

بررسی ضعف عمومی بدن

بیماری دختران مَلاک

عوامل مؤثر در ایجاد ضعف و بی‌حالی بدن، برای همه‌ی ما مشخص است به‌نحوی که برای هر کدام از عامل‌های یادشده، توانسته‌ایم تدابیر و راه‌کارهای مشخص و مؤثری را به مرحله‌ی اجرا بگذاریم.

هر چند سالیان سال است که با ارائه‌ی همین تدابیر توانسته‌ایم از گسترش برخی بیماری‌ها و نابه‌سامانی‌های جسمی جلوگیری نماییم، اما گاهی از گستردگی عوامل پنهان و غیرقابل توجهی که می‌توانند روی ماهیت جسمی افراد، مؤثر باشند نیز به‌شگفتی افتاده‌ایم. این در حالی است که بسیاری از احساسات ما در خصوص دردها و بیماری‌ها، دارای سرخ‌هایی می‌باشد که منتهی به امور اقتصادی، روانی و الگوهای زندگی اجتماعی می‌گردد. برخی عوامل در تعامل با ماهیت جسمی و روانی افراد می‌توانند آهسته‌آهسته و بدون آن که شخص، متوجه آثار تخریبی آن‌ها باشد، به بیماری عمومی و گاهی غیرقابل درمان منجر شوند. در ساده‌ترین شکل موجود، کم‌خونی و فقدان ویتامین‌ها، به‌عنوان معلول‌هایی است که بیش از آن که ناشی از تغذیه باشد، متأثر از الگوی نادرست زندگی و کاهش تحرک عمومی بدن بوده و در صورت ادامه‌ی بی‌توجهی به آن‌ها، شرایط بروز مشکلات و بیماری‌های جدیدتر، فراهم خواهد شد.

قرن‌ها پیش در اروپا، در بین دختران خانواده‌های مَلاک و زمین‌داران بزرگ، بیماری عجیبی بروز نمود که بدن مبتلایان را به‌تدریج لاغر و ضعیف نموده و از لحاظ روانی، آمادگی‌شان را در مواجهه با وقایع عادی زندگی، به‌شدت کاهش می‌داد. خانواده‌ی این دختران به‌مرور متوجه شدند که فرزندان‌شان از لحاظ ظاهری، پژمرده و رنگ‌پریده گردیده‌اند و بدن‌شان در حال لاغر شدن مداوم است. در ضمن پوست‌شان نیز از طراوت و شادابی گذشته، فاصله گرفته و خشک‌تر شده است. در نگاه نخست، به‌جز رنگ‌پریدگی و بی‌حالی عمومی، هیچ تغییر واضح و غیرعادی در آنان دیده نمی‌شد. بعدها مشخص شد این دختران به‌خاطر زندگی بی‌تحرک خود در قصرهای خانوادگی، از لحاظ روانی و الگوی زندگی عادی، فاقد معیارهای طبیعی هستند. با آن‌که در آن زمان، علم پزشکی پیشرفت چندانی نداشت، اما پزشکان توانستند علت مؤثر در بیماری این دختران را تشخیص داده و به آنان مصرف قابل توجهی سبب سبز توصیه نمودند و از مبتلایان خواستند تا رفع کامل بیماری، از این رژیم طبیعی، پیروی کنند. آنان اعتقاد داشتند در سبب، عامل مؤثر و قابل نفوذی وجود دارد که در تحکیم بدن و ایجاد نشاط روحی، نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. پزشکان اروپایی، نام آن

عامل مؤثر در درمان دختران مَلاک را «آهن» نامیدند.

امروزه دختران و پسران زیادی را در مقاطع ابتدایی و راهنمایی می‌بینیم که رنگ‌پریده و به‌ظاهر پژمرده‌اند و این در حالی است که به میزان قابل ملاحظه‌ای، در حال خوردن خوراکی‌های فرآوری‌شده‌اند، در حالی که در مقابل این گروه، کودکان روستایی که فقط تغذیه‌ی طبیعی دارند، از لحاظ جسمی و روانی، در شرایط بهتر و ثابت‌تری زیست می‌کنند. کم‌خونی و کاهش ویتامین‌ها، از عادی‌ترین بیماری‌هایی است که خانم‌ها و به‌خصوص دختران جوان، به‌شکلی فزاینده با آن مواجه‌اند و منجر به بروز بیماری و کاهش ظرفیت آنان در مقابله با استرس‌های پیرامونی می‌گردد.

عوامل بارز در ضعیف شدن ساختار بدن

تجربه‌ی اجتماعی نشان می‌دهد از جمله عوامل بارز در ضعیف شدن ساختار زیستی بدن و سازمان روانی فرد، تنهایی، فقدان تعاملات دوستانه، آلودگی هوا، نبود تفریح و گشت‌های برون‌شهری و... است. در دانش‌آموزان مقاطع راهنمایی، چنین مشکلاتی به‌دلیل وجود محرومیت‌های اجتماعی ناشی از کمبود تجارب سنی، خودمقدمه‌ای می‌گردد برای پذیرش انزوای فردی و کاهش تحمل فشارهای پیرامونی که در صورت تأخیر در هرگونه سازگاری بین نوجوان و خانواده، شرایط برای بروز و تظاهر رفتارهای بیمارگونه، مهیاتر خواهد بود. وجود آمار نگران‌کننده‌ی کنترل‌های شدید خانوادگی به‌خصوص از سوی مادر، بر الگوی مستعدکننده‌ی ضعف عمومی بدن در نوجوان افزوده است. این به‌نحوی است که با گذشت زمان، مفهوم کنترل و نظارت پدر و مادر، جای خود را به استثمار و کشیک همه‌جانبه‌ی نوجوان می‌دهد و منظور ما نیز همین نظارت افراطی و پارانوئیدی است.

یکی دیگر از عامل‌های بارز در تضعیف قوای جسمی، میل به تنهایی شدید و عزلت‌گزینی نامحدود است. پژوهش‌های علمی، نشان داده‌اند که میل به تنهایی و افراط در گوشه‌گیری، خود موجب کاهش توانمندی حرکتی گردیده و با گذشت زمان، سبب و کار دفاعی بدن را با رخوت و مشکل مواجه می‌کند. آسیب‌های ناشی از انزوا، تنها به سطوح جسمی ختم نمی‌شود بلکه در ادامه‌ی جریان تخریبی خود، موجب بروز تظاهرات روانی نیز می‌گردد که نخستین نشانه‌ی آن، فکر کردن بی‌دلیل و بدون هدف است که در بیش‌تر موارد، دارای مضامین بدبینانه و حاکی از مرگ، از دست‌دادن، خیانت و... می‌باشد. این افکار نه‌تنها نتیجه‌ی عملی نخواهند

داشت، بلکه به مرور، سازوکار روان‌شناختی فرد را تضعیف نموده و از قابلیت و انعطاف او خواهند کاست.

از دیگر عامل‌های مهم در کاهش قوای عمومی بدن، رخداد‌های دوران کودکی و درواقع داستان پرورش و تربیت افراد است. در این بین، وابستگی نوجوان به برخی برنامه‌های تلویزیونی که فاقد هرگونه معنای آموزشی و پرورشی هستند نیز در ایجاد احساس ناتوانی و رخوت جسمی و روحی، بی‌تأثیر نیست. این دسته از رخداد‌های سمعی و بصری، بر نظام روحی- روانی دختران، بیش از گروه‌های دیگر مؤثر است.

در این‌جا لازم است به اهمیت بهداشت جنسی نیز اشاره‌ای کنیم. پژوهش‌های دامنه‌دار در گروه‌های سنی ۳۰ و ۴۰ سال، این حقیقت غیرقابل انکار را به اثبات رسانده که هر نوع بی‌توجهی و عدم رعایت موازین بهداشت جنسی می‌تواند در گروه‌های سنی مزبور، آثار جسمی و روانی غیرقابل جبرانی به‌جا گذارده و برای سلسله‌اعصاب پیرامونی و مرکزی مخرب باشد.

تلاش پژوهشگران از طرح عامل‌های مؤثر بر کاهش توانایی عمومی بدن، تنها اشاره به این حقیقت غیرقابل انکار دارد که برای ابتلا به بیماری کم‌خونی یا کاهش ویتامین‌ها، تنها نباید به محرومیت از مصرف مواد مغذی و ویتامین‌ها یا به‌طور حتم به یک نارسایی ژنتیکی اشاره کرد، بلکه هر کدام از موارد ذکرشده، از میل به گوشه‌گیری افراطی تا دیدن بی‌وقفه‌ی برنامه‌های تلویزیونی یا کامپیوتری، می‌توانند در ایجاد و تشدید این قبیل بیماری‌ها، تأثیر غیرقابل جبرانی داشته باشند.

پیشنهادها

- خواسته‌های بدیهی خود را عملی ساز بدون آن‌که نیاز به آزردن دیگران باشد.
- فراموش نکن که ساختار درونی تو، از دو بخش زیستی و روانی تشکیل یافته است. به عبارتی، مفهوم واقعی زندگی تو، در ایجاد توازن بین خواسته‌های زیستی و روانی، میسر می‌گردد و طعم لذت بخش زندگی نیز در درک این هماهنگی است.
- نیازی نیست برای طبیعی بودن یا طبیعی نشان دادن خود، پیوسته در حال مبارزه باشی، فقط کافی ست خودت باشی. برای نمونه احتیاج نیست به خاطر جلب توجه دیگران، خودت را در قعر تنهایی‌هایت پنهان کنی. تجارب بین‌فردی، آگاه‌مان نموده که هر نوع فرورفتگی در خود که عاملی برایش نتوان شمرد، موجب کاهش و تضعیف نیروهای حیاتی فرد می‌شود، بنابراین باید باتوجه به توان جسمی و روانی و ایجاد تعادل بین آن‌ها اقدام نمود.
- با هر نوع احساس ضعف قوای روانی و جسمی، باید به‌سرعت برخورد کرده و به جست‌وجوی عوامل مؤثر پرداخت. اگر از الگوی تغذیه و رفتارهای اجتماعی شروع کنی، به‌طور حتم ردهای یک عادت بد را خواهی یافت.





- به‌نحوی زندگی دیگران، در کشورهای دیگر، با حسرت نگاه نکن زیرا باعث عصبیت و سرخوردگی می‌شود.
- با دیدن هر فیلم یا سریال، هیجان‌زده و عصبی نشو. باور هر صحنه‌ای، بیان‌گر میزان ظرفیت منطقی‌پذیری توست. بیش‌تر فیلم‌ها، جنبه‌ی تجاری و هیجانی دارند؛ به همین دلیل، به‌جای توجه به رشد اندیشه‌های حقیقی، تنها به‌دنبال ایجاد هیجان در قالب صحنه‌های غیرحقیقی هستند. بنابراین برای حفظ آرامش روحی خود، از فیلم‌ها و موسیقی‌های مخرب پرهیز کن.

آیا از ضعف عمومی رنج می‌برید؟

به سؤالات زیر به‌طور واضح و از روی صداقت پاسخ دهید و پس از ارائه‌ی پاسخ‌ها و محاسبه‌ی جمع نمرات، به راهنمای نتایج آزمون مراجعه نمایید.

۱- آیا انسانی آزاد و متکی به خود هستید و از انجماد رفتاری پرهیز می‌کنید؟

الف) خیر، چنین نیست.

ب) بله، تا حدی چنین است.

ج) می‌دانم طور دیگری نمی‌توانم باشم.

۲- آیا مدام عرق می‌کنید؟

الف) تنها در صورتی که بیمار باشم.

ب) خیر

ج) بله

۳- در طول روز، چندبار میل به خوراکی‌ها پیدا می‌کنید؟ (میوه، شیر، شیرینی)

الف) ۲ بار یا کم‌تر

ب) ۳ بار

ج) ۴ تا ۵ بار

۴- آیا همواره از پوشش‌های گرم و زمستانی استفاده می‌کنید؟

الف) بله

ب) خیر

ج) گاهی و فقط از روی ذوق شخصی

۵- در کدام ساعت از روز، بیش‌تر مایل‌اید استراحت کنید؟

الف) بعد از ساعت ۱۲ ظهر

ب) عصرها

ج) شب‌ها

۶- چه تصویری از کارها و فعالیت‌های بدنی دارید؟

الف) فقط خستگی جسمی و روحی به‌همراه دارد.

ب) ساده و برای تقویت عضلات مفید است.
ج) عادی‌ست و استثنایی ندارد.

سؤال	الف	ب	ج
۱	۳	۲	۱
۲	۲	۱	۳
۳	۳	۲	۱
۴	۳	۱	۲
۵	۱	۳	۲
۶	۳	۱	۲

نتیجه‌گیری آزمون:

●●● ۱۵ امتیاز و بالاتر از آن

به احتمال زیاد شما دچار کم‌خونی (فقر آهن) و یا ویتامین هستید. به بیانی دیگر، ساختار جسمی شما ضعیف است. حتی اگر در ظاهر، ساختار زیستی سالمی داشته باشید، مراقب باشید زیرا ممکن است تمام عامل‌های نهفته، در شما بارز گردند و موجبات ضعف و بی‌حالی‌تان را فراهم کنند. این مسأله، ارتباطی به زیادخوردن یا چاق‌بودن‌تان ندارد. در شرایط بروز بیماری، شما پیوسته عرق خواهید کرد و از کارهای فیزیکی گریزان شده و ابراز عدم تمایل خواهید نمود.

●●● بین ۱۴ تا ۱۰ امتیاز:

شما در این حالت، احساس نمی‌کنید بیمارید و در ظاهر، ساختار جسمی و روانی ثابت و سالمی دارید اما همان‌گونه که شرح دادیم، بسیاری از تظاهرات ضعف عمومی در چنین مرحله‌ای، پنهان و نامحسوس خواهند بود. بنابراین لازم است از میزان فشارخون خود در طول هفته مطلع گردید. هرگونه کاهش فشارخون، علامت اولیه‌ی بروز بیماری ضعف عمومی است. به‌منظور پیش‌گیری، لازم است به‌طور حتم از استرس‌های بی‌دلیل دوری نموده و مراقب رژیم‌های غذایی خود باشید.

●●● ۹ امتیاز و کم‌تر از آن:

در شما کم‌خونی و کمبود ویتامین وجود ندارد اما لازم است درخصوص برخورد با استرس‌های روانی، احتیاط لازم را به‌عمل آورید. به نیازمندی‌های روانی توجه کرده و مطمئن باشید که عدم توجه به اهداف معنوی و روحی می‌تواند زنجیره‌ی ناپیوسته‌ی شما را با مراحل بروز بیماری، پیوسته و فراگیر نماید. تصور نکنید احوالات فعلی شما، دائمی‌ست. هر لحظه ممکن است با بی‌توجهی به خودتان، از رضایت خاطر موجود، محروم گردید.

منبع: «فلسفه و روان‌شناسی» «پروفیسور شین - دذیف»

مترجم: دکتر مهدی کرمی