

دست از اجبازی برداریم؛

زندگی سالم یعنی چه؟

زندگی سالم



Healthy
Life
دکتر پندرام

وقتی صحبت از زندگی سالم می‌شود زود گوششان را می‌گیرند و سعی می‌کنند چیزی نشنوند. بعضی‌ها می‌گویند که به یاد حرف‌های پدر بزرگ و مادر بزرگشان می‌افتند که بر از نصیحت است و بعضی دیگر می‌گویند: تا حرف از زندگی سالم می‌شود به یاد خشم و غضب‌ها و امر و نهی‌های پدر و مادرمان می‌افتیم که از خوردن و نوشیدن تارفتن و آمدن یا حرف زدن و گوش دادن یا دوستی‌ها و قهرها و بالاخره از لحن و کلام ما ابراد می‌گرفتند و می‌گیرند.

ولی به راستی زندگی سالم یعنی چه؟ شاید مثل درس خواندن‌ها بمان که سفارش زیاد پدر و مادر باعث بی‌زاری مان از آن می‌شد حالا هم سفارش زیاد پدر و مادرها درباره خوردن و خوابیدن یا هر آنچه در بالا گفتیم، باعث شده از این حرف که هیچ، از این مسیر گریزان شویم. حاضریم یک کیک خامه‌ای چرب و شیرین را ببلعیم و خم به ابرو نیاوریم و فردام به دنبال یک دکتر خوب و پر آوازه شهر برای مشکل جوش‌های روی صورت یا جوش زدن‌ها بمان برای بالا رفتن چربی و قند یا اضافه وزنمان باشیم.

حالا هم هر چه می‌گویند: آقا ورزش کن. خانم فلان کار برایت مضر است. فلان لوازم آرایشی و حتی ورزشی ضررش بیش از فایده آن است، گوشمان بدهکار نیست و کار خودمان را می‌کنیم تا دیگر این نصیحت یا سفارش مادر بزرگ یا پدر بزرگ یا پدر و مادر هم به زباله‌دان خاطره‌های پر خنده ریخته شود و بعد در یابیم که تا پدر یا مادر نشویم نمی‌دانیم زندگی سالم برای فرزندان یعنی چه و تا پدر و مادر بزرگ نشویم در نمی‌یابیم آنچه پشت سر گذاشیم همه تجربه بود و آنچه کاشتیم درو نشد و گاهی حاصل و گاهی بعضی‌ها از آن خرمن خوشه‌ای برمی‌دارند و گاه بر نمی‌دارند و حرف‌هایشان و حرف‌هایمان مثل همان خرمن زیر باران و بوران روزگار یا آتش فراموشی به خاک یا خاکستر تبدیل می‌شود.

اما باید در یابیم که زندگی سالم یک مفهوم چهارگانه زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است و آنچه مهارت زندگی نامیده می‌شود و در ارتقاء سلامت نقش دارد، توجه به تمامی چهار مفهوم است. می‌خواهیم رفتار سالم را در بعد زیستی نگاه کنیم: خواب شبانه کافی، تغذیه سالم و ورزش مرتب و مصرف نکردن سیگار و الکل و مواد مخدر یا محرک و تنظیم وزن و از طرفی رفتار و روابط جنسی سالم همگی در سلامت جسم نقش اساسی دارند و به نفع تمامی انسان‌ها است. بد نیست دست از لجبازی برداریم. هجوم اطلاعات زیاد درباره تغذیه و تنظیم وزن و وجود برنامه‌های متعدد بهداشتی و پزشکی گاه سردرگمی‌هایی را برای افراد ایجاد می‌کند که خود می‌تواند موجب کاهش انگیزه برای توجه به میانه‌روی‌های معقول در امر مراقبت از سلامت جسمی شود.

جالب توجه است براساس فکر سالم در بدن سالم و «تن ز جان و جان ز تن مستور نیست» هیچ وقت نمی‌توان به طور قطعی مرزی بین جسم و جان قائل شد: بیماری‌های جسمی می‌توانند تاثیر جدی بر سلامت روان داشته باشند و شخص را دچار افسردگی، اضطراب و پر خاشگری کنند. بیماری‌های روانی نیز می‌توانند منجر به آسیب‌های جسمی شوند که از سردردهای عصبی و مشکلات قلبی و گوارشی و جنسی تا خستگی‌های شدید جسمی ممکن است طیف قابل ذکر آن باشد.

پس توجه به جسم خودمان نیز دل خوش و تفکر منطقی را می‌طلبد. همان گونه که همان منطق سالم نیز تا حدود زیادی متأثر از بدن و جسم سالم است؛ اما شاید توجه به روان و بهداشت روان در جهان امروز شامل بسیاری از سمینارها و کنگره‌ها می‌شود: سالانه میلیاردها دلار خرج برگزاری یا نوشته‌ها و کتاب‌های مربوط به آن در سطح جهان از جمله در کشور خود ما می‌شود. ویرترین بسیاری از کتاب‌فروشی‌ها نیز مزین به کتاب‌های بسیاری در رابطه با

خودشناسی و خودآگاهی و خودیاری در شناخت و کنترل بیماری‌های افسردگی و اضطراب و پر خاشگری و حتی بیماری‌های جسمی است که استرس نقش بسیاری در ایجاد یا تشدید آن‌ها دارد و از آن جمله می‌توان بیماری‌هایی مثل M.S، دیابت، گوارش و فشارخون یا بیماری‌های قلبی و معده و روده یا ناتوانی‌های جنسی را نام برد. تفکر سالم، اعتماد به نفس، خوش بینی، توانایی ابراز وجود، بیان احساس و صمیمیت و ارتباط بین فردی، خویشتن‌داری و کنترل خشم از مهارت‌های اجتماعی و زندگی به حساب می‌آیند که توجه به آن‌ها می‌تواند نقش زیادی در ارتقاء کیفیت زندگی داشته باشد.

یک رفتار ناسالم مثل رانندگی پرشتاب و بی‌ملاحظه یا رفتار ناسالم دیگری مثل پر خاشگری یا مصرف الکل، مواد مخدر یا محرک می‌تواند برای فرد یا خانواده و جامعه عوارض بسیار سنگینی ایجاد کند. شاید به موضوع رانندگی سالم توجه کافی نکرده باشیم: بستن کمربند ایمنی، داشتن سرعت مجاز و خودکنترلی در کنترل

و هدایت اتومبیل به سادگی می‌تواند موجب ارتقاء سلامت فرد و خانواده و جامعه شود. همین رفتار در افرادی که بی‌ملاحظه هستند و در رانندگی اصول ایمنی را رعایت نکرده‌اند، خسارات و فجایع دردناک بسیاری ایجاد کرده است. کسی که سیگار می‌کشد شاید ادعا کند رفتارش به خودش مربوط است؛ ولی به راستی خانواده‌ای که در آن فردی سیگار می‌کشد چگونه می‌تواند خود را از نظر سلامتی ایمن کند و از بوی سیگار آثار مخرب آن در آلودگی فضا و حتی آلودگی عاطفی رابطه زن و شوهری در امان باشد؟

آیا فرد سیگاری فقط به خودش آسیب می‌زند یا هم از نظر جسمی به دیگران و هم در روابط عاطفی گفت‌و شنود و بوسیدن همسر و فرزند یا پدر و مادر و خواهر و برادر به آن افراد نیز آسیب جزئی یا کلی وارد می‌کند؟

آیا فرد سیگاری می‌داند که هر هفته نخ سیگاری که می‌کشد تنفس و دم و بازدمش فضای خانه را در حد مصرف یک نخ سیگار برای دیگران آلوده می‌کند؟ جالب است که مسائل روانی، جسمی

و اجتماعی و معنوی این همه با هم همپوشانی دارند و وقتی می‌خواهیم درباره هر یک صحبت کنیم، بعد دیگری از وجود ما هم به میان می‌آید.

به هر حال صحبت از زندگی سالم است و این حرف دیگر حرف پدر و مادری است که به شدت به آن حساسیت منفی داشتیم و گوش را پر از پنبه می‌کردیم که نشنویم. امروز وقتی می‌گویند فست‌فودها به طور کلی موجب سوءتغذیه به شکل افراطی آن می‌شوند، دیگر به مادر و مادر بزرگ نباید فکر کرد. این حرف‌ها حالا از تریبون و کرسی استادان دانشگاهی شنیده می‌شود که فریاد می‌زند سونامی سرطان‌های گوارشی بیداد می‌کند. حالا آلودگی‌های هوایی و صوتی و پارازیتی هم جای خود؛ ولی آنچه به دست من و شماست، زودتر کنترل شدنی است تا آنچه که به عهده مسئولین و نهادهای خاص است؛ پس وقتی صحبت از ورزش می‌شود به حتم نباید به فکر یک سالن «جیم» باشیم؛ بلکه بیشتر حواسمان باشد که جیم نشویم و بهانه نتراشیم. یک پیاده‌روی ساده تا دویدن در یک پارک یا کنار خیابان خلوت می‌تواند شروع خوبی برای ورزش باشد.

است. در ادامه مهارت‌ها را مرور می‌کنیم:

خودآگاهی

خودآگاهی به معنی آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود و تصویری واقع بینانه از خود داشتن، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های خود و توضیح روشنی از ارزش‌های خود داشتن و از همه مهم‌تر داشتن انگیزش برای شناخت است. بسیاری از افراد همواره شعار می‌دهند: «بله من می‌دونم که کامل نیستم». آری، هیچ کس کامل نیست؛ ولی بعضی از این افراد با گفتن این جمله در واقع می‌خواهند بر تری و عیب‌پوشانی بیشتری نسبت به بقیه داشته باشند. سعی کنیم این عبارت و این واقعیت را در شرایطی به کار ببریم که درباره اشتباهات خود و ضعف‌هایمان حرف بزنیم و با شناخت و قبول آن‌ها گامی در جهت کاهش بعضی از آن‌ها که مقابل اصلاح هستند، برداریم.

اما به راستی چقدر مراقب حجم خوردن و میزان تحرک خودمان هستیم؟ بهتر است پاسخی ندهیم تا ذهن ما فعال بماند و هر کدام بین غذای خود و میزان تحرکمان موازنه‌ای ایجاد کنیم. وقتی صحبت از زندگی سالم می‌شود، باید از لچ کردن با خود دست برداریم و سری به خودمان بزنیم تا در یابیم که لجبازی و عناد با خود ممکن است ریشه در کودکی‌هایمان داشته باشد؛ پس با یافتن مهارت‌های زندگی سالم بین امروز خود و دیروزمان یک آشتی برقرار کنیم: آشتی درونی و مؤانست و خلوت با خود که ای مرد عزیز یا ای خانم نازنین، ای پسر خوب یا ای دختر گل و مهربان یا نامهربان بیا و کمی آگاهی و خودآگاهی پیدا کن. آن وقت است که به لیستی نیاز داریم تا ما را وارد این حوزه‌ها کند.

امروز روان‌شناسان مهارت‌های ده‌گانه‌ای را برای زندگی سالم در نظر دارند که به تدریج و تفصیل درباره آن‌ها بحث خواهیم داشت. شاید به تعبیری کلام وزین مولای متقیان حضرت علی (ع) بتواند آغاز زمینه‌ای برای مشکل باشد که می‌فرمایند: بالاترین دانش‌ها خودشناسی

را نشان می‌دهد: این که از خودمان چه می‌خواهیم. خودآگاهی همچنین ارزش‌هایمان را یادآور می‌شود که مرزمان را با دیگران روشن کنیم و خط قرمزهایمان را بشناسیم و بشناسانیم.

این نگاه به خود ما را تشویق می‌کند که عمیق‌تر به وجود خود بنگریم و شناخت بیشتر و دقیق‌تری از خود داشته باشیم.

ادامه مطلب در شماره‌های آینده...

نکته ظریف در این مهارت، قبول، تحسین و باور نقاط قوت خودمان است.

اینکه صفت، مهارت یا ویژگی مثبتی داریم یا در جای مناسب بیان کنیم یا اگر به ما گفته شد، قبول کنیم و شکرگزار باشیم و تشکر کنیم، از مهارت‌های خودآگاهی است. حال این ویژگی اکتسابی باشد یا سرشتی و خدادادی فرقی نمی‌کند: مهم شاکرانه نگاه کردن به داشته‌هاست که نه خودپسندی در آن وجود دارد و نه خودکم‌بینی. قبول محسنان به معنای خودخواهی نیست؛ بلکه خودباوری است. قبول عیوب خود کم‌بینی نیست؛ بلکه واقع‌بینی است.

خودآگاهی ما را به حقوق و حدود مرزهایمان آگاه می‌کند؛ در ضمن وظایف و مسئولیت‌هایمان