



هو المعاشق

رفتارشناسی کاربردی

فرهنگستان علوم پزشکی  
گروه سلامت اجتماعی  
حسین باهر

## مدیریت سلامت جامع نیروهای انسانی

انسان، ظاهراً از چهار پیکره تشکیل شده است: جسمانی، روانی، نفسانی و عرفانی. هر یک از این پیکره ها دارای حدّ مطلوبی از بهره وری می باشند که در سن و جنس و زمان و مکان های مختلف قابل استاندارد شدن می باشند.

کم یا زیاد شدن بهره مندی از این استانداردها مراتب تفریط و افراط را رقم می زنند. جالب اینکه عملکرد هر یک از این چهار پیکره بر روی سایر پیکره ها هم عمل کرده نتیجتاً نوعی تعامل بوجود می آورند که بهره وری آدمی را تشکیل می دهند.

بالاترین حد بهره وری انسانی موقعی است که از تمام این پیکره ها بطور مطلوب برخوردار می آید.

ذیلآ به برخورداری سلامت گونه چهار پیکره فوق الذکر می پردازیم:

اول. پیکره جسمانی: خواب، خوراک، ورزش و گردش (مادیات).

دوم. پیکره روحانی: تعلیم و تعلم، ادب و هنر (معنویات).

سوم. پیکره نفسانی: شأن و شغل، حشر و نشر (اجتماعیات).

چهارم. پیکره عرفانی: سیر و سلوک، ابتلاء و اعتلاء (الهیات).

### کاربست

بطور کلی و نسبی زمان و انرژی تخصیص یافتنی برای هر یک از موارد فوق الذکر ۶ ساعت است که البته انعطاف پذیری های لازم نیز قابل احتمال است.

