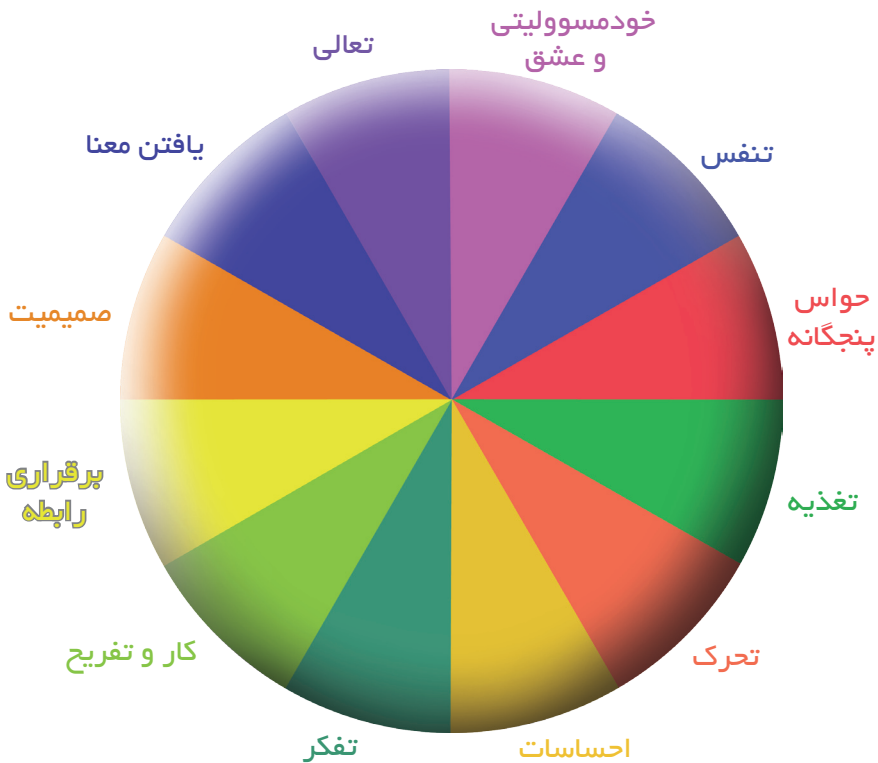




# بسته اطلاعاتی حضور سلامت در متن زندگی



## سلامت به ۱۲ روایت

رویکردهای گوناگونی برای طبقه‌بندی ابعاد مختلف زندگی و سلامت می‌توان در نظر گرفت. یکی از این رویکردها که در این بسته اطلاعاتی مورد توجه قرار گرفته، از سلامت به عنوان نوعی انرژی یاد می‌کند که در فرآیندهای محوری زندگی جریان می‌یابد و باعث برقراری تعامل و تعادل بین این فرآیندها می‌شود. این رویکرد، فرآیندهای محوری زندگی را به ۱۲ بخش تقسیم می‌کند و هر بخش را از منظر سلامت، زیر ذره‌بین می‌برد.

### خودمسئولیتی و عشق

سلامت، پلی است که بر دو ستون استوار شده و استحکام این دو ستون برای برقراری پل سلامت ضرورت دارد. این دو ستون عبارتند از خودمسئولیتی\* و عشق. این دو ستون، ارتباط پل سلامت را با دو دنیای مختلف برقرار می‌کنند؛ دنیای درون و دنیای بیرون. این حس آزادی که شما می‌توانید بین دنیاها و دیدگاه‌های گوناگون به آسانی حرکت کنید، مشخصه سلامت شماست.

خودمسئولیتی و عشق، نخستین تجلیات انرژی زندگی هستند که در کنار هم سلامت را پایه‌ریزی می‌کنند و زمینه‌ساز جریان آزاد انواع دیگر انرژی می‌شوند. اگر هر کدام از این دو پل (خودمسئولیتی و عشق) تضعیف یا تخریب شود، سلامت پل (زندگی سالم و سازگارانه) به خطر می‌افتد اما اگر هر دو مستحکم باشند، پیمودن مسیر آسان می‌شود.

خودمسئولیتی یعنی:

- ◀ کشف نیازهای ضروری خود و یافتن راه‌هایی برای تامین آنها؛
- ◀ تشخیص اینکه شما خودتان بهترین متخصص شناخت خودتان هستید؛ و
- ◀ بیان افکار و احساسات خودتان، به شیوه‌ای که دیگران بفهمند شما که هستید، چه نیازهایی دارید و چه چیزهایی می‌دانید.

عشق یعنی:

- ◀ گوش سپردن به ندای قلب و ارزش قایل شدن برای درونیات؛
- ◀ بهترین دوست خود بودن و وفادار ماندن به خود، خاصه در شرایط سخت؛ و
- ◀ درک ارتباط خود با همه دنیا.

با عشق و خودمسئولیتی، به عنوان بنیان‌های وجودی، زندگی و سلامت مترادف خواهند شد. سلامت یک روند پویاست که بسیاری از تناقض‌نماهای زندگی را حل می‌کند و برخی از

\* Self-Responsibility

ضدیت‌ها را با هم آشتی می‌دهد. واقعیت این است که اگرچه همه ما با همدیگر در ارتباطیم اما در عین حال، به شدت تنهاییم و باید به تنهایی زندگی خودمان را بسازیم و تصمیم‌های مهم زندگی خودمان را بگیریم. استحکام و تقویت این دو بنیان (خودمسئولیتی و عشق) به ما می‌آموزد که چگونه زندگی خودمان را بگذرانیم تا بتوانیم تهدیدهای زندگی را به فرصت تبدیل کنیم و سوال‌های زندگی را به انگیزه‌ای برای جستجو کردن، تجربه کردن، فرا گرفتن، اعتماد کردن و عشق ورزیدن به این مخلوق باشکوه متناقض نما - به خودمان.

### تنفس

بدن ما می‌تواند چندین هفته بدون غذا و چندین روز بدون آب زنده بماند اما بدون هوا نمی‌تواند بیشتر از چند دقیقه مقاومت کند. همه سلول‌های بدن ما نیازمند شارژ مداوم اکسیژن هستند تا بتوانند وظایف محوله خود را به خوبی انجام دهند. تامین این شارژ اکسیژن، وظیفه «تنفس» است. تنفس، این شارژ انرژی را به طور معجزه‌آسایی به صورت مادام‌العمر برای ما تامین می‌کند اما از آنجایی که این معجزه در طول زندگی ما دقیقه به دقیقه اتفاق می‌افتد و تکرار می‌شود، بیشتر ما توجهی به آن نداریم.

اگر هوا کاملاً سالم باشد و ریه‌های ما درست کار کنند و بدنمان سالم و ذهنمان آرام باشد، طعم سلامت را خواهیم چشید. اما متأسفانه، به ندرت چنین اتفاقی می‌افتد. در واقع ورودی بدن ما (هوا) ممکن است به شیوه‌های گوناگونی آلوده شده باشد. گاهی ممکن است اصلاً هوای کافی در دسترسمان نباشد؛ مثلاً کوهنوردان برای صعود به قله‌ها مجبورند همراه خودشان اکسیژن ببرند؛ وگرنه دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شوند و حتی در ارتفاع ۷۳۰۰ متری احتمال مرگشان هم هست. حضور در یک اتاق شلوغ بدون تهویه مناسب نیز می‌تواند اثر مشابهی داشته باشد. بیماری، تصادف، اختلال اندام‌های تنفسی، ترس یا عصبانیت شدید و استنشاق دود سیگار (که حاوی سمومی مانند نیکوتین و تار است) نیز می‌تواند سلامت تنفسی ما را به خطر بیندازد. عواملی از این قبیل، ورودی بدن ما (هوا) را تحت تاثیر قرار می‌دهند و بر خروجی (سوخت و ساز) بدن نیز اثر می‌گذارند.

### حواس پنجگانه

ما از طریق حواس پنجگانه‌مان (بینایی، بویایی، شنوایی، چشایی و لامسه) جهان را درک می‌کنیم و از آن لذت می‌بریم. توانایی ما برای کار کردن، لذت بردن، ارتباط برقرار کردن با دیگران و درک جهان هستی، به توانایی ما برای استفاده بهینه از حواسمان وابسته است. ولی گاهی این حواس دچار اختلال می‌شوند. لابد شما هم کسانی را می‌شناسید که پوست‌شان را در معرض آفتاب‌سوختگی قرار می‌دهند تا برنزه شوند. آنها دچار ضایعات پوستی می‌شوند تا

جور دیگری به نظر برسند! این قبیل اتفاقات در دنیای پیرامون ما زیاد می‌افتد. سروصدای ماشین‌های ظرف‌شویی، دستگاه‌های تهویه هوا، ابزارهای الکتریکی و صدای بلند موسیقی، دنیای اطراف ما را احاطه کرده؛ دنیایی که ما را تحریک‌پذیر و پرخاشگر می‌کند و گاهی خواب را از چشم‌مان می‌گیرد. برخی از این قبیل سر و صداها سلامت شنوایی ما را تهدید می‌کنند یا منجر به سردرد می‌شوند. در مورد حس چشایی هم همین‌طور. ما گهگاه غذاهای خیلی داغ می‌خوریم یا نوشابه‌های خیلی سرد می‌نوشیم و بعدش دچار سوزش زبان یا درد معده می‌شویم. ما در محیطی که پر از انواع و اقسام آلوده‌کننده‌های شیمیایی است، راحت قدم برمی‌داریم و امیدواریم این آلودگی‌ها کاری به کار ما نداشته باشند! اما واقعیت این است که هرچه بیشتر حواس پنجگانه خودمان را با این قبیل عوامل تخریب کنیم، گوش‌مان برای شنیدن فریادهای «کمک! کمک!»‌شان ضعیف‌تر می‌شود، در حالی که بدن ما دارد برای درخواست کمک، آژیر می‌کشد و ما نمی‌شنویم. مطالعات متعددی درباره پستانداران نشان داده که تخریب زودرس حواس، منجر به افت عملکرد، اختلال رشد و ضعف عملکرد جنسی می‌شود. حواس ما ابزارهای شگفت‌انگیزی هستند که حفظ مطلوب آنها لازمه سلامت ماست.

### تغذیه

بقراط می‌گفت: «بگذارید غذای شما داروی شما باشد و داروی شما غذای شما.» اما امروزه الگوی تغذیه بسیاری از مردم حاکی از یک بحران در حوزه بهداشت عمومی است؛ بحرانی که خیلی‌ها چشم و گوش خود را به روی آن بسته‌اند، در حالی که اگر همین فردا یک بیماری جدید کشف شود که عوارض زیانبارش حتی یک دهم عوارض الگوی تغذیه ناسالم امروزی باشد، سر و صدای زیادی برای یافتن درمان آن بیماری به پا خواهد شد! الگوی رایج تغذیه در دنیای امروز، نتیجه سبک زندگی ناسالمی است که به رضایت‌آنی اهمیت می‌دهد و عوارض آتی را نادیده می‌گیرد. امروزه بسیاری از مردم دچار سوءتغذیه‌اند، خیلی‌ها اضافه وزن دارند یا به خاطر عوارض تغذیه ناسالم (انواع سرطان، سکته‌های قلبی و مغزی و...) دارند با مرگ دست و پنجه نرم می‌کنند. پوسیدگی دندان، سوءهاضمه، یبوست، آلرژی، سردرد، ضایعات پوستی و اختلالات مو و ناخن، همگی می‌توانند جزو عوارض الگوهای ناسالم تغذیه باشند.

امروزه بیشتر ما تحت استرس هستیم و بیشتر مواد غذایی در دسترس‌مان آلوده به سموم دفع آفات نباتی‌اند یا به شدت فرآوری شده‌اند و به خاطر فقر خاک‌های کشاورزی، فاقد بسیاری از ریزمغذی‌های مورد نیازمان هستند. در کنار تمام این مشکلات، خیلی از مردم به کافئین یا نیکوتین یا الکل یا برخی داروها نیز وابسته شده‌اند. وضعیت امروزی ما شبیه یک حلقه معیوب است که در آن، هر عامل ناسالمی منجر به ایجاد یک عامل ناسالم دیگر می‌شود و باز، آن عامل، عامل نخست را تقویت می‌کند و خودش در پی تقویت آن عامل، تقویت می‌شود؛

مثلا هر چه بیشتر تحت استرس باشیم، احتمال اینکه برای تسکین خودمان پرخوری کنیم، بیشتر می‌شود. اما عارضه این پرخوری، تشدید استرس است. تازه، گاهی احساس عذاب وجدان ناشی از پرخوری هم گریبان آدم را می‌گیرد و استرس را، بیش از پیش، تشدید می‌کند؛ و باز گرفتار همان حلقه معیوب می‌شویم: استرس، پرخوری، تشدید استرس، تشدید پرخوری... و این حلقه مرتباً تکرار می‌شود. فرقی نمی‌کند که ما از کجای این حلقه بیرون ببریم؛ هر جایی که باشد، بالاخره این حلقه، ما را دچار عارضه‌هایی کرده است. آنچه ما باید فرا بگیریم، بیرون پریدن از این قبیل حلقه‌های معیوب و پریدن به درون حلقه زندگی سالم است.

### تحرك

در درون ما همه چیز در حرکت است. قلب ما خون را به جریان می‌اندازد؛ خون ما در بدن مان حرکت می‌کند؛ چشم‌هایمان باز و بسته می‌شوند و پرده گوش‌مان به ارتعاش در می‌آید. زنده بودن یعنی همین؛ یعنی متحرک بودن. اگر دست از حرکت برداریم، بیمار می‌شویم و از پا می‌افتیم. باید در حرکت باشیم تا طعم سلامت را بچشیم. به خاطر همین حرکت است که همه چیز دنیا در تغییر است. جلوی تغییر را گرفتن یعنی جلوی حرکت را گرفتن؛ و این یعنی توقف زندگی. آب اگر راکد شود، می‌گندد. رودخانه‌ای که در حرکت است، زنده و خودبسنده است؛ خودش خودش را پالایش می‌کند. بدنی که دست از حرکت بردارد، خانه عفونت و افسردگی می‌شود. بدنی که در نکاپوست، انرژی زندگی را در خودش به جریان می‌اندازد. کافی است یک لحظه چشم‌هایتان را ببندید و یک فرد ناسالم را در ذهن خودتان مجسم کنید. احتمالاً شخصی در ذهن دارید با صورت رنگ‌پریده و افسرده‌حال، هیکل نامتناسب، ظاهر خواب‌آلود و حالتش هم حتماً ساکن و بی‌حرکت است؛ ایستاده یا نشسته بر روی زمین یا صندلی یا کاناپه یا هر جای دیگر. بدون حرکت، هیچ کار و تفریح و شادی و زندگی‌ای در میان نخواهد بود. حرکت یک ضرورت است که دنیای درون و بیرون ما را به تغییر وامی‌دارد. از تو حرکت، از خدا برکت! و این یعنی زندگی؛ یعنی تولید انرژی حیات با یک ریتم پیوسته.

### احساسات

احساسات و عواطف ما گاهی اعجاب‌آورند، گاهی ترسناک، گاهی خوشایند، گاهی ناخوشایند. گاهی ممکن است سو، تعبیر شوند. گاهی ما آنها را سرکوب می‌کنیم، گاهی آنها را دست کم می‌گیریم، گاهی از آنها فرار می‌کنیم و... با این حال، زندگی بدون آنها خسته‌کننده است. زندگی کامل، زندگی‌ای است که احساسات و عواطف در آن نقش پررنگی دارند. احساسات و عواطف تقریباً به یک معنا هستند و چیزی فراتر از درک فیزیکی گرما و سرما و گرسنگی و احساساتی از این قبیل (که در بخش حواس پنجگانه به آنها اشاره شد) هستند.

احساسات و تفکرات ما هم از همدیگر جدا هستند؛ اگرچه ما خیلی از اوقات آنها را به جای هم به کار می‌بریم، اما واقعیت این است که مناطق درک این دو مقوله در مغز ما مناطق جداگانه‌ای هستند. سیستم لیمبیک که جایگاهش در عمق مغز ماست، منبع عواطف و احساسات ماست، در حالی که تفکرات ما در نئوکورتکس یا در ماده خاکستری مغز ما پرورش می‌یابند که جایگاهش در سطح مغز ماست. این تکامل در مغز پستانداران، تکامل اخیرتری به حساب می‌آید. ما معمولاً در واکنش به هر واقعه‌ای، هم فکر می‌کنیم، هم پاسخ هیجانی می‌دهیم. با این حال، بیشتر ما اولویت را به تفکرمان می‌دهیم و گاهی اوقات، به کلی، احساسات خودمان را نادیده می‌گیریم. این در حالی است که آشنایی با خواص شگفت‌انگیز احساسات و استفاده مطلوب از آنها، یکی از شاخصه‌های سلامت در زندگی است.

### تفکر

البرت شوایترز معتقد بود بزرگ‌ترین کشف هر نسلی این است که انسان‌ها می‌توانند با تغییر دیدگاه‌ها و اندیشه‌های خود، زندگی خود را تغییر دهند. اندیشه و احساس، هر دو، جزو هنرهای مغز ما هستند. درست همانطور که ریه‌ها، قلب و معده ما کار می‌کنند، مغز ما هم کار می‌کند تا تغییر شکلی در انرژی به وجود بیاورد. ما مغزمان را با مواد مغذی که مصرف می‌کنیم، تغذیه می‌کنیم؛ و همین‌طور با انرژی نیرومندی که از ایده‌ها و اندیشه‌های دیگران گرفته‌ایم، با منظره‌هایی که دیده‌ایم، صداهایی که شنیده‌ایم، اطلاعاتی که از کتاب‌ها یا رسانه‌ها دریافت کرده‌ایم و... برخی از این صورت‌های انرژی در مغز ما ذخیره می‌شوند تا در مواقع مقتضی استخراج شوند و به کار آیند. بقیه، برای عملکرد هرروزه مغزمان مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ مثلاً برای حل مساله‌هایی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم، برای تصمیم‌گیری‌ها و... تحقیقات علمی نشان می‌دهد مغزی که فکر می‌کند، انرژی مصرف می‌کند. اگر مغزمان را به دستگاه الکتروآنسفالوگراف (ماشینی که فعالیت مغز را ثبت می‌کند) وصل کنیم، می‌بینیم که سیگنال‌های الکتریکی مغز، هنگام فکر کردن و فکر نکردن، با هم تفاوت دارند. وقتی فکرمان مشغول است، فرکانس امواج مغزی ما افزایش می‌یابد. وقتی درگیری ذهنی مان کمتر است، امواج مغزی ما آرام می‌گیرند. بعد از کار فکری، احساس خستگی جسمی هم می‌کنیم چون تفکر، انرژی مصرف می‌کند. تفکر یکی از شاخصه‌های مهم سلامت جسمی و ذهنی است.

### کار و تفریح

کودکان، تا قبل از رسیدن به سن مدرسه، بیشتر وقت‌شان را صرف بازی و تفریح می‌کنند و این برای رشد و نمو آنها ضروری است. اما دنیای بزرگسالان، دنیای دیگری است که در آن، بیشتر اوقات زندگی صرف کار می‌شود و وقت اندکی به بازی و تفریح اختصاص می‌یابد.

تفریح بیشتر بزرگسالان نیز معمولاً نوعی گریز از کار است؛ یعنی به شکلی طراحی می‌شود که ذهن آنها را به کلی از کار منصرف کند. بعضی‌ها هم به جای پرداختن به تفریح‌های مهیج و موردعلاقه‌شان، سراغ صنعت تفریح می‌روند و فراموش می‌کنند که خود تفریح موضوعیت دارد و برای حفظ سلامت آنها ضروری است. اما تفاوت کلیدی کار و تفریح چیست؟ واقعیت این است که یک فعالیت واحد می‌تواند هم کار باشد، هم تفریح. نکته در اینجاست که آیا فعالیتی که مشغول آن هستیم، معطوف به نتیجه است یا نه. کار معمولاً معطوف به نتیجه است اما تفریح، نه. وقتی که ما واقعاً در حال تفریح یا بازی هستیم، معمولاً آنقدر غرق بازی و تفریح می‌شویم که نتیجه برایمان اهمیتی ندارد و این خود تفریح است که موضوعیت دارد. با هیچ «باید»ی سر و کار نداریم و هرچه کنیم، خوب و لذتبخش است. همین روح بازی و تفریح است که وقتی از کار زیاد خسته و فرسوده می‌شویم، می‌تواند تعادل را به زندگی ما برگرداند.

### ارتباط برقرار کردن

ارتباطات انسانی به معنای تبادل اطلاعات (کلامی یا غیرکلامی) بین یک فرستنده و یک گیرنده است. البته این تعریف، یک تعریف سرد و خشک از مفهومی است که می‌تواند خیلی گرم و شاعرانه و حتی عاشقانه باشد. وقتی شما با کسی حرف می‌زنید یا چیزی خطاب به او می‌نویسید یا به او نگاه می‌کنید، در واقع، شما در حال آشکار کردن خودتان هستید و این واقعیتی است که نمی‌توانید از آن فرار کنید. لحن صدای شما، شیوه انتخاب کلماتتان، تغییرات چهره‌تان، حتی لباس‌هایی که پوشیده‌اید و مدلی که موهایتان را شانه کرده‌اید، همگی معنادار هستند و بخشی از وجود شما را آشکار می‌کنند. حتی آدم‌هایی که با آنها وارد گفتگو می‌شوید، می‌توانند کم‌وبیش نشانگر این باشند که شما چه عقیده یا ارزش مشترکی با آنها دارید. گاهی این پیام‌های زیرمتنی آنقدر زیادند که متن پیام شما در لابلای آنها گم می‌شود و طرح و نقشه‌ای برای پیدا کردن آن لازم است.

ارتباطات انسانی متوقف نمی‌شوند. حتی وقتی مشغول ارتباط با کسی یا چیزی نیستید، در واقع، با خودتان در حال گفتگویید، هرچند که شاید خودتان هم از این امر آگاه نباشید. این گفتگوهای درونی نیز، مانند گفتگوهای بیرونی، در معرض سو، تفاهم و سو، تعبیر و تحریف‌اند. از آنجا که گفتگوهای درونی معمولاً درک شما از جهان و از خودتان را نشان می‌دهند، می‌توانند بر زندگی و سلامت شما اثرگذار باشند؛ مثلاً اگر شما مرتب در ذهن‌تان چنین تجسم کنید که زندگی در این دنیا مثل یک مسابقه است که رقبای شما همگی قوی هستند و شما رقیب ضعیفی به حساب می‌آیید، به احتمال زیاد، چنین وضعیتی برای خودتان رقم خواهید زد. اگر اهمیت این موضوع را درک کنید، قدر خودتان را بیشتر خواهید دانست و در گفتگوهای درونی‌تان نیز دقت بیشتری به خرج خواهید داد.

### صمیمیت

صمیمیت یکی از اجزای روابط سالم است. اما آیا این حرف به آن معناست که در یک رابطه صمیمانه دعا و درگیری وجود ندارد؟ نه! ۷۰ درصد تنش‌های موجود در روابط ما از بین رفتنی نیستند. بالاخره تفاوت‌های تربیتی و خانوادگی و فرهنگی و شخصیتی و حتی شیوه‌های متفاوت زندگی آدم‌ها و اختلاف در ارزش‌های شخصی‌شان بر رابطه اثر می‌گذارد ولی ما می‌توانیم با اعتمادسازی، صمیمیت رابطه را افزایش و تنش‌های آن را کاهش دهیم. مرزهای صمیمیت، خطوطی نامرئی هستند که حدود هر رابطه‌ای را تعریف می‌کنند. حفظ این مرزها و تجاوز نکردن از این خطوط قرمز، در اعتمادسازی و افزایش ضریب امنیت عاطفی هر رابطه صمیمانه‌ای ضرورت دارد. برقراری یک رابطه صمیمانه و مطمئن، مستلزم درک درست از خود و قابلیت درک و همدلی با دیگری است.

### یافتن معنا

به نظر می‌رسد که یافتن معنا یک نیاز صرفاً انسانی است؛ یکی از موارد پیچیده استفاده از انرژی زندگی که تقریباً تمام انواع قبلی استفاده از انرژی را درگیر خود می‌کند. از دیرباز، این فیلسوفان بوده‌اند که پرسش‌های بنیادین را طرح کرده‌اند؛ اینکه من کیستم؟ چرا به دنیا آمدم؟ پس از مرگ به کجا می‌روم؟ از زندگی چه می‌خواهم؟ حقیقت چیست؟ واقعیت چیست؟ و... فارغ از اینکه این پرسش‌ها در سطوح خودآگاه یا ناخودآگاه ذهن ما مطرح شوند، تقریباً تمام زندگی ما و انرژی حیات ما تحت تأثیر پاسخ‌های ما به این قبیل پرسش‌هاست. تفکر و تعمق درباره این پرسش‌ها و زیستن با آنها کاری کارستان است که می‌تواند معنای عمیق‌تری به تلاش‌ها و فعالیت‌های روزمره زندگی بدهد و درک ما را از سطح زندگی به عمق زندگی برساند. کشف معنایی عمیق‌تر برای زندگی، می‌تواند ما را برای دریافت انرژی زندگی آماده‌تر کند.

### تعالی

تعالی وجوه گوناگونی دارد که می‌تواند دربرگیرنده تجربه رازآلود اوج باشد؛ احساس حضور در اوج زندگی؛ تجربه‌ای که ما را کاملاً بیدار می‌کند و لذت «زندگی در لحظه اکنون» را به ما می‌چشاند؛ لذتی به مثابه پیروزی؛ لذت رد شدن از مرزهای نامرئی وجود؛ لذت عبور از داشتن به بودن، از قبض به بسط، از نه به آری. این تجربه می‌تواند یکی از ابعاد ایمان به خدا و معنویت (در اعتقادات و اخلاقیات) تلقی شود؛ تجربه اتصال به وجودی فراتر (درک امر قدسی یا حضور خداوند)، تجربه‌ای که هم الهام‌بخش عشق است، هم الهام‌بخش خودمسئولیتی؛ همان دو ستونی که پل سلامت هستند و می‌توانند ما را به حلقه لایتناهی سلامت و زندگی پرتاب کنند.