

راهنمای سفران سلامت



بِه نامِ حُدا

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فصل اول: پرسش‌نامه سلامت فردی

سلامت چیست؟ (۱)

بیشتر ما فکر می‌کنیم سلامت یعنی بیمار نبودن. اما تعریف سلامت، این نیست. سلامت، طیف وسیعی دارد؛ همانطور که بیماری‌ها هم طیف گسترده‌ای از وضعیت‌های مختلف را در بر می‌گیرند. هدف از طراحی پرسش‌نامه سلامت این بوده که ذهن شما با ابعاد مختلف سلامت آشنا شود.

خیلی‌ها هیچ علامت آشکاری از یک بیماری مشخص ندارند ولی می‌توان خستگی، اضطراب، استرس، افسردگی و عدم رضایت را در رفتار آنها مشاهده کرد. این علائم را می‌توان در بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی هم سراغ گرفت. حتی سرطان را می‌توان نوعی ضعف ایمنی در مقابل برخی استرس‌ها قلمداد کرد؛ استرس‌هایی که باعث می‌شوند بعضی‌ها به سیگار، الکل و پرخوری روی بیاورند و این گزینه‌های ناسالم را جایگزین برخی نیازهای اساسی زندگی (مانند دوست داشتن و دوست داشته شدن، دریافت عواطف و ابراز احساسات، اعتماد به نفس و خودانگاره مثبت) کنند. سلامت، تعریف ایستایی ندارد و دستیابی به سطوح بالاتر آن نیازمند خودمراقبتی، ابراز احساسات، برقراری روابط سالم و توجه به ابعاد زیست‌محیطی، اجتماعی، جسمانی، روانی و روحانی سلامت است.

دستورالعمل

کافی است برای هر پرسش‌نامه نیم ساعت وقت بگذارید و نمره‌تان را طبق فرمول زیر محاسبه کنید:

۲ نمره: برای هر «بله، معمولاً»

۱ نمره: برای هر «گاهی اوقات، شاید»

صفر: برای هر «خیر، به ندرت»

برای هر پرسش، یکی از سه گزینه بالا را که با شرایط فعلی‌تان سازگارتر است، انتخاب کنید.

بعد از پاسخگویی به پرسش‌های هر بخش، میانگین نمره‌تان را در آن بخش محاسبه کنید. سپس به «زیچ خودمراقبتی» در صفحه ۳۱ رجوع و نمره‌تان را به شیوه‌ای که در ادامه ذکر خواهد شد، در زیچ خودمراقبتی وارد کنید. در نهایت، با

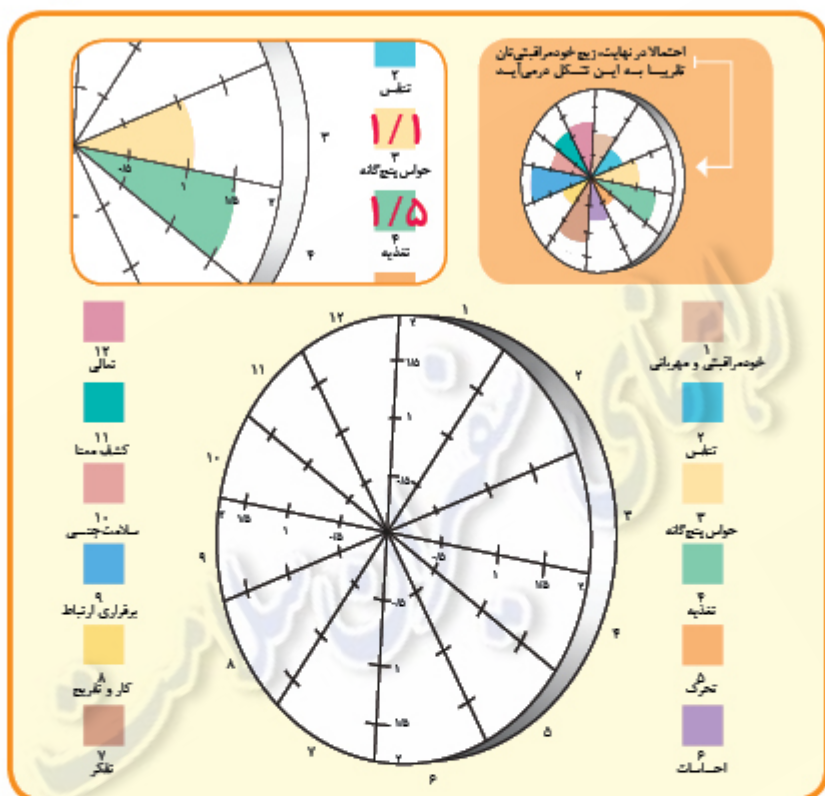
تکمیل زیج خودمراقبتی می‌توانید به ارزیابی مناسبی از میزان تعادل تان در ابعاد مختلف زندگی دست یابید.

با خواندن برخی پرسش‌ها ممکن است حس کنید یک سوال واحد از دو بخش مجزا تشکیل شده؛ بخش نظری (که اطلاعات تان را می‌سنجد) و بخش عملی (که اقدامات تان را می‌سنجد). ما تمعدا این پرسش‌ها را به این شکل طرح کرده‌ایم تا ارتباط تنگاتنگ این دو حوزه را به شما نشان دهیم. در چنین مواردی می‌توانید از نمراتی که در هر یک از این دو بخش (نظری و عملی) به خودتان داده‌اید، میانگین بگیرید و آن نمره میانگین را به عنوان نمره نهایی یا پاسخ نهایی تان به آن پرسش در نظر بگیرید.

صورت هر سوال به وضوح نشان می‌دهد که ما چه رفتاری را سالم می‌دانیم و چه رفتاری را ناسالم. اما از آنجا که در حوزه سلامت، مفاهیم انتزاعی و اثبات‌ناپذیر زیادی وجود دارد؛ ممکن است در برخی موارد، شما با ما هم‌نظر نباشید. بسیاری از پرسش‌های پرسش‌نامه را در پانوشت هر صفحه با تفصیل بیشتری توضیح داده‌ایم. خواهشی که از شما داریم، این است که تا وقتی اطلاعات کافی در هر زمینه‌ای به دست نیاورده‌اید، ذهن تان را برای تصمیم‌گیری نهایی، باز نگه دارید و پذیرای تصمیم‌های سالم‌تر و تازه‌تر باشید.

هدف این پرسش‌نامه، پیش‌تر و بیش‌تر از آزمون گرفتن، آموزش دادن است. پرسش‌های ما به گونه‌ای طراحی شده‌اند که شما به آسانی بتوانید منظور ما از رفتار سالم را دریابید و با این حساب، حتی امکان تقلب هم خواهید داشت؛ یعنی هیچ حقه‌ای در کار نیست و در نهایت، هرچه نمره تان بیشتر باشد، معنایش این است که شما سالم‌ترید. اما مسوولیت اصلی در پاسخگویی به پرسش‌های این پرسش‌نامه، متوجه خودتان است. شما باید با خودتان صادق باشید و صادقانه پاسخ دهید چون مهم‌تر از نمره‌ای که در این آزمون‌ها می‌گیرید، آموزه‌هایی است که از آنها می‌آموزید. اگر پرسشی وجود دارد که اصلاً برای تان موضوعیت ندارد یا به هر دلیلی نمی‌خواهید به آن پاسخ دهید، می‌توانید آن را نادیده بگیرید و سراغ پرسش‌های بعدی بروید و در نمره نهایی خودتان هم اصلاً آن پرسش را به حساب نیاورید.

نمره میانگین تان را در هر بخش، کنار زیج خودمراقبتی بنویسید و سپس نمره تان را با ترسیم یک منحنی بین قطاع‌های زیج خودمراقبتی صفحه ۳۱ که نمونه‌اش را در صفحه روبه‌رو می‌بینید، ثبت کنید. برای این کار می‌توانید از مقیاس‌های موجود در زیج خودمراقبتی کمک بگیرید (مرکز: صفر؛ محیط: دو). در نهایت، هر قسمت را با رنگی متفاوت پر کنید.



پرسش‌های نمونه

بله، معمولا	گاهی اوقات، شاید	خیر، به‌ندرت
۲ نمره	۱ نمره	صفر
✓		
	✓	
		✓
✓		
۴	۱	۰
جمع نمرات در این بخش - ۵		

جمع نمرات هر بخش باید بر تعداد پرسش‌های آن بخش (در اینجا: ۴) تقسیم شود تا نمره میانگین (در اینجا: تقریبا ۱/۳) به دست آید.

بخش ۲: سلامت و تنفس

بله، معمولا	گاهی اوقات شاید	خیر، به‌ندرت
۲ نمره	۱ نمره	صفر
۱. در طول روز به شیوه تنفس خودم توجه کافی دارم.		
۲. روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را به تمرکز (مدیتیشن) یا تن‌آسودگی (ریلکسیشن) اختصاص می‌دهم.		
۳. در حالت ایستاده یا زانوی صاف، می‌توانم با دستانم به راحتی انگشتان پایم را لمس کنم. ^(۳)		
۴. در دمای بالای ۲۱ درجه سانتی‌گراد، وقتی لبم را لمس می‌کنم، در سرانگشتانم احساس گرما می‌کنم. ^(۴)		
۵. ناخن‌هایم سالم‌اند و من آنها را نمی‌جوم.		
۶. از کارم لذت می‌برم و مجموعاً کارم را پرتنش نمی‌دانم.		
۷. از روابط شخصی خودم رضایت دارم.		
۸. روزی چند بار نفس عمیق می‌کشم.		
۹. از انرژی کافی برخوردارم.		
۱۰. با خودم آشتی‌ام.		
نمره کلی: _____		

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید- میانگین نمره شما در این بخش.
(میانگین نمره‌تان را به زیج خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۳. ضعف انعطاف‌پذیری در ستون مهره‌ها می‌تواند هم ناشی از کمبود فعالیت‌های فیزیکی باشد، هم حاکی از گرفتگی عضلانی.

۴. اگر در یک اتاق گرم، حرارت دست‌های شما زیر ۳۰ درجه سانتی‌گراد باشد، معنایش این است که جریان خون دست‌هایتان (احتمالا به دلیل بیش‌کاری سیستم عصبی سمپاتیك) مختل شده و باید یاد بگیرید چگونه با استفاده از بیوفیدبک، می‌توان حرارت را به دست‌ها برگرداند تا بیش از پیش احساس آرامش کرد.

بخش ۴: سلامت و تغذیه

بله، معمولا	گاهی اوقات شاید	خیر، به‌ندرت
۲ نمره	۱ نمره	صفر
۱. من ۵ گروه غذایی اصلی را می‌شناسم و هر روز از هر ۵ گروه در برنامه غذایی خود استفاده می‌کنم. ^(۹)		
۲. فکر می‌کنم رژیم غذایی‌ام متعادل و سالم است. چون از چربی و روغن و مواد قندی کمتر استفاده می‌کنم.		
۳. اهل الکل نیستم.		
۴. از نمکدان استفاده نمی‌کنم. ^(۱۰)		
۵. در هفته، یک لیوان و یا کمتر نوشابه گازدار می‌نوشم. ^(۱۱)		
۶. کم به غذایم نمک می‌زنم یا اصلا به آن نمک نمی‌زنم. ^(۱۲)		
۷. برچسب غذایی خوراکی‌هایی را که می‌خرم، می‌خوانم و به میزان مواد شیمیایی به کاررفته در آنها دقت می‌کنم تا سالم‌ترین مواد غذایی را انتخاب کنم.		
۸. روزی ۵ وعده میوه یا سبزی می‌خورم.		
۹. غذاهایی می‌خورم که با روغن مایع تهیه شده است.		
۱۰. یکبار و یا کمتر از یکبار در ماه فست فود (شامل سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر، فلافل، سمبوسه و...) مصرف می‌کنم.		
نمره کلی: _____		

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید- میانگین نمره شما در این بخش.
(میانگین نمره‌تان را به زیج خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۹. کربوهیدرات‌های ساده (مانند قند، شکر و عسل) به سرعت در بدن می‌سوزند و فاقد ویتامین‌ها و مواد معدنی‌اند. در مقابل، کربوهیدرات‌های مرکب (مواد نشاسته‌ای) به تدریج در بدن می‌سوزند و بخش عمده‌ای از مواد مورد نیاز یک رژیم غذایی را تأمین می‌کنند.
۱۰. قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا محرک‌هایی دارند که مصرف بیش‌ازحدشان به عدد فوق‌کلیوی آسیب می‌رساند.
۱۱. علاوه بر کافئین، کالری فراوان موجود در نوشیدنی‌های گازدار می‌تواند باعث افزایش سریع قند خون شود. نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده مصنوعی نیز زیانبارند. ضمن اینکه این نوشابه‌ها هیچ ماده مغذی و مفیدی ندارند.
۱۲. افراط در نمک زدن به غذا، علاوه بر افزایش احتمال ابتلای تان به پرفشاری خون، باعث می‌شود مواد مغذی غذای تان هم از بین برود.

بخش ۵: سلامت

بله، معمولا	گاهی اوقات شاید	خیر، بهندرت صفر
۲ نمره	۱ نمره	
		۱. به جای آسانسور، از پله استفاده می‌کنم. ^(۱۴)
		۲. هر روز، در حد متوسطی، فعالیت فیزیکی دارم. ^(۱۵)
		۳. فعالیت فیزیکی روزانه‌ام زیاد است. ^(۱۶)
		۴. هفته‌ای سه روز، حداقل ۲/۵ کیلومتر می‌دوم یا ورزش هوازی مشابهی انجام می‌دهم. ^(۱۷)
		۵. هفته‌ای سه روز، حداقل ۷/۵ کیلومتر می‌دوم یا ورزش هوازی مشابهی انجام می‌دهم.
		۶. هفته‌ای سه روز، بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ورزش کششی انجام می‌دهم. ^(۱۸)
		۷. هفته‌ای شش روز، بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ورزش کششی انجام می‌دهم.
		۸. از اینکه با ورزش و تحرک سلامت‌م را حفظ کنم، لذت می‌برم.
		۹. از نرمش، ورزش و تمرین‌های کششی لذت می‌برم.
		۱۰. به نیازها، هشدارها و پیام‌های بدنم در خصوص ورزش و تحرک، توجه دارم.
		نمره کلی: _____

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید= میانگین نمره شما در این بخش.
(میانگین نمره‌تان را به زیج خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۱۴. اگر تعداد طبقات خیلی زیاد است و ناچارید از آسانسور استفاده کنید، می‌توانید یک طبقه مانده به مقصدتان پیاده شوید و بقیه مسیر را با پله بروید از مسوول ساختمان بخواهید درهای پله اضطراری را برای تردد باز بگذارد.
۱۵. فعالیت فیزیکی متوسطا: مراقبت از کودکان، باغبانی، شست‌وشوی کف زمین، پیاده‌روی سریع و فعالیت‌هایی از این قبیل.
۱۶. فعالیت فیزیکی شدید: کشاورزی، ساخت و ساز، حمل اجسام سنگین با دست و فعالیت‌هایی از این قبیل.
۱۷. فعالیت هوازی (مانند دویدن) باید ضربان قلب شما را بین ۱۲ تا ۲۰ دقیقه، در حد ۶۰ درصد میزان بیشینه ضربان قلب (حداکثر ۱۲۰ تا ۱۵۰ ضربان در دقیقه) نگه دارد. روزی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع می‌تواند تقریباً چتین تأثیری داشته باشد.
۱۸. تمرین‌های کششی برای افزایش انعطاف‌پذیری تاندون‌ها و مفاصل لازم است و باعث احساس آرامش نیز می‌شود.

بخش ۶: سلامت، احساسات و عواطف

بله، معمولا	گاهی اوقات شاید	خیر، به‌ندرت
۲ نمره	۱ نمره	صفر
۱. من می‌توانم به جای خودخوری یا فرو بردن خشم، طوری خشم خودم را بیان و ابراز کنم که به حل مسأله بینجامد. ^(۱۹)		
۲. من به خودم اجازه می‌دهم طیف متنوعی از عواطف و احساسات را تجربه کنم و به شیوه‌های مطلوبی برای ابراز آنها دست پیدا کنم.		
۳. من می‌توانم بی‌رودربایستی و بدون احساس گناه، به دیگران «نه» بگویم.		
۴. زیاد و آسان می‌خندم.		
۵. از گریه کردن خجالت نمی‌کشم و هر وقت لازم باشد، گریه می‌کنم. ^(۲۰)		
۶. وقتی دیگران از من انتقاد می‌کنند، به جای واکنش دفاعی، به تقدشان توجه می‌کنم.		
۷. دست‌کم پنج دوست صمیمی دارم.		
۸. خودم را دوست دارم و با اشتیاق به استقبال آینده می‌روم.		
۹. به راحتی می‌توانم نگرانی، عشق و صمیمیت‌ام را به کسانی که برایم ارزشمندند، ابراز کنم.		
۱۰. هنگام نیاز می‌توانم درخواست کمک کنم.		
نمره کلی: _____		

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید= میانگین نمره شما در این بخش.
(میانگین نمره‌تان را به زنج خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۱۹. پذیرش احساسات و استفاده مطلوب از آنها برای حل مشکلات، می‌تواند از بروز برخی بیماری‌ها پیشگیری کند و به ارتقای سطح خودآگاهی و بهبود ارتباطات بینجامد. در مقابل، سرکوب احساسات و استفاده نامطلوب از آنها برای تحریک دیگران، به خود فرد و دیگران آسیب می‌رساند.

۲۰. گریه در مواقع شکست و از دست دادن، تسکین به دنبال دارد. در فرهنگ ما معمولا مردان به خودشان اجازه گریستن نمی‌دهند اما زنان در مواقع غم، خشم و رنج به راحتی گریه می‌کنند و تسکین می‌یابند.

بخش ۷: سلامت و تفکر

بله، معمولا	گاهی اوقات شاید	خیر، به ندرت صفر
۲ نمره	۱ نمره	صفر
		۱. من مسوول افکار، عقاید و عواطف خودم هستم و از افکار و عقاید من رضایت دارم. ^(۳۱)
		۲. آنقدر آگاهی دارم که وقتی خودم را «حق» و دیگران را «ناحق» می‌دانم، قضاوت نکنم. ^(۳۲)
		۳. به آسانی تمرکز می‌کنم.
		۴. تغییرات بدنم (ریتم تنفس، گرفتگی عضلات، رطوبت پوست) را می‌فهمم و واکنش مناسب نشان می‌دهم. ^(۳۳)
		۵. می‌دانم که در کم از همه چیز تحت تاثیر افکارم است. ^(۳۴)
		۶. به این نکته توجه دارم که بخشی از افکارم تحت تاثیر محیط پیرامونم است.
		۷. از افکار و عقاید من استفاده می‌کنم که با واقعیت‌های زندگی، سازگار باشد. ^(۳۵)
		۸. وقتی نمی‌توانم مساله‌ای را حل کنم، به جای نگرانی، به طور موقت از آن می‌گذرم و به مسایل دیگر می‌پردازم.
		۹. من بر این باورم که هیچ مشکلی لاینحل نیست و مساله‌ها برای حل شدن طرح شده‌اند.
		۱۰. از خلاقیت‌ام در جنبه‌های مختلف زندگی بهره می‌برم.
		نمره کلی شما در این بخش: _____

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید= میانگین نمره شما در این بخش.
(میانگین نمره‌تان را به زیچ خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۲۱. بخش ناخودآگاه افکار شما، بیش از بخش خودآگاه افکار تان، می‌تواند شما را اسیر خود کند. تامل آگاهانه درباره آنها و کسب آگاهی درباره آنها می‌تواند به افزایش خودآگاهی‌تان بی‌تجامد و توان شما را افزایش دهد.
۲۲. به جای اینکه به کلی از قضاوت دست بکشید، به قضاوت‌های تان به عنوان روشی برای پرهیز از ناسازگاری با زندگی نگاه کنید و پشت بازی «حق/ناحق» پنهان نشوید.
۲۳. بیوفیدیک و سایکونورویمونولوژی معتقدند رابطه آشکاری بین ذهن، سیستم عصبی و بدن وجود دارد.
۲۴. آگاهی از پیچیدگی‌های احساسی به شما اجازه می‌دهد گامی به عقب بردارید و موقعیت‌تان را عینی‌تر ارزیابی کنید.
۲۵. اگر صداقت یا مراقبت و توجه توأم شود، می‌تواند بسیاری از افکار منفی را بزدايد و زندگی را مقبول‌تر و زیباتر کند.

بخش ۸: سلامت، کار و تفریح

بله، معمولا	گاهی اوقات شاید	خیر، بعندرت	
۲ نمره	۱ نمره	صفر	
			۱. از اینکه وقتم را صرف هنر، موسیقی، نقاشی، ورزش و فعالیت‌های این‌چنینی کنم، لذت می‌برم.
			۲. از کارهایی که به رشد خلاقیتم کمک کنند، استقبال می‌کنم.
			۳. از فعالیت‌های برنامه‌ریزی نشده لذت می‌برم و هرازگاهی زندگی‌ام را اینگونه می‌گذرانم.
			۴. می‌توانم خیلی از کارهای روزمره‌ام را به تفریح تبدیل کنم.
			۵. گاهی به خودم استراحت می‌دهم و دست به هیچ کاری نمی‌زنم ^(۲۶) .
			۶. گاهی می‌توانم بدون احساس گناه، برای مدتی بخوابم.
			۷. به کاری که انجام می‌دهم، به چشم یک هدیه نگاه می‌کنم.
			۸. کاری که می‌کنم، مایه افتخارم است.
			۹. سرزنده و شوخ‌طبع هستم و اطرافیانم از این ویژگی من حمایت می‌کنند.
			۱۰. حداقل یک فعالیت هنری، سرگرمی یا ورزشی لذت‌بخش دارم که بدون هیچ اجباری به آن می‌پردازم و از آن لذت می‌برم.
			نمره کلی شما در این بخش: _____

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید= میانگین نمره شما در این بخش.
(میانگین نمره‌تان را به زیج خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۲۶. هیچ کاری نکردن، گاهی به شکوفایی خلاقیت و استعدادهای نهفته‌مان متجر می‌شود و با این حساب، بعضی بیکاری‌ها نه تنها بیکاری نیستند، بلکه نوعی اضافه کار محسوب می‌شوند!

بخش ۹: سلامت و برقراری ارتباط

خیر، به‌ندرت صفر	گاهی اوقات شاید ۱ نمره	بله، معمولا ۲ نمره	
			<p>۱. در گفت‌وگوهایم می‌توانم یک موضوع دشوار طرح کنم و تا وقتی پاسخ رضایت‌بخشی از طرف مقابلم نگرفته‌ام، موضوع را رها نکنم.</p>
			<p>۲. از سکوت لذت می‌برم.</p>
			<p>۳. در ارتباطم با دیگران صادق و محتاطم.</p>
			<p>۴. به جای اینکه منفعلانه از مخالفت دیگران برنجم، سعی می‌کنم حقم را با حرف زدن بگیرم.^(۲۷)</p>
			<p>۵. به آسانی به اشتباهم اعتراف و عذرخواهی می‌کنم.</p>
			<p>۶. از قضاوت‌های منفی دیگران باخبرم و آنها را به عنوان یک نظر می‌پذیرم، نه یک نظر الزاما درست.^(۲۸)</p>
			<p>۷. من شنونده خوبی هستم.</p>
			<p>۸. می‌توانم به حرف دیگران، بدون اینکه کلام‌شان را قطع کنم، خوب گوش بدهم.</p>
			<p>۹. می‌توانم از برجسب‌های ذهنی‌ام (اینکه مثلا آن خوب است و این بد است) دست بردارم و طوری به اتفاقات زندگی‌ام نگاه کنم که به پیشرفتم کمک کند.</p>
			<p>۱۰. از برخی «بازی‌های روانی» که اطرافیانم انجام می‌دهند، آگاهم و سعی می‌کنم در روابطم با دیگران صادق و شفاف باشم.^(۲۹)</p>
			<p>نمره کلی: _____</p>

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید- میانگین نمره شما در این بخش- میانگین نمره‌تان را به زیح خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۲۷. رفتار تهاجمی در درازمدت به سود شما نیست ولی ابراز عقیده (غیرتهاجمی) می‌تواند به حل مسأله بیتجامد.
 ۲۸. این مهم است که بپذیریم قضاوت‌های ما درباره‌ی دیگران صرفا مبتنی بر تعصب، سلیقه و دیدگاه شخصی‌مان است؛ نه یک امر قطعی و محتوم.
 ۲۹. بازی‌های روانی، به تعبیر اریک برن در کتاب «بازی‌هایی که مردم می‌کنند»، آثار ناخودآگاه و پیچیده‌ای به دنبال دارند و باعث می‌شوند بعضی‌ها با جذب انرژی منفی دیگران، احساس بدی نسبت به خودشان پیدا کنند.

بخش ۱۰: سلامت و رابطه جنسی

بله، معمولا	گاهی اوقات شاید	خیر، به ندرت
۲ نمره	۱ نمره	صفر
۱. من مشکلی با بدن خودم ندارم.		
۲. به قدر کافی از مسایل جنسی اطلاع دارم.		
۳. از میزان صمیمیت‌ام با مردان رضایت دارم.		
۴. از میزان صمیمیت‌ام با زنان رضایت دارم.		
۵. از میزان فعالیت جنسی‌ام رضایت دارم. ^(۳۰)		
۶. به جای تمرکز بر ارگاسم (اوج لذت جنسی)، ترجیح می‌دهم تمام مراحل معاشقه را تجربه و درک کنم. ^(۳۱)		
۷. به برقراری رابطه نزدیک با دیگران تمایل دارم.		
۸. تفاوت عشق و عادت را درک می‌کنم.		
۹. می‌توانم عاشق دیگران شوم، بدون اینکه آنها را تحت سلطه بگیرم یا تحت سلطه‌شان درآیم.		
نمره کلی: _____		

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید- میانگین نمره شما در این بخش.
(میانگین نمره‌تان را به زیج خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۳۰. حتی اگر «نداشتن فعالیت جنسی» را انتخاب کرده باشید.

۳۱. مشکل رایج بسیاری از مردان در رابطه جنسی این است که به جای تمرکز بر لذت معاشقه، صرفا بر ارگاسم متمرکز می‌شوند.

بخش ۱۱: سلامت و کشف معنا

بله، معمولا	گاهی اوقات شاید	خیر، به ندرت صفر
	۱ نمره	۲ نمره
۱. من اعتقاد دارم زندگی ام مسیر و معنای مشخصی دارد.		
۲. زندگی من هیجان انگیز و جذاب است.		
۳. من در زندگی ام اهداف مشخصی دارم.		
۴. من در مسیر دستیابی به اهداف زندگی ام حرکت می کنم.		
۵. به آینده به عنوان فرصتی برای ارتقای رشد و آگاهی ام نگاه می کنم.		
۶. من می توانم درباره مرگ نزدیکانم حرف بزنم.		
۷. من می توانم درباره مرگ خودم با خانواده و دوستانم حرف بزنم.		
۸. من آماده‌ی مرگ ام.		
۹. من مرگ را گامی در راستای تکامل خودم می دانم. ^(۳۳)		
۱۰. از شیوه زندگی ام خشنودم.		
نمره کلی: _____		

نمره کلی تقسیم بر تعداد پرسش‌هایی که پاسخ داده‌اید - میانگین نمره شما در این بخش. (میانگین نمره‌تان را به زیچ خودمراقبتی در صفحه ۳۱ منتقل کنید.)

۳۳. مرگ را مرحله‌ای از زندگی دانستن و مواجهه آگاهانه با این حقیقت تغییرناپذیر، بخش مهمی از کشف معنای زندگی است.

یک برنامه عملیاتی برای ارتقای سلامت

بعد از تکمیل زیچ خودمراقبتی باید چرخه‌های مربوطه را مطالعه و متعادل کنید. ببینید زیچ خودمراقبتی شما چگونه می‌چرخد؟ چه چیزی به شما می‌گوید؟ چه شگفتی‌هایی در آن می‌بینید؟ چه حسی از آن می‌گیرید؟ کدام قسمت از آن را دوست دارید؟ کدام قسمت را دوست ندارید؟

برای تکمیل زیچ خودمراقبتی‌تان از خودکارهای رنگی استفاده کنید، به بخش پرسش‌ها بازگردید و مواردی را که در آنها امتیاز کمتری گرفته‌اید یا به هر دلیلی علاقه بیشتری به آنها دارید، مد نظر قرار دهید. مواردی که برای تان اولویت کمتری دارد، نادیده بگیرید. یادتان باشد که اگر قدرتان تغییرات مختصری که در زندگی‌تان ایجاد کرده‌اید نباشید، نمی‌توانید به تغییرات بیشتر دست پیدا کنید.

در این راستا توجه به توصیه‌های زیر سودمند است:

- از دوستان تان کمک بگیرید ولی از آنها انتظار نداشته باشید بار شما را به دوش بکشند. مثلاً می‌توانید به گروه افراد دچار اضافه وزن بپیوندید و با همراهی آنها انگیزه بیشتری برای حفظ رژیم غذایی‌تان پیدا کنید. این می‌تواند شروع مناسبی باشد ولی ادامه این مسیر در درازمدت به اراده خودتان نیاز دارد.
 - بر نتایج مثبتی که از تغییر رفتار تان گرفته‌اید، متمرکز شوید. شاید هنگام ترک سیگار فقط به افزایش طول عمرتان فکر کرده باشید ولی بد نیست فواید دیگری را هم در ذهن تان مرور کنید؛ انرژی بیشتر، سرفه‌های کمتر، کاهش هزینه‌های زندگی، رهایی از بوی نامطبوع سیگار و خلاصی از طعم ناخوشایند تنباکو در دهان.
 - اگر در گذشته توانسته‌اید رفتاری از رفتارهای ناسالم تان را تغییر دهید و اصلاح کنید، آن تغییر را به خودتان یادآوری کنید. به خودتان حرف‌های الهام‌بخش بزنید و برای دستیابی به تغییرات مطلوب و مدنظر تان به خودتان روحیه و انرژی بدهید. این قبیل تشویق‌ها اعتماد به نفس شما را افزایش خواهد داد.
 - به طور منظم یاداشتی برای خودتان در نظر بگیرید. آخر هر هفته، اگر توانسته‌اید بر تغییر رفتار تان پایبند باشید، به خودتان یاداشتی لذت‌بخش بدهید تا انگیزه مضاعفی برای پیمودن ادامه مسیر پیدا کنید.
- این یاداش می‌تواند ساده باشد؛ چیزی مانند خوش گذرانی با دوستان یا وقت‌گذرانی بیرون از خانه در عصری آفتابی یا هر چیز خوشایند دیگر. اثربخشی این یاداش‌های کوچک و در دسترس بیشتر از اثربخشی یاداش‌های بزرگ و دور

- از دسترس است.
 - انتظار بازگشت خودتان به برخی رفتارهای ناسالم را هم داشته باشید. معمولا بیشتر این بازگشت‌ها در هفته‌های نخست پس از ترک رفتار ناسالم به وقوع می‌پیوندد.
- با این حساب، طبیعتا بهتر است در هفته‌های نخست، بیشتر روی کمک دیگران حساب باز کنید و از دوستان و نزدیکان‌تان کمک بگیرید.
- دلسرد نشوید و با انگیزه کافی و اراده محکم به پیمودن ادامه مسیر فکر کنید. هر روز به خودتان یادآوری کنید رفتار سالمی که در پی نهادینه کردن آن در وجود خودتان هستید، چه پیامدهای ارزشمندی برای سلامت‌تان به دنبال خواهد داشت.

