



آموزه‌های طب ایرانی برای سلامت زنان

به بهانه هفته سلامت زنان

خانم‌ها. فکر می‌کنند وقتی که برای حفظ سلامت خود می‌گذارند، جلوی انجام وظایف‌شان برای خانواده و جامعه را می‌گیرند. و اغلب بیشتر از اینکه به سلامتی خودشان فکر کنند به بچه و همسر و شغلشان اهمیت می‌دهند. غافل از اینکه توجه به خود، زمینه خدمت و انجام وظیفه خانوادگی و اجتماعی را برای آنها فراهم می‌کند. شاید به همین علت است که در مناسبت‌های سال هفته‌ای را به عنوان سلامت زنان نامگذاری کرده‌اند تا توجه این قشر مهم جامعه را به اهمیت سلامت خود جلب کنند.

ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که برای دست‌یابی به این هدف یعنی سلامتی زنان چه بکنیم؟ برای پاسخ به این سوال لازم است ابتدا وجوه مختلف سلامتی را بشناسیم. بعضی از زنان تنها به بعد جسمی سلامتی خود توجه می‌کنند. گروهی دیگر کمی جلوتر هستند و به سلامت روان خودشان هم اهمیت می‌دهند. تعداد کمی از زنان به سلامت اجتماعی و شغلی هم فکر می‌کنند. اما حتی همین هم کافی نیست. بعد معنوی سلامت از ابعادی است که خیلی زیاد به فراموشی سپرده می‌شود.

معنویت یکی از ابعاد وجود انسانی است که در مواقع بروز بحران و استرس به شکل بارزی نمود پیدا کرده، سبب خلق معنا در زندگی شده و در رویارویی با مشکلات راهگشای انسان می‌شود. تحقیقاتی که در این زمینه در دنیا انجام شده نشان داده که معنویت ارتباط مثبتی با سلامت جسمی دارد و در موقعیت‌های تنش‌زا به‌ویژه مسائل مرتبط با سلامت، معنویت منبع مهم سازگاری به شمار می‌رود؛ زیرا افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند افرادی توانمند، قوی، دارای قدرت کنترل و حمایت اجتماعی بیشتری هستند. در پی این تحقیقات سازمان جهانی بهداشت، معنویت را به‌عنوان یک اصل برای ارتقای سلامت افراد پذیرفته است و در تعریف سلامت، ابعاد معنوی را در نظر می‌گیرد و در برنامه‌های خود به استفاده از آن برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی نیز توصیه می‌کند.

برای توجه به ابعاد مختلف سلامت زنان لازم است توجه به این موضوع داشته باشیم که برای هر کدام خوراک و ورزش مناسب فراهم کنیم. این یعنی باید تغییری در سبک زندگی خود ایجاد کنیم به طوری که ما را در مسیر سلامتی و رشد قرار دهد.

در طب ایرانی مهمترین روش برای حفظ سلامتی انسان ورزش است. اولین قدمی هم که برای درمان بیماری‌ها پیشنهاد شده، تغییر غذا بر اساس شرایط فردی است. در اغلب اوقات معالجه با دارو و روش‌های دستی در اولویت‌های بعدی درمان قرار می‌گیرند. به همین علت برای رسیدن به سلامتی در ابعاد مختلف این دو مورد یعنی ورزش و غذا جزو اساسی‌ترین اقدامات هستند.

شش گام ضروری برای سلامت زنان:

(۱) از خوردن غذای نا سالم و تند خوردن بدون جویدن کافی غذا پرهیز کنید. هنگام خوردن غذا سعی کنید به مراحلی که تک تک اجزای این نعمت خدا از زمان تولید گذرانده‌اند تا به غذایی که می‌خورید تبدیل شده‌اند، فکر کنید. شکرگزار باشید و از افکار مزاحم و نگرانی‌ها خودتان را دور نگهدارید.

(۲) اگر می‌خواهید سلامت جسم، روان و ... همه را یکجا حفظ کنید؛ در طول روز حتما برنامه ورزش برای خودتان داشته باشید. ورزش تنها منبع تولید انرژی و حرارت درونی (حرارت غریزی) بعد از تولد است. حرارتی که طول عمر و انرژی شما را تامین می‌کند. پس ورزش منظم را از دست ندهید؛ حتی اگر مدت آن ۵ تا ۱۰ دقیقه باشد. دو درجا، پیاده روی تند، حرکات کششی و حتی نشسته با تمرکز و توجه به تنفس، بهترین ورزش‌ها برای خانم‌های پر مشغله هستند. به تدریج تعداد این پنج دقیقه‌ها را در میان کارهایتان بیشتر کنید تا دست کم به ۴۵ دقیقه در روز برسید. وقتی می‌خواهید یک جا و پشت سر هم ورزش کنید؛ ممکن است نتوانید برنامه را جور کنید؛ اما صرف ۵ دقیقه به تناوب در بین کارهای روزانه کار آسانی است.

(۳) خواب کافی و به موقع از ملزومات سلامتی است. خواب خوب از حدود ساعت ۱۰ شب تا کمی قبل از اذان صبح توصیه می‌شود. بنابراین به کودکان یاد بدهید که حتی اگر مدرسه نمی‌روند، شبها زود بخوابند. اگر شیرخوارتان نمی‌گذارد شب خوب بخوابید، همانطور که او را روی پاهای خودتان تکان می‌دهید، نفس عمیق بکشید و سعی کنید به خودتان تلقین کنید که دارید کنترل جسمتان را به دست می‌گیرید. هر چقدر شما بیشتر احساس کلافگی و ضعف کنید، کودکان بیشتر بی‌قراری می‌کنند زیرا حس شما ناخودآگاه به او منتقل می‌شود. تنفس عمیق به شما کمک می‌کند که کنترل جسم را به دست بگیرید و آگاهانه از خواسته‌های جسم عبور کنید. این یکی از همان ورزش‌هایی است که برای تقویت بعد روان‌تان باید انجام دهید. سحر بهترین زمان برای صرف وقت برای روح و روان خودتان است. عبادت، قرآن خواندن، مطالعه، نرمش، تمرکز، تنفس عمیق، در این ساعات آرام، بی دغدغه‌ی بچه‌ها، حس نشاط و سلامتی را در وجود شما بیدار می‌کند.

(۴) زندگی هر کس پستی و بلندی‌هایی دارد که خیلی اوقات از کنترل او خارج است. ضمن اینکه تلاش می‌کنید موقعیت خود را آگاهانه درک کنید و بهترین کار ممکن را در آن شرایط انجام دهید؛ به این فکر کنید که این شرایط از طرف یک قدرت نامتناهی برای شما فرستاده شده تا بتوانید آبدیده شوید و درس‌های زیادی از این وضعیت بیاموزید. یادتان باشد برای چه به این دنیا آمده‌اید. همه تهدیدها می‌توانند فرصتی برای رشد و تکامل شما باشند. بنابر این افسردگی، ترس و اضطراب را با آگاهی و قدرت بزرگ معنوی خود کنار بگذارید و به پیش بروید.

(۵) بارداری یکی از نعمت‌های زیبای خداوند است که فرصت تجربیات تازه‌ای مانند احساس زیبای مادر شدن را برای شما به دنبال دارد. با این حال به علت تغییراتی که بدن و روان شما در این دوران پیدا می‌کند، ممکن است گاهی سختی‌های این دوران به نظرتان تحمل‌ناپذیر بیاید. سختی‌هایی که باعث شده مقام مادر به تعبیر پیامبر اکرم(ص) به مجاهد در راه خدا ارتقا یابد.

پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: «اذا حملت المرأة کانت بمنزلة الصائم القائم المجاهد بنفسه و ماله فی سبیل الله هنگامی که زن آبستن می‌شود، مانند کسی است که روزها روزه بگیرد و شبها شب زنده‌دار باشد و با مال و جان‌ش در راه خدا مجاهدت کند.»

تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا پیامبر چنین تعبیری برای مادر باردار به کار برده‌اند؟ شاید چون بارداری مسوولیتی سنگین و مقدس است. زیرا رفتار، کردار، روش زندگی و کسب درآمد، و وضعیت اخلاقی و روانی مادر بر جنین، کودک فردا و در نهایت جامعه آینده تأثیری بسزا می‌گذارد.

(۶) اگر در هر لحظه از زندگی احساس ضعف کردید و دچار ناامیدی شدید، مراجعه به پزشک را فراموش نکنید. همانطور که جسم شما هنگام بیماری به پزشک نیاز دارد، روان و روح شما نیز به پزشک معنوی نیاز دارد. یکی از روش‌های ورزش معنوی این است که در هر لحظه آگاه باشید کاری که انجام می‌دهید چه نقشی در رشد معنوی شما دارد. آیا در راستای تکامل شماست یا نه؟ و اگر نیست مشخص است که ادامه آن به صلاح شما نیست. غذاهای معنوی بسیار متنوع هستند. این ذهن شماست که کمک می‌کند از کوچکترین فعالیت روزانه غذایی برای روح خود تامین کنید، شاید به همین علت است که ارزش اعمال به نیت آن است. نه تنها مطالعه، عبادت و کمک به دیگران جزو غذاهای معنوی هستند؛ بلکه بازی با فرزندان، غذا پختن، نظافت منزل، آرایش کردن، مراقبت از خود، مهمانی رفتن و دیدار دوستان قدیمی هم می‌تواند غذای معنوی برای شما باشد. تنها کافی است که قصد و نیت مناسبی در حین انجام آن داشته باشید.

(۷) آب و هوایی که در آن نفس می‌کشیم و دنیای اطراف اگر چه آلوده است اما برای در امان ماندن از آن آلودگی‌ها هم راه ساده‌ای وجود دارد: تقویت سیستم دفاعی هوشمند بدن (طبیعت مدبره). این سیستم هوشمند مواد زائد را اگر ناچیز باشد، به راحتی از طریق راه‌های دفعی بدن مانند ادرار، مدفوع، عرق، عادت ماهانه، اشک و سایر ترشحات بدن، از بدن خارج می‌کند. بنابر این مراقب باشید که این مسیرها در بدنتان خوب و فعال باشند. در صورت وجود یبوست، قطع عادت ماهانه و اختلال در هر یک از مواد دفعی به پزشک مراجعه کنید.