

سلامت را خودتان بسازید

دکتر غلامحسن خدایی - مدیر مسؤول

سلامت در جامعه به‌عنوان ارزشمندترین سرمایه هر انسان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. انسان در طول زندگی خود برای محافظت از اموال خویش از وسایل محافظتی بسیاری استفاده می‌کند اما برای حفظ سلامت خود اقدام محدود انجام داده و حتی گاهی آن را به خطر می‌اندازد.

یک بُعد سلامت، سلامت جسمانی است که همه ما به آن توجه می‌کنیم و وقت بسیاری را صرف این مسأله می‌کنیم و بُعد دیگر سلامت، بُعد روانی است که انسان به طور خاص در حفظ آن تلاش نمی‌کند.

ویژگی بارز سلامت روانی نشاط است. انسانی که صبح از خواب برمی‌خیزد، خداوند را شکر می‌کند که من جزو آن چند هزار نفری هستم که امروز چشمانم را باز کرده‌ام و هنوز زنده‌ام، همین مسأله ای که برای بیشتر انسان‌ها پیش‌پاافتاده و عادی جلوه می‌کند، نعمت بسیار مهمی است که خیلی‌ها از آن محرومند.

یکی دیگر از ابعاد سلامت، سلامت اجتماعی است. ارتباطات سالم انسان‌ها با یکدیگر و حفظ حقوق متقابل از نشانه‌های بارز سلامت اجتماعی هستند. بُعد دیگر، سلامت معنوی است که به معنای عبادت نبوده بلکه عبادت زمینه سلامت معنوی است. عبادت برای سلامت معنوی نقش غذا برای سلامت جسمانی را ایفا می‌کند.

نتیجه سلامت معنوی انسانی است که به یک قدرت لایزال و همچنین عملکرد بعدی خویش امید دارد. وقتی صحبت از سلامت می‌شود همواره باید به چهار بُعد اصلی آن توجه کنیم. همه ابعاد سلامت به هم مرتبط بوده و با به خطر افتادن یکی از آن، دیگر ابعاد نیز به خطر می‌افتند زیرا ابعاد و عوامل سلامت نیز مانند دیگر ابعاد روحی انسان به هم متصل بوده و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند.

متأسفانه امروز بیماری‌های روانی، اجتماعی و معنوی ما خیلی



بیشتر از بیماری‌های جسمی است. با بررسی بیشتر این مسأله متوجه می‌شویم که بسیاری از مشکلات و آسیب‌های موجود در جامعه از نبود سلامت روانی، معنوی و اجتماعی سرچشمه می‌گیرد. ما انسان‌هایی هستیم که به سلامت جسمانی خود توجه کرده‌ایم و ابعاد دیگر آن را نادیده گرفته‌ایم.

وقتی عده‌ای در جمع‌های دوستانه، خانوادگی و... در کنار یکدیگر جمع می‌شوند با دقت در صحبت‌ها و بحث‌های آنان متوجه می‌شویم که فقط تعداد اندکی از صحبت‌های میان آنان مثبت بوده و در زندگی آن جمع تأثیر مثبت می‌گذارد.

خداوند متعال در سوره بقره سه ویژگی را برای انسان‌ها ضروری می‌داند؛ یکی از این سه ویژگی داشتن تقواست. متقین افرادی هستند که به غیب ایمان دارند، نماز می‌خوانند و انفاق می‌کنند. دومین ویژگی مهم انفاق است. انفاق کردن فقط به معنای بخشیدن مال خود به دیگری نیست چراکه انسان‌هایی می‌توانند دیگران را دوست داشته باشند که در ابتدا خود را دوست داشته باشند.

به‌طور مثال انسانی که سیگار می‌کشد به همگان اعلام می‌کند که من برای خود ارزشی قایل نیستم و خودم را دوست ندارم، این فرد علاوه بر به خطر انداختن سلامت خود، طبیعت را آلوده و اقتصاد خانواده را زایل می‌کند؛ قرآن می‌فرماید با دست خود سلامت خود را به خطر نیندازید. نتیجه این مقایسه و در کنار هم قرار دادن عمل ما و حکم خداوند تناقضی بیش نیست. از دیگر عواملی که سلامت انسان را به خطر می‌اندازد می‌توان به رژیم غذایی نامطلوب اشاره کرد. با بررسی سایر عوامل به این مسأله پی می‌بریم که مهم‌ترین شخصی که بر سلامت انسان تأثیر می‌گذارد، خود اوست.

قرآن کتاب مهارت‌های زندگی است؛ یعنی انسان با مراجعه به قرآن روش‌های زندگی درست را درمی‌یابد و با عمل کردن به آن‌ها می‌تواند به‌عنوان یک شخص سالم در جامعه زندگی کند. تمام بیماری‌هایی که انسان به آن‌ها مبتلا می‌شود، ثمره روش‌های اشتباه زندگی و رفتارهای جاهلانه اوست. منشأ بیماری‌ها و مشکلات امروزه در زندگی ما نوع ارتباط ما با یکدیگر است.

امام رضا (ع) می‌فرماید: «وقت خود را به چهار قسمت تقسیم کنید؛ زمانی برای مناجات با خدا، زمانی برای تأمین معاش، زمانی برای معاشرت با برادران و معتمدانی که عیب‌هایتان را به شما می‌شناسانند و در دل شمارا دوست دارند و ساعتی برای کسب لذت‌های حلال که با بخش چهارم توانایی و نیروی انجام وظایف سه بخش دیگر را تأمین می‌کنید.»

مسأله بزرگی که علت بسیاری از مشکلات و بیماری‌هاست این است که



انسان‌ها روش درست زندگی، مراقبت از خود، احترام به حقوق دیگران و... را جزو دین نمی‌دانند؛ درحالی‌که اصل دین همین است. دین آمده تا راه درست زندگی را نشان دهد و انسان را به سعادت برساند.

در ایران ۸۰ درصد بیماری‌ها غیر واگیر است؛ یعنی همان روش‌های نادرست و ناآگاهانه زندگی. امروزه اساتید ترجمه و تفسیر معتقدند که تقوا به معنای خود مراقبتی است که این تعریف هیچ منافاتی با تعریف قرآن از تقوا نداشته و اتفاقاً در همان راستا و مؤکد بر آن است. بی‌تقوایی فقط شامل مسایل دینی نیست؛ بی‌تقوایی در زمینه‌های غذایی، راه رفتن، حرف زدن و فکر کردن وجود دارد. هر انسان در روز حدود ۳۵ هزار کلمه با خود سخن می‌گوید یا به عبارتی فکر می‌کند که بیانگر اهمیت بیشتر به خود مراقبتی است.

طبق آمار ثبت شده، حدود ۲۵ درصد از مردم کشور ما دچار بیماری‌های روانی و اختلال‌های عصبی هستند؛ که این مشکل در خانم‌ها بیشتر است. از مادری که دچار اختلال‌های روانی است نمی‌توان انتظار تربیت فرزندان موفق و همچنین همسر داری داشت؛ بنابراین عامل اصلی خانواده موفق و در همین راستا جامعه موفق دچار مشکل شده است.

وظیفه مؤسسه‌ها و تشکل‌های قرآنی تحقیق و کار کردن روی همین مسایل است؛ وظیفه آن‌ها حل این سؤال است که چه اقدامی باید انجام شود تا مادران و خانم‌های این سرزمین شاداب و سرزنده باشند تا در همین راستا جامعه موفق و شادابی داشته باشیم.

امروزه برای گرفتن گواهینامه رانندگی صلاحیت افراد باید از جنبه‌های تئوری و عملی تأیید شود. به عبارتی برای زندگی یک فرد با یک ماشین باید مجوزی طبق توانایی‌های آن شخص به او داده شود. حال سؤال این است که برای زندگی کردن دو نفر یا یکدیگر چه مجوزی باید صادر شود؟ بنابراین کاملاً واضح است که چرا حدود ۵۰ درصد از دواج‌های جامعه امروزی در ۵ سال اول به طلاق منجر می‌شود. واقعیت این است که خیلی از زوج‌های امروز آموزشی ندیده‌اند. این آموزش‌ها باید از همان جامعه کوچک یعنی خانواده آغاز شود چراکه افراد بیشترین تأثیرپذیری را در همان محیط دارند.

مقام معظم رهبری فرموده‌اند تمدن ما شامل دو نوع است؛ یکی تمدن نرم‌افزاری و دیگری تمدن سخت‌افزاری. تمدن سخت‌افزاری همان تربیت دکتراها و مهندس‌های این جامعه و توسعه صنعت و بزرگراه‌ها و... است. اما تمدن نرم‌افزاری



واقعاً در جامعه امروزی مورد بی توجهی قرار گرفته و نتیجه آن بی ارزش جلوه دادن بسیار سنگین و غیر قابل جبران خواهد بود.

ما باید به عنوان یک خانواده یا یک مؤسسه و تشکل قرآنی این را به افراد جامعه امروزی بگوییم که افرادی که خدمات سلامت را ارایه می دهند کمترین سهم را در سلامت ما دارند؛ چرا که مهم ترین نقش را خود افراد در حفظ سلامت خود دارند.

مهم ترین عامل در حفظ سلامت افراد، خانواده است و مهم ترین نقش در خانواده را مادر آن خانواده ایفا می کند. با بررسی های سطحی و اندک نیز متوجه این مسأله خواهیم شد که خانواده ای که در آن مادر خانواده به فرزندان و همسر خود عشق می ورزد، خانواده ای سالم و بسیار موفق بوده اند و بالعکس.

نتیجه تحقیقات نشان دهنده آن است که ۸۰ درصد از بیماری های جسمی ریشه روانی داشته و ۸۰ درصد بیماری های روانی ریشه اجتماعی دارند. بنابراین همین ارتباط های ناسالم و اندیشه های ناسالم علت اصلی بیماری های روانی هستند. این اندیشه های ناسالم شامل زبانه های فکری است که افراد چندین سال با خود حمل می کنند و خطرات آنان بمراتب خیلی بیشتر از زبانه های شهری است.

علت بسیاری از بیماری های روانی و روحی را می توان زندگی کردن در گذشته و آینده دانست. به همین علت است که خداوند در قرآن علت غم نداشتن اولیای خود را زندگی نکردن در گذشته می داند. علت نشاط و شادی بسیاری از افراد همین زندگی در حال و زندگی نکردن در گذشته و آینده است.

افراد اگر در جامعه بیماری های معنوی را باور داشته باشند، بسیاری از مشکلات حل خواهند شد و زندگی را بهتر از قبل خواهند ساخت. امروزه عمده مشکلاتی که در زمینه اقتصادی وجود دارند ناشی از همین بیماری های روانی، اجتماعی و معنوی است.

در پایان باید گفت: هدف قرآن و همچنین برانگیختن پیامبران تغییر شیوه زندگی و کنار گذاشتن زندگی جاهلانه و رسیدن به یک زندگی عاقلانه بوده است. ما امروزه نیازمند یک تغییر در سبک زندگی هستیم. شدت و اثرات زندگی جاهلانه امروزه ما بمراتب خیلی بیشتر از زندگی جاهلانه زمان پیامبر اکرم (ص) است.

منبع: سخنرانی دکتر غلامحسن خدایی قائم مقام رئیس دانشگاه در حوزه مشارکت های اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در همایش مدیران مؤسسات قرآنی

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۰۱. پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱ نحوه امتیاز دهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۰۱)

