



نظام بهداشت و سلامت در اسلام / گزیده هایی از کتاب مفاتیح الحیات

به مناسبت روز جهانی بهداشت گزیده ای از کتاب مفاتیح الحیات، اثر آیت الله جوادی آملی را در ارتباط با مباحث مرتبط با موضوع اهمیت بهداشت و سلامت به محضر خوانندگان گرامی تقدیم می کنیم.

به مناسبت روز جهانی بهداشت گزیده ای از کتاب مفاتیح الحیات، اثر آیت الله جوادی آملی را در ارتباط با مباحث مرتبط با موضوع اهمیت بهداشت و سلامت به محضر خوانندگان گرامی تقدیم می کنیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب مفاتیح الحیات، اثر آیت الله جوادی آملی دارای پنج بخش با فصل های گوناگون و عناوین مرتبط است که بخش اول این کتاب به «تعامل انسان با خود» پرداخته و دارای دوازده فصل می باشد و با توجه به فرا رسیدن «روز جهانی بهداشت یا روز سلامتی» لازم دانستیم جهت آشنایی هرچه بیشتر علاقمندان و کاربران محترم نسبت به این مهم اقدام نماییم.

قرآن کریم و توصیه های پیامبران و ائمه اطهار در قالب آیات و احادیث و سیره، بر ضرورت و اهمیت موضوع سلامتی، بهداشت و تأثیر آن در زندگی دنیوی و اخروی اشاره فراوان دارند. بر این اساس در مبانی بهداشت اسلامی، رعایت و حفظ سلامتی از مصالح عمومی نظام اجتماعی و بخشی از مسئولیت همگانی شمرده می شود که ایمان و فطرت بزرگترین خاستگاه و انگیزه آن می باشد.

در نظام بهداشت و سلامتی اسلام، بهره مندی انسان از نعمت های الهی برای رسیدن به تکامل و خشنودی خداوند ضروری است و مواظبت و پیشگیری از آسیب ها و آلودگی ها واجب دانسته می شود؛ به گونه ای که برای رسیدن به این ضرورت در ابعاد جسمانی و معنوی - در سه حیطه شناختی، رفتاری و عاطفی - نظامی مدوّن و اصول و قواعدی برای حفظ سلامتی انسان و رستگاری او ارائه می دهد و برنامه زندگی اش را از آغاز شکل گیری تا رسیدن به روز رستاخیز، در ابعاد مختلف فردی - اجتماعی، در قالب وظایفی مثل رعایت بهداشت تغذیه، سلامتی جسمی، روحی و جنسی، تنظیم می کند و در اختیار جامعه بشری قرار می دهد.

از این رو اسلام چون سلامتی را نیاز اساسی و ضامن بقای نسل آدمی می داند، راهکارهای فراوانی برای حفظ و تأمین آن پیش روی بشر قرار می دهد که گویای جامع نگر اسلام به موضوع سلامت می باشد.

معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می نامند؛ در حالی که تعریف سلامت گسترده تر از این است. سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت معتقد است:

«سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو»

به این ترتیب کسی را که بیماری جسمی ندارد، نمی توان سالم دانست؛ بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار و از نظر اجتماعی در آسایش باشد؛ زیرا پژوهش های علمی نشان می دهد که ممکن است ریشه بسیاری از ناتوانی های جسمی، نابسامانی فکری و عاطفی باشد. مثلاً دلهره ها و ناراحتی های فکری می تواند عامل مهمی در ایجاد بیماری های مختلف باشد.

بنابر این باید گفت: بهداشت، به معنای حفظ صحت است و در اصطلاح به مجموعه فعالیت ها و اقداماتی که برای بهبود و ارتقای تندرستی و توانایی فرد یا جامعه انجام شود، بهداشت می گویند و شامل همه دانش ها و روش هایی است که به حفظ سلامت فرد و جامعه کمک می کنند.

نظام بهداشت و سلامت در اسلام

آموزه های اسلامی در سه محور اعتقاد، اخلاق و احکام به بشر ارائه شده اند؛ در محور نخست، عقیده توحیدی آدمی را از آلودگی شرک و الحاد و کفر پاک می کند و در بعد اخلاق، توصیه های اخلاق نیکو، او را از پلیدی ظلم، کینه و حسد و هر زشتی دیگر پاکیزه می کنند، چنان که احکام فقه آدمی را از رفتار زشت و بیگانه صفتی و همانند دیوانه مردن باز می دارند، پس شایسته چنین دین الهی این است که متدینان به آن، از هر پلیدی پاک و از هر آلودگی طاهر باشند، زیرا رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم نظافت را همانند تقوا وظیفه همگانی و همیشگی و همه جانبه می دانست و همان گونه که قرآن کریم درباره تقوا فرمود: تا می توانید از خدا پروا کنید: فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ آن حضرت نیز درباره نظافت فرمود: با هر ابزار که می شود، از نظافت و پاکیزگی پاسداری کنید، زیرا بنیان اسلام بر نظافت و بهشت برای فرد نظیف آماده شده است.

محافظت و مراقبت در نظافت و بهداشت فردی و عمومی مورد تأکید دین است و راهکارهایی هم در این راستا پیشنهاد شده است.

ابتدای فصل پنجم کتاب، "اهمیت نظافت و بهداشت" را به خود اختصاص داده که امیرمؤمنان (ع) در این باره می فرماید: خانه هایتان را از تارهای عنکبوت پاکیزه نگه دارید، چرا که مایه فقر است.

بخش دیگر این فصل، "بهداشت دهان و دندان" است که عناوینی چون: توصیه به مسواک، شیوه مسواک زدن، آثار مسواک زدن، پاداش مسواک زدن و توصیه به خلال را به رشته تحریر در آورده است که در ادامه به چند مورد از آن می پردازیم:

شیوه مسواک زدن: راوی می‌گوید: امیرمؤمنان (ع) دندان‌هایش را از پهنا (بالا به پایین) مسواک می‌زد و غذا را با همه انگشتان دست می‌خورد.

آثار مسواک زدن: امام صادق (علیه السلام) فرمود: مسواک زدن دوازده ویژگی و فایده دارد: سنت پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم است، دهان را پاکیزه می‌کند، چشم را روشنی می‌بخشد، خدا را خرسند، دندان‌ها را سفید، پوسیدگی دندان را برطرف و لثه را محکم و میل به غذا را زیاد می‌کند، بلغم را می‌برد، حافظه را تقویت، نیکی‌ها - زیبایی‌ها - را مضاعف می‌کند و فرشتگان بدان شاد می‌شوند.

پاداش مسواک زدن: رسول خدا (ص) می‌فرماید: دو رکعت نماز با مسواک نزد خدا از هفتاد رکعت بدون مسواک محبوبتر است و نیز می‌فرماید: هرکس روزی یک بار مسواک زند خدا از او خشنود باشد و بهشت از آن اوست و هر کس روزی دو بار مسواک زند روش پیامبران را ادامه داده است.

در قسمت دیگری از این فصل، نظر شما خوبان را به حدیثی از امام صادق (ع) در مورد "چیدن ناخن و شارب" جلب می‌کنیم که فرمودند:

پنهان‌ترین جای سکونت شیطان برای چیره شدن بر آدمیزاد زیر ناخن‌هاست؛ همچنین می‌فرماید: چیدن ناخن‌ها در روز جمعه از جذام، دیوانگی، پیسی و کوری نگه می‌دارد و اگر به چیدن نیاز ندارد اطراف آن را بتراش [بساب]؛ نیز می‌فرماید: هرکس روز جمعه ناخن‌هایش را بگیرد و سبیلش را کوتاه کند سپس بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ عَلَى سُنَّةِ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ»، در برابر هر یک پاداش آزاد کردن انسانی از فرزندان اسماعیل به او عطا می‌شود.

لازم به ذکر است، این فصل عناوینی چون: "نظافت و بهداشت در جمعه"، "سیره پیامبر در نظافت و بهداشت"، "نظافت و بهداشت عمومی" و "بهداشت روان" را مد نظر داشته که آیات و روایات مربوط به بهداشت و روان در دو عنوان بهداشت عقل و دل تقدیم می‌گردد:

عقل به معنای منع است و زانوبند شتر را از این رو «عقال» گویند که شتر را از حرکت نابجا باز می‌دارد. عقل در اصطلاح به عقل نظری و عملی قسمت می‌شود. عقل نظری راهنمای اندیشه بشر و عقل عملی راهبر انگیزه اوست.

امیرمؤمنان علی (ع) فرمود: بر عاقل است که خود را از مستی ثروت، مستی قدرت، مستی علم، مستی مدح و مستی جوانی نگه دارد، زیرا برای هر یک از این‌ها بوی پلیدی است که عقل را می‌زداید و وقار را کاهش می‌دهد. همان‌گونه که شرابخواری عامل مستی و زوال عقل و تعطیل نیروهای ادراکی آدمی است گناه نیز باعث مستی شدیدتری است که عقل را معزول و انسان را از ادراک سالم محروم می‌کند، از این رو نه تنها شراب، بلکه هر مسکری حرام است.

خلوت با زنان و همنشینی با گمراهان و زیاد خندیدن نیز از عوامل بیماری و مرگ دل مطرح شده است که رسول خدا (ص) در این باره فرمودند:

چهار چیز مایه تباهی دل‌هاست: خلوت با زنان [نامحرم] و گوش سپردن به آن‌ها و پذیرفتن رأی آن‌ها و همنشینی با مردگان. سئل: شد؟ ا، سها، خدا! محالست با مردگان، چگونه است؟ فمهد: محالست با ه، گماه، نگدان، از احکام (دسته‌ها)، الم، همچنین آن حضرت فرمود: از خنده فراوان برحذر باش که دل را می‌میراند.