

«ما دائم به خودمان رشوه می دهیم. ما انواع و اقسام بهانه را در دسترس داریم که به خودمان بگوییم: «نمی توانیم».

نمی توانم، نمی توانم، اما بدان که می توانی. این ها همه بهانه است. تو همه اقدامات مهم را به خودت وعده و وعید می دهی و با فهرست بلند بالایی از دلایل، از انجام آن ها طفره می روی و تنها چیزی که پس از آن نصیبت می شود این است که تبدیل به یک آدم چرندگو می شوی. با این کار، تو بدتر از هرکس دیگری به خود خیانت می کنی.

تنها تفاوت تو و دیگرانی که همان زندگی رؤیایی تو را دارند این است که آن ها عزم خود را جزم کرده و وارد عمل شده اند. آن ها آن زندگی را ساخته و آن را زندگی کرده اند.»

هیچ وقت با خودتان فکر کرده اید که همه زندگی تان را شبیه به یک همستر، روی یک چرخ گردون، با عصبانیت و آشفتگی زیاد فقط دویده اید، بی آنکه به چیزی که آرزویش را دارید، برسید؟! خیلی از ما تمام مدتی که درگیر بگویمگو و قضاوت های درونی هستیم، که البته هیچ وقت هم متوقف نمی شود، صدایی آرام زیر گوشمان زمزمه می کند: «به درد هیچ کاری نمی خوری. نکته جالب اینجاست که ما حتی متوجه هم نیستیم چقدر به این زمزمه ها اعتقاد داریم یا تا چه اندازه این زمزمه ها تباها مان کرده است. همه روز فقط کار می کنیم تا بر استرس ها و فشارهای روحی مان چیره شویم. اگر هم نتوانیم چرخ زندگی را بچرخانیم، تن به تسلیم می دهیم.

کتاب «خودت را به فنا نده» (کمتر فکر کن و دل به زندگی بده) اثرگری جان بیشاپ که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندیم، یکی از پر فروش ترین کتاب های حوزه روان شناسی نیویورک تایمز است. دست چینی از اظهار نظرهای شخصی درباره اختیار داشتن، متعالی بودن و جسارت است. همچنین صحبت ها و گفتارهایی از فلاسفه، شخصیت های مهم تاریخی و نکته هایی از یافته های علمی است تا خواننده با عمل به آن ها در زندگی هر روز بهتر و بهتر شود.

مخاطب با خواندن این کتاب خود را ملزم به تفکر می کند تا زبان و احساساتش را در حالتی هوشیارانه و با آگاهی به زندگی روزمره مرتبط کند و زمانی که این ارتباط جادویی میان شیوه حرف زدن و چگونگی اندیشیدن ایجاد می شود، فرد قادر خواهد بود تصویری کامل از زندگی خود را بررسی و تجزیه و تحلیل کند. از این رو ما مطالعه این کتاب را به همه آن هایی توصیه می کنیم که حس خوبی نسبت به خود و کارهایشان ندارند.

نویسنده: گری جان بیشاپ
مترجم: حسین گارز
نشر: کوله پشتی
تعداد صفحات: ۱۳۲ صفحه
قیمت: ۸۵،۰۰۰ تومان

در کنار غربالگری های جسمی و معاینه های دوره ای که باید در همه عمر داشته باشیم، نیاز است که سبک زندگی خود را نیز اصلاح کنیم. برای این منظور عمل به این توصیه ها ضروری است.



- خوب نفس کشیدن را از کودکی یاد بگیریم و تمرین کنیم. با این کار اکسیژن بیشتری به مغز، اندام های حیاتی و عضلاتمان می رسد.
- تغذیه خوبی داشته باشیم و از مصرف مواد غذایی مضر، فست فودی و آماده تاحد ممکن پرهیز کنیم.
- مصرف به اندازه و به موقع آب و نوشیدنی ها را به ویژه با افزایش سن فراموش نکنیم.
- به اندازه کافی بخوابیم و استراحت کنیم. بدن در ساعت های ۹ شب تا ۳ صبح باید در خواب باشد تا فرصتی برای تثبیت، بازسازی و آرامش خود پیدا کند.
- در صورت بروز نشانه های بیماری، حتماً به پزشک مراجعه و مشکل جسمی خود را کامل برطرف کنیم.
- خودمان را دوست بداریم و همیشه در زندگی شکرگزار خداوند باشیم و روی ویژگی های مثبت زندگی خود تمرکز کنیم.
- در صورت نیاز و تجویز پزشک از مکمل های تغذیه ای استفاده کنیم.
- فرزندان، همسر و عزیزان خود را در آغوش بگیریم و از محبت کردن بی دریغ به آن ها غافل نشویم.
- منظم ورزش کنیم و به اندازه کافی تحرک بدنی داشته باشیم. چند دقیقه پیاده روی در طول روز برای همه ضروری است.
- با کسانی که دوستشان داریم، بیشتر وقت بگذرانیم. این کار حس و حال خوبی را به بدنمان تزریق می کند.
- هر چند وقت یک بار سفر برویم. برای این کار نیازی نیست که حمایت یک برنامه مسافرتی طولانی یا سفر به دور دست ها داشته باشیم. طبیعت گردی را هیچ وقت نباید فراموش کرد.
- به خودمان و ظاهرمان بیشتر رسیدگی کنیم، مانند مراقبت های پوستی یا پوشیدن لباس های شاد و گوناگون.
- منظم حمام برویم و به نظافت شخصی خودمان در هر شرایطی توجه کنیم.
- همیشه به دنبال یادگیری یک مهارت یا هنر جدید در زندگی مان باشیم.
- از منفی نگری و نشست و برخاست با افراد منفی نگر پرهیز کنیم.
- همواره دستی در خیر داشته و بخشی از روند فعالیت های خیرخواهانه در بین اطرافیانمان باشیم.
- در صورت بروز مشکلات و ناراحتی های روحی آن ها را حل نشده رها نکنیم و همیشه با یک مشاور در ارتباط باشیم.



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

زیستن بر مدار خودمراقبتی

با کنترل و غربالگری از بدو تولد تا سالمندی، سلامتی را به خودمان هدیه دهیم

معصومه متین نژاد «عامل بیش از ۷۰ درصد مرگ و میرها و ناتوانی ها در کشورهای در حال توسعه ای مانند ایران بیماری های غیر واگیر است.» این خبری است که سازمان بهداشت کشورمان در یکی از آخرین نشست های خبری اش اعلام کرده است. بیماری هایی که بخش چشمگیری از آن ها را می توان با اصلاح سبک زندگی پیشگیری کرد و سرمایه گذاری کردن بر روی آن ها افزون بر اینکه از بار اقتصادی تحمیل شده به دولت تا هفت برابر می گاهد، صرفه اقتصادی زیادی هم برای جیب مردم دارد. برای نمونه بر اساس برآوردهای سازمان جهانی بهداشت، هزینه این بیماری ها در کشورهای در حال توسعه ای مانند ایران سهم ۳۲ درصدی از درآمد های مردم را به خود اختصاص می دهد که این مسئله جد از بار روانی وارد شده به آن ها و هزینه ها و مشکلات از کار افتادگی شان است.

دکتر محمد احمدیان، مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد ما را در تهیه و تنظیم اطلاعات این اینفوگرافی راهنمایی کرده است. مراقبت های لازم برای پیشگیری از این بیماری ها را به چند دوره خاص در طول زندگی تقسیم می کند و همچنین یاد آور می شود، همه همشهریان عزیز می توانند بخش زیادی از این مراقبت های دوره ای را در همگروه های سنی با ما راجعه به نزدیک ترین پایگاه سلامت محل زندگی شان دریافت کنند. برای یافتن نشانی این پایگاه ها هم کافی است نرم افزار نشان را بر روی گوشی های همراهشان نصب کنند و از جانمایی این پایگاه ها مطلع شوند.

نوزادی
(از بدو تولد تا یک ماهگی)

بررسی رشد کمی نوزاد
با اندازه گیری قد، وزن
و دور سر

غربالگری اختلالات متابولیکی
کم کاری مادرزادی تیروئید
فنبیل کتونوری
گالاکتوزمی

بزرگی و پرکاری مادرزادی غده فوق کلیوی
بیماری شربت افزا
فاویسم

کودکی
(تا پنج سالگی)

بررسی رشد کمی کودک
با اندازه گیری قد، وزن و دور سر

بررسی رشد تکاملی کودک
نایبناپی
ناشنوایی
اوتیسم
اختلالات یادگیری و...

معاینه دوره ای دندان ها

آزمایش های بالینی
کم خونی
آزمایش خون ناشتا
تری گلیسرید و کلسترول و...

نوجوانی
(از پنج تا هجده سالگی)

تن سنجی یا اندازه گیری وزن و قد و توده بدنی

خطر سنجی یا غربالگری بیمار های واگیر و غیر واگیر
اندازه گیری فشارخون
قند خون
چربی خون و...

بررسی اختلالات روان

بررسی تغذیه و میزان فعالیت بدنی

جوانی
(از هجده تا سی سالگی)

تن سنجی یا اندازه گیری وزن و قد و توده بدنی

خطر سنجی یا غربالگری بیمار های واگیر و غیر واگیر
اندازه گیری فشارخون
قند خون
چربی خون و...

بررسی اختلالات روان

بررسی تغذیه و میزان فعالیت بدنی

میان سالی
(از سی تا شصت سالگی)

تن سنجی یا اندازه گیری وزن و قد و توده بدنی

خطر سنجی یا غربالگری بیمار های واگیر و غیر واگیر
اندازه گیری فشارخون
قند خون
تراکم استخوان
پوست
چربی خون و...

غربالگری سرطان های شایع
سرطان سینه
سرطان دهانه رحم
سرطان روده بزرگ
سرطان پروستات
سرطان پوست و...

دوجنس

سالمندی
(از شصت سالگی به بالا)

تن سنجی یا اندازه گیری وزن و قد و توده بدنی

خطر سنجی یا غربالگری بیمار های واگیر و غیر واگیر
اندازه گیری فشارخون
قند خون
پوست
چربی خون و...

غربالگری سرطان های شایع
سرطان سینه
سرطان دهانه رحم
سرطان روده بزرگ
سرطان پروستات
سرطان پوست و...

آزمایش تراکم استخوان

دوران باروری و بارداری

● تن سنجی یا اندازه گیری وزن و قد و توده بدنی

● خطر سنجی یا غربالگری بیمار های واگیر و غیر واگیر

دایات بارداری اندازه گیری فشارخون عفونت های دستگاه تناسلی چربی خون و...

● بررسی و پیشگیری از ناباروری

● بررسی عوارض پس از زایمان

● سونوگرافی های تشخیصی

● آزمایش های پیش از بارداری

● بررسی کلی تغذیه و الگوی زندگی