برترین مهارت دنیا، زیستن با دیگران

دکتر داریوش دهقان
ایالت مریلند آمریکا
www.dariushdehghan.com

میدانیم که هستی، بقا و یادگیری های همه ما از انسان است و آگاهیم که آنچه سبب آسایش و راحتیمان می شود در طول قرن ها به وسیله او ساخته و یا تکمیل شده است. کودکی که دامان مادرش، انسانی که مصاحبت دوستش و عاشقی که وصال معشوقش را می جوید به شما خواهند گفت که نه تنها خدمات و ساخته های انسان ارزنده و آسایش آفرینند، بلکه حضور محض او نیز در موارد بسیاری آرامش بخش و دلپذیر می باشد. بنا بر این اولین راز پیروزی اینست که از عظمت انسانها و وابستگی شدید آنها نسبت بیکدیگر آگاه شویم و ایشان را محور فعالیت های خود قرار دهیم.

پذیرش این حقیقت تغییر ناپذیر و بزرگترین راز جاودانه پیروزی، فرد را به اندیشه وامیدارد و از خود می پرسد که اگر انسان (پدر، مادر، برادر، خواهر، همسر، فرزند، کورش، ماندانا، ساسان، پروین) از نخستین دم حیات تا آخرین لحظه های زندگی نگهبان، حامی، مربی، دوست، همکار، همراز. محبوب و محور فعالیت های منست، من چه آمادگی ها، یادگیری ها، و مهارت هایی باید بدست آورم تا بوسیله او پذیرفته شده، با او رابطه احترام آمیز وصمیمانه برقرار کرده وهمکاری سازنده داشته باشم. کسی که پاسخ درست این پرسش را بیابد، و براساس آن عمل کند افسرده نمی شود، تنها نمی ماند، و درهای سلامت و آرامش و پیشرفت را بروی خود می گشاید. برای اثبات این ادعا کافیست که ارتباطات روزانه مردم را باز نگری کنید.

شادترین لحظات و دل انگیزترین ساعات عمر انسان را انسان های دیگر می آفرینند

و متاسفانه هم آنها می توانند اندوه و درد و رنجش را سبب شوند. کمتر کسی است که از در و دیوار ومیز و صندلی و دیگر اشیاء اطرافش آسیب دیده و آزرده خاطر باشد. اگر آزردگی و آسیبی هم باشد ازسازندگان آنهاست. رفتار ناخوشایند بعضی ازمردمان با یکدیگر بیشتر از همه چیز درد آور و رنج دهنده می باشد. همه بنوعی قهر و پرخاشگری در خانوادها، پیمان شکنی دوستان. بی انصافی کسبه با مشتریان، حسادت همکاران نسبت به یکدیگر، ودست بسر کردن مراجعان در اداره ها را تجربه کرده یا از آنها با خبرند. داستان های غم انگیز روزنامه ها، گله های منعکس شده در مجله ها، دعواهای ثبت شده در دادگاهها، همه گواهی روشن براین مدعا می باشند. حال آنکه اصل اجتماعی بودن انسان، انزجار او از دردورنج. و آرزوی دیرپایش برای دستیابی به سلامت روح و روان و شاد و پیروز زیستن. ایجاب می کند که با دیگر انسانها روابطی مطلوب داشته باشد. علاوه براین همه انسان های موفق معترفند که پیروزیشان تنها دراجتماع و دررابطه با دیگرانسانها شکل گرفته ومعنادار شده است. بنا براین دانستن و بکاربستن مهارت زیستن سازنده با دیگران دومین راز پیروزی است.

مهارت زیستن سازنده با دیگران بی تردید مهارتی برترازهمه مهارتهاست. بارها شنیده اید که گفته اند "اگر شیشه عمرم هم در دست این دکتر بداخلاق باشد. باردیگربه او مراجعه نخواهم کرد". "مردم حنظل را ازدست خوشخویان آسان ترمی خورند تا شیرینی ازدست ترشرویان".

روابط هر انسان با دیگرانسانها تارو پود هستی اجتماعیش را می سازند. بنابراین تردیدی نیست که سلامت روابط عمومی جامعه و آرامش و آسایش فرد در گرو دانستن و بکار گرفتن مهارت زیستن با انسانهاست. هرچه بیشتر از نیت ها، حالت ها، احساسات، انگیزه ها، و افکار مردمان آگاه شده و با آنها همکاری و همراهی کنید برغنای روابط، شمار دوستان و پیروزی و شادی خودمی افزایید ومحیطی صمیمانه تر برای آنها ایجاد می کنید. راستی انسانها از یکدیگر چه می خواهند؟

بطور کلی انسانها می خواهند که مورد توجه و پسند دیگران واقع شده و از خدمات و یا ساخته های آنها قدردانی شود. بعضی از روانشناسان معتقدند که تقریبا پنجاه درصد از رفتارهای غیر غریزی انسان برای اینست که توجه دیگران را جلب کرده و مورد تاییدشان قرار گیرد و پنجاه درصد دیگر رفتارهایش بدین منظورست که از طرد گردیدن. یا پس زده شدن به وسیله دیگران جلوگیری به عمل آورد. در زندگی روزمره بسیار دیده می شود که مردم خوش رویانه به انسان قابل اعتماد نزدیک می شوند و بی صبرانه پیمان شکنان و دورویان را از خود می رانند.

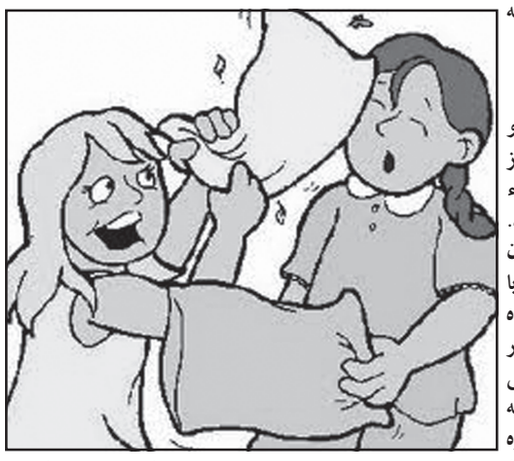
از داستانها و نوشته های مختلف روشن است که بشر از دیر باز ارزش این مهارتها و اهمیت انتقالشان را به نسل های بعد می دانسته است. بعضی ازاین مهارتها بقرار زیرند:

- هر عمل و اقدامی که موجب زنده و سالم ماندن و قوی و برازنده شدن فرد شود
- هر مهارت کلامی و غیرکلامی که انتقال پیام و رسانگری را موثر و مطبوع کند
- هر اقدام و عملی که موجب پیراستگی و آراستگی متداول و ظاهری فرد شود
- هر رفتارو گفتاری که سپاس و قدردانی فرد را به کسانی که باو نیکی می کنند برساند
- هرحرکت و عملی که نشان دهنده قابل اعتماد بودن. نگهداری پیمان ووفای به عهد باشد
- هر آمادگی و تدبیری که نشان دهنده دانستن ارزش وقت گرانقیمت خود و دیگران باشد
- هر عمل و اقدامی که مبین ایستادگی و پابرجایی فرد در اعتقاداتش باشد
- هر رفتار و کرداری که دلیل بر شناسایی و احترام به حقوق دیگران است
- هر دانش و روشی که فرد برای مشاوره و کمک کردن به دیگران بکار می گیرد
- هر رفتار و کردار و گفتاری که فرد با بکارگیری آنها خطا های دیگران را می بخشاید
- هر کردار و گفتاری که فرد با آنها خوشرویانه احترامش را به انسانها بیان می کند
- هررفتار و عمل و گفتاری که همدلی و پشتیبانی فردرا از دیگران نشان می دهد
- هر کردار ورفتاری که ازمهربانی. تواضع و ادب فرد نسبت به دیگران حکایت می کند

اصل قرار دادن وهمگانی ساختن این مهارتها از طریق آموزش درخانه . مدرسه واجتماع . حتی ازنظر افرادی که متخصص تعلیم و تربیت نیستند. ضرورتی کاملا مشهوداست.

جامعه آرامش جوی ما آغوش خودودرهای پیروزیش را برهرکسی که مهارتهای زیستن با انسان را بطورعمقی بیاموزدو صمیمانه بکارگیرد. می گشاید. قابل تاکید است که از میان مردم بسیاری که اهمیت این مهارت ها را دانسته اند. تنها کسانی به قدرت تاثیر وارزش این مهارت ها پی برده اند و محبوب مردم و موفق شده اند که دانسته خودرا بکار بسته اند.

بنا براین جویندگان مصمم موفقیت آرامش آفرین، نیز می توانند با آموختن و بکارگرفتن این برترین مهارتهای انسانی. اعجاز آنها را باردیگربه اثبات رسانند وبا الگو قراردادن خویش، رفتارو روابط حاکم برجامعه امروز را تعالی بخشند.



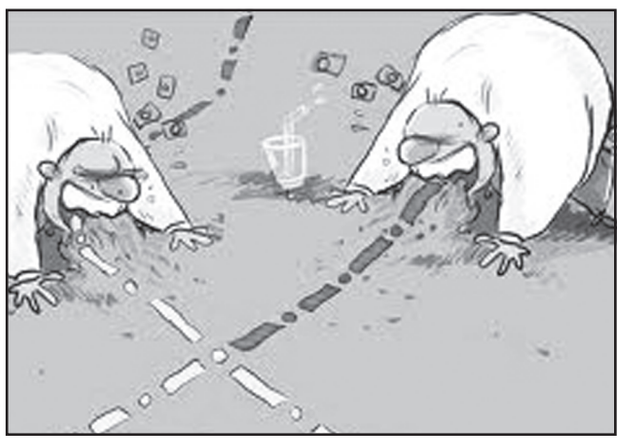
زمین خواران قهار ...!

منوچهر حبیبی

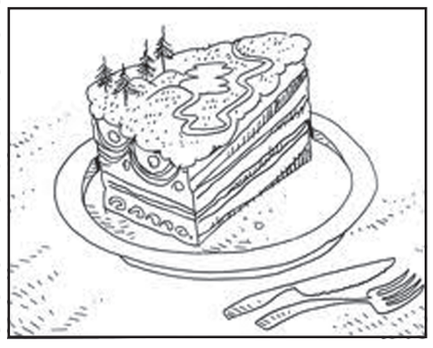
آدم ها روی زمین زندگی می کنند بعضی از جانوران هم کنار ما روی زمین به حیاتشان ادامه می دهند برخی جانوران هم زیر زمین (درون خاک) سکنی گزیده اند .

مثلا کرم خاکی و یا گورکن درون خاک لانه دارند و گهگاه هم سر از خاک بیرون می آورند اما اصولا بهترین جا برای آنها زندگی درون خاک است .

البته آنها با چنگ و دندان به جان خاک می افتند و غذای مورد نیاز خود را می یابند ولی زمین خوار نیستند. حتی غازها هم که منقارشان را درون شل و گل می کنند هم زمین خوار نیستند فقط غذای خود را درون گل پیدا می کنند . اما چه غازها و چه کرمها و گورکن ها و بسیاری از جانوران به محض دیدن آدم ها فرار می کنند . هر چند بسیاری از آدم ها کاری به کارشان ندارند با این وجود برخی از حیوانات و جانوران به خوبی می دانند که عده ای از آدم ها چه زمین خواران قهاری هستند . حتی برای بلعیدن زمین جانوران که هیچ دیگر آدم ها را هم می بلعند . یقینا در نظام قضایی ما بعد از چک یکی از پر سر و صدا ترین پرونده ها مربوط به زمین خواری است .



دقیقا همان پرونده هایی که بی شک و شباهت زیادی به اختلاس دارد یعنی شماری مال باخته شاکی از عده ای هستند که گاهی تعدادشان به ۵ تن هم نمی رسد اما وقتی پای درد و دل ها و ضجه های مال باختگان می نشینید متوجه می شوید که اگر عده ای فرصت بیابند کره زمین را حاضرا در چشم بر هم زدنی بالا بکشند. قصه تلخ و ناگوار فریب خوردن کارگران، کارمندان ودیگر اقشار کم در آمد و بینوایی را می خواهم بیان کنم که گهگاهی در رسانه ها می شنوید که قربانی عده ای سودجو می شوند که تحت عنوان متاسفانه تعاونی ... اقدام به خرید زمین می کنند و بعد سالهای سال این جمع خوش خیال (اعضا) درگیر کلاهبردان و ساخت و باخت هایی می شوند که پول و ثروت و سرمایه انان را به غارت برده اند کم نیست موارد کلاهبرداری در واگذاری زمین و آپارتمان سازی در شهرهای بزرگ و کوچک یا پرونده هایی از زمین خواری و بورس بازی و دیگر کلاهبرداری هایی که گهگاه متاسفانه ظاهرا مجاری قانونی و حقوقی را هم طی کرده اند. معمولا قربانیان همانطوری که اشاره شد افراد آسیب پذیر و کم در آمد هستند که برخی کارمند و عده ای هم کارگرند. نومیدی و نگرانی و عدم تمکن مالی باعث می شود براحتی گول وعده و وعیدهایی را بخورند که از سوی عده ای سودجو داده می شود. معمولا ابزار کار رندان هم بهره جستن از افرادی است که ظاهر متواضع و مردمی دارند و اگر در جای موجهی هم شاغل باشند که بهتر از این نمی شود. شیوه کار هم دادن وعده های کوتاه مدت چند ماهه به متقاضیان زمین و یا آپارتمان است . همین امر باعث می شود که پول (سرمایه) لازم خیلی زود جمع گردد و آنگاه بیابان برهوتی را پیدا می کنند تا خلاصه معامله ای صورت گیرد آنهم چه معامله ی پرسود و نان و آب داری برای رندان و چه دردسری برای شماری از متقاضیان زمین و مسکن. البته در عمل قطعه زمینی خریداری می شود اما با قراردادی صوری و مبالغی غیر واقعی، یعنی از طریق واسطه هایی با مالکین زمین و یا شرکا مبالغی رد و بدل می شود که درصدی به مالیکن می رسد که کمتر از مقدار و مبلغ درون قرارداد است ولی خیلی بیشتر از بهای واقعی زمین است از آن طرف اعضای برخی از تعاونی هایی که دچار مشکل بوده اند پورسانت خود را پشت پرده از طریق واسطه ها دریافت می کنند مبالغی که زندگی آنان را یک شب زیر و رو می کند . اعضا و یا افرادی که در این مجموعه های واگذاری زمین و یا آپارتمان گرفتار می شوند بابت امروز و فردا کردن ها باید کفش آهنی بپوشند و تازه دست به دامن قانون شوند. خلاصه گاهی دستشان به هیچ جا هم بند نمی شود چرا که قرارداد تحمیلی از سوی اعضای هیات مدیره و رندان تشکیلات با مالکین بسته شده که همانطوری که ذکر شد وجاهت قانونی دارد. اما مشکل دار و سرابی بیش نیست آن وقت است که دردسر برای برخی نهادهای ذیربط مثل تعاونی و رفاه حراست و دادگستری و گاهی هم بازرسی و ... ایجاد می شود و مال باختگان دست به دامن این و آن می شوند تا شاید این تل و تپه و بیابانی را که بنامشان خریده اند را تملک کنند وخلاصه آلونکی در آن بنا کنند



برای همین هم براحتی می توانید ببینید که چرا در برخی نقاط حاشیه نشین ها همان کسانی هستند که روز اول فریب قول و قرارهای عده ای رند و زمین خوار را خورده اند و چاره ای جز این عاقبت شوم برایشان باقی نمانده است که به حداقل ها رضایت دهند . در مقابل این زمین خواران رند به قول معروف چنان بارشان را می بندند که آینده هفت پشت شان را تضمین می کنند و با پول و سرمایه های خرد اعضا که دریا شده است و آنان کشتی شان را در آن به آب می اندازند و به ریش کسانی می خندند که تنها فدای حرمت و احترام و خوش نامی ها و یا قربانی اعتماد کردن شده اند . اعتماد به زمین خواران که کرم و گورکن ها هم از دیدنشان به زیر خاک پناه می برند تا نکند لانه و آشیانه شان را چون دار وندار ادم ها ببلعند

باور های غلط در مورد دخانیات

مهندس سیف اله زارعی
کارشناس بهداشت محیط

✓ قسمت چهارم؛

هفته بدون دخانیات

(٤ تا ١٠خردادماه) گرامی باد.

و خانواده برداشته می شود.

۲۲ -باور غلط: سیگارهای ملایم دارای تار و نیکوتین کمتری بوده و به سلامتی فرد آسیب کمتری وارد می کنند. **توضیح**: کاهش مواد مضر این سیگارها با دستگاههایی که به طور مصنوعی دود را استخراج میکند،مشخص شده.ولی مسئله این است که اولا بدن انسان به طور واکنشی و به علت نیاز به نیکوتین پکهای بیشتر و عمیق تری زده و از تعداد نخ سیگار بیشتری استفاده می نماید،از طرف دیگر یکی از مکانیسم های ملایم بودن این سیگارها ،به گفته شرکتهای تولیدی ،منافذ روی فیلترهاست که هوا را از اطراف می کشد. منافذی که اکثرا در زمان استفاده یا زیر انگشتان یا گوشه لب مسدود می گردد و جالب است بدانید کارخانجات دخانی نیز به این حقایق واقفند.

۲۳ -باور غلط: سیگارفقط درافرادی که زمینه ارثی بیماریهای قلبی وعروقی وسرطان در آنها قوی است بروز کرده ومرگ آور است. توضیح: در عین حالی که انواع دخانیات شانس بروز بیماریهای با زمینه خانوادگی را چندین برابر می کند خود نیز به عنوان یک عامل اصلی در بروز بیماریهای کشنده به طور مستقیم دخالت دارد.

۲۴ -باور غلط: یک باور خرافی فرانسوی : سیگار کشیدن در حال ماهیگیری یا حضور در عرشه کشتی می تواند مرگ ماهیگیر را به دنبال داشته باشد. **توضیح :** اگر یک باور خرافی حقیقت داشته باشد همین است. در ضمن اینکه سیگار و دیگر انواع دخانیات در همه لحظات قادر به کشتن انسانها هستند.

۲۵ -باور غلط: سیگارهای ارزانتر دارای عوارض بیشتری هستند. **توضیح:** فرق سیگارهای ارزان و گران در نوع اسانس و درجه خنثی سازی مواد بد بو و محرک آن است .بدین ترتیب فرد با خیال راحت تعداد نخ بیشتری را استعمال کرده و سریعتر به کام مرگ می رود.به طوریکه یکی از روشهای کمکی ترک سیگار رجوع اولیه به سیگارهای نامرغوب ،بد بو و بدون فیلتر است تا فرد از آن زودتر متنفر گردد.

۲۶ -باور غلط: سالها مصرف دخانیات لازم است تا فرد دچار عوارض آن گردد. توضیح: فقط چند ثانیه لازم است تا نیکوتین و سایر مواد مضر سیگار و دیگر انواع دخانیات در کل بدن پخش گردد.و حتی یک پک سیگار نیز قادر است با اسپاسم عروق قلبی سبب مرگ ناگهانی گردد.

۲۷ -باور غلط: اگر سیگار را با یک دفعه تلاش به سرعت نتوانی ترک کنی به دلیل اعتیاد سنگین به آن هرگز قادر به ترک آن نخواهی شد. توضیح: چندین بار سابقه ترک سیگار ناموفق در کارنامه اکثریت افرادی که سیگار را بطور کامل و باموفقیت ترک کرده اند وجود دارد.

۲۸ -باور غلط: عارضه ریوی ناشی از سیگار تنها مشکل عمده در کودکان خانواده های سیگاری می باشد. **توضیح**: از عوارض دود دست دوم و سوم سیگار و دیگر انواع دخانیات عدم تمرکز ،پرخاشگری و اختلالت بیش فعالی می باشد. در ضمن ۱۵ ٪مبتلایان به سرطان ریه ،افراد غیر سیگاری هستند که در کودکی در معرض دود سیگار قرار داشته اند.

۲۹ -باور غلط:فرد سیگاری می بایست در هنگام مصرف محصولات جایگزین نیکوتین مانند آدامس و چسب نیکوتین مصرف سیگار خود را به تدریج کم کند. **توضیح :** بهترین راه مصرف جایگزینهای نیکوتین قطع مصرف دخانیات و سپس مصرف جایگزین های نیکوتین می باشد چرا که مصرف همزمان سیگار و محصولات جایگزین نیکوتین با هم باعث تشدید عوارض قلبی و عروقی ناشی از نیکوتین می گردد.

۳۰ -باور غلط: عوارض دهانی سیگار و قلیان توسط خمیر دندان جرم گیر به طور کامل از بین می رود. توضیح: ساده ترین و کم اهمیت ترین عارضه دخانیات زردی و بوی بد آن است.انواع سرطان حلق -دهان و زبان، پوسیدگی دندانها،سرطان لب از این عوارضند. به طوریکه سالانه هزاران نفر از سرطانها و بیماریهای بدخیم دهان ناشی از دخانیات از بین میروند.

۳۱ -باور غلط: در صورت افزایش مالیات و قیمت دخانیات به عنوان یک علت باز دارنده،قاچاق دخانیات اثر آن را خنثی می کند. **توضیح**: شواهد در برخی کشورها حاکی از آن است که حتی با وجود موضوع قاچاق ،افزایش مالیات ،در آمدهای حاصله برای دولتها را افزایش و مصرف دخانیات را کاهش داده است. از سوی دیگر دولتها می توانند به طور مجزا سیاستهای موثری را در زمینه کنترل قاچاق اتخاذ کنند

۳۲ -باور غلط: افزایش قیمت دخانیات فقط روی طبقه کم درآمد فشار می آورد و افرادبا درآمد متوسط و بالا همچنان سیگار خودرا می کشند. **توضیح**: در عین حالی که مصرف دخانیات و عوارض آن به دلیل عدم پیگیری در طبقه کم درآمد جامعه بیشتر است. در عین حال تحقیقات نشان داده که در کشورهای مرفه نیز افزایش قیمت با کاهش مصرف همراه بوده است

۳۳ -باور غلط: کاهش عرضه محصولات دخانی می تواند به کاهش مصرف منجر گردد. **توضیح**: اگرچه در بعضی تجارب چنین حالتی تائید شده و غالبا این کاهش اتفاق نمی افتد چرا که وجود محلهای غیر مجاز فروش و قاچاق ،فرد مصرف کننده بدون باور واقعی در مورد عوارض و میزان کشندگی به هر صورت ممکن کالای خودرا تهیه و مصرف می کند. اتفاقی که در رابطه با مواد مخدر شاهد آن هستیم. پس علاوه بر کاهش عرضه فرهنگ سازی و کنترل قاچاق نیز برای کاهش مصرف ضروری می نماید.

۳۴ -باور غلط: با سرفه و دفع خلط کلیه اثرات سمی و مضر دخانیات از بدن حذف می شود. **توضیح**: سرفه کردن ناشی از سیگار به علت تخریب مخاط محافظ مجاری ریوی می باشد که در نتیجه آن ریه در معرض عفونتها و عوامل سرطانزا قرار می گیرد.به عبارت دیگر سرفه از تحریک و تجمع خلط به علت کاهش حرکت مژکهای تنفسی می باشد.

۳۵ -باور غلط: به جای کشیدن سیگار تنقلات مقوی و بادام زمینی، آب مرکبات ،گوشت ،جگر و دل و قلوه... مصرف گردد. **توضیح**: با توجه به اینکه این محصولات محیط بدن را اسیدی می کند لذا جذب نیکوتین را پایین آورده و در مواقع ترک دخانیات و نیکوتین درمانی توصیه نمی گردد. در این زمان مصرف مواد غذایی مانند موز،سبزیجات مثل اسفناج،جو دوسر و لبنیات بیشتر استفاده گردد.

۳۶ -باور غلط: هیچگاه برای ترک سیگار دیر نیست.

توضیح: بر خلاف باورهای گذشته ،مبنی بر اینکه با ترک سیگار و دیگر انواع دخانیات، آثار بیماریهای ریوی و شانس ابتلا به انواع سرطانها کاملا از بین میرود. مطالعات جدید نشان داده که علاوه براینکه آسیبهای وارده به ریه ها در افراد سیگاری حتی پس از ترک نیز ادامه پیدا می کند،شانس ابتلا به انواع سرطانها نیز تا حدی در فرد باقی می ماند. بنابراین به جای این جمله باید گفت :هرگز لب به سیگار و قلیان نزنید.

۳۷ -باور غلط: سیگار باعث تقویت اعتماد به نفس فرد می گردد.

توضیح: سیگار با عواقبی مانند کاهش ظرفیت ریوی و نیروی بدنی فرد،بوی بد دهان و بدن،بار اقتصادی مضاعف روی فرد،طرد شدن توسط اطرافیان ،تغییر شکل ظاهری(پوست،دندان و مو) و بیماریهای مرتبط ناتوان کننده،باعث می گردد که نه تنها اعتماد به نفس بلکه عزت نفس وی نیز از بین رفته و پس رفت داشته باشد.

۳۸ -باور غلط: زنان سیگاری افرادی هستند از جامعه جدا،و دارای اخلاقیات نامناسب و منحرف و معتاد هستند. **توضیح**: این باور علی رغم غلط بودن خود ابزاری بود تا در گذشته کمتر کسی سیگار را در دست زنان ببیند. تلقی زشت جامعه از سیگار کشیدن زنان ،عاملی باز دارنده بود که مانع افزایش رواج دخانیات در میان دختران و زنان جامعه ،می شده است و این قبح فرهنگی باعث می شده تا حد اقل در خارج منزل و در مکانهای عمومی، آنها به استعمال دخانیات مبادرت نکنند. به تدریج با کمرنگ شدن این باور غلط در جامعه به قولی متجدد و امروزی شاهد افزایش مصرف دخانیات در زنان در پشت فرمان ،پارکها، کوهستان و دیگر مکانهای تفریحی و گردشگری هستیم.

ادامه دارد...

وزن را دست کم نگیرید

عباس خادم الحسینی

یکی دیگر از عواملی که باعث تغییر در سرعت فرایند پیری می شود وزن است. داشتن اضافه وزن یا کمبود وزن هر دو در پیر شدن زودتر از موعد تأثیر دارند. بنابراین با دقت نظر خاصی مراقب وزن و تناسب اندام خود باشید تا از حالت تعادل وزنی خارج نشوید یعنی نه اضافه وزن داشته باشید و نه کمبود وزن. هر چند کمبود وزن نیز نوعی عدم تعادل در توازن بدن محسوب می شود و مشکلاتی را به دنبال دارد اما از نظر اصول سلامتی، داشتن اضافه وزن از کمبود وزن بسیار خطرناک تر است بنابراین مراقب باشید که چاق نشوید. از نظر پزشکی چاق بودن به حالتی گفته می شود که طی آن مقادیری بافت چربی اضافی در زیر پوست و در قسمت های مختلف بدن خصوصاً در ناحیه شکم و نیم تنه تجمع یافته باشد. چاقی عامل بسیاری از بیماری ها و مشکلات ناخواسته است. چاقی عارضه‌ای است که روی اکثر اندام‌های مهم بدن تأثیر منفی می گذارد. چربی های اضافی به تدریج در نقاط مختلف بدن خصوصاً در اطراف قلب، کلیه ها و در ناحیه شکم جمع می شوند و این تجمع بیش از حد چربی باعث اختلال در کار سیستم‌های حیاتی بدن می شود. وقتی که چربی‌های اضافی اطراف قلب را فرا می گیرند به نوعی یک بار اضافی به این عضو مهم وارد می کنند به طوری که ماهیچه‌های آن برای منقبض و منبسط شدن متحمل فشار بیشتری می شوند این امر به مرور موجبات درد و بیماری‌های قلبی را فراهم می کند. از دیگر عضوهای مهم بدن که در اثر چاقی آسیب می بینند کلیه‌ها هستند. هر چقدر چربی های اضافی بدن بیشتر باشد کار کلیه‌ها در دفع مواد زاید دشوارتر میشود. وجود چربی های اضافی باعث غلیظ تر شدن غیر طبیعی خون و در نتیجه کاهش سرعت عبور آن از فیلترهای کلیه می شود. این عمل باعث وارد آمدن فشار بیش از اندازه به کلیه‌ها و اختلال در کار آنها می گردد.

وزن بیش از حد حتی در کار شش ها هم ایجاد اختلال می کند وقتی فضای قفسه سینه پر از چربی های اضافی باشد شش ها فضای کافی برای پر و خالی شدن نخواهند داشت در نتیجه اکسیژن گیری خون با مشکل مواجه شده و به طور کامل انجام نمی گیرد. قلب نیز به علت این نارسایی تنفسی مجبور است فشار بیشتری را متحمل شود که این اختلال به مرور باعث ایجاد سکته قلبی می شود.

داشتن وزن اضافه بر عملکرد دستگاه ماهیچه‌ای، اسکلتی نیز تاثیر منفی می گذارد و مدت عمر مفید مفاصل را کاهش داده و احتمال ایجاد التهاب مفاصل را افزایش می دهد. چاقی در کار کبد نیز ایجاد اختلال کرده و احتمال ابتلا به دیابت را بالا می برد. با این اوصاف حتماً متوجه شده‌اید که اگر از چاقی و اضافه وزن دوری کنید از بسیاری بیماری‌های ناخواسته فاصله گرفته‌اید. البته چاقی همیشه به معنای داشتن اضافه وزن نیست. ممکن است کسی دچار اضافه وزن نباشد یا حتی کمبود وزن هم داشته باشد اما به علت عدم تغذیه صحیح و یا نداشتن تحرک به میزان کافی ، شکمی برآمده داشته باشد. از آنجایی که چربی های اضافه معمولاً بیش از هر جای دیگری در ناحیه شکم و پهلوها جمع می شوند (در خانم‌ها علاوه بر شکم و پهلوها، باسن و بالای ران نیز تاحدی در این کار شریکند) پزشکان این منطقه از بدن را منطقه‌ای مشکل ساز و خطرآفرین نامیده‌اند بنابراین در هر حالت وزنی که هستید (چه کمبود وزن و چه اضافه وزن) مراقب شکم خود باشید و اجازه ندهید جلو بیاید. نکته مهمی که در این زمینه وجود دارد و باید بسیار به آن توجه کرد نحوه کم کردن وزن است. بر عکس آنچه اغلب مردم تصور می کنند برای لاغر شدن هیچ راه میان‌بُر-ی وجود ندارد. رفتن از راه‌های به اصطلاح میان‌بُر- فقط سلامتی شما را به مخاطره می‌اندازد. متأسفانه امروزه اغلب شیوه‌ها و روش های گوناگونی که به عنوان روش های لاغرشدن و رسیدن به تناسب اندام ابداع شده و با هزار و یک شکل مختلف هم تبلیغ می گردند ، بیشتر با هدف دریافت هزینه‌های گزاف و فریب افرادی است که قصد دارند با سرعت هر چه تمام‌تر لاغر شوند. در حالی که تغییرات وزنی اگر به صورت سریع و غیر اصولی انجام گیرد مسلم بدانید که ضررش بسیار بیشتر از نفعش است ضمن اینکه احتمال بازگشت دوباره وزن نیز در این گونه رژیم‌های کوتاه مدت وجود دارد. این قبیل روش های سریع وزود بازده که در آن به همه چیز توجه شده جز به سلامتی افراد، معمولاً اثر پایدار و طولانی مدتی ندارند از آن مهم‌تر اینکه زمینه مساعدی را برای بروز مشکلات جسمی به وجود می آورند.

استفاده از روش های دارویی برای کم کردن وزن اصلا گزینه مناسبی نیست. داروهایی که برای این منظور به کار برده می شوند معمولاً به یکی از این چهار دسته تعلق دارند: دسته اول داروهای دیورتیک (ادرارآور) هستند که باعث می شوند شخص با از دست دادن غیر طبیعی آب بدن خود دچار کاهش سریع وزن شود. استفاده از این قبیل داروها از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. دسته دوم داروهای هورمونی هستند که با افزایش متابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و لاغر شدن می شوند. این روش نیز به دلیل این که در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می کند از نظر علمی قابل قبول نیست و زیانبار است. دسته سوم داروهای ملّین می‌باشند که با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد، باعث کاهش وزن می شوند. طبیعی است که استفاده از این داروها در درازمدت باعث سوء تغذیه و کمبود بعضی از مواد مورد نیاز بدن خواهد شد. این دسته داروها با کاهش دادن اشتها سبب سیری کاذب می‌شوند، عوارض استفاده از این رژیم دارویی معمولاً سوء تغذیه، اختلال در گوارش و جذب، ریزش مو، چین و چروک پوست، ضعف و افسردگی است. دسته چهارم داروهایی هستند که مانع جذب چربی می‌شوند. این داروها با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها شده و بدین‌وسیله باعث می شود کالری کمتری به بدن برسد. مصرف این قبیل داروها باعث دفع بسیاری از ویتامین‌ها شده و عوارض دیگری را نیز به دنبال دارد.

بنابراین توصیه می کنم هرگز برای کم کردن وزن خود به روش های دارویی متوسل نشوید. اگر برای کاهش وزن خود احساساتی رفتار کنید و نیازهای واقعی بدنتان را نادیده بگیرید و سلامتی خود را فدای لاغر شدن بکنید مطمئناً زیان خواهید کرد. استفاده از یک رژیم غذایی صحیح و حساب شده یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل و درمان چاقی است. این نکته را به خاطر داشته باشید برای کاهش وزن نیازی نیست که خود را ملزم به رعایت یک رژیم غذایی سخت و خشک کنید. تغییر دادن عادت های غذایی، کمتر مصرف کردن مواد قندی (کربوهیدراتها)، جایگزین کردن غذاهای مناسب و کم کالری به جای مواد چرب ، سرخ کردنی و سنگین ، مصرف بیش از پیش غذاهای خام ،استفاده هرچه بیشتر از میوه‌ها و سبزیجات تازه ، کم تر مصرف کردن انواع فست فودها و نوشابه ها ، نوشیدن یک لیوان آب قبل از صرف غذا و خوردن سالاد و میوه‌های تازه به جای شام از جمله مواردی است که به شما کمک می کند تا از وزن خود بکاهید. روزه گرفتن نیز برای کم کردن وزن بسیار مفید است. علاوه بر آن روزه گرفتن نوعی سم‌زدایی و پاکسازی بدنی محسوب می شود. متوجه باشید که روزه‌داری را به هیچ‌وجه نباید با گرسنگی اشتباه گرفت. گرسنگی ، تأمین نکردن نیازهای بدن است که باعث صدمه دیدن ارگانیسم بدن می‌شود در حالی که روزه‌داری نوعی خانه تکانی بدنی است که تمام باقی مانده‌های دفعی ، زاید و مزاحم بدن را از طریق روده ، ادرار، پوست و ششها بیرون می‌راند.

البته مراقب باشید که در این کار افراط نکنید. بسته به میزان وزن اضافه‌ای که دارید هفته‌ای دو تا سه روز خوب است مشروط بر این که غذای افطارتان سنگین نبوده و مواد قندی یا چربی کمتری در آن به کار رفته باشد. چون هنگامی که روزه خود را باز می کنید بدن شما کاملاً مستعد جذب است. ورزش کردن و انجام حرکات بدنی مناسب نیز عامل بسیار مهمی در تناسب اندام است. نکته مهم دیگری که باید متذکر شوم این است که هرگز با شام نخوردن، گرسنه نگه‌داشتن خود و یا افراط در رفتن به حمام بخار سعی در کم کردن وزن خود نکنید. این موارد نادرست شاید در کوتاه‌مدت باعث تناسب اندام و جذاب تر شدن شما بشوند اما در دراز مدت به سلامتی و پوست شما آسیب های جبران ناپذیری خواهند زد. به خاطر داشته باشید که بهترین راه برای ایجاد تغییرات وزنی (خواه کم کردن وزن باشد و خواه اضافه کردن آن) استفاده از ورزش و رژیم های غذایی بلند مدت و مناسب است. پس وزن خود از راههای منطقی، اصولی و حساب شده در کنترل داشته باشید تا اسیر پیری زودرس نشوید.