



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

روز بین‌المللی خودمراقبتی

International Self-Care Day

۲ مرداد ۱۴۰۰ ۲۴ جولای ۲۰۲۱

یونس نوربخش

رئیس کرسی یونسکو در سلامت اجتماعی و توسعه  
جامعه شناس، عضو هیات علمی دانشکده علوم اجتماعی  
دانشگاه تهران

خود مراقبتی



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا  
يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ ...؛  
«ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مراقب  
خودتان باشید. اگر شما خود هدایت  
یافتید، کسی که گمراه شده به شما  
زیانی نمی‌رساند.»

سوره مائده / ۱۰۵



وقتی در شهرها، جاده‌ها و بالای ساختمانها انسانهایی را می‌بینم که بی‌محابا و بی‌توجه به جان و حیات و سلامت خود کار می‌کنند و حتی در ادارات و خانه‌ها به مفهوم ایمنی و سلامت و مراقبت از خود کمترین توجه نمی‌شود، وقتی می‌بینم چگونه خود به مهندس ناظر رشوه می‌دهیم تا از سخت‌گیری در خصوص استانداردهای سازه‌های ساختمانی دست بردارد، به راننده پول بیشتری می‌دهیم تا با سرعت ما را به مقصد برساند، اتوبوس اردوهای دانش‌آموزی و دانشجویی را می‌شنویم که به دره سقوط کردند، هواپیماهایی که بدون اطمینان از شرایط مساعد جوی و یا سلامت هواپیما به پرواز درآمدند، ساختمان‌هایی که با آگاهی از زلزله خیز بودن ایران همچنان کم استحکام و غیرمقاوم بنا می‌شوند، همه و همه این سوال را در ذهن متبادر می‌کند که چرا ما ایرانیان به رفتارهای پر خطر و آسیب‌زا بی‌توجه هستیم؟

در حقیقت خودمراقبتی  
یک رفتار آموختنی است و  
یک نوع حق و مسئولیت  
همگانی شمرده می‌شود.

**خودمراقبتی شامل تصمیمات و اقداماتی است:**

- در جهت سلامت،
  - پیشگیری از خطرات و آسیب‌های اجتماعی،
  - و توانایی رفع نیازهای جسمی و روانی و اجتماعی خود.
- خودمراقبتی** همان زندگی سلامت محور است و افرادی که به این مفهوم توجه دارند سعی می‌کنند از جهت جسمی و روانی و اجتماعی سالم زندگی کنند.
- متخصصین بر این باورند که با توجه به مدل ارتقای سلامت

چرا ایمنی و سلامتی در ردیف آخرین خواسته‌های ما قرار دارد؟ چرا راضی می‌شویم براحتمی این خطرات را به جان بخریم و اعتراض نکنیم؟ و چرا خود نیز مشابه همان رفتارها را با خودمان داریم؟

اینجا بود که به ضعف و عدم توجه به مفهوم **خودمراقبتی** رسیدم. اینکه ما به امر سلامتی و مراقبت از خود بی‌توجه هستیم و شاید همواره منتظریم دیگران از ما مراقبت کنند و یا اینکه خود را به قضا و قدر بسپاریم و خاطر خود را با این نگرانی‌ها آزرده نسازیم اگرچه سالیانه هزاران هزار نفر می‌توانستند نمیرند و زنده بمانند در حالی که می‌میرند.

**خودمراقبتی** مفهومی است که امروزه در رشته‌های پزشکی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی به آن توجه شده است و به این معنی است که فرد بتواند با اتکا به خود و مستقل از دیگران از سلامت خود مراقبت کند.



فرد محور، به هنگام مواجهه با یک مشکل بهداشتی و برای حفظ و ارتقای سلامت، ۵ منبع اصلی در اختیار اشخاص است که شامل:

- خود شخص،
- دیگر افراد عادی،
- متخصصین،
- اطلاعات موجود،
- و محیط می‌باشند.

مراقبت از خود به معنای عملی است که در آن شخص از خود به عنوان یک منبع استفاده و به‌طور مستقل از دیگران از سلامت خودش مراقبت می‌کند. منظور از استقلال؛ عدم استفاده از متخصصین و مشاوران نیست بلکه آن جزئی از **خودمراقبتی** است.

در بحث سلامت، سبک زندگی مهم است اینکه ما چقدر یاد گرفتیم ورزش کنیم، به تغذیه خود اهمیت دهیم و اساسا راجع به سلامتی و بهداشت فردی و محیطی مطالعه و دانش کسب کنیم.

امروزه می‌توان توجه به سلامت اجتماعی یعنی فاکتورها و تعیین کننده‌های اجتماعی در سلامت فردی را نیز جزء **خودمراقبتی** قرار داد یعنی فرد باید به محیط سالم کار، محیط خانواده، دوستان و تمام چیزهایی که در اطراف او بر ذهن و جسم او موثر هستند توجه داشته باشد.

از جهت فلسفی **خودمراقبتی** معنی جامع‌تری دارد و شامل هر گونه مراقبت از خود و نفس خود است به ویژه شامل روح و دانش از خود. اساس **خودمراقبتی** توجه به نیازها و پاسخ به آنها و هم چنین رفتار متعادل بین همه فعالیت‌ها است.

عوامل موثر بر **خودمراقبتی** عبارتند از:

- تجربه و مهارت،
- انگیزه،
- باورهای فرهنگی و ارزش‌ها،
- اعتماد به نفس، عادات واره‌ها،
- توانایی‌های عملکردی و شناختی،
- حمایت از طرف دیگران
- و دسترسی به مراقبت.

از شروط اساسی برای این توانایی، توجه به خود؛ ارزشمند دانستن بدن و خود، اعتماد به نفس، آموزش مهارت‌ها و توانایی‌های لازم است.

مفهوم **خودمراقبتی** ترکیبی است از دو واژه خود و مراقبت. همه ما تصویری از **خود** داریم چیزی که ما را برای انجام کارها بر می‌انگیزد؛ احترام و اعتباری که به خود قائلیم. انگاره ما از خود شامل همه آن چیزهایی است که به آن آگاهی داریم و یا در ضمیر ناخودآگاه ما وجود دارد و بر تصمیمات و رفتار ما تاثیر می‌گذارد و مراقبت به معنی نگهداری و حفاظت در برابر آسیب‌هاست.

تصویر ما از خود اجتماعی است خود را در آئینه دیگری دیدن. ما با اجتماعی شدن خودمان را تعریف می‌کنیم. امروزه پرستیژ اجتماعی جزئی از من شده است. من با مصرف هم تعریف می‌شود. مواجهه ما با خود امر اجتماعی شده است.

ما می‌توانیم از روح و روان و جسم خود مراقبت کنیم و نبایست همواره بدنبال دیگرانی باشیم تا از ما مراقبت کنند.

امروزه مدیریت جوامع بیش از آنکه بر کنترل‌های بیرونی

استوار باشد بر کنترل‌های درونی که با آگاهی و درونی سازی هنجارها بوجود می‌آید پایه گذاری می‌شوند. با اهمیت یافتن مفهوم فردیت و سوژگی در دنیای جدید، این انسان است که باید مسئولیت پذیر در برابر خود و دیگران باشد و روش‌های مراقبت از خود را آزادانه و براساس خواست خود انتخاب کند. بنابر این مشارکت و مسئولیت پذیری فرد در برابر اقدامات پیشگیرانه، موجب ارتقاء سلامت و کاهش هزینه‌ها می‌شود. با افزایش استرس‌ها، مخاطرات و فشارهای روانی، جسمی و شغلی، زندگی مدرن انسان را متوجه سلامت خود کرده است. مراقبت از خود نه تنها موجب ارتقاء کیفیت زندگی بلکه نشاط و رضایت از زندگی را بدنبال دارد.

در مقابله با مخاطرت زندگی و بیماری‌ها و آسیب‌های اجتماعی، بر اساس مفهوم **خودمراقبتی** اگر چه عوامل ژنتیکی و فیزیولوژیکی، زیستی، محیطی و ساختارهای اجتماعی موثر

بر سلامت هستند اما عامل انسانی و عاملیت او در این موضوع بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

شاید بتوان گفت؛ نحوه تعامل و کنش انسان در مواجهه با این ساختارهاست که میزان تاثیر آنها را مشخص می‌کند. عبارتی افراد جامعه بر اساس تفاوت‌های سنی، جنسیتی، طبقه‌ای و سرمایه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی، سبک‌های زندگی مختلفی را انتخاب می‌کنند و شانس تاثیر عوامل محیطی و اجتماعی خطر را بر خود افزایش می‌دهند. به اینصورت میزان تاثیر عوامل محیطی و اجتماعی بر خود و عملکردهای روزمره افزایش می‌یابد. بوردیو از این مسئله به عادت‌واره تعبیر می‌کند یعنی ما بتدریج عوامل محیطی را پذیرفته و خود مثل عامل آن عمل می‌کنیم. در حقیقت عوامل فرارادی را بعنوان طبیعت ثانوی پذیرفته و عادت‌واره آنها عمل می‌کنیم.

بنابر این رفتار ما با خود، بدن و سلامتی خود به میزان زیادی با تحصیلات، آگاهی، سبک زندگی و اندوخته‌های فرهنگی و اجتماعی ما رابطه دارد.

در جامعه ما یکی از مشکلات بزرگ این است که انسانها بدلیل عادت‌واره‌های اجتماعی غلط، نداشتن مهارت‌ها و توانایی‌ها لازم به امر ایمنی و سلامتی خود بی‌توجه هستند و بسیار راحت ریسک و خطر را می‌پذیرند و کمتر از آن می‌ترسند و واهمه دارند و اجتناب می‌کنند. این مسئله با رفتار ما با بدن خود ارتباط دارد. ما چه تصویری از بدن خود داریم و به آن چگونه می‌نگریم. به بدن و سلامت تن در نظام فرهنگی ما چگونه نگریسته می‌شود؟ و چقدر امر ممدوح و یا مذمومی شمرده می‌شود؟ بیماری و مریضی چگونه تعریف می‌شود و نقش آنها در زندگی روزمره و موفقیت و یا شکست ما چقدر است؟



**خودمراقبتی** همچنین با مفهوم احساس بی‌قدرتی و در نتیجه حس ناکارآمدی در ارتباط است. عوامل اجتماعی و فرهنگی بر حس بی‌قدرتی فرد و بی‌توجهی به فردیت و وجود خود تاثیرگذار هستند. با افزایش ریسک‌های اجتماعی، استرس‌ها و فشارهای روحی و اجتماعی و فزونی یافتن مشکلات معیشتی و زندگی؛ کنترل افراد بر زندگی‌شان کاهش پیدا می‌کند و آنها ریسک‌پذیر و خطر آفرین می‌شوند و حتی بدلیل تاب‌آوری پایین در برابر مشکلات و عدم تحمل در برابر آنها، براحتی در زمینه‌های باورنکردنی، اتفاقات کوچک تبدیل به جنایت‌های بزرگ می‌شود. **خودمراقبتی** در جوامع پر خطر کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. جامعه پر خطر، جامعه‌ای که در آن مردن آسان است، جامعه‌ای که در آن تفاوت‌چندانی میان انسانها نیست و فردیت و هویت فردی چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد و انسانها همه مشابه هم هستند، در این جامعه ریسک و خطر و مردن امری

عادی می‌شود و مراقبت از خود چندان معنی ندارد. **در جوامع سنتی** بیش از آنکه سلامتی مطرح باشد رستگاری مطرح است و امور دنیوی مهم تلقی نمی‌شوند و انسانها روزی باید از این دنیا بروند و حوادث، اتفاقاتی هستند که لاجرم رخ می‌دهند.

در جوامع سنتی خطرات امور طبیعی هستند که دست تقدیر آن را رقم می‌زند و این حوادث اموری معمول و جهانی و ابدی هستند و تغییر آنها امکان پذیر نیست. در جوامع مدرن مفهوم ریسک مطرح است یعنی انسانی که برای تعیین و تغییر آینده خود برنامه‌ریزی می‌کند ولی احتمالاتی را نیز باید ببیند تا بتواند با آن مقابله کند.


گیدنز معتقد است که تا قبل از رشد دانش و فناوری بیشتر نگرانیهای مردم ناشی از بلاهای طبیعی و تغییرات آب و هوایی بود که حل و فصل آن نیز در قالب اعتقادات و اصطلاحات شبه مذهبی انجام می‌پذیرفت.

مراقبت از خود امروزه  
به مراقبت از دیگران نیز  
پیوند خورده و سلامت  
یک امر اجتماعی است  
که در مراقبت ما از  
یکدیگر شکل می‌گیرد.



اما آنچه که امروزه مطرح می‌شود تغییراتی است که انسانها بر طبیعت وارد می‌کنند و این سرآغاز ورود به ریسک تولید شده است. دنیای ما پر از ریسک است که بسیاری از آنها عامل انسانی دارد مثلاً افزایش ریزگردها، تخریب محیط زیست، نابودی منابع آبی زیرزمینی و حتی تلفات زلزله عمدتاً بدلیل عامل انسانی است. به جهت استفاده بی‌رویه از آب و جنگل، فقر، مهاجرت، روشهای کشاورزی ناصحیح و بی‌توجهی به طبیعت، عدم توجه به استانداردها موجبات نابودی طبیعت و انسان را فراهم کرده است و انسانها با این اقدامات سلامت خود و دیگران را به مخاطره انداختند.

**مراقبت از خود امروزه به مراقبت از دیگران نیز پیوند خورده است.** یعنی سلامت یک امر اجتماعی است که در مراقبت ما از یکدیگر شکل می‌گیرد. بقا و سلامت هر فرد در گرو سلامت و بقای افراد دیگر است و خود محوری و خود خواهی‌های مادی و طمع برای جمع آوری هر چیزی بر مدار منیت از عوامل افزایش مخاطرات طبیعی و اجتماعی است.



کوتاه سخن اینکه برای جلوگیری از تخریب طبیعت، تلفات انسانی، آسیب‌ها نه تنها دولت‌ها و سازمانها و ارگانها و حتی موسسات مردم نهاد بلکه خود **ما بعنوان شهروندان جامعه و ذینفعان مسئول هستیم** از جهت اجتماعی و فرهنگی در هر تصمیم‌گیری بر امر سلامت جسمی و روانی و اجتماعی توجه و آن را بعنوان یک پارادایم در اقدامات روزمره خود هدف قرار دهیم.