلی گرم است.

چربی‌های اشباع نشده، در روغن‌های گیاهی یافت می‌شوند. برخی از روغن‌ها از قبیل روغن ذرت و روغن گل‌رنگ اشباع‌نشده پیچیده هستند. آنها بهتر از چربی‌های اشباع‌شده هستند. زیرا سطح کلسترول خون را به طور چشمگیری افزایش نمی‌دهند. بهتر از آنها، چربی‌های اشباع نشده ساده هستند از قبیل روغن بادام زمینی، روغن زیتون و روغن کانولا. این روغن‌ها در واقع چربی‌های دوست‌دار قلب نامیده شده‌اند. زیرا تاثیر مطلوبی روی سطوح کلسترول دارند. این چربی‌ها در دمای معمولی مایع‌اند مگر اینکه در فرایند جامدسازی هیدروژن به آنها اضافه شود. این فرایند که هیدروژنه کردن نام دارد، روغن‌های اشباع نشده را به ترانس تبدیل می‌کند. محصولات حاوی چربی ترانس عبارتند از: مارگارین، کلوچه‌های گوشتی و میوه‌ای تجاری، محصولات کباب شده، غذاهای سرخ شده و در حد کمتری کره. تحقیقات نشان می‌دهند که تعدادی از مشکلات سلامتی با مصرف روغن ترانس مرتبط است. روغن‌های ترانس می‌توانند سطوح LDL را افزایش و سطوح HDL را کاهش دهند. همچنین مصرف روغن ترانس توسط مادران با کم‌وزنی نوزادان مرتبط است. کم‌وزنی نوزادان یک عامل اصلی خطر آفرین برای مرگ و میر نوزادان در سال اول تولد است.

آمریکایی‌ها آگاهانه مقادیر زیاد چربی ترانس را مصرف نمی‌کنند اما چربی ترانس ناآگاهانه مصرف می‌گردد زیرا غذاهای فراوری شده زیادی وجود دارد از قبیل شیرینی‌ها، کلوچه‌های گوشتی، و میوه‌ای، پنیر فرآوری شده، کره بادام زمینی (مگر آنکه بطور طبیعی آماده شده باشد که در این صورت روغن از بادام زمینی جدا می‌شود). حذف تمام چربی‌های ترانس از رژیم غذایی تقریباً غیرممکن است. بهترین توصیه اجتناب از خوردن مقادیر فراوان مواد غذایی است که با روغن‌های جامد یا نیمه جامد تهیه شده است. برچسب‌های روی مواد غذایی را بخوانید و روغن‌های جامد یا نیمه جامد را مشخص کنید.

در میان چربی‌های ضروری در رژیم غذایی، اسیدهای چرب اصلی، احتمالاً مهمترین و فراموش‌شده‌ترین هستند. اسیدهای چرب اصلی (EFAs) به این دلیل اهمیت دارند که در تمام سلول‌های بدن وجود دارند و برای رشد و تحول طبیعی حیاتی هستند. کمبود EFA باعث تعدادی از مشکلات سلامتی می‌گردد از جمله کاهش نرخ رشد، کاهش کارکرد ایمنی بدن و تغییرات پوستی از قبیل خشکی و پوسته پوسته شدن. در اصل دو شکل اسید چرب وجود دارد: اسیدهای چرب امگا-۳ و اسیدهای چرب امگا-۶. اسیدهای چرب امگا-۳ برای قلب بسیار مفیدند. اسیدهای چرب امگا-۶ در روغن گل‌رنگ، آفتاب‌گردان و ذرت یافت می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها اسیدهای چرب امگا-۶ را ۳۰ برابر بیشتر از اسیدهای چرب امگا-۳ مصرف می‌کنند. به این دلیل که ما غذاهای سرخ شده در روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا-۶ (سیب زمینی سرخ کرده و چیپس) یا ساخته شده با روغن امگا-۶ (کلوچه‌ها، شیرینی‌ها، و غذاهای میان‌وعده آماده) را بیش از غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ از قبیل ماهی، آجیل‌ها و میوه‌ها مصرف می‌کنیم.

## ویتامین‌ها

ویتامین‌ها ترکیباتی هستند که مقادیر اندک آنها برای تعدادی از فرایندهای بدنی ضروری است. برخلاف باور عامه، خود ویتامین‌ها به شما انرژی نمی‌دهند. در عوض آنها بدن را قادر می‌سازند که از غذاهای مصرف شده، انرژی تولید کند. انتخاب ویتامین‌های توصیه شده در رژیم غذایی جذب روزانه مرجع (RDI) نام دارد. طبق تحقیقات روی انسانها و حیوانات RDI برای غذاهای مختلف تنظیم شده است. RDI برای چربی، سدیم، کلسترول یا کربوهیدرات‌ها وجود ندارد. توصیه‌ها برای این مواد و چند غذای دیگر به صورت ارزش روزانه مرجع (DRV) بیان شده است. DRV برای پروتئین بوسیله سن و جنس تعیین می‌شود. به خاطر داشته باشید که RDI یک ساختار هشدار دارد تا شما را در اطمینان یافتن از مصرف مقادیر کافی یاری دهد. برای مثال اگر شما ۷۰٪ RDIها را مصرف کنید، احتمالاً از نشانگان کمبود جلوگیری می‌کنید. جدول ۱-۸ را برای هر سری از مواد غذایی و RDI و DRV مرتبط با آنها ملاحظه کنید.

ماده مغذی	جذب روزانه مرجع (RDI)	ماده مغذی	جذب روزانه مرجع (RDI)
ویتامین A	۵۰۰ واحد	ویتامین E	۲۲ واحد بین‌المللی
ویتامین B6	۲ میلی‌گرم	کلسیم	۱ گرم
ویتامین B12	۶ میکروگرم	مس	۹۰۰ میکروگرم
ویتامین C	۷۵ میلی‌گرم	اسید فولیک	۰/۴ میلی‌گرم
تیامین	۱/۵ میلی‌گرم	ید	۱۵۰ میکروگرم
اسید پانتوتیک	۱۰ میلی‌گرم	آهن	۱۸ میلی‌گرم
ریبوفلاوین	۱/۷ میلی‌گرم	منیزیم	۴۰۰ میلی‌گرم
بیوتین	۰/۳ میلی‌گرم	فسفر	۱ گرم
نیاسین	۲۰ میلی‌گرم	روی	۱۱ میلی‌گرم
ویتامین D	۴۰۰ واحد بین‌المللی	کلسترول	۳۰۰ میلی‌گرم
مجموع کربوهیدرات	۳۰۰ گرم	فیبر	۲۵ گرم
پروتئین	۵۰ گرم	سدیم	۲۴۰۰ میلی‌گرم
چربی	۶۵ گرم	پتاسیم	۳۵۰۰ میلی‌گرم
اسیدهای چرب اشباع شده	۲۰ گرم		

جدول روزانه مرجع و ارزش روزانه مرجع برای یک رژیم ۲۰۰۰ کالری

گرچه ویتامین‌ها مهم‌اند اما نباید بیش از حد مصرف شوند. در واقع، مگا دوز می‌تواند سمی (مسموم‌کننده) باشد اگر به مدت طولانی مصرف شود. برای مثال، مگا دوز ویتامین A می‌تواند به استخوان درد، کاهش درد و ریزش مو منجر شود.

دو طبقه از ویتامین‌ها وجود دارد، محلول در آب و محلول در چربی. ویتامین‌های محلول در آب با آب، نور و پختن به راحتی از بین می‌روند، بنابراین ذخیره مناسب آن و آماده‌سازی سبزیجات حاوی آنها اهمیت دارد. برای مثال، یک بوته بروکلی خام، ۱۴۱ میلی‌گرم ویتامین C دارد، اما یک بوته بروکلی پخته، فقط ۱۱۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد. هر چه این بوته بیشتر پخته شود، مقادیر ویتامین C آن کمتر هم خواهد شد. یک راه برای بازگرداندن ویتامین‌های از دست رفته، پختن سوپ با مایعی است که کلم در آن پخته شده است.

مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند باعث تشکیل سنگ‌های کلیه شود. به خاطر داشته باشید که اگر «کم خوب است، یک کم کافی است» لازم نیست که از حداقل میزان توصیه شده، مقادیر بیشتری مصرف شود. ویتامین‌های محلول در چربی با پختن از بین نمی‌روند. وقتی غذایی خورده می‌شود، این ویتامین‌ها بوسیله چربی‌های موجود در خون به سراسر بدن حمل می‌شوند. بر خلاف ویتامین‌های محلول در آب که در بدن باقی نمی‌مانند، مقادیر زیاد ویتامین‌ها محلول در چربی در کبد ذخیره می‌شوند و بعداً می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

به همین دلیل است که کمبودهای ویتامین‌های محلول در چربی کندتر از کمبودهای ویتامین‌های محلول در آب ظاهر می‌شود. مامعمولاً معتقدیم که اگر افراد رژیم متعادلی داشته باشند، نیاز به مصرف یک مکمل ویتامینی ندارند. اما شواهد جدید نشان می‌دهد که این امر الزاماً درست نیست. مشخص شده است که مصرف یک مکمل ویتامین مزایایی برای سلامتی دارد به ویژه اگر یک آنتی‌اکسیدان اضافی از قبیل ویتامین‌های A, C یا E افزوده شود. یک رژیم غذایی متعادل برای یک جوان غالباً ویتامین‌های ضروری روزانه را فراهم می‌کند اما مکمل‌ها تا زمانی خوبند که بیش از حد مصرف نشوند.

## مواد معدنی

مواد معدنی عناصری هستند که در زمین یافت می‌شوند. بدن ما نیاز به مقدار اندکی از این مواد دارد ولی ما نمیتوانیم آن‌ها را بسازیم. آنها باید در غذای ما وجود داشته باشند. بسیاری از مواد معدنی موجود در رژیم غذایی شما منشا گیاهی دارند. مواد غذایی با منشا حیوانی به طور غیر مستقیم مقادیر اندکی از مواد معدنی را تامین میکنند. همانند ویتامین‌ها، میزان جذب روزانه مرجع برای مواد معدنی بر اساس سن و جنس متغیر است.

دو طبقه از مواد معدنی وجود دارد. مواد معدنی بزرگ که در مقادیر بزرگتر از ۱۰۰ میلی گرم در روز مورد نیاز است. مواد معدنی کوچک که در مقادیر کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در روز مورد نیاز است. جدول؟؟؟؟ و؟؟؟؟ فهرستی از مواد معدنی مورد نیاز ما را آورده است.

## فیبر غذایی

عبارتست از مواد گیاهی غیر قابل هضم در غذا. فیبر نمی تواند هضم شود چون از موادی تشکیل شده است که قابل جذب در جریان خون نیست. کربوهیدرات های پیچیده سرشار از فیبر هستند. گرچه فیبر یک ماده مغذی نیست، بخش مهمی از رژیم غذایی شما است و منافع فراوانی برای سلامتی دارند. فیبرها علاوه بر اینکه برای خروج مواد زائد از دستگاه گوارش مفیدند، بدون افزودن کالری، احساس سیری را باعث می شوند. این ماده می تواند در مدیریت وزن و کاهش احتمالی چاقی مفید باشد. یک رژیم غذایی پر فیبر می تواند در پیشگیری از افزایش وزن و تحریک کاهش وزن مفید باشد. هم چنین اعتقاد بر این است که جذب جربی را کند میکند. به دلیل این منافع، تحقیقات نشان می دهد که فیبر ممکن است در پیشگیری از دیابت، سرطان و بیماری های قلبی مفید باشد.

اغلب آمریکایی ها نیمی از فیبر توصیه شده را در رژیم غذایی روزانه خود مصرف می کنند. اگر نان گندم زیاد یا چندین نوبت میوه و سبزی مصرف نکنید احتمالاً فیبر کافی دریافت نخواهید کرد. اگر می خواهید که میزان مصرف فیبر را افزایش دهید بهترین کار این است که این کار را به تدریج انجام دهید و با وعده های غذایی میزان زیادی آب بنوشید. مصرف مقادیر زیادی فیبر در مدت کوتاه نمی تواند باعث ناراحتی گوارشی شود.

## آب

آب ارزش غذایی مستقیم ندارد اما برای بقای ما ضروری است. بر حسب شرایط یک فرد می تواند یک هفته بدون آب زنده بماند. تقریباً ۶۰٪ از وزن بدن شما را آب تشکیل میدهد. درصد دقیق از هر فرد به فرد دیگر متفاوت است. آب کالری ندارد. در واقع بدن شما با تجزیه ۱۶ اونس آب، ۱۰۰ کالری خواهد سوزاند.

آب در بدن شما چندین کارکرد دارد.

- آب جزئی از تمام بافت های بدن است.

- در تنظیم دمای بدن کمک می کند.

آب مفصل را نرم و روان می کند

مواد غذایی و مواد زاید را حمل می کند.

توصیه شده است که برای حفظ سلامتی هشت لیوان مایعات در روز نوشیده شود. مقداری از این آب از مایعاتی غیر از خود آب از قبیل آب میوه، شیر، سوپ تامین می شود. اما لازم است که نیمی از این مایعات توسط خود آب تامین شود. هر چه محیط گرما و رطوبت بیشتری داشته باشد آب بیشتری لازم است.

### طراحی برای تغذیه مناسب

کسب اطلاعات درباره مواد غذایی، اولین گام مناسب در شکل دهی عادات خوب تغذیه است. اما این اطلاعات باید در بهزیستی به کار گرفته شود. کاربرد این اطلاعات به معنای انتخاب های سالم درباره مواد خوراکی است. غذاهای فراوانی در دسترس ماست و بیشترین چالش ممکن است بین خوردن به خاطر بهزیستی و خوردن به خاطر لذت باشد. اگر به اطرافتان نگاه کنید، افراد زیادی را خواهید دید که بیش از حد می خورند. در واقع اضافه وزن و چاقی تبدیل به مشکلات اصلی سلامتی می شود. زیرا این دو موضوع درانواعی از بیماری ها و شرایط وخیم از قبیل بیماری قلبی و دیابت ها سهیم اند.

### هرم راهنمای غذایی

هرم راهنمای غذایی ارسال ۱۹۸۴ به وجود آمد تا برای سالم ماندن، انتخاب نوع و مقدار مواد غذایی را آسان تر کند. این هرم، مواد غذایی را به پنج گروه اصلی طبقه بندی می کند و میزان واحدهای مصرف روزانه توصیه شده برای هرگروه را نشان می دهد. آخرین نسخه در سال ۱۹۶۶ ارایه شد که نشانگر کشف های نو درباره نقش غذا در بهزیستی است. با نگاه به این راهنما در شکل خواهید دید که در قاعده هرم بر نان ها و غلات تاکید می شود. گروهی با کمترین میزان توصیه شده در راس هرم قرار دارند و شامل چربی ها و شیرینی ها هستند.

مواد غذایی خاص مورد نیاز نوجوان ها در جدول فهرست شده اند. شما می توانید مشاهده کنید که واحدهای توصیه شده در روز بین نوجوانان دختر و پسر متفاوت اند. و تعداد واحدها با سطح فعالیت مرتبط است اگر شما از راهنمایی های هرم غذایی پیروی کنید. می توانید مطمئن باشید که نیازهای غذایی شما برطرف خواهد شد. حتی اگر هر روز از این هرم پیروی نکنید، با در نظر گرفتن اصول اساسی آن می توانید تصمیم های خوبی برای بهزیستی بگیرید. برای مثال اگر شما مطمئن نیستید که هنگام گرسنگی چه بخورید، سبزی ها، میوه ها یا غلات را انتخاب کنید.

### گیاه خواری

کسانی که غذاهایی صرفا با منشا گیاهی را بر می گزینند، به عنوان گیاهخواران معروف اند. این افراد به دلایل مختلف از یک رژیم گیاهی پیروی می کنند. برخی از آنها مخالف کشتن حیوانات اند. برخی از آنها به زمین



مورد نیاز برای پرورش منابع حیوانی در مقایسه با زمین مورد نیاز برای پرورش منابع گیاهی توجه می کنند. برخی از افراد به خاطر اجتناب از چربی موجود در گوشت از گیاهان و سبزی ها استفاده می کنند. دلایل شخصی زیادی وجود دارد که ممکن است گیاه خوار شدن شخص را تحت تاثیر قرار دهد.

یک رژیم گیاهی در صورت طراحی درست می تواند بسیار مغذی باشد، چاقی را کاهش دهد، از بیماری قلبی و برخی از انواع سرطان پیشگیری کند. گر چه اکثر گیاهخواران از تمام انواع گوشت پرهیز می کنند اما عملاً سه نوع گیاه خوار وجود دارد:

۱- گیاه خواران لبنیات - تخم مرغ خوار، گیاهان، لبنیات (پنیر، شیر، ماست و غیره) و تخم مرغ می خورند اما گوشت، مرغ و ماهی را مصرف نمی کنند.

۲- گیاه خواران لبنیات خوار. از گیاهان و لبنیات استفاده می کنند اما گوشت، مرغ، ماهی یا تخم مرغ نمی خورند.

۳- گیاه خواران که از تمام محصولات حیوانی پرهیز می کنند. گیاه خواران فقط غذای گیاهی می خورند.

اگر شما هر گونه علاقه ای به گیاه خواری دارید، قبل از شروع به خوبی درباره این موضوع تحقیق کنید. رژیم های گیاه خواری کامل نیستند. مثلاً فرد صرفاً گیاه خوار غالباً کلسیم و آهن پایینی دریافت می کند، به عنوان نوجوان در حال رشد، مهم است که شما برنامه غذایی خود را به درستی طراحی کنید تا مطمئن شوید که تمام مواد مغذی ضروری برای رشد و بهزیستی را دریافت خواهید کرد. این امر مستلزم چندین طراحی از جانب شماست.

### تغذیه سالم

ما گاهی اوقات سلامت غذایی خود را بدیهی تلقی می کنیم. گر چه ما قوانین و روش های فراوانی برای حفاظت از غذایمان داریم. باز لازم است در کاربرد درست و سالم آنها دقت کنیم. حتی با وجود بازرسی، بسته بندی و نگه داری در سردخانه، استفاده نامناسب از غذا می تواند باعث بیماری های جدی و حتی مرگ شود. غذا از دو راه می تواند مخرب باشد:

۱- میکروب ها وارد محصولات غذایی می شوند و با ترشح مواد سمی (زهر) آن را تغییر می دهند. این میکروب ها می توانند درون مواد غذایی که به طور مناسبی آماده نشده اند یا در کنسروهای آسیب دیده رشد کنند. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره ی میکروب های مسموم کننده غذا فصل ۲۳ را مطالعه کنید.

۲- میکروب ها با استفاده از غذا وارد بدن می شوند و باعث بیماری می گردند.

میکروب های بیماری زا می توانند در هوا، در سطح میز آماده سازی غذا یا در دست های فرد تهیه کننده غذا وجود داشته باشند. برای پیشگیری از بیماری های ناشی از مواد غذایی پیروی از پند رهنمود بنیادی ضروری است:

\* هنگام خرید سعی کنید مواد یخ زده و یخچالی را آخر از همه تهیه کنید. اگر آنها را ابتدا خریداری کنید زمان بیشتری در معرض دمای گرم قرار می گیرند که این امر می تواند موجب رشد میکروب های بیماری زا شود.

\* برچسب ها را بخوانید. از خرید مواد غذایی تاریخ گذشته خودداری کنید. مواد غذایی تاریخ گذشته احتمالا فاسد شده اند.

\* هرگز سبزیجات درون قوطی های کنسرو باد کرده را نخرید و نخورید. این بادکردگی ناشی از گازهای سمی حاصل از میکروب هایی است که هنگام کنسرو کردن از بین نرفته اند.

\* قبل و بعد از آماده سازی غذا همواره دست هایتان را بشویید. دست های شما تمام مدت با سطوح آلوده در تماس است. اگر شما از غذای مصرفی دچار بیماری می شوید به احتمال زیاد به دلیل میکروب های دست شماست.

\* مراقب سطوح آماده سازی غذا به ویژه سطوح چوبی باشید. میکروب ها می توانند در بریدگی های سطوح لانه کنند و به غذای شما منتقل شوند. پس از هر بار استفاده، سراسر سطح مورد نظر را با استفاده از آب گرم و صابون بشویید و گاه گاهی با استفاده از یک قاشق ماده گندزا دریک پیمانانه آب آن را ضد عفونی کنید.

\* گوشت های منجمد را در دمای اتاق یخ زدایی نکنید. یخ بیرونی گوشت زودتر آب خواهد شد و تبدیل به مکانی برای تولیدمثل میکروب ها خواهد گردید. گوشت ها را در طول شب در یخچال یخ زدایی کنید.

\* گوشت ها را به طور کامل بپزید. انجام این عمل باعث می شود که مطمئن شویم که میکروب هایی غذا کاملا از بین رفته اند.

## فصل هفتم

### یک رویکرد سالم به مدیریت وزن

#### مقدمه

جامعه امروزی تأکید زیادی بر ظاهر افراد دارد. برای زنان "لاغری هدف است". درحالی که در مورد مردان تمرکز روی عضلانی بودن و "تنومندی" است. نوجوانان می خواهند که تناسب داشته باشند و دارای وزن و اندازه "درست" باشند. آنها غالباً اندازه و وزنشان را با اندازه و وزن دوستان یا نوجوانانی مقایسه می کنند که در تلویزیون و فیلم ها می بینند. اما چگونه می توانید بفهمید که چه چیزی برای شما خوب است؟ به نظرمی رسد که امریکایی ها وسواس رژیم، ورزش، تغذیه و کاهش وزن دارند. با این حال مدیریت وزن، اکثر امریکایی ها را به تغذیه بهتر، ورزش بیشتر و کاهش وزن تشویق می کنند. درعین حال الگوهای ناسالم خوردن در حال رشد است. شما چگونه می توانید کل این اطلاعات گیج کننده را معنا کنید و یک طرح سالم مدیریت وزن را تهیه کنید که برای شما مؤثر باشد؟ در این فصل، شما فرصتی خواهید داشت تا اطلاعات و مهارت های لازم برای انتخاب های سالم درباره مدیریت وزن را بیاموزید.

#### تأثیرها روی ایده های مربوط به وزن

رسانه تأثیر نیرومندی روی باورهای ما درباره وزن دارد. ما با تبلیغات، مقاله های مجله ها، برنامه های تلویزیونی و فیلم ها پیوسته بمباران می شویم که اگر اندازه و وزن معینی داشته باشیم، یا به طور خاصی دیده شویم، مشهور و شاد خواهیم بود. پیام این موضوع آن است که میزان موفقیت و دوست داشتنی بودن شما را ظاهر شما تعیین می کند. این امر در واقعیت درست نیست. گرچه ظاهر شما ممکن است در موفقیت شما در مدرسه، کار یا روابط بین فردی تأثیر داشته باشد اما این امر مهم ترین عامل در تعیین ارزش کیفیت زندگی شما نیست.

رسانه ها به عنوان بخشی از استراتژی فروش خودشان تصاویر ایده آل مردان و زنان را خلق می کنند. مرد ایده آل به صورت قوی، نیرومند و عضلانی تصویر می شود. زن ایده آل، بلند و لاغر و بسیار زیبا است. در زندگی واقعی ظاهر ما بسیار متفاوت است. اگر همه ما متناسب با این تصاویر ایده آل باشیم و یکسان دیده شویم، زندگی خسته کننده خواهد بود.

تبلیغات تلاش می کنند تا با توسل به هیجان های ما نیازسازی کنند. برای مثال، اگر ما شبیه آدم های موجود در تبلیغات دیده نشویم، احساس نیاز خواهیم کرد که محصولات و خدماتی را بخریم که ما را به صورت تصویر

ایده آل در می آورد. آنچه که تبلیغات به ما نمی گوید آن است که ایده آل وجود ندارد. آنها افرادی را نشان می دهند که به کمک هنرمندان گریم، آرایش مو، مشاوران لباس، متخصصان نور پردازی و مربیان جسمانی به این شکل دیده می شوند. این تصاویر حتی ممکن است با رایانه تولید شده باشند، به طور الکترونیکی ویرایش شده باشند یا برای رسیدن به یک تأثیر معین رنگ آمیزی شده باشند لذا این تصاویر برای ما " واقعی به نظر می رسند ". اکثر ما وقت، پول یا حتی میل ایجاد این تصاویر را نداریم اما ممکن است به طریقی برای ایده آل دیده شدن تحت فشار قرار بگیریم.

شما می توانید بیننده منتقد بسیاری از پیام های رسانه ای باشید که هر روز آنها را مشاهده می کنید. بار دیگر که یک تبلیغ را دیدید به خاطر داشته باشید که فرد " ایده آلی " را که شما می بینید به منظور ترغیب شما برای خریدن یک محصول خاص خلق شده است. از خودتان بپرسید که " آنها چیزی می خواهند به من بفروشند؟ " آگاه شدن از انگیزه های تبلیغات می تواند به شما کمک کند تا تصمیم آگاهانه ای درباره پذیرفتن آنچه که به آنها ترغیب می شوید بگیرید. این آگاهی می تواند به شما کمک کند که نگرش سالم تر و واقع بینانه تری به خودتان داشته باشید.

### کشف تصویر بدنی

تصویر بدنی روش دیدن خودتان است زمانی که به آینه نگاه میکنید یا خودتان را تجسم می کنید. تصویر بدنی تحت تأثیر باورهای شما درباره ظاهرتان قرار می گیرد مثلاً احساسی که درباره قد، شکل و وزنتان دارید. بسیاری از افراد تصویری از خودشان دارند که بسیار نزدیک به واقعیت است. اما بسیاری از افراد به ویژه زنان و دختران تصویر بدنی تحریف شده ای دارند و خودشان را آنگونه که واقعاً هستند نمی بینند.

در یک مطالعه ۵۰٪ از زنان جوانی که واقعاً کمبود وزن داشتند خودشان را در طبقه اضافه وزن قرار دادند. به عبارت دیگر، آنها خودشان را بسیار متفاوت از آنچه که واقعاً دیده می شدند، می دیدند. کسانی که تصویر بدنی منفی دارند غالباً احساس شرم، خودآگاهی و ناراحتی درباره چگونگی دیده شدن یا حرکت کردن بدنشان می کنند. این احساسات می تواند، احساس فرد درباره خودش و روش برقراری ارتباط با دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.

عوامل زیادی در تصویر بدنی شما مؤثرند: تجربه های گذشته، خانواده، دوستان و تأثیر رسانه. شما ممکن است در گذشته درباره وزن یا شکل بدنتان آسان گیر بوده باشید، یا ممکن است که خودتان را با دیگران یا با تصاویر رسانه ای غیر واقع بینانه مقایسه کرده باشید. یک تصویر بدنی ضعیف می تواند به وسواس درباره وزن و شکل بدن بینجامد. اکثر ما کسانی را می شناسیم که پیوسته کالری ها و میزان چربی را محاسبه می کند. نگرانی و

وسواس دائم درباره وزن، زمان و انرژی قابل توجه ای را حذر می دهد که می تواند صرف دستیابی به هدف های مهم تر شود.

اولین گام به سوی دستیابی به یک تصویر بدنی مثبت، شناسایی و احترام گذاشتن به شکل طبیعی بدن و قدر دانستی از کارهای زیادی است که بدنتان برای شما انجام می دهد. افرادی که تصویر بدنی مثبتی دارند، احساس راحتی و اعتماد با بدنشان دارند و از صرف وقت غیر معقول برای نگرانی درباره ظاهرشان اجتناب می کنند.

### وزن چقدر باید باشد؟

شما ممکن است در این باره که وزن چقدر باید باشد توصیه های زیادی شنیده باشید. برخی از قدیمی ترین روش ها برای برآورد "وزن ایده آل" براساس رابطه میان قد و وزن قرار گرفته است. اساس برخی دیگر، افزایش مشکلات معین سلامتی در صورت داشتن وزن بیش از حد معین است. ساده ترین راه برای توصیف وزن ایده آل بدن، عبارت است از وزنی که شما با آن احساس نیرومندی و انرژی داشتن می کنید و می توانید یک زندگی سالم و طبیعی را اداره کنید. گرچه فرمول ها، جدول ها و توصیه های متخصصان می توانند شما را در تعیین وزنی که باید داشته باشید یاری کند اما وزن بدنی ایده آل شما وزنی است که شما در آن وزن سالم هستید و احساس خوبی دارید.

یادآوری این نکته مهم است که "وزن سالم" معنای ایده آل های اجتماعی کنونی درباره لاغری را ندارد. طبیعی است که تفاوت زیادی میان آدم ها وجود داشته باشد. هر بدنی متفاوت است. کشف وزن سالم شما بخشی از تحول فردیت شما به عنوان یک انسان است.

### تعریف اضافه وزنی و چاقی

رهنمودهای مربوط به توصیف متفاوت اضافه وزن به این منظور طراحی شده اند که مشخص شود آیا فرد در معرض خطر مشکلات سلامتی قرار دارد یا خیر. اضافه وزن اصطلاحی است برای توصیف وزن بدنی که در مقایسه با قد بسیار زیاد است. چاقی اصطلاحی است برای توصیف میزان بسیار زیاد چربی بدنی در مقایسه با قد.

ایالات متحده در جهان بالاترین درصد افراد دارای اضافه وزن یا چاقی را دارد. در سال ۱۹۹۹ مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها برآورد کرد که ۶۱٪ از بزرگسالان در ایالات متحده، اضافه وزن دارند. حدود ۲۱٪ از مردان بزرگسال چاق اند. در میان زنان، نرخ چاقی در بین زنان اقلیت، بالاتر از متوسط جمعیت بود. در حالی که ۲۶٪ از کل زنان چاق بودند، ۳۹٪ از زنان آمریکایی آفریقایی تبار و ۳۶٪ از زنان آمریکایی اسپانیایی تبار

چاق بودند. یکی از نگرانی های فزاینده، افزایش اضافه وزن و چاقی در میان کودکان و نوجوانان است. کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن در معرض خطر تبدیل شدن به یک بزرگسال دارای اضافه وزن و چاقی هستند. نتایج حاصل از زمینه یابی آزمایشی مرکز ملی سلامتی و تغذیه در سال ۱۹۹۹ نشان داد که حدود ۱۴٪-۱۲٪ از کودکان و نوجوانان اضافه وزن دارند. درصد اضافه وزن در نوجوانان (۱۲-۱۹ سال) از ۵٪ در سال ۱۹۷۰ به ۱۴٪ در سال ۱۹۹۹ رسیده بود.

### ترکیب بدنی

ترکیب بدنی روشی برای تعیین وزن سالم است. ترکیب بدنی رابطه میان توده بدون چربی ( ماهیچه، استخوان و آب) و بافت چربی بدن است. بدن نیازمند میزان معینی از بافت چربی است. این میزان چربی اصلی بدن نامیده می شود. این میزان عبارت است از حداقل چربی مورد نیاز برای عایق کردن، نرم کردن اندام های بدن و حفظ کارکردهای بدنی طبیعی. برآورد می شود که نیاز چربی اصلی بدنی حدود ۷٪-۳٪ در مردان حدود ۱۵٪-۱۳٪ در زنان است. زنان نیازمند درصد چربی بالاتری هستند تا در صورت بارداری از آنها حمایت کند.

چربی اضافی بدن، چربی ذخیره شده نام دارد که حاصل کالری های ذخیره شده در بدن است. به دلیل تفاوت در چربی اصلی بدن، ترکیب ایده آل بدن بین زنان و مردان متفاوت است. برای مردان، درصد تقریبی کل چربی بدن باید ۱۵٪-۱۲٪ باشد. برای زنان درصد تقریبی بدن باید ۲۱٪-۱۸٪ باشد. بالا رفتن وزن بدن غالباً زمانی روی می دهد که فرد پیوسته کالری های بیش از نیاز بدن مصرف می کند. چگونگی توزیع ای اضافه وزن بین مردان و زنان متفاوت است.

اکثر مردان چربی اضافی بدن را به گونه ای ذخیره می کنند که الگوی "سیب" نام دارد. یعنی ای چربی در اطراف وسط بدن یعنی ناحیه شکم ذخیره می شود. برعکس، اکثر زنان، چربی اضافی را در باسن ذخیره می کنند و الگوی "گلابی شکل" را درست می کنند. گرچه زنان، به سرعت از احتمال گلابی شکل شدن شکایت می کنند اما این امر در عمل به خطر ناکی تجمع چربی دور شکم و به صورت شکل سیب نیست. چربی اضافی در ناحیه شکم جمع می شود با تافزایش خطر بیماری قلبی ارتباط داشته است.

### ارزیابی ترکیب بدن

روش های زیادی برای تعیین این نکته وجود دارد که چه مقداری از وزن بدن توده خالص و چه مقدار بافت چربی است. جدول سنتی قد- وزن برای برآورد وزن ایده آل سال ها استفاده می شد. اما این جدول ترکیب بدن را به خوبی برآورد نمی کند. بهترین نشانگر، شاخص توده بدنی (BMI) است که که رابطه نسبت قد و وزن را با یک فرمول ریاضی اندازه می گیرد. شاخص BMI در مقایسه با هر نشانگر دیگر قد و وزن، درصد

چربی بدن را دقیق تر نشان می دهد. این شاخص، متداول ترین استاندارد اندازه گیری اضافه وزن و چاقی است. زیرا این شاخص به طور معقولی درست و کاربرد آن آسان است.

طبق متخصصان سلامتی، یک BMI ۱۸,۵-۲۵ معرف وزنی است که فرد بعید است که مشکلات سلامتی مرتبط با اضافه وزن را تجربه کند. اگر BMI زیر ۱۸,۵ باشد. خطر مشکلات سلامتی مرتبط با اضافه وزن وجود ندارد. طبق قوانین دولتی، کسانی که BMI ۲۵-۲۹,۹ دارند، اضافه دارند. کسانی که شاخص توده بدنی ۳۰ یا بالاتر دارند، چاقی طبقه بندی می شوند. به دامنه قابل قبول BMI توجه کنید. این امر نشان می دهد که یک وزن ایده آل واحد برای یک فرد وجود ندارد.

فرمول ریاضی دیگری که برای پیش بینی محاطرات سلامتی مجاسبه می شود، نسبت کمر به باسن است. نسبت ۱ یا بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر خطر مشکلات سلامتی برای مردان و زنان است.

سومین روش تعیین چربی بدن آزمون پرگار چین پوستی است. یک پرگار چین پوستی برای اندازه گیری چین پوستی در نقاط معینی از بدن استفاده می شود. برای اطمینان از درستی، فردی که این آزمون را انجام می دهد باید آموزش دیده و با تجربه باشد. نتایج حاصل با مقیاس های استاندارد اندازه گیری چربی بدن برای برآورد درصد واقعی چربی بدن همبستگی دارد.

## وزن و سلامتی

اگرچه وسواس وزن، رفتار سالمی نیست اما این نکته هم درست است که اضافه وزن میتواند در مشکلات جدی از سلامتی مؤثر باشد. طبق برآورد مرکز پیشگیری و کنترل بیماریها، ترکیب اضافه وزن و بی تحرکی جسمانی، سالانه مسئول بیش از ۳۰۰۰۰۰ مرگ و میر زود رس در ایالات متحده است، و این رتبه فقط پس از مرگ و میر ناشی از دخانیات در مرتبه دو قرار می گیرد. خطر بیماریهای قلبی، سکته، دیابت و انواع سرطان ها، همه، در بزرگسالان دارای اضافه وزن شدید، بالاست. هر چه بیش تر اضافه وزن باشد، احتمال ابتلاء به مشکلات سلامتی مرتبط با وزن، بالا می رود.

## عوامل مؤثر بر مدیریت وزن

هنوز مشخص نیست که چرا برخی افراد تلاش فروانی برای حفظ یک وزن سالم میکنند و دیگران وزن بدون آنکه حتی به آن فکر کنند حفظ می کنند. آنچه مشخص است این است که چهار عامل، اضافه وزن یا چاقی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد: ژنتیک یا وراثت، میزان غذای مصرفی، فعالیت جسمانی و عوامل روان شناختی،

تعامل پیچیده این عوامل، مسئول تفاوت های فردی در وزن بدن است. اجازه دهید که به این چهار عامل مؤثر بر وزن بدن نگاهی بیندازیم.

## ژنتیک / وراثت

هرگز دقت کرده اید که چگونه اعضای خانواده غالباً نوع و شکل بدنی مشابهی دارند؟ یک دلیل ممکن است تشابه الگوهای خوردن و ورزش اعضای خانواده باشد. اما متخصصان مدیریت وزن همواره عنوان کرده اند که ژنتیک، شکل، اندازه و وزن بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. برای مثال، میراث ژنتیکی شما می تواند نرخ سوخت و ساز یعنی سرعت سوزاندن انرژی توسط بدنتان را تحت تأثیر قرار می دهد. برخی از افراد در مقایسه با دیگران انرژی (کالری) را با نرخ بالاتری می سوزانند. برای مثال دو نفر را تصور کنید که در آغاز وزن یکسانی دارند. حتی اگر آنها دقیقاً مثل هم غذا بخورند و به یک میزان ورزش کنند، بعید است که در پایان یک سال وزن یکسانی داشته باشند.

علیرغم تلاشهای فراوان، افراد نمی توانند وزنه های یکسانی داشته باند. این به این معنایست که اگر شما پیش آمادگی ژنتیکی برای افزایش وزن یا لاغری داشته باشید، دیگر نمی توانید هیچ کاری در این باره انجام دهید. این صرفاً به این معناست که شما تلاش بیشتری را صرف دستیابی و حفظ وزن سالم خواهید کرد.

آیا اعضای خانواده شما شکل مشابهی دارند یا با شما متفاوتند؟ از اعضای بزرگسال خانواده خود بپرسید که آیا شکل بدنی کنونی آنها مشابه شکل بدنی آنها در گذشته است یعنی زمانی که همسن شما بودند؟ بر اساس این اطلاعات به چه نتیجه ای می رسید؟ دلیل نتیجه گیری خود را مشخص کنید و آن را در پرونده ی سلامتیتان ثبت نمایید.

## غذای مصرفی

هیچ جای انکار نیست: آنچه که در دهانتان میگذارید، نقش بزرگی در اندازه و وزن بدن شما ایفا می کند. واقعیت این است که یک پوند از چربی بدن شما، معادل ۳۵۰۰ کالری است. یک راهنمایی کلی این است که وقتی کالری مصرفی شما بیش از میزان سوزاندن آن است شما افزایش وزن پیدا می کنید. اینجا مواردی درباره غذای مصرفی شما وجود دارد که درخور توجه است:

- چه نوع غذاهایی می خورید؟ آیا بیشتر میوه و سبزی می خورید یا همبرگر و سرخ کردنی و پیتزا؟ خوردن همبرگر و سرخ کردنی و پیتزا، اشتباه نیست اما مصرف مداوم آن باعث افزایش کالری بسیار



زیاد و چربی فرئان در رژیم غذایی می گردد به ویژه اگر چربی اضافی را با فعالیت جسمانی نسوزانید. این نوع رژیم، مدیریت وزن و دستیابی به مواد مغذی لازم کارکرد مناسب بدن را دشوار می کند.

- چه زمانی می خورید؟ بیشترین کالری را آغاز یا پایان روز مصرف کنید؟ مصالعات متعددی نشان می دهد که بیشترین مصرف کالری در آغاز روز، به شرط فعالیت بدنی به اجتناب از افزایش وزن کمک می کند. مصرف کالری های فراوان در غروب به بدن شما کمک می کند که کالری های اضافی را به صورت چربی ذخیره کند.

- کجا می خورید؟ در صورتی که به آنچه که می خورید توجه نکنید مصرف سریع مقادیری فراوان کالری آسان است. از غذا خوردن هنگام انجام کاری دیگر از قبیل رانندگی و تماشای تلویزیون بپرهیزید. در مواقع خاص و با تمرکز بر لذت بردن از غذا، تغذیه کنید.

- چرا می خورید؟ بهترین دلیل خوردن گرسنگی است. اما ما غالباً به دلایل دیگری غذا می خوریم. وقتی که کسی دیگر غذا می خورد ممکن است که بجای گرسنگی بر ساعت خوردن تکیه کنیم. ما ممکن است در پاسخ به هیجان هایمان غذا بخوریم. اگر ما عادت کنیم که برای احساس بهتر یا به عنوان پاداش غذا بخوریم، بیشتر از نیاز بدنمان برای کارکرد سالم غذا خواهیم خورد.

## فعالیت جسمانی

سطح فعالیت بدنی شما، نقش بزرگی در مدیریت سالم وزن ایفا می کند. افرادی که پیوسته فعال اند در مقایسه با افراد ناعمال، حتی هنگام استراحت کالری بیشتری می سوزانند. شما الزاماً نباید ورزش یا کارهای سنگین انجام دهید. حتی فعالیت خفیف هم کالری می سوزاند. هنگامی که حق انتخاب دارید، حرکت را انتخاب کنید. برای مثال به جای آنسور از پله استفاده کنید. به جای رانندگی یا رفتن با اتوبوس پیاده روی کنید. فقط فعالیت جسمانی، وزن شما را در سطح سالم نگه می دارد اما فعالیت جسمانی به یقین یک بخش مهم طرح مدیریت وزن است. در صورت فعالیت جسمانی احساس بهتر و انرژی بیشتری خواهید داشت.

## عوامل روان شناختی

آیا شما برای کنار آمدن با شرایط فشار آور و آشفتگی هیجانی غذا می خورید؟ بسیاری از افراد این چنین می کنند. به گذشته و زمانی که بسیار کوچک بودید فکر کنید. احتمالاً زمان هایی بوده که در هنگام آشفتگی غذاهای خاصی به شما داده می شد. غذاها با آرامش تداعی می شود. به خاطر می آورید که آن غذاها چه بودند؟ زمانی که حس خاصی پیدا می کنید. آیا برای داشتن حس بهتر غذا می خورید؟ خوردن به خاطر خستگی، تنهایی، غمگینی، عصبیت و ناکامی به جای خوردن به خاطر گرسنگی واقعی میتواند به سرعت

کالری ها را افزایش دهد و خوردن غالباً نمیتواند راه مؤثری برای حل مشکلاتی باشد که در اصل شما را آشفته می کند. هنگام استرس یا آشفتگی هیجانی، به راه هایی بیندیشید که می توانید با استفاده از آنها بدون غذا خوردن احساس بهتری داشته باشی، از قبیل پیاده روی یا گفت و گو با یک دوست.

## رژیم گرفتن

چند بار شنیده اید که کسی می گوید " من نمی توانم آن را بخورم من رژیم دارم؟ " رژیم گرفتن وسواس ملی در ایالات متحده است. برآورد شده است که در هر زمان معین، نیمی از کل زنان آمریکایی تلاش برای کاهش وزن دارند. در مورد دختران نوجوان و جوان این رقم بالاتر است. اگر چه مردان آمریکایی به اندازه زنان آمریکایی وسواس رژیم گرفتن ندارند، تعداد چشمگیری از مردان به منظور دستیابی به اندازه یا شکل معین بدنی، رژیم غذایی نامتعادلی را رعایت می کنند. محدودیت های رژیمی غالباً به قدری شدید است که افراد مواد غذایی مورد نیاز بدن را به طور منظم و کافی مصرف نمی کنند. بدون تغذیه مناسب، عملکرد جسمانی و روانی می تواند آسیب ببیند.

بزرگترین مشکل رژیم گرفتن برای کاهش وزن این است که این رژیم غالباً مؤثر نیست - دست کم در طولانی مدت مؤثر نیست. چندین مطالعه نشان داده اند که حدود ۹۵٪ از کسانی که از طریق رژیم گرفتن کاهش وزن داشته اند، تمام وزن از دست رفته (و گاه بیشتر از آن را) در طول یک سال دوباره به دست می آورند.

برخی از متخصصان معتقدند که این کاهش و افزایش وزن (اثر "یو-یو") می تواند منجر به تغییراتی در سوخت و ساز بدن گردد که ممکن است مشکلات برای مدیریت مؤثر وزن ایجاد کند.

علیرغم هزاران کتاب و محصولات فروخته شده برای کاهش وزن، نرخ موفقیت بلند مدت برای رژیم گرفتن بسیار پایین است. به این دلیل است که همواره انواع رژیم های مد جدید در فروشگاه ها مشاهده می شود. اکثر رژیم های مبتنی بر مد روی یک کاغذ خاص یا نوع معینی از غذا تاکید بیش از حد می کنند که با اصول تغذیه سالم در تناقض است. اکثر کسانی که با یک رژیم شکست می خورند، جستجوی خود را برای قرص، شربت یا فرمول جادویی برای حل مشکلات و نشان ادامه می دهند. در بهترین حالت آنها بی تاثیرند و در بدترین حالت می توانند خطرناک باشند.

هنگامیکه ما یک رژیم غذایی را آغاز می کنیم، فرض این است که سرانجام به این رژیم پایان خواهیم داد. دستیابی و حفظ یک وزن سالم زمان می طلبد. هیچ راه آسان و سریعی برای کاهش وزن وجود ندارد. مدیریت سالم وزن مستلزم تشکیل عادت های جدید است. شما می توانید تغذیه سالم را تبدیل به یک روش

جدید زندگی کنید. دستیابی به نتایج دلخواه طول می کشد اما شما با احتمال بیشتری وزن تان را به طور دائم حفظ می کنید.

### **تکنیک و راهکارهای سالم مدیریت وزن**

در صورتی که رژیم گرفتن موثر نباشد، برای مدیریت وزنتان چه می توانید بکنید؟ نخست، مدیریت وزن باید به عنوان یک تعهد دراز مدت در نظر گرفته شود. همچنین شما باید مایل به ایجاد تغییر در برخی از سبک های زندگی و عادات خوردن باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این تکنیک ها مطالعه کنید.

### **درباره وزن واقع بینانه فکر کنید**

مدیریت وزن، هدف مهمی است که میتواند به شما کمک کند که در سراسر زندگی سالم تر بمانید. این امر تنها موضوع مهم زندگی شما نیست. روی سلامتی و بهزیستی، نه صرفاً وزن تمرکز کنید.

### **به بدنتان گوش کنید**

یک تکنیک خوب برای وزن، یادگیری از طریق گوش دادن به بدنتان است. یعنی هر وقت که واقعاً گرسنه بودید بخورید و هنگامی که سیر شدید، از خوردن دست بکشید. هر روز شما با نشانه های خوردن بمباران می شوید. چه نوع غذاهایی بخورید، چند بار بخورید و چقدر بخورید. در ماشین های فروش، رستوران های غذاهای آماده و در فروشگاه های جمعی، غذا به سهولت در دسترس است. گاهی اوقات افراد به این دلیل غذا میخورند که خسته، تحت فشار، تنها و بی قرارند. شناسایی علائم واقعی گرسنگی از جانب بدن شما مقداری تلاش می طلبند. ای امر در مورد توقف غذا خوردن هنگام سیری نیز صادق است.

### **صبحانه بخورید**

گر چه گریز از صبحانه وسوسه انگیز است، مطالعات نشان می دهد که افرادی که در کاهش وزن و حفظ وزن کاهش یافته موفق هستند به طور منظم صبحانه می خورند. خوردن یک صبحانه مغذی به بدن شما مواد لازم برای شروع روز را می دهد، خوردن صبحانه همچنین از گرسنگی بیش از حد و خوردن افراطی در ساعات بعدی روز جلوگیری می کند.

### **غذاهای گوناگون بخورید**

خوردن غذاهای گوناگون به شما اطمینان می دهد که بدن شما سوخت مورد نیاز برای بهترین عملکرد را دارد. شما باید بکوشید که بیشتر کالری های خود را از غذاهایی دریافت کنید که برای شما سالمند. اما در دام بر چسب زدن غذاها خوب و بد بیفتید. یک طرح مدیریت متعادل وزن می تواند دربرگیرنده اعتدال در تمام انواع غذاها باشد.

### به حجم هر وعده غذایی توجه کنید

غذاهای دارای چربی و کالری بالا از قبیل چیپس سیب زمینی، غالباً به صورت چند وعده در یک بسته، ارائه می شوند. برچسب های غذایی را بررسی کنید تا مطمئن شوید که شما در حال مصرف یک وعده هستید. اگر دیگر گرسنه نباشید نمی توانید باقی مانده بسته یا بشقابتان را تمام کنید.

### خوردن با اندیشه را تمرین کنید

خوردن با اندیشه یعنی توجه به غذایی که می خورید و لذت بردن از مزه، بو و بافت آن. خوردن با اندیشه می تواند به شما کمک کند که بازشناسی نشانه های بدنی برای آغاز و توقف خوردن را بیاموزید. اغلب اوقات ما در حین انجام یک کار دیگر غذا میخوریم و به میزان غذای مصرفی توجهی نمی کنیم. برای مثال کسانی که هنگام تماشای تلویزیون غذا می خورند بیش از آن چه می خواهند غذا می خورند. خوردن بخش اعظم یک بسته چیپس سیب زمینی یا کلوچه بدون آگاهی از میزان غذای مصرفی آسان است.

### آشنایی با اختلال های خوردن

اختلال های خوردن، مشکلات مرتبط با غذا، وزن و تصویر بدنی هستند که برای سلامتی جسمانی یا روانشناختی زیان بارند. چندین نوع اختلال های خوردن وجود دارند که همه آنها باعث مشکلات جدی سلامتی می شوند اختلال های خوردن در زنان شایع تر از مردان است. حدود ۹۰٪ از اختلال های خوردن در زنان و ۱۰٪ در مردان روی می دهد.

شناسایی زود هنگام اختلالات خوردن و به کار بستن درمان های مناسب اساس پیشگیری از مشکلات جدی سلامتی و مرگ است. بدون درمان، بالغ بر ۲۰٪ از افراد دارای مشکلات جدی خوردن می میرند. در میان کسانی که درمان دریافت می کنند فقط حدود ۲٪-۳٪ مرگ و میر وجود دارد. اجازه دهید که به اختلال های اصلی خوردن در ایالات متحده که اکنون رایج است نگاهی کنید.

### بی اشتهایی روانی

در میان اختلال های خوردن، بی اشتهایی روانی شدید ترین اختلالات می شود. زیرا با میزان بالای مرگ و میر مرتبط است. افراد دچار بی اشتهایی روانی غذای کافی برای حفظ کارکرد بدن در سطح سالم نمی خورند. وزن ممکن است به ۸۵٪ یا کمتر از حد مورد انتظار بر اساس سن و قد فرد برسد. افراد مبتلا به بی اشتهایی روانی علی رغم کاهش چشم گیر وزن و لاغری مفرط، خودشان را چاغ می بینند و به امتناع از مصرف غذای کافی ادامه می دهند.

بی اشتهایی روانی در میان دختران نو جوان و جوان بسیار متداول است. بر اساس تحقیقات حدود ۱٪ مبتلا به بی اشتهایی روانی هستند. به نظر می رسد که نیمی از کل موارد بی اشتهایی روانی یک مؤلفه ژنیتیکی دارند. افراد مبتلا به بی اشتهایی روانی، بدون درمان به تدریج به سوی مرگ ناشی از گرسنگی پیش می روند. در میان کل اختلالات روان پزشکی بی اشتهایی روانی بیشترین نرخ مرگ و میر را به همراه دارد.

درمان موفقیت آمیز بر اساس باز گرداندن وزن از دست رفته؛ فراهم کردن روان درمانی برای درمان تصویر بدنی تحریف شده، عزت نفس پایین، مشکلات ارتباطی، و پای بندی به بهبود بلند مدت استوار است. بی اشتهایی روانی مستلزم درمان توسط کادر درمانی هم برای موضوع های جسمانی و هم روان شناختی است. درمان اولیه برای بی اشتهایی بر اساس بازگرداندن وزن از دست رفته و بنابراین پیشگیری از مرگ می باشد. حل مشکلات روان شناختی زیر بنایی نیز بخشی از طرح درمان محسوب می شود. بهبودی کامل از بی اشتهایی روانی دست کم پنج سال زمان می طلبد.

## پر خوری روانی

پر خوری روانی نوعی اختلال خوردن است که در آن فرد مقدار زیادی غذا می خورد و سپس استفراغ می کند یا با استفاده از روش هایی از قبیل مسهل ها یا ورزش بیش از حد، از افزایش وزن اجتناب می کند. تلاش برای بیرون راندن حجم غذای مصرف شده، پاک سازی نام دارد. تخمین زده شده است که حدود ۴۰٪ از دختران نوجوان و جوان آمریکایی مبتلا به پر خوری روانی هستند. بر خلاف افراد مبتلا به بی اشتهایی روانی، اکثر افراد مبتلا به پر خوری روانی وزن بدنی طبیعی یا نزدیک به طبیعی دارند، بنابراین دیگران ممکن است ندانند که آن فرد مبتلا به اختلال خوردن است. به دلیل آشکار نبودن این شرایط، درمان ممکن است به تأخیر بیافتد و یا حتی در کل صورت نگیرد.

افراد مبتلا به پر خوری روانی می گویند که احساس می کنند که هنگام خوردن خارج از کنترل هستند و نمی توانند خودشان را متوقف کنند. از آنجا که آنها اعتقاد دارند که ارزشمندی آنها به لاغر بودنشان بستگی دارد، آنها در چرخه خوردن بیش از حد و پاک سازی بدن از غذای مصرف شده به منظور پرهیز از افزایش وزن اسیر

می شوند. افراد مبتلا به پرخوری روانی، از لحاظ روانشناختی غالباً احساس افسردگی، تنهایی، شرم و بی ارزشی می کنند. گرچه این اوضاع ممکن است برای دیگران آشکار نباشد. به نظر می رسد که پریشانی روانشناختی در درجه اول باعث پرخوری روانی می گردد از آن جا که پیامد این اختلال باشد.

به نظرمی رسد که حدود نیمی از کل افراد مبتلا به پرخوری روانی یک مؤلفه ژنتیک دارند. با درمان مناسب، اکثر مبتلایان به پرخوری روانی قادر به بهبودی و بازگشت به الگوهای بهنجارتر خوردن هستند. درمان موفقیت آمیز غالباً شامل استفاده از داروهای ضد افسردگی و روانی درمانی است. برخلاف بی اشتها بی روانی در اینجا تمرکز درمان روی حل مسائل روان شناختی است.

### اختلال حمله خوردن

اختلال حمله خوردن، شرایطی است که در آن فرد مقادیر زیاد مواد غذایی را به فراوانی و به طور مکرر می خورد. افراد مبتلا به این اختلال می گویند که احساس می کنند که در خلال حمله خوردن خارج از کنترل هستند و قادر به متوقف کردن خودشان نیستند. از آنجا که آنها از این حمله ها احساس گناه و شرم می کنند. غالباً به طور پنهانی می خوردند طوری که هیچ کس نمی تواند ببیند که آنها چقدر غذایی خوردند. برخلاف افراد مبتلا به پرخوری روانی، افراد مبتلا به حمله خوردن به طور منظم استفرغ نمی کنند. بیش از حد ورزش نمی کنند یا سوء مصرف مسهل ندارند آنها غالباً تاریخچه طولانی از رژیم ناموفق دارند و غالباً چاق اند. برآورد می شود که حدود ۱٪ از دختران ایالات متحده دچار حمله خوردن هستند. حدود ۳۰٪ از زنانی که در جستجوی درمان کاهش وزن هستند با معیار حمله خوردن مطابق اند.

جامعه ما تمایل دارد که حمله خوردن را برای زنان نابهنجارتر و نامناسب تر از مردان تلقی کند. به نظر می رسد که مردان نیز درباره رفتار حمله خوردن شان احساس گناه کمتری را تجربه می کنند.

### الگوهای مختل خوردن

الگوهای مختل خوردن، زمانی روی می دهد که نگرانی های مربوط به رژیم گرفتن، محدودیت تغذیه، ترس از اضافه وزن و نارضایتی از تصویر بدنی با زندگی طبیعی روزانه تداخل می کند. الگوهای مختل خوردن ممکن است منجر به بروز نوعی اختلال خوردن گردد، گرچه این امر در همه موارد روی نمی دهد. متداول تر از آن، این افراد به قدری روی رژیم گرفتن، غذا، وزن و تصویر بدنی تمرکز می کنند که تمام هدف ها و فعالیت های دیگر کنار گذاشته می شوند. اگر خودتان را در حال رژیم گرفتن می یابید و غذا، وزن و تصویر بدنی بخش اعظم توجه شما را به خود معطوف می کند و ممکن است بخواهید درباره راه هایی بیندیشید که تعادل بهتری

در زندگی برقرار کند. اگر به تنهایی قادر به توقف تمرکز روی غذا نیستید، باید در جستجوی کمک حرفه ای برآیید. در زندگی چیزهای بسیار بیشتری از خوردن وجود دارد!

### تهیه یک طرح مدیریت سالم وزن

شما ممکن است تصمیم بگیرید که آنچه را در فصول ۸ و ۹ آموخته اید برای تهیه یک برنامه مدیریت فردی وزن بکار ببرید. اولین گام، تعیین هدف های واقع بینانه است، می خواهید چه کنید؟ می خواهید وزن اضافه کنید، وزن بکاهید یا با خوردن یک رژیم سالم تر وزن کنونی را حفظ کنید؟

گام بعدی شناسایی راه هایی است که به شما کمک می کند که پیشروی آهسته و پیوسته ای به سوی هدف هایتان داشته باشید. هر کسی طرحی متفاوت خواهد داشت. هنگام کاهش وزن، برخی دیگر ترجیه می دهند که برای سوزاندن کالری ها، فعالیت های بدنی خود را افزایش دهند. برخی دیگر ترجیه می دهند که برای کاستن تعداد کالری های مصرف شده، کمتر بخورند. باز برخی دیگر ممکن لازم باشد که درباره شناسایی علائم گرسنگی بدنشان بیاموزند و یاد بگیرند که خوردن را فقط به زمان هایی محدود کنند که واقعاً گرسنه اند. ترکیب این اعمال ممکن است طرحی را ایجاد کند که فقط مخصوص شما باشد. این موضوع کمک می کند که شما هنگام تلاش برای پذیرش عادت های جدید، با خودتان صبور باشید. به خاطر داشته باشید، مدیریت وزن واقعاً موفق مستلزم طرحی است که شما بتوانید در دراز مدت به آن پایبند باشید.

اعمالی که احتمال موفقیت شما را افزایش می دهد

تهیه یک طرح مدیریت وزن که بتوانید بقیه زندگی تان به آن پایبند بمانید، اهمیت دارد. اعمال زیر، احتمال موفقیت شما را در مدیریت وزن تان افزایش خواهد داد.

### انتظارات واقع بینانه داشته باشید

بسیاری از افراد با انتظارات غیر واقعی درباره کاهش وزن شروع می کنند. آنها فکر می کنند که اگر فقط کمتر بخورند، قادر خواهند بود که با سرعت زیاد مثلاً ۵ پوند یا بیشتر در هفته، وزن کم کنند. از دست دادن ۵ پوند در هفته بدون ثبت فعالیت مستلزم مصرف ۱۷۵۰۰ کالری کمتر از نیاز بدنتان است! این مقدار معادل کاستن حدود ۲۵۰۰ کالری در روز است- بیش از مقدار غذایی که بسیاری از افراد به طور معمول در یک روز می خورند. کاستن کالری بسیار زیاد، انرژی بسیار اندکی برای انجام کارکردهای طبیعی بدن باقی می گذارد. سوخت و ساز بدنتان کاهش می یابد چون بدن فکر می کند که غذا کمیاب شده است و به این موضوع از طریق تلاش برای حفاظت از ذخایر چربی پاسخ می دهد. کاهش وزن سریع، ناسالم است و فقط حفظ وزن از دست رفته

را دشوار می کند. متخصصان مدیریت وزن معتقدند که کاهش ۱ یا ۲ پوند در هفته، کاری است که شما برای انجام دادنش باید تلاش کنید، بنابراین، اگر شما در فکر تلاش برای رژیم مد روز برای کاهش ۱۰ پوند به مناسبت یک رویداد بزرگ در پایان هفته هستید، دوباره فکر کنید. هیچ راهکار سالمی برای انجام این کار وجود ندارد. به جای آن روی پیش روی آهسته در یک دوره زمانی طولانی تر بیندیشید.

### **متعهد و استوار باشید**

به محض آن که یک طرح مدیریت سالم وزن تهیه کردید. بهترین راه برای اطمینان از موفقیت شما، متعهد ماندن به آن طرح و استوار بودن در پیروی از آن به میل خودتان است. تغییرات کوچکی که پیوسته روی می دهد می تواند به یک تفاوت بزرگ بینجامد. برای مثال، اگر شما تصمیم بگیرید که از میزان مصرف شیرینی ها بکاهید، به سادگی ۲۵۰ کالری در روز کاهش خواهید داد (در حدود تعداد کالری های موجود در یک بسته شکلات) که باعث کالری مصرفی در حدود ۱۷۵۰ کالری در یک هفته می شود این مقدار برابر نیم پوند است. ثابت قدم ماندن در این رفتار باعث کاهش ۲۵ پوند در یک سال می شود.

### **یک دوست حامی پیدا کنید**

یک راه مثبت برای کمک به متعهد ماندن به طرح مدیریت وزنانتان یافتن کسی است که تمایل دارد از شما در مسیر تلاشتان حمایت کند. این فرد ممکن است کسی باشد که او نیز برای کاهش وزن تلاش می کند یا ممکن است کسی باشد که مراقب شماست و مایل است که به شما کمک کند تا انگیزه پایداری در مسیرتان را داشته باشد. آیا شما یک عضو خانواده یا دوست نزدیک دارید که بتواند بار حامی شما باشد؟ شما ممکن است که از بیش از یک نفر درخواست کنید. افراد مختلف ممکن است مایل باشد که غذاهایی بپزد که سالم تر و کمتر چاق کننده باشند. بهترین دوست شما ممکن است از طریق یادآوری اهدافتان به شما و انجام کارهای کوچکی برای نشان دادن اهمیت شما، دست به تشویق شما بزند. شاید یک همکلاسی داری که به طور منظم ورزش می کند و می تواند با شما کار کند. داشتن چندین دوست حامی متمرکز نگه داشتن از هدف ها قبل از رسیدن به نتایج پرهیز کنید.

### **پیشرفتتان را به طور منظم ثبت کنید**

ثبت پیشرفتتان در یک دفتر مدیریت وزن می تواند به شما کمک کند که انگیزه و تمرکزتان را در دست یابی به هدف هایتان حفظ کنید. ثبت زمان خوردن، نوع غذایی که می خورید یا احساساتان هنگام خوردن می تواند به شما کمک کند که الگوهای تغذیه ای خودتان را شناسایی کنید و بدانید که در طرح مدیریت وزن شما چه



چیزی کارآمد و چه چیزی ناکارآمد است. این موضوع همچنین می‌تواند به شما کمک کند که متعهد به هدف‌هایتان باقی بمانید. همچنین مرور دفترتان می‌تواند به شما کمک کند که ببینید آیا طرح شما در دستیابی به هدف‌هایتان مفید است یا نه؟ شما ممکن است دریابید که چیزهایی برایتان مؤثر نیست و لازم است که کار جدیدی انجام دهید. گرچه ممکن است که زمان ببرد اما در نهایت طرحی را خواهید یافت که بهترین کارایی را برای شما داشته باشد.

### طرح بهزیستی خودتان را پی‌ریزی کنید

حفظ یک وزن سالم یکی از مهمترین کارهایی است که شما می‌توانید برای دستیابی به حداکثر بهزیستی انجام دهید. همچنین موضوعی است که شما می‌توانید روی آن کنترل شخصی داشته باشید. این فصل اطلاعاتی برای شما فراهم می‌کند که بتوانید آنها را در یک طرح مدیریت وزن موفقیت و دائمی به کار گیرید. یک طرح بهزیستی فردیتان:

- یک وزن سالم و تصویر بدنی سالم تعیین کنید.
- عوامل متفاوت مؤثر بر وزن‌تان را کشف کنید. بدانید کدام یک ممکن است مشکل ساز شود و چه گام‌هایی برای کنترل آنها می‌توانید بردارید.
- درباره دلایل اهمیت یک وزن سالم برای دستیابی به سطح بالای بهزیستی، آگاهی کسب کنید. از مهارت‌های دانش سلامتی خودتان استفاده کنید تا درباره بیماری‌ها و شرایطی که با پرهیز از اضافه وزن قابل پیشگیری هستند، بیاموزید.
- یاد بگیرید که نشانه‌های اختلالات خوردن را بازشناسایی کنید. آماده شوید که هم به خودتان و هم به کسانی که ممکن است از این بیماری‌ها در رنج باشند، ممکن کنید.
- یک طرح فردی مدیریت وزن تهیه کنید که بتوانید همیشه با آن زندگی کنید.

## فصل هشتم

### لذت بردن از یک سبک زندگی مبتنی بر فعالیت بدنی

#### مقدمه

بدن ما برای حرکت و مشارکت در فعالیت های بدنی آفریده شده است. همانند ماشین های دارای بخش های متحرک، بهترین کارکرد بدن زمانی خواهد بود که به طور منظم مورد استفاده قرار بگیرد. مفاصلی که مدت زیادی بی حرکت باقی بمانند "فرسوده" می شوند و به آسانی آسیب می بینند واقعیت ای است که هر چه بیشتر از بدنمان کار بکشیم، به همان اندازه بدن نیرومند تر و متناسب تر می شود.

در گذشته، زندگی روزانه مستلزم انجام کارهای بدنی بود. هیچ اتومبیلی برای حمل و نقل وجود نداشت و بیشتر کارها به جای ماشین باید توسط انسان انجام می گرفت. بسیاری از افراد صرفاً برای انجام تکالیف روزانه شان فعالیت های بدنی زیادی متحمل می شدند. با این حال، امروزه ما غالباً تلاش خاصی برای انجام فعالیت های بدنی کافی به خرج می دهیم تا سالم بمانیم و عملکرد خوبی داشته باشیم. این فصل نگاهی به این که فعالیت بدنی چه معنایی دارد، چرا مهم است و برای تصمیم گیری های زیرکانه درباره فعالیت بدنی، دانستن چه چیزهایی لازم است

#### سودمندی های فعالیت بدنی

فعالیت بدنی بسیار سودمند است. به قول پزشک و نویسنده روبرت ان باتلر "اگر ورزش در یک قرص جا می گرفت، تنها داروی مفید بود که به طور گسترده برای مردم تجویز می شد" فعالیت بدنی نه تنها برای پیشگیری از بیماری های مزمن از قبیل بیماری های قلبی و دیابت مفید است بلکه سطح انرژی شما را هم افزایش می دهد. هنگامی که در فعالیت های بدنی لذت بخش مشارکت می کنید با یک تیر سه نشان می زنید. اول، هنگام انجام این فعالیت سرگرم می شوید. دوم، انرژی بیشتری برای مشارکت کامل تر در سایر جنبه های زندگی تان بدست می آورید. در نهایت شما عادت هایی را کسب می کنید که از بیماری های مزمن جلوگیری می کند. فعالیت بدنی منظم شما را برنده بزرگ می کند!

#### سودمندی فیزیولوژیکی

تحقیقات نشان داده است که کسانی که فعالیت بدنی منظمی دارند، از نظر جسمانی بسیار سالم تر از کسانی هستند که به طور منظم فعالیت نمی کنند. بر اساس گزارش سلامت و فعالیت بدنی وزارت بهداشت ایالات

متحدہ در سال ۱۹۹۶، افرادی کہ غالباً نافع‌ال‌اند. حتی با انجام فعالیت‌های بدنی ملایم به شیوہ ای منظم، می‌توانند سلامتی‌شان را بہبود بخشند. شدت این فعالیت در حد دست‌یابی بہ سودمندی‌های سلامتی نیست

## سودمندی‌های روان‌شناختی

علاوہ بر سودمندی‌های فراوان فیزیولوژیکی، سودمندی‌های بزرگ ذہنی و هیجانی از فعالیت‌های بدنی بدست می‌آید. انجام کار فعالانہ ای کہ در آن لذت می‌برید راہ بزرگی بہ سوی تسکین استرس است. حتی کاری بہ سادگی پیادہ روی می‌تواند برای خلاصی از خشم و ناکامی مفید باشد. فعالیت‌های طولانی مدت بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، باعث راہ اندازی تغییرات فیزیولوژیکی در بدن می‌گردد کہ برای بالا بردن خلق مفید است. گرچہ محققان ہنوز بہ دقت مشخص نکرده‌اند کہ چگونہ ورزش، خلق ما را تحت تاثیر قرار می‌دہد. مطالعات نشان می‌دہد کہ افراد دارای فعالیت بدنی در مقایسہ با افراد نافع‌ال‌کمتر احساس استرس می‌کنند، کمتر اضطراب تجربہ می‌کنند و با احتمال کمتری افسردہ می‌شوند. چندین نظریہ دربارہ تاثیر فعالیت بدنی روی خلق وجود دارد. یک نظریہ اینکہ حرکات موزون بدن در طول ورزش منطقہ ای از مغز را تحریک می‌کند کہ با خلق مرتبط است. نظریہ دیگر این است کہ ناقل‌های عصبی (مواد شیمیایی موجود در مغز) خاصی کہ خلق را تحت تاثیر قرار می‌دہد، از فعالیت تاثیر می‌پذیرند.

سودمندی دیگر مشارکت در فعالیت‌های بدنی این است کہ فرصتی برای ملاقات افراد جدید و انجام کارهای سرگرم‌کنندہ با دوستان فراهم می‌شود. مشارکت ممکن است خلاقیت را نیز افزایش دہد و شواہد جدیدی از پژوهش‌های مغزی نشان می‌دہد کہ فعالیت بدنی برای یادگیری بہتر مفید است.

## تناسب بدنی

معنای تناسب بدنی چیست؟ در عمل دو نوع اصلی تناسب بدنی وجود دارد: تناسب مرتبط با مہارت و تناسب مرتبط با سلامتی. تناسب مرتبط با مہارت، شامل قدرت، پایداری، ہمہنگی، سرعت و تعادل است. این نوع تناسب شما را قادر می‌سازد کہ در بسیاری از ورزش‌های حرف‌های موفق باشید. یادگیری مہارت‌های جدید و مشارکت در ورزش‌های رقابتی در عین حال کہ ہم لذت بخش و ہم پاداش دہندہ است، بہ حس بہزیستی شما ہم می‌افزاید.

دومین نوع تناسب حتی از آن ہم مہم تر است. این تناسب مرتبط با سلامتی است کہ نوعی تناسب ضروری برای کسب مزایای سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های خاص است. حتی فعالیت‌های بدنی ملایم ہم برای رسیدن بہ تناسب مرتبط با سلامتی مفید است. تناسب مرتبط با سلامتی پنج مولفہ اصلی دارد:

۱ - پایداری قلبی و تنفسی

۲- نیروی ماهیچه ای

۳- پایداری ماهیچه ای

۴- انعطاف پذیری

۵- ترکیب بدنی

### تناسب قلبی تنفسی

تناسب قلبی تنفسی، توانایی دستگاه های گردش خون و تنفسی برای فراهم کردن اکسیژن کافی به منظور حفظ سطوح ملایم فعالیت بدنی به مدت طولانی است. این تناسب غالباً به عنوان مهم ترین مولفه تناسب مرتبط با سلامتی در نظر گرفته می شود. قلب، ریه ها و دستگاه گردش خون نیرومند برای انجام فعالیت های بدنی مفید است. در صورت داشتن تناسب قلبی تنفسی، قلب و ریه ها کارکرد موثری خواهند داشت و لازم نیست که در زمان استراحت به شدت کار کنند.

بهترین راه افزایش تناسب قلبی تنفسی، مشارکت در فعالیت هایی است که در یک مدت معین ضربان قلب را به بالاتر از نرخ بهنجار زمان استراحت می رساند. فعالیت هایی که از گروه های ماهیچه های بزرگ بدن در یک حرکت پیوسته در یک دوره زمانی گسترده استفاده می کند، تناسب قلبی تنفسی را افزایش می دهد. پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و شنا مثال هایی از این فعالیت ها هستند. فعالیت هایی که مستلزم انفجارهای کوتاه مدت انرژی است و قابل نگه داشتن به مدت طولانی نیست، بی هوازی نامیده می شود. مثال هایی از این نوع عبارت اند از دوی سرعت، راکت و وزنه برداری. فعالیت های بی هوازی برای افزایش تناسب قلبی تنفسی، خیلی موثر نیستند زیرا مستلزم دوره های مداوم حرکت نیست.

### ظرفیت هوازی

ظرفیت هوازی، حد اکثر میزان اکسیژنی است که در طول کار شدید می تواند به سلول های بدن حمل شود و توسط این سلول ها مصرف شود. اگر ظرفیت هوازی بالا باشد، قلب، ریه ها و دستگاه گردش خون قادرند که با ضربان کمتر در هر دقیقه، اکسیژن زیادی به بدن برسانند. ظرفیت هوازی می تواند به وسیله یک تردمیل اندازه گیری شود که در آن شما روی یک تردمیل راه می روید و یا می دوید و ضربان قلب و کارکرد تنفسی

شما اندازه گیری می شود. ظرفیت هوازی به وسیله آزمون های میدانی هم اندازه گیری می شود از قبیل ۱۲ دقیقه آزمون راه رفتن / دویدن. ظرفیت هوازی از طریق مشارکت در فعالیت های منظم قابل پیشرفت است. برای دستیابی به پیشرفت در ظرفیت هوازی، ضربان قلب باید به سطح معین به نام دامنه ضربان قلب هدف برسد. دامنه ضربان قلب هدف حداکثر ضربان قلب پیش بینی شده یک فرد به درصد است.

### مولفه های یک برنامه تناسب قلبی تنفسی

ارتقای تناسب قلبی تنفسی برای همه مهم است نه فقط برای ورزشکاران. طراحی یک برنامه برای افزایش تناسب قلبی تنفسی شما دشوار نیست، فقط باید چهار مولفه این برنامه را درک کنید شما می توانید با حروف FITT: این مولفه ها را به خاطر بسپارید

F1= فراوانی

I= شدت

T= زمان

T = نوع فعالیت

هدف های تناسب شما، مشخص خواهند کرد که روی هر مولفه چه مقدار تاکید کنید. آیا می خواهید فقط به خاطر دست یابی به مزایای مرتبط با سلامتی، به تناسب کافی قلبی تنفسی برسید؟ یا می خواهید که به سطح بالای تناسب برسید تا بتوانید در یک ورزش رقابتی شرکت کنید؟

فراوانی. فراوانی عبارت است از تعداد دفعاتی در هفته که فرد در یک فعالیت بدنی شرکت می کند شما می توانید هر روز در ستوه خفیف یا ملایم فعالیت کنید. در مورد فعالیت های شدیدتر، ممکن است بخواهید که یک یا دو روز در هفته را استراحت کنید. شما باید نوعی فعالیت هوازی را دست کم سه تا پنج بار در هفته انجام دهید.

اگر هدف شما دستیابی به تناسب مرتبط با سلامتی است می توانید سطوح پایین تا متوسط فعالیت های از قبیل پیاده روی یا دوچرخه سواری را انتخاب کنید و به طور روزانه انجام دهید. برای دستیابی سطوح بالای تناسب، لازم خواهد بود که دست کم پنج بار در هفته و در سطوح بالاتر شدت فعالیت کنید. با افزایش مدت و شدت، فراوانی ممکن است کاهش یابد.

شدت. شدت عبارت است از میزان تلاش صرف شده یا میزان سخت کوشی در طول یک کار معمولی، شدت بر پایه فرمولی محاسبه می شود که اساس آن پیش بینی حداکثر ضربان قلب شماسست که با استفاده از ۲۲۰ منهای سن شما به دست می آید. برای مثال اگر شما ۱۵ سال دارید، حداکثر ضربان قلب پیش بینی شده ۲۵ است. تعیین درصد حداکثر ضربان قلب به پیش بینی شده، برآوردی از دامنه ضربان قلب هدف است که عبارت است از سطح فعالیت بدنی مورد نیاز برای افزایش تناسب قلبی تنفسی. فرمول کرونن روش درست تری برای محاسبه دامنه ضربان قلب هوف فراهم می کند.

اگر شما فقط تمرین فعالیت هوازی را آغاز می کنید، شروع با شدت ۶۰٪ - ۵۰٪ حداکثر ضربان قلب پیش بینی شده، غالباً مناسب است. اگر با فعالیت در این سطح، گفتگوی عادی نمی توانید داشته باشید، باید شدت را کاهش دهید.

با افزایش تناسب باید بتوانید در سطح شدت میان ۷۵٪ و ۸۵٪ کار کنید. کار در سطح شدت بالاتر از ۸۵٪ ضروری نیست مگر آنکه برای یک فعالیت رقابتی تمرین کنید یا بخواهید که به سطح بسیار بالای تناسب قلبی تنفسی دست یابید. کار در سطوح شدت بسیار بالا ممکن است مشارکت در فعالیت بلند مدت برای دست یابی به مزایای آنرا دشوار کند. این امر همچنین می تواند شما را از مشارکت منظم در این فعالیت دلسرد کند زیرا احساسی شبیه به کار بسیار زیاد را خواهید داشت. به خاطر داشته باشید که شما می توانید در سطح ملایم شدت به مزایای مرتبط با سلامتی جسمانی دست یابید.

زمان (که گاه مدت نامیده می شود) دقایقی است که شما درگیر انجام یک فعالیت هستید. شما باید ۲۰-۶۰ دقیقه تقریباً هر روز در سطح شدت ملایم فعالیت کنید تا به مزایای مرتبط با سلامتی دست یابید، در بسیاری از موارد با افزایش شدت، زمان مورد نیاز برای انجام فعالیت کاهش می یابد. و ۲۰-۶۰ دقیقه می تواند به چندین جلسه در روز تقسیم شود و در صورتی که هر جلسه دست کم ۱۰ دقیقه به طول انجامد، امکان دست یابی به دامنه ضربان قلب هدف وجود دارد.

انتخاب فعالیتی که از آن لذت می برید، کلید موفقیت شما در برنامه تناسب قلبی تنفسی است. اگر فعالیتی را دوست ندارید، احتمالاً آن را ادامه نخواهید داد. برخی، از فعالیت های گروهی مانند والیبال و بسکتبال لذت می برند. برخی دیگر از فعالیت های انفرادی مانند دویدن یا دوچرخه سواری لذت می برند. حتی اگر شما از فعالیت های گروهی لذت می برید باید فعالیت هایی را بیابید که بتوانید به تنهایی هم آن را انجام دهید تا بتوانید در صورت نبود دیگران هم ورزش کنید

## گرم کردن و سرد کردن

گرچه گرم و سرد کردن جز مولفه های FITT نیست، گرم و سرد کردن مناسب اعمال مهمی هستند که فرصت سازگاری با خواسته های فعالیت بدنی و بهبودی از این وضعیت را می دهند. گرم کردن ایده آل، یک فعالیت با شدت پایین است. شما می توانید این کار را با کمی حرکات کششی ملایم برای نرمش انجام دهید. پس از انجام ورزش باید وقتی را صرف سرد کردن بدن خود کنید.

در طول ورزش بسیاری از ذخایر خونی بدن به سوی ماهیچه ها می آیند. دوره سرد کردن به بدن اجازه میدهد که خون را دوباره به بقیه اندام ها بازگرداند. یک زمان مناسب برای انجام حرکات کششی بیشتر، پس از این دوره سرد کردن بدن است.

## نیرومندی ماهیچه ای

نیرومندی ماهیچه ای میزان نیرویی است که یک ماهیچه قادر است در بالاترین تلاش خود به یک مانع وارد آورد. شما برای انجام بسیاری از تکالیف روزمره مثلاً بلند کردن یک جعبه سنگین از روی زمین نیازمند نیرومندی ماهیچه ای هستید.

متداول ترین روش اندازه گیری نیرومندی ماهیچه ای یک ماهیچه می تواند در یک زمان حرکت دهد. این روش به روش حداکثر یک بار انجامی معروف است، نیرومندی ماهیچه ای با تمرین های مقاومت ( که تمرین قدرتی نیز نامیده می شود) افزایش می یابد. مقاومت به وسیله وزن بدن و نوارهای کشسان یا وزنه ها فراهم می شود. تمرین مقاومت شبیه شدت در تناسب قلبی تنفسی است. اگر هدف اصلی شما دست یابی به حداکثر نیرومندی ماهیچه ای است، برنامه تمرین قدرتی باید شامل برداشتن وزنه های سنگین در زمان های کوتاه باشد. کار گروهی از ماهیچه ها در برابر موانع بی تحرک به تمرین ایزومتریک ها از طریق دامنه ای از حرکات با داشتن چندین نوع فعالیت بدنی شما می توانید خودتان را علاقه مند و با انگیزه نگاه دارید.

نیرومندی فراهم نمی کنند، به همین دلیل به طور گسترده استفاده نمی شوند. تمرین های ایزو تونیک، تمرین هایی هستند که در آن گروهی از ماهیچه ها در برابر یک مانع متحرک عمل می کنند. بالا و پایین بردن و بلند کردن وزنه ها مثال هایی از تمرین های ایزو تونیک هستند.

بدن از گروه های ماهیچه ای زیادی تشکیل شده است. به هر گروه باید تمرین داده شود تا کل بدن نیرومند شود. اما مهم است که از این ماهیچه ها بیش از حد استفاده نشود. یک گروه ماهیچه ای معین نباید در یک ردیف بیش از دو روز تمرین داده شود. زیرا بافت ماهیچه ای دست کم ۴۸ ساعت زمان می خواهد تا پس از

تمرین خود را ترمیم کند. کالج امریکایی پزشکی ورزش توصیه می کند که تمرین قدرتی برای یک گروه ماهیچه ای باید دو تا سه بار در هفته انجام شود.

### پایداری ماهیچه ای

پایداری ماهیچه ای، توانایی یک ماهیچه برای انقباض های مکرر بدون خستگی است. ما برای تمام انواع فعالیت های روزمره از قبیل راه رفتن از پله ها و شرکت در ورزش های تفریحی نیازمند پایداری ماهیچه ای هستیم. پایداری ماهیچه ای توسط تعداد دفعات حرکت دادن یک وزنه با استفاده از یک ماهیچه اندازه گیری می شود. این حرکات، با عنوان تکرارها شناخته می شوند. اگر هدف شما، افزایش پایداری ماهیچه ای است شما وزنه های سبک را انتخاب خواهید کرد و در مقایسه با تمرین های نیرومندی ماهیچه ای، تکرارهای بیشتری خواهید داشت. برای افزایش پایداری ماهیچه ای، باید این فعالیت را مدت های طولانی تری ادامه دهید.

### انعطاف پذیری

انعطاف پذیری، توانایی حرکت همه جانبه مفاصل بدن است یعنی در همه جهاتی که مفصل قادر به حرکت در آن جهات است. مفاصل کل بدن، انواع و دامنه متفاوتی از حرکات را دارند. انعطاف پذیر کردن شامل کشیدن ماهیچه و زرد پی هایی است که هر مفصل را در بر گرفته است. انعطاف پذیری، احتمالاً فراموش شده ترین مؤلفه تناسب مرتبط با سلامتی است. ما در نوزاد و کودکی به طور طبیعی انعطاف پذیر هستیم اما با بزرگ تر شدن، انعطاف پذیری ما کاهش می یابد. به ویژه در کسانی که به طور منظم فعالیت های مستلزم کشش را انجام نمی دهند، بسیاری از مشکلات پشت و مفاصل بدن، حاصل فقدان انعطاف پذیری است. حفظ انعطاف پذیری مناسب، می تواند در اجتناب از آسیب های محیط کار، بازی و ورزش های رقابتی مفید باشد.

برای آنکه ورزش های کششی بیشترین تاثیر را در حفظ انعطاف پذیری داشته باشند باید به طور روزانه انجام شوند. بهترین زمان کشش یک گروه ماهیچه ای هنگامی است که با ورزش گرم شده اند. گرچه کشش سبک پیش از یک فعالیت مناسب است، اکثر فعالیت های کشش باید در انتهای ورزش انجام شوند. دو نوع اصلی تمرین های کششی وجود دارد: ایستا و پرنشی. کشش ایستا کند و کنترل شده است. ماهیچه به مدت ۳۰-۱۰ ثانیه تا حد دردناکی خفیف کشیده می شود، سپس به موقعیت اصلی خود باز می گردد. این فرآیند به ماهیچه امکان آرامش سپس کشیدگی بیشتر از حد معمول را می دهد. این نوع کشش، اخیراً برای افزایش انعطاف پذیری توصیه می شود. دومین نوع کشش، پرتابی است. این کشش، کششی لرزشی و جهشی است که متخصصان تناسب به دلیل احتمال آسیب به ماهیچه ها و زرد پی ها، دیگر آن را توصیه نمی کنند.



## ترکیب بدن

ترکیب بدن رابطه میان توده بدون چربی (ماهیه، استخوان و آب) و بافت چربی درون بدن است. در فصل ۹ در این باره بحس شد به خاطر آورید که برای پسران میزان تقریبی چربی باید ۱۲٪\_۱۵٪ برای دختران ۱۸٪\_۲۱٪ باشد. تحقات نشان می دهد که با افزایش چربی بدن به بالاتر از سطوح توصیه شده، مخاطرات سلامتی نیز افزایش می یابد. بنابراین افزایش ماهیه یا کاهش چربی بدن، یا هر دو ابعاد هم تناسب است.

## اجتناب از آسیب

بسیاری از کسانی که برنامه های تناسب را آغاز می کند به خودشان آسیب میزنند و نمی توانند ادامه دهند. همواره خطراتی در مشارکت در فعالیت بدنی وجد دارند و برخی از فعالیت ها، پر خطرتر از فعالیت های دیگر هستند. شما به چندین روش می توانید خطر آسیب را بکاهید:

\*آماده سازی مناسب بدن برای فعالیت

\*یاد گیری روش های درست انجام فعالیت

\*تمرین احتیاط های ایمنی مناسب

\*گاهی از محدودیت های خودتان

دو نوع اصلی آسیب مرتبط با فعالیت بدنی وجود دارد: آسیب های زیاده روی و آسیب های صدمه ای

## آسیب های زیاده روی

آسیب های زیاده روی، ماهیه ها و مفاصل را در بر می گیرد. این آسیب ها زمانی روی می دهد که شما می کوشید خیلی زیاد و خیلی سریع فعالیت کنید. برآمدگی های ساق پا مثالی از یک آسیب متداول زیاده روی است. شاید در خلال پیاده روی درد و رنجی را تحمل کرده باشید که می تواند زمانی روی می دهد که شما فعالیت شدیدی را انجام می دهید که عادت به انجام آن ندارد مثلاً دویدن یا بازی بسکتبال. آسیب های زیاده روی غالباً جدی نیستند اما بهبودی آن می توانند مدت زیادی به طول انجامد به ویژه اگر ورزش کردن را ادامه دهید.

هنگام شروع یک برنامه تناسب بدنی، شوق و ذوق زیاد و تعیین هدف های سطح بالا آسان است. هنگامیکه تحت فشار تحقق این هدف ها قرار می گیرید، بدنتان زمان کافی برای سازگاری ندارد و شما از آسیب زیاده

روی رنج می بینید. بهترین راه پیشگیری از این نوع آسیب، شروع برنامه به آهستگی و سپس افزایش تدریجی سطح فعالیت است. مطمئن شوید که هر گونه افزایش در فراوانی، شدت یا مدت به آهستگی صورت گیرد. کفش خوب همراه با محافظ قوس پا متناسب با یک فعالیت خاص نیز برای پیشگیری از آسیب های زیاد روی، اساسی است.

اگر هنگام تمرین در مفاصل و ماهیچه هایتان احساس درد داری و معتقدی که شاید یک آسیب زیاد روی باشد، به ناحیه درد استراحت بدهید و از هر گونه فعالیت درد آور بپرهیزید. استراحت غالباً به بافت های بدن امکان می دهد که خودشان را ترمیم کنند واز نیاز به درمان های بیشتر پیشگیری می کند. به محض برطرف شدن درد ، می توانید فعالیت را از سر بگیرید. اما به آهستگی شروع کنید و در صورت بازگشت درد دوباره فعالیت را متوقف کنید. در صورت تداوم درد ناچار باید به پزشک مراجعه کنید .

### آسیب های صدمه ای

دومین طبقه اصلی آسیب ، آسیب های صدمه ای است. این آسیب ها غالباً ناگهانی و تصادفی است . مثال هایی از آسیب های صدمه ای عبارت است از پیچ خوردگی ، دررفتگی زانو ، شکستگی

بازو و آسیب های سر که می تواند جدی و حتی مرگ آفرین باشد. بهترین راه ، تلاش برای پیشگیری است تا درمان آن پس از وقوع . روش های کارآمد پیشگیری عبارت است از:

\* یادگیری مهارت های مناسب مورد نیاز برای انجام ایمن یک فعالیت

\* به کار بستن احتیاط های لازم هنگام انجام فعالیت

\* به کار بستن لوازم ایمنی مناسب

برای مثال، دوچرخه سواری ایمن عبارت است از دانستن نحوه ی درست راندن، پیروی از قواعد جاده، توجه به ماشین ها یا پیاده هایی که ممکن است به شما توجه نکنند و پوشیدن کلاه ایمنی در تمام اوقات. پوشیدن کلاه ایمنی و مفصل بندهای ایمن در پیشگیری از آسیب های جدی هنگام استفاده از تخت اسکیت یا قایق موتوری نیز مفید است. بازیکنان راکت باید همواره از عینک های محافظ استفاده کنند. آسیب های چشمی ناشی از برخورد توپ پر سرعت می تواند به فقدان دائمی بینایی بینجامد. ورزش کردن به تنهایی در شب هم خطری است که ضرورتی برای پذیرفتن آن نیست. دوستی بیابید

که با شما همراه باشد و همواره از اطرافتان آگاه باشید. مطمئن شوید که لباس شب نما پوشیده باشید تا به آسانی دیده شوید.

درمان های آسیب صدمه ای به ماهیت آسیب بستگی خواهد داشت. اگر صدمه جدی دیده اید از قبیل شکستگی استخوان، لازم است بی درنگ در جستجوی کمک پزشکی برآیید. برای صدمات خفیف تر، ممکن است بتوانید برخی درمان های اولیه را خودتان انجام دهید. اگر دچار آسیب دیدگی بافت نرم شده اید از قبیل پیچ خوردگی یا دررفتگی، استفاده از فرمول RICE می تواند در کاهش تورم مفید باشد. RICE مخفف چهار مؤلفه درمان از:

R=استراحت    I=یخ    C=فشار دادن    E=بالا نگه داشتن

بلافاصله پس از آسیب دیدگی در فاصله های ۲۰-۱۰ دقیقه ای روی محل آسیب یخ بگذارید. بین یخ و سطح پوست، هوله یا پارچه دیگری بگذاری تا از آسیب دیدگی ناشی از سرما اجتناب کنید از نوارهای کشی برای فشار دادن محل استفاده کنید. محل آسیب را خیلی محکم فشار ندهید و بالا نگه داشتن این محل می تواند در پیشگیری از تورم مفید باشد.

آسیب های صدمه ای می تواند جدی باشد. بنابراین بهترین روش، مشورت با پزشک برای مداخله درمانی مناسب است. درمان مناسب ممکن است از تخریب بیشتر منطقه ای آسیب دیده جلوگیری کند.

## هشدارهای ایمنی

علاوه بر اجتناب از آسیب، ملاحظات دیگری وجود دارد که ایمنی شما را هنگام مشارکت در یک فعالیت بدنی تضمین می کند. برای مثال، در صورت تمرین در شب، حتماً باید لباس های شب نما استفاده کنید. در صورت وجود رعدوبرق یا آب و هوای طوفانی، هرگز بیرون تمرین نکنید. از شرایط پر خطر آگاه باشید و از عقل سلیم برای سالم و لذت بخش بودن برنامه تناسب استفاده کنید.

## هوای گرم

هنگام تمرین در هوای گرم باید بیشتر مراقب باشید چون بدن شما ممکن است نتواند از گرمای اضافی تولید شده در بدن خلاص شود. ترکیب رطوبت بالا (میزان نم موجود در هوا) و دمای زیاد شرایط را خطرناک تر هم می کند. دمای بالا و مصرف نکردن مایعات می تواند باعث بی حالی ناشی از گرما و گرمزدگی شود.

خستگی ناشی از گرما زمانی روی می دهد که به دلیل نبود مایعات، دمای بدن شروع به افزایش می کند. گرمزدگی از این هم جدی تر است. گرمزدگی زمانی روی می دهد که بدن به قدری سریع تولید گرما می کند که سازوکارهای خنک کننده بدن از عهده آن بر نمی آیند. گرمزدگی یک موقعیت اضطراری تهدید کننده است و می توان به سرعت منجر به مرگ شود فرد مشکوک به گرما زدگی باید بلافاصله کمک های

پزشکی دریافت کند. برای پیشگیری از بیماری های مرتبط با گرما از فعالیت شدید در خلال گرمترین بخش روز یا در صورت بالا بودن هم گرما و هم رطوبت بپرهیزید. همواره مایعات کافی جایگزین مایعات از دست رفته بکنید. در فواصل مایعات زمانی بنوشید و منتظر تشنگی نمانید.

## هوای سرد

قرار گرفتن طولانی مدت در دمای یخ زدگی یا نزدیک یخ زدگی می تواند منجر به افت دمای بدن یا سرما زدگی گردد. سرما زدگی عبارت است از یخ زدگی بیرونی پوست به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در معرض دمای سرد. در هوای طوفانی یا در صورت خیس یا مرطوب بودن، سرما زدگی به سرعت روی می دهد روی می دهد انگشتان دست و پا، گوش ها و صورت بیشتر در معرض سرما زدگی هستند. این مناطق از بدن را خشک و دور از سرما و باد نگاه دارید. سرما زدگی به طور خفیف روی نمی دهد. این شرایط می تواند شدید باشد و به مرگ بافت آسیب دیده بینجامد.

افت دمای بدن، وضعیت بلقوه مرگ آفرین است که در آن وضعیت، بدن گرمای خود را سریع تر از تولید آن از دست می دهد. این عدم تعادل باعث افت نا به هنجار دمای مرکزی بدن می شود، اگر شما در شرایط سرما یا طوفان و رطوبت در یک فعالیت بدنی مشارکت می کنید، پوشیدن لباس مناسب اهمیت دارد. از لباس ها و پارچه هایی استفاده کنید که رطوبت بدن را " می خشکاند" بخش اعظم گرما از سر خارج می شود، پس همیشه کلاه بپوشید. توجه خاصی به حفاظت از صورت و انگشتان دست و پا بکنید. در شرایط سرمای شدید، اجتناب از فعالیت های بیرون از خانه فکر خوبی است.

## بیماری

مشارکت در فعالیت های بدنی در خلال یک بیماری خفیف از قبیل سرما خوردگی، در صورتی که احساس خوبی هنگام انجام آن داشته باشید، غالباً خوب است. اگر حس خوبی نداشته باشید، تا داشتن احساس بهتر صبر کنید. به حداقل رساندن فعالیت بدنی در صورت داشتن تب، مصرف داروی تجویز شده توسط پزشک، احساس ضعف، گیجی و غش، اهمیت خاص دارد. اگر فعالیت بدنی دارید ممکن است بخواهید شدت فعالیت را به حداقل برسانید و خودتان را زیاد در فشار نگذارید.

## جایگزینی مایعات

شما با نوشیدن مایعات کافی برای جبران مایعات از دست رفته به دلیل فعالیت بدنی می توانید از بسیاری مشکلات اجتناب کنید. یک قانون سرانگشتی این است، " قبل از اینکه تشنه شوید بنوشید". در هنگام احساس

تشنگی، بدن قبلاً تأثیرات نداشتن مایعات کافی را تجربه کرده است. یک راهنمایی کلی، نوشیدن ۸ اونس آب برای هر ۳۰ دقیقه فعالیت است و در صورت گرم یا مرطوب بودن هوا، این مقدار بیشتر می شود. اگر فعالیت شما کمتر از ۶۰-۹۰ دقیقه زمان می برد، آب به تنهایی برای جبران مایعات از دست رفته کافی است برای مثال در ورزش بالاتر از ۹۰-۶۰ دقیقه، نوشیدنی با عنوان تجاری انرژی ممکن است در جبران برخی از الکترولیت های از دست رفته و تامین هیدرات های کربن ساده برای انرژی مفید باشد. مصرف نامناسب مایعات می تواند باعث آسیب دیدگی عملکرد شما در یک فعالیت شود. این عامل ممکن است باعث مشکلات شدیدتری از قبیل بی حالی ناشی از گرما و گرما زدگی نیز شود.

### مکمل های غذایی

استفاده از مکمل های غذایی برای افزایش عملکرد، یک موضوع جنجال برانگیز است. هیچ راه سریع و آسانی برای نیرومندتر و متناسب تر شدن وجود ندارد. نیرو مندی و تناسب بدنی مستلزم تلاش پایدار و تداوم در یک دوره زمانی است. بسیاری از مکمل های تبلیغ شده دلایل اندکی برای اثبات ادعای خودشان دارند. مطالعات اندکی برای تعیین بی خطر بودن این مکمل ها انجام شده است. به خاطر داشته باشید اگر چیزی بهتر از آن است که واقعیت داشته باشد، احتمالاً واقعیت ندارد.

### تهیه ی یک طرح تناسب فردی

دو گام در تهیه ی یک طرح تناسب فردی وجود دارد: ۱- تعیین هدف های شما و ۲- طراحی یک برنامه برای دستیابی به هدف ها.

برای شروع، از خودتان بپرسید:

\*به چه چیزی می خواهم برسم؟

\*چه فعالیت هایی می خواهم انجام دهم؟

\*چه تسهیلات و لوازمی نیاز دارم؟

### طراحی برنامه

هنگام طراحی برنامه به خاطر داشته باشید که سطوح گوناگون فعالیت بدنی وجود دارند. برخی از فعالیت های بدنی مستلزم صرف انرژی زیاد نیستند. از قبیل شستن ماشین، جمع کردن برگ ها با چنگک، بازی فریس بی. سایر فعالیت ها ممکن است اندکی بیشتر انرژی نیاز داشته باشند، گر چه انرژی مورد نیاز ممکن است

پیوسته نباشد. فعالیت های که در این طبقه قرار می گیرند عبارت اند از پیاده روی تا مدرسه با دوستان، رفتن با دوچرخه به محل کار و بازی سافتبال . فعالیت هایی وجود دارند که پیوسته مستلزم صرف انرژی زیاد هستند، مثال هایی از این دست عبارت اند از پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، بازی بسکتبال و شنا. این فعالیت ها از گروه های ماهیچه ای بزرگ استفاده می کنند.

حتی فعالیت های بدنی ملایم تا متوسط نیز در ایجاد تناسب مرتبط با سلامتی مفیدند. شرکت در ورزش های شدید دارای حرکت های سریع، ضروری نیست برخی از افراد محدودیت هایی دارند که باید به آن توجه شود. برای مثال ، شما ممکن است شرایط پزشکی خاصی مثل اسم یا دیابت داشته باشید یا ممکن است ویژگی ها یا چالش های بدنی منحصر به فردی داشته باشید که یافتن یک فعالیت مناسب را دشوار می کند. بسیاری از فعالیت ها می توانند به گونه سازگار شوند که افراد دارای هر گونه توانایی بتوانند آن را انجام دهند و از آن لذت ببرند. تنیس و بسکتبال روی صندلی چرخ دار، مثال هایی از فعلیت های سازش یافته هستند. علیرغم محدودیت های فردی، تقریباً هر کسی می تواند از برخی از انواع فعالیت های بدنی بهرمنند شود. شما می توانید یک طرح فعالیت فردی را با استفاده از یک برنامه شبیه آنچه که در شکل ۲\_۱۰ نشان داده شده است، آماده کنید.

### افزایش احتمال موفقیت

بسیاری از افرادی که یک برنامه تناسب فردی را آغاز می کنند، مدت زمان زیادی به آن پایبند نمی مانند. شروع هر نوع برنامه جدید می تواند دشوار باشد. در صورت ندیدن نتایج فوری، رها ساختن برنامه می تواند وسوسه انگیز باشد. نتایج در طول زمان بدست خواهند آمد. اولین ماه دشوار ترین زمان است. پس از آن، شما به فعالیت بدنی را از آن آغاز کنید، مزایای آن در سال های پیش رو خواهید دید. عادت هایی که اکنون شکل می دهید، احتمالاً، مشخص خواهند کرد که به عنوان بزرگسال چقدر از نظر بدنی فعال خواهید بود. بسیاری از کسانی که در طول زندگیشان از نظر بدنی فعال بوده اند، در دهه هفتاد، هشتاد و بالاتر از آن فعال می مانند. شما آینده تان را پی ریزی می کنید. برای افزایش احتمال پایبندی به برنامه تناسب تان و موفقیت در آن، چند کار می توانید انجام دهید. پیروی از این پیشنهادها می تواند به شما کمک کند که برنامه تناسب را ادامه دهید و بدون آسیب دیدن، هدف هایتان را تحقق بخشید.

### به آهستگی شروع کنید

به خاطر داشته باشید که بدن شما برای سازگاری و سطوح جدید فعالیت نیازمند زمان است. شروع آهسته همچنین از آسیب های زیاد روی پیشگیری می کند. بسته به نوع فعالیت، سه تا شش هفته زمان لازم خواهد

بود تا بدن شما با سطح فعالیت جدید سازگار شود. صبور بودن و آغاز آهسته، احتمال اشتناب از آسیب را افزایش می دهد و امکان ادامه برنامه طرح شده را فراهم می کند.

### **انتظارات منطقی داشته باشیم**

داشتن انتظارات منطقی نیز مهم است. برای مثال، منطقی نیست که فکر کنید بدون تمرین می توانید هفت روز هفته، روزی سه مایل بدوید. شرایط کنونی به بدن شما در طی سال ها شکل گرفته است. تغییرات دلخواه شما، از زمان و تلاش پیوسته ای را می طلبد.

### **متعهد و ثابت قدم باشید**

موفقیت مستلزم پایبندی به برنامه و آسان دست نکشیدن از آن است. چند روز ممکن است هیجان زده و مشتاق به انجام برنامه باشید. روز دیگر ممکن است خیلی احساس اشتیاق نکنید، زمانی که احساس می کنید که دوست ندارید که این فعالیت را انجام دهید، گاه تنها کاری که می توانید انجام دهید پیروی از نیک اسلوگان است "فقط انجام بده". گاهی اوقات شروع کردن، دشوارترین بخش است! نکته مهم این است که کار فعالانه ای را هر روز انجام دهید، بهترین راه دستیابی به تمام مزایای مرتبط با سلامتی فعالیت بدنی است.

### **یک رفیق فعالیت بیابید**

یافتن کسی که هدف های مشابه شما دارد و می خواهد با شما فعالیت کند در ادامه دادند یا دست شستن از برنامه سلامتی تان می تواند موثر باشد. دانستن این که کسی روی شما حساب می کند که به موقع حاضر شوید، احتمالاً باعث می شود که شما نیز چنین کاری انجام دهید. همچنین همکاری با یک دوست، سرگرم کننده است. با این حال داشتن طرحی برای فعالیت های روزانه می تواند به حفظ تعهد هدف هایتان کمک کند. به طور دورهای دفتر ثبت فعالیت هابتان را ورور کنید تا ببینید که آیا تغییر در طرح بهزیستی شما ضرورت دارد.

### **تمرین چند گانه**

در سال های اخیر تمرین چند گانه بسیار مشهور شده است. تمرین چندگانه عبارت است از شرکت در دو یا چند فعالیت متفاوت برای دستیابی به تناسب قلبی تنفسی. این کار از خستگی ناشی از انجام مکرر یک فعالیت جلوگیری می کند. تمرین چندگانه همچنین از طریق دادن زمان های استراحت به گروه های ماهیچه ای گوناگون در اجتناب از آسیب های زیاده روی مفید است. یکی از انواع بسیار مشهور تمرین چندگانه، سبک

تمرین سه گانه است که شامل دویدن، شنا و دوچرخه سواری است. حتی اگر طرحی برای رقابت در این سه رشته را ندارید، ترکیب این سه فعالیت می تواند سطوح بالای تناسب قلبی تنفسی را ایجاد کند و احتمال خستگی یا آسیب را به حداقل برساند.