

## سبک سلامت



**کم تحرکی و بدن‌هایی که از سن تقویمی خود بسیار جلو تر رفته‌اند**

# بدن‌های فرسوده ما به عروسی فرزندانمان نخواهد رسید!

■ **حسن فرامرز ی**

جدیداً وقتی می‌خواهم سوار تاکسی شوم اول خودم را سوار می‌کنم بعد نوبت گردنم می‌شود. گردنم عین پیرزن‌ها سوار تاکسی می‌شود با تعلق جانکاه و طولانی. معمولاً خودم که باشم در کسری از ثانیه سوار تاکسی می‌شوم اما گردنم زمان قابل توجهی لازم دارد و مدام فس فس می‌کند. کاش یک وقت‌هایی می‌شد آدم گردنش را بگذارد خانه و بیاید بیرون. من حالا برای بعضی از تاکسی‌ها تابلو شده‌ام، آنها در ذهن و حافظه‌شان دور گردنم یک رنگ فسفری جیغ کشیده‌اند و همین که گردن غیر قابل اعطاق سرا از دور می‌بینند آن رنگ فسفری کار خودش را می‌کند و چشمک می‌زند، به این ترتیب آنها

■ **من و مراسم تودیع و معارفه بالش‌ها**

من می‌دانم که این قضیه گردن شکسته از کجا آب

می‌خورد. خودم می‌دانم چرا سوار کردن گردنم به یک تاکسی مخصوصاً تاکسی‌هایی که صندلی‌هایشان بالاتر هستند تا چه اندازه به یک مصیبت تمام‌عیار تبدیل شده است اما با این حال دست به فراقگنی می‌زنم. تا الان چهار، پنج بالش را عوض کرده‌ام - بیچاره بالش‌ها در تیررس فراقگنی من بوده‌اند - همسرم اشکارا به ستوه آمده است. او تا به حال تمام تلاش خود را انجام داده که گردن مرا به منعطف‌ترین و مناسب‌ترین بالش‌هایی که می‌شناسد معرفی کند. هر روز در خانه ما مراسم تودیع و معارفه با حضور بالش‌های جدید و قدیم می‌برگزام می‌شود. ناگفته پیداست که بالش قدیم همان بالش دیروز است. همسرم یکی، دو بالش را خودش تهیه کرده و یکی، دو بالش را از بیرون گرفته و یک بالش طبی هم خریده است، اما مشکل سرس جای خودش است. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوم گردنم تیر می‌کشد. یک روز در میان گردنم خشک می‌شود، طوری که وقتی می‌خواهم به کسی نگاه کنم باید با تمام بدنم به او نگاه کنم.

■ **بدن من به درد منترسک مززع می‌خورد**

واقعیت آن است که بدن من مثل چوب خشک شده است. این کل داستانی است که برای بدن من روی داده است. چند روز پیش وقتی صبح همسایه‌مان تعارف کرد که سوار موتورسیکلتش شوم تا مرا به نزدیک محل کارم برساند نتوانستم تعارف او را رد کنم. وقتی پایم را بالا بردم که بتوانم سوار موتور شوم عضله پایم چنان کشیده شد و چنان دردی بلند شد که همانجا می‌خواستم زیر گریه بزنم. با کلی درد سوار موتور نشدم، در حالی که نمی‌دانستم با آن دردی که در ناحیه لگن پایم حس می‌کنم چه کار باید بکنم؟ بدن من آنقدر خشک شده است که گاهی فکر می‌کنم بیشتر به درد منترسک شدن در مزعه‌ها می‌خورم. حالا تصور کنید که من با ۴۰ سال سن وقتی خودم را با آن پیرمرد ۸۰ساله که در چین یوگا کار می‌کند و بدنش چنان نرم است که انگار استخوانی در بدن ندارد مقایسه می‌کنم، از خجالت آب می‌شوم.

احتمالاً این عبارت مشهور و کلیشه‌ای را شنیده‌اید که می‌گویند سن و سیال به دل آدم است. این عبارت آنقدر تکرار شده که آدم حالش به هم می‌خورد، اما حقیقتی در این جمله وجود دارد. واقعاً سبک زندگی و افکار آدم روی سن و سال او تأثیر می‌گذارد. حتماً آدم‌هایی را دیده‌اید که سن و سال آنها یک طرف رفته و اعداد شناسنامه‌شان طرف دیگر، یعنی شناسنامه ساز خودش را زده و سن و سال آن آدم هم ساز خودش را. مثلاً نگاه می‌کننید به صورت طرف و با تعجب می‌شنوی که طرف ۳۸ سال دارد یا مثلاً به طرف می‌گویید که ۵۰ساله باید داشته باشی و طرف می‌گوید من ۶۰ساله‌ام. احتمالاً تجربه‌های مشابهی از این دست را در زندگی داشته‌اید. آدم‌هایی که صورت و سیما و بدن پیرتر یا جوان‌تری نسبت به سن و سال خود دارند.

این یک واقعیت است که ما می‌توانیم از این استخوان‌ها، رگ‌ها و اندام‌هایمان به گونه‌ای مراقبت کنیم که آنها را زودتر از معمول پیر و فرتوت کنیم، یا نه. مراقبت به گونه‌ای باشد که فرد در عین حال که سن بالایی دارد اما از بدنش بی‌خور دار باشد.

مرا می‌شناسند و سوارم نمی‌کنند. من به آنها حق می‌دهم به خاطر اینکه تعلل گردنم در سوار شدن به تاکسی گاهی برایشان حکم از دست دادن دست کم دو مسافر را دارد.

اما موضوع از چه قرار است؟ موضوع از این قرار است که من نه تصادف کرده‌ام و نه بیماری ارثی در این باره دارم، اما حدود ۱۰ تا ۱۲ ساعت بدون وقفه پشت صندلی‌ام می‌نشینم و گردن بیچاره‌ام بدون اینکه تکان بخورد صرفاً در یک جهت که زل زدن به مانیپور باشد، ثابت می‌ماند. گاهی به دوستانم می‌گویم من هر روز سوار اتوبوس تهران تا شیراز می‌شوم. اتوبوس تهران تا شیراز احتمالاً مسافران خود را در ۱۲ ساعت به مقصد برساند. زندگی اکنون ما به این معناست که ما هر روز حقوق بازنشستگان بچرخد اما اگر جوان‌ها و بازنشستگان به سرعت دچار فرسایش بدن‌هایشان شوند در آن صورت چه اتفاقی خواهد افتاد؟ هزینه‌های درمان بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی چه فشاری بر بودجه دولت خواهد آورد؟ تکلیف خانواده‌هایی که نان‌آور آنها بسیار زودتر از زمان معمول به سن بازنشستگی و از کارافتادگی می‌رسند چه خواهد شد؟ تکلیف سازمان‌هایی که کارمندان آنها با انواع بیماری‌های دست و پنجه نرم می‌کنند، چیست؟ آیا آن کارمندان می‌توانند با طبیب خاطر در خدمت اهداف آن سازمان خدماتی یا اقتصادی یا آموزشی و فرهنگی باشند؟

■ **زنگ خطرهایی که برای من به صدا درآمده است**

اینکه من برای سوار کردن گردنم به تاکسی انگار که با یک خاتم مسن از کار افتاده بیرون آمده‌ام، زمان قابل توجهی باید صرف کنم و حداکثر مدارا را با گردن خودم انجام بدهم این یک زنگ خطر بزرگ برای من است. اینکه من صبح وقتی سوار موتور می‌شوم عضلاتم تیر کشد یک زنگ خطر بزرگ برای من خواهد بود. اما چطور می‌شود از آثار و تبعات وحشتناک این رخدادها جلوگیری کرد؟ به نظر هنوز ابعاد فاجعه برای ما روشن نیست و مثل آن مثال کوه یخ بخش اعظم ماجرا نامرئی است و ما به طور دقیق نمی‌دانیم که در آینده گرفتار چه مشکلات و پیامدهای ناگواری خواهیم بود. رسانه‌های ما هم در این باره هشدارهای لازم را نمی‌دهند و پیام‌هایی پزشکی که گاه در رسانه‌های بینیم با حداکثر مدارا و با ادبیات نرم و خواب‌آور بیان می‌شود، در حالی که به نظر می‌رسد افکار عمومی را باید صریح‌تر در جریان فاجعه‌ای که در انتظار ماست قرار دهیم.

تجربه زنی که از سن تقویمی خود بسیار جلو تر رفته بود چندین پیش در یکی از کارگاه‌های اجتماعی فیلم کوتاهی از زندگی یک زن میانسال را می‌دیدم که حیرت‌انگیز است. برای کسانی که مباحث ورزشی و پزشکی را دنبال می‌کنند تفاوت میان «سن تقویمی» و «سن تندرستی» امری واضح است. تست‌های ورزشی در دنیا وجود دارد که به شما می‌گوید سن تندرستی شما چقدر است. مثلاً ممکن است شما ۳۰ساله باشید و در این تست‌ها شرکت کنید و به شما بگویند ۵۰ساله‌اید، یعنی کار کرد ریه‌ها و



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

کم تحرکی در زندگی امروز ما دارد به یک سم مهلک بدل می‌شود. حسرت‌بار است اگر این اتفاق پیش‌رونده بدن‌های ما را ناپود کند. ما با این بدن‌ها یمان کار داریم. این بدن‌ها باید بتوانند ما را به مراسم‌های عروسی فرزندانمان برسانند. گناه بچه‌های ما چیست که ما در مراسم‌های عروسی آنها غایب باشیم، صرفاً به این خاطر که مراقب بدن‌های خود نبوده‌ایم

■ **محمد تبریزی**

یک، چند سال پیش در جایی یک تحقیق علمی می‌خواندم. تحقیقی صورت گرفته بود درباره هوشمندی بدن انسان و اینکه چگونه بدن در سیطره افکار و ایده‌ها و گمان‌های ما قرار دارد و به آن واکنش نشان می‌دهد. اگر بخواهم مقاله را در چند جمله خلاصه کنم می‌شود اینکه: وقتی بدن یک انسان به افسردگی و دلمرده متوجه می‌شود که فرد ملال زودگذر - دچار شده واکنش نشان می‌دهد و برای اینکه او کمتر درد بکشد از طول عمر او کم می‌کند. در واقع بدن به این نتیجه می‌رسد که باید خود را از بین ببرد چون این خواسته نزدیک به آن چیزی است که فرد در ذهن خود دنبال می‌کند، این به آن معناست که بدن خواسته‌های ذهنی شما را به سرعت درمی‌یابد و در جهت آن خواسته‌ها خود را هماهنگ می‌کند. اگر شما طوری می‌اندیشید که به بدن پیام «من حس خوشبختی دارم و زندگی‌ام را دوست دارم» می‌فرستید بدن نیز با این پیام شما هماهنگ می‌شود، همچنان که اگر نقطه عکس این ماجرا باشد باز بدن خود را با آن پیام تطبیق می‌دهد.

دو: همه ما در همین بدن‌های هوشمند زندگی می‌کنیم و تجربیات مشابه خود را

## د

**بدن خواسته‌های ذهنی شما را ا بسه سرعت در می‌یابد و در جهت آن خواسته‌ها خود را هماهنگ می‌کند. اگر شما طوری می‌اندیشید که به بدن پیام «من حس خوشبختی دارم و زندگی‌ام را دوست دارم» می‌فرستید بدن نیز با این پیام شما هماهنگ می‌شود، همچنان که اگر نقطه عکس این ماجرا باشد باز بدن خود را با آن پیام تطبیق می‌دهد**

داریم و احتمالاً می‌توانیم تأیید کنیم که

وقتی سر حال هستیم چگونه بدن ما هم به خاطر آن حالت سرحالی و وجدی که در ذهن و روح ما وجود دارد سر حال و قیراق می‌شود و بر عکس وقتی افسرده و دلمرده هستیم چگونه بدن ما هم در خود فرو می‌رود و میحاله می‌شود. ساده‌ترین و ملموس‌ترین مثال این است که آدم‌های دلمرده و افسرده، ناپیی برای خندیدن ندارند و حتی اگر به خاطر مصلحت یا محرک بیرونی بخندند از دو فرسخی معلوم می‌شود که خنده آنها طبیعی نیست، نمی‌شود یک حالت وجد و شادی ذهنی را در یک بدن دلمرده و میحاله قرار داد چون به محض اینکه آن حالت وجد و نشاط درونی در یک بدن قرار بگیرد واکنش خود را نشان می‌دهد و تیره ذهن نمی‌تواند کنار بیاید. سه: همه ما تجربیاتی از این دست را از سر گذرانده‌ایم و می‌دانیم که بدن ما چطور زیر سایه افکار ما به جوش می‌آید یا یخ می‌بندد.

## د

**آدم‌های دلمرده و افسرده، ناپیی برای خندیدن ندارند و حتی اگر به خاطر مصلحت یا محرک بیرونی بخندند از دو فرسخی معلوم می‌شود که خنده آنها طبیعی نیست، نمی‌شود یک حالت وجد و شادی ذهنی را در یک بدن دلمرده و میحاله قرار داد چون به محض اینکه آن حالت وجد و نشاط درونی در یک بدن قرار بگیرد واکنش خود را نشان خواهد داد**



بدن شما به افکار و احساساتان واکنش نشان می‌دهد

## خوشحال‌ها سالم‌تر و غمگین‌ها بیمار ترند

وقتی خبر بدی را به شما می‌دهند چه اتفاقی می‌افتد؟ زانوهای شما سست می‌شود، انگار که تاب وزن بدن شما را ندارد. چرا؟ این زانو‌ها که تا چندثانیه پیش به راحتی وزن شما را تاب می‌آوردند حالا چه شد که دیگر آن زانو‌ها نمی‌توانند وزن بدن شما را تحمل کنند. یک خبری را به کسی می‌دهند او ناگهان به بالا و پایین می‌پرد، جست و خیز می‌کند، داد می‌زند و بسر از ناپمی‌شناسد. انگار ناگهان در ظرف بدن او کلی ماده انرژی‌زا می‌ریزند اما او به هیچ قوطی نوشابه انرژی‌زا دست نزده است و هیچ ماده مخدّری هم مصرف نکرده است. پس آن بالا و پایین پریدن‌ها از کجا می‌آید؟ او که تا همین چند لحظه پیش آرام در جایی و گوشه‌ای نشسته بود. چه چیزی آن جنبش‌ها و تکان‌ها را در بدن او ایجاد می‌کند؟ فکر و هیجان و خبر. خبری به کسی می‌دهند این خبر در دستگاه ذهنی و ذهنی او مورد تحلیل قرار می‌گیرد و منافع و مضار و خوشایندی‌ها و ناخوشایندی‌هایش از غریال ذهن و روان و شخصیت فرد عبور می‌کند و تأثیر خود را بر بدن فرد نشان می‌دهد.

از این زاویه می‌توانیم بگوییم اگر کسی می‌خواهد بدن آرامی داشته باشد باید افکار و اندیشه‌ها و ایده‌های آرام‌بخشی هم در او باشد. اگر کسی می‌خواهد بدن شادی داشته باشد بدنی که از روخت و سستی و ضعف دور باشد ذهن و روان او باید از افکار خوتناک و مایوس‌کننده و سیاه و تلخ بر کنار باشد وگرنه آن افکار اجازه نخواهند داد که بدن در حالت شادی قرار بگیرد. اگر کسی می‌خواهد بدنی پرانرژی داشته باشد نمی‌تواند مدام به جمله «من می‌دانم ما شکست خواهیم خورد» بچسبد.

چهار: نکته‌ای که در این باره می‌توان گفت این است که بدن ما از ذهن و روان ما لگو می‌گیرد و القاپذیر است. مثال‌های بسیاری در این باره می‌توان زد. کسی می‌آید و به شما می‌گوید: چرا ورزش نمی‌کنی؟ شما می‌گویید: ولی من ورزش می‌کنم. او می‌گوید: خیلی خوب است ولی شما قانع نمی‌شوید و می‌پرسید: چرا به من گفتی ورزش نمی‌کنی؟ از کجا می‌دانستی من ورزش نمی‌کنم؟ او من و من می‌کند و می‌خواهد طغرفه برود اما شما پیگیر هستید و مرامر می‌کنید و آخر سر می‌گویید:

آخر فکر کردم که کمی اضافه وزن داری. فکر کنید دو سه نفر این حرف را به شما بزنند و به شما القا کنند که شما اضافه وزن دارید. آن وقت به شما احتمال بسیار زیاد شما خواهید پذیرفت که اضافه وزن دارید و تحت تأثیر این القا، بدن خود را رشت و بی‌قواره خواهید دید اما بدن شما همان بدن دیروز است اما چون به شما القا شده که اضافه وزن دارید حالا که در برابر آینه ایستاده‌اید و نگاهش می‌کنید آن را رشت و بی‌قواره و بدون تناسب می‌پندارید. مثال معروف آن استاد مکتبخانه هم شاهد دیگری از سیطره تصورات ما بر بدنمان دارد. یکی از شاگردان می‌آید مکتب و طبق تئانی‌ای که با هم شاسگرد‌ها کرده است به استاد می‌گوید خیر باشد استاد، چرا امروز اینطور رنگ و رویتان پریده و زرد و نژند و پژمرده‌اید. استاد واکنش تندی نشان می‌دهد و می‌گوید اتفاقاً حال من کاملاً خوب و رو به راه است. شاگرد دوم و سوم و چهارم هم همین کار را می‌کنند و استاد آرام آرام عقب‌نشینی می‌کند و هنوز تمام شاگردان به کلاس نیامده چنان بیمار می‌شود که انگار مرگ او کاملاً نزدیک است.

چرا این اتفاق برای آن استاد روی می‌دهد؟ به خاطر اینکه آن افکار مبتنی بر القای مرضی و بیماری در او کارگر می‌افتاد و آن گمان‌ها و ظن‌ها و پنداره کاری با او می‌کنند که او کاملاً در قالب یک مرد بیمار درآید. این به آن معنا نیست که همه ما در معرض این القاپذیری‌های بیرونی هستیم؟ مسلماً این گونه‌است. افکاری که در ما به وجود می‌آید چه منشأ این افکار فرآورده‌های فکری خودمان باشد یا اینکه آنها را از فرآورده‌های فکری دیگران و قضاوت‌ها و داوری‌هایشان وام گرفته باشیم در مجموعه تن ما در آن وقت بارو و غم به بر خاستن و کاری انجام دادن و چیزی را دنبال کردن اثر گذار خواهد بود.