

روز امتحان

دکتر سید محسن مداح

وعده امتحان همیشه تلنگری دلهره آور و پایان ناپذیر است؛ و این نظام های اجتماعی اند که آدمی را به تن در دادن به امتحان مجبور می دارند، و گرنه آدمی خود ترجیح می داد که هرگز امتحان ندهد. بشر علی‌رغم دانایی فراوان، بدون وعده ی این امتحان ها، پر لغزش (تر) است.

پرده اول (از قضا): از جمله تفاوت های انسان با جانداران دیگر یکی این است که آدمی بر خلاف موجودات دیگر از قبل تولد تا پس از مرگ ناخواسته امتحان می دهد. در رحم مادر با آزمون هایی دشوار محک می خورد؛ پا به دنیا می نهد توان سازگاریش از آن آب به این هوا سنجیده می شود؛ در آغاز کودکی سخن گفتن و کمی دیرتر، نگفتنش را به امتحان می گذارند؛ و از مدرسه تا سالها بعد آن با امتحان زندگی می کند: ورودی، شفاهی، کتبی، نهایی و ...

در جوانی برای ازدواج کردن امتحان می دهد، امتحانی که برای بعضی قبولی و برای برخی ردی دارد. برای همسر خوب بودن هم ده ها امتحان می دهد، سالروزهایی که خاطرت نباشد، رفوزه ایی. فرزندان نیز امتحانات می کنند وقتی ده ها قول بی عملت را به انتظار نشسته اند. و شاید مهم تر، آن من درونم بود که بارها امتحانم کرد، وقتی می توانستم و نکردم. از این دنیا هم که برویم شب اول امتحان داریم از دوازده امام تا ؛ و روز قیامت که آخر امتحان ها است، لعنتی تمام جوارح ما که این دنیا بهشان حال دادیم بر علیه مان شهادت می دهند.

پرده دوم (از غذا): امروزه در علم طب از روان تا جسم آدمی را با آزمون های متعدد مرتب می سنجند. دغدغه هایی که مردم قدیم به لطف کمتر محک زدن سلامت نداشتند، امروزه خیال راحت در خوردن و لم دادن را بخاطر یک دهه زندگی بیشتر از آدمی گرفته است، محک هایی مثل تشخیص زود هنگام ابتلا به مرض قند یا چربی خون بالا. هنوز بسیاری از مردم از محک سلامت جسم گریزانند تا شاید مجبور به تن در دادن به اصلاح شیوه زندگی نشوند.

از بمب گذاری انتحاری تا تغذیه انتحاری هنوز بشر قدر جان را کمتر می داند و با آن خطرها می کند. ظریفی می گفت: "وقتی معلم مدرسه خواست سیلی ام بزند گفت عینکت را بردار. همانجا دانستم که مال عزیزتر از جان است". عصر حاضر عصر قربانی شدن بشر با بیماری های مزمن است، بیماری هایی که گرچه قابل پیشگیری اند ولی به سرعت در حال افزایش اند. در حالیکه فرهنگ چگونه خوردن و فعالیت های بدنی برای خروج از این بحران بهداشتی نیاز به تحول دارد، خارج شدن از آموزه های غلط تغذیه حتی برای فرهیخته ترین انسان ها سخت دشوار است.

چرا بسیاری افراد در تغییر عادت های غذایی شکست می خورند؟ علاوه بر روش های نادرست تغییر شیوه زندگی مثل گرفتن رژیم های غذایی سخت و نامانوس با فرهنگ غذایی معمول که موجب شکست می گردد، وقتی فردی تغییر در الگوی تغذیه را آغاز می کند، لازم است که برای نظارت بر عملکرد خود در تصحیح عادات غذایی از یک ناظر خارجی کمک بگیرد تا همه تمهیدات خود در رابطه با تصحیح عادات غذایی را در طول زمان به عمل نزدیک کند و "می بایست همیشه" خود را در این چتر نظارتی باقی نگه دارد. عدم درک

نقش چنین ارتباطی با ناظر بیرونی، موجب برآورده نشدن تعهدات بلند مدت در رابطه تغذیه سالم برای کنترل وزن و بیماری ها و حتی ورزش منظم می شود. در مشاوره های تغذیه برای تغییر شیوه زندگی یکی از نقش های مهم متخصص تغذیه همین نظارت و پایش بلند مدت عملکرد فرد و گرفتن "امتحان" است.