

أي عندما يحقق السلامة في بدنه وعقله، كما جاء في تعريف منظمة الصحة العالمية لكلمة الصحة عام 1978 م "أنها حالة اكتمال السلامة جسدياً وعقلياً واجتماعياً، حيث إنّ الشخص عندما يكون سليماً فإنه يستطيع ممارسة حياته بشكل طبيعي وبالتالي الاستمتاع بكل ما في الحياة، ولكنه عندما يعاني من أمرٍ ما فإنه يفقد هذه المتعة، فالألم من الأمور التي لا يمكن للشخص الصبر على الشعور به فهو يوقف حياته عند نقطةٍ معيّنة. ٨] أنواع الصحة تنقسم الصحة إلى عدّة أقسامٍ تتعاون معاً وتؤثر في بعضها البعض، وهذه الأقسام هي كما يأتي: [٢] الصحة الجسدية أو البدنية: هي التي تتعلّق بأعضاء الجسم المختلفة، وتختص بالحواس الخمس التي تمكّن الشخص من التفاعل مع البيئة المحيطة. الصحة النفسية: هي التي تتعلّق بالمشاعر والأحاسيس سواء كانت إيجابية أو سلبية. الصحة العقلية: هي التي تتعلّق بالأفكار والتصرّفات والاعتقادات، بحيث يكون للشخص أفكارٌ خاصّة به تسانده في النظر إلى نفسه بنظرةٍ إيجابية. الصحة الروحية: هي التي تتعلّق بعلاقة الشخص مع نفسه وإبداعاته وأهدافه للحياة وعلاقته بالله تعالى. طرق المحافظة على الصحة هناك عدة طرق للحفاظ على الصحة منها: [٣] الإيمان بوجود الله تعالى والتوكل عليه للمحافظة على سلامة الصحة الروحية التي لا تستقيم إلّا باتباع خالقها. تناول الغذاء الصحي المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتستطيع الخلايا القيام بوظائفها بالشكل الصحيح، ويجب أن يتم التركيز في الغذاء على الخضار والفواكه بالإضافة إلى اللحوم الحمراء والبيض، كما يجب الابتعاد عن الأطعمة الدسمة والتي تحتوي على الكثير من الدهون والكولسترول فهي تضرّ بالجسم، والابتعاد عن الوجبات الجاهزة المليئة بالمواد والمنكهات الضارّة. الابتعاد عن تناول المخدرات والمسكرات والتدخين وأي شيء قد يضرّ بالصحة الجسدية والعقلية والنفسية. الاسترخاء والتفكير بطريقةٍ إيجابية بعيداً عن النظرة السلبية للنفس والمحيطين. الابتعاد عن الغضب لأنّه مدخل من مداخل الشيطان ويفقد الشخص السيطرة على نفسه. الابتعاد عن المبالغة في القلق والتوتر وتخفيف ضغوطات الحياة المختلفة، وتخصيص أوقات للترويح عن النفس والقضاء على الروتين. أخذ قسط كافٍ من النوم يومياً والابتعاد عن إجهاد الجسم بالعمل لساعاتٍ طويلةٍ من الليل. الابتعاد عن مسببات الأمراض مثل أماكن تجمّع الفيروسات والأوبئة وأماكن تجمّع الناس معاً،