

ضرورت آموزش حفظ الصحه و بهداشت

دکتر محمدرضا رجب نژاد^۱

سخن نخست:

بشر از دیرباز، به واسطه ذهن جستجوگر و مبتکر، همواره در راه پاسخ به پرسش هایی است که ذهن وی را به خود مشغول کرده است. بخش مهمی از این پرسش ها به جنبه های گوناگونی از سلامت و حفظ الصحه انسان و جوامع بشری باز می گردد که به جهت اهمیت آن، از رشد فزاینده ای برخوردار بوده است.

از سوی دیگر، از آن جهت که آخرین و کاملترین دین الهی یعنی اسلام و تنها معجزه جاوید خدای متعال قرآن، توجه ویژه ای به انسان به عنوان شریف ترین مخلوق دارد. از این رو باید توجه داشت که موضوع قرآن و طب، انسان است و هدف هر دو، سلامت آدمی است و هر دو برای رسیدن به این مقصد، دستورالعمل صادر کرده و تجویزهایی را توصیه می کنند، با این تفاوت که رهنمودهای قرآن در بخش سلامت و حفظ الصحه، آسیب پذیر نبوده و هیچگونه اثر نامطلوب در سلامت روح و جسم انسان ندارد و علاوه بر سلامت، سببسعادت، فلاح و رستگاری است.

مرتضی مطهری می نویسد: از شواهد غلبه رحمت بر غضب در نظام هستی این است، همواره در جهان، اصالت از آن سلامت و صحت است و بیماری ها استثنائی - و عارضی - هستند. در ساختمان هر موجود زنده، قدرتی نهفته است که به نفع سلامت و تندرستی او فعالیت می کند و از هستی او حمایت می نماید. گلبول های سفید در خون با قدرت دفاعی که دارند، شاهد این مدعاست. همچنین خاصیت جبران کنندگی و ترمیم کنندگی در بدن موجودات زنده، شاهد دیگری است. در سرشت هر موجودی که از مسیر اصلی خود منحرف گردیده است، کششی وجود دارد که او را به سوی

^۱ استادیار گروه طب و دین موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی ایران rajabnejad.mr@iums.ac.ir

حالت اولیه باز می گرداند. همیشه در جهان، نیروی گریز از انحراف و توجه به سلامت و صحت حکمفرماست.^۲ لازمه سلامت انسان، ایجاد تعادل در انسان است. به عنوان مثال گلبول های سفید خون از مقدار معین نه بیشتر باشد و نه کمتر و همچنین گلبول های قرمز خون، اوره خون، فشار خون.

مرض چیزی نیست جز نبودن سلامتی و آنچه که در بدن انسان اصل است، همان تعادل و سلامتی است و اگر در اثر عدم تعادل بیماری پیش آمد، خواه ناخواه به اصل اولیه که سلامتی باشد، بر خواهد گشت.^۳

فخرالدین طریحی در مجمع البحرین می نویسد: بهشت را دارالسلام می نامند چون ساکنان آن از هر عیب و آفت و نقص و نابودی در امان است، لذا خدای سبحان که عاری از هر نقص و عیب و آفت و نابودی است، مصداق واقعی سلام است.^۴

پایان سخن:

یکی از ارکان مهم موضوع حفظ الصحه که می تواند در جهت تامین سلامت فرد و جامعه گسترش یابد ، آموزش حفظ الصحه و نهادینه کردن آن در خانواده ها و جامعه و تک تک افراد است . آموزش حفظ الصحه و عادت شدن رعایت آن برای افراد و از همه مهمتر آگاهی ویژه مادران خانه ، نوع نگرش و رفتار مطلوب را در پی خواهد داشت و در بسیاری از موارد ، مانع از بیماری می گردد.

اسلام حفظ الصحه را نیاز مبرم ، لازم و ضروری ، از سوی دیگر ضامن بقای نسل انسان می داند. از این رو، راهکارهای فراوان و بسیار متنوع و بانوآوری به موضوع حفظ الصحه نگریسته و ارایه نموده است . اسلام رهنمودهای زیادی در حفظ الصحه و تغذیه ، خواب ، زناشویی ، محیط زیست ... بیان

^۲ . مطهری، مرتضی، مجموعه آثار استاد شهید، ج ۱، ص ۲۵۷ - ج ۴، ص ۱۰۲ و ۲۲۹
^۳ . همان، ج ۳، ص ۴۲۹ - ج ۷، ص ۴۳۶

^۴ . Tarihi F. majma Bahrain. Be tahghigheseyedahmadhoseini

می دارد و تاکید زیاد بر سلامت روانی ، روحی ، خانوادگی ، اجتماعی وجود دارد که بیانگر جامع نگری اسلام به حفظ الصحه و سلامت می باشد.

قرآن و سنت در اهمیت و تاثیر حفظ الصحه و بهداشت در زندگی دنیوی و اخروی انسان ، توصیه های مهم دارد. بر مبنای " لا تلقوا بایدیکم الی التهلکه "° ضرورت رعایت حفظ الصحه و بهداشت را در پیشگیری از هلاکت استنباط کرد. رعایت حفظ الصحه در مبانی بهداشت اسلامی ، مسولیت هر فرد مسلمان است.

در نظام حفظ سلامت در اسلام ، بهره مندی انسان از نعمتهای الهی برای رسیدن به تکامل و خشنودی خداوند ضروری است و مراقبت و پیشگیری از آسیب ها را واجب شمرده است. حفظ الصحه بر هر فرد مسلمان واجب است و کوتاهی در حفظ الصحه علاوه بر ضررهای دنیوی ، سبب عقوبت در جهان جاویدان می گردد. اگر فردی از روی عمد و آگاهی در حفظ الصحه و حفظ جان مسلمانان کوتاهی نماید ، مرتکب گناه شده است.

بانگاهی به احکام اسلامی ، حفظ الصحه را می توان روح حاکم بر احکام اسلامی دانست . زیرا سلامتی یک ارزش دینی به حساب می آید. حفظ جان واجب شرعی است . اهل ایمان شایسته تر بر رعایت حفظ الصحه می باشد . حفظ سلامت هر فرد ، از جمله واجبات دینی هر فرد مسلمان است . مومنان برای زیستن سالم از همه سزاوارترند.

حفظ الصحه ای ایده آل و کمال مطلوب است که در آن سلامتی کامل و همه جانبه ، شفافبخش ، روبه تزاید و تکامل لحاظ شود ، در نتیجه سبب سلامت دنیا و آخرت فرد گردد.° تلاش در جهت دستیابی به چنین سلامتی ، تلاشی ارزشمند در اسلام است . از این رو ، در اسلام برای راهیابی به آن

° - بقره : ۱۹۵
¹ - صحیفه سجادیه دعای ۲۳

هدف والا، در قالب احکام تکلیفی (حلال، حرام، واجب، مستحب و مباح) رهنمودها و توصیه ها و نظام فکری ارایه گردیده است. مفهوم سلامتی در اسلام، مفهوم وسیع تری از سالم بودن تن است. حفظ الصحه به قدری در اسلام از اهمیت و جایگاه والایی بر خودار است که حضرت امیر علیه السلام در دعایی ناب که این دعا را زیاد تکرار می کرد "کان یدعو به کثیرا" از خدای متعال درخواست می کند: اللهم اجعل نفسي اول کریمه تترع عنها من کرایم و اول ودیعه ترتجعها من ودایع نعمک عندی^۷ خدایا! تا پایان زندگی، سلامت و کارآیی اعضا و جوارح مرا تضمین کن، به گونه ای که نخستین کریمه ای که از من جدا می کنی، جانم باشد و اولین امانت از امانت های تو نزد من که بر می گیری، جان من باشد.

امید است با بررسی رهنمودهای حفظ الصحه ای قرآن و روایات و سیره اهل بیت با کرامت پیامبر و آموزش آن، بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد، تا مشاهده شود، عمق توصیه های حفظ الصحه قرآن و سنت و اصول و مبانی آن، می تواند برای امروز و فرداها در بخش سلامت، تولید علم و نوآوری به بار آورد و زمینه ساز شکل گیری تمدن رفیع جدید اسلامی در طب شود.

منابع:

قران کریم

امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، مترجم سید جمال الدین دین پرور، بنیاد نهج البلاغه، تهران، ۱۳۸۴
امام زین العابدین علیه السلام، صحیفه سجادیه، مترجم حسن انصاریان، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و رشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۴

مطهری، مرتضی، مجموعه آثار استاد شهید مطهری، بیست و هفت جلدی، انتشارات صدرا

مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳

^۷. نهج البلاغه، خطبه ۲۱۳ - نهج البلاغه صبحی صالح ۳۲۲ - شرح نهج البلاغه، ابن ابی الیهید، ج ۱۱، ص ۸۴ - بحار الانوار، مجلسی، ج ۹۱، ص ۲۲۶

ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ترجمه محمد ابوالفضل ابراهیم، تهران، ۱۳۰۳

طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، کتابفروشی مرتضوی، تهران، ۱۳۷۵