

شکده مردمی

راهبران سلامت



طرح تشکیل شبکه مردمی «راهبران سلامت»

مسئله: مشکل اصلی مردم ما در کشور چیست؟

شاید بی اغراق بتوانیم بگوییم، مشکل اصلی مردم ما در حال حاضر بحث سلامت است.^۱ امروزه کمتر خانواده‌ای را می‌توان یافت که یک یا چند نفر از اعضای آن به بیماری‌های صعب‌العلاج مبتلا نباشند.

۱ - حتی کسانی که اقتصاد را مهم‌ترین مسئله مردم می‌دانند می‌پذیرند که امروز یکی از مهم‌ترین هزینه‌های زندگی مردم، هزینه‌های درمانی و پزشکی است. امروزه بسیاری از خانواده‌ها، بیش از نیمی از درآمد خود را به هزینه‌های دارو و درمان اختصاص می‌دهند. حتی اگر بپذیریم که همه افراد ملت، تحت پوشش بیمه باشند، باز این هزینه‌های گزاف بطور غیرمستقیم از جیب همین ملت خرج می‌شود.

وضعیت فعلی سلامت مردم، یک وضعیت کاملاً بحرانی است. سبک زندگی ناسالم، چالش اصلی امروز ایرانیان است که مهم‌ترین نقش را در ایجاد این وضعیت بحرانی دارد.

اکنون نخبگان و راهبران اجتماعی، مسئولیت بزرگی در کمک به مردم دارند. قطعاً این کار یک جهاد بزرگ محسوب می‌شود، حتی اگر با نگاه بسیار خوش بینانه، ردپای دشمنان را در ایجاد این وضعیت انکار کنیم.

افزایش چشمگیر ناباروری و کاهش جمعیت به خصوص در نسل‌های جوان، تهدید بزرگی برای آینده کشور ما می‌باشد.

باید گفت متأسفانه در موضوع سلامت، دیدگاه کلان در کشور ما حول مسأله درمان شکل گرفته است تا پیشگیری.^۲ در صورتی که اگر مردم دانش سبک زندگی

۲ - از طرفی هم، فقط یک سبک طبی رسمیت یافته و سبک‌های دیگر - سهواً یا عمدتاً - کمرنگ شده است. در صورتی که با نگاهی به کشورهایی که بهترین وضعیت سلامت را در میان مردم جهان دارند، می‌بینیم که آن کشورها محدودیتی برای سبک‌های مختلف طبی قائل نشده‌اند و در این رقابت سالم، کارآمدترین سبک، در میان مردم جای خود را بیشتر باز کرده است.

سالم را فرا گیرند، به راحتی می‌توانند از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های صعب‌العلاج پیشگیری کنند و هزینه‌های زندگی خود و کشور را به مراتب کاهش دهند.

ریشه اصلی این مسائل چیست؟

می‌توان گفت مهم‌ترین عامل، عدم شناخت و تبیین درست مفهوم سلامت است. متأسفانه مکاتب طبی رسمی، صرفاً به سلامت از جنبه جسمی نگاه می‌کنند در صورتی که انسان یک موجود چندوجهی است.

برای شناخت درست سلامت، باید به همان اندازه که به جسم می‌پردازیم، به نفس و روح نیز پردازیم تا تعریف ما از این مسأله، یک تعریف ناقص نباشد.

قطعاً کشف روابطی که بین جسم و نفس و روح وجود دارد می‌تواند پاسخ بسیاری از سوالات بی‌پاسخ ما را در زمینه سلامت مشخص سازد. (حکمت و فلسفه

سلامت)

همچنین صفات یا رذایل اخلاقی، نیز اثر غیرقابل انکاری بر سلامت افراد دارد و باید به طور دقیق به آن

پرداخت. آیا یک فرد بخیل، متکبر با حسود، با یک فرد سخاوتمند و متواضع، بهره یکسانی از سلامت دارند؟

(اخلاق سلامت)

مسأله دیگر، نقش سبک زندگی در سلامت است. بایدها و نبایدهایی که رعایت کردن آنها شاید به نسبت هزینه‌های درمان، هزینه بالایی برای افراد نداشته باشد اما نقش بسیار مهم و پررنگی در سلامت دارد.

لذا علل و عوامل وضعیت اسفناک فعلی سلامت در جامعه ما را می‌توان تا حد زیادی در موارد ذیل دسته‌بندی کرد:

۱- اولویت ندادن به پیشگیری به جای درمان

۲- عدم شناخت مفهوم سلامت و خلاصه کردن آن به جنبه‌های جسمی

۳- عدم شناخت سبک زندگی مناسب یا نامناسب که منجر به سلامت یا بیماری خواهد شد.

ایده تشکیل شبکه راهبران سلامت

بیاید در این آیات تدبر کنیم:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِی
خُسْرٍ، اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ، وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

خداوند حکیم در سوره عصر می‌فرماید: قطعاً همه انسان‌ها در زیان و خسران هستند مگر کسانی که هم ایمان بیاورند و عمل صالح انجام دهند و هم دیگران را به مسیر حقیقت، توصیه و دعوت کنند.

ما عنوان این فرد را در حوزه سلامت، «راهبر سلامت» گذاشته‌ایم. راهبر سلامت، کسی است که در درجه اول، به طور مستمر آگاهی و دانش شخصی خود را در حوزه سلامت و سبک زندگی بالا ببرد. (آمنوا) در درجه دوم به دانسته‌هایش عمل کند. (عملوا الصالحات)

و در درجه سوم، خود را در برابر دیگران مسوول ببیند و دیگران را هم به این مسیر دعوت و راهنمایی کند. (و تواصوا بالحق...)

سرفصل‌های دوره‌های آموزشی اولیه

در ابتدا علاقمندان به اصلاح سبک زندگی، به عنوان «راهجوی سلامت» در دوره‌های آموزشی ثبت نام خواهند کرد. دوره‌های آموزشی اولیه در دو سطح زیر ارائه خواهد شد:

سطح اول: آشنایی با اصول اصلاح سبک زندگی

در این دوره، بیان خواهد شد که چگونه می‌توانیم سبک زندگی خود را تغییر دهیم تا سطح سلامت خود و اطرافیانمان را ارتقا دهیم. در این دوره، در مورد شش مبحث ضروری بحث خواهد شد:

- ۱- اهمیت هوا و اصلاح تنفس
- ۲- اصلاح خوردن و آشامیدن، چه بخوریم، چگونه بخوریم و چه چیزهایی را نباید بخوریم؟
- ۳- غلبه بر ترس و اضطراب و اهمیت آن
- ۴- چگونه از تجمع مواد زائد در بدن جلوگیری کنیم؟
- ۵- اصلاح خواب و نقش آن در سلامت
- ۶- ورزش و تحرک بدنی و نقش آن در افزایش ایمنی

سطح دوم: توصیه‌های مهم و ساده در زمینه پیشگیری و کمک به درمان بیماری کرونا

سرفصل‌های دوره‌های آموزشی توسط دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت ارائه خواهد شد. دوره اول آموزش‌ها ۸ جلسه خواهد بود و بصورت آنلاین توسط اساتید مجرب طب ایرانی برگزار خواهد شد.

راهجو و راهبر

«**راهجویان سلامت**» پس از برگزاری دوره‌ها، در آزمونی شرکت خواهند نمود و در صورت کسب نمره قبولی، گواهینامه معتبر دریافت خواهند کرد.

پس از تکمیل دوره‌های آموزشی، «**راهجوی سلامت**» به «**راهبر سلامت**» ارتقا خواهد یافت. همان‌طور که در صفحات قبل گفتیم، «**راهبر سلامت**» مأموریت دارد که با کمک به اصلاح سبک زندگی اطرافیانش، سطح سلامت جامعه را بالا ببرند.

همچنین ارتباط شبکه راهبران سلامت، تحت قالب کلاس‌های آموزشی و جلسات غیرحضوری و حضوری ادامه خواهد یافت ...