

مركز تعريب العلوم الصحية

ACMLS - دولة الكويت



أنماط الحياة اليومية والصحة



تأليف : د. عادل أحمد الزايد

مراجعة : مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

84

مركز تعريب العلوم الصحية



ACMLS – دولة الكويت

أنماط الحياة اليومية

والصحة

تأليف

د. عادل أحمد الزايد

مراجعة

مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

مركز تعريب العلوم الصحية، 2014م

فهرسة مكتبة الكويت الوطنية أثناء النشر

613، الزايد عادل أحمد عبد الرزاق.

أنماط الحياة اليومية والصحة/ عادل أحمد عبد الرزاق الزايد؛ - ط1. - الكويت: مركز

تعريب العلوم الصحية، 2014.

72 : صور ؛ 17×24 سم. - (سلسلة الثقافة الصحية: 84)

ردمك: 8 - 59 - 34 - 978-99966

1 - الصحة العامة 2 - العلاج بالتغذية

أ. مركز تعريب العلوم الصحية الكويت (ناشر) ب. السلسلة

رقم الإيداع: 2014/807

ردمك: 8 - 59 - 34 - 978-99966

الطبعة الأولى 2014

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

لمركز تعريب العلوم الصحية

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053- دولة الكويت

هاتف : 25338610/1/2 (965)+ فاكس : 25338618/9 (965)+

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org







مركز تعريب العلوم الصحية

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- وضع المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

ج	المقدمة :	
هـ	التمهيد :	
ز	المؤلف في سطور :	
ط	مقدمة المؤلف :	
1	الفصل الأول : ماهية نمط الحياة	
7	الفصل الثاني : السلوك والصحة	
25	الفصل الثالث : كيفية تغيير نمط الحياة	
35	المراجع :	

المقدمة

جميعنا يدرك ويؤمن أن الصحة هي السبيل لحياة كريمة للفرد والمجتمع. فالفرد المعافى صحياً يستطيع أن يعول نفسه وأسرته وأن يرعاها تربية واجتماعياً وأن يحفزهما للتقدم على سلم العلم، وكلما زادت نسبة الأصحاء في دولة زادت إنتاجيتها وتطورها وبالتالي مكانتها الدولية.

لذلك منذ أنعم الله على الإنسان بنعمة العلم نجد أن كل من حمل على عاتقه أمانة العلم، قد جعل هدفه الأول هو الوصول لكل سبيل يؤدي إلى صحة أفضل له ولجتمعه. ولكن في الوقت ذاته دائماً تتواجد المغريات التي تثبط من عزيمة الإنسان لصحة أفضل، مثل التدخين والأطعمة الجاهزة وتوافر الأجهزة المتطورة التي تحد من نشاطه البدني وكذا ازدياد أسباب القلق والتوتر المسؤولة عن زيادة انتشار الأمراض المزمنة الخطيرة بين الكبار بل والشباب أيضاً. ويوضح هذا الكتاب أن السمات الشخصية لكل إنسان هي المسؤولة عن تحديد سلوكياته التي بها يختار أنماط حياته اليومية سواء كانت سلبية أم إيجابية.

كما يوضح العوامل التي تحدد السمات الشخصية للإنسان منذ الصغر، ويرسم للقارئ السبل التي تساعد على تغيير سلوكه وتقوي إرادته لتحقيق ذلك، وبالتالي السيطرة على عوامل الخطورة على صحته، وذلك بانتهاج أنماط حياة سوية في حياته عن طريق الاستشارات النفسية.

فهو يقوي اعتقاده في علاقة الصحة بأنماط الحياة اليومية، ويعزز فيه الرغبة في توجيه سلوكياته لما يعزز صحته وذلك بالتحكم في الدوافع التي تدفعه إلى ممارسة سلوك صحي ضار.

نأمل أن ينال هذا الكتاب إعجاب القراء ليسعوا إلى تحقيق أهدافه.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور / عبد الرحمن عبد الله العوضي

الأمين العام

مركز تعريب العلوم الصحية



التمهيد

لا شك أن الصحة من أغلى النعم التي أنعم الله بها علينا فاستودعنا إياها وأمرنا بالحفاظ عليها، ولكن قلّ من أوفى بعهده في ذلك. فحياتنا مليئة بعراقيل كثيرة لا تجعل الحفاظ على الصحة بالأمر اليسير، فعالمنا المتحضر تتوفر فيه كل سبل الراحة بالشكل الذي يقلل من نشاطنا البدني وانتشار الأغذية الشهية الضارة بالصحة التي أضرت بصحة شبابنا وأطفالنا، فأصبحوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم والسكري، وزيادة الدهون بالدم مثلهم مثل المسنين. أمور كثيرة تدعو إلى زيادة القلق والتوتر وما يترتب على كل ذلك من الأزمات القلبية والنفسية والضغط والسكري وحتى الإدمان للهروب من الواقع.

كما أن الأضرار الناجمة عن الأنماط اليومية الخاطئة كثيرة ومتعددة ولا تعود على الفرد فقط بل تعود على أسرته والمجتمع كله صحياً ومادياً واجتماعياً، وهنا يأتي دور الخبراء والاستشاريين النفسانيين الذين قاموا بدور عظيم في تحليل المشكلة ووضعوا أيديهم على مسبباتها، ومن ثم طرق مقاومتها والقضاء عليها. وهذه الأنماط الضارة التي يختارها الإنسان لاتباعها في حياته تنبع من سلوكياته والتي هي بدورها تحددها شخصية الإنسان، ولذلك ركز خبراء الطب النفسي على شخصية الإنسان وتوصلوا إلى العوامل التي تؤثر في تكوينه وكيفية تكيف شخصيته وتعديل النقاط السلبية فيها. وهذا ما يهدف إليه الكتاب، فقد عرض بشكل موجز ومركز في الوقت ذاته أنماط الحياة اليومية والعوامل التي تشكلها وأثرها في إحداث المشكلات، ثم تطرق ليعطي الأمل في العلاج عن طريق جلسات الاستشارات النفسية التي تحفز الإنسان على التغيير والارتقاء بسلوكه، حيث احتوى الكتاب على ثلاثة فصول، ناقش الفصل الأول منها ماذا نعني بنمط الحياة، وتحدث الفصل الثاني عن السلوك والصحة، واختتم الكتاب بفصله الثالث الذي وضع كيف نغير نمط الحياة.

نأمل أن يحظى هذا الكتاب بإعجاب القراء وأن يكون سبباً في عزمهم على التغيير بما فيه خيرهم.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور / يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

مركز تعريب العلوم الصحية



المؤلف في سطور

* د. عادل أحمد الزايد

- كويتي الجنسية.

- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة العامة - جامعة الكويت - عام 1993.

- حاصل على زمالة الكلية الملكية البريطانية للأطباء النفسيين - عام 2001.

- استشاري أول الطب النفسي، ويشغل حالياً منصب مدير مركز الكويت للصحة النفسية، ورئيس خدمات إعادة التأهيل من المخدرات والكحول.



مقدمة المؤلف

إننا نعيش في عالم مليء بالتحديات، ولعل التحديات المتعلقة بالمحافظة على الصحة أبرزها التحضر الذي كان له ثمن باهظ على السلوكيات الداعمة للصحة مما أدى إلى انتشار عوامل خطرة، مثل الغذاء غير الصحي وانخفاض معدلات النشاط البدني وزيادة الوزن والتدخين إضافة للقلق وعدم الاستقرار النفسي. تسبب تلك العوامل أمراضاً خطيرة فهي أمراض مزمنة غير معدية (كالسكر وأمراض القلب والسرطانات، والأمراض التنفسية وغيرها)، وقد انتشرت في المجتمعات كالوباء وتثقل كاهل الأفراد والدول جسدياً ونفسياً واجتماعياً واقتصادياً.

عندما كانت الإصابة بهذه الأمراض تتحدد بمجموعة من العوامل أهمها عوامل سلوكية تحت إرادة واختيار الإنسان أصبح من المهم أن نتعرف، ونفهم هذه السلوكيات التي يصطبغ بها نمط حياة الإنسان وتشكل حالته الصحية، ثم نغوص في سيكولوجية النفس البشرية للوصول إلى دوافع وبواعث تلك الاختيارات السلوكية، فنخلص لوسائل تعيننا على تعديل أو تغيير أو استبدال تلك السلوكيات بأخرى تبني الصحة ولا تهدمها.

وهذا الكتاب هو محاولة متواضعة لإلقاء الضوء على الأنماط الحياتية وتوفير الدليل على الوسائل المعتمدة في محاولات تغيير تلك الأنماط لمساعدة الأفراد والمثقفين صحياً على النجاح في تعزيز الأنماط الحياتية الجيدة، وذلك من خلال عرض العوامل المؤثرة في السلوك، خاصة الجوانب المتعلقة بشخصية الإنسان ونظريات تغيير السلوك وأدوات تغيير السلوك، وسنقف خلال ذلك على عوامل الخطورة والأمراض المزمنة الناتجة عنها.

الدكتور / عادل أحمد الزايد

الفصل الأول

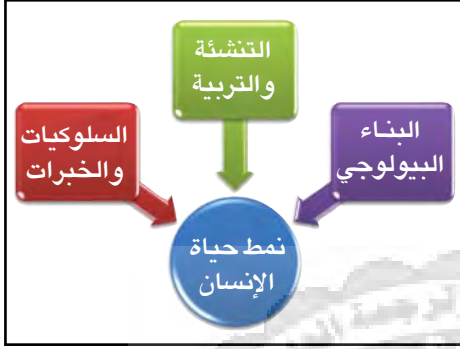
ماهية نمط الحياة

يقصد بنمط الحياة مجموع الأنشطة المتكررة التي يمارسها الإنسان في معظم أيام حياته، ولأننا كبشر مختلفون بدرجة كبيرة فلكل واحد منا نمط خاص به، أي لكل واحد صورة خاصة لمجموعة السلوكيات والاختيارات، ومحصلة هذه السلوكيات هي ما نحن عليه اليوم كأفراد نعيش في مجتمع ونتفاعل معه إما سلباً أو إيجاباً، وما يعيننا في هذا الكتاب هي صحة الإنسان اليوم التي هي استثمار للصحة في الغد وفي سنوات العمر المقبلة.

إن هذه الأنشطة اليومية التي نتحدث عنها تشمل أنشطة ضرورية للمحافظة على الجسم وديمومة الحياة واستمرارها، وهي الأنشطة الخاصة بتلبية الحاجات الأساسية للإنسان وتشمل الأكل والشرب، النوم، والأمن، والسلامة، والحماية من المخاطر، فهناك مجموعة الأنشطة التي يمارسها الإنسان للتفاعل مع البيئة من حوله، ويشمل ذلك الأسرة والعمل والمجتمع، وهنا يبرز الدور الذي يلعبه الإنسان في المجتمع المسؤول عن القيام بها كمؤثر مهم في الأنشطة والسلوكيات التي يمارسها في حياته اليومية (طالب، زوج، أب، أم، مدير، موظف)، ومنها أيضاً الحاجات التي يسعى لتلبيتها الإنسان لتحقيق طموحاته ورغباته (لياقة بدنية، تفوق، منصب مرموق، إنجاب الأطفال).

إن تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به يظهر من خلال مجموعة من السلوكيات والانفعالات التي تحكمها مجموعة من العوامل منها الاستعداد الشخصي، وهي التركيبة البيولوجية في جسم الإنسان وظروف التنشئة التي مر بها هذا الإنسان وأكسبته مجموعة من السمات في البنية الجسمية والرصيد الانفعالي، والإشباع العاطفي والمهارات الحياتية من وسائل التواصل والقدرة على حل المشكلات وضبط الانفعالات والتعبير عن المشاعر والرغبات، إضافة للجوانب المعرفية والحصيلية الثقافية وإراث الأعراف والقيم وضوابط المجتمع الدينية والتشريعية والتنفيذية.

وهذه العوامل كما نرى تنقسم إلى قسمين، قسم خاص بالعوامل التي لا دخل للإنسان في السيطرة عليها مثل الجينات والتنشئة، وقسم آخر كبير، وهو خاضع لإرادة الإنسان لأنه سلوك اختياري يختاره الإنسان بإدراكه ويظل يمارسه بصورة متكررة فيصبح اعتياداً ونمطاً لحياته.



(الشكل 1) : العوامل المؤثرة في نمط حياة الإنسان.

فإذا حددنا مجموع السلوكيات للإنسان في تلبية احتياجاته استطعنا أن نصف نمط حياته ورسم صورة عن الأسلوب الذي يحيا به، وسوف يقودنا ذلك في التنبؤ ولو بشكل جزئي عن مستوى صحة هذا الإنسان، لأن الصحة هي محصلة هذا الخليط من العوامل المؤثرة والسلوكيات اليومية.

العوامل المؤثرة في نمط حياة الإنسان:

1 - البناء البيولوجي:

هو مجموعة العوامل الوراثية التي اكتسبها الإنسان من والديه ولها تأثير كبير في مكوناته الجسدية والشخصية، من ذلك توريث عوامل الإصابة ببعض الأمراض، مثل الحساسية والسكري وبعض أنواع السرطانات مثل سرطان الثدي، أو بعض الموروثات التي ترفع من معدلات الإصابة ببعض الأمراض النفسية كالفصام واضطرابات الشخصية. أما إذا كانت الاضطرابات الجينية أثرت على الكروموسومات الجنسية، فالنتيجة قد تكون أوضح في التطور الجنسي الطبيعي والقدرة على النجاح في علاقة زوجية أو القدرة على الإنجاب، وهي كلها حالات لها أثر كبير على الحالة العامة للإنسان وتكامل جوانب صحته الجسدية والنفسية والاجتماعية بشكل خاص.

2 - التنشئة والتربية:

فهي تؤثر في العديد من جوانب صحة الإنسان وقدرته على بلوغ التطور الطبيعي والوصول للطاقات والقدرات الكامنة في هؤلاء الأطفال. ويبدأ التأثير حتى

قبل ولادة الطفل بظروف الحمل والحالة الصحية للأم قبل الحمل وأثنائه، كما أن حصول المولود على احتياجاته الأساسية من المغذيات الدقيقة في هذه المراحل الأولى من حياته أمر أساسي لنمو الجسم بصورة صحيحة، ويشمل ذلك الرضاعة الطبيعية أولاً، وتلبية الحاجات الهامة من السوائل والطاقة والبروتين والمغذيات الدقيقة كالمعادن والفيتامينات الهامة للنمو الطبيعي للجسم، فإن تم استكمال الجانب التغذوي من تنشئة الطفل يأتي الحديث عن الإشباع العاطفي عن طريق التواصل الجسدي واللفظي والانفعالي، وتوفير القدر الكافي من الحب والعناية والتواصل ليتم استكمال نمو الجوانب النفسية والعصية والعاطفية بشكل سليم، وبعدها الحديث عن أهمية التنشئة الآمنة للطفل في بيئة تدفع بطاقاته نحو التطور وتوفير الأمن والحماية من الإيذاء الجسدي والنفسي (كالإهمال، والعنف، والإساءة)، ليس هذا فحسب بل تظهر الحاجة مع تطور عمر الطفل لمجموعة من العوامل الهامة في تشكيل الشخصية بشكل صحيح تختلف باختلاف المرحلة العمرية (كوجود القدوة، وجود قوانين واضحة داخل المنزل تحدد الضوابط للسلوكيات المسموح بها والسلوكيات غير المقبولة، مبدأ الثواب والعقاب..)، وستتم الإشارة إليها لاحقاً عند الحديث عن العوامل المؤثرة في الصحة.

كذلك لابد من الإشارة هنا إلى أن حدوث خلل في التنشئة الأولى للطفل سيؤثر بشكل كبير على سمات شخصيته بشكل دائم، وهذا ما أثبتته التجارب العلمية، فحدوث انفصال بين الطفل وأمه في السنوات الأولى من عمره يزيد من معدل ظهور الشخصية العدائية والسلوك الجانح، وكذلك الانفصال عن الأب وعدم تواجده لأسباب متعددة، كل ذلك يؤدي إلى اضطراب في سمات شخصية الطفل.

3 - السلوكيات والخبرات:

إن سلوك الإنسان هو اختياره وتبنيه لمجموعة من التصرفات الإنسانية في المواقف المختلفة لاعتقاده أنها تحقق مكسباً يريده هو أو تبعد عنه أذى يخشاه هو، وتحكم عملية الاختيار هذه مجموعة من العوامل التي تتركز بدرجة كبيرة على الخبرات السابقة ومنها:

1 - يختار الإنسان السلوك الذي حقق له نجاحاً في التجارب الحياتية السابقة ويحاول أن يكرر النجاح بتطبيق السلوك نفسه في المواقف المعاصرة، وسيتردد كثيراً في تبني سلوك ثبت عدم نجاحه أو أذاه في تجربة سابقة، وهذا أمر

طبيعي وعملية منطقية من العمليات العقلية، فبعض المراهقين عندما يواجهه موقفاً لا تلبى فيه رغباته، فإنه يلجأ للعصبية والصراخ وحتى رمي الأشياء ودفع الأبواب بشدة، وهو أسلوب غير سليم في إظهار الغضب أو عدم الرضا، ولكن البعض يعلم أنه يستطيع بهذا الأسلوب أن ينال ما يريد، لأن الجميع يعتقد أنه إنسان عصبي ولا يستطيع السيطرة على أعصابه، ولذا يجب ألا يغضبه أحد، فتتم الاستجابة لمطالبه ويتعزز لديه نجاح سلوك الإنسان العصبي في الوصول إلى ما يريد. كذلك مثال آخر هو استخدام الطعام في الحصول على الرعاية والانتباه الخاصين من قبل البعض، ففلان مثلاً لا يأكل اللحم وبالتالي يجب أن يتم إعداد طعام خاص به في محيط الأسرة في كل مرة يكون طعام الأسرة لحماً.

2 - لا يقبل الإنسان على المواقف الجديدة بالرغبة نفسها التي يقبل بها على تجارب مماثلة لتجارب مرّ بها في السابق بسبب الخوف من المجهول، وكلما كان الموقف الجديد غريباً عليه سيتردد كثيراً وقد يُحجم عن المشاركة فيه.

3 - تعرض الإنسان لتجارب سيئة في السابق قد يجعله لا يقدم على المشاركة بتجربة مشابهة حتى لو كانت الظروف مختلفة، لأن تعميم نتائج التجارب السابقة في حياة الإنسان هي أحد الأساليب العقلية في اختيار السلوك.

4 - إن وجود الموانع أو المحفزات تحدد اختيار الإنسان في الإقدام أو الابتعاد عن سلوك معين، مثلاً وجود قرار أو قانون واضح يمنع ممارسة سلوك معين سيجعل من معدل ممارسة هذا السلوك منخفضاً، بينما وجود حوافز وميسرات لممارسة سلوك معين ستزيد من معدلات ممارسة هذا السلوك، وهذا ينطبق على نوعي السلوك (المحمود أو المنبوذ).

سمات الشخصية والصحة:

إن الأسباب المؤدية للوفاة في معظم بلدان العالم اليوم هي الأمراض المزمنة غير المعدية (القلب، السكر، السرطان، التهابات التنفسية المزمنة)، والإصابات غير المتعمدة لدى فئة المراهقين. لقد وجد أن العوامل النفسية موجودة في معظم حالات الوفاة وأهمها القلق والتوتر، مما يربط بين الاستعداد النفسي والإصابة بالأمراض، ولا أحد ينكر العلاقة المباشرة بين سلوك الإنسان وإصابته ببعض المخاطر الصحية، ونحن هنا لا نتكلم عن سلوكيات عابرة، ولكن عن سلوكيات تمت ممارستها لفترة كافية وبصورة ثابتة متكررة قبل أن يظهر أثرها على الصحة.

تلعب شخصية الإنسان دوراً هاماً في اختياراته لسلوكياته، فالفروقات في السمات الشخصية بين الأفراد تنتج عنها فروقات ثابتة في التفكير والمشاعر والتصرفات، وهذا له أثر كبير على الصحة قدره البعض بقوة مماثلة لارتفاع معدل الكوليستيرول في الدم. فمثلاً سمات الشخصية قد تؤدي لتبني سلوك غذائي معين قد تنتج عنه زيادة في الوزن، فسمات الشخصية تكون سبباً ويكون السلوك نتيجة، والحالة الصحية محصلة لاستمرار هذا السلوك.

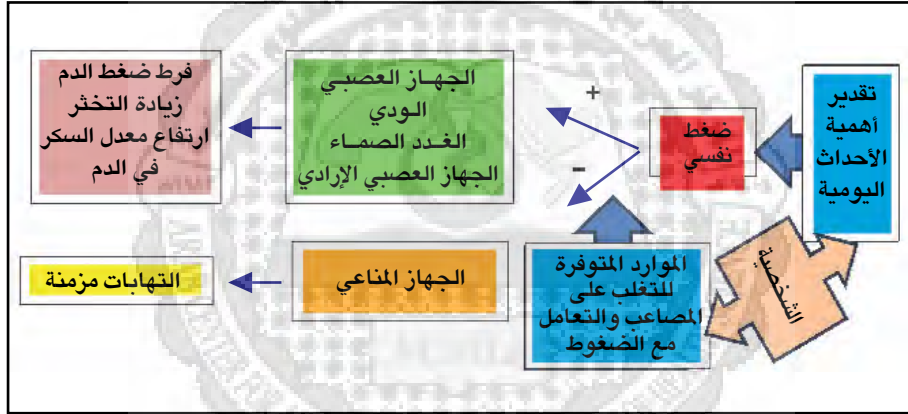
لقد وَجَدَ الباحثون أن العوامل النفسية موجودة في معظم الحالات التي تُتوفى اليوم، لقد حاول الباحثون النفسيون فهم طبيعة العلاقة بين صحة الإنسان وإصابته بالأمراض وبين سمات شخصيته قبل المرض، وإذا كان وجود سمات شخصية معينة يرفع من خطورة إصابة صاحبها بالأمراض، وتطرق الباحثون لأبعاد هذا الأثر في الأمراض المختلفة، وممارسة السلوكيات الخاصة بالصحة، وكذلك عمليات التعامل والتقبل والتعايش مع الأمراض عند حدوثها، وقد تم وضع عدد من النماذج والنظريات في هذا المجال، وسنتطرق لأكثرها شيوعاً واستخداماً والمعروفة باسم: نماذج التعامل مع الكرب (نماذج الاعتدال في الكرب) (Stress Moderation Models)

كذلك وجد الباحثون من خلال أبحاثهم أن بعض سمات الشخصية يمكن أن تنبئ بالمحصلة الصحية لصاحبها بعد العديد من السنوات، مثل زيادة الوزن والتعرض للإصابات بل وحتى طول العمر، ومن الأمثلة المشهورة في الحقل الطبي العلاقة بين الشخصية المثالية المنجزة المتقنة وهي شخصية النمط A (Type A personality)، والإصابة بأمراض القلب والشرابين، والشخصية المعرضة للضوائق النفسية (Mental Distress Prone Personality)، والإصابة بالأمراض القلبية والاكتئاب.

كيفية تأثير سمات الشخصية في حدوث المرض:

من الفرضيات التي تلقى قبولاً كبيراً في الحقل الطبي نموذج التعامل مع الكرب (Stress Moderation Model)، وهي فرضية تذهب إلى أن التعرض للضغوط الحياتية والنفسية والتوتر الناتج عنه هو بداية لحدوث مجموعة من التغيرات داخل جسم الإنسان، نقطة البداية هنا تحكمها سمات شخصية الإنسان، فمقدار الانفعال وردود الأفعال تختلف باختلاف تقدير الأحداث وأهميتها بين

الأفراد تبعاً لشخصياتهم، وإذا حدث الانفعال والتوتر فإن سلسلة من التفاعلات الكيميائية في الجسم تحدث في اتجاهين، الاتجاه الأول الذي يعدّ الأسرع ظهوراً هو استثارة الجهاز العصبي الودي، ومنظومة الغدد الصماء وما ينتج عن ذلك من إطلاق مواد مثل، الأدرينالين والكورتيزول وزيادة معدلات السكر في الدم وغيرها من التغيرات التي تحدث أثراً في الجسم إذا تكررت أضرت بالأوعية الدموية مثلاً، وهذا الطريق هو تفسير حدوث أمراض الأوعية الدموية، والسكري. أما الاتجاه الآخر في سلسلة التفاعلات الكيميائية فهو التأثير في عمل الجهاز المناعي في الجسم (استثارة بعض العمليات الضارة وتثبيط بعض العمليات النافعة)، مما ينتج عنه صورة التهابات مزمنة والتهاب المفاصل.



(الشكل 2) : أثر الشخصية في حدوث الأمراض.

يظهر أثر الشخصية مرة أخرى هنا لأن للجسم عدداً من العمليات الدفاعية التي يستخدمها الإنسان لتعينه على التأقلم مع ظروف الضغوط النفسية، وتوفر هذه العمليات والقدرة على توظيفها سداً دفاعياً في وجه التغيرات الكيميائية الناتجة عن الضغوط النفسية والحياتية والانفعالات التابعة لها، ولكن يظل أثرها يختلف باختلاف شخصية الإنسان، وهذا يفسر الفرق بين حالات الأفراد الصحية وعواقب الأمراض ويشمل ذلك شدة المرض، السيطرة عليه، وحدوث المضاعفات، وكيف أن جميع تلك الأمور تختلف بين فرد وآخر حتى وإن كانوا يعانون من المرض نفسه.

الفصل الثاني

السلوك والصحة

إن فهم الإنسان للأسباب التي تجعله يسلك سلوكاً معيناً ثم وجود القدرة والإمكانية لتغيير هذا السلوك إذا اختار هو ذلك، كلها تعدّ الأساس في نجاح تغيير سلوك الأفراد وتمكينهم من السيطرة على عوامل الخطورة (الاختطار) المؤدية إلى الإصابة بالأمراض، والارتقاء بصحتهم.

إن الحديث عن تغيير السلوك يجب أن يكون مقترناً بفهم عميق بأننا نتكلم عن بشر، وأفراد يعيشون ضمن منظومة مجتمعية يريدون من خلال هذا الوجود إشباع حاجات أو إظهار تميّز أو إرضاء طموح، ويقودهم في ذلك نفوس حملت بين جنبها مجموعة من التوجهات والقيم والاعتقادات، ويأتون محملين بجرعات مختلفة من المعرفة تتفاعل جميعاً لتنتج سلوكاً يتبناه هذا الإنسان، لذا حين يكون الحديث أننا كمثقفين صحيين نريد أن نغيّر سلوكاً نراه ضاراً بصحة الإنسان بسلوك آخر نعتقد بفائدته يجب أن لا نتعامل مع الأشخاص على أنهم أوانٍ فارغة تنتظر أن نملأها بما نريد فتستجيب لنا، وذلك عبر التعامل مع الأفراد باحترام ما يمثلونه كوحدة بشرية تقيم وتختار، فيكون مسارنا هو التعامل مع هذه النفوس من أبواب عدة: توفير المعلومات، أو إظهار الفائدة من تغيير السلوك أو إحداث تغيير في المجتمع يجعل من تغيير السلوك أمراً سهلاً من ناحية وذا جدوى وفائدة شخصية للفرد من ناحية أخرى.

لقد اعتمد المختصون على مفاهيم علم النفس الاجتماعي كثيراً للتوصل إلى مجموعة من النماذج التي يمكن الاستفادة منها في محاولات تغيير السلوك وسنأتي على ذكرها، ولكن قبل ذلك أرى أن نبداً بشرح بعض المصطلحات الهامة عند الحديث عن تغيير السلوك.

بعض المصطلحات الهامة والخاصة بتغيير السلوك:

المعتقد (Belief):

هو أحد محددات السلوك الهامة، وهو التصديق بحقيقة ما، عندما يربط الإنسان معلومة عن شيء ما بصفة له يتأثر بها هو كإنسان، مثلاً المعلومة بأن البطاطس المقلية هي أحد الأطعمة التي يؤدي تناولها بكثرة إلى زيادة الوزن، فيعتقد أن البطاطس تزيد الوزن ويؤدي هذا إلى الامتناع أو التقليل من تناولها. ولكن توفير المعلومات وحدها قد لا يكون كافياً لتغيير السلوك، فالجميع يعلم بمضار التدخين، ومع ذلك توجد نسبة لا تقل عن (30%) من المجتمع ما يزالون مدخنين.

القيم (Values):

هي الاعتقادات المرتبطة بشعور عاطفي معين، وتطورت خلال التنشئة الاجتماعية للإنسان، فهي تحمل قيمة كبيرة في نفوس الأفراد، وتؤثر في نظرة الأفراد نحو الأمور في الحياة وبالتالي تؤثر في السلوك الذي يتخذه حيالها، فمثلاً قيمة العدل ترتبط بشعور الثقة بالنفس واحترام الذات لحاملها، ولكنها تنعكس في اختيارات الإنسان لسلوك الإتقان في القيام بمهام عمله لأنه يعتقد أن تميزه في أداء عمله سيقدر، وإذا كانت القيم في المجتمعات ككل هامة فهي في المجتمعات الإسلامية باعث حقيقي لتبني التوجهات والسلوك، لارتباطها بتشريعات واضحة فيكون الإقبال عليها وتبنيها وتطبيقها في السلوك أمراً هاماً وأساسياً لدى معظم أفراد المجتمع.

التوجهات (Attitudes):

إن التوجهات هي المواقف التي تحدد شعوراً معيناً نحو أمور معينة، وهي أكثر تحديداً من القيم، ويمكن أن يحدث تغيير التوجهات تغييراً في السلوك، بل ويمكن أن يحدث تغيير في التوجهات إذا حدث تغيير في السلوك.

فهناك ثلاثة أنواع من التوجهات لأي موضوع:

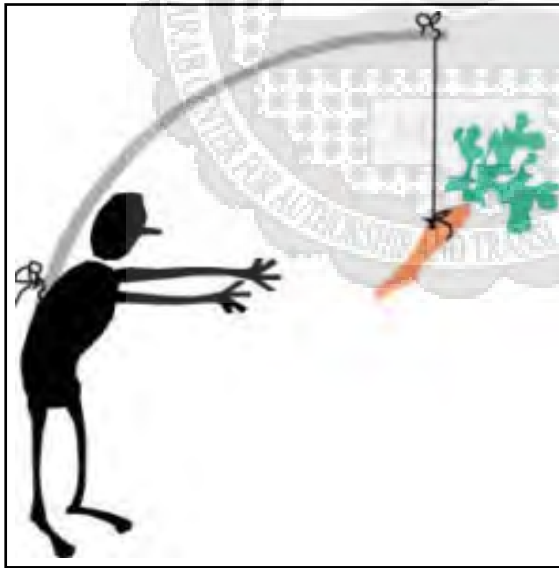
- 1 - التوجه العقلي: ويتحدد بتوفر المعرفة والمعلومات حول الموضوع المطروح.
- 2 - التوجه الشعوري: ويصف المشاعر التي يولدها هذا الأمر.

3 - التوجه السلوكي: هو المهارات التي يتطلبها القيام بهذا الأمر وهل يملكها الإنسان أم لا.

فمثلاً يطلب منك الطبيب اتباع حمية غذائية، ويعطيك وصفات بالقياسات المترية للوزن والحجم، وشراء المواد التي تحتوي كميات محددة من الصوديوم والكربوهيدرات. إن موقفك المعرفي من هذه الزيارة قد يكلل بالرضا الجزئي، لأنك تدرك مكونات هذه الحمية الغذائية، وتعرف لماذا طلب منك الطبيب ذلك، وتستطيع معرفة الفائدة التي ستجنيها منه، وتوجهك الشعوري قد يكون بالتوتر أو الانقباض لأنك ستفتقد بعض الأكلات التي تحبها أو لأنك ستجرب الحمية الغذائية لأول مرة، ولكن توجهك السلوكي قد يمنحك من تطبيق الحمية الغذائية لأنك لا تعرف كيف تقيس مكونات الطعام، ولا تعرف كيف تقرأ مكونات المنتج الذي ستشتريه حسب الملصق الموضوع على العلبة لتحديد كميات الصوديوم والكربوهيدرات كما طلب الطبيب.

الدوافع (Drives):

تصف المحفزات القوية التي تدفع الإنسان لممارسة سلوك معين، مثل الجوع



والعطش والجنس والألم، وغالباً هذه المحفزات هي حاجات يسعى الإنسان لإشباعها، ومثال ذلك الإدمان، الدافع الرئيسي وراء حركة المدمن هو الحصول على المادة المخدرة، إن بعض هذه الدوافع موجود عند الإنسان منذ ولادته، غرسها الله فيه وهي ما نسميه الفطرة، فالفطرة أقوى الدوافع التي تحرك الإنسان نحو سلوك معين وهذا لحفظ النفس وحفظ المجتمع.

(الشكل 3): الفطرة هي أقوى الدوافع التي تحرك الإنسان نحو سلوك معين مثل الجوع.

عوامل التأثير في السلوكيات المؤثرة في الصحة:

1 - الجنس:

فالنساء يختلفن عن الرجال، حيث إن العمر المأمول للنساء (أي العمر المتوقع أن يعيشه الإنسان عند الولادة) في إحدى الدول العربية هو (84) عاماً، بينما العمر المأمول للرجال هو (81) عاماً (حسب عام 2011).

الجدول (1): يوضح نموذج لمعدلات عوامل الاختطار في إحدى الدول العربية حسب الجنس.

عوامل الاختطار	سمنة البالغين (< 20 عاماً)	فرط ضغط الدم	معدل ارتفاع السكر بالدم (صائم)	التدخين	
				(< 15 عاماً)	المراهقون (13-15 عاماً)
النساء	52.4	23.7	14.8	4	11
الرجال	37.2	29	17	35	25

إن هذا الاختلاف يعني أن هناك عوامل تؤدي لفرق ملحوظ في طول العمر، كما أن الأمراض التي تصيب المرأة تختلف عن تلك التي تصيب الرجل، ويمكن إرجاع ذلك للعوامل الوراثية والجينية والعوامل البيولوجية المختلفة بين الجنسين، ليس هذا فحسب، ولكن تحديد الأدوار الاجتماعية المتوقعة والمنوطة بكل من الجنسين وما يعرف بالنوع الاجتماعي هو أوسع في توضيح مجالات الاختلاف، والتأثير في السلوكيات المتعلقة بنمط الحياة وتؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في الصحة.

2 - الخلفية الثقافية والاقتصادية للإنسان:

نحن نعلم أن هناك ارتباطاً بين صحة الإنسان ومدخوله الاقتصادي، فإن تغيير نمط الحياة ركز في السابق على تثقيف الناس حول حاجتهم للتغيير، ولكن التركيز اليوم هو على تحفيزهم نحو التغيير، حيث إنهم يطمنون التغيير ويطلبونه.

ولكن تغيير نمط الحياة عملية طويلة الأمد، بالتالي المحافظة على التغيير أمر جوهري لنجاح تغيير نمط الحياة، حيث يبدأ الكثيرون بالتغيير نحو الأفضل في أسلوب حياتهم ثم يتوقفون، بل إن الكثير ممن يمارسون الرياضة يتوقفون بعد بضعة أشهر، ولهذا نركز على بعض النماذج الناجحة في تغيير السلوك وكيف يكون لثبات التغيير واستمراره ليصبح عادة وجزءاً من نمط الحياة.

كيف نفهم الخطورة وكيف يمكن تعريف هذا المفهوم؟

لقد وُجد أن الناس لن يغيروا سلوكاً إلا إذا شعروا أن الاستمرار في ممارسة هذا السلوك يؤدي للخطورة. لقد وردت عدة تعريفات في الكثير من الإصدارات الرسمية وغير الرسمية ولعل أشهرها تعريف كونولي (Connolly et al, 2000) الذي يعرف موقف الخطورة بأنه ذلك الموقف الذي يحمل فرصة الإصابة، الفقد أو الخسارة، التلف أو الخطر. لذا كانت نقاط البداية لبرامج تعزيز الصحة هي لإشعار الناس بالخطورة، إما للاستمرار في السلوك غير الصحي حتى لو كان السلوك الصحي المطلوب غير مستساغ لديهم.

مثلاً: قد لا يحب الناس تناول الخضراوات والفواكه، ولكنهم سيقبلون على هذا السلوك إذا علموا أن الاستمرار في سلوك عدم تناول سيؤدي لخطر على صحتهم. ولكن يجب التأكيد على أن المعرفة وحدها لن تكون كافية لتغيير السلوك.

لماذا لا يستجيب الناس للرسائل الصحية والمعلومات الخاصة

بمخاطر السلوك على الصحة؟

إن معظم التغيير في السلوك لا يحدث من أجل الصحة فقط، ولكنه يحدث ضمن مجموعة من العوامل البيئية والاجتماعية التي قد تمثل أهمية كبرى في الصحة بالنسبة للأفراد. كما أن الطلب من الناس أن يغيروا سلوكهم الذي اعتادوا عليه الآن من أجل صحة موعودة في المستقبل يمكن تشبيهه بسؤال مستهلك أن يدفع ثمن البضاعة الآن وعليه أن يتحمل أثراً من الضيق لحين يأتي وقت استلام

البضاعة وهي الصحة بعد العديد من الأعوام أحياناً. ليحدث ذلك لابد أن تحتل الصحة موقعاً متقدماً في أولويات الشخص ليكون له الدافع لكسر عادات تأصلت في نمط حياته من أجل الحصول عليها ومن ذلك:

1 - إن تغيير السلوك له نتائج اجتماعية لا علاقة مباشرة لها على الصحة، ولكنها بالنسبة للفرد مهمة بدرجة تفوق أهمية الاستفادة المتوقعة على الصحة، وغالباً هذه النتائج لا يدركها المثقفون الصحيون وبالتالي لا يحسبون لها حساباً.

2 - إن الحديث عن سلوك معين في النمط اليومي للحياة هو الحديث عن عادة سلوكية أصبحت تمارس في الحياة اليومية حتى دون وعي عقلي لممارستها وبالتالي تغييرها لن يكون سهلاً.

3 - معظم رسائل تغيير السلوك تعطي نتائج إيجابية مستقبلية وليس مكسباً مباشراً مما يجعل هذا البعد بين السلوك المراد اتباعه وما يحمله من كلفة على الفرد مقابل فائدة في المستقبل قد تكون غير واضحة المعالم وغير مضمونة، مما يجعل البحث عن تفسيرات عقلية لاستمرار الوضع على ما هو عليه معيقاً لتغيير السلوك.

4 - إن وجود العوائق وهي كل ما قد يوجد في بيئة الإنسان الاجتماعية والفيزيائية وتمنعه من ممارسة السلوك المطلوب، وقد اعتاد الناس وضع قائمة من العوائق لممارسة السلوك الصحي:

* ليس هناك وقت كافٍ.

* لا توجد موارد كافية.

* لا توجد أماكن مناسبة.

فالمهم هو فهم كيفية تفاعل وشعور الناس نحو البيئات التي يعيشون بها (فيزيائية واجتماعية) وليس التركيب الفعلي لتلك البيئات.

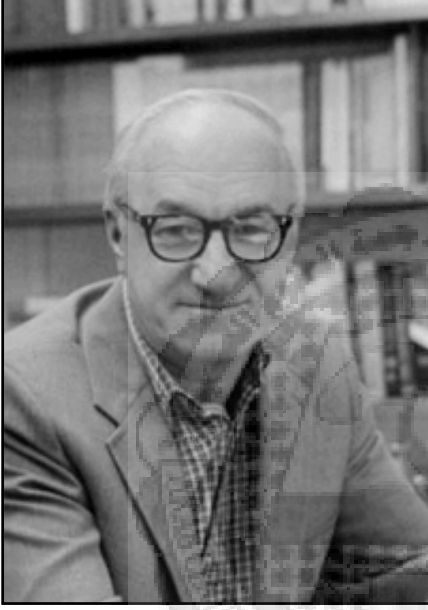
1 - كيف يمكننا التنبؤ بأن الشخص سينجح في تغيير السلوك؟

تبين الدراسات السيكلوجية أن هناك مجموعة من العوامل التي يمكن أن تنبئ عن فرص نجاح الشخص في تغيير سلوكه وهي كالتالي:

أولاً: عوامل ذاتية:

1 - الكفاءة الفعالية الذاتية (Self efficacy):

الكفاءة الذاتية هي الاعتقاد الجازم بأنك قادر على القيام بسلوك معين في ظروف ومواقف محددة حسب ما عزا باندورا (1977) (Bandur,1977)، وتعتبر



الكفاءة الذاتية أفضل مؤشر يمكن من خلاله التوقع بأن شخصاً ما قادر على القيام بتغيير سلوك من سلوكيات نمط الحياة. ويجب أن يكون هناك اقتناع بالقدرة على التغيير، فالأشخاص الذين لا يصدقون أنهم قادرون على تغيير سلوك معين لن ينجحوا في التغيير حتى لو توفر لديهم العلم بأضرار بقاء السلوك القديم وفائدة السلوك الجديد. إن الكفاءة الذاتية تكون محددة بسلوك معين، وليست مهارة يمكن تعميمها على جميع السلوكيات أو نقلها من سلوك لآخر، فمثلاً قد تكون قادراً على القيام بالنشاط الرياضي ولكنك غير قادر على التوقف عن التدخين، فإن علينا فهم كيف يمكن أن نرفع من الكفاءة الذاتية، وكذلك فهم الأمور التي قد تضعف أو تهدم هذه الكفاءة الذاتية.

(الشكل 4) : العالم باندورا.

2 - الضبط الذاتي (Self regulation):

يشير الضبط الذاتي في مجال تغيير السلوك إلى الجهود التي يبذلها الأشخاص لتغيير ردود أفعالهم نحو المثيرات التي قد تواجههم، وقد ينتج عن الاستجابة لها العودة لممارسة السلوك المراد تغييره والهروب منه. ويرتبط الضبط الذاتي بشكل مباشر بالكفاءة الذاتية، ف ضبط السلوك في المواقف التي تتطلب ثباتاً على السلوك الجديد يعزز الكفاءة الذاتية وينميها. يستلزم الضبط الذاتي رصد

أهداف محددة لكل سلوك يراد تغييره والالتزام به، مع مراعاة أن الفشل في تحقيق الأهداف قد ينتج عنه لدى البعض زيادة في ممارسة السلوك المراد تغييره، كما يحدث للعديد من الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية، وتأتي مناسبة أو موقف يتركون أنفسهم لتناول ما يشاؤون وبعدها يُكرر هذا السلوك على اعتبار أن ما حدث خارج إرادتهم ولن يستسيغ تغيير السلوك فيزداد معدل ممارستهم للسلوك.

ثانياً: عوامل خارجية:

1 - الدعم الاجتماعي:

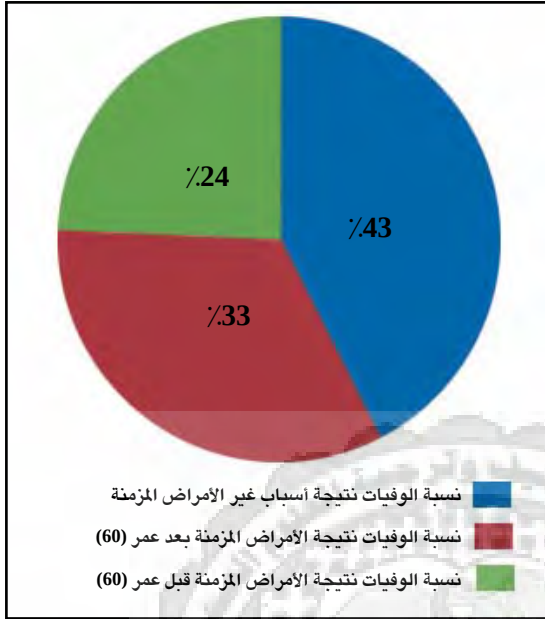
إن الإنسان اجتماعي بطبعه ويلجأ لرأي الآخرين لاختيار سلوكياته، هذا من جهة، من جهة أخرى يعتبر الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه الإنسان ممن حوله أثناء مرحلة تغيير السلوك عاملاً هاماً جداً لاستمراره ونجاحه في تغيير سلوكياته نحو الأفضل، فهذا الدعم من الأسرة والأصدقاء يمثل تغذية راجعة إيجابية للإنسان ومعيناً للتعامل مع التوتر والاضطراب النفسي الذي قد يصاحب عملية تغيير السلوك.

2 - وجود البيئة الداعمة للسلوك الصحي:

إن البيئة التي توفر فرص ممارسة السلوك الصحي هي بيئة داعمة للصحة وفيها يكون الخيار الصحي خياراً سهلاً ويشمل ذلك قائمة من المحاور: البيئة الفيزيائية مثل توفر أماكن مناسبة لممارسة الرياضة، والتشريعات التي توفر بيئة تحمي الصحة ولا تهدمها مثل قانون منع التدخين في الأماكن العامة، وتشريع يحدد الإعلان عن الوجبات السريعة.

الأمراض المرتبطة بنمط الحياة:

صنّف المختصون مجموعة من الأمراض كأمراض مرتبطة بنمط الحياة، وهذه المجموعة تكبر وتصغر حسب الجسم الطبي الذي يتناول التصنيف أو وصف الشكل الوبائي للأمراض، ولسنا بصدد حصر هذه الأمراض، ولكن نحن نريد أن نؤكد على الارتباط المباشر بين مجموعة الأمراض ونمط الحياة الذي يتضمن



مجموعة من السلوكيات التي يؤدي وجودها بصورة نمطية في حياة الإنسان إلى الإصابة بعدد من الأمراض. وتشمل أمراض القلب، والداء السكري، والأمراض السرطانية، والأمراض التنفسية المزمنة وهشاشة العظام. إن هذه الأمراض هي ما عرّفته منظمة الصحة العالمية بالأمراض المزمنة غير السارية، وخصت أربعة أمراض هي أمراض الجهاز الدوري، داء السكري، السرطان والأمراض التنفسية المزمنة، نظراً لكونها الأكثر تسبباً في عبء المراضة العالمي من جهة وإمكانية السيطرة على هذه الأمراض من خلال تغيير أنماط الحياة التي يعيش بها الناس من جهة أخرى.

(الشكل 5) : رسم بياني يوضح نسبة الوفيات نتيجة الإصابة بالأمراض الأربعة المزمنة (قلب، سرطان، سكر وأمراض تنفسية مزمنة) بإحدى الدول عام (2009).

لقد أثبتت الدراسات والخبرات أن تغيير نمط الحياة يمثل الحل للأمراض المزمنة غير المعدية، خصوصاً وأنها طريقة غير مكلفة، مقارنة بكلفة علاج هذه الأمراض ومضاعفاتها، كما أنها فعالة وغير سامة فلن تضرّ بالبيئة، وقليلة المخاطر. إن الأمراض المزمنة، مثل السكر وأمراض القلب والسرطان أصبحت هاجساً يورق راحة معظم البيوت، فهي تنتشر بشكل واضح في حياة الإنسان ومن يعيشون معه، فقد أصبحت هذه الأمراض الوباء الأكثر انتشاراً عالمياً بعدما أصبحت السبب في (70%) من عبء المراضة في الألم وتسبب في (60%) من الوفيات.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن هذه الأمراض تحدث بسبب مجموعة من العوامل السلوكية التي تشترك في أنها تزيد من خطر الإصابة بأكثر من مرض لهذه الأمراض، ولذلك يصبح الأصل الأول في التصدي لهذه الأمراض هو تغيير النمط الحياتي الذي يعيشه الإنسان ويجعله عرضة للإصابة بهذه الأمراض من خلال تغيير هذه السلوكيات والعوامل.

فالتدخين مثلاً، سلوك شخصي واحد يتسبب في العديد من الأمراض المزمنة، فالنيكوتين يتسبب في تضيق الشرايين وبالتالي الإصابة بأمراض القلب، أما القطران الموجود في السجارة فيزيد من احتمال الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان، إضافة إلى أمراض أخرى كالربو والنفخ (Emphysema) وغيرها.

الجدول (2): يبين معدلات عوامل الاختطار في أحد المجتمعات حسب معدل الانتشار لبعض الأمراض عام (2007).

عوامل الاختطار	معدل الانتشار
التدخين	20.6%
زيادة الوزن والسمنة	75.4%
عدم ممارسة الرياضة	55.4%
عدم تناول كميات كافية من الخضراوات والفواكه	81%
ارتفاع معدل السكر في الدم	12.4%
ارتفاع معدل الكوليستيرول في الدم	38.6%

أما عاداتنا الغذائية التي نتربى عليها صغراً فنشرب ونكبر، ونحن نمارسها ويصبح تغييرها صعباً فهي تعد الخطوة الأولى في رسم الإطار العام لصحتنا. لذلك فإن سوء التغذية سواء أكان نوعاً (مثل الأغذية عالية المحتوى من الدهون المشبعة، أو التي تفتقر للفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الإنسان)، أو كمّاً (محتوى الطعام من السعرات الحرارية فيؤثر في وزن الجسم إما بالنحافة أو بالسمنة) يؤدي لمجموعة من الأمراض. لذا تصبح المحافظة على وزن صحي باتباع



نظام غذائي يحفظ الأطفال من زيادة الوزن، ويساعد الكبار على التخلص من الوزن الزائد أمراً في غاية الأهمية.

الأمر الثالث في السلوك الإنساني المرتبط بالصحة هو معدل مزاوله الرياضة أو النشاط البدني الفعال. فالرياضة ليست لحفظ الوزن فقط، ولكنها وسيلة هامة لرفع كفاءة

القلب والرئتين والمفاصل والشعور بالثقة بالنفس والسعادة؛ مما يؤثر إيجابياً على منع الإصابة بأمراض مزمنة، فعند مزاوله الرياضة

يعتدل الوزن وينضبط السكر وينخفض ضغط الدم المرتفع، بل إن الرغبة بالتدخين لدى المدخن تقل.

أهم العوامل السلوكية المؤثرة في الصحة:

إن العوامل المؤثرة في الصحة هي سلوكيات يومية يمارسها الإنسان باختياره ولها أثر مباشر أو غير مباشر على صحته، وقد حددت منظمة الصحة العالمية عدداً من العوامل ذات التأثير الهام على معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة نذكرها كالتالي:

أولاً الغذاء والصحة:

إن ارتباط الغذاء الذي يتناوله الإنسان بصحته من الأمور المسلّم بها، وتحكم العادات الغذائية مجموعة من العوامل التي تحدد أصناف الطعام التي يتناولها الإنسان، وكمياتها، ومعدلات تناولها، وطريقة تفاعلها مع جسم الإنسان. فكلنا نأكل حين نجوع، ونأكل إذا دعانا أحد الأصدقاء إلى وجبة.

إن سلوكنا الغذائي تحكمه مجموعة من العوامل يمكن تلخيصها فيما يلي:

- 1 - **الرضاعة الطبيعية:** فالحقيقة العلمية تبين أن الأطفال الذين توفرت لهم فرص الحصول على الرضاعة الطبيعية يتمتعون بصحة أفضل من الأطفال الذين تمت تغذيتهم ببدايل حليب الأم، ليس فترة الطفولة فقط ولكن الأثر يمتد لصحة البالغين، فهم أقل عرضة للإصابة بالسمنة والداء السكري.
- 2 - **نوع الطعام الذي قدّم للطفل في بداية حياته:** فالأطفال الذين تقدم لهم أسرهم الطعام الحلو مبكراً، مثل العسل، السكر والفواكه يجعل من حلّيات التذوق المسؤولة عن الطعم الحلو أكثر تطوراً، وبالتالي يكبر الطفل وهو يفضل الطعام الحلو، وبالتالي يصبح أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن أو الداء السكري.
- 3 - **المفاهيم والممارسات الغذائية داخل الأسرة:** وهو أمر هام فحجم الحصة الغذائية المقبولة للطفل يختلف من أسرة إلى أخرى، فبعض الأسر تعارفت على حجم كبير لحصة الفرد كمقدار طبيعي له، فيعتاد الطفل على الحجم الكبير من الوجبات كمقايير طبيعية، ويظل يطلبها، مما سينتج عن ذلك زيادة في الوزن.
- 4 - **إهمال وجبة الفطور:** وينتج عن ذلك أن الجسم يكون بحاجة إلى مصدر للطاقة ولا يحصل عليه، وهذا لا يفيد في العملية التعليمية لأن التركيز سيتأثر سلباً لاعتماد المخ على الجلوكوز الموجود في الدم كغذاء، وبعد ساعات النوم ينتهي هذا المصدر ويحتاج الجسم لتناول الفطور لإعادة هذا التوازن.
- 5 - **تقليد الوالدين:** من ناحية طريقة تناول الطعام أو أصناف الطعام.
- 6 - **شرب الشاي والقهوة وارتباط ذلك بالتوتر والقلق والاكتئاب وفقر الدم** الذي يؤدي إلى نقص الحديد.

خطر السمنة على المجتمعات:

تعاني المجتمعات اليوم من زيادة معدلات الإصابة بزيادة الوزن والسمنة، فإن إحصائية إحدى الدول تشير إلى إصابة (43.5%) من الرجال البالغين بزيادة الوزن، و(30.1%) منهم بالسمنة و(3.7%) بالسمنة المفرطة أي منسب كتلة الجسم (Body mass index) يزيد عن 40 كجم/م²، أما النساء فهن أقل في معدلات زيادة الوزن

(35 ٪) ويتساوون مع الرجال في معدلات السمنة ولكنهن يتفوقن على الرجال في معدل الإصابة بالسمنة المفرطة. هذه الزيادة المخيفة ستستمر إن لم يتم التصدي لها بشكل فعال خصوصاً لدى صغار السن (ربع المراهقين مصابون بزيادة الوزن والربع الآخر مصاب بالسمنة).

ثانياً النشاط البدني:

لقد أثبتت الأبحاث أن ممارسة الرياضة تخفّض من معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية، ودلّت آخر الأبحاث أن ممارسة رياضة متوسطة الشدة عقب الوجبات الثلاث لمدة (15) دقيقة هي الأكبر أثراً في المحافظة على معدلات السكر في الدم والوصول لوزن صحي.

ثالثاً التدخين:

يعتبر التدخين هو عامل الاختطار الأكثر ضرراً على الصحة، كما دلت الأبحاث الحديثة التي ركّزت على دراسة سلوكيات نمط الحياة التي توفر حماية من الأمراض المزمنة والموت. وخلصت إحدى الدراسات التي أُجريت إلى أنه إذا تناول الإنسان طعاماً جيداً ومارس الرياضة بانتظام، وحافظ على وزن صحي وكان يدخن فسيكون أسوأ ممن لم يحافظ على السلوكيات الصحية الثلاثة ولم يكن يدخن.

رابعاً الاستقرار العاطفي والنفسي:

الضغوط النفسية وأثرها على الصحة:

يعرف الضغط أو الكرب (Stress) بأنه أية استثارة خارجية تهدد توازن الجسم ووظائفه الطبيعية بأي شكل من الأشكال، والضغوط سواء أكانت نفسية أو عملية إذا استمرت فترات طويلة، ولم يتم التعامل معها بشكل مناسب، فإنها تتسبب في زيادة خطورة عدد من الأمراض، ومثال على ذلك فقدان النوم والتهاب القولون والعجز الجنسي عند الرجال، واضطرابات الدورة الشهرية عند النساء، إضافة لما ذكر سابقاً من تأثير التوتر السلبي على معدلات الإصابة بأمراض الجهاز الدوري،

بل وحتى الأمراض المتعلقة بانخفاض المناعة. والشكل رقم (8) يبين التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث نتيجة الضغط والتوتر.

ويزداد أثر الضغوط النفسية إذا جاءت من المقربين، وهي أكثر تأثيراً في الحالات التي يفقد أصحابها القدرة على التحكم بالظروف المحيطة بهم، وكذلك إذا استمرت الضغوط لفترات طويلة وتحولت لضغوط مزمنة.



(الشكل 7) : الضغوط النفسية.

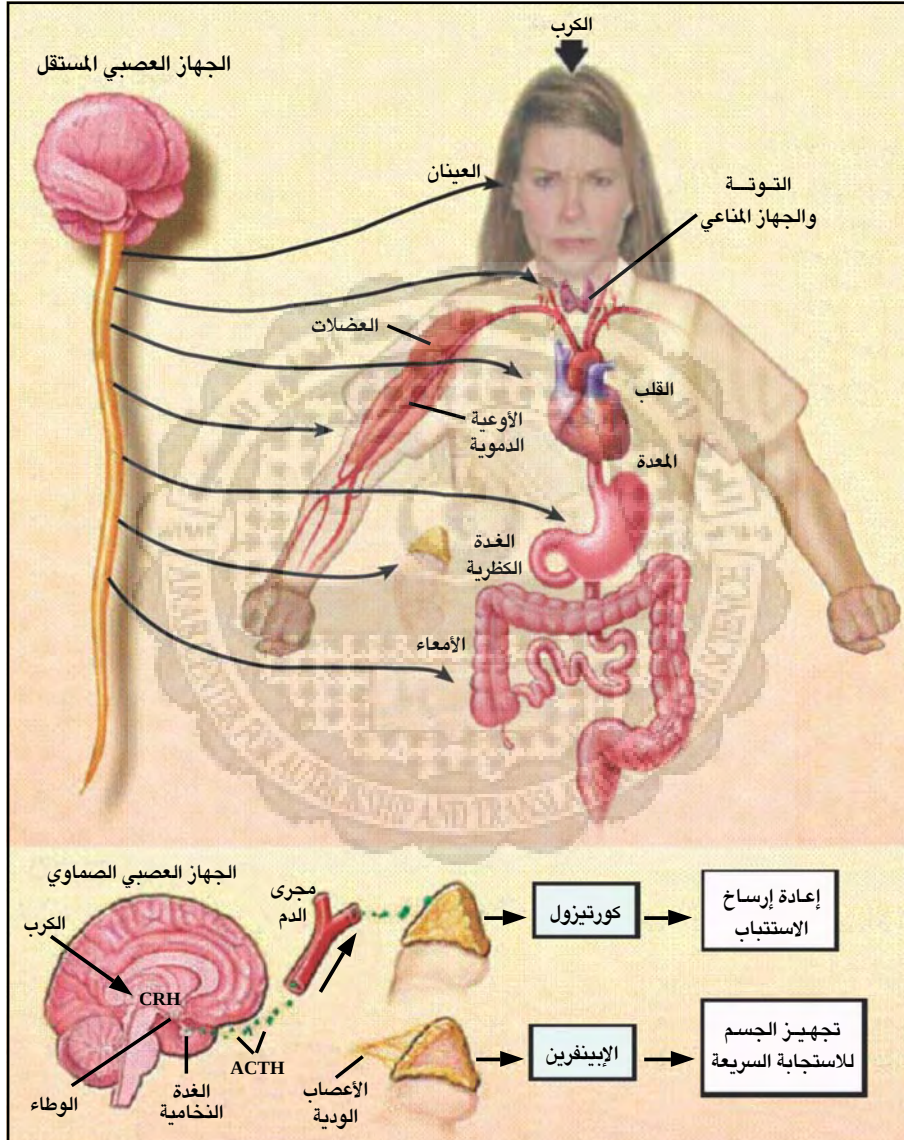
كيف تتعامل مع الضغوط؟

كلما شعر الإنسان أنه عرضة للضغوط ولا يملك السيطرة على الظروف المحيطة به كلما كان أثر الضغوط أكثر ضرراً عليه، ما من شك أن الطريقة التي

نتعامل ونستقبل بها التحديات في حياتنا تختلف من إنسان إلى آخر، ونحن نختلف كذلك في تقديرنا لأهمية الأحداث أو الأشخاص، ولذا فإن نقطة بداية التعامل مع الضغوط ستكون مختلفة بين الناس المختلفين، كما أن هناك مجموعة من السمات الشخصية التي قد يؤدي وجودها لصعوبة أكبر في التعامل مع الضغوط بشكل صحيح، خصوصاً عند التعرض لمستويات أعلى وأكبر من التحديات، ونقصد بذلك الأفراد الذين يميلون للجوء إلى العنف والدخول في الشجار لحل المشكلات، والأشخاص الذين يثرون من أقل الأشياء، والأشخاص الذين يسبقون الوقت معظم حياتهم وغيرهم، فقد وجد أن هؤلاء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب نتيجة تعرضهم للضغوط مقارنة بغيرهم.

يوضح الشكل رقم (8) ما يحدث في الجسم عند تعرض الإنسان للتوتر (الكرب)، والجزء العلوي من الشكل يبين الأعضاء المتأثرة والجزء السفلي يبين تسلسل التفاعلات العصبية الهرمونية المسؤولة عن التغيرات التي تطرأ على أعضاء الجسم. فعند توتر الإنسان (قلق، خوف أو غضب) يصدر المهاد وهو أعلى قدرة عصبية وهرمونية في جسم الإنسان هرموناً محفزاً للغدة النخامية، وهذه بدورها تفرز هرموناً محفزاً للغدة الكظرية الذي يصل عبر الدم فتستجيب الغدة الكظرية بإفراز هرمون الكورتيزول المساعد على زيادة معدلات السكر في الدم، كما تفرز الغدة الكظرية هرمون الأبنفرين الذي يساعد على انقباض الأوعية الدموية للأعضاء الداخلية للأمعاء، ولكنه يمدد الأوعية الدموية في العضلات الطرفية، ويزيد من معدل التنفس وضربات القلب، مما يزيد من تدفق الدم للعضلات ويجعلها جاهزة لإصدار نشاط أني سريع كالجري مثلاً كما يحدث عند مجابهة الإنسان بشيء مخيف، مثل حيوان مفترس أو خطر يقترب، ويصاحب ذلك ارتفاع ضغط الدم نتيجة التغيرات في الدورة الدموية، وارتفاع معدلات السكر في الدم نتيجة تأثير الكورتيزول على الكبد والعضلات، هذه التغيرات تفيد في تحقيق الحماية للإنسان في حالات الخطر، ولكن تكرار حدوثها لأمر ليست خطراً حقيقياً، ولكنها حالات عدم استقرار نفسي يجلب عدداً من التغيرات غير المحمودة على الجسم مثل الإصابة بمرض السكري، نتيجة الارتفاع المتلاحق لمعدل السكر في الدم أو الإصابة بالأمراض المتعلقة بالجهاز الدوري كتجلط الشرايين وأمراض القلب، ويحدث هذا لأن لزوجة الصفائح الدموية تقل وبالتالي يصبح الدم أكثر قابلية للتخثر وتتكون الجلطات الدموية. لذا ينصح دائماً بتعلم طرق السيطرة على التوتر والغضب والتريث في

الانفعال الشديد، وتعلم وسائل الاسترخاء ومهارات التعامل مع الضغوطات لمنع حدوث هذه السلسلة من التغيرات في كل مرة يحدث التوتر وترتفع معه خطورة الإصابة بأمراض خطيرة.



(الشكل 8) : ما يحدث في الجسم عند تعرض الإنسان للتوتر (الكرب).

ACTH: الهرمون الموجه لقشر الكظر، CRH: الهرمون المطلق لقشر الكظر).

كما أن شاغلي بعض الوظائف أكثر عرضة للضغط مقارنة بغيرهم، والقاسم المشترك في تلك الوظائف أنها تضع شاغلها تحت ضغط كبير، ولا يملك هو القدرة على التصرف حيال هذه الضغوط، حيث إنهم معرضون لأمراض القلب بصورة أكبر من شاغلي مناصب أخرى مثل الموظف الذي يملك الحرية في تسيير العمل كما يريد. كذلك يفيد هؤلاء تعلم مهارات السيطرة على الغضب في التقليل من الخطر على صحتهم.



(الشكل 9) : التغيرات التي تحدث للإنسان نتيجة الحرمان من النوم الكافي.

خامساً أهمية النوم لصحة الإنسان:

يعتبر النوم من الوظائف الهامة لجسم الإنسان، حيث ما يزال هناك الكثير من جوانبه التي لم يتوصل العلم الحديث لفهمها. يقضي الإنسان ثلث حياته نائماً،

والنوم وظائف هامة، فالحصول على القدر الكافي من النوم ضروري للمحافظة على التركيز والذاكرة والتوازن، وعندما يختل هذا التوازن ولا يحصل الجسم على النوم الكافي، فإنه يواجه صعوبة في التركيز، والقدرة على الاستجابة السريعة، كما أن النوم أثراً في التوازن النفسي والعاطفي. إن الأبحاث الحديثة تثبت أن نقص النوم يزيد من خطورة الإصابة بعدد من المشكلات الصحية، ومنها داء السكري وأمراض القلب، والذبحة الصدرية، والسكتة الدماغية، والاكتئاب، وفرط ضغط الدم، والسمنة، والتعرض للالتهابات.



الفصل الثالث

كيفية تغيير نمط الحياة

نظريات ونماذج تغيير السلوك:

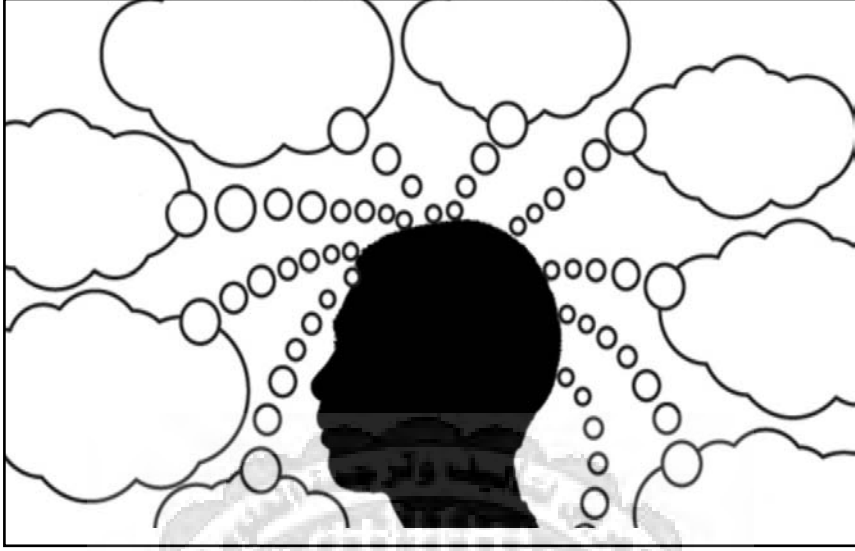
إن نماذج تغيير السلوك هي محاولات لشرح التفاعل المعقد بين سلوك الإنسان ومعتقداته والقيود الاجتماعية ودوافع ورغبة وحماسة الإنسان لتغيير السلوك.

1 - نموذج اعتقاد الصحة (Health Belief Model):

يركز هذا النموذج على أثر المعتقدات في اتخاذ القرار ويستخدم للتنبؤ بتبني السلوك الصحي الوقائي، حيث إن اتخاذ القرار سيتأثر بمعرفة الفوائد المترتبة على ممارسة السلوك وكلفة تغيير السلوك، فمثلاً تبني سلوك للوقاية من مرض (مثلاً ممارسة الرياضة ومرض القلب) سيحكمه تقدير الشخص لاحتمالية إصابته بالمرض، وشدة المرض، ومدى فاعلية التغيير في جني الفائدة وتوفير الحماية من المرض، إضافة لاعتقاد الأشخاص بقدرتهم على القيام بهذا السلوك الجديد حتى يمكن أن يحدث هذا التغيير في السلوك.

يعتمد الأسلوب المتبع في هذا النموذج على وجود الفائدة لحدوث التغيير، والحاجة للشعور بالتهديد من بقاء السلوك الحالي دون تغيير، وقد توسّع هذا النموذج ليشمل اعتقاد الإنسان بقدرته على إحداث التغيير أو ما يعرف بالكفاءة الذاتية. إذن ليتحقق التغيير في هذا النموذج لابد من توفر الأمور التالية:

- * وجود حافز ومشجع للتغيير.
- * الشعور بالتهديد من بقاء الحال كما هو دون تغيير.
- * الشعور بفائدة التغيير.
- * الشعور بالقدرة على القيام بالسلوك الجديد.



(الشكل 10) : يبدأ تكوين المعتقدات منذ الطفولة.

2- نموذج السلوك المخطط بالعمل المسبب: (Reasoned Action Planned Behavior Model):

يمكن التنبؤ بأفعال الأشخاص، وذلك بمعرفة عزمهم على تغيير السلوك، كما أن ممارسة سلوك أو تغيير سلوك يعتمد على توجه الإنسان تجاه ذلك الأمر الذي يكون تبعاً لتوقعاته الخاصة حول الفعل، وكذلك إدراكه لما يتوقعه الآخرون منه.

إن عزم الإنسان على تغيير سلوكه يعتمد على توجهه نحو السلوك الذي يتحدد بإدراك عواقب السلوك، وإدراكه لما يتوقعه الآخرون منه وذلك بما يعرف بالمعيار الشخصي (Subjective Norm)، وفي هذا النموذج يؤخذ بعين الاعتبار شخصية الإنسان، فهي تحدد لأي مدى سيكون رأي الآخرين هاماً، كما أن الإقدام على ممارسة السلوك يعتمد على قوة الاعتقاد المحرك لهذا السلوك، ومدى تعلق الإنسان به أو اعتقاد آخرين به، مثل مجموعة ينتمي إليها الشخص، ويختلف هذا النموذج عن النموذج السابق بالتأكيد على أن الإدراك الحسي للشخص حول موقف أشخاص آخرين من السلوك يؤثر كثيراً في قراره هو بالإقدام على السلوك.

في هذا النموذج يعتمد تغيير السلوك بناء على:

- 1 - الاعتقادات حول عواقب السلوك.
- 2 - تقييم أهمية النتيجة.
- 3 - توقعات الآخرين.
- 4 - الحرص على التوافق مع الآخرين.

3 - نموذج مراحل التغيير (The Stages of Change Model):

يوضح هذا النموذج أن الأفراد يمرون بمراحل مختلفة أثناء تغيير السلوك، وهذه المراحل هي:

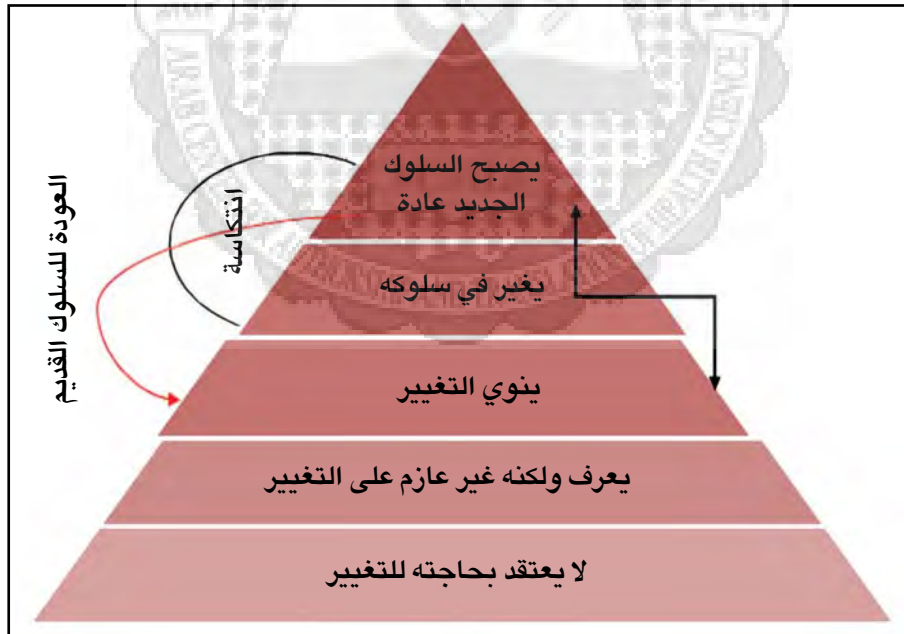
- 1 - مرحلة ما قبل الالتزام لتغيير السلوك:
لم يفكر الإنسان بالتغيير أو التعرف على مخاطر السلوك الحالي.
- 2 - مرحلة اعتزام التغيير:
يعرف فوائد التغيير ولكنه ليس مستعداً للتغيير، فيمكن أن يجمع معلومات لمساعدته على اتخاذ القرار وهذه المرحلة قد تمتد من فترة قصيرة إلى سنوات.
- 3 - مرحلة الإعداد للتغيير:
وهذه المرحلة تحدث عندما تتغلب المنافع على كلفة التغيير، وعندما يعتقد الشخص أن التغيير ممكن، بل ويمكنه طلب المساعدة والدعم الإضافي.
- 4 - مرحلة التغيير :
وفي الأيام الأولى من التغيير يتطلب الأمر من الشخص أن يكون إيجابياً نحو التغيير، ويساعده في ذلك وضوح الهدف من التغيير ووجود خطة واقعية للتنفيذ ودعم مناسب ومكافأة.
- 5 - مرحلة المحافظة على التغيير:

المحافظة على السلوك الجديد وبها ينتقل الشخص لحياة صحية أفضل.

يختلف هذا النموذج عن النماذج الأخرى بكونه يشرح كيف يحدث التغيير، وليس لماذا لم يحدث تغيير السلوك، ومن المهم قبل البدء في هذا النموذج معرفة

المرحلة التي يعيشها الشخص المعني في الوقت الحالي، فإذا كان في مرحلة ما قبل اعتزام التغيير، لن يكون مناسباً عنه الحديث حول تغيير السلوك بل سيكون ذلك مضيعة للوقت، ولكن المناسب هو محاولة الحفاظ على السلامة ما أمكن مع الاستمرار في ممارسة السلوك الحالي لحين استعداد الشخص للبدء في مراحل هذا النموذج، فمثلاً لو كان الشخص مدمناً على المخدرات ولا يفكر في تغيير سلوكه، فإنه من غير المجدي محاولة إقناعه بالتوقف عن التعاطي، ولكن من المفيد الحديث معه حول سلامة الحقن، واستخدام حقن ذات الاستخدام الواحد لمنع انتشار الأمراض التي تنتقل عن طريق الدم.

يقدم هذا المثال فرصاً للمثقفين الصحيين لاستخدامها بطرق متعددة، ولتغيير أنواع كثيرة من السلوكيات غير الصحية. وأهم ما يميزه أنه ليس هناك فشل، فكل انتكاسة هي فرصة للعودة واستكمال الطريق، ويمكن استخدام هذا المثال، حيث يكون العمل في كل حلقة من مراحل تغيير السلوك لتغيير سلوك معين حتى الوصول للسلوك الصحي الآمن.



(الشكل 11) : نظرية مراحل تغيير السلوك.



(الشكل 12) : نموذج مراحل التغيير.

4 - نظرية الإدراك الاجتماعي (Social Cognitive Theory):

توجد ثلاثة عوامل تؤثر في تغيير الإنسان لسلوكه: الكفاءة الذاتية، وهي اعتقاد وقدره الشخص على إحداث التغيير، الأهداف الواضحة ورؤية النتائج المتوقعة من التغيير، فكلما زادت الكفاءة الذاتية زادت فرص نجاح تغيير السلوك،

فإن بيئة الفرد تؤثر في تطوير الصفات الشخصية كما تؤثر على سلوكه، وسلوك الفرد يغير بيئته بحسب تفكير الفرد أو ما يشعر به. وتركز النظرية على التفاعلات المتبادلة بين هذه العوامل التي يفترض أن تحدد التغييرات السلوكية.

5 - نظرية التواصل (Communication Theory):

تؤكد هذه النظرية على أهمية تحديد الفئة المستهدفة بمحاولة تغيير السلوك واختيار الوسيلة المناسبة للتواصل، فالرسائل المباشرة تصلح للأفراد، والتسويق الاجتماعي يصلح للمجتمعات الصغيرة، واستخدام وسائل الإعلام للتوجيه المباشر للمجتمع والدول.

6 - نظرية نشر التجديد والإبداع (Diffusion of Innovation Theory):

وفي هذا النموذج يتم تقسيم الأفراد إلى خمسة أنواع:

- * المجددون والمبدعون (Innovators).
- * المتبنون المبكرون (Early adopters).
- * المتبنون الجمعويون المبكرون (Early Majority Adopters).
- * المتبنون الجمعويون المتأخرون (Late Majority Adopters).
- * المتقاعسون (Laggards).

ولكل مجموعة وسائل خاصة تناسبها لتشجيعها على تغيير السلوك.

عوامل تساعد على ثبات السلوك الجديد:

بعد أن يحدث التغيير نحتاج لثبات هذا التغيير، وعدم الانتكاسة والعودة للسلوك القديم. ولثبات التغيير لابد من وجود عوامل تساعد على هذا الثبات، وإلا فإن السلوك القديم قد يعود بصفة مؤقتة أو دائمة، نذكر منها التالي:

1 - الذاتية في التغيير بمعنى أن يكون الشخص نفسه هو من يرغب في التغيير وليس حسب رغبة آخرين أو مفروضاً عليه، فالأشخاص لا يتغيرون إلا إذا أرادوا هم ذلك.

2 - يجب إبراز السلوك المراد تغييره حتى يتم الانتباه إليه، فمعظم السلوكيات الضارة بالصحة مثلاً بسبب استمرارها لفترات طويلة، نجدها أخذت طريقها لحياة الإنسان اليومية وأصبحت عادة لا تمثل شيئاً غريباً، لذا فإن الرغبة في تغيير هذه العادة يجب أن تتحدد بشكل مبالغ فيه ليتم الانتباه لها والعمل على تغييرها.

3 - إظهار السلوك الجديد ومحاولة إخفاء السلوك القديم، حيث يصبح السلوك الجديد أمراً عادياً وجزءاً من الأنشطة اليومية للإنسان. فمثلاً وجد أن عدم استمرار الأشخاص في الحمية هو أنهم يجب أن يتذكروا دائماً أنهم مختلفون، وليس لأن الأكل الصحي يمكن أن يكون جزءاً من الحياة اليومية، لذا فعلى من يرغب بممارسة الرياضة، وهو لم يعتد عليها أن يختار نشاطاً يمكن أن يدخله ضمن الأنشطة اليومية حتى يزد من فرص استمراريته.

4 - إذا كان السلوك الذي يريد الإنسان تغييره هو أحد الأساليب التي اعتاد أن يلجأ إليها لطلب الاسترخاء أو تفريغ الإحباط أو الغضب (Comfort Food)، فلا بد من البحث عن سلوك بديل يعطي هذا الأثر، مثلاً تناول الشوكولاته لتفريغ الغضب أو الإحباط يجب أن يستبدل بالهولة إذا كان الهدف إنزال الوزن.

5 - لا بد أن تكون الظروف المعيشية مستقرة لتتاح الفرصة لإحداث التغيير، فقدرة الإنسان على التكيف والتغيير تظل محدودة، وإن كانت حياة الإنسان مليئة بالاضطرابات أو عدم الاستقرار، مثل البطالة أو الفقر سيصبح من الصعب التأقلم مع تغير جديد في حياة الإنسان.

6 - توفر الدعم الاجتماعي للإنسان أثناء حدوث التغيير في السلوك، وهذا من شأنه أن يدعم التغيير ويساعد على إبراز السلوك المراد تغييره، لأن تغيير السلوك قد يكون متعباً، ويكون الإنسان بحاجة للدعم، وقد يكون الدعم من الأسرة، أو يؤلف الأصدقاء مجموعات دعم أو الدعم المجتمعي. لقد أثبتت مجموعات الدعم نجاحها في دعم الأشخاص في مرحلة التغيير، لأن من يمرون بها أو مروا بما يمر به الشخص يكونون قادرين على تقديم الدعم المطلوب، لأنهم يدركون صعوبة التغيير ويتشاركون في أساليب التعايش والتكيف.

أدوات تغيير السلوك:

1 - المقابلة التحفيزية:



هي أحد تطبيقات تقديم المشورة، تقوم على التعاون بين مقدم المشورة والعميل، بهدف زيادة حماس الأشخاص لتغيير السلوك.

يستخدم مقدم المشورة أسلوب التحفيز المتفاعل شعورياً وغير الموجه بالحكم على التصرفات،

وبناء علاقة إيجابية مع العميل تؤدي لفحص الذات والفهم والتغيير. مثال، يقوم مُقدم المشورة بتوضيح كيف أن السلوك الحالي لا يساعد على تحقيق الغايات الصحية للعميل، يقيم الأشخاص أسبابهم التي مع أو ضد تغيير السلوك، ويكتشف الاستراتيجيات التي تغير السلوك وتكون متوافقة مع شخصية العميل.

الاستراتيجيات المستخدمة في المقابلة التحفيزية:

* الاتفاق على قائمة أولويات، حيث يكون العميل مشاركاً إيجابياً ويحدد أهداف التغيير ويكون راعياً بتحقيق التغيير.

* استحضار الحديث حول التغيير مع العميل، ومنه يختار مقدم المشورة مجموعة من العبارات من كلام العميل التي تبين رغبته بالتغيير، لأن الأشخاص سيلتزمون بالأعمال أو الأمور التي يصوغونها بأنفسهم.

تستخدم المقابلة التحفيزية مع الفئات التي لديها استعداد منخفض لتغيير السلوك، ويمكن صياغاتها تبعاً لاحتياجات وظروف العميل، وهي أسلوب مناسب لمرحلة التطور التي يمر بها العميل وتتوافق مع ثقافته، لأنه هو من يصيغ هذه الأهداف والانخراط في تحقيقها. من المجالات التي تستخدم فيها المقابلة التحفيزية: خفض الوزن، التوقف عن التدخين، علاج الإدمان والالتزام بالخطة العلاجية لمرضى الداء السكري. قد يكون تطبيق هذا الأسلوب العلاجي طويلاً بعض الشيء في مجال

علاج الإدمان مثلاً، ولكن يمكن أن ينجح في مجالات أخرى كالحمية الغذائية وممارسة الرياضة والالتزام بالعلاج الدوائي للأمراض المزمنة من جلسات مدتها (10) دقائق.

2 - المناهج الدراسية والدروس التطبيقية القصيرة:

هي أحد أساليب تغيير السلوك وتنجح من خلال مجموعات صغيرة، ويمكن أن تناسب البيئة المدرسية، ويمكن استخدام هذا الأسلوب لعدد أوسع من المشكلات السلوكية مثل: العنف، القلق، إدمان المخدرات، الحمية وممارسة الرياضة.

هناك أربعة شروط لنجاح استخدام الأسلوب الصفّي في تغيير السلوك:



1 - التعاون بين المعلمين والإدارة المدرسية.

2 - حاجة الموجهين إلى تدريب جيد.

3 - المنهج المقدم يجب أن يصاغ بصورة مناسبة للفئة المستهدفة من حيث: المرحلة العمرية، الخلفية الثقافية والسلوكية.

4 - أن يكون المنهج المستخدم قد

(الشكل 14) : خلق بيئة دراسية محفزة للطلاب.

أثبت نجاحه (إلا إذا كان جزءاً من بحث علمي).

من الجدير بالذكر، أن إيجاد منهج مناسب مثبت الفعالية بالبرهان ليس بالأمر السهل، فبعض المناهج متعارف عليها، وعليها إقبال كبير من المستخدمين، ولكن فعالية هذه المناهج في تغيير السلوك لم يتم إثباتها بصورة قطعية. مثلاً في الولايات المتحدة الأمريكية تم تطوير عدد كبير من المناهج والكثير منها موجه للمراهقين في محاولات لتغيير السلوك في مجالات متعددة، ولكن مما مجموعه (600) منهج هناك فقط (11) منهجاً تمت الموافقة عليه بصورة رسمية من الجهات المعتمدة في الولايات المتحدة، وأحد أشهر هذه المناهج وأثبتتها نجاحاً منهج يسمى كوكب الصحة (Planet Health)، وهو منهج مدرسي مُوجّه للطلبة من الصف السادس إلى الصف الثامن، ويهدف لتحسين أداء الطلبة أكاديمياً وصحياً من خلال مواد صفية ولا صفية إضافة لحصص التربية البدنية، وقد استطاع تطبيق هذا

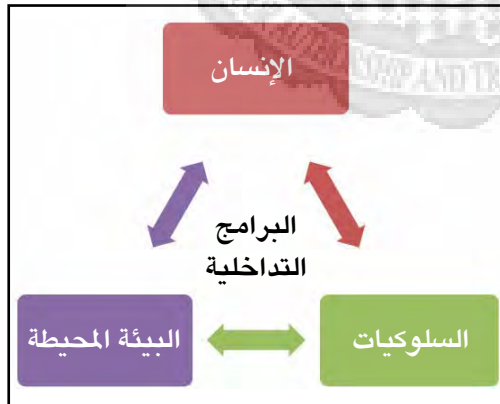
البرنامج في زيادة معدلات ممارسة النشاط البدني، تحسين جودة الغذاء، تقليل معدلات الجلوس والكسل، تقليل مدة مشاهدة التلفزيون وزيادة معدلات تناول الخضراوات والفواكه وتقليل منسب كتلة الجسم لدى البنات.

نجد أن هذا المنهج يستخدم النظرية المعرفية الاجتماعية (Social Cognitive Theory) كأساس لتغيير السلوك: هناك ثلاثة أقطاب في عملية تغيير السلوك، الإنسان، البيئة المحيطة، والسلوك المراد تغييره أو الوصول إليه، وأي تغيير في أحد هذه الأقطاب يؤدي لتغيير في القطبين الآخرين (الشكل 14).

مثال:

إذا رافق المراهق صحة لا يمارسون النشاط البدني ويميلون للخمول فترة كافية، فإنه يعتاد هذا السلوك، وإذا فرضنا أن هذا الشاب الكسول تعرف على صديق جديد، وهذا الصديق الجديد محب لممارسة الرياضة ويستخدم اللقاءات الاجتماعية كفرص لممارسة الرياضة مثل المشي، أحد الألعاب الجماعية الرياضية، (هذا الصديق الجديد هو تغيير في البيئة المحيطة للمراهق)، ولكن هذا الصديق الجديد سيجعل المراهق يمارس الرياضة بشكل أكبر (تغيير في السلوك)، ومع استمرار الممارسة سيتغير موقف وتوجه المراهق نحو الرياضة، وبالتالي يحدث التغيير لدى الإنسان. إن البرامج التداخلية تعمل على تغيير أحد المحاور الثلاثة التالية:

* الإنسان: وما يحمله من معتقدات وتوجهات تؤثر في اختياراته لسلوكه.



* **البيئة**: وتشمل البيئة الفيزيائية، وسائل النقل الحديثة، مطاعم الوجبات السريعة، والبيئة الاجتماعية وتشمل تأثير الأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام والنماذج التي تقدم من خلالها الأبطال.

* **السلوك**: وهو السلوك المراد تغييره أو السلوك المراد التغيير إليه.

(الشكل 15): أقطاب النظرية المعرفية الاجتماعية.

المراجع

References

1. Adshead G & Jacob C, Personality Disorder the definitive, London, Jessica Kingsly Publishers (2009)
2. Berz Jonathan, Does a Healthy Diet Prevent Chronic Disease?: A Primer on Facts CME/CE Released: 08/29/2012; Valid for credit through 08/29/2013.
3. Brain Facts A Primer on the Brain and Nervous System. Society for Neuroscience. 1121 14th Street, NW, Suite 1010. Washington, DC 20005 USA. www.sfn.org. Copyright c 2008.
4. Margarete E. Vollrath, .Handbook of Personality and Health. Psychological Institute, University of Oslo, Norway and Division of Mental Health, Norwegian Institute of Public Health, Oslo, Norway John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England (2006).
5. Naidoo J & Wills J. Health Promotion Foundations for Practice, London, BailliereTindallReader (1994).
6. Upton M, Thiralway K, The Psychology of Life - Promoting Healthy Behaviour, A practical Guide for nursing & Health care Professionals. Pearson Nursing & Health First for Health. Pearson Education Limited 2010.UK.
7. Wallace RB, Kohatsu N, Public Health & Preventive Medicine, fifteenth edition., The McGraw-Hill Companies. USA. World 2008.
8. Kuwait Health Statistics The Central Division of Medical statistics (2009).

Health Organization Publications:

1. Health Education: Theoretical concepts, effective strategies and core competencies. World Health Organization, Regional office for the Eastern Mediterranean, Cairo, 2011
2. Regional strategy on nutrition 2012-2019. And plan of action. WHO. Regional Office for Eastern Mediterranean Document WHO-EM/ NUT/256/A Cairo, Egypt
3. Updated Revised Draft. Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020. (Version dated 15 March 2013)
4. World Health Statistics 2013. World Health Organization. Geneva.

Electronic References:

1. [http:// www. Medscape. Org/viewarticle/770434](http://www.Medscape.Org/viewarticle/770434). Addressing Behaviour Change in Patients With AMA Online Resources Carlo C. et al,- 9/25/2012
2. <http://www.medscape.com/viewarticle/805757>
Healthy Lifestyle Habits Linked to Better Memory
Deborah Brauser. Jun 13, 2013
3. <http://www.medscape.com/viewarticle/805288>
Four Healthy Lifestyle Behaviours Lower Risk of Death, Slow CAC Progression
Michael o,Riordan Hun 4, 2013
4. <http://www.medscape.com/viewarticle/806283>
Quick Postmeal Walks Better Than Once-Daily Longer Ones
Miriam E. Tucker Jun 14, 2013

إصدارات
مركز تعريب العلوم الصحية



أولاً: الكتب الأساسية والمعاجم والقواميس والاطالس

- 1 - دليل الأطباء العرب (1) إعداد: المركز
- 2 - التنمية الصحية (2) تأليف: د. رمسيس عبد العليم جمعة
- 3 - نظم وخدمات المعلومات الطبية (3) تأليف: د. شوقي سالم وآخرين
- 4 - السرطان المهني (4) تأليف: د. جاسم كاظم العجزان
- 5 - القانون وعلاج الأشخاص المعولين تأليف: د.ك. بورتر وآخرين
- على المخدرات والمسكرات ترجمة: المركز
- (دراسة مقارنة للقوانين السارية) (5)
- 6 - الدور العربي في منظمة الصحة العالمية (6) إعداد: الأمانة الفنية لمجلس وزراء الصحة لعرب
- 7 - دليل قرارات المكتب التنفيذي إعداد: الأمانة الفنية لمجلس وزراء الصحة لعرب
- لمجلس وزراء الصحة العرب (7)
- 8 - الموجز الإرشادي عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (8) تأليف: د. نيكول ثين
- 9 - السرطان: أنواعه - أسبابه - تشخيصه ترجمة: د. إبراهيم القشلان
- طرق العلاج والوقاية منه (9) تأليف: د. عبدالفتاح عطا الله
- 10 - دليل المستشفيات والمراكز العلاجية إعداد: المركز
- في الوطن العربي (10)
- 11 - زرع الأعضاء بين الحاضر والمستقبل (11) تأليف: د. عبدالفتاح عطا الله
- 12 - الموجز الإرشادي عن الممارسة الطبية العامة (12) تأليف: كونراد. م. هاريس
- 13 - الموجز الإرشادي عن الطب المهني (13) ترجمة: د.عدنان تكرتي
- 14 - الموجز الإرشادي عن التاريخ المرضي تأليف: د. ه.أ. والدرون
- والفحص السريري (15) ترجمة: د. محمد حازم غالب
- 15 - الموجز الإرشادي عن التخدير (16) تأليف: روبرت تيرنر
- 16 - الموجز الإرشادي عن أمراض العظام تأليف: د. إبراهيم الصياد
- والكسور (17) تأليف: ج.ن. لون
- ترجمة: د. سامي حسين
- تأليف: ت. دكوورث
- ترجمة: د. محمد سالم

- 17 - الموجز الإرشادي عن الغدد الصماء (18)
تأليف: د. ر.ف.فلتشر
ترجمة: د.نصر الدين محمود
تأليف: د. ت. هولم وآخرين
ترجمة: المركز ومنظمة الصحة العالمية
تحرير: د. ب.م.س بالمر وآخرين
ترجمة: المركز ومنظمة الصحة العالمية
ترجمة: المركز ومنظمة الصحة العالمية
- 18 - دليل طريقة التصوير الشعاعي (19)
- 19 - دليل الممارس العام لقراءة الصور
الشعاعية (20)
- 20 - التسمية الدولية للأمراض
مجلس المنظمات الدولية للعلوم الطبية)
المجلد 2 الجزء 3 الأمراض المعدية (22)
- 21 - الداء السكري لدى الطفل (23)
تأليف: د. مصطفى خياطي
ترجمة: د. مروان القنواطي
تحرير: د. عبد الحميد قدس ود. عنایت خان
- 22 - الأدوية النفسية التأثير:
تحسين ممارسات الوصف (24)
- 23 - التعليم الصحي المستمر للعاملين في الحقل
الصحي : دليل ورشة العمل (25)
- 24 - التخدير في مستشفى المنطقة (26)
تأليف: د. ف.ر.أ بات ود. أ. ميخيا
ترجمة: المركز ومنظمة الصحة العالمية
تأليف: د. مايكل ب. دويسون
ترجمة: د. برهان العابد
مراجعة: د. هيثم الخياط
تأليف: د.ج.جي
ترجمة: د. عاطف بدوي
تأليف: د. روبرت ه. باترمان وآخرين
ترجمة: د. نزيه الحكيم
مراجعة: أ. عدنان يازجي
تأليف: د.ن.د بارنز وآخرين
ترجمة: د. لبيبة الخردجي
مراجعة: د. هيثم الخياط
تأليف: د. ب.د. تريفر - روبر
ترجمة: د. عبدالرزاق السامرائي
تأليف: د. محمد عبداللطيف إبراهيم
ترجمة: د. شوقي سالم
- 25 - الموجز الإرشادي عن الطب الشرعي (27)
- 26 - الطب التقليدي والرعاية الصحية (28)
- 27 - أدوية الأطفال (29)
- 28 - الموجز الإرشادي عن أمراض العين (30)
- 29 - التشخيص الجراحي (31)
- 30 - تقنية المعلومات الصحية (واقع واستخدامات
تقنية واتصالات المعلومات البعيدة في
المجالات الصحية) (32)

- 31 - الموجز الإرشادي عن طب التوليد (33) تأليف: د. جفري شامبر لين
ترجمة: د. حافظ والي
- 32 - تدريس الإحصاء الصحي (عشرون مخططاً تمهيدياً لدروس وحلقات دراسية) (34) تحرير: س.ك. لوانجا وتشو - يوك تي
ترجمة: د. عصمت إبراهيم حمود
مراجعة: د. عبدالمنعم محمد علي
تأليف: د. ب.د. بول
ترجمة: د. زهير عبدالوهاب
تأليف: د. ريتشارد سنل
ترجمة: د. طليع بشور
تأليف: د. ريتشارد سنل
ترجمة: د. محمد أحمد سليمان
تأليف: د. صاحب القطان
تأليف: د. أحمد الجمل ود. عبداللطيف صيام
- 33 - الموجز الإرشادي عن أمراض الأنف والأذن والحنجرة (35)
- 34 - علم الأجنة السريري (37)
- 35 - التشريح السريري (38)
- 36 - طب الاسنان الجنائي (39)
- 37 - أطلس أمراض العين في الدول العربية سلسلة الأطالس الطبية (40)
- 38 - الموجز الإرشادي عن أمراض النساء (41)
- 39 - التسمية التشريحية (قاموس تشريح) (42)
- 40 - الموجز الإرشادي عن توازن السوائل والكهارل (43)
- 41 - الموجز الإرشادي عن المسالك البولية (44)
- 42 - الموجز الإرشادي عن الأمراض النفسية (45)
- 43 - دليل الطالب في أمراض العظام والكسور سلسلة المناهج الطبية (46)
- 44 - دليل المؤسسات التعليمية والبحثية الصحة في الوطن العربي - 3 أجزاء (47)
- 45 - التدرن السريري (48)
- 46 - مدخل إلى الآثروبولوجيا البيولوجية (49)
- 47 - الموجز الإرشادي عن التشريح (50)
- تأليف: البروفيسور سير جون كروفتن وآخرين
ترجمة: د. محمد علي شعبان
تأليف: د. علي عبدالعزيز النفيلي
تأليف: د. دي.بي. موفات
ترجمة: د. محمد توفيق الرخاوي

- 48 - الموجز الإرشادي عن الطب السريري (51) تأليف: د. ديفيد روبنشتين و د. ديفيد وين ترجمة: د. بيومي السباعي
- 49 - الموجز الإرشادي عن علم الأورام السريري (52) تأليف: د. باري هانكوك و د. ج. ديفيد برادشو ترجمة: د. خالد أحمد الصالح إعداد: المركز
- 50 - معجم الاختصارات الطبية (53) تأليف: د. ج. فليمنج وآخرين ترجمة: د. عاطف أحمد بدوي
- 51 - الموجز الإرشادي عن طب القلب سلسلة المناهج الطبية (55) تأليف: د. م. بوريسكو و د. ت. بورينجر ترجمة: أ. عدنان اليازجي
- 52 - الهستولوجيا الوظيفية سلسلة المناهج الطبية (56) تأليف: د. جانيت سترينجر ترجمة: د. عادل نوفل
- 53 - المفاهيم الأساسية في علم الأدوية سلسلة المناهج الطبية (57) تأليف: د. صالح داود و د. عبدالرحمن قادري ترجمة: د. عادل نوفل
- 54 - المرجع في الأمراض الجلدية سلسلة المناهج الطبية (58) تأليف: د. جيفري كالين وآخرين ترجمة: د. حجاب العجمي
- 55 - أطلس الأمراض الجلدية سلسلة الأطالس الطبية (59) إعداد: د. لطفي الشربيني مراجعة: د. عادل صادق
- 56 - معجم مصطلحات الطب النفسي سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (60) تأليف: د. إ.م.س. ولكنسون
- 57 - أساسيات طب الأعصاب سلسلة المناهج الطبية (61) ترجمة: د. لطفي الشربيني، و د. هشام الحناوي إعداد: د. ضياء الدين الجماس وآخرين
- 58 - معجم مصطلحات علم الأشعة والأورام سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (62) مراجعة وتحرير: مركز تعريب العلوم الصحية
- 59 - علم الطفيليات الطبية سلسلة المناهج الطبية (63) تأليف: د. و. بيك، و د. ج. ديفيز ترجمة: د. محمد خير الحلبي
- 60 - الموجز الإرشادي عن فيزيولوجيا الإنسان سلسلة المناهج الطبية (64) تحرير: د. جون براي وآخرين
- 61 - أساسيات علم الوراثة الطبية سلسلة المناهج الطبية (65) ترجمة: د. سامح السباعي
- 62 - معجم مصطلحات أمراض النساء والتوليد سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (66) تأليف: د. مايكل كونور
- 63 - أساسيات علم المناعة الطبية سلسلة المناهج الطبية (67) ترجمة: د. سيد الحديدي
- 64 - معجم مصطلحات الباثولوجيا والمختبرات سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (68) إعداد: د. محمد حجازي وآخرين
- تحرير: مركز تعريب العلوم الصحية
- تأليف: د. هيلين شابل وآخرين
- ترجمة: د. نائل بازركان
- إعداد: د. سيد الحديدي وآخرين
- تحرير: مركز تعريب العلوم الصحية

- 65 - أطلس الهستولوجيا
سلسلة الأطالس الطبية (69)
- 66 - أمراض جهاز التنفس
سلسلة المناهج الطبية (70)
- 67 - أساسيات طب الجهاز الهضمي (جزءان)
سلسلة المناهج الطبية (71)
- 68 - الميكروبيولوجيا الطبية (جزءان)
سلسلة المناهج الطبية (72)
- 69 - طب الأطفال وصحة الطفل
سلسلة المناهج الطبية (73)
- 70 - الموجز الإرشادي عن الباثولوجيا (جزءان)
سلسلة المناهج الطبية (74)
- 71 - طب العائلة
سلسلة المناهج الطبية (75)
- 72 - الطبيب، أخلاق ومسؤولية
سلسلة الكتب الطبية (76)
- 73 - هاربرز في الكيمياء الحيوية (3 أجزاء)
سلسلة المناهج الطبية (77)
- 74 - أطلس أمراض الفم
سلسلة الأطالس الطبية (78)
- 75 - الموجز الإرشادي عن علم الاجتماع الطبي
سلسلة المناهج الطبية (79)
- 76 - دليل المراجعة في أمراض النساء والتوليد
سلسلة المناهج الطبية (80)
- 77 - دليل المراجعة في أمراض الكلى
سلسلة المناهج الطبية (81)
- 78 - دليل المراجعة في الكيمياء الحيوية
سلسلة المناهج الطبية (82)
- 79 - أساسيات علم الدمويات
سلسلة المناهج الطبية (83)
- 80 - الموجز الإرشادي عن طب العيون
سلسلة المناهج الطبية (84)
- تأليف: د. شو - زين زانج
ترجمة: د. عبد المنعم الباز وآخرين
مراجعة: مركز تعريب العلوم الصحية
تأليف: د. محمود باكير، د. محمد المسالمة
د. محمد المميز، د. هيام الريس
تأليف: د.ت. يامادا وآخرين
ترجمة: د. حسين عبد الحميد وآخرين
تأليف: د. جيو بروكس وآخرين
ترجمة: د. عبد الحميد عطية وآخرين
تأليف: د. ماري رودلف، د. مالكوم ليفين
ترجمة: د. حاتم موسى أبو ضيف وآخرين
تأليف: د.أ.د. تومسون، د.إ.أ. كوتون
ترجمة: د. حافظ والي
تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
تأليف: د. محمد خالد المشعان
تأليف: د. روبرت موراي وآخرين
ترجمة: د. عماد أبو عسلي ود. يوسف بركات
تأليف: د. كريسيان سكولي وآخرين
ترجمة: د. صاحب القطان
تأليف: د. ديثيد هاناى
ترجمة: د. حسن العوضي
تأليف: د. إيرول نورويتز
ترجمة: د. فرحان كوجان
تأليف: د. كريس كالاهان و د. باري برونر
ترجمة: د. أحمد أبو اليسر
تأليف: د. بن جرينشتاين و د. آدم جرينشتاين
ترجمة: د. يوسف بركات
تأليف: د.ف. هوفبراند وآخرين
ترجمة: د. سعد الدين جاويش وآخرين
تأليف: د. بروس جيمس
ترجمة: د. سري سبغ العيش

- 81 - مبادئ نقص الخصوبة
تأليف: د. بيتر برود و د. أليسون تايلور
ترجمة: د. وائل صبح و د. إسلام أحمد حسن
تأليف: د. سانيش كاشاف
ترجمة: د. يوسف بركات
تأليف: د. ألفريد كوشيري وآخرين
ترجمة: د. بشير الجراح وآخرين
تأليف: د. فيليب آرونسون
ترجمة: د. محمد حجازي
تأليف: د. ستيفن جليسي و د. كاترين بامفورد
ترجمة: د. وائل محمد صبح
تأليف: د. ميشيل سنات
ترجمة: د. محمود الناقية
تأليف: فرنسيس جرينسيان و ديثيد جاردنر
ترجمة: د. أكرم حنفي وآخرين
تأليف: د. إبرهارد باسرج وآخرين
ترجمة: د. وائل صبح وآخرين
تأليف: د. روجر باركر وآخرين
ترجمة: د. لطفي الشربيني
إعداد: د. فتحي عبدالمجيد وفا
مراجعة: د. محمد فؤاد الذاكري وآخرين
تأليف: د. جينيفر بيت وآخرين
ترجمة: د. نائل عبدالقادر وآخرين
تأليف: د. بيتر بيرك و د. كاتي سيجنو
ترجمة: د. عبد المنعم الباز و أ. سميرة مرجان
تأليف: د. أحمد راغب
تحرير: مركز تعريب العلوم الصحية
إعداد: د. عبدالرزاق سري السباعي وآخرين
مراجعة: د. أحمد ذياب وآخرين
إعداد: د. جودث بيترس
ترجمة: د. طه قمصاني و د. خالد مدني
تأليف: د. بيرس جراس و د. نيل بورلي
ترجمة: د. طالب الحلبي
- 82 - دليل المراجعة في الجهاز الهضمي
سلسلة المناهج الطبية (85)
83 - الجراحة الإكلينيكية
سلسلة المناهج الطبية (86)
84 - دليل المراجعة في الجهاز القلبي الوعائي
سلسلة المناهج الطبية (87)
85 - دليل المراجعة في الميكروبيولوجيا
سلسلة المناهج الطبية (88)
86 - مبادئ طب الروماتزم
سلسلة المناهج الطبية (89)
87 - علم الغدد الصماء الأساسي والإكلينيكي
سلسلة المناهج الطبية (90)
88 - أطلس الوراثة
سلسلة الأطالس الطبية (91)
89 - دليل المراجعة في العلوم العصبية
سلسلة المناهج الطبية (92)
90 - معجم مصطلحات أمراض الفم والأسنان
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (93)
91 - الإحصاء الطبي
سلسلة المناهج الطبية (94)
92 - إعاقات التعلم لدى الأطفال
سلسلة المناهج الطبية (95)
93 - السرطانات النسائية
سلسلة المناهج الطبية (96)
94 - معجم مصطلحات جراحة العظام والتأهيل
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (97)
95 - التفاعلات الضائرة للغذاء
سلسلة المناهج الطبية (98)
96 - دليل المراجعة في الجراحة
سلسلة المناهج الطبية (99)
100 - سلسلة المناهج الطبية (100)

- 97 - الطب النفسي عند الأطفال
سلسلة المناهج الطبية (101)
98 - مبادئ نقص الخصوبة (ثنائي اللغة)
سلسلة المناهج الطبية (102)
99 - المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية
(الإصدار الأول حرف A)
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (103)
100 - دليل المراجعة في التاريخ المرضي
والفحص الإكلينيكي
سلسلة المناهج الطبية (104)
101 - الأساسيات العامة - طب الأطفال
سلسلة المناهج الطبية (105)
102 - دليل الاختبارات العملية
والفحوصات التشخيصية
سلسلة المناهج الطبية (106)
103 - التغيرات العالمية والصحة
سلسلة المناهج الطبية (107)
104 - التعرض الأولي
الطب الباطني: طب المستشفيات
سلسلة المناهج الطبية (108)
105 - مكافحة الأمراض السارية
سلسلة المناهج الطبية (109)
106 - المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية
(الإصدار الأول حرف B)
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (B)
107 - علم النفس للممرضات ومهنيي
الرعاية الصحية
سلسلة المناهج الطبية (110)
108 - التشريح العصبي (نص وأطلس)
سلسلة الأطالس الطبية العربية (111)
- تأليف: د. روبرت جودمان و د. ستيفن سكوت
ترجمة: د. لطفي الشرييني و د. حنان طقش
تأليف: د. بيتر برود
ترجمة: د. وائل صبح وآخرين
إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
- تأليف: د. جونشان جليبال
ترجمة: د. محمود الناقة و د. عبدالرزاق السباعي
- تأليف: د. جوديث سوندهايمر
ترجمة: د. أحمد فرج الحسانين وآخرين
تأليف: د. دنيس ويلسون
ترجمة: د. سيد الحديدي وآخرين
- تحرير: د. كيلي لي و جيف كولين
ترجمة: د. محمد براء الجندي
تأليف: د. تشارلز جريفيث وآخرين
ترجمة: د. عبدالناصر كعدان وآخرين
- تحرير: د. نورمان نوح
ترجمة: د. عبدالرحمن لطفي عبدالرحمن
إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
- تأليف: د. جين ولكر وآخرين
ترجمة: د. سميرة ياقوت وآخرين
- تأليف: د. چون هـ - مارتين
ترجمة: د. حافظ والي وآخرين

- 109 - المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية
(الإصدار الأول حرف C)
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (C)
- 110 - السرطان والتدبير العلاجي
سلسلة المناهج الطبية (112)
111 - التشخيص والمعالجة الحالية:
الأمراض المنقولة جنسياً
سلسلة المناهج الطبية (113)
112 - الأمراض العدوائية .. قسم الطوارئ -
التشخيص والتدبير العلاجي
سلسلة المناهج الطبية (114)
113 - أسس الرعاية الطارئة
سلسلة المناهج الطبية (115)
114 - الصحة العامة للقرن الحادي والعشرين
آفاق جديدة للسياسة والمشاركة والممارسة
سلسلة المناهج الطبية (116)
115 - الدقيقة الأخيرة - طب الطوارئ
سلسلة المناهج الطبية (117)
116 - فهم الصحة العالمية
سلسلة المناهج الطبية (118)
117 - التدبير العلاجي لألم السرطان
سلسلة المناهج الطبية (119)
118 - التشخيص والمعالجة الحالية - طب الروماتزم -
سلسلة المناهج الطبية (120)
119 - التشخيص والمعالجة الحالية - الطب الرياضي
سلسلة المناهج الطبية (121)
120 - السياسة الاجتماعية للممرضات والمهن المساعدة
سلسلة المناهج الطبية (122)
121 - التسمم وجرعة الدواء المفرطة
سلسلة المناهج الطبية (123)
- إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
- تأليف: روبرت سوهامي - جيثري توبياس
ترجمة: د. حسام خلف وآخرين
تحرير: د. جيفري د. كلوسنر وآخرين
ترجمة: د. حسام خلف وآخرين
- تحرير: د. إلين م. سلافين وآخرين
ترجمة: د. ضياء الدين الجماس وآخرين
- تحرير: د. كليث ايفانز وآخرين
ترجمة: د. جمال جودة وآخرين
تحرير: د. جودي أدرم وآخرين
ترجمة: د. حسناء حمدي وآخرين
- تحرير: د. ماري جو واجنر وآخرين
ترجمة: د. ناصر بوكلي حسن وآخرين
تحرير: د. وليام هـ. ماركال وآخرين
ترجمة: د. جاكلين ولسن وآخرين
- تأليف: د. مايكل فيسك و د. ألين برتون
ترجمة: د. أحمد راغب و د. هشام الوكيل
- تأليف: د. جون إمبودن وآخرين
ترجمة: د. محمود الناقة وآخرين
- تحرير: د. باتريك ماكموهون
ترجمة: د. طالب الحلبي و د. نائل بازركان
- تأليف: د. ستيفن بيكهام و د. ليز ميراباوا
ترجمة: د. لطفي عبد العزيز الشربيني وآخرين
- تحرير: د. كينت أولسون وآخرين
ترجمة: د. عادل نوفل وآخرين

- 122 - الأرجية والربو
«التشخيص العملي والتدبير العلاجي»
سلسلة المناهج الطبية (124)
- 123 - دليل أمراض الكبد
سلسلة المناهج الطبية (125)
- 124 - الفيزيولوجيا التنفسية
سلسلة المناهج الطبية (126)
- 125 - البيولوجيا الخلوية الطبية
سلسلة المناهج الطبية (127)
- 126 - الفيزيولوجيا الخلوية
سلسلة المناهج الطبية (128)
- 127 - تطبيقات علم الاجتماع الطبي
سلسلة المناهج الطبية (129)
- 128 - طب نقل الدم
سلسلة المناهج الطبية (130)
- 129 - الفيزيولوجيا الكلوية
سلسلة المناهج الطبية (131)
- 130 - الرعاية الشاملة للحروق
سلسلة المناهج الطبية (132)
- 131 - سلامة المريض - بحوث الممارسة
سلسلة المناهج الطبية (133)
- 132 - المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية
(الإصدار الأول حرف D)
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (D)
- 133 - طب السفر
سلسلة المناهج الطبية (134)
- 134 - زرع الأعضاء
دليل للممارسة الجراحية التخصصية
سلسلة المناهج الطبية (135)
- 135 - إصابات الأسلحة النارية في الطب الشرعي
سلسلة المناهج الطبية (136)
- 136 - «ليقين وأونيل» القدم السكري
سلسلة المناهج الطبية (137)
- 137 - المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية
(الإصدار الأول حرف E)
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (E)
- تحرير: د. مسعود محمدي
ترجمة: د. محمود باكير وآخرين
- تحرير: د. لورانس فريدمان و د. أيميت كييفي
ترجمة: د. عبد الرزاق السباعي وآخرين
تأليف: د. ميشيل م. كلوتير
ترجمة: د. محمود باكير وآخرين
تأليف: روبرت نورمان و ديثيد لودويك
ترجمة: د. عماد أبوغسلي و د. رانيا توما
تأليف: د. مورديكا بلوشتاين وآخرين
ترجمة: د. نائل بازركان
تحرير: د. جراهام سكامبلر
ترجمة: د. أحمد ديب دشاش
تأليف: د. جيفري ماكولف
ترجمة: د. سيد الحديدي وآخرين
تأليف: د. بروس كوين وآخرين
ترجمة: د. محمد بركات
تأليف: د. ديثيد هيرنادون
ترجمة: د. حسام الدين خلف وآخرين
تحرير: د. كيرين ولش و د. روث بودن
ترجمة: د. تيسير العاصي
إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
- تحرير: د. جاي كايستون وآخرين
ترجمة: د. عادل نوفل وآخرين
تحرير: د. جون فورسيث
ترجمة: د. عبد الرزاق السباعي
د. أحمد طالب الحلبي
تأليف: د. محمد عصام الشيخ
- تأليف: د. جون بوكر و مايكل فايفر
ترجمة: د. أشرف رمسيس وآخرين
إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي

- 138 - معجم تصحيح البصر وعلوم الإبصار
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (138)
- 139 - معجم «بيلير»
للممرضين والممرضات والعاملين
في مجال الرعاية الصحية
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (139)
- 140 - علم أعصاب النوم
سلسلة المناهج الطبية (140)
- 141 - كيف يعمل الدواء
«علم الأدوية الأساسي لمهنيي الرعاية الصحية»
سلسلة المناهج الطبية (141)
- 142 - مشكلات التغذية لدى الأطفال
«دليل عملي»
سلسلة المناهج الطبية (142)
- 143 - المعجم المفسر للطب والعلوم الصحية
(الإصدار الأول حرف F)
سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة (F)
- 144 - المرض العقلي الخطير -
الأساليب المتمركزة على الشخص
سلسلة المناهج الطبية (143)
- 145 - المنهج الطبي المتكامل
سلسلة المناهج الطبية (144)
- 146 - فقد الحمل
«الدليل إلى ما يمكن أن يوفره
كل من الطب المكمل والبديل»
سلسلة المناهج الطبية (145)
- 147 - الألم والمعاناة والمداواة
«الاستبصار والفهم»
سلسلة المناهج الطبية (146)
- 148 - الممارسة الإدارية والقيادة للأطباء
سلسلة المناهج الطبية (147)
- 149 - الأمراض الجلدية لدى المسنين
سلسلة الأطالس الطبية العربية (148)
- 150 - طبعة ووظائف الأحلام
سلسلة المناهج الطبية (149)
- تأليف: د. ميشيل ميلودوت
ترجمة: د. سري سيع العيش
و د. جمال إبراهيم المرجان
- تأليف: د. باربرا - ف. ويلر
ترجمة: د. طالب الحلبي وآخرين
- تأليف: د. روبرت ستيكجولد و ماثوي والكر
ترجمة: د. عيبر محمد عدس
و د. نيرمين سمير شنودة
- تأليف: د. هيو مكجافوك
ترجمة: د. دينا محمد صبري
- تحرير: أنجيلا ساوثال وكلايسا مارتين
ترجمة: د. خالد المدني وآخرين
- إعداد: د. يعقوب أحمد الشراح
إشراف: د. عبدالرحمن عبدالله العوضي
- تحرير: إبراهيم رودنيك وديفيد روي
ترجمة: د. محمد صبري سليط
- تأليف: راجا بانداراناياكي
ترجمة: د. جاكلين ولسن
- تأليف: جانيتا بنسيولا
ترجمة: د. محمد جابر صدقي
- تحرير: بيتر ويميس جورمان
ترجمة: د. هشام الوكيل
- تأليف: جون واتيس و ستيفن كوران
ترجمة: د. طارق حمزه عبد الرؤوف
- تأليف: كولبي كريغ إيفانز و ويتني هاي
ترجمة: د. تيسير كايد العاصي
- تأليف: د. أرنست هارتمان
ترجمة: د. تيسير كايد العاصي

ثانياً: سلسلة الثقافة الصحية

- 1 - الأسنان وصحة الإنسان
 - 2 - الدليل الموجز في الطب النفسي
 - 3 - أمراض الجهاز الحركي
 - 4 - الإمكانية الجنسية والعقم
 - 5 - الدليل الموجز عن أمراض الصدر
 - 6 - الدواء والإدمان
 - 7 - جهازك الهضمي
 - 8 - المعالجة بالوخز الإبري
 - 9 - التمتع والأمراض المعدية
 - 10 - النوم والصحة
 - 11 - التدخين والصحة
 - 12 - الأمراض الجلدية في الأطفال
 - 13 - صحة البيئة
 - 14 - العقم: أسبابه وعلاجه
 - 15 - فرط ضغط الدم
 - 16 - المخدرات والمسكرات والصحة العامة
 - 17 - أساليب التمرّض المنزلي
 - 18 - ماذا تفعل لو كنت مريضاً
 - 19 - كل شيء عن الربو
 - 20 - أورام الثدي
 - 21 - العلاج الطبيعي للأمراض الصدرية عند الأطفال
 - 22 - تغذية الأطفال
 - 23 - صحتك في الحج
 - 24 - الصرع، المرض.. والعلاج
 - 25 - نمو الطفل
 - 26 - السمّنة
 - 27 - البُهاق
- تأليف: د. صاحب القطان
 - تأليف: د. لطفي الشربيني
 - تأليف: د. خالد محمد دياب
 - تأليف: د. محمود سعيد شلهوب
 - تأليف: د. ضياء الدين الجماس
 - تأليف الصيدلي: محمود ياسين
 - تأليف: د. عبدالرزاق السباعي
 - تأليف: د. لطفية كمال علوان
 - تأليف: د. عادل ملا حسين التركيت
 - تأليف: د. لطفي الشربيني
 - تأليف: د. ماهر مصطفى عطري
 - تأليف: د. عبير فوزي محمد عبدالوهاب
 - تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
 - تأليف: د. أحمد دهمان
 - تأليف: د. حسان أحمد قمحية
 - تأليف: د. سيد الحديدي
 - تأليف: د. ندى السباعي
 - تأليف: د. چاكليْن ولسن
 - تأليف: د. محمد المنشاوي
 - تأليف: د. مصطفى أحمد القباني
 - تأليف: أ. سعاد الثامر
 - تأليف: د. أحمد شوقي
 - تأليف: د. موسى حيدر قاسه
 - تأليف: د. لطفي الشربيني
 - تأليف: د. منال طيّبة
 - تأليف: د. أحمد الخولي
 - تأليف: د. إبراهيم الصياد

- 28 - طب الطوارئ
تأليف: د. جمال جودة
- 29 - الحساسية (الأرجية)
تأليف: د. أحمد فرج الحسانين
- 30 - سلامة المريض
تأليف: د. عبدالرحمن لطفي عبد الرحمن
- 31 - طب السفر
تأليف: د. سلام محمد أبو شعبان
- 32 - التغذية الصحية
تأليف: د. خالد مدني
- 33 - صحة أسنان طفلك
تأليف: د. حبابة المزيدي
- 34 - الحلل الوظيفي للغدة الدرقية عند الأطفال
تأليف: د. منال طنبيلة
- 35 - زرع الأسنان
تأليف: د. سعيد نسيب أبو سعدة
- 36 - الأمراض المنقولة جنسياً
تأليف: د. أحمد سيف النصر
- 37 - القشطرة القلبية
تأليف: د. عهد عمر عرفة
- 38 - الفحص الطبي الدوري
تأليف: د. ضياء الدين جماس
- 39 - الغبار والصحة
تأليف: د. فاطمة محمد المأمون
- 40 - الكاتاركت (الساد العيني)
تأليف: د. سُرى سبع العيش
- 41 - السمّنة عند الأطفال
تأليف: د. ياسر حسين الحصري
- 42 - الشخير
تأليف: د. سعاد يحيى المستكاوي
- 43 - زرع الأعضاء
تأليف: د. سيد الحديدي
- 44 - تساقط الشعر
تأليف: د. محمد عبدالله إسماعيل
- 45 - سن الإياس
تأليف: د. محمد عبّيد الأحمد
- 46 - الاكتئاب
تأليف: د. محمد صبري
- 47 - العجز السمعي
تأليف: د. لطفية كمال علوان
- 48 - الطب البديل (في علاج بعض الأمراض)
تأليف: د. علاء الدين حسني
- 49 - استخدامات الليزر في الطب
تأليف: د. أحمد علي يوسف
- 50 - متلازمة القولون العصبي
تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 51 - سلس البول عند النساء (الأسباب - العلاج)
تأليف: د. عبد الرزاق سري السباعي
- 52 - الشعرانية « المرأة المُشعّرة »
تأليف: د. هناء حامد المسوكر
- 53 - الإخصاب الاصطناعي
تأليف: د. وائل محمد صبح
- 54 - أمراض الفم واللثة
تأليف: د. محمد براء الجندي
- 55 - جراحة المنظار
تأليف: د. رُلى سليم المختار
- 56 - الاستشارة قبل الزواج
تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 57 - التثقيف الصحي
تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 58 - الضعف الجنسي
تأليف: د. حسان عدنان البارود

- 59 - الشباب والثقافة الجنسية
تأليف: د. لطفي عبد العزيز الشربيني
- 60 - الوجبات السريعة وصحة المجتمع
تأليف: د. سلام أبو شعبان
- 61 - الخلايا الجذعية
تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 62 - ألزهايمر (الخرف المبكر)
تأليف: د. عبير محمد عدس
- 63 - الأمراض المعدية
تأليف: د. أحمد خليل
- 64 - آداب زيارة المريض
تأليف: د. ماهر الخاناتي
- 65 - الأدوية الأساسية
تأليف: د. بشار الجمال
- 66 - السعال
تأليف: د. جُلنار الحديدي
- 67 - تغذية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
تأليف: د. خالد المدني
- 68 - الأمراض الشرجية
تأليف: د. رُلى المختار
- 69 - النفايات الطبية
تأليف: د. جمال جوده
- 70 - آلام الظهر
تأليف: د. محمود الزغبى
- 71 - متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز)
تأليف: د. أيمن محمود مرعي
- 72 - التهاب الكبد
تأليف: د. محمد حسن بركات
- 73 - الأشعة التداخلية
تأليف: د. بدر محمد المراد
- 74 - سلس البول
تأليف: د. حسن عبد العظيم محمد
- 75 - المكملات الغذائية
تأليف: د. أحمد محمد الخولي
- 76 - التسمم الغذائي
تأليف: د. عبد المنعم محمود الباز
- 77 - أسرار النوم
تأليف: د. منال محمد طنبيلة
- 78 - التطعيمات الأساسية لدى الأطفال
تأليف: د. أشرف إبراهيم سليم
- 79 - التوحد
تأليف: د. سميرة عبد اللطيف السعد
- 80 - التهاب الزائدة الدودية
تأليف: د. كفاح محسن أبو راس
- 81 - الحمل عالي الخطورة
تأليف: د. صلاح محمد ثابت
- 82 - جودة الخدمات الصحية
تأليف: د. علي أحمد عرفه
- 83 - التغذية والسرطان وأسس الوقاية
تأليف: د. عبد الرحمن عبيد مصيقر
- 84 - أنماط الحياة اليومية والصحة
تأليف: د. عادل أحمد الزايد
- 85 - الموسمان الثقافيان الأول والثاني
إعداد: المركز
- 86 - الموسمان الثقافيان الثالث والرابع
إعداد: المركز

ثالثاً: مجلة تعريب الطب

- 1 - العدد الأول «يناير 1997» أمراض القلب والأوعية الدموية
- 2 - العدد الثاني «أبريل 1997» مدخل إلى الطب النفسي
- 3 - العدد الثالث «يوليو 1997» الخصوبة ووسائل منع الحمل
- 4 - العدد الرابع «أكتوبر 1997» الداء السكري (الجزء الأول)
- 5 - العدد الخامس «فبراير 1998» الداء السكري (الجزء الثاني)
- 6 - العدد السادس «يونيو 1998» مدخل إلى المعالجة الجينية
- 7 - العدد السابع «نوفمبر 1998» الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الأول)
- 8 - العدد الثامن «فبراير 1999» الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الثاني)
- 9 - العدد التاسع «سبتمبر 1999» الفشل الكلوي
- 10 - العدد العاشر «مارس 2000» المرأة بعد الأربعين
- 11 - العدد الحادي عشر «سبتمبر 2000» السممة المشككة والحل
- 12 - العدد الثاني عشر «يونيو 2001» الجينيوم هذا المجهول
- 13 - العدد الثالث عشر «مايو 2002» الحرب البيولوجية
- 14 - العدد الرابع عشر «مارس 2003» التنطبيب عن بعد
- 15 - العدد الخامس عشر «أبريل 2004» اللغة والدماغ
- 16 - العدد السادس عشر «يناير 2005» الملاريا
- 17 - العدد السابع عشر «نوفمبر 2005» مرض ألزهايمر
- 18 - العدد الثامن عشر «مايو 2006» إنفلونزا الطيور
- 19 - العدد التاسع عشر «يناير 2007» التدخين: الداء والدواء (الجزء الأول)
- 20 - العدد العشرون «يونيو 2007» التدخين: الداء والدواء (الجزء الثاني)
- 21 - العدد الحادي والعشرون «فبراير 2008» البيئة والصحة (الجزء الأول)
- 22 - العدد الثاني والعشرون «يونيو 2008» البيئة والصحة (الجزء الثاني)
- 23 - العدد الثالث والعشرون «نوفمبر 2008» الألم... «الأنواع، الأسباب، العلاج»
- 24 - العدد الرابع والعشرون «فبراير 2009» الأخطاء الطبية
- 25 - العدد الخامس والعشرون «يونيو 2009» اللقاءات.. وصحة الإنسان
- 26 - العدد السادس والعشرون «أكتوبر 2009» الطبيب والمجتمع
- 27 - العدد السابع والعشرون «يناير 2010» المجلد..الكاشف..الساتر
- 28 - العدد الثامن والعشرون «أبريل 2010» الجراحات التجميلية
- 29 - العدد التاسع والعشرون «يوليو 2010» العظام والمفاصل... كيف نحافظ عليها؟
- 30 - العدد الثلاثون «أكتوبر 2010» الكلى... كيف نرعها ونداويها؟

- آلام أسفل الظهر
هشاشة العظام
إصابة الملاعب « آلام الكتف.. الركبة.. الكاحل »
العلاج الطبيعي لذوي الاحتياجات الخاصة
العلاج الطبيعي التالي للعمليات الجراحية
العلاج الطبيعي المائي
طب الأعماق.. العلاج بالأكسجين المضغوط
الاستعداد لقضاء عطلة صيفية بدون أمراض
تغير الساعة البيولوجية في المسافات الطويلة
علاج بلا دواء ... عالج أمراضك بالغذاء
علاج بلا دواء ... العلاج بالرياضة
علاج بلا دواء ... المعالجة النفسية
- 31 - العدد الحادي والثلاثون « فبراير 2011 »
32 - العدد الثاني والثلاثون « يونيو 2011 »
33 - العدد الثالث والثلاثون « نوفمبر 2011 »
34 - العدد الرابع والثلاثون « فبراير 2012 »
35 - العدد الخامس والثلاثون « يونيو 2012 »
36 - العدد السادس والثلاثون « أكتوبر 2012 »
37 - العدد السابع والثلاثون « فبراير 2013 »
38 - العدد الثامن والثلاثون « يونيو 2013 »
39 - العدد التاسع والثلاثون « أكتوبر 2013 »
40 - العدد الأربعون « فبراير 2014 »
41 - العدد الحادي والأربعون « يونيو 2014 »
42 - العدد الثاني والأربعون « أكتوبر 2014 »





ARABIZATION CENTER FOR MEDICAL SCIENCE (ACMLS)

The Arabization Center for Medical Science (ACMLS) is an Arab regional organization established in 1980 and derived from the Council of Arab Ministers of Public Health, the Arab League and its permanent headquarters is in Kuwait.

ACMLS has the following objectives:

- Provision of scientific & practical methods for teaching the medical sciences in the Arab World.
- Exchange of knowledge, sciences, information and researches between Arab and other cultures in all medical health fields.
- Promotion & encouragement of authorship and translation in Arabic language in the fields of health sciences.
- The issuing of periodicals, medical literature and the main tools for building the Arabic medical information infrastructure.
- Surveying, collecting, organizing of Arabic medical literature to build a current bibliographic data base.
- Translation of medical researches into Arabic Language.
- Placement of Arabic medical curricula to serve medical and science Institutions and Colleges.

ACMLS consists of a board of trustees supervising ACMLS' general secretariate and its four main departments. ACMLS is concerned with preparing integrated plans for Arab authorship & translation in medical fields, such as directories, encyclopedias, dictionaries, essential surveys, aimed at building the Arab medical information infrastructure.

ACMLS is responsible for disseminating the main information services for the Arab medical literature.

©COPYRIGHT - 2014

ARABIZATION CENTER FOR MEDICAL SCIENCE

ISBN: 978-99966-34-59-8

All Rights Reserved, No Part of this Publication May be Reproduced, Stored in a Retrieval System, or Transmitted in Any Form, or by Any Means, Electronic, Mechanical, Photocopying, or Otherwise, Without the Prior Written Permission of the Publisher :

**ARABIZATION CENTER FOR MEDICAL SCIENCE
(ACMLS - KUWAIT)**

P.O. Box 5225, Safat 13053, Kuwait

Tel. : + (965) 25338610/5338611

Fax. : + (965) 25338618/5338619

E-Mail: acmls@acmls.org

[http:// www.acmls.org](http://www.acmls.org)

Printed and Bound in the State of Kuwait.



ARABIZATION CENTER FOR MEDICAL SCIENCE

ACMLS - Kuwait

Daily Life Style and Health

By

Dr. Adel Ahmed Alzayed

Revised by

Arabization Center for Medical Science

Health Education Series



في هذا الكتاب

لا شك أن صحة الإنسان تتأثر وتتحدد بالأنماط التي يتبعها في حياته. ولقد أصبح من الشائع لدى معظم الأفراد في مجتمعنا صغاراً كانوا أو كباراً اتباع أنماط سلبية في

حياتهم سواء في الغذاء أو النشاط البدني أو النوم أو العلاقات الاجتماعية والمهنية، ما تسبب في زيادة معدلات الأمراض المزمنة غير المعدية بل وانخفاض المناعة لدى أفراد مجتمعنا، لذلك يناقش هذا الكتاب من خلال ما احتوته فصوله الأسباب التي تدفع الشخص لاختيار أنماط غير صحية في الحياة، ويعرض الجذور العميقة في العقل الباطن بالإنسان التي تنبع بسببها سلوكياته المرضية التي تختار الأنماط الخاطئة في الحياة، وبأسلوب مقنع مطمئن يمنح الأمل للأفراد ذوي الأنماط المؤثرة سلباً على صحتهم، وذلك باستعراض كيفية تغيير سلوكياتهم المسؤولة عن اختيار هذه الأنماط، ويغرز فيهم الحماسة للسير قدماً لتلقي المشورة والتفاعل معها، باعثاً فيهم الأمل على تحقيق تغيير السلوك ومن ثم أنماط حياة أفضل.

يوضح هذا الكتاب العوامل التي تحدد السمات الشخصية للإنسان منذ الصغر، ويرسم للقارئ السبل التي تساعد على تغيير سلوكه وتقوي إرادته لتحقيق ذلك، وبالتالي السيطرة على عوامل الخطورة على صحته، وذلك بانتهاج أنماط حياة سوية في حياته عن طريق الاستشارات النفسية، فهو يقوي اعتقاده في علاقة الصحة بأنماط الحياة اليومية، ويعزز فيه الرغبة في توجيه سلوكياته لما يعزز صحته وذلك بالتحكم في الدوافع التي تدفعه إلى ممارسة سلوك صحي ضار.

نأمل أن يحقق هذا الكتاب الهدف النبيل الذي سعى إليه بإخلاص.