



نحوه برخورد با آداب و رسوم، رفتارهای اجتماعی، باورهای بهداشتی و عادات غذایی مردم

کوچه پس کوچه‌های زندگی را بشناس

مینا مهاجر

کارشناس بیماری‌های غیرواگیر
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



دکتر نغمه خلیق

رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



رأفت تکریمی

کارشناس بیماری‌های غیرواگیر
دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



اهداف آموزشی

امید است به‌روزان محترم پس از مطالعه مقاله:

- عادات غذایی و باورهای زیان آور برای سلامتی را بشناسند.
- راهکارهای تغییر باورهای غلط را شرح دهند.

زیرمجموعه این دو دسته هستند. به طور مثال باورهای محدود کننده، بخشی از باورهای منفی به حساب می‌آیند و باورهای انگیزه ساز از جمله باورهای مثبت محسوب می‌شوند.

باورهای مثبت: برخی از باورها سبب ایجاد انگیزه مضاعف شده و به موفقیت و پیشرفت در کارها کمک می‌کنند. این باورها باعث ایجاد یک نیروی مضاعف در انجام کارهای گوناگون می‌شوند و انرژی فرد را برای انجام کارهای سخت افزایش می‌دهند. همچنین باورهای مثبت درونی که در واقع همان ایمان و اعتقادات هر فرد است، سبب افزایش اعتماد به نفس شده و انرژی درونی را برای مقابله با مشکلات زندگی افزایش می‌دهند. شما با تقویت باورهای مثبت فرد می‌توانید این انرژی‌ها را درونی کرده و از آن برای دستیابی به اهداف بزرگ خود بهره ببرید. به این ترتیب باور مثبت، محرک فرد در انجام کارها و دستیابی به موفقیت به شمار می‌رود.

باورهای منفی و تأثیر آن در زندگی: نوع دیگری از باور نیز وجود دارند که سبب ایجاد محدودیت در انجام کارها می‌شوند. باورهای منفی می‌توانند مانع بزرگی برای رسیدن به موفقیت باشند و قدرت انجام کارهای گوناگون را از فرد گرفته و سبب ناکامی شوند. به همین دلیل باید نهایت سعی خود را در کاستن از باورهای منفی داشته باشید. چرا که باورهای منفی باعث از دست دادن فرصت‌های زندگی می‌شود.

یک باور منفی یا اشتباه می‌تواند باعث ایجاد چندین باور منفی و غلط شود، این قانون باور است. باورهای

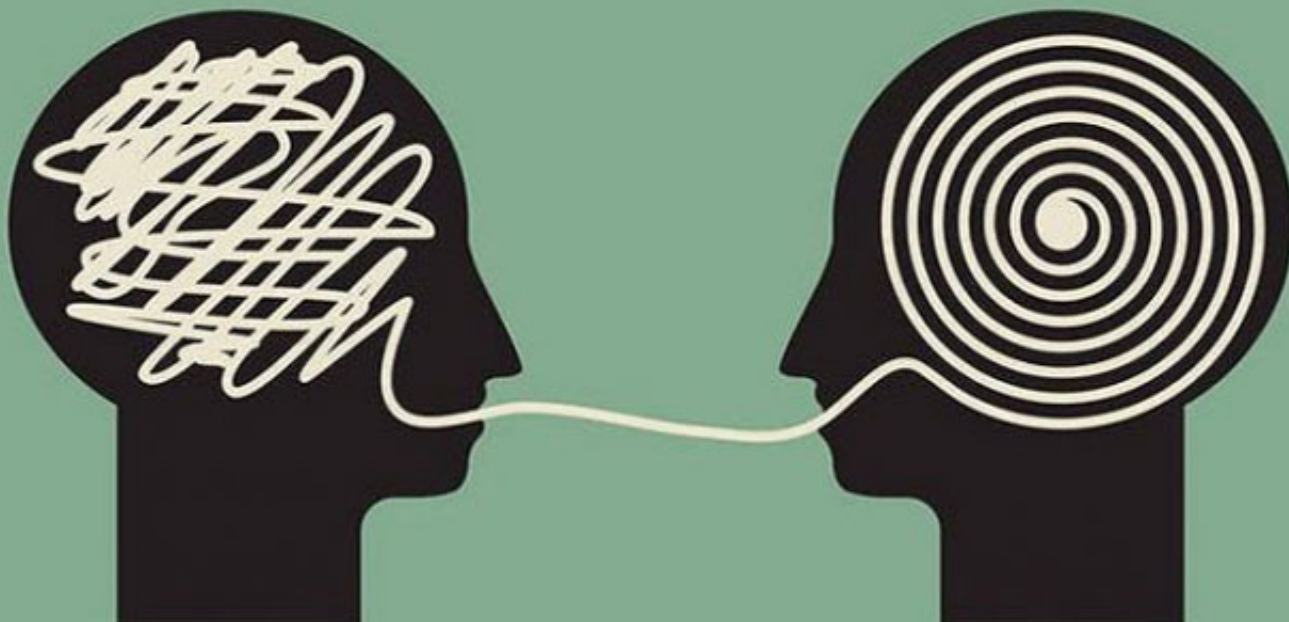


با تقویت باورهای مثبت فرد می‌توانید این انرژی‌ها را درونی کرده و از آن برای دستیابی به اهداف بزرگ خود بهره ببرید. به این ترتیب باور مثبت، محرک فرد در انجام کارها و دستیابی به موفقیت به شمار می‌رود.

فرهنگ در لغت به معنی دانش، معرفت و مجموعه آداب و رسوم تعریف شده است. فرهنگ جامعه حاوی آداب و رسوم، اخلاق، باورها، نهادهای دینی و تعلیمی و تربیتی و تمام انگاره‌های مشترکی است که ریشه در زندگی مشترک تک تک افراد جامعه دارد و میراثی از گذشتگان است که بر رفتار کنونی و آینده افراد جامعه، تأثیر مستقیم می‌گذارد. در بررسی جوامع انسانی، مشخص شده عاملی که باعث تمایز و پیشرفت جامعه انسانی شده، فرهنگ است. جامعه انسانی به شکل بالقوه می‌تواند صاحب یک فرهنگ باشد که همین فرهنگ شکل روابط اجتماعی را در این جامعه از جوامع حیوانی متفاوت می‌سازد.

نحوه شکل گیری آداب و رسوم

در پیدایش فرهنگ‌ها عوامل گوناگونی تأثیر دارند. در حقیقت پیدایش فرهنگ‌ها تا حد زیادی معلول عوامل خارج از کنترل بشر، مانند عوامل اقلیمی، تصادف و حوادث گوناگون تاریخی بوده است. در اثر همین عوامل بتدریج هنجارها، ارزش‌ها و آداب و رسوم گوناگون در خصوص جنبه‌های مختلف زندگی بشر به وجود آمد که به مرور از ریشه‌های خاص خود جدا شده و نوع خاصی از نظام اجتماعی و نظام روانی را به وجود آورده‌اند. هنگامی که اولین تجربیات فرد، از نظر تأمین نیازها موفقیت آمیز باشد، این تجربیات از طرف او تکرار می‌شود و به شکل عادت درمی‌آید. از طرف دیگر، افراد دیگری که در کنار او زندگی می‌کنند، از تجربیات و عادات فرد، تقلید کرده و بتدریج واکنش همه اعضای گروه از نظر روش تأمین نیازها یکسان می‌شود. در این فرآیند، روش‌ها و عادات فردی به شکل «رسم» که پدیده‌ای همگانی است، درمی‌آید و ویژگی‌های جدیدی که محصول رسم‌های اجتماعی است، در افراد ظاهر می‌شود. **انواع باورها:** به طور کلی باورها را می‌توان به دو دسته باورهای مثبت و باورهای منفی تقسیم بندی کرد. در حقیقت تمامی باورهایی که ما در زندگی داریم



در خودشناسی به افراد کمک کنیم و برای تغییر این باورها اقدام کنیم. پس شناسایی باورهای منفی، اولین گام برای تغییر باورهاست. الگوهای مختلفی برای تغییر باورهای منفی وجود دارد که توسط این الگوها می‌توان باورهای مثبت را جایگزین باورهای منفی کرده و در انجام کارهای گوناگون به موفقیت رسید. ایمان و اعتقاد ارتباط مستقیم با باور دارند. در صورتی که فرد ایمان و اعتقاد قلبی خود را تقویت کند، به آسانی می‌تواند باورهای منفی را از ذهن خود دور کرده و در مراحل مختلف زندگی موفقیت‌های بی شماری را به دست آورد.

غذا و تغذیه نیز از مهم‌ترین و پایه‌ای‌ترین نیازهای بشر است. رفتارهای غذایی با توجه به بستر فرهنگی که در آن شکل می‌گیرند دارای ویژگی و کیفیت‌های متنوعی هستند. در حقیقت، رفتارهای غذایی ارتباط بسیار نزدیکی با سایر ویژگی‌های فرهنگی یک جامعه دارند که این رابطه در فرهنگ‌های مختلف قابل شناسایی است. تحلیل این که مردم چه غذایی را، چه موقع و چگونه مصرف می‌کنند، با توجه به مفاهیم موجود در متن فرهنگ همان جامعه قابل تعبیر است. در نتیجه هر کجا که نیاز به مطالعه، تغییر یا اصلاح رفتارها و الگوهای غذایی باشد، شناخت زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی و محیطی پیش نیاز اجرای مداخله‌ها، تأثیرگذار

منفی پلی نامریی به سمت ناکامی می‌سازد شما تا لحظه شکست متوجه آن نخواهید شد.

راهکارهای تغییر باورهای غلط

چون باورها نقش بسیار مهمی در زندگی ایفا کرده و مسیر زندگی را تعیین می‌کنند، در نتیجه، آهسته و پیوسته افراد را به سمت و سویی که شاید دلخواه او نباشد، می‌برند. برای مثال، فردی ممکن است دوست داشته باشد که به شکلی سالم پا به دوران سالمندی بگذارد. اما فراموش نکنیم که برای رسیدن به این هدف، لازم است عادت‌ها و باورهای سالمی را در طول زندگی خود داشته باشد. راهکارهای مختلفی برای تغییر باورهای اشتباه یا غلط وجود دارد که توسط این راهکارها می‌توان نگرش آن‌ها را نسبت به پدیده‌های گوناگون تغییر داد. تغییر باورها به خصوص در مورد باورهای منفی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. با تغییر باورهای منفی می‌توان عملکرد فرد را در زندگی بهبود بخشیده و در زمینه‌های گوناگون، موفقیت و پیشرفت‌های بسیار زیادی را به دست آورده و به اهداف خود رسید.

برای تغییر باورها، لازم است ابتدا نسبت به باورهایی که در فرد نهادینه شده آگاه شده و آن‌ها را شناسایی کنیم. یافتن منشا باورها باعث می‌شود تا بهتر بتوانیم



بتوانند تغییرات مناسب را ایجاد کرده، ارتباطات مناسب برقرارکنند و منابع قابل استفاده را بشناسند. شکل گیری باورهای مربوط به سلامتی مبتنی بر فرهنگ بوده که همانند سایر پدیده‌های اجتماعی دارای اهمیت است با این حال، انجام مطالعات اکتشافی دقیق در زمینه رفتار سالم با در نظر داشتن ابعاد فرهنگی و اجتماعی و فرآیند شکل‌گیری باورهای نادرست بهداشتی، مفید و لازم به نظر می‌رسد، زیرا به کارکنان بخش سلامت کمک می‌کند که احتمالات مختلف را در برنامه ریزی و تدوین هرگونه مداخله آموزشی در نظر داشته باشند. بنابراین، برای دستیابی به متغیرهای مؤثر بر شکل‌گیری باورهای غلط بهداشتی در بین افراد جامعه، با انجام پژوهش‌های مبتنی بر الگوی کیفی، می‌توان روند شکل‌گیری باورهای غلط بهداشتی را بررسی کرد.

خواهد بود. جوامع بومی و سنتی چون غذا و تغذیه خود را در رابطه‌ای نزدیک با طبیعت و به مدد دانش بومی که میراث نیاکانشان است، تأمین می‌کنند، شناسایی آن دسته از عادات غذایی که دارای مزیت‌های تغذیه‌ای بوده و آشنایی با غذاهای بومی که از مشکلات تغذیه‌ای جلوگیری یا بیماری‌ها را درمان می‌کنند به اصلاح رفتارها و باورهای تغذیه ای کمک می‌کند. منابع محلی در هر یک از این جوامع، نقش مهمی را در تأمین امنیت غذایی، کفایت تغذیه و حفظ سلامت مردم بومی ایفا می‌کنند. با گردآوری داده‌های ارزشمند در زمینه نظام غذایی مردمان بومی، زمینه آگاهی لازم برای برنامه‌ریزی در راستای بهبود و درک مشکلات تغذیه‌ای و مسایل حوزه سلامت که روابط پیچیده‌ای با فرهنگ و شرایط اجتماعی هر جامعه دارد، فراهم خواهد شد.

نتیجه گیری

ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که لازم است آموزش دهندگان به مردم به عنوان افراد متخصص در به‌کارگیری روش‌ها و رویکردهای مناسب در انتقال دانش، تدوین سیاست‌های عمومی سلامت و مداخلات سلامت محور، هم انسان و هم جامعه را با تمام ابعاد، اجزا و روابط خود در نظر بگیرند. بنابر این اساس یکی از بزرگ‌ترین مسؤولیت‌های آموزش دهندگان بهداشت، ارتقای سلامت است که اغلب فعالیت‌های آنان را دربرمی‌گیرد. همچنین آموزش دهندگان بهداشت به منزله برنامه‌ریزی در جهت ارتقای سلامتی باید درک صحیحی از نیازها، باورها، ادراکات و نگرش‌های مردم داشته باشند تا

منابع

- لاگ، فرد؛ بیتس، دانیل (۱۳۷۲)، انسان‌شناسی فرهنگی، ترجمه محسن ثلاثی، علمی، چاپ اول.
- صانعی، پرویز (۱۳۷۲)، جامعه‌شناسی ارزش‌ها، گنج دانش، چاپ اول.
- معین، ۱۳۶۲، ذیل واژه فرهنگ.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۹۲۸ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۹۲۸)