محبوبه قربانی
پرونده
سلامت و سبک زندگی

دکتر علیرضا شریفی یزدی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه:

سلامت در رتبه‌های آخر جدول ترجیحات ایرانی‌هاست

ایرانی‌ها نسبت به کشورهای دیگر به سلامتی‌شان کمتر اهمیت می‌دهند، چراکه جدول ترجیحات یعنی اولویت‌هایی را که در زندگی دارند، نمی‌توانند رتبه‌بندی کنند. برای انجام فعالیت‌هایی مثل ورزش بهانه می‌آورند و در مسئله درمان، مصداق نوشدارو بعد از مرگ سهراب هستند. دکتر علیرضا شریفی‌یزدی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه معتقد است: جامعه سالم جامعه‌ای است که توان یالقوه تک تک آحاد مردم را بالفعل و رو به رشد و توسعه کند. از آنجا که خانواده یکی از مهم‌ترین نهادها از پنج نهاد اصلی است، نقش مهمی در شناسایی و توانمندی‌های بالقوه فرزندان دارد. او می‌گوید: برخلاف گذشته که تنها چند مورد هوش از جمله کلامی، منطقی، ریاضی، بصری و موسیقی برای انسان‌ها مطرح بود، ولی امروزه ثابت شده است انسان ۳۵ مدل هوش دارد که هر انسانی در چند مورد آن نابغه است. اگر والدین چند مورد آن را در فرزندان‌شان شناسایی و آنها را در همان راستا کمک کنند و حرکت دهند، گام‌ها به سمت انسان سالم و در نهایت جامعه سالم نزدیک‌تر خواهد شد. گفت‌وگو با این جامعه‌شناس و استاد دانشگاه را می‌خوانید.

■■■

در شروع مصاحبه مخاطبان را با ویژگی‌های جامعه سالم آشنا کنید.

قبل از تعریف جامعه سالم باید به این نکته اشاره کرد که انسان‌ها نباید توقع یک جامعه رؤیایی بدون آسیب را داشته باشند، بلکه در همه جوامع، حداقلی از آسیب‌ها وجود دارد. در تعریف جامعه سالم باید گفت جامعه‌ای را که امنیت ملی در آن مورد رشد و میزان آسیب‌های اجتماعی مانند طلاق، سرقت، پرخاشگری، از استاندارد رو به جلو بالاتر نباشد، می‌توان جامعه سالم تعریف کرد. همچنین برای داشتن جامعه سالم، باید توان یالقوه تک تک افراد جامعه را بالفعل و رو به رشد و توسعه کرد. توجه به جامعه سالم هم از جامعه مواردی است که می‌توان با حفظ و نگهداری آن و دغدغه‌مندبودن نسبت به آن، جامعه سالمی را رقم زد.

جامعه سالم از منظر خانواده، جامعه‌ای است که می‌تواند برای اعضای نسل نو خود، خانواده تشکیل دهد. یعنی این امکان وجود داشته باشد که رشد و توسعه کرد. توجه به جامعه سالم از منظر خانواده باشد که دختر و پسر در سن ازدواج تشکیل زندگی دهند و به دنبال آن استقلال و فرزندآوری داشته باشند. در جامعه سالم، فرزندان کمتر در میزان طلاق روحی و روانی را از روابط والدین می‌بینند و والدین زمینه‌ای را فراهم می‌کنند تا فرزندان‌شان سلامت روان‌شان را حفظ و بتوانند به عنوان انسان سالم در جامعه زندگی کنند

در مقایسه با کشورهای دیگر، چرا ایرانی‌ها کمتر به سلامتی فردی و اجتماعی خود اهمیت می‌دهند؟

در خانواده‌های ایرانی به لحاظ فرهنگی، مسائلی مانند تحصیلات پررنگ شده است. این مسئله خوب است اما همه دغدغه‌های والدین این شده است که فرزندان‌شان درسخوان شوند و معدل بالا داشته باشند. مشکل آنجاست که جدول ترجیحات‌مان دچار مشکل است. در توضیح باید گفت، اولویت‌های زندگی در آدم‌های موفق و غیرموفق تقریباً مشترک است، اما آنجا بحث است که نمی‌دانند جدول ترجیحات‌شان کدام است و نمی‌توانند اولویت‌بندی کنند. اگر هر انسانی ۱۵۰ اولویت داشته باشد، تنها در چند مورد امکان اجرایی دارد، ولی همان چند مورد را هم نمی‌شناسد یا نمی‌تواند رتبه‌بندی کند، به همین دلیل در ایران انرژی بعضی خانواده‌ها در مقوله تحصیلات، معدل و نمره برای فرزندان بسیار زیاد استفاده می‌شود، ولی در همان خانواده جدول ترجیحات ورزشی پایین است و اگر فرزندی بخواهد باشگاه برود، والدین فکر می‌کنند اتلاف وقت است، بنابراین ما نسبت به دیگر کشورها به جدول ترجیحات توجه مناسبی نداریم و سلامت در ردیف آخر ترجیحات ماست. نکته دیگر اینکه دنبال بهانه هستیم. مثلاً در مورد ورزش گفته می‌شود امکانات و زیرساخت‌ها کم است، هرچند درست است ولی ما ورزش‌هایی داریم که بسیار ارزان‌قیمت و ساده هستند و به همان اندازه برای افراد کارایی دارد، اما نکته آن است که بسیاری از خانواده‌ها اهمیت و ارزش ورزش را چه برای خود و چه برای بچه‌ها در نظر نمی‌گیرند. در کشورمان اصلاً امکانات درمانی‌مان مناسب است، اما معنای درمان چیست؟ یعنی اینکه آنقدر صبر می‌کنیم تا مریض شویم یا اتفاقی بیفتد، بعد به مرکز درمانی دولتی یا خصوصی مراجعه کنیم! در حالی که مقوله بهداشت برای خانواده‌ها مثل چکاپ دوره‌ای یا معاینه دوره‌ای دندانپزشکی قبل از مشکل انجام نمی‌شود، بلکه زمانی انجام می‌شود که دیر شده و هزینه و زمان زیادی صرف آن می‌شود.

دلیل این بی‌توجهی‌ها چیست؟

یکی از دلایل این است که در برخی موارد مورونی است. شاید والدین‌مان همین شیوه را در زندگی‌شان داشته‌اند. علت دیگر مشغله زیاد والدین است. می‌دانیم والدین ایرانی یکی از پرمشغله‌ترین والدینی هستند که ساعات کاری زیادی دارند، به همین دلیل بخشی از وظایف‌شان روی زمین می‌ماند. نکته دیگر فقدان برنامه‌ریزی است. اگر مدیریت برنامه‌ریزی وجود نداشته باشد، خیلی از کارها بر زمین خواهد ماند.

به نظر جنابعالی چرا مردم جامعه ما به سلامت دیگران اهمیتی نمی‌دهند؟ مثلاً فرد سرما خورده است، ولی قائل به استراحت در خانه نیست و اگر دانش‌آموز باشد به مدرسه می‌رود. بدون ماسک از وسیله نقلیه عمومی استفاده می‌کند و...

رعایت حقوق دیگران یک رفتار مدنی و اعتقادی است و باید از دوران کودکی درونی شود. باید هم در درون خانواده و هم در نظام تعلیم و تربیت این آموزش‌ها داده شود، ولی متأسفانه برای دنیای مدرن بر اساس پدیده‌های مدرن کاری نشده است. بر اساس یک نظام سنتی، وقتی دم در می‌ایستیم، خودبه‌خود اجازه می‌دهیم فردی که بزرگ‌تر است وارد شود، حتی اگر او را نشناسیم، ولی وقتی همین فرد پشت فرمان ماشین بنشیند به سن و احترام راننده مقابل توجهی نمی‌شود. در واقع بین فرهنگ اصیل ما- که در آن احقاق حق دیگران و رعایت حقوق دیگران همیشه وجود داشته و در اولویت بوده فاصله افتاده است. ما باید بین پدیده‌های دنیای مدرن تنوع‌سنجایم از آن سنتی را به‌روز کنیم. نتیجه آن می‌شود که امروز مدگرترین رفاقت نمی‌شود، بنابراین لازم است آموزش داده شود. چراغ هم پایه شرعی و هم پایه عقلی دارد. متأسفانه آموزش و پرورش ما بر غیررسمی که درون خانواده اتفاق می‌افتاد و چه رسمی که دستگاه تعلیم و تربیت است، در این زمینه خیلی دقیق عمل نکرده است.

برخی افراد با رفتار خود موجب ایجاد آلودگی روانی در جامعه می‌شوند و به تبع آن سلامت روانی دیگر افراد را با مخاطره مواجه می‌کنند؛ مانند پرخاشگری، نزاع، قتل و غیره. به نظر شما راه‌حل چیست؟

موارد که گفته شد ریشه در خشونت دارد و ریشه خشونت در درون خانواده است. خشونت زمانی اتفاق می‌افتد که به فرد اضطراب دست می‌دهد. زمانی که شخص نتواند مسئله‌ای را به شکل مناسب حل کند، وجودش پر از استرس می‌شود و برای تخلیه استرس از روش‌های خشونت‌آمیز استفاده می‌کند. بنابراین اولین گام در درون خانواده، یادگیری و مهارت حل مسئله است. اگر خانواده‌ای این مهارت را یاد بگیرد، آن وقت با هر پدیده‌ای روبه‌رو شود، رفتار خشونت‌آمیزی ندارد، بلکه آن را با روش‌های درست حل می‌کند و خشونت در افراد نهادینه نمی‌شود.

آیا درباره خشم نیز همینطور است؟

این با خشم فرق می‌کند. خشم یک امر درونی است و تا حدی انسان‌ها در درون خودشان دارند. خشم وقتی بالفعل می‌شود، آموختنی می‌شود اما خشونت این طور نیست. به طور نسبی می‌توان گفت کار درستی نمی‌کند، با خشونت باید او برخورد می‌کند، به همین دلیل ناخوشایند به او خشونت را یاد می‌دهد، اینکه وقتی کاری مطلوبت نیست، باید زور و مجازات هم از رفتارهای درست کنار گذاشته نمی‌شود. بنابراین گام اول حذف خشونت و قدرت در خانواده است. قدرت هم با اقتدار فرق می‌کند. اقتدار یک پدیده بسیار ارزشمند ولی قدرت یک پدیده نامطلوب است. در اثر بایدگفت اگر بخواهیم فرزندان از روش‌های غیرخشونت‌آمیز برای حل مسئله بهره نگفتند و پدیده خشونت کم شود، لازم است دشمنی در خانواده نسبت به همسایه و اقوام کم شود و مسئله خشونت به عنوان ابزاری که بر پایه شیوه تربیتی غلط در قدیم وجود داشت، حذف شود.

مهم‌ترین عامل برای فرهنگ‌سازی سلامتی در جامعه چیست؟

خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی نسبت به نهادهای دیگر است، به همین دلیل هر چقدر از بیرون و از درون روی آن واعضای آن سرمایه‌گذاری شود، معنا و نوید آن این خواهد شد که در آینده با جامعه‌ای سالم روبه‌رو خواهیم بود و گام‌ها به این سمت نزدیک‌تر خواهد شد.

جامعه سالم از منظر خانواده، جامعه‌ای است که بتواند برای اعضای نسل نو خود، خانواده تشکیل دهد، یعنی این امکان وجود داشته باشد که رشد و توسعه کرد و پس در سن ازدواج تشکیل زندگی دهند و به دنبال آن استقلال و فرزندآوری داشته باشند. در جامعه سالم، فرزندان کمتر در میزان طلاق روحی و روانی را از روابط والدین می‌بینند و والدین زمینه‌ای را فراهم می‌کنند تا فرزندان‌شان سلامت روان‌شان را حفظ و بتوانند به عنوان انسان سالم در جامعه زندگی کنند

بررسی سلامت در سبک زندگی ما در آستانه ۱۸فروردین، روز سلامتی

قدر سلامتی‌ات را بدان!

حسین گل‌محمدی

«به سلامت... به سلامتی... سلامت باشید... قدر سلامتی‌ات را بدان!» اینها عبارات کوتاهی است که شاید هر روز در قالب تشکر و شکرانه، تعارف و ادب، آرزو و توصیه در تعامل‌ها و گفت‌وگوهای ما ایرانی‌ها تکرار می‌شود و نشان‌دهنده اهمیت سلامتی در فرهنگ ماست، اما شوربختانه با یک قدر ظاهراً رفتار امروز ما چندان تناسبی با گفتار و باورهای ما ندارد یا صرفاً عادت کرده‌ایم فقط حرفش را بزنیم. ورزش که نمی‌کنیم و حتی دریغ از چند دقیقه پیاده‌روی. چکاپ و آزمایش‌های دوره‌ای که اصلاً حرفش را نزن، اسمش را می‌گذاریم سوسول‌بازی! بهداشت دهان و دندان هم که فقط موقع به عصب رسیدن و کار از کار گذشتن برای‌مان معنا پیدا می‌کند. برای هر دردی هم مثل نقل و نبات انواع قرص‌های مسکن می‌خوریم و معده بیچاره را و انبار داروهایی می‌کنیم که با تشخیص خودمان تجویز شده است. به خودمان که می‌آییم می‌بینیم هزار درد و مرض مزمن و کهنه و نو گرفته‌ایم و چالب است به این مرحله که می‌رسیم با خودمان می‌گوییم: «من که چیزیم نبوده!»... خلاصه در نگاهی دیگر باید گفت: ممکن است انجام عمل‌های زیبایی برای شخص را به نتیجه دلخواهش برساند، ولی هماطور که در بسیاری از افراد مسن شاهدیم، روزی می‌رسد که شیئی چوبی و قلزی به نام عصا جای عضلات‌شان را می‌گیرد، چون زمانی که باید به تقویت عضلات‌شان اهمیت می‌دادند، ندادند و تنها به فکر زیباکردن ظواهرشان بودند که اگر این کار انجام می‌شد، هر دو نتیجه را برای‌شان داشت. نمونه بی‌اختیاری‌های ادراری که به دلیل ضعف عضلات پیش می‌آید و به اشتباه بعضی از زنان فکر می‌کنند به دلیل تعدد زایمان به این عارضه مبتلا می‌شوند، از جمله موارد ادعای است که در اثر بی‌توجهی به سلامت در سبک زندگی پیش می‌آید. مشابه این موارد باعث می‌شود نگرانی‌مان نسبت به بسیاری از جوانان و نوجوانان‌مان بیشتر شود، چراکه بعضی از آنها تنها به زیبایی‌های ظاهر اهمیت می‌دهند و به جای بیش‌گرفتن سبک زندگی سالم، روش‌های غلط در تغذیه و کارشان دیده می‌شود، غافل از اینکه به این جسم برای آینده‌ای با آرامش و سلامتی نیاز دارند.

جسم سلامت‌ات را بدان!

دوستی که مدت‌ها در یکی از کشورهای اروپایی زندگی کرده بود، می‌گفت: در مجاورت خانه آنها پیرزنی بود که هر روز صبح‌زود می‌رفت و دچار ورزشی لوازم آرایش شنیده می‌شد؛ تکانی که به لزم است والدین اهتمام بیشتری به آن داشته باشند. چراکه لزوم نقص معرف یک سبک زندگی سالم به فرزندان آنها هست. بنابراین باید حواس‌شان به این دسته از خطرات باشد و به‌موقع فرزندان‌شان را نسبت به این موارد آگاهی دهند و از آنها مراقبت کنند.

با توجه به موارد گفته‌شده، دکتر مجید نیک‌خواه‌کیارمش، پزشک عمومی نکاتی درباره سبک زندگی سالم و فعال مطرح کرده است که در ادامه می‌خوانید. به گفته این پزشک عمومی اصلاح سبک زندگی در این دوران دیجیتالی و با وجود مشکلات اقتصادی و بعضی مشاغل که به خاطر شرایط آن افراد مجبور هستند شب‌ها بیدار بمانند، متفاوت است و نمی‌توان نسخه واحدی برای همه پیچید، اما نکات ساده‌ای وجود دارد که به رعایت حداقلی آن می‌توان به سبک زندگی سالم رسید و آینده‌ای سالم را برای خود رقم زد.

وی می‌گوید: ورزش روزانه، نکته مهمی است که در افراد مختلف تفاوت دارد. بعضی حرفه‌ای آن را انجام می‌دهند بعضی عادی و چند روز در هفته، اما اکثر متخصصان بر این باورند که افراد باید روزی نیم‌ساعت در پنج روز از هفته، پیاده‌روی داشته باشند، به گونه‌ای که باعث ایجاد تعریق شود تا خون‌رسانی بهتری داشته باشند و حال روحی و جسمی خوبی دریافت کنند. مصرف قسط‌وده‌ها یک امر اجتناب‌ناپذیر است و باید به صورت تفریحی حداکثر ماهی یک بار استفاده شود. متأسفانه بعضی از خانواده‌ها به بهانه شرایط اقتصادی طبیخ آن را افراش داده‌اند، آن هم در شرایطی که می‌توان یک غذای ساده را که هم به‌صرفه است و هم سلامتی را در پی دارد جایگزین آن کرد. مصرف دخانیات هم از جمله مواردی است که سبک زندگی‌ها را نامالم کرده است. کاهش سن مصرف دخانیات و دسترسی راحت به مواد مخدر و الکل تبدیل به عرف شده است، بنابراین نیاز است خانواده‌ها نسبت به آن آگاهی داشته باشند و مراقبت کنند.

تلبق نظر کارشناسان و متخصصان، سن مصرف دخانیات کاهش یافته و حالا هم چند سال است، زمزمه کاهش سن مصرف می‌رویه و نابجای لوازم آرایش شنیده می‌شود؛ نکاتی که لزم است والدین اهتمام بیشتری به آن داشته باشند. چراکه لزوم نقص معرف یک سبک زندگی سالم به فرزندان آنها هست. بنابراین باید حواس‌شان به این دسته از خطرات باشد و به‌موقع فرزندان‌شان را نسبت به این موارد آگاهی دهند و از آنها مراقبت کنند.

به گفته این پزشک عمومی اصلاح سبک زندگی سالم و فعال مطرح کرده است که در ادامه می‌خوانید. به گفته این پزشک دیگر سنجیده می‌شود. امروزه تلاش برای نشان دادن سن بیولوژیکی پایین‌تر از سن شناسنامه‌ای در بسیاری از افراد دیده می‌شود و جزئی از زندگی‌ها شده است، اما بعضی می‌خواهند راه ۱۰۰ ساله را یک شبه طی کنند، به همین خاطر خودشان را به تیغ جراحی عمل‌های زیبایی می‌سپارند یا تزریقاتی مانند بوتاکس لیفت و غیره انجام می‌دهند. گاهی دیده می‌شود این موارد با هزینه‌های هنگفت و در مراکز غیر بهداشتی انجام می‌شود که در آخر نتیجه مطلوبی هم ندارد، البته موضوعاتی مانند چشم و هوچشمی و مسائل روانی هم در انجام این گونه عمل‌ها دخالت دارد که هر کدام جای بحث خودش را دارد، اما نکته این است که برای نشان دادن سن بیولوژیکی کمتر از سن تقویمی لازم است مراقب سلامتی‌مان تنها با یک تغییر در سبک زندگی‌مان باشیم، البته این به آن معنا نیست که عمل‌های زیبایی کاری عبث و بیهوده است چراکه میل به زیبایی و زیبا دیده‌شدن در هر انسانی وجود دارد و یکی از خواسته‌های بی‌انتهای انسان‌ها به ویژه در زنان است، از طرفی بعضی عمل‌های زیبایی برای بعضی افراد لازم و ضروری است و در بعضی موارد جنبه درمانی دارد، ولی روی صحبت با آنهایی است که بدون هیچ دلیلی و تنها به استناد پرورده‌های ذهنی یا دیده‌شدن در نگاه دیگران به سمت و سوی این عمل‌ها، بوتاکس و لیفت می‌روند و در آخر از نتیجه کار هم راضی نمی‌شوند چراکه بدن و ظاهرشان از حالت طبیعی و بهنجار دور می‌شود و حالت مصنوعی می‌گیرد.

در نگاهی دیگر باید گفت: ممکن است انجام عمل‌های زیبایی شخص را به نتیجه دلخواهش برساند، ولی هماطور که در بسیاری از افراد مسن شاهدیم، روزی می‌رسد که شیئی چوبی و قلزی به نام عصا جای عضلات‌شان را می‌گیرد، چون زمانی که باید به تقویت عضلات‌شان اهمیت می‌دادند، ندادند و تنها به فکر زیباکردن ظواهرشان بودند که اگر این کار انجام می‌شد، هر دو نتیجه را برای‌شان داشت. نمونه بی‌اختیاری‌های ادراری که به دلیل ضعف عضلات پیش می‌آید و به اشتباه بعضی از زنان فکر می‌کنند به دلیل تعدد زایمان به این عارضه مبتلا می‌شوند، از جمله مواردی است که در اثر بی‌توجهی به سلامت در سبک زندگی پیش می‌آید. مشابه این موارد باعث می‌شود نگرانی‌مان نسبت به بسیاری از جوانان و نوجوانان‌مان بیشتر شود، چراکه بعضی از آنها تنها به زیبایی‌های ظاهر اهمیت می‌دهند و به جای بیش‌گرفتن سبک زندگی سالم، روش‌های غلط در تغذیه و کارشان دیده می‌شود، غافل از اینکه به این جسم برای آینده‌ای با آرامش و سلامتی نیاز دارند.

تلبق نظر کارشناسان و متخصصان، سن مصرف دخانیات کاهش یافته و حالا هم چند سال است، زمزمه کاهش سن مصرف می‌رویه و نابجای لوازم آرایش شنیده می‌شود؛ نکاتی که لزم است والدین اهتمام بیشتری به آن داشته باشند. چراکه لزوم نقص معرف یک سبک زندگی سالم به فرزندان آنها هست. بنابراین باید حواس‌شان به این دسته از خطرات باشد و به‌موقع فرزندان‌شان را نسبت به این موارد آگاهی دهند و از آنها مراقبت کنند.

با توجه به موارد گفته‌شده، دکتر مجید نیک‌خواه‌کیارمش، پزشک عمومی نکاتی درباره سبک زندگی سالم و فعال مطرح کرده است که در ادامه می‌خوانید. به گفته این پزشک عمومی اصلاح سبک زندگی در این دوران دیجیتالی و با وجود مشکلات اقتصادی و بعضی مشاغل که به خاطر شرایط آن افراد مجبور هستند شب‌ها بیدار بمانند، متفاوت است و نمی‌توان نسخه واحدی برای همه پیچید، اما نکات ساده‌ای وجود دارد که به رعایت حداقلی آن می‌توان به سبک زندگی سالم رسید و آینده‌ای سالم را برای خود رقم زد.

وی می‌گوید: ورزش روزانه، نکته مهمی است که در افراد مختلف تفاوت دارد. بعضی حرفه‌ای آن را انجام می‌دهند بعضی عادی و چند روز در هفته، اما اکثر متخصصان بر این باورند که افراد باید روزی نیم‌ساعت در پنج روز از هفته، پیاده‌روی داشته باشند، به گونه‌ای که باعث ایجاد تعریق شود تا خون‌رسانی بهتری داشته باشند و حال روحی و جسمی خوبی دریافت کنند. مصرف قسط‌وده‌ها یک امر اجتناب‌ناپذیر است و باید به صورت تفریحی حداکثر ماهی یک بار استفاده شود. متأسفانه بعضی از خانواده‌ها به بهانه شرایط اقتصادی طبیخ آن را افراش داده‌اند، آن هم در شرایطی که می‌توان یک غذای ساده را که هم به‌صرفه است و هم سلامتی را در پی دارد جایگزین آن کرد. مصرف دخانیات هم از جمله مواردی است که سبک زندگی‌ها را نامالم کرده است. کاهش سن مصرف دخانیات و دسترسی راحت به مواد مخدر و الکل تبدیل به عرف شده است، بنابراین نیاز است خانواده‌ها نسبت به آن آگاهی داشته باشند و مراقبت کنند.

جواد سال‌ها سبک زندگی سالم را رقم زده است. او می‌گوید: ۶۲ سال بیشتر ندارم و پدرم هم ۵۵ ساله است. خیلی وقت خانه‌نشین شد... اوضاعم خوب و خوراکش توجهی نداشت. ۴۰ سالگی عمل قلب باز کرد ولی کله‌پاچه را هفته‌ای سه روز می‌خورد و اگر غذا و آرام‌بخش نداشت، غرمی‌زد؛ او آرزوی ما که قدم‌زدن با او در پارک و خیابان بود، گرفت، البته هیچ وقت به رویش نیاوردم و گلایه ندارم از اینکه نمی‌توانیم تا حمام برود و من باید کمکش کنم. همه اینها برای من خیر و برکت است، ولی دلم می‌گیرد. اگر به سلامتی‌اش اهمیت می‌داد، حال شرایط طور دیگری رقم می‌خورد.

رضا ۴۳ ساله به خاطر اضافه‌وزن، بارها رژیم‌های مختلف گرفته بود ولی بی‌نتیجه. وی با اخر به خاطر مدلی از رژیم که در فضای مجازی توصیه شده بود، ناراحتی معده هم گرفته بود و چند سالی دارو مصرف می‌کرد. او همیشه از فرم پهلوهایش گلایه داشت تا اینکه به سفارش یکی از دوستانش تصمیم می‌گیرد دکتر تغذیه بود. دکتر از او تست سلامت گرفت که معلوم شد مشکل پهلوهایش تنها به خاطر عدم‌مصرف آب است. او باید روزی هشت لیوان آب می‌خورد که به

دکتر مجید نیک‌خواه کیارمش، پزشک عمومی:

بوتاکس و لیفت جوان‌تان نمی‌کند با ورزش و تغذیه مناسب سرحال بمانید

عمل‌های زیبایی باید بعد از مشاوره با یک پزشک متخصص زیبایی و روان‌شناس انجام شود، چراکه در بسیاری موارد فرد بعد از مشاوره از انجام عمل منصرف می‌شود، زیرا آن عمل یا لازم نبوده است یا عوارضی را برای او در پی خواهد داشت

اکثر متخصصان بر این باورند که افراد باید روزی نیم‌ساعت در روز از هفته، پیاده روی داشته باشند. به گونه‌ای که باعث ایجاد تعریق شود تا خون رسانی بهتری داشته باشند و حال روحی و جسمی خوبی دریافت کنند

می‌کنند. این پزشک عمومی بر خواب مناسب و مفید نیز تأکید می‌کند و می‌گوید: صبورمی که در بهبود کارکرد اندام‌های بدن حتی در سیستم روانی و زیبایی ظاهری مؤثر است خواب کافی است، البته این مسئله درباره افرادی که شغل شبانه دارند، جای بحث دارد، ولی افرادی که وقت کافی برای خواب دارند، باید استفاده بهینه داشته باشند. یک نکته هم برای سلامتی و هم برای زیبایی ظاهر مهم است و آن عدم‌استفاده از لوازم الکترونیکی قبل از خواب است. اگر فردی به رختخواب رفت و خوابش نبرد، بهتر است به جای استفاده از موبایل، از جا بلند شود، مطالعه‌ای داشته باشد و دوباره به رختخواب برود. شاید این راه کمک به بی‌خوابی آنها باشد.

وی به کنترل مصرف لوازم آرایشی غیرضروری به خصوص در سن پایین تأکید می‌کند و می‌افزاید: مصرف لوازم آرایشی نیاز به فرهنگ‌سازی دارد و در اینجا هم نقش خانواده‌ها بسیار مهم است. طبق آمار سن مصرف لوازم آرایشی کاهش یافته است، در حالی که استفاده از این لوازم در زمان طولانی برای سلامتی پوست و زیبایی این مفاهیر است، بنابراین باید کنترل و در حد لازم استفاده شود. نیک‌خواه درباره اصرار بعضی افراد برای انجام عمل‌های جراحی با هدف کم کردن سن بیولوژیکی و زیبایی ظاهری و اندام‌ها می‌گوید: عمل‌های زیبایی باید بعد از مشاوره با یک پزشک متخصص زیبایی و روان‌شناس انجام شود، چراکه در بسیاری موارد فرد بعد از مشاوره از انجام عمل منصرف می‌شود، زیرا آن عمل یا لازم نبوده است یا عوارضی را برای او در پی خواهد داشت.

وی می‌گوید: پزشک روزانه، نکته مهمی است که در افراد مختلف تفاوت دارد. بعضی حرفه‌ای آن را انجام می‌دهند بعضی عادی و چند روز در هفته، اما اکثر متخصصان بر این باورند که افراد باید روزی نیم‌ساعت در پنج روز از هفته، پیاده‌روی داشته باشند، به گونه‌ای که باعث ایجاد تعریق شود تا خون‌رسانی بهتری داشته باشند و حال روحی و جسمی خوبی دریافت کنند. مصرف قسط‌وده‌ها یک امر اجتناب‌ناپذیر است و باید به صورت تفریحی حداکثر ماهی یک بار استفاده شود. متأسفانه بعضی از خانواده‌ها به بهانه شرایط اقتصادی طبیخ آن را افراش داده‌اند، آن هم در شرایطی که می‌توان یک غذای ساده را که هم به‌صرفه است و هم سلامتی را در پی دارد جایگزین آن کرد. مصرف دخانیات هم از جمله مواردی است که سبک زندگی‌ها را نامالم کرده است. کاهش سن مصرف دخانیات و دسترسی راحت به مواد مخدر و الکل تبدیل به عرف شده است، بنابراین نیاز است خانواده‌ها نسبت به آن آگاهی داشته باشند و مراقبت کنند.

جواد سال‌ها سبک زندگی سالم را رقم زده است. او می‌گوید: ۶۲ سال بیشتر ندارم و پدرم هم ۵۵ ساله است. خیلی وقت خانه‌نشین شد... اوضاعم خوب و خوراکش توجهی نداشت. ۴۰ سالگی عمل قلب باز کرد ولی کله‌پاچه را هفته‌ای سه روز می‌خورد و اگر غذا و آرام‌بخش نداشت، غرمی‌زد؛ او آرزوی ما که قدم‌زدن با او در پارک و خیابان بود، گرفت، البته هیچ وقت به رویش نیاوردم و گلایه ندارم از اینکه نمی‌توانیم تا حمام برود و من باید کمکش کنم. همه اینها برای من خیر و برکت است، ولی دلم می‌گیرد. اگر به سلامتی‌اش اهمیت می‌داد، حال شرایط طور دیگری رقم می‌خورد.

رضا ۴۳ ساله به خاطر اضافه‌وزن، بارها رژیم‌های مختلف گرفته بود ولی بی‌نتیجه. وی با اخر به خاطر مدلی از رژیم که در فضای مجازی توصیه شده بود، ناراحتی معده هم گرفته بود و چند سالی دارو مصرف می‌کرد. او همیشه از فرم پهلوهایش گلایه داشت تا اینکه به سفارش یکی از دوستانش تصمیم می‌گیرد دکتر تغذیه بود. دکتر از او تست سلامت گرفت که معلوم شد مشکل پهلوهایش تنها به خاطر عدم‌مصرف آب است. او باید روزی هشت لیوان آب می‌خورد که به

دکتر پرویز رزاقی، روان‌شناس بالینی، مشاور خانواده و استاد دانشگاه:

خانواده قلب جامعه و ضامن حیات سالم است

در ماه رمضان میزان رفتارهای پرخطر و جرائم بسیار کمتر است، در دهه محرم نیز با کاهش جرم روبه‌رو هستیم. این مناسبت‌ها عوامل بازدارنده‌ای دارند که در کاهش ناهنجاری‌ها تأثیرگذار است چراکه مبتنی بر باورهای مذهبی است. این مناسبت‌ها نقطه عطفی در زندگی در جامعه به شمار می‌رود که در آن انسان‌ها دَأبه دنبال نیکی می‌رود و به تبع این گرایش، رفتارهای پرخطر و کارهای خلاف کمتر می‌شود و در سلامت جامعه تأثیر بسیار دارد

سلامت جامعه صرفاً به معنای سلامت جسمی افراد نیست. خانواده‌ها باید هم برای سلامتی جسم و هم سلامتی روح و روان فرزندان‌شان تدبیر کنند. «سلامت» عبارت است از برخورداری کامل جسمی، روانی و اجتماعی. اینکه می‌گوییم فرد سالم صرفاً به آن معنا نیست که او فقط بیماری جسمی یا نقص عضو ندارد بلکه او باید به لحاظ روانی فردی سالم و از نظر عاطفی و روحی نیز عاری از هر گونه مشکل باشد. جالب است بدانید حکیم نظامی گنجوی تعریف طولانی سازمان جهانی بهداشت را با چهره‌گیری از ابیاتی شعر پارسی با چند کلمه بیان کرده و گفته است: «سلامت به اقلیم آسودگی‌ست.» تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامتی، یک تعریف ایده‌آل است. دکتر پرویز رزاقی، روان‌شناس بالینی، مشاور خانواده و استاد دانشگاه نیز با تأیید این تعریف از سلامت، معتقد است: اینکه فرد بتواند از بعد روانی استعداد و توانمندی‌هایش را بشناسد و درک کند، هیجانات منفی، مثبت و استرس‌هایش را نیز بشناسد و کنترل کند، قطعاً از سلامت روانی برخوردار خواهد بود. او می‌گوید: مؤلفه‌های شناسایی هیجانات منفی، استرس‌ها، تاراحتی‌های روزمره، اضطراب‌ها، مثبت‌اندیشی، تفکر خوب و نگاه زیبا می‌تواند جزو ابعاد سلامت روانی باشد. افرادی که می‌توانند تصمیم‌گیری‌های بموقع، فکرهای درست و ارتباطات اجتماعی صحیح داشته باشند، همه اینها نشانه‌ها و ابعاد سلامت روان در یک فرد محسوب می‌شود. متن زیر حاصل گفت‌وگو با این مشاور و روان‌شناس است.

■■■

به نظر شما خانواده‌ها چگونه می‌توانند فرزندانی سالم به جهت جسمی و روحی به جامعه آینده تحویل دهند؟

خانواده قلب جامعه است. سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده است و این از سه منظر قابل بحث است: برخورد والدین با فرزندان، شناخت حالات روحی و روانی و صفات شخصیتی فرزندان و در نهایت ارتباط والدین با یکدیگر که باید مورد توجه قرار گیرد.

در توضیح این موارد باید گفت، معمولاً والدین بنا به استعداد، توانمندی و موفقیت‌های خود تلاش می‌کنند از بعد فیزیکی بچه‌ها را سالم رشد دهند. البته گاهی غفلت‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود بچه‌ها از نظر جسمانی رشد خوبی نداشته باشند؛ غفلت از مواردی همچون واکسیناسیون بموقع، هشدارهای کلامی، دور کردن از خطرها. آگاهی‌های مناسب که باید در فرزند داد تا از بعد جسمانی دچار مشکل نشود، قرارداد در موفقیت‌های که سلامت جسمانی را تضمین می‌کند و اشتارگیری با خطرات جامعه. در بسیاری از موارد والدین از بعد روانی که بسیار حائز اهمیت است، متوجه عملکرد خود و فرزندان‌شان نیستند، به همین جهت لازم است خانواده‌ها دقت بیشتری در این زمینه داشته باشند تا ویژگی‌های شخصیتی فرزندان‌شان را بشناسند. گاهی فرزندان ویژگی‌های روان‌شناختی خاص خود را دارند، مثلاً زودرنج و حساس هستند، به همین دلیل والدین باید به تناسب طرفیت‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی خاص فرزندان‌شان، رفتار کنند تا آنها در آینده دچار مشکلاتی در خانواده و جامعه نشوند. مثلاً اگر فرزندان وسواسی و شکننده هستند، والدین باید در دوران کودکی از آنها مراقبت کنند و رفتارهایی را انجام دهند تا وسواس آنها از بین برود و این بیماری مانع‌دار نشود. مراقبت‌های ویژه جنسیتی هم از جمله مواردی است که باید مدنظر قرار گیرد که اگر به آن توجه نشود، بیماری‌های شخصیتی و روانی در انتظار فرزندان خواهد بود، بنابراین نیاز بر خردود و ارتباط والدین با فرزندان دختر یا پسر و تشخیص رفتارهای مناسب با جنسیت فرزندان به سلامت روانی آنها منجر می‌شود.

مورد بعدی، ارتباطات والدین با خودشان است. اگر ارتباط پدر و مادر توأم با تنش و اختلاف باشد، این استرس به فرزندان منتقل می‌شود و آنها همیشه ترس از دست دادن و احساس ناامنی می‌کنند. قراردادن تلویحا و نادرست فرزند در مکان‌های تاریک، آنها را در آینده دچار مشکلات روانی و شخصیتی می‌کند که اثر آن بر جامعه نیز وارد می‌شود، بنابراین والدین تأثیر زیادی در سلامت جامعه دارند و هر چه از بعد سلامت، مراقبت روانی بیشتری از فرزندان شود به سلامت جامعه کمک زیادی می‌کند.

از دوران بارداری و رشد فرزند هم نباید غفلت کرد. تغذیه مناسب، مراقب