



تاریخ : بهار ۱۳۹۶
سال پنجم ، شماره ۳۹
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت معنوی

هو الحکیم

گزیده نشریات پزشکی



شیوه زندگی سالم

شیوه زندگی سالم، منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی و ایمنی، ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی می‌باشد با این حال، قانع کردن مردم به این که سلامت یک سرمایه مناسب است و ایجاد انگیزه برای خلق فرهنگی سلامت پرور فرآیندی پیچیده می‌باشد.

بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری اند یا حداقل می‌توان وقوع شان را به تعویق انداخت. همچنین در طول ۲۰ سال گذشته مشاهده شده است که بخش قابل توجهی از ۱۰ عامل مرگ، ناشی از عوامل قابل تعدیل اجتماعی و شیوه زندگی می‌باشد. برخی از مشکلات بهداشتی به سهولت رفع شدنی است مثل نبستن کمربند ایمنی اما بسیاری از مشکلات بهداشتی نظیر عدم تحرک فیزیکی، تغذیه نامناسب، استعمال سیگار و سوء مصرف مواد ریشه در فرهنگ و شرایط اقتصادی اجتماعی مردم دارند و رویارویی با آن‌ها بسیار مشکل است.

شواهد نشان می‌دهد که بسیاری از عوامل فردی و اجتماعی وابسته به سلامت، مواردی هستند که تنها از طریق استراتژی‌های جامع، بین بخشی و طولانی مدتی که متضمن انواعی از رویکردهای آموزش سلامت، ارتقای سلامت و پیشگیری از آسیب و بیماری باشد، قابل تعدیل و تغییراند.

بسیاری از رفتارهای مؤثر در بهبود سلامت یا پیشگیری از بیماری و آسیب، به طور واضحی با سلامت معنوی مردم و روابط متقابل شیوه زندگی و شرایط جامعه ای که در آن زندگی می‌کنند، مرتبط هستند. سلامت معنوی مردم عامل مؤثر مهمی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آن‌ها است. شیوه زندگی به ویژه وقتی که در ارتباط با رفتارهای مخاطره آمیزی نظیر استعمال سیگار و نداشتن تحرک فیزیکی مطرح می‌شود، به طور خاص به عنوان عملکردی ارادی و نتیجه انتخاب‌های شخصی مردم تجسم می‌شود. واژه شیوه زندگی متکی بر این ایده است که مردم به طور معمول الگوی قابل تشخیصی از رفتار را در زندگی روزانه خود به نمایش می‌گذارند برای مثال هنگام کار، فراغت و یا برقراری روابط اجتماعی. واژه شیوه زندگی سالم ناشی از این ایده است که الگوی روزانه فعالیت‌های مردم می‌تواند به عنوان سالم یا ناسالم و غیرایمن مورد داوری قرار گیرد. به طور معمول، یک شیوه زندگی سالم به عنوان زندگی متعادل مشخص می‌گردد که در آن هر فردی به طور آگاهانه انتخاب می‌کند. البته مجموعه انتخاب‌های مردم، متأثر از عوامل زیادی می‌باشد که دانش سلامت و سلامت معنوی از عمده ترین این عوامل می‌باشند.

در زندگی واقعی، شیوه زندگی محصول ترکیبی از انتخاب‌ها، و منابع می‌باشد. روتن (۱۹۹۵) برخی از عناوین متفاوت مطرح در بحث شیوه زندگی را شامل موارد زیر می‌داند :

- شرایط زندگی (منابع)
- اداره زندگی (الگوی رفتار)
- شیوه زندگی (الگوهای مشترک اداره زندگی)
- تطابق ساختاری شیوه زندگی و شرایط زندگی



شیوه زندگی سالم

محیط فرهنگی، معنوی، اجتماعی جامعه، از مهم ترین عوامل تعیین کننده شیوه زندگی است. در واقع، جامعه شناسان پیشنهاد کرده اند که شیوه زندگی مردم به طور اساسی مصنوع و تصویری از فرهنگ و سلامت معنوی آن هاست. شیوه زندگی مردم، مجموعه ای از عناصر نهادین مؤثر در شکل گیری مدل رفتار، آرایش و سلیقه های آن ها را در بر می گیرد. عناصر تشکیل دهنده شیوه زندگی سالم عبارتند از:

- تطابق مؤثر و سلامت معنوی، اکنون به طور گسترده ای به عنوان تعیین کننده مهم سلامت محسوب می شود. رفتارهای تطابقی به مردم کمک می کند تا فارغ از رفتارهای مخاطره آمیز با چالش ها و استرس های زندگی شان رو به رو شوند.
 - یادگیری مادام العمر بخشی از یک شیوه زندگی سالم در یک جامعه متعالی است.
 - احتیاط های ایمنی و امنیتی در خانه، مدرسه و محل کار بخشی از یک شیوه زندگی سالم است.
 - فعالیت های اجتماعی و داوطلبانه با شناخت تأثیر معنویت و روابط اجتماعی بر سلامت به عنوان جزئی مهم از شیوه زندگی سالم محسوب می شود.
 - حس هدفمند و معنا دار بودن زندگی، معنویت و امید از عناصر اصلی یک شیوه زندگی سالم است. این مفاهیم در برگیرنده تلاش برای درک و یافتن موقعیت فرد در دنیا و آخرت می باشد.
 - تمرکز بر مباحث ویژه شیوه زندگی مردم، نظیر تغذیه و تحرک فیزیکی به تنهایی و از یک منظر فردگرایانه، این نگاه که شیوه زندگی سالم تنها درباره (من برای خودم چه باید بکنم) می باشد را تقویت می کند. اما در صحبت از شیوه زندگی سالم، با توجه به رابطه فرد با جامعه، چه عناصری از فرد در متن جامعه باید در تعریف ما از یک شیوه زندگی سالم لحاظ گردد؟
- الف) سلامت و ایمنی من، بر شیوه زندگی دیگران اثر می گذارد: سلامت شخصی مردم بر شیوه زندگی دیگران تأثیر دارد (بار بیماری و آسیب و آرایه مراقبت).
- ب) اقدامات من، بر شیوه زندگی دیگران اثر می گذارد: اقدام هایی که شیوه زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد شامل حمایت معنوی - اجتماعی از رفتارهای سالم، خدمات نجات داوطلبانه، ایفای نقش به عنوان یک الگو برای کودکان و خانواده ها یا هم سالان، ایجاد محیط معنوی و محیط فیزیکی مناسب برای زندگی سالم، جلب شرکا برای معرفی عملکرد سالم در پرتو سواد سلامت، مکارم اخلاق به همراه قلب سلیم به دیگران، پیشنهاد فرصت مناسب برای مداخله در رفتارهای مثبت بهداشتی به مردم (کمک های بهداشتی و خدمات امداد و نجات) می باشد.
- ج) من بر شرایط جامعه ای که در آن زندگی می کنم، اثر می گذارم و این اثر در شیوه های زندگی سالم دخیل است: مردم در سلامت جامعه اشان سهیم هستند. آن ها از انرژی و تخصص خود در برنامه ریزی، طراحی و توسعه ابتکارهای جامعه سالم و برای حمایت از کاهش عوامل ضد سلامت (مثل محیط های فیزیکی غیرایمن) استفاده می کنند.
- د) ما (درهمکاری با هم) بر سلامت دیگران اثر می گذاریم: اعضای هر جامعه ای برای کمک به افرادی که در نتیجه شرایط فردی یا مجموعه ای از عوامل استرس زا دوران سختی را می گذرانند یا کسانی که برای سازش مؤثر نیازمند حمایت دیگران هستند، همکاری می کنند. آنچه که بیشترین تأثیر را در این شرایط دارد شبکه های اجتماعی محلی است.

حق سلامت، به معنای برخورداری از سلامت معنوی، جسمی، روانی، اجتماعی در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی

در مراحل مختلف زندگی بوده و از جمله حقوق طبیعی و همگانی محسوب می شود

اصلاح شیوه زندگی مردم نیازمند تأمین فرصت‌هایی برای توسعه راهبردهای سازشی و تقویت انعطاف پذیری فردی و جمعی آن‌ها در پرتو ارتقاء دانش سلامت و سلامت معنوی فرد فرد جامعه است. یک شیوه زندگی سالم در برگیرنده تعادلی بین استقلال فردی مردم و تعامل شان با جامعه می‌باشد. رویکردهای اجتماعی اصلاح شیوه زندگی مردم شامل آموزش مهارت‌هایی است که به تقویت سرمایه اجتماعی جوامع کمک می‌کنند. رویکردهای معنوی، زیستی، اجتماعی بر ارتقای ظرفیت جوامع و توانمندسازی مردم، متمرکز هستند. هدف نهایی ترویج یک شیوه زندگی سالم در بین مردم، توسعه تعادلی منطقی بین وابستگی متقابل با آزادی و اختیار مردم و فرصت‌ها و موقعیت‌های موجود در جوامع است که به این منظور بهینه‌سازی منابع جوامع و تعیین سطح اقدام جمعی مورد نیاز در جامعه برای رویارویی مؤثر با یک مساله مهم می‌باشد. توسعه شیوه زندگی سالم به معنای اصلاح محتوا و روابط شیوه زندگی مردم با مهارت‌ها و شرایط زندگی آن‌ها است

انسان چه در سلامت و چه در بیماری با ابعاد مختلف به مثابه یک واحد زیستی، روانی، اجتماعی و روحی است. تحقیقات جدید با ملاحظات اماری دریافتن اثرات مفید معنویت و مذهب روبه رشد گذاشته است؛ اعتقادات مذهبی و معنوی و پیشرفت‌های علمی جدید هر دو می‌توانند از وجود هم و در جهت پیشگیری اختلالات و درمان بیماری‌ها بهره‌مند شوند. در این زمینه، مشاوره و همکاری با کارشناسان خبره و آگاه و عامل به ارزش‌های معنوی ضرورت دارد. انسان ذاتاً و فطرتاً موجودی معنوی و مذهبی است. تا زمانی که این بُعد معنوی فرد به ساختار روانی او پیوند نخورد و با آن منسجم و یکپارچه نگردد سلامت واقعی او صورت نمی‌گیرد. تحقق سلامت معنوی افراد، آنها را در برابر سلامت جسم و محیط، سایر موجودات و جامعه خود به عنوان امانت‌های الهی، متعهد می‌سازد و در صورت همراه بودن با دانش سلامت می‌تواند زمینه ساز نهادینه ساختن فرهنگ سلامت در همه ابعاد و ایجاد جامعه سالم متعالی باشد.

در زمینه ارتباط سلامت معنوی با سلامت روانی افراد، کافمن (۱۹۸۹) چنین بیان داشته است: تکنولوژی و دانش تجربی فقط یکی از راه‌های کمک به حل مشکلات روانی است، فراروندگی و معنویت راه دیگری برای درمان است (لازم به یادآوری است که عرفایی مثل مولوی عشق را درمانگر واقعی می‌دانند که می‌تواند همه نارسایی‌هایی درونی را از بین برده و فرد را برای پیشگیری و درمان واقعی آماده کند). خودآگاه منطقی و عقلانی فقط یک قسمت کوچکی از تجربیات انسانی را تشکیل می‌دهد. صور ازل ناخودآگاه (جمعی) یک حیطه و وسیع‌تری از روان آدمی را تشکیل می‌دهند، در نتیجه تحقق واقعی انسان کامل سالم، تنها از طریق فراروندگی و عروج انسانی و فردیت یابی او صورت می‌پذیرد. یونگ در بسیاری از کتاب‌هایش کوشیده است از طریق تعبیر و تفسیر خواب‌های افراد مختلف نشان دهد که چگونه این افراد تلاش می‌کنند بُعد معنوی و مذهبی خود را وارد حیطه خودآگاه کنند. او در یکی از کتاب‌های مشهورش به نام روان شناسی و کیمیاگری (۱۹۵۳) با تعبیر و تفسیر خواب‌های مراجعانش نشان می‌دهد که افراد با ناراحتی‌های مختلف که برای کمک به کلینیک یونگ می‌شایند اکثرشان از ناراحتی‌های معنوی رنج می‌برند ولی به این امر آگاهی ندارند. ناراحتی‌های عمده انسان متجدد به علت فراموش کردن بُعد معنوی خود است، انسانی که خدای خود را گم کرده در نتیجه خود را نیز گم نموده است و سرگردان دنبال گم کرده‌اش می‌گردد ولی نمی‌داند که دنبال چیست؟ و بیش لازم را در او ایجاد کند. بیدار کردن منابع غنی معنوی مردم (از جمله مقابله‌های معنوی، تعبیر و تفسیر سیرهای معنوی، کمک برای تعریف دوباره خود) زندگی افراد را غنی، معنادار، رضایتبخش، مقاوم و انعطاف‌پذیر نماید.



جرج اینگل در سال ۱۹۷۷ در دانشگاه روچستر مقاله تاثیر گذاری در مورد تبیین مدل زیستی-روانی-اجتماعی بیماری منتشر ساخت و در آن بر رویکرد یکپارچه در برخورد بیماری و رفتار انسان تاکید نمود. مدل زیستی روانی اجتماعی از نظر سیستم های عمومی گرفته شده است. سیستم زیستی بر مبنای تشریحی، ساختاری و مولکولی بیماری و اثر آن بر کارکرد زیست شناختی بیمار تاکید می کند. سیستم روانشناختی بر تاثیر عوامل روان پویایی، انگیزش و شخصیت بر روی تجزیه و واکنش به بیماری تاکید می ورزد و سیستم اجتماعی تاثیر عوامل فرهنگی محیطی و خانوادگی را بر تظاهر و تجربه بیماری بررسی می کند. اینگل چنین فرض می کند که هر سیستمی بر سیستم های دیگر تاثیر می گذارد و از آنها تاثیر می پذیرد. این سه بعد (Biopsychosocial) در یکدیگر تاثیر می گذارند. گاه یک بعد، تسلط و نفوذ بیشتری در ابعاد دیگر دارد و گاه امکان دارد دو بعد یا هر سه بعد در یکدیگر تاثیر متقابل داشته باشند. تلویحاً در سه بعد بهداشت اعم از جسمانی، اجتماعی و روانی پدیده بهداشت نوع بشر به صورت مادی نگریسته شده است لذا تغییراتی که در طی سالها در شرایط دیدگاههای فردی و اجتماعی و امور پزشکی روی داده است ناچار منتهی به ارزشیابی دوباره معنی و مقصود سلامت و به عبارتی ارزیابی مجدد قطعات در هم پیچیده سازنده نوع بشر شده است. لذا دانشمندان بهداشتی در دهه های اخیر متوجه شدند و تعریف فوق دارای نقیصه ای بزرگ بوده و تاکید بیش از حد به جنبه های مادی بهداشت انسان، موجب غفلت از یکی دیگر از ابعاد بسیار مهم و اساسی آن، که همان بعد معنوی و روحانی سلامت می باشد، شده است.

نقش معنویت و مذهب در بیماری و سلامت در سالهای اخیر مورد توجه قرار گرفته است و برخی معتقدند که معنویت بخشی از مدل زیستی، روانی، اجتماعی است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد اعتقادات قوی مذهبی، اشتیاق معنوی، نیایش و اعمال عبادی بر روی سلامتی روانی و جسمی فرد اثرات مثبتی دارند. هواردی این نکته را بیان می دارد:

>> غفلت از طبیعت روانی - معنوی انسان در بسط الگوی بهداشتی

به مثابه بحث از کاریکاتور انسان است، انسان جدیدی که دیگر از خصایص انسانی محروم شده است. <<(۱)

گروهی از پژوهشگران به رهبری پروفسور الکینز (الکینز و دیگران، ۱۹۸۸) تعریف زیر را ارائه داده اند. معنویت از واژه لاتین اسپیرنتوس به معنای نقش زندگی یا "روشی برای بودن" و "تجربه کردن" است که با آگاهی یافتن از یک بعد غیر مادی به وجود می آید و ارزش های قابل تشخیص، آن را معین می سازد. این ارزشها به دیگران، طبیعت و زندگی مربوطند و به هر چیزی که فرد به عنوان غایی قلمداد می کند، اطلاق می شوند (۱۹۸۸: ۱۰). در واقع الکینز و دیگران (۱۹۸۸) پدیده معنویت را دارای یک ساختار چند بعدی می دانند که شامل نه بخش عمده می شود. این اجزا بطور خلاصه به قرار زیر هستند:

- ۱- بعد روحانی یا فرامادی: که به عنوان خدای مشخص فرد یا بعد فرامادی تجربه می شود.
- ۲- معنا و هدف در زندگی: به این معنا که "خلاء وجودی" را می توان با زندگی معنادار پر کرد.
- ۳- داشتن رسالت در زندگی: فرد معنوی نوعی احساس وظیفه تعهد دارد.
- ۴- تقدس زندگی: زندگی مشحون از تقدس است و فرد معنوی می تواند تجربه هایی نظیر حیرت و اعجاب، تحسین و شگفتی را حتی در موقعیت های غیر مذهبی نیز داشته باشد؛ دیگر اینکه، سراسر زندگی مقدس است.
- ۵- اهمیت ندادن به ارزشهای مادی، رضایت نهایی را نه در مادیات، بلکه در مسائل معنوی و روحی می توان یافت.
- ۶- نودوستی: به معنای تحت تاثیر درد و رنج دیگران قرار گرفتن، داشتن احساس عدالت اجتماعی و اینکه همه ما بخشی از آفرینش هستیم.
- ۷- ایده آلیسم یا آرمان گرایی: فرد جهانی بهتر را در ذهن به تصویر می کشد و تمایل دارد که این آرمان را برآورده سازد.
- ۸- آگاهی از تراژدی: درد، مصیبت و مرگ قسمتی از زندگی هستند و به آن روح می بخشد.
- ۹- ثمرات معنویت: معنوی بودن واقعی موجب تغییر همه ی جنبه های بودن، و نحوه زیستن می شود. (۲)



انسان به عنوان آفریده‌ای که از روح خداوند در وجود او دمیده شده ((و نفخت فیہ من روحی-حجر ۲۹)) و آفرینشش هدفمند و در جهت تکامل و نزدیکی به خداوند بوده است ((وما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون- من جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند- ذاریات/۵۶))، دارای روش و سبک زندگی مشخصی است که ضامن سعادت او در هر دو گیتی باشد. سبکی از زندگی که وسیله حرکت او به سوی کمال و رسیدن به غایت آفرینش اوست. رشد و تعالی و رسیدن به کمال انسان، تدریجی است و حرکتی رو به تزاید است. حرکتی از ((سلام)) در بستر ((اسلام)) و به سمت دارالسلام است. ((وَاللّٰهُ يَدْعُوْا اِلٰی دَارِ السَّلَامِ-یونس ۲۵)). آغاز حرکت این انسان مبارک است و با تبریک خداوند است: ((فتبارک الله احسن الخالقین-مومنون ۱۴)) و پایان این حرکت استقرار در بهشت برین رضایت الهی، یعنی همان دارالسلامی است که قول بهشتیان در آن سلام و سلامت است ((سلام قولاً من رب رحیم (یس/۵۸)). این حرکت از سلامت به سلامت، نیازمند سبکی از زندگی است که تأمین کننده سلامت این انسان باشد. سلامتی که ابعاد وجودی انسان را در بر گرفته و راه رسیدن به کمال و سلامت غایی را تبیین نماید: سلامتی از جنس معنویت و پیچیده شده در معنویت با مولفه های معنویت. سبک زندگی سالم، سبکی از زندگی است که تأمین کننده سلامتی معنوی، سلامتی روانی، سلامتی اجتماعی و سلامتی جسمی انسان است. در این سبک زندگی، هدف و فلسفه زندگی انسان، رسیدن به قرب و رضای الهی و دارالسلام الهی است. در این سبک زندگی، سلامتی جسم و روح آدمی در پرتو آموزه های وحی الهی، تضمین شده و آدمی در عبور از راه و کوره راه های زندگی خویش، کتاب راهنما و دستورالعملی دارد که برگرفته از وحی و آیین الهی و پوشش دهنده تمامی ابعاد وجودی او در جهت نیل به کمال و سلامت همیشگی است.

ارتباط بین معنویت و تربیت روح از یک طرف و رعایت شئون مختلف در سبک زندگی و مراقبت و استفاده صحیح از وسایل و امکانات موجود در راستای بهتر شدن و رسیدن به تربیت صحیح روحی و معنوی از طرف دیگر، به وضوح و تفصیل در متون مختلف اسلامی و حتی آموزه های پیش از اسلام و باورهای ایرانی بیان شده اند. یکی از برترین و برجسته ترین نمونه های آن، فرازی از دعای ۲۳ صحیفه سجاده است که امام سجاد (ع) در آن از خداوند درخواست می کند تا آسایشی (سلامتی) بالنده به وی عطا کند و این سلامت بالنده همان داشتن قلب سلیم است و این قلب سلیم به دست نمی آید مگر با رعایت دستورات و پرهیز از نکاتی که آموزش داده شده اند. در سبک زندگی اسلامی- ایرانی که مرجع امور خداست، جسم و جان آمیخته به هم و دست در دست هم در جهت رضای الهی تلاش میکنند. در این سبک زندگی، ایمان، توکل، توسل، دعا و نیایش، محبت و عشق، امید، ایثار، صبر و... از مولفه هایی هستند که هم بن مایه حرکت انسان به سوی کمال و نشانه داشتن سلامت معنوی هستند و هم تعیین کننده روابط فرد با محیط پیرامون و هم تضمین کننده سلامت جسم! یعنی معنویت، سلامت جسم آدمی را چونان لباسی گرم در زمستانی سرد، از گزند سرما و سوز نگهداری میکند.

در این سبک زندگی، ایمان مفهوم اصلی و معیار واقعی زندگی است. در سبک زندگی سالم، روح و روان آدمی با ذکر و یاد خدا آرام می شود ((الابذکر الله تطمئن القلوب. رعد ۲۸)). آرامشی که در دنیای جدید، با سرعت سرسام آور اطلاعات و تمسک به سبک های متفاوت زندگی، به آرزویی برای انسان امروز تبدیل شده است و عنصری گمشده است. آرامشی که دستخوش فناوری های نوین ساخته ی دست بشر شده و انسان همیشه فراموشکار، فراموش کرده است که فناوری، ابزاری است در جهت رسیدن به کمال و سلامت و نه هدف زندگی انسان. (۳)

1. Beatler, L. E., & Clarkin, J. (1990). *Systematic treatment selection: Toward targeted therapeutic interventions*. New York: Brunner/Mazel.
2. Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. C. (1993). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. New York: Oxford University Press.
3. <http://szei.farhangolm.ir>

سلامت

