

الصحة أولاً

لفت نظري عدد المحللين لأسباب مرض كورونا، كما أذهلني سرعة ادعاء الكثير من الناس بوجود دواء للوباء في حياتهم. وما أذهلني أكثر وأكثر هو سرعة تناقل البرودكاستات المؤيدة لأولئك المنتحلين للعلم. من الواضح أن الثقافة الصحية لعدد كبير من الناس ضحلة أو منعدمة، وليس لها أي أولوية في حياتهم اليومية.

وبعد مرور عدة أزمت صحية عالمية مثل فيروس السارس، وH1N1، والإيدز، وانفلونزا الخنازير، وانفلونزا هونغ كونج، أتساءل وإياكم عن كمية الحصيلة الفعلية من ثقافة العناية بالصحة العامة على مستوى الأفراد والمجتمعات! وأتساءل هل خصص أحدهم من وقته التثقيفي أو الترفيهي قراءة كتاب عن الصحة أو العناية بالصحة، أو معرفة أساليب وأنماط الحياة الصحية والممارسات الصحية؟

البعض من الناس كل ما يعرفه عن جسمه لا يتجاوز ما تم تلقيه إياه في الصف الرابع الابتدائي، والبعض الآخر لا يتجاوز محتواه المعرفي في مجال العلوم الصحية عما تم تلقيه إياه في عمله المهني تحت مسمى لقاء صندوق السلامة talk box safety، وهذا أمر يدعو للالتفات والمدارسة.

عند وقوع وباء أو انتشار مرض، أو بروز فيروس فإن حجم ردود الأفعال في التثقيف الذاتي لدى البعض لا تتجاوز قراءة ملصق، أو نشرة بسيطة، والباقي هو تجميع ملصقات ومشاهدة رسائل واتس أب من مصادر مجهولة، ولا تتجاوز ممارساته أبجديات النظافة العامة، أي المربع الأول من أمور الطهارة الشخصية (غسل اليد)

إن معظم أبناء بعض المجتمعات يتعرفون على أسماء الأمراض، وأعراضها و أسبابها ومضاعفاتها، وأسماء الاختصاصيين من الجراحين فيها بناء على النقل السمعي في المجالس لتجارب خاضها غيرهم، فتسمع مع تعدد الرواة

والنقل صنوف التبهير، والتضخيم عن أعراض الأمراض.

في سن التقاعد يكون بلاء: أمراض القلب/ السرطان/ الجلطات/ تكدس المياه في الرئتين/ هشاشة العظام/ الزهايمر/ السكري/ الانفلونزا / فشل الكبد/ فشل الكلى هم الأكثر شهرة بين المتقاعدين

والمتقاعداً، ولكن هناك النزر القليل من الناس يثقف ذاته عن تلك الأمراض

وأساليب تشخيصها وتجنب أسبابها.

والأدهى من هذا و ذلك أن البعض بعد تشخيص إصابته بمرض ما لا يسعى لتحسين نفسه ولو بعنوان تقليل تداعيات المرض.

شخصياً أفردت بعض الوقت لقراءة عدة كتب في مجال التثقيف الصحي وأنماط الحياة الملائمة، وبعد بحث مطول وجدت كتاب

Concepts of Fitness and Wellness, by Charles Corbin & others, 10th. edition

وهو من أفضل الكتب في هذا المضمار التي حظيت بقراءتها في الآونة الأخيرة. أن تصل متأخراً خير من أن لا تصل أبداً ولذلك من الجيد مع ظروف الحجر المنزلي الصحي من مراجعة التوازنات الرئيسة: الرياضة- العلاقات الاجتماعية- الحياة الروحية- العم(لاكتساب القوت) - الحياة العاطفية والفكرية- تطوير المهارات.

ولعل الكل يحلم بجودة حياة أفضل،

ولكن القليل من الناس يعمل بجهد لصنعها والعيش فيها.

المتوقد حيوية يسعى لخلق التكيفات

والتغيرات من نفسه قبل أن تفرض عليه. والبعض يكون في حالة رفض التغيير للأفضل contemplation-pre،

والبعض الآخر يكون في حالة النقاش مع ذاته في فكرة التغيير، contemplation، والبعض في حالة

التحضير للتغيير، preparation،

والمنجزون في حالة الفعل، action،

والرواد في حالة صيانة الممارسة، Maintenance.

الكتاب ثري بالعديد من البرامج

والإستراتيجيات الفردية المقترحة للتغيير والتقييم في الإنجاز على المستوى الفرد في عدة نطاقات.

و يمكن أن أنصح مطمئناً بالكتاب للإخوة

والأصدقاء لتوسع المواضيع المطروحة

وكمية المعلومات المعالجة، ورسالة المراجع العلمية، فما رأيك؟ وماذا يجب القيام به من الأعمال

المناسبة لرفع منسوب الوعي بالصحة والحياة الجيدة في محيطك ومدينتك وبلادك؟