

فرزانه نوراللهی

کیمیای زندگی

در زندگی نیست، نعمتی که آدمی از شکر آن عاجز است، حسنه دنیا، دارائی مخفی، ایمنی در دنیا، سرمایه زندگی، و دهها عنوان دیگر توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است و بالاخره در قالب ادعیه مختلف، بهعنوان یک درخواست مهم از پروردگار، مطرح شده و به اهل ایمان آموزش داده شده است. (آیین تندرستی، دکتر محمد مهدی اصفهانی)

اندکی بهعنوان معلم در عبارات بالا تأمل کنیم. مهم‌ترین آموزه‌ای که در طول سال تحصیلی به دانش‌آموزان خود آموزش می‌دهید چیست؟ کیمیای زندگی چگونه به دست می‌آید؟ درس‌هایی که ایشان سال‌ها عمر ارزشمند خود را صرف آن می‌کنند در چه بستری به کار می‌آید؟

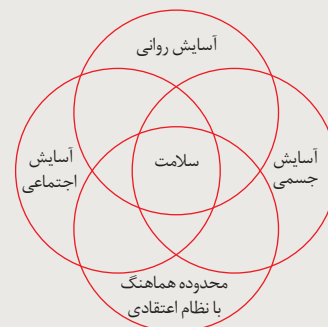
طبق تعریف بالا سلامت و تندرستی، سرمایه زندگی محسوب می‌شود و هر گونه علم و دانش و تجربه‌ای که کسب می‌شود در درجه نخست باید سبب تأمین و حفظ و ارتقاء آن شود؛ معنا و واژه‌ای که شاید امروزه کمتر در رأس امور قرار گرفته است. توجه داشته باشیم که «تأمین»، «حفظ» و «ارتقاء» سه امر مستقل هستند که وجود هر سه باعث کسب تندرستی می‌شود.

به اطراف خود توجه کنید. چند درصد افرادی که می‌بینید سالم هستند و هیچ‌گونه عارضه یا بیماری ندارند؟ پادرد، کمردرد، سینوزیت، افسردگی، سرماخوردگی‌های پی‌درپی، سردردهای شدید، ناراحتی‌های عصبی، ناراحتی معده، ام‌اس، سرطان و...؟ آیا بیماری یک‌دفعه به سراغ انسان می‌آید و هیچ منشأ و نشانه‌ای ندارد؟ چند درصد بیمارانی که روی تخت بیمارستان خوابیده‌اند و تحت درمان هستند، برنامه مشخص و منظمی برای تأمین سلامتی و حفظ آن داشته‌اند؟ در زندگی شما، بهعنوان یک معلم، سلامتی چگونه تعریف می‌شود و چه جایگاهی دارد؟ آیا آگاهی کافی نسبت به این واژه دارید و در برنامه درسی خود به آن می‌پردازید؟ در این شماره تا آخرین شماره امسال به تعریف سلامتی و نقش مهم آن در زندگی به منظور جلوگیری از بروز بیماری‌های خاص مانند سرطان می‌پردازیم.

سلامت در فرهنگ متعالی اسلام بهعنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی مانند:

برترین نعمت‌ها، گواراترین نصیب‌ها، نعمت قدر ناشناخته و از نظر دورمانده، نعمت دنیا، نعمتی که بدون آن خیری

نمودار ابعاد سلامتی



تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به صورت نمودار قابل نمایش است:



همان‌طور که در نمودار حاشیة صفحه قبل می‌بینید سلامتی به همه حوزه‌ها مربوط می‌شود، پس شایسته است هر معلم، به فراخور درس خود، به ترویج و اشاعه آن بین دانش‌آموزان بپردازد. بدین منظور راه‌کارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

۱

به مفهوم سلامتی با همه جوانب آن به‌عنوان یک ارزش مهم زندگی که کم‌رنگ شده توجه ویژه شود.

۲

سالم زیستن مقدم بر هر کار مهم دیگری از جمله تحصیل است. در این صورت داشتن سلامت تغذیه و بهداشت روان در دوران مدرسه ضروری است. تأکید و تشویق هر معلم بر این قضیه و پرهیز و دوری از شرایطی که دانش‌آموزان را دچار یأس و اضطراب کند کمک شایانی به تربیت نسل سالم و عاری از هر بیماری می‌کند.

۵

عمل کردن به توصیه‌هایی که خود به دیگران می‌کنیم. (رطب خورده منع رطب کی کند؟)

۴

تلاش جدی برای احیای ارزش‌های اخلاقی در میان دانش‌آموزان و توجه به توصیه‌های اسلامی در راستای حوزه «محدوده هماهنگ با نظام اعتقادی»

۳

تلاش برای دستیابی به آگاهی‌های لازم و به‌روز در چهار حوزه یاد شده به‌صورت مستمر و انتقال این دانستنی‌ها به دیگران.

۸

اختصاص دادن بخشی از نمره مستمر به اقدامات مؤثری که دانش‌آموزان در زمینه بهداشت فردی خود و اجتماع انجام می‌دهند.

۷

اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها درباره برنامه‌های بهداشتی مدرسه و جلب مشارکت فعال ایشان در این برنامه‌ها.

۶

داشتن تعدادی شعار مشخص بهداشتی در طول سال تحصیلی و برنامه‌ریزی برای رعایت آن توسط همگان در مدرسه. (بخشی از این پیشنهادها به حوزه مدیریت مرتبط می‌شود تا با حمایت و پی‌گیری از معلمان و کادر مدرسه به مرحله اجرا برسد.)

*** منبع**

آئین تندرستی، تألیف: دکتر محمدمهدی اصفهانی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت سلامت، اداره ارتباطات و آموزش سلامت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قم معاونت بهداشتی، بهار ۱۳۸۴