

راستی‌های خبرنگاران سلامت

www.ketab.ir

سرشناسه	رفیعی فر، شهرام، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور	رهنمای سفیران سلامت (زیج خودمراقبتی) / تهیه و تنظیم شهرام رفیعی فر، محمد کیاسالار، سحر موسوی نسب.
مشخصات نشر	تهران: مهرمتین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ص: جداول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶-۷-۸۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
شناسه افزوده	کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵.
شناسه افزوده	موسوی نسب، سحر، ۱۳۶۶.
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۷۷۹/۹۵/۷۷۶ RAV
رده بندی دیویی	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۰۲۵۳۳

راهنمای سفیران سلامت (زیج خودمراقبتی)

تهیه و تنظیم: دکتر شهرام رفیعی فر - دکتر محمد کیاسالار - سحر موسوی نسب
 یا تشکر از: دکتر علی اکبر سیاری - دکتر ناصر کلانتری - دکتر احمد کوشا -
 دکتر عزیزاله عاطفی - دکتر محمدمهدی گویا - دکتر محمداسماعیل مطلق -
 دکتر کاظم ندافی - دکتر احمد حاجبی - دکتر سیامک میراب سمیعی - دکتر زهرا عبداللهی -
 دکتر علی اردلان - دکتر محمد اسلامی - دکتر سیدتقی یمانی - دکتر علی مطلق - دکتر گلابول
 اردلان - دکتر عباس صداقت، علی اسدی

ناشر: مهرمتین

طراحی جلد: نوید شریفی

صفحه آرا: لیلا شرافتی

نظارت و هماهنگی: هادی رحیمی

چاپ و صحافی: مهرمتین

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶-۷-۸۹

قیمت: ۱۴ هزار تومان

تلفن تماس: ۰۱-۶۶۴۸۳۸۳

همه حقوق برای مولفین محفوظ است.

۶	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: پرسش‌نامه سلامت فردی
۳۲	فصل دوم: آزمون سلامت روان
۳۷	فصل سوم: تشخیص افسردگی
۴۰	فصل چهارم: مقیاس استرس دانشجو
۴۳	فصل پنجم: آیا برای فعال‌تر شدن آمادگی دارید؟
۴۶	فصل ششم: آیا رژیم غذایی‌تان سالم است؟
۵۱	فصل هفتم: آیا برای کاهش وزن آمادگی دارید؟
۵۵	فصل هشتم: چقدر در روابط عاطفی خود توانمندید؟
۵۷	فصل نهم: از سلامت جنسی برخوردارید؟
۶۰	فصل دهم: کدام روش فاصله‌گذاری برای شما مناسب‌تر است؟
۶۳	فصل یازدهم: آیا شما در معرض خطر سرطان هستید؟
۶۷	فصل دوازدهم: چقدر در معرض خطر ابتلای به بیماری‌های مقاربتی هستید؟
۷۲	فصل سیزدهم: عفونت‌ها را چقدر می‌شناسید؟
۷۵	فصل چهاردهم: آیا مواد مخدر مصرف می‌کنید؟
۷۷	فصل پانزدهم: آیا مشروبات الکلی می‌نوشید؟
۸۱	فصل شانزدهم: آیا سیگار می‌کشید؟
۸۴	فصل هفدهم: خانه شما چقدر ایمن است؟
۹۱	فصل هجدهم: آیا از خدمات بهداشتی به نحو مطلوبی استفاده می‌کنید؟
۹۵	فصل نوزدهم: هوای زمین را دارید؟!
۹۸	فصل بیستم: سالمندی را چقدر می‌شناسید؟

ضمیمه

۱۰۴	اطلاعات سلامت در اینترنت
۱۱۰	راهنمای سلامت در اینترنت
۱۱۱	موارد اورژانس
۱۲۱	راهنمای آزمایش‌های طبی

پیشگفتار

رویکردهای گوناگونی برای طبقه‌بندی ابعاد مختلف زندگی و سلامت می‌توان در نظر گرفت. یکی از این رویکردها، رویکردی است که در آن، از سلامت با عنوان یک «سیستم انرژی» یاد می‌شود 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 از هر منظر، سلامت را زیر ذره‌بین می‌برد.

خودمراقبتی و مهربانی

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 خودمراقبتی و مهربانی. 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.

خودمراقبتی و مهربانی، 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 (خودمراقبتی و مهربانی) تضعیف یا تخریب شود، سلامت پل (زندگی سالم و سازگارانه) به خطر می‌افتد اما اگر هر دو مستحکم باشند، پیمودن مسیر آسان می‌شود.

خودمراقبتی یعنی:

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

مهربانی یعنی:

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

با خودمراقبتی و مهربانی، 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 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 خود را بسازیم و تصمیم‌های مهم زندگی مان را بگیریم. استحکام و تقویت این دو بنیان (خودمراقبتی و مهربانی) به ما می‌آموزد که چگونه زندگی خود را بگذرانیم تا بتوانیم تهدیدهای زندگی را به فرصت تبدیل کنیم و سوال‌های زندگی مان را به انگیزه‌ای برای جستجو کردن، تجربه کردن، فراگرفتن، اعتماد کردن و مهربانی به این برترین مخلوق خدا - 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

دریافت 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 معجزه آسایی 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 بدن مان سالم و ذهن مان 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 دسترس مان نباشد؛ مثلاً کوهنوردان برای صعود به قله‌ها مجبورند همراه خودشان اکسیژن ببرند؛ و گرنه دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شوند و حتی در ارتفاع ۷۳۰۰ متری احتمال مرگ شان 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 مان نیز اثر می‌گذارند.

حواس پنجگانه

ما از طریق حواس پنجگانه مان (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 حواس مان 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 چشم مان 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 بعد 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 خود 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 رضایت آنی اهمیت می‌دهد و عوارض آنی 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؛ مثلاً هر چه بیشتر تحت استرس باشیم، احتمال اینکه برای تسکین خودمان پر خوری کنیم، بیشتر می‌شود. اما عارضه این پر خوری، 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 بپریم؛ 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.

تحرک

در درون ما همه چیز در حرکت است. قلب ما خون را به جریان می‌اندازد؛ خون ما در بدن مان حرکت می‌کند؛ چشم‌های مان باز و بسته می‌شوند و پرده گوش مان 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 تکاپوست، انرژی زندگی را در خودش به جریان می‌اندازد.

کافی است یک لحظه چشم‌های مان 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 سوءتعبیر 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 پنج گانه 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

آلبرت 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 ذهنی‌مان 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 مورد علاقه‌شان، 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 برای ما اهمیتی ندارد و این خود تفریح است که موضوعیت دارد. با هیچ «باید»ی سر و کار نداریم و هرچه کنیم، خوب و لذت بخش است. همین روح بازی و تفریح است که وقتی از کار زیاد خسته و فرسوده می‌شویم، می‌تواند تعادل را به زندگی ما برگرداند.

برقراری ارتباط

ارتباطات انسانی به معنای تبادل اطلاعات (کلامی یا غیر کلامی) 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 زیرجلدی 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 گفتگوید، هرچند که شاید خودتان هم از این امر آگاه نباشید. این گفتگوهای درونی نیز، مانند گفتگوهای بیرونی، در معرض سوءتفاهم و سوءتعبیر و تحریف‌اند. از آنجا که گفتگوهای درونی معمولا درک شما از جهان و از خودتان را نشان می‌دهند، می‌توانند بر زندگی و سلامت شما اثر گذار باشند؛ مثلا 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 می‌آید، 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.

سلامت جنسی

سلامت جنسی یکی از ابعاد سلامت است. تفاوت‌های تربیتی، خانوادگی، فرهنگی و شخصیتی و حتی شیوه‌های متفاوت زندگی آدم‌ها و اختلاف در ارزش‌های شخصی‌شان بر سلامت جنسی آنها اثر می‌گذارد ولی ما می‌توانیم با آگاهی و اعتماد، سلامت جنسی خود را افزایش دهیم.

مرزهای سلامت جنسی، خطوطی نامرئی هستند که حدود روابط زناشویی را تعریف می‌کنند. حفظ این مرزها و تجاوز نکردن از این خطوط قرمز، در اعتمادسازی و افزایش ضریب امنیت عاطفی زوجین ضرورت دارد. برقراری یک رابطه صمیمانه و مطمئن زناشویی، مستلزم درک درست از خود و قابلیت درک و همدلی با همسر است.

یافتن معنا

به نظر می‌رسد که یافتن معنا یک نیاز صرفا انسانی است؛ یکی از موارد پیچیده استفاده از انرژی زندگی که تقریبا 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؟ ... فارغ از اینکه این پرسش‌ها در سطوح خودآگاه یا ناخودآگاه ذهن ما مطرح شوند، تقریبا تمام زندگی ما و انرژی حیات ما تحت تاثیر

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 خودمسوولیتی؛ همان دو ستونی که پل سلامت هستند و می‌توانند ما را به حلقه لایتناهی سلامت و زندگی پرتاب کنند.

دکتر علی اکبر سیاری
معاون بهداشت