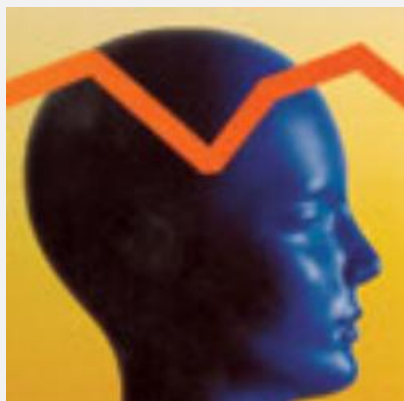


## می‌خواهم زنده بمانم

امروزه پژوهشگران و اندیشمندان، سلامت را عاملی بنیادین در توسعه به شمار آورده‌اند...



امروزه پژوهشگران و اندیشمندان، سلامت را عاملی بنیادین در توسعه به شمار آورده‌اند. به نظر آنان سلامت فرد تابعی از سلامت اجتماع و برعکس آن است. از این حیث تندرستی و لزوم توجه انسان به سلامت خویش جایگاه مهمی را در بحث‌های رایج جامعه‌شناختی و فلسفی روز پیدا کرده است. مطلب حاضر ضمن توجه به معانی متداول سلامت و تندرستی در قاموس پزشکی امروز، تلاش دارد تا اشاره‌ای به ابعاد فلسفی آن نیز داشته باشد.

سلامت یکی از واژه‌هایی است که بیشتر مردم با آنکه مطمئن هستند معنای آن را می‌دانند تعریف آن را دشوار می‌یابند. از این رو تعریف‌های بسیاری از سلامت - در دوره‌های مختلف - شده است که بعضی از آنها عبارتند از:

- ۱- وضعیت خوب و عالی بدن، فکر و روح و به‌خصوص عاری بودن از درد یا بیماری جسمی (و بستر)
- ۲- وضعیت عالی جسم یا روح و حالتی که اعمال بدن به موقع و به‌طور مؤثر انجام شود (فرهنگ آکسفورد)
- ۳- وضعیت یا کیفیتی از بدن انسان که بیان‌کننده عملکرد کافی بدن در حالت ژنتیک و زیست‌محیطی معین باشد.
- ۴- روش زنده‌ای که انسان ناقص بتواند پاداش به دست آورد و در مقابله با جهان ناقص خیلی دردناک نباشد.
- ۵- حالتی از تعادل نسبی شکل و اعمال بدن که از تنظیم موفقیت‌آمیز و پویا به نیروهایی که درصدد اختلال آن هستند، ناشی می‌شود و یک حالت انفعالی متقابل بین بدن و نیروهای برخوردکننده با آن نیست بلکه پاسخ فعال نیروهای بدن نسبت به تنظیم دوباره است.

### تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) از سلامتی:

تعریفی که از همه بیشتر پذیرفته شده تعریف سازمان بهداشت جهانی (در سال ۱۹۴۸) در مقدمه اساسنامه آن است، به این شرح: سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه تنها بیماری یا معلول نبودن. در سال‌های اخیر با گنجاندن توانایی داشتن یک زندگی از نظر اقتصادی و اجتماعی متمرکز، این تعریف تقویت شده است.

تعریف WHO از این نظر که بسیار گسترده است مورد انتقاد قرار گرفته و بعضی اشخاص استدلال می‌کنند که نمی‌توان سلامت را به‌عنوان یک حالت کلی تعریف کرد بلکه باید به‌صورت یک فرایند تطبیق پیوسته با تقاضاها، در تغییر زندگی و تغییراتی که به معنای زندگی داده می‌شود، در نظر گرفته شود. این یک مفهوم دینامیک (پویا) است که کمک می‌کند تا مردم خوب زندگی کنند و خوب کار کنند و از زندگی خود لذت ببرند. بنابراین تعریف WHO از سلامت به‌نظر بسیاری اشخاص بیشتر به‌عنوان یک هدف آرمانی محسوب می‌شود تا فرضیه‌ای واقع‌بینانه. این تعریف برای حالاتی اطلاق می‌شود که ممکن است در بعضی اشخاص موجود باشد ولی برای همه کس و در هر زمان صادق نیست و به‌طور معمول در گروه‌ها یا جوامع انسانی مشاهده نمی‌شود.

بعضی اشخاص این تعریف را متناسب با تقاضاهای روزمره نمی‌دانند چون هیچ کس به‌عنوان سالم شناخته نمی‌شود، یعنی عملکرد کامل زیست‌شناختی، روانشناختی و اجتماعی ندارد؛ یعنی اگر تعریف WHO را بپذیریم، همه ما بیمار هستیم. به‌رغم محدودیت‌های نام برده مفهوم سلامتی مطابق تعریف WHO کاربرد مثبت و گسترده دارد و استاندارد سلامت مثبت را تعیین می‌کند. این تعریف نشان‌دهنده آرزوی مردم و نماینده هدف کلی، یا هدفی است که ملت‌ها باید برای آن بکوشند.

### تعریف عملیاتی سلامتی:

تعریف WHO از سلامتی یک تعریف عملیاتی نیست یعنی نمی‌تواند آن را به‌صورت مستقیم اندازه‌گیری کرد. در مطالعات اپیدمیولوژی سلامتی، به‌علت ناتوانی در اندازه‌گیری سلامتی و رفاه مانع ایجاد می‌شود. در این رابطه یک گروه مطالعه WHO یک تعریف عملیاتی را توصیه کرده و بنابراین تعریف مفهوم سلامتی از ۲ جنبه در نظر گرفته می‌شود. در یک مفهوم وسیع سلامت به‌عنوان حالت یا کیفیتی از بدن انسان که بیان‌کننده عملکرد کافی بدن در وضعیت ژنتیک و زیست‌محیطی معین باشد، در نظر گرفته می‌شود.

در یک مفهوم فشرده‌تر که برای مقاصد اندازه‌گیری هم مفیدتر است سلامت عبارت است از: - نبودن شواهد آشکار بیماری و درست عمل کردن شخص به‌صورت عادی؛ یعنی در حدود محدودیت‌های تغییر استاندارد معیارهای پذیرفته شده سلامت در مورد یک جنس، سن، جامعه و منطقه جغرافیایی

- کار کردن چند اندام بدن به اندازه کافی و در رابطه با یکدیگر که نشانه نوعی تعادل یا پایداری بدن است. این حالت نسبتاً ثابت

است اما چون انسان تابع محرك‌هاي داخلي است ممكن است تغيير كند.

فلسفه نوين سلامتي:

در سال‌هاي اخير فلسفه تازه‌اي از سلامتي به وجود آمده كه آن را مي‌توان به اين شرح بيان كرد:

- سلامتي يك حق اساسي انسان است.

- سلامتي جوهر زندگي مثمر است و نه نتيجه افزايش هزينه‌هاي مراقبت پزشكي

- سلامتي يك موضوع بين بخشي است.

- سلامتي بخش تلفيق يافته توسعه و پيشرفت است.

- سلامتي در مركز مفهوم كيفيت زندگي قرار دارد.

- سلامتي جزو مسئوليت‌هاي فردي، كشوري و بين‌المللي است.

- سلامتي و حفظ سلامت يك سرمايه‌گذاري عمده اجتماعي است.

- سلامتي يك هدف اجتماعي جهاني است.

بر اين اساس فلسفه تندرستي با يادآوري مسئوليت‌پذيري انسان در حفظ سلامت خویش، او را شايسته نيکو‌ترين زندگي مي‌شناسد.

در اين نظرگاه انتخاب آدمي براي زيستي شايسته‌تر و نكوتر، بي‌نهايت فرض مي‌شود. فلسفه سلامتي ديده‌گايي همه‌نگر به سلامتي

انسان دارد؛ به اين معنا كه تمام جنبه‌هاي وجودي انسان بايد سالم بماند. اين بيان بر مسئوليت‌پذيري ما نسبت به ديگران نيز تأكيد

دارد؛ به اين معنا كه ما موجوداتي فروخته در خویش نيستيم، ما با يكديگر و كل جهان درآميخته‌ايم.

نكته ديگر آنكه سلامت وضعيتي پويا و شناور و چالش‌برانگيز است. در واقع انتخاب ما در واكنش و پاسخ به سبك زندگي سالم و

مثبت امري تعيين‌كننده در اين خصوص است. اين مهم يك بار ديگر از مسئوليت ما در حفظ تندرستي حكايت مي‌كند. به بيان ديگر

پزشكان تسهيل‌كننده سلامتي ما هستند و در حقيقت ما مسئول سلامت خود هستيم. با اين حال بايد اين نكته را در ذهن داشت كه

هيچ‌چيزي در طبيعت كامل نيست و اين گامي بنيادين در راه سلامت است.

بي‌ترديد عشق به خویشتن و ديگران(انسان‌ها و ديگر باشندگان) راهبر ما به جاده سلامت است. از ياد نبريم كه هر جزئي از اين عالم

امري يکه و ممتاز در خود است. پس در نگهداري تمام اجزاي حيات بکوشيم و اين جز با ذهني گشوده به هستي امکان‌پذير نيست.