

دکتر محمد مجتهدزاده

سالمهادل طلب جام از ما میگرد
آنچه خود داشتز بیگانه تمنا می کرد
کوهری کز صدف کون و مکان بیرون بود
طالب از گمشدگان لب در بامی گرد

تأمین سلامتی جسم و جان در اسلام

برای آنکه بدانیم اسلام با چه مکانیسم و متمدنی سلامتی جسم و روح
افراد را تأمین کرده است زندگی یک نفر مؤمن را تعقیب میکنند و این
زندگی را بهتر است از انعقاد نطفه او شروع کنیم :

۱ - مرد و زنی سلامت که هم از لحاظ تن سالمند و هم از لحاظ روان
نیرومند و با قدرتند خیال مقاربت دارند :

اولامست نیستند و حتی در عمر خود شراب نخورده اند . پس اعضا
مسمومی ندارند و در نتیجه نطفه سالمی تحویل میدهند ، در کتاب بهداشت غذا
و نسل تألیف دکتر فضل الله صدیق از قول دکتر « volsin »

فرانسوی مینویسد هر وقت طفل کبودن و خرفی دیدم پس از تحقیق معلوم شد پدرش هنگام انعقاد نطفه مست بوده است،

ثانیاً هیچ کدام از والدین موقع نزدیکی، فکر مستت و هرزه نخواهند داشت پدر صورت بانوئی را که در شب با او رقصیده است در نظر ندارد؛ و مادر اندام جوا نیز که امروز هنگام گردش در خیابان نغمه عشق بگوشش خوانده است نمیبیند؛ و اصولاً این پدر اهل کبابزه و کافه نیست، و این مادر بتفربح خیابان کردی نمی پردازد،

تفریحش تأمین وسائل راحتی و تنظیم امور خانه داری و ترتیب کارهای شوهر و فرزندان است :

ثالثاً هم اکنون دو ساعت بعد از نیمه شب نیست که آقا و خانم خسته و مانده پس از بر گزارى مجالس عیش و نوش با اعصابی خسته و فرسوده بر تخت خواب رفته باشند؛ بلکه دو ساعت از شب گذشته است، شامی خورده، نمازی خوانده؛ و با خیال راحت خوابیده اند:

(۴) دوران حاملگی مادر - زندگی جنینی:

اولاً - مادر با سیگار، باغذاهای محرک، با شراب و مشروبات مخرب و با دیدن فیلم ها، و خواندن زمانهای مهیج بخود و بکودک خود ستم نمی کند:

ثانیاً - با خوشنودی و رضای خاطر شب و روز خود را میگذراند و این رضای خاطر، تمام تراوشات و ترشحاتش را بوضع طبیعی نگه داشته، در نتیجه جنین در بهترین وضعی نمو می کند.

ثالثاً - با صبح زود بر خاستن از خواب «برای نماز» و شب زود بخفتن

«چون بتفریحات شبانه و خیابان‌گردی عادت نداشتند» با استحمام‌های متنوع (غسل‌های جمعه و اول ماه و عید و غیره) و حتی وضو گرفتنها و غیره، تن‌خود را بزیور سلامتی آراسته کرده و نو‌زاد کامل و سالمی تحویل خواهد داد.

(۳) دو ران شیر خوارگی

اولاً - این مؤمن کو چولو شیر گوارای مادر می‌خورد؛ شیر خشک عاری از ویتامینها، و فاقد ارزش غذایی نمی‌خورد؛ شیر گاو با آلبو مینهای درشت ناسازگار نمی‌خورد؛

ثانیاً - از نوازش مادر محروم نیست جایش در آغوش مادر است، نه در گوشه‌ای طاق‌ویا بغل پیره زن مریض؛ و یانوی کربی احساسات خشن.

ثالثاً - در اطافی نیست که دود تریاک و صدای و بالن و پیانو و غیره اودا و اعصاب او را از همان اوان کودکی ناراحت کنند.

(۴) دوران کودکی

اولاً - همیشه ناظر جنگ و دعوای پدر و مادر نیست و در نتیجه دل شکسته و ترسو و نامطمئن باز نمی‌آید.

ثانیاً - ناظر تن‌ها ماندنهای خود؛ و شاهد توالد کردنها و تن‌ها بگردش رفتنهای پدر و مادر نیست.

ثالثاً - دروغگو می‌های والدین. بد کوئی و زشت کوئی آنان مشروب خوردن‌ها با کلفت و نوکر در رفتن‌ها، و غیره و غیره رانمی بیند و همیشه همراه بایک زندگی معتدل آرام منزله از افراط و تفریط خواهد بود.

ه - دوران تحصیل.

اولاً همشاکرد بهایش چون اودلی پاک و روحی تابناک دارند و معلمین همه مرات تقوی و مجسمه ایمان و فضائل و خصائل عالی میباشند :

ثانیاً بر نامه ها طوری است که او را دواسبه بطرف ایمان میراند و چهار نعل بسوی دین میکشاند. اگر در طبیعیات وارد میشود از خدا هم سخنی بمیان میآید ؛ و اگر باریاضیات سرو و کار دارد نظام آفرینش راهم میفهمد نه اینکه تعداد تکمه های پیراهن فلان تئورسین را بداند و تاریخ پیغمبر خود را نداند ؛ از فرضیه متزلزل متعلق پادروای فلان آقا طرفداری کند و با دهان پر، اسمش را بگوید ، ولی باشنیدن نام فلان شخصیت مذهبی رو بگرداند و لبخند تمسخر آمیز بر لب بیاورد .

اگر کتابی در پیرامون زندگی باصطلاح فلان هنرپیشه و بارمانی در بیوگرافی باصطلاح فلان ستاره منتشر شود بهر قیمت بخرد ولی زندگانی راد مردانی که دنیا در برابر شهامت و سخاوت و دانائی و بینائییشان باید سر تعظیم فرود آورد به پیشیزی قبول نکند ، و حتماً دانستنش را خرافه و کهنه پرستی و ارتجاع و منفی بافی و فئاتیک بودن پندارد .

ثالثاً محیط و جامعه طوری است که از منزل تا مدرسه و از مدرسه تا منزل شاهد چشمک زدنهای متک گفتنها ، و منحرف کردنها ، سرقتها ؛ قتلها و غیره و غیره نیست ، و هر کس رامی بیند و بهر جا میرود جز شرم ، وحیا و عفت ، و عصمت ، چیزی نمی بیند و غیر از راستی ؛ و درستی ؛ چیزی نمی شنود :

۶ - دوران بلوغ

اولاً در محل کارش که نشسته بخش تصانیف نامناسب او را ناراحت نمی کند و در مؤسسه ای که مشغول کار است مرتباً با صحنه های

زننده ؛ یا توسیه حاجت حق ناحق کردن های با تطمیع و تهدیدها؛ و غیره و غیره
رو برو نیست ؛

ثانیاً زود ازدواج کرده و از طرف همسر و دختر و اطرافیان خیالی
آزاد ودلی شاه دارد و مطمئن است که قدمی در غیاب او بخلاف بر نداشته و
خدارا همیشه فرمان بردارند .

ثالثاً روغن قلبی؛ ماست قلبی؛ آرد قلبی؛ غذای قلبی؛ دوائ قلبی؛ و همه چیز قلبی
، نمیخورد و نمیخورد، و بتدریج جان خود را بر سر این کار نمی زند ؛ شیر و ماست
صحیح؛ و عسل صفا؛ آرد پاک و کره تمیز دارد و موضوع مهم تغذیه که خود
بخشی جدا گانه و خصوصی می خواهد برایش حل شده است .

۷- پیری - اولاً بر اثر زندگی معتدل و تغذیه صحیح دوران جوانی اینک هم
با نشاط است ؛ و آن افراطهای مخرب او را از کار نینداخته و نبایستی کفاره
شراب خورزیهای بی حساب و هر نوع زیاده رویها را بپزدازد .

ثانیاً بر اثر ستم نکردن خوشخو بودن با مردم و زبردست نواز بودن ، فکری
آرام و روحیه ای شاد و مشعوف دارد ؛ و از هیچ پیش آمدی نمی ترسد .

ثالثاً بر اثر ایمان باینکه **(کل نفس بما گسبت رهنیه) (و لتجزی کل
نفس بما گسبت)** بر اثر ایمان باینکه جو گشته گندم نخواهد درود ، مرگ
را با روی باز و بی ترس و خوفی پس از طی عمری طبیعی و راحت استقبال نموده
و میرود بد آنجا که مأمان صلحا و مردان خدا است ، میرود تار حمت و عظمت
خدای خود را ملاقات کند .



ممکن است خواننده با خود بگوید آیا اگر همه چیز دروغ باشد این

دیگر راست است، که سلامتی امروز با دستورات دنیای متمدن بیش از قدیم، و بهتر از دستورات مسذهبی تأمین می‌شود، سابقاً در هر منزل که شش بچه می‌آوردند چهار تایی آنها افلامی مردند، و اینک هر شش ناصحیح و سالم باهوش و زرنگ و شیطان و جلف میباشند. باید گفت اولاً دستگاه تصفیه آفرید کار تعطیل بردار نیست.

وما انتم بمعجزین فرض کنید بچه‌ای دارید، این طفل موقع خوردن جای استکانها را بهم میریزد؛ و احتمالاً میشکند، شما اگر استکانها را از پیش او برداشته و در طاقچه بلندی گذارید درست است، که در این مورد بخصوص او را عاجز کرده‌اید، ولی در همان هنگام که بقراردادن فنجانها در طاقچه مشغولید، او سماور را انداخته، و احیاناً خود را هم سوخته است، و گرفتاری بزرگتری پیش آورده است؛ با طاق دیگریش بگذارید، در آنجا با کارد دست خود را میبرد، و در میان خانه او را رها سازید گل‌ها را می‌کند و باغچه‌ها را خراب می‌کند؛ و یا خود را در آب انداخته خفه مینماید،

طبیعت نیز چنین است با این فرق که حسابگر دقیقی است و باید هر زمان وضع کیتی و تعداد افراد مطابق برنامه و نقشه او باشد، حالا اگر شما از او جلو گیری کنید مسلسل کار می‌افتد؛ و اگر آبله را ناپوش کنید بمب عرض اندام میکند، نمیخواهم بگویم نباید بهداشت را رعایت نمود؛ بلکه باید حتماً و حتماً هر چه بیشتر در این راه قدم زد و جلورفت اما این بحث ما فعلاً در وادی دیگری است میخواهم بگویم دستگاه خدا هیچگاه از سیر خود باز نماند و ما خارج نخواهد شد.

ثانیاً بطور کلی تلفات قدیم چهار نوع بوده، یکی اپیدمی‌های و با.

طاعون آبله و امثالها که هر چهل و پنج سال یا کمتر می‌آمده و عده‌ای چند هزار نفر را هلاک می‌کرده، و خاموش می‌شده است؛ دیگری بیماری‌های غیر اپیدمی که تک‌تک نفرات را از یاد می‌آورده است، و سوم جنگها، و چهارم حوادث. راجع بدو قسمت اخیر باید گفت جنگهایی که با شمشیر و تیر باشد تلفاتش بسی ناچیز است. و سوانحی چون قتل عام مغول یا چنگیزیان از شماره آنگشتان بگذست تجاوز نمی‌کند. حوادث نیز منحصر بغرق شدنهای استثنائی وزیر آواز رقتن و از اسب لگد خوردن بوده. شاید سالی یکی دو مورد پیش می‌آمده است *

امروز هم تلفات چهار نوع است؛ یکی جنگهای بین دو کشور یا دو باند، و باین المللی که تاریخ پیدایش و شماره آنها و تعداد تلفات و مجروحین و مصدومین و مفقودین؛ و اثرات بعدی، و در بدریها؛ و منشأ آنها بر همه معلوم است. دوم بیماریهای غیر اپیدمی، که با کمیت و کیفیت عجیب و غیر قابل انکاری روز بروز بیشتر میشود، مثلاً اگر سابقاً تنها اسهال یا ذات‌الریه و یا حصیه و یا مالاریا دامن گیر اشخاصی بوده امروز علاوه بر آنها سرطانها، سفلیسها، سوزاکهای مزمن غیر قابل علاج؛ تصلب شرایین؛ فشار خونها، سکتها، بیماریهای ژنتیک. اریتر، و بلاستوزها. حوادث R. H. حوادث رینمان. حوادث ترانسفوزیون. و گرویمان اوتسمینوزها. بیماریهای تغذیه. دریابتها. مسمومیتها. حوادث کار، برق‌زدگیها، بیماریهای باعث مرگ آدمی میشود. لابد در عین وضوح خواهید گفت بچه دلیل؟

الفرد اثره المعارف علوم پزشکی، در مبحث Dartr1 مینویسد امروزه امراض جلدی نسبت بزمان بقراط خیلی زیادتر شده است، و علت آن ترك

عادات قدیمه و ازدست دادن میانه روی هادرزندگی خیلی است»

دکتر الکسیس کارل فیزیولوژیست و جراح ویولوژیست
فرانسوی، یکی از محققین و متفکرین عالیهامقام دانش پزشکی که مدت سی و سه سال در انستیتو رو کفلر به آمریکا بتحقیقات و تفحصات علمی مشغول بوده و موفق بگرفتن جایزه نوبل و جایزه سرطان دکتر یونگ و جایزه نوبلمان و مدال طلا از نیویورک شده، و در اکثر دانشگاهها و آکادمیهای علوم کشورهای متمدن جهان عضویت رسمی با افتخاری داشته در صفحه صد و نه کتاب خود مینویسد.

« امر وز گرچه تلفات بیماریهای عفونی کمتر شده ولی بیماریهای مزمن و ژنرالیتو، باقیمانده زندگی را برنج و تعب انداخته؛ تلافی شکست آنها را به بهترین صورتی بعمل میآورد» و در صفحه صد و یازده میگوید «امراض قلبی و دیابت و بیماریهای عصبی «نوراستنی» و تحلیل قوای عصبی که آدمی را در رنج دارد روز افزون و بیرون از شمار است. و از اول تا آخر کتاب با بیانات مستدل تمدن جدید، زندگی مصنوعی امروزی را علت این بد بختیها میداند»

ج - در پاتولوژی مدیکال تألیف پروفیسور «ترانسون» در جلد ۴ چاپ ۱۹۴۰ صفحه ۸۴۱ میگوید مرکز و میر امراض قلبی سال بسال زیادتر میشود، بطوریکه در فرانسه در سال ۱۹۰۰ برای هر صد هزار نفر ۱۱۰ نفر و در سال ۱۹۳۰ - ۱۴۰ نفر و در آمریکا در سال ۱۹۰۰ - ۱۱۱ نفر و در سال ۱۹۳۰ - ۱۸۵ نفر بوده است.

سرطان نیز سال بسال رو بتزاید است.

د - مجله لارلی جلد دوم چاپ ۱۹۵۳ میگوید .

«در آمریکا مبتلایان بروماتیسم تعدادشان به ۷/۵ میلیون رسیده و سالی ۳۰/۰۰۰ نفری آنها اضافه میشود . هزینه سالیانه این مبتلایان بالغ بر ۷۵۰ میلیون دلار است .»

ه - درد اثره المعارف جدید طب و جراحی پرفسور « پرولت » میگوید
 « هر چه تمدن جلو رود بیمار یهای الوژیک و عوارض حساسیت بیشتر میشود .»

و - مادام راندوان یکی از فیزیولوژیست های بزرگ تجربی فرانسه میگوید « علت بروز امراض وحشتناکی همچون سل، و دیابت؛ و سرطان؛ بواسطه اشتباهات و خطاهای ممتد غذایی است که چندین نسل ادامه داشته است»
 سوم حوادث که بمقدار خیلی خیلی زیاد تر از سابق شده است .

تمام شماره های جراید اغلب اخبار رادیو و خلاصه همه مجلات و خبرگزاری ها از تلفات زیاد و وسائط نقلیه . از سقوط هواپیماها، از افتادن ترن ها . از واژگون شدن اتومبیلها . از خفه شدن ها . و خود کشیها . قتلها حریقها . سیلها . بادها . زعد و برقها . مسمومیتها ، و غیره و غیره پر و مشحون است .

چهارم اپیدمیها که اگر نسبت با امراض عفونی کمتر شده است ، اپیدمیهای ویروس بمیان آمده ، و همین دوسه سال قبل اپیدمی آنفلوآنزا بهمه جا رفت و در بعضی نقاط تلفات نسبتاً مهمی هم داد .

و نیز در صفحه ۲۱ « مجله بو لتن پزشکی » شماره هفت ، سال هشت مینویسد « در آمریکا آمار مبتلایان دیفتری و ورم پرده مغز روبه ازدیاد

میگذارند مبتلایان به «پیاپیت» ورم کبد از سال گذشته باین طرف صدی پنجاه زیاد شده است، امسال دوازده هزار (۱۲۰۰۰) نفر باین بیماری مبتلا شده اند در صورتیکه سال گذشته تعداد مبتلایان در حدود هشت هزار و صد نفر بوده است همچنین تعداد مبتلایان بدیفتری بیست درصد فزونی یافته . بیماری سومی منتشر است که عده زیادی را مبتلا کرده است .

اگر بخواهیم جمع و تفریق کنیم و اگر مثلا برای امیدمیهای سابق بیست درصد و امیدمیهای امروز دو درصد مرگ و میر میگذاریم، در عوض برای غیر امیدمی و تغذیه ای قدیم: یک درصد، و امروز بیست و پنج باید قائل شویم و جنگهای قدیم را سه درصد و امروز راهفده درصد و حوادث قدیم را یک درصد و امروز شش درصد: می بینیم درست دو برابر، خسران وزیان داریم .

و آنکھی از نظر کیفیت، اگر سابقا در بچگی بیشتر تلف می شدند امروز در عنفوان جوانی از بین میروند؛ که خود ممکن است موجب از هم پاشیدگی خانواده ای باشد؛ و زنانی بی شوهر یا شوهرانی بی زن و اطفالی یتیم کردند که خود عوارضی را بدنبال دارد .

پس ... پس روحیه قوی و جسم سالم و زندگی مفرورن بسعدت یک جامعه مسلمان با ایمان بهیچ وجه قابل مقایسه نخواهد بود با زندگی سراسر وحشت و دهشت، و روزگار پر دغدغه یک جامعه متجدد ولو آنکه اولی بر چهار پاسوار شود و دومی بر هوا پیمای، اولی آب بخورد و دومی ویسکی و شراب ناب، اولی چشم انداز ستارگان را منظر دیدار قرار دهد و دومی کره مصنوعی بهوا پرتاب کند .

آیه‌ای است در قرآن (۱) که مضمون و معنایش این است «کنیز مؤمن برای زنده‌داری بهتر از بانوی کافره است و لوزی بانی و ثروت آن بانو ترا بتعجب در آورد. و غلام مؤمن برای شوهر داری از آقای کافر بهتر است و لواندام و ثروت و شخصیتش ترا بشگفتی و ادارد»

پس معلوم میشود حق را اعتنائی زیاد بظواهر مادی و قدرت و جبروت دنیائی نیست، بقوه ناطقه، ببازوی توانا، بشکستن ز کوردها، بخوب ساختن ماشینها، و خوب راندن کشتیها، به تنظیم آتیکها، و تهیه نقاشیها و رنگها.

مگر همه برای خدا و در راه رضای خدا بکار رود و گرنه کوری فقیر و افتاده ولی واجد قلبی صاف، و روحی طالب حقیقت را بر بینایان کور باطن ترجیح میدهد.

عین و تولی، ان جائه الاعمی و مساید ریک لعله یزکی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پرتال جامع علوم انسانی