



دکتر سید کاظم فرهمند، معاون فنی و قائم مقام
معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از
مطالعه مقاله:

۱. واژه فرهنگ را تعریف کنند.
۲. مفهوم خودمراقبتی را بیان کنند
۳. با استفاده از احادیث و روایات، مفاهیم ابعاد مختلف سلامتی را توضیح دهند.

خودمراقبتی در فرهنگ ایرانی اسلامی



مقدمه

که فرد به منظور حفظ حیات، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود و خانواده‌اش انجام می‌دهد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که انسان انجام می‌دهد تا به چهار بعد مختلف سلامتی شامل سلامت جسمی، روانی عاطفی، اجتماعی و معنوی دست پیدا کند.

در فرهنگ ایرانی به خودمراقبتی توجه خاصی شده است و طب سنتی ایرانی به خصوص در مقوله «حفظ الصحة» آموزه‌ها و دستورات زیادی از جمله در دستورات غذایی و سبک زندگی دارد که به عنوان «طب فولکلور» در بین مردم رواج دارد و در این مقاله نمی‌گنجد و مجال بیشتری می‌طلبد.

از آنجا که در این نوشته بنای ما براختصار است، به عنوان نمونه به احادیثی از پیامبر اعظم (ص) و ائمه معصومین علیهم السلام و هم‌چنین ادبیات نظم و نثر از شیخ سعدی شیرازی و ضرب‌المثل‌های ایرانی اشاره می‌شود.

برای تبیین موضوع خودمراقبتی در فرهنگ ایرانی اسلامی، ابتدا باید تعاریف واژه‌های فرهنگ و خودمراقبتی را مرور کنیم. «فرهنگ» واژه‌ای است که تعاریف بسیاری برای آن بیان شده است. جامعه‌شناسان جهان حدود ۲۰۰ تعریف برای واژه فرهنگ آورده‌اند و فرهنگ را از دیدگاه‌های گوناگون از جمله دیدگاه اجتماعی، دینی و حتی اقتصادی بررسی کرده‌اند. این بدان معنی است که فرهنگ بر تمام اجزای زندگی انسان تأثیرگذار است.

فرهنگ فارسی «معین» واژه فرهنگ را مرکب از دو واژه «فر» و «هنگ» به معنای ادب، تربیت، دانش، علم، معرفت و آداب و رسوم تعریف کرده است. تعریفی که یکی از جامعه‌شناسان معروف ارایه داده است و در علم جامعه‌شناسی به آن استناد می‌شود، فرهنگ را مجموعه پیچیده‌ای از دانش‌ها، باورها، هنرها، قوانین، اخلاقیات، عادت‌ها و هر چه که فرد به عنوان عضوی از جامعه، از جامعه خویش فرامی‌گیرد، می‌داند. به تعبیر دیگر: فرهنگ عبارت است از مجموعه داشته‌های معنوی یک جامعه. ویژگی مهم فرهنگ این است که به وسیله آموزش از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. به گفته دیگر، فرهنگ، مجموعه‌ای از آموزه‌های فرانسلی است.

فرهنگ ایرانی دارای مولفه‌های زیادی از جمله زبان و ادبیات پارسی، جشن‌های ملی، شخصیت‌ها و اساطیر تمثیلی، علم و هنر، معماری ایرانی و طب سنتی ایرانی است. پس از ظهور اسلام و خدمات متقابل ایران و اسلام، این مکتب پرفروغ هم به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی فرهنگ ایرانی مطرح شده است. «خودمراقبتی» اقدام‌ها و فعالیت‌های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری است

سلامت روانی، عاطفی

در مورد سلامت عاطفی روانی می توان گفت که منشا این بعد از سلامتی، خانواده است، پس اگر روابط بین اعضای خانواده منطقی، خوب و زیبا باشد، می توان گفت تا حد زیادی سلامت روانی عاطفی برقرار است. رسول اعظم اسلام (ص) در زمینه محبت به فرزند فرموده اند: «هر کس فرزندش را ببوسد، خدا برایش نیکی می نویسد».

در قرآن کریم در مورد تکریم پدر و مادر آمده است: «پروردگار تو مقرر داشته است که جز او را نپرستید و به پدر و مادر خود نیکی کنید؛ اگر یکی از آنها یا هر دو به کهنسالی رسیدند به آنان کلمه ای ناخوشایند مگوی. با آنان پر خاشگری مکن و با ادب و احترام با آنها سخن بگوی».

رسول اکرم (ص) در زمینه رفتار با خانواده فرموده اند: «بهترین شما کسانی هستند که برای خانواده خود بهترین باشند و من برای خانواده خود بهترین هستم». هم چنین آن حضرت در مورد خدمت به خانواده چنین بشارت داده اند: «خدمت به خانواده، کفاره گناهان بزرگ، موجب فرونشاندن خشم الهی و موجب فزونی صفات و درجات است». نیز در مورد فرزندپروری فرموده اند: «فرزندان خود را گرامی بدارید، آنان را خوب تربیت کنید که موجب مغفرت شماست» و در مورد جایگاه پدران و مادران خوش اخلاق در بهشت این گونه پیش بینی کرده اند: «نزدیکترین شما به جایگاه من در قیامت، نیکوترین شما از جهت اخلاق و سودمندترین شما نسبت به خانواده خویش است».

امام علی (ع) در مورد رفتار مرد با همسر، این گونه فرموده اند: «به راستی زن ریحانه (شاخه گل) است، پس در هر حال با وی مدارا کن و همراهی نیکو داشته باش تا زندگی باصفا شود».

امام کاظم (ع) در مورد گرم شدن کانون خانواده این گونه توصیه فرموده اند: «آراستگی مرد برای همسرش از عوامل عفت زن است».

رسول اکرم (ص) در مورد خرید هدیه برای خانواده فرموده اند: «کسی که به بازار رود و هدیه ای بخرد و آن را برای خانواده خویش ببرد، مانند کسی است که صدقه ای را به سوی نیازمندان می برد».

سلامت روانی عاطفی در مدیریت استرس ها و ناکامی ها نقش بسزایی دارد. در فرهنگ ایرانی ضرب المثل هایی هستند که در هنگام کمبودها و ناکامی ها، به فرد روحیه و انرژی مثبت می دهند؛ مانند این ضرب المثل: «خدا همه چیز را به یک بنده

اهمیت سلامتی

از دیدگاه رسول اکرم (ص)، بدون سلامتی هیچ خیری در زندگی نیست و به تعبیر حضرت علی (ع)، سلامتی سلطنت پنهان است. امام صادق (ع) سلامتی را نعمتی پنهان دانسته اند که هرگاه باشد فراموش شود و هرگاه از دست رود به یاد آید. سعدی هم «نعمت پنهان» را این گونه در بوستان بیان کرده است: «کسی قیمت تندرستی شناخت که یک چند بیچاره در تب گداخت»

سلامت جسمی

وقتی از سلامتی سخن می گوئیم، در ابتدا سلامت جسمی به ذهن متبادر می شود. عموم مردم سلامتی را مترادف با سلامت جسمی می دانند. رعایت بهداشت فردی اولین مرحله پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامتی است. رسول اکرم (ص) در این زمینه فرموده اند: «اسلام پاکیزه است، پس خود را پاکیزه کنید چرا که جز پاکیزه به بهشت وارد نشود». هم چنین آن حضرت نظافت را نشانه ایمان دانسته اند. امام صادق (ع) پاکیزگی را از اخلاق پیامبران می شمارند. پیامبر گرامی (ص) برای تاکید بر سلامت دهان و دندان می فرمایند: «مسواک بزنید و پاکیزه باشید؛ دو رکعت نماز با مسواک در نزد خدا از هفتاد رکعت بدون مسواک محبوب تر است». درباره آهسته غذا خوردن، امام صادق (ع) فرموده اند: «نشستن بر سر سفره را طولانی کنید، چرا که از عمرتان به شمار نمی آید».

در گلستان سعدی درباره ارتباط سبک غذا خوردن با سلامتی حکایتی آمده است: «یکی از ملوک عجم، طبیبی حاذق به خدمت مصطفی صلی الله علیه و سلم فرستاد، سالی در دیار عرب بود و کسی تجربه پیش او نیاورد و معالجه از وی در نخواست، پیش پیغمبر آمد و گلایه کرد که مرین بنده را برای معالجت اصحاب فرستاده اند و در این مدت کسی التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است به جای آورد. رسول علیه السلام گفت: این طایفه را طریقتی است که تا اشتها غالب نشود، نخورند و هنوز اشتها باقی بود که دست از طعام بردارند. حکیم گفت: این است موجب تندرستی. زمین خدمت ببوسید و برفت».

سخن آنکه حکیم کند آغاز
یاسر انگشت سوی لقمه دراز
که ز ناگفتنش خلل زاید
یا ز ناخوردنش به جان آید
لاجرم حکمتش بود گفتار
خوردنش تندرستی آرد بار

در موضوع غذا خوردن، ضرب المثل ایرانی معروف است: صبحانه را خودت بخور، ناهار را با دوست بخور، شام را به دشمنت بده.

حافظ شیرازی در مورد تعامل با سایر انسانها چنین سروده است :

«آسایش دو گیتی، تفسیر این دو حرف است
با دوستان مروت، با دشمنان مدارا»

حکایتی آموزنده در گلستان سعدی در مورد بدگویی و غیبت کردن آمده است: «یاد دارم که در ایام طفولیت متعبد بودمی، شتبخیز و مولع زهد و پرهیز. شبی در خدمت پدر رحمه الله علیه نشسته بودم و همه شب دیده برهم نبسته، مصحف عزیز برکنار گرفته و طایفه‌ای گرد ما خفته، پدر را گفتم از اینان یکی سربرنمی‌دارد که دوگانه‌ای بگذارد. چنان خواب غفلت برده‌اند که گویی نخفته‌اند که مرده‌اند. گفت: «جان پدر، تو نیز اگر بخفتی، به زان که در پوستین خلق افتی».

سعدی شیرازی قانون طلایی اخلاق را این‌گونه در قالب شعر آورده است:

هر بد که به خود نمی‌پسندی
با کس مکن ای برادر من
گر مادر خویش دوست داری
دشنام مده به مادر من

همین مفهوم را در شعر دیگری هم آورده است:
یاد دارم زییر دانشمند
توهم از من یاد دار این پند
هر چه بر نفس خویش نپسندی
نیز بر نفس دیگری مپسند

ضرب المثلی که بر اساس داستانی از زندگی رسول اکرم(ص) ساخته شده است، ناظر به همین مفهوم است: «رطب خورده منع رطب کی کند».

در نکوهش مردم آزاری، ضرب المثل‌های زیادی رایج است از جمله: «خرباربر، به که شیر مردم‌در» و این ضرب‌المثل: «چاه کن همیشه ته چاه».

در زمینه رفتار صادقانه با مردم می‌گویند: «بار کج به منزل نمی‌رسد». در زمینه مدارا با مردم گفته‌اند: «خوش‌زبان باش، درامان باش». هم‌چنین در مورد انجام امور خیریه و تشویق به انجام دادن کاری که سودی برای ما ندارد ولی نفعش به دیگران می‌رسد، گفته شده: «دیگران کاشتند و ما خوردیم، ما بکاریم و دیگران بخورند». در ترویج صفت تواضع آورده‌اند: «درخت هرچه بارش بیشتر، سرش پایین‌تر».

نمی‌دهد. یا این یکی: «دل بی غم در این عالم نباشد، اگر باشد بنی آدم نباشد».

در مورد افرادی که محبت و سایر خصال نیکو را از خانواده و اطرافیان دریغ کرده و برای سایرین صرف می‌کنند، این ضرب‌المثل معروف است: «چراغی که به خانه رواست، به مسجد حرام است». در زمینه تأثیر مسایل روانی عاطفی بر جنبه‌های دیگر زندگی، این ضرب المثل زیاد به کار می‌رود: «دست شکسته به کار می‌ره، دل شکسته به کار نمی‌ره».

بخشی از سلامت عاطفی در روابط بین دوستان تأمین می‌شود. وجود دوستان خوب زندگی را زیباتر کرده و سختی‌ها را بر انسان آسان می‌کند. رسول اکرم(ص) در مورد محبت بین دوستان فرموده‌اند: «نگاه مؤمن به برادری که وی را برای خدا دوست می‌دارد عبادت است».

سعدی در گلستان، دوست را این‌گونه توصیف می‌کند:

دوست مـشمار آنکه در نعمت زند
لاف یـاری و برادر خواندگی
دوست آن باشد که گیرد دست دوت
در پریشان حالی و درماندگی



سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی حاصل تعامل مثبت انسان‌ها با یکدیگر و رعایت اخلاق است. امام صادق(ع) فرموده‌اند: «هر کس در رفتارش با مردم به آنان ستم نکند، در گفتارش به آنها دروغ نگوید و در وعده‌هایش تخلف نکند، از کسانی است که غیبت او حرام، مروت او کامل، عدالتش ظاهر و برادری با وی لازم است.» هم‌چنین فرموده‌اند: «مسلمان، برادر مسلمان است. به او ستم نکند، او را گول نزند، او را وانهد، از او غیبت نکند، به وی خیانت نوزد و او را محروم نکند».

حضرت رسول اکرم(ص) در مورد رفتار با همسایه به حضرت علی علیه‌السلام فرمودند: «ای علی، همسایه را گرمی بدار، اگر چه کافر باشد.» هم‌چنین از آن حضرت نقل شده است: «اولین چیزی که پروردگارم مرا از آن نهی کرد، مشاجره با مردم است.» هم‌چنین فرموده‌اند: «مدارا کردن با مردم، صدقه است».

سلامت معنوی

سلامت معنوی، احساس پشتوانه قوی داشتن به واسطه ارتباط با خالق هستی و منبع لایزال آرامش است. قرآن کریم، راز آرامش را این گونه بیان کرده است. «همانا با یاد خدا دل ها آرام می گیرد»، در آیه ای دیگر آمده است: «پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم.» چرا که مطابق آیه قرآن کریم: «خداوند رحمت بر بندگان را بر خود واجب گردانیده است».

سعدی شیرازی یاد خدا را موجب زنده دلی می داند. «زنده دلا، مرده ندانی که کیست، آن که ندارد به خدا اشتغال» و در دیباچه گلستان خداوند را این گونه توصیف می کند و سپاس می گوید: «منت خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و به شکراندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می رود ممد حیات است و چون برمی آید مفرح ذات، پس در هر نفس دو نعمت موجودست و بر هر نعمتی شکری واجب».

از دست و زبان که برآید
کز عهده شکرش به در آید
بنده همان بنده که ز تقصیر خویش
عذر بدرگاه خدای آورد
ورنه سزاوار خداوندی اش
کس نتواند که به جای آورد

هم چنین در غزلی دیگر آرامش را نتیجه ایمان به خداوند می داند:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست
عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست
سعدیا گر بکند سیل فنا خانه عمر
دل قوی دار که بنیاد بقا محکم از اوست

سعدی بعد الهی انسان را این گونه معرفی کرده است:
تن آدمی شریف است به جان آدمیت
نه همین لباس زیباست نشان آدمیت
رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند
بنگر که تا چه حد است مقام آدمیت

سعدی توصیه می کند که اگر قرار است از کسی درخواست داشته باشیم، چه کسی بهتر از خداوند بخشنده و مهربان:
شرف نفس بجودست و کرامت بسجود
که هر که این دو ندارد عدمش به که وجود
دست حاجت که بری، پیش خداوندی بر
که کریم ست و رحیم ست و غفورست و ودود

اما خداوندی که این گونه مهربان و بخشنده است، گاهی افراد را به عقوبت اعمال خود گرفتار می کند، اینجاست که گفته می شود: «چوب خدا صدا ندارد، هر کی بخوره دوا ندارد».

سخن در زمینه خودمراقبتی در فرهنگ ایرانی اسلامی بسیار است و آنچه در این نوشتار آمد قطره ای بود از این دریا، امید که مفید فایده افتد.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. سنن النبی (ص) تألیف علامه طباطبائی
۳. مفاتیح الحیاه تألیف آیت الله جوادی آملی
۴. کلیات سعدی
۵. آناتومی جامعه تألیف پروفیسور فرامرز رفیع پور

نحوه امتیازدهی:

امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما
۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع
۹۱۳۹
SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱

