سلامت همه آفاق در سلامت زن

محسن رنانی

در سالهای اخیر که بیشتر و جدی‌تر به مساله توسعه اندیشیده و خوانده‌ام، هرچه می‌گذرد این باور بیشتر در من ریشه دوانده است که «فرایند واقعی توسعه در ایران با توسعه‌ی ظرفیت‌ها و توانایی‌های زنان آغاز خواهد شد»؛ و پیش از تحقق چنین تحولی، هر تلاشی و سیاستی برای روشن شدن موتور توسعه، کم‌ثمر خواهد بود. روشن است که در حوزه زنان تحولاتی زیادی باید رخ دهد تا این ظرفیت‌ها و توانایی‌ها شکل بگیرد، بویژه در زمینه نظام آموزشی که باید تغییرات اساسی رخ دهد تا به جای تمرکز بر آموزش «دختران دانشمند»، بر تربیت «دختران توانمند» متمرکز شویم؛ و چنین تغییراتی البته نیازمند اجماع ملی است که در آن عزم نظام سیاسی با مشارکت گسترده نهادهای مدنی همراه شود. و البته چنان اجماعی و چنین مشارکتی، در افق امروزِ سیاست و جامعه‌ی ما دست نایافتنی است. اما آیا راه دیگری نداریم؟

من معتقدم اگر بخواهیم بدون عزم و یاری نظام سیاسی تحول در حوزه زنان را آغاز کنیم، راهکار اجرایی آن تحول در «الگوی تحرک» و «الگوی تغذیه» زنان ماست. تحرکِ اندک و عادات تغذیه‌ای نامناسب، زنان ما را وارد یک «چرخه استهلاک بیولوژیک» کرده است که از همان سنین جوانی بخش بزرگی از نیرو و نشاط آنها را، با درگیری در انواع بیماریهای زودهنگام جسمی و روحی، می‌ستاند. تحول در الگوی تحرک و تغذیه زنان البته بدون همراهی و عزم دستگاههای حکومتی و دولتی مربوطه (مثل صدا و سیما) دشوار است، اما ناممکن نیست. این عرصه‌ای است که نهادهای مدنی، اگر به طور فراگیر و همبسته وارد آن شوند، دست‌بالا را خواهند داشت. نهادهای مدنی می‌توانند با گسترش ورزش‌های شخصی و همگانی برای زنان، آموزش وآگاهی بخشی به زنان در زمینه الگوها و مزایای تغذیه سالم، و نظایر این‌ها، زمینه‌های این تحول بزرگ را فراهم آورند. وقت آن است که برای نجات نسل آینده، بدون چشم‌داشتی نسبت به حکومت، خودمان آستین بالا بزنیم.

در ۲۵ اسفند ۱۳۹۵ همایش بزرگ «بانوان طبیعت‌خواه» در اصفهان برگزار شد که پیام کوتاهی از من در آن همایش قرائت شد. به مناسبت سوم مرداد ماه، روز ایرانی دختر، این پیام را باز نشر می‌کنم:

***

سلام بر بانوان ارجمند شرکت کننده در گردهمایی بزرگ بانوان طبیعت دوست و طبیعت خواه که به مناسبت روز زن و در آستانه سرزدن نوروز و شکفتن طبیعت گردهم آمده اند تا درباره نقش

زنان در ارتقای جامعه گفت‌وگو کنند. این فرصت راغنیمت می شمرم تا به نکاتی درباره موضوع «زن و سلامت» اشاره کنم.

«زن» دوحرف اول کلمه «زندگی» است، یعنی زن آغاز زندگی است و حامل قدرت آفرینندگی است. زن آفریننده‌ی عشق، شور و حرکت، و انرژی بخش کل ساختمان زندگی است. به سانِ طبیعت که زیبایی‌اش نشانی از حکمت و رحمت است، زن نیز وجودش تجلی مهر و عطوفت است. و بی گمان زنان دوستدار طبیعت، همانانی هستند که پیام صلح و دوستیِ خلقت را تکثیر می کنند و به همه جا می پراکنند.

تمام سخن امروز من در این مصرع حضرت حافظ خلاصه شده است که: سلامت همه آفاق در سلامت توست.

خلاصه بگویم: اگر طبیعتِ کشورما در حال تخریب است، علتش تخریب زنان است؛ اگر منابع آبی کشورمان رو به پایان است، علتش عدم آگاهی زنان است؛ اگر امواج بیماری، مردم ما را فرا گرفته است، علتش بی توجهی زنان ما به سلامت ما و بی توجهی ما به سلامت زنان است؛ اگر بد اخلاقی، جامعه را فرسوده است، علتش فرسودگی زنان است؛ و اگر هنجارهای دینی رو به تضعیف است علتش برداشت یا دفاع بد زنان ما از هنجارهای دینی است. حتی بداخلاقی بازیگران سیاسی در جامعه ما نیز به نقش مادران در تربیت این بازیگران باز می‌گردد. در یک کلام پیچ تنظیم تعاملات اجتماعی، از احساسات تا عقلانیت، در دست زنان است.

معتقدم اگر زنان ایرانی در همه ابعاد جسمی، روحی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی به سلامت و تعادل برسند، جامعه ما به سلامت و تعادل خواهد رسید. مادر به عنوان معلمِ اولِ هر کودک، اصلی ترین سرمایه گذار توسعه در هر کشور محسوب می شود. اگر سرمایه‌گذاری مادران بر روی کودکانشان، درست، کافی و مناسب باشد، کودکانی تربیت خواهند شد که «توسعه آفرین» خواهند بود. از این روی معتقدم بدون ارتقاء توانمندی و بدون باز تعریف نقش زنان در جامعه ما، هیچ تحول توسعه آفرینی چهره نخواهد بست.

در واقع بهبود الگوی مصرف آب، تحول در نظام آموزشی ما، اصلاح الگوی تغذیه ما، اصلاح الگوی رانندگی ما، تغییر الگوی رفتاری ما با حیوانات و سایر زیست‌مندان در طبیعت، همه و همه از تحول در الگوهای فکری و رفتاری زنان ما آغاز خواهد شد. و البته نقطه آغازین همه‌ی این‌ها، تحققِ سلامت جسمی زنان است. زنانی که از نظر جسمی فرسوده و آسیب دیده باشند بی گمان بخش بزرگی از انرژی و توان خود را مصروف پیامدهای این آسیب دیدگی و فرسودگی خواهند

کرد و دیگر برای آن که در حوزه‌های آموزش و تربیت یا محیط زیست و تغذیه، تحولی ایجاد کنند، توانی نخواهند داشت. در واقع، این که گذشتگان ما گفته اند «عقل سالم در بدن سالم است» سخن بسیار حکیمانه ای بوده است.

هر حرکت اجتماعی موثری به شوق، انگیزه و انرژی فراوانی نیاز دارد و همه این ها مستلزم سلامت جسمی است. براین اساس توصیه من به شما بانوان دغدغه‌مند و پرانگیزه‌ی شهرمان این است که برای ایفای نقش اجتماعی و تاریخی خود لاجرم باید از اصلاح الگوی تغذیه و سلامت خود و خانواده خود شروع کنید. و البته هیچ الگوی سلامتی، بدون تغذیه مناسب از یک سو و تحرک و ورزش مناسب از سوی دیگر، شکل نخواهدگرفت.

پیشنهاد من به شما بانوان گرامی شرکت کننده در این گردهمایی این است که این نشست را به پویشی برای اصلاح الگوی تغذیه و گسترش تحرک و ورزش عمومی زنان تبدیل کنید. بی گمان فتح قله های بزرگ با همین گام های کوچک محقق می شود.

به امید روزی که زنان ما با اصلاح الگوی تغذیه و تحرک خویش به جای تجمع در مطلب پزشکان و بیمارستان‌ها، در پهنه پارک‌ها و کوههای ما مجتمع شوند و سرود زندگی و سرزندگی را سر دهند.

سخنم را با غزلی از حضرت حافظ که جان کلام ماست به پایان می برم:

تنت به ناز طبیبان نیازمند مباد

وجود نازکت آزرده‌ی گزند مباد

سلامت همه آفاق در سلامت توست

به هیچ عارضه شخص تو دردمند مباد

جمال صورت و معنی ز امن صحت توست

که ظاهرت دُژم و باطنت نژند مباد

در این چمن چو درآید خزان به یغمایی

رهش به سرو سهی قامت بلند مباد

در آن بساط که حسن تو جلوه آغازد

مجال طعنه بدبین و بدپسند مباد

هر آن که روی چو ماهت به چشم بد بیند

بر آتش تو به جز جان او سپند مباد

شفا ز گفته شکّرفشان حافظ جوی

که حاجتت به علاج گلاب و قند مباد

محسن رنانی

۲۵ اسفند ۱۳۹۵