

مراقب خودمان هستیم، اما با بند و تبصره

بعضی از ما علیه خودمان خنجر را از رو بسته‌ایم، شده‌ایم یک دشمن در لباس دوست، یک گرگ در پوست میش. نه این که با قصد و غرض علیه خودمان قیام کنیم، ولی سهوی کارهایی می‌کنیم که اگر قصد و غرض هم داشتیم بدتر از این نمی‌کردیم.



بعضی از ما علیه خودمان خنجر را از رو بسته‌ایم، شده‌ایم یک دشمن در لباس دوست، یک گرگ در پوست میش. نه این که با قصد و غرض علیه خودمان قیام کنیم، بلکه گاهی ما، کلاه، ماسک، که اگر قصد و غرض هم داشتیم بدتر از این نمی‌کردیم. جام جم سرا: خیلی از ما مراقب خودمان نیستیم، یعنی آدم‌های خودمراقبی نیستیم. گمان می‌کنیم اگر به کسی که دوستش داریم بگوییم مواظب خودت باش و او هم احتیاط کند که مثلا تصادف نکند یا اگر وقتی هوا سرد می‌شود حسابی لباس بپوشیم تا لرز نکنیم، روی خط مراقبت افتاده ایم و هوای خودمان و عزیزمان را داریم.

ولی مفهوم خودمراقبتی وسیع‌تر از این کارهای کوچک است. خود مراقبتی یعنی این که چهار چشمی مراقب سلامت‌مان باشیم و هم جسممان را بپاییم و هم روحمان را. شخصی که خود مراقب است آگاهانه از خودش و اطرافیانش مراقبت می‌کند تا نه خودش و نه آنها بیمار نشوند.

پس اصل بر پیشگیری است که کم‌خرج‌تر از درمان است. اما گاهی گریزی از بیماری نیست و با وجود خود مراقبتی، از جایی که گمانش را نمی‌کردی بیمار می‌شوی. پس خودمراقب‌ها هم مریض می‌شوند، با این فرق که وقت بیماری، سریع دست به کار می‌شوند و برای درمان می‌کوشند، نه این که بگذارند بیماری ریشه بدواند به آن حد که دیگر از دست کسی کاری ساخته نباشد. اینها یعنی اگر کسی را دیدیم که سرفه می‌کند، عارضه‌ای پوستی دارد یا نقطه‌ای از بدنش درد می‌کند، ولی با این حال با آن می‌سازد و سراغ درمان نمی‌رود، یعنی او شخصی است که به اصول خودمراقبتی بی‌اعتناست.

آن بانوی نمکدان به دست که غذایی شور درست می‌کند و به اهل خانه می‌خورد، یا دست و دلبازانه در غذا روغن می‌ریزد با این تصور که آدم‌ها با غذای چرب جان می‌گیرند یا به رسم عادت قدیم، خوراکی‌های شیرین تهیه می‌کند و هر روز تعارف اهل خانه می‌کند، ندانسته علیه سلامت خود و خانواده‌اش قیام کرده است.

البته نه فقط بانوی خانه، که مردانی که دور از چشم همسر و حتی با اطلاع او هر روز صبح در کله‌پزی حاضر می‌شوند و آب مغز سر می‌کشند، یا آن عده که سرشان برود، سیگار کشیدنشان نمی‌رود یا همه آن آدم‌هایی که نمی‌توانند از سوسیس و کالباس و غذاهای کنسرو شده دل بکنند برای سلامت خود خنجر را از رو بسته‌اند.

پیدا است بچه‌هایی هم که تماشاگر این سبک زندگی‌اند بهتر از این با خود تا نخواهند کرد. این همه کودک مشتاق خوراکی‌های شور، این همه نوجوان عاشق پیتزا و بیزار از آبگوشت، این همه کودک کم‌تحرک که کارشان خوردن خوراکی‌های فرآوری شده پای تلویزیون و تبلت و لپ‌تاپ شده، نتیجه این سبک غلط زندگی‌موروثی است. فقط کافی است چشم بچرخانید. خیلی از این آدم‌ها کنار ما هستند.

یک گشت کوچک در مردم

محبوبه را سال‌هاست می‌شناسم. او یک زن میانسال مبتلا به دیابت است. پزشکان گفته‌اند اگر مراقب تغذیه‌اش نباشد باید انسولین تزریق کند و او از ترس انسولین خیلی از خوراکی‌های مضر را از زندگی‌اش حذف کرده است. ولی او همچنان زیاد غذا می‌خورد، اگر غذا آش است چند کاسه و اگر برنج است چند کفگیر مالامال. می‌گویم از زخم پای دیابت، نارسایی کلیوی یا نابینایی نمی‌ترسی که این همه غذا می‌خوری و او می‌گوید خسته شدم از بس پرهیز غذایی کردم. می‌گویند اگر ته زندگی مرگ است بگذار بخورم و بمیرم.

محبوبه حق دارد. پرهیز مادام‌العمر از خوراکی‌های خوشمزه کار سختی است، ولی او یک فرد بی‌اعتنا به اصول خودمراقبتی است که برای بهبود دیابت که بیماری مزمن در وجود اوست، با جدیت تلاش نمی‌کند.

مجید پسر همسایه ماست. کودکی پرشر و شور که آرام و قرار ندارد. بیشتر وقت‌ها مشغول مکیدن آب‌نبات چوبی و له کردن تکه‌های خشک چیپس زیر دندان‌هاست. تغذیه او آینه تمام‌نمای سبک تغذیه خانواده اوست، مثل عادت او به خوردن میوه‌ها و سبزی‌های نشسته مانند کاهو یا کلم. به او می‌گویم میوه‌های نشسته پر از میکروب است و او هم کاهو را از دهانش در می‌آورد و تکه‌های جویده را قورت می‌دهد و با خنده می‌گوید بابام گفته پس اسید معده چه کاره است.

منظورش این بود که اسید معده منتظر ایستاده تا ما هرچه آلودگی است به سمتش بفرستیم و او دست به کار نابودی میکروب‌ها شود که البته تصویری غلط و متاثرکننده است، ولی مدرکی نیز هست بر این که خانواده مجید آدم‌های خودمراقبی نیستند.

مسافر اتوبوس بودم و چشم می‌چرخاندم برای پیدا کردن کسی که نشان دهد خود مراقب نیست. به مسافر کنار دستم نگاهی

انداختم که مورد مناسبی بود. او با تلفن همراهش حرف می‌زد و وقت حرف زدن دندان‌های یکدست خرابش نمایان می‌شد. سخت بود به او بگویم این چه دندان‌هایی است، ولی صحبتش که تمام شد حرف گرانی خدمات دندانپزشکی را پیش کشیدم تا بلکه حرفی بزند. او هم تأیید کرد که توان مالی‌اش به مخارج دندانپزشکی نمی‌رسد و منتظر ایستاده تا همه دندان‌هایش نفس‌های آخر را بکشند و آن وقت همه را از ریشه بکند و جایش یکدست دندان عاریه بگذارد.

حرف‌های این مسافر، هم درست بود هم غلط. درست بود چون پرداخت هزینه‌های گران دندانپزشکی از عهده خیلی از مردم قشر ضعیف و متوسط جامعه بر نمی‌آید و غلط بود چون اگر بهداشت را رعایت می‌کرد و اجازه نمی‌داد دندان‌هایش به این روز نیفتد یا اگر هر دندان که خراب می‌شد بلافاصله ترمیمش می‌کرد، نه هزینه گزافی را متحمل می‌شد و نه دندان‌های بارزشش را در آستانه میانسالی از دست می‌داد. اما به هر حال من از دندان‌های زنگ زده او و آن ویتترین زشت صورتش فهمیدم او آدم خود مراقبی نیست.

حال مراقبت از روان، وخیم است

یا غفلت و ناآگاهی است یا بی پولی، گاهی هم بی‌حوصلگی و مشغله کاری، برخی اوقات هم آنها که مراقب سلامت خود نیستند به پوچ بودن زندگی اشاره می‌کنند و این که آدم‌ها مسافری هستند که دیر یا زود دنیا را ترک می‌کنند و لزومی ندارد مدام خود را زیر ذره بین ببرند.

اینها یعنی این که گروه زیادی از آدم‌ها برای این که مراقب سلامت خود باشند قید و شرط می‌گذارند و برای خود مراقبتی بند و تبصره قرار می‌دهند. مثلاً می‌گویند اگر پول داشتم به خودم می‌رسم یا اگر وقتم آزاد شد دنبال درمانم می‌روم یا باشد برای وقتی که حوصله داشتم یا طبق یک باور سنتی می‌گویند نفوس بد زن، به امید خدا خودم خوب می‌شوم.

خیلی از ما برای حفظ سلامتمان مایه نمی‌گذاریم. نه وقت می‌گذاریم و نه حاضریم به اندازه پولی که مثلاً برای لباس و ماشین و لوازم خانه خرج می‌کنیم، برایش هزینه کنیم.

در واقع خیلی از ما با تغذیه نامناسب، کم‌تحركی و دوری از ورزش یا درمان نکردن بموقع بیماری‌هایمان به سلامت جسمی مان لطمه می‌زنیم، البته ناخواسته و بی‌غرض. برای همین است که انواع سرطان این همه میان ما شیوع پیدا کرده و بیماری‌های قلب و عروق بعد از تصادفات رانندگی دومین عاملی است که ما را به کام مرگ می‌کشاند.

اما این حقیقتی است که تعداد بیشتری از ما به سلامت روان‌مان کم‌توجه‌تریم تا سلامت جسممان. در میان ما آدم‌های زیادی هستند که اگر کوچک‌ترین علائم بیماری را ببینند یا متوجه شوند که یک ماده خوراکی برایشان مضر است، دست به کار می‌شوند و نقص‌ها را اصلاح می‌کنند، ولی در بین همین آدم‌ها کسانی هستند که حتی باور نمی‌کنند روان‌شان هم می‌تواند دچار بیماری شود، چه رسد به این که بپذیرند بیمار شده‌اند و نیاز به درمان دارند. پس در مقایسه با جسم، روان ما آدم‌ها در مضیقه بیشتری است. خیلی از ما برای درمان اختلالات روانی خود اقدام نمی‌کنیم چون دوست داریم خود را از این اختلال مبرا بدانیم. تعداد بیشتری از ما هم برای مبتلا نشدن به این بیماری‌ها تلاش نمی‌کنیم و همچنان به روان‌مان ظلم می‌کنیم، مدام غصه و افسوس می‌خوریم، منفی می‌بافیم، استرس به خود تحمیل می‌کنیم و با حسادت‌ها و کینه‌توزی‌ها و اضطراب‌ها به جان روانمان می‌افتیم. این که برای شاد بودن و داشتن زندگی بانشاط تلاش نیز نمی‌کنیم ایراد خیلی از ماست، این که برای هر چیزی پول خرج می‌کنیم بجز شادی‌مان و به هر چیز بها می‌دهیم بجز نیازهای روحی‌مان یک نقص برای ماست، در حالی که اصول خودمراقبتی به ما یاد می‌دهد آدم‌های خودمراقب کسانی هستند که برای تندرستی‌شان می‌کوشند و در تلاشند از سلامت جسم و ذهن خود محافظت کنند.

مریم خباز / گروه جامعه