

نگاهی گذرا به طب پیشگیری در آموزه‌های اسلامی

دکتر عبدالرحیم افخمزاده
متخصص طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان
afkham43@yahoo.com

چکیده: نگاهی سریع به مسائل مرتبط با طب پیشگیری در آموزه‌های اسلامی، ما را متوجه این حقیقت می‌سازد که دین اسلام که به همه جوانب زندگی انسان توجه دارد و تمام نیازهای او را در نظر می‌گیرد، در زمینه طب پیشگیری نیز دارای دستورات بسیار مفیدی است. با نگاهی اجمالی به قرآن و احادیث به‌عنوان دو منبع انکارناپذیر دین اسلام و همچنین زندگی و سنت عملی حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وسلم، متوجه می‌شویم که اگر از دستورات این آیین آسمانی پیروی شود و قوانین آن به‌درستی اجرا گردد، قسمت اعظم مشکلاتی که امروزه گریبان‌گیر بشریت شده است، از جامعه انسانی رخت برمی‌بندد؛ زیرا اسلام برای سلامت و تعالی جسم و روح و پالایش هر دو از آلودگی‌ها می‌کوشد و به‌عنوان یک ارزش معنوی والا و یک سیستم اجرایی کارآمد می‌تواند در این میدان به کمک دانش ارزشمند پزشکی پیشگیری بشتابد و سهم عمده‌ای در تقویت آن داشته باشد. در اجرای برنامه سبک زندگی سالم، تأکید اسلام روی تنظیم و تعدیل همه جوانب زندگی است. در واقع اسلام دینی است که از قبل از تولد تا بعد از مرگ، برای انسان برنامه دارد و در عین حال طوری نیست که جلوی پیشرفت انسان را بگیرد، بلکه او را تا بالاترین مدارج رشدی که برایش متصور است، همراهی و حمایت می‌کند و ثمره رعایت توصیه‌ها و راهنمایی‌ها و هشدارهای اسلام، نگاه‌داشتن فرد و جامعه در یک حالت توازن و سلامت جسمی، روانی و معنوی خواهد بود.

کلمات کلیدی: طب پیشگیری، آموزه‌های اسلامی، قرآن و سنت، پیامبر اسلام.

مقدمه

مطالعه اجمالی اسلام شامل بررسی آموزه‌های دینی (قرآن و سنت)، مناسک و قوانین اسلامی در ارتباط با پزشکی و به‌خصوص پزشکی پیشگیری ضروری

به‌نظر می‌رسد. قرآن مجید و سنت پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وسلم، به‌مقدار زیادی اطلاعات متنوع و علمی دارد که با دانش امروزی به‌ویژه طب پیشگیری سازگار است.^(۱) اسلام با ادیان دیگر متفاوت است؛

زیرا به زندگی این دنیا نیز همانند زندگی جهان آخرت علاقه‌مند است و تنها دینی است که روی زمین یک حکومت و یک جامعه بنیان نهاده است.^(۲) از طرف دیگر علم پزشکی هم دانش

تمام جهان باشند. اسلام راه زندگی کردن است، سیستمی عملی که باید پیروی شود و به طور روزانه در زندگی افراد جاری باشد. برای پی بردن به آنچه که اسلام تعلیم می‌دهد باید قرآن و احادیث را مطالعه کرد.

بعضی از محققین مسائل مرتبط با طب پیشگیری در اسلام را به دو بخش تقسیم می‌کنند^(۶):

- ۱- آموزش‌های مربوط به بهداشت فردی؛
- ۲- آموزش‌های مرتبط با بهداشت محیط و بهداشت عمومی.

آموزش‌های بهداشت فردی

الف) بهداشت شخصی برای پیشگیری از بیماری‌های عفونی:

- انجام وضو قبل از نمازها و انجام غسل یا شست‌وشوی تمام بدن (به مناسبت‌های مختلف مثلاً بعد از مقاربت، در پایان قاعدگی، پس از زایمان، در روز عید و...);

- شستن دست‌ها؛
پیامبر اسلام صلی‌الله علیه و سلم می‌فرماید: «دست‌ها را قبل و بعد از غذا خوردن بشویید».

- بهداشت دهان؛
انجام مسواک و توصیه به آن از سنت‌های بسیار مشهور پیامبر اسلام صلی‌الله علیه و سلم است.

- لباس و مرکب (سواری)؛
«لباس و مرکبتان را نیکو کنید».

- غذا و نوشیدنی؛
پیامبر اسلام صلی‌الله علیه و سلم فرموده است: «ظروف حاوی غذا و آب را بیوشانید تا ناخوشی و آفت کم شود»^(۷).

- شست‌وشوی بعد از دفع ادرار و مدفوع.
اسلام دینی است که پاکی و پاکیزگی را شرط ایمان قرار داده است.

علاوه بر موارد ذکر شده در بالا، احادیث فراوانی وجود دارد (مجموعاً حدود ۴۰۰ حدیث) که در رابطه با بیماری‌های ویژه و درمان آنها و همچنین جنبه‌های بهداشت و پاکیزگی و عادات خوردن و نوشیدن از پیامبر صلی‌الله علیه و سلم نقل شده و در کتاب‌های ابونعیم (قرن پنجم هجری)، ابن قیّم جوزی (قرن هشتم هجری)، ابو عبدالله الذهبی (قرن هشتم) و دیگر کتاب‌های

قرن‌ها قبل آن را از کلام خدا اقتباس کرده بودند. بحث توازن و تعادل در سرشت این جهان، همه سیستم‌هایش، از جمله انسان را نیز در برمی‌گیرد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «خداوند آسمان را برافراشت و میزان را قرار داد. پس از میزان تجاوز نکنید، و عدالت را به کار بندید و از میزان خارج نشوید» [الرحمن: ۹-۷] این آیات ما را به رعایت تعادل و توازن در هر چیزی فرامی‌خواند؛ زیرا افراط و تفریط در هر مجموعه‌ای ممکن است همه اجزا را با هم به تباهی بکشاند. پزشکان مسلمان این حالت را می‌شناختند و در مقوله سلامت و پزشکی با به کار بردن عبارت توازن، حالت تعادل مکانیکی را تبیین می‌کردند. ابن سینا در ۱۰۰۰ سال قبل این سرشت دینامیکی را چنین توصیف می‌کند: «حالت توازن موقعی است که انسان از یک محدوده معین با یک حد بالا و یک حد پایین برخوردار است»^(۸) به عبارت دیگر، انسان بین دو محدوده بالا و پایین در نوسان است. ما می‌توانیم مثال‌هایی از این را در پارامترهای فیزیولوژیک ذکر کنیم، از جمله: ضربان قلب، فشار خون، هورمون‌های مترشحه، امواج مغزی و حتی خلق روانی یا psychologic mood. دستورات اسلامی که با طب پیشگیری ارتباط پیدا می‌کند در حفظ این حالت توازن و اعتدال می‌کوشد و علی‌رغم قدمت آن از کارایی و تازگی برخوردار است و با ارائه یک طریق الهی جامع که مجموعه‌ای از توصیه‌ها (اوامر) و محدودیت‌ها (مناهی) است و یک فرد معتقد به عنوان عبادت خداوند متعال از آنها پیروی می‌کند، می‌تواند نقش مؤثری در بهبود و ارتقای آموزش‌ها و عملکرد بهداشتی انسان مسلمان داشته باشد. ما در این مطالعه به بررسی اجمالی این موضوع می‌پردازیم.

دریچه‌ای از آموزه‌های

اسلامی به طب پیشگیری

هدف از برنامه بهداشتی اسلام ایجاد یک جامعه سالم و ایمن در مقابل بیماری‌ها و آسیب‌هاست با افراد سالمی (از نظر جسم و روح) که قادر به فهم پیام خداوند و اجرای دستورات آن و انتقال پیام آن به

و هم هنر است، هرچند بیشتر منافع بهداشتی و ارتقای سلامت (افزایش امید به زندگی، کاهش ابتلا به بیماری‌ها و کاهش مرگ‌ومیر) به پزشکی مدرن و دسترسی به فن‌آوری‌های پیشرفته پزشکی نسبت داده شده است، ولی در اصل به علت پیشرفت در تغذیه و به‌سازی محیط (sanitation) که از اجزای علم پیشگیری و بهداشت می‌باشد، حاصل شده است. هرچند که از عمر پزشکی پیشگیری با تلقی امروزی آن، مدت زیادی نمی‌گذرد.^(۳)

از سال ۱۹۷۷م. که کارشناسان بهداشت و سلامت سراسر دنیا با شعار «بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰» که بیانگر مساوات در سلامت (یکی از بهترین چشم‌اندازهای عدالت اجتماعی) بود، در آلمانی (آلماتای) قزاقستان جمع شدند، تاکنون قدم‌های مثبت زیادی برداشته شده است.^(۴)

در پزشکی درمانی در کنار مزایا و منافع آن، شکایت اصلی این است که بسیاری اوقات درمان‌ها مضر، غیرمؤثر و بسیار پرهزینه است و همچنین به‌خاطر توزیع ناعادلانه و جهت‌گیری آن به طرف طبقات مرفه جامعه، مورد انتقاد بوده است.^(۵) از طرف دیگر درحالی‌که بیمارستان‌های تخصصی و مراکز پزشکی در حال افزایش هستند و در تشخیص و درمان بیماری‌ها پیشرفت‌های خوبی صورت گرفته است، تاکنون طب پیشگیری به این میزان مورد توجه نبوده است.

از نظر تاریخی، پزشکی پیشگیری توسط پروفیسور وینسلو (winslow) چنین تعریف شد: «دانشی که مربوط به پیشگیری از بیماری‌هاست و از سلامت جسمی و فیزیولوژیک افراد و گروه‌ها حمایت می‌کند»^(۶).

از سال ۱۹۴۸ تا ۱۹۸۴م. دو تعریف برای بیان دقیق‌تر سلامت به تعریف قبلی سازمان جهانی بهداشت (سلامت) اضافه شد، که عبارت بود از: «حالت تندرستی کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، نه فقط نبود بیماری یا ناتوانی».

در بحث عناصر اصلی سلامت، جهان کنونی ما به یک مفهوم برگشته که ریشه آن به تمدن اسلامی برمی‌گردد، و آن «توازن در سلامت» است که پزشکان مسلمان

حدیث اعم از سنّی و شیعه یافت می‌شود و در سال‌های اخیر کتاب‌های زیادی تحت عنوان «طب النبوی» نوشته شده است که البته از جنبه‌های مختلف قابل بحث و بررسی و گاه نقد است.^(۸)

ب) مراقبت شخصی برای پیشگیری از بیماری:

- تعدیل و تنظیم تغذیه؛

- ورزش و تحرک بدنی؛

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم فرموده است: «یک مؤمن قوی پیش خداوند از یک مؤمن ضعیف بهتر است.» و همچنین آموختن تیراندازی، شنا و اسب‌سواری را به‌عنوان ورزش‌های رایج آن زمان، ترغیب کرده است. در واقع اسلام همه ورزش‌های مفیدی را که در زمان ما وجود دارد، تشویق می‌کند.^(۹)

- تشویق به جست‌وجوی درمان و مراجعه به پزشک؛

در چندین مورد پیغمبر به بیماران توصیه کرده است که پیش حارث بن کله، پزشک مشهور یهودی که در آن زمان در طائف می‌زیست، بروند.

- امیدواری و ایمان به بهبود بیماری.

احادیثی وجود دارد که بر اطمینان دادن به بیمار در مورد بیماری و رنج تأکید دارند و توصیه شده است که هیچ کس نباید به‌خاطر شدت درد و طولانی‌شدن بیماری ناامید شود؛ زیرا هر بیماری‌ای درمانی دارد. این فرموده پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم که «خداوند هیچ بیماری را نیافریده مگر این‌که درمان آن را نیز خلق کرده است» مشهور است. ایشان همچنین سفارش می‌کرد که نباید از مرگ قریب‌الوقوع ترسید. خودکشی به‌خاطر درد و رنج بیماری نیز اکیدا نکوهش شده است.^(۸)

آموزش‌های مربوط به

بهداشت عمومی و محیط

الف: تمیز نگهداشتن محیط و جلوگیری از آلودگی:

- نظافت محل سکونت (منزل و حیاط)؛

- پاکیزگی راه‌ها، اماکن عمومی و محل‌های تجمع؛

- جلوگیری از آلودگی منابع آب مثل چاه‌ها، رودخانه‌ها و مخازن؛

- منع نگهداری حیوانات مگر به ضرورت. در مورد هر یک از موارد فوق احادیث موثقی از پیامبر بزرگوار اسلام نقل شده است.^(۱۰)

ب: اصول بهداشتی برای منع گسترش همه‌گیری‌ها:

- ایزوله کردن و دوری گزیدن بیمار از دیگران؛

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم فرموده است: «فرد بیمار نباید جایی که افراد سالم هستند، برود.»

- قرنطینه و کنترل همه‌گیری‌ها؛

نقل شده که پیامبر در مورد طاعون گفته است: «اگر شنیدید که در جایی طاعون وجود دارد، آنجا نروید. و اگر در جایی که شما هستید طاعون وجود داشت، خارج نشوید.»^(۱۱)

- تشویق به استفاده از هر وسیله پیشگیری‌کننده؛

پیامبر جایی مورد پرسش قرار گرفت که آیا اقدامات پیشگیری‌کننده ما را در مقابل تقدیر خداوند حفظ می‌کند؟ ایشان پاسخ مثبت دادند که آن‌هم قسمتی از تقدیر و خواست خداوند است.^(۱۲)

ج: تغذیه:

- تحریم غذاهای ناپاک و مواد مضر مثل الکل و موادمخدر؛

آیاتی که در تحریم گوشت مردار و غیره و تحریم شراب‌خواری نازل شده است (سوره مائده، آیه ۹۰).
- تأکید به استفاده از غذاهای پاک و حلال؛

اسلام از فطرت طبیعی غافل نبوده است؛ هر غذایی مجاز است، مگر این‌که مضر باشد. تعدادی غذای مفید توصیه شده است مثل گوشت، ماهی، عسل و شیر (سوره نحل، آیه ۶۹).

- تعداد وعده‌ها و کمیت غذا.

تأکید اسلام بر این‌که در خوردن زیاده‌روی نکنید. در قرآن آمده است: «بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید.» (سوره اعراف، آیه ۳۱). و نیز پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم می‌فرماید: «معدّه، بدترین ظرف برای پر شدن است.»^(۱۳) و همچنین اسلام رمضان را که یک ماه کامل روزه‌داری در طول سال است، واجب کرده

که فواید جسمی و معنوی آن (در صورت اجرای درست) غیرقابل انکار است.

د: بهداشت جنسی در اسلام:

- آموزش جنسی؛

قرآن با اسلوبی مهذب از مسائل جنسی بحث می‌کند. اسلام غریزه جنسی را نه سرکوب می‌کند و نه کاملاً آزاد می‌گذارد.

- سهل‌گیری و تشویق به ازدواج؛

اسلام ازدواج زود هنگام را تشویق می‌کند و جزئیات ازدواج را تعلیم می‌دهد و به جوانان در انتخاب همسر مناسب کمک می‌نماید.

- تحریم زنا و همجنس‌بازی؛

در قرآن آمده است: «به زنا نزدیک نشوید که آن عمل زشت و راه نادرستی است.» [اسرا: ۳۲] و در حدیثی از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وسلم هشدار داده است که کسانی که آشکارا فحشا انجام می‌دهند و از نظر روابط جنسی بی‌بندوباراند. در این حدیث از شیوع بیماری‌های مسری که قبلاً وجود نداشته به‌عنوان عقوبت خبر می‌دهد. این حدیث جالب توجه، بیماری‌های عمدتاً منتقل‌شونده از راه جنسی (sexual transmitted diseases=STD) مثل ایدز (AIDS) را به ذهن ما می‌آورد که اولین بار در سال ۱۹۸۱م. در یک گروه مردان همجنس‌باز در لوس‌آنجلس آمریکا گزارش شد و در مدت کمی به‌صورت یک همه‌گیری جهانی (pandemy) درآمد و اکنون همه ما با عواقب وخیم و مرگ‌بار و بار بیماری (burden of disease) بالای آن، کم‌وبیش آشنا هستیم.^(۱۴)

- ختنه؛

انجام ختنه برای پسران لازم است ولی برای جنس مؤنث منع شده است که در هر دو مورد آثار پیشگیری و پزشکی آن از نظر علم امروزی مورد تأیید است.

- بهداشت اندام‌های تناسلی.

شست‌وشوی بعد از دفع ادرار و مدفوع ضروری است. به‌علاوه اسلام مقاربت در دوران قاعدگی را تحریم کرده و همچنین غسل بعد از نزدیکی و در پایان قاعدگی را واجب کرده است.

هنر پیشگیری از حوادث و سوانح و آسیب‌های اجتماعی:

امروزه حوادث و سوانح در رتبه‌های

که من در امری مربوط به دین به شما فرمان می‌دهم، از من اطاعت کنید، ولی در موضوعات دنیوی طبق نظر و تجربه خود عمل کنید و (به‌خاطر داشته باشید) که من هم یک انسان هستم.» این به اصحاب اجازه می‌داد که در مواردی از پیامبر سؤال کنند که آیا این فرموده، وحی است یا نظر خود ایشان.

به‌عنوان یک حقیقت، پسندیده نیست که به سنت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم در مسائل درمانی، مشابه تجویز یک پزشک عمل کنیم. خود پیامبر مطابق پزشکی زمان خود عمل می‌کرده است. در این رابطه ابن‌خلدون (قرن هشتم هجری/۱۴ میلادی) نظریه بجا و واقع‌بینانه‌ای دارد. او می‌گوید: «اموریت پیامبر آشکار ساختن اوامر خداوند به ما بود نه آموزاندن دانش پزشکی.» پیام پیامبر یک پیام برتر است. این پیام، اندرزی است برای حفظ روح و بدن سالم و ایمان داشتن به هر دو بعد درمان روحی و جسمی. آن فرمانی است به ما برای تلاش خستگی‌ناپذیر در راه کشف داروهای جدید و روش‌های جدید و همچنین هشدار است به کسانی که این پندار غلط را دارند که چون بیماری خواست خداست پس جست‌وجوی درمان لازم نیست و درعین‌حال تذکری است به ما که از درمان‌های غیرمادی براساس موهوماتی چون جادو و طلسم و افسون حذر کنیم.^(۸)

بهداشتی و اجتماعی ممکن نیست و این جزو افتخارات اسلام و فضیلتی برای آن است؛ زیرا بهداشت و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها را که اکنون هم عامل مرگ‌ومیر زیاد و هم عامل بار بیماری فراوان (سال‌های از دست‌رفته زندگی و سال‌های زندگی توأم با ناتوانی و بیماری) هستند، به‌صورت یک عقیده دینی و یک باور مذهبی برای تمام طبقات جامعه مؤمن صرف‌نظر از ثروت، سواد و تحصیلات، شغل و حرفه و ... در می‌آورد.

سؤال دیگر ممکن است این باشد که آیا ما به‌عنوان مسلمان هر رفتار حتی درمانی را که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم انجام داده است، باید به‌عنوان دین تلقی کنیم و موظف به انجام آن هستیم؟

در پاسخ می‌گوییم خیر! گرچه پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم از یک طرف توصیه‌های مناسبی به پیروانش در مورد امور دنیوی از جمله پزشکی می‌کرد، ولی درعین‌حال بیشترین تلاشش را برای ایجاد اطمینان در مسلمانان معطوف می‌کند که در امورات دنیوی که مستقیماً به دین مربوط نیست، مطابق تجربه و نظرات خویش و براساس دانش روز عمل کنند و در هر دانشی به متخصصان آن مراجعه کنند. به‌عنوان نمونه در یک مورد که مسلمانان به توصیه قبلی پیامبر در مورد لقاح نخل خرما عمل کردند و نتیجه مطلوب نگرفتند، پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم فرمودند: «موقعی

نخست از نظر مرگ‌ومیر و ناتوانی و بار بیماری قرار دارد. اگر نیک به این آیه قرآنی بنگریم آنجا که می‌فرماید: «با دست خویش، خودتان را به هلاکت نیفکنید.» [بقره: ۱۹۵] این هشدار در مورد همه بیماری‌ها و آسیب‌های جسمی و روانی و اجتماعی صدق می‌کند که انسان متمدن امروزی به‌دست خود به‌صورت مستقیم انجام می‌دهد و یا به‌صورت عکس‌العمل طبیعی رفتار و عملکرد انسان نسبت به خود و محیط پیرامون، عواقب تلخ و ناگوار آن را تجربه می‌کند.

در تفکر اسلامی روح و بدن، مال و فرزند، ثروت و مکتب، و سلامتی و تمام جهان با مخلوقاتش، نعمت‌های خداوند است که به‌صورت هدیه و امانت در اختیار انسان قرار داده شده است. در حقیقت مالک اصلی خداست/ این امانت چندروزی پیش ماست.

و: سلامت روانی:

اضطراب و استرس یکی از بزرگ‌ترین مشکلات امروزی به‌ویژه در جهان غرب است. در واقع می‌توان گفت که پیشرفت تمدن و فن‌آوری با پیشرفت بشر در زمینه‌های روحی و معنوی همراه یا حداقل همگام نبوده است. مطالعات بسیاری برای علت‌یابی انجام شده که نتایج آنها به‌طور خلاصه به‌صورت زیر است:

رواج ماده‌گرایی، خلأ معنویت و مذهب، فقدان اخلاق و تقوای دینی، نبود تعاون و همکاری و همفکری، افراط در خوش‌گذرانی بدون اهداف انسانی و بالاخره ازدحام شهرنشینی.^(۶)

در رابطه با طب اسلامی یا طب نبوی ممکن است دو سؤال مطرح شود:

نخست این‌که با وجود علم پزشکی در مسائلی مانند آموزش بهداشت به مردم، چه نیازی به آموزه‌های دینی وجود دارد؟ در پاسخ می‌گوییم، توزیع نشریات بهداشتی بین مردم یا برگزاری دوره‌های آموزشی، با داشتن این آموزش‌ها در یک قالب ایدئولوژیک مذهبی بسیار متفاوت است. در اسلام این آموزش‌ها قسمتی از ایمان مذهبی مؤمنان است و عمل به آنها باعث کامل‌شدن عبادات می‌شود، به‌طوری که اجرای کامل دین بدون این آموزه‌های



نتیجه گیری

واقعیت آن است که بررسی کامل این موضوع وسیع با وجود صدها نمونه از آیات قرآنی و احادیث پیامبر بزرگوار اسلام و زندگی بزرگان دین در این مجال نمی‌گنجد و ما به عجز خود در این زمینه اعتراف می‌کنیم. بنابراین به همین مقدار بسنده می‌کنیم و به‌عنوان نتیجه‌گیری می‌گوییم که الگوی زندگی سالم در پیروی از تعالیم آسمانی قرآن و پیامبر بدین‌گونه است که هرگاه فرد رفتار درستی دارد (پیروی از تکنیک‌های پیشگیری‌کننده) و آنچه را که نیک و پسندیده است، انجام می‌دهد (به اعتقاد ما پیروی از قوانین اسلام)، در واقع باعث سلامت جسمی و روحی و اجتماعی می‌شود. بعکس اگر یک فرد از قوانین اسلام پیروی نکند، رفتار نامناسب داشته باشد، یعنی جسم و روح خود را به پلیدی‌ها بیالاید، عواقب آن به خودش برمی‌گردد و بر کل جامعه تأثیر منفی می‌گذارد. به‌طور خلاصه ویژگی‌های طب پیشگیری در اسلام را می‌توان چنین برشمرد:

۱. تقدّم: اساس طب پیشگیری اسلامی ۱۴ قرن قبل پیریزی شده است؛
۲. صحت و اعتبار: هر چند اصول طب پیشگیری اسلامی مربوط به گذشته است، ولی هنوز با علوم امروزی مورد پژوهش و تأیید است؛
۳. شرایط لازم و معلومات: اجرای آن شرایط پیچیده و دانش زیادی نمی‌خواهد؛
۴. سادگی و آسانی اجرا: هر مسلمان واجد شرایط آنها را انجام می‌دهد؛
۵. اجرای فردی: هر مسلمان با انجام دادن این وظایف به‌عنوان یک عبادت برای خدا قیام می‌کند و نیازی به نظارت احدی بر وی نیست و در نتیجه جامعه مسلمان نیازی به نظارت حکومت و تشکیلات عریض

و طویل برای اجرای بسیاری از این اصول ندارد؛

۶. جامعیت: اساس پیشگیری اسلامی رسیدگی به نوع انسان است براساس جسم و روح که این مهم، آن را از سیستم‌های دیگر متمایز می‌کند؛
۷. محافظت در مقابل بیماری‌های مقاربتی (STD): رویکرد اسلام، دادن فرصت برای ارضای جنسی در چارچوب اخلاق و قوانین است که با رعایت آنها سرچشمه بسیاری از بیماری‌های مقاربتی و اجتماعی می‌خشکد؛
۸. تمرکز روی پیشگیری اولیه: اسلام بر پیشگیری پیش از درمان و بیش از آن تأکید دارد؛
۹. استمرار: رعایت این دستورالعمل‌ها محدود به سن یا زمان خاصی نیست بلکه مادامی‌که فرد توان انجام عبادت دارد، آنها نیز اجرا می‌شوند؛
۱۰. اصول طب پیشگیری در اسلام: این اصول با برآورده کردن نیازهای جسمی و معنوی، فرد را در مقابل بیماری‌های مختلف جسمی و روحی محافظت می‌کنند.

نکته آخر این‌که اگر اسلام در زمان ما با درک و دانش درست پیاده شود بیشتر مشکلات جسمی و روانی و تمام مشکلات معنوی بشریت ریشه‌کن خواهد شد؛ زیرا دین اسلام عشق و صمیمیت، همکاری و تعاون، امنیت و هم‌فکری را در بین پیروانش ایجاد می‌کند. یک جامعه اسلامی واقعی از زشتی‌ها، الکل، قمار، مواد مخدر و فحشا کاملاً عاری و مصون است و این کاستی‌هایی که امروزه وجود دارد بدین‌خاطر است که مسلمانان امروزی بسیاری از دستورات دینشان را متروک گذاشته‌اند و هر زمان که این دستورات در طول دوره‌هایی از بیداری اسلامی به‌کار گرفته شده، توانایی آن در شکوفایی جامعه اثبات گردیده است. و در نهایت این‌که این دین الهی به یأس، نگرانی، اضطراب، افسردگی و خودکشی

مجال نمی‌دهد و مردم را به ایمان، توکل، شکیبایی و استقامت در هر مرحله‌ای از مراحل زندگی خصوصاً در راه عقیده تا سرمنزل پیروزی فرامی‌خواند. ■

مراجع و منابع:

1. Dr. Amal Alami. ISLAM IN CONNECTION WITH MEDICINE AND BIOLOGY. [1], Available at: Islamset - Islam in Connection with Medicine and Biology, htm, December 25.
2. Dr. Ahmed Shawky Al-Fangary. The Impact of Islam and Its Teachings on Preservation of Individual and Public Health. [1], Available at: <http://www.islamset.com/hip/Al-Fangary.html#7>, December 20.
۳. پارک، ک. ترجمه خسرو رفائی شیرپاک. درسنامه طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی. چاپ اول، تهران: انتشارات ایلیا، ۱۳۸۲، ص ۲۰.
۴. عزیزی، فریدون، و همکاران. اپیدمیولوژی و کنترل بیماری‌های شایع در ایران. چاپ دوم، تهران: نشر اشتیاق، ۱۳۸۰، ص ۵۷۶.
5. Hakim Moinuddin Chishti (Robert Thomson, N.D.). Application Of Tibbi-Nabi To Modern Medical Practice. 1978, [1], Available at: <http://www.islam-usa.com/im12.html>. December 27, 1978.
6. Dr. Abdulhamid Al-Qudah. Preventive Medicine in Islam. 2003, [2], Available at: HOUARI, new York, htm, December 29, 2003.
۷. الجزائری، حسین عبدالرزاق. صفة البيئة في ميزان الاسلام. طبع ثانی، مصر، اسکندریه: المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، ۱۹۹۹، ۷-۱۱.
8. FAROOQI. M. Iqtedar Husain. MEDICINAL PLANTS IN THE TRADITIONS OF PROPHET MUHAMMAD. 3, Lucknow: Sidrah Publishers, 2004.
۹. افخم‌زاده، عبدالهادی. چهارصد گوهر حکمت. چاپ اول، سقز: انتشارات محمدی، ۱۳۶۸، ۱۱۵-۱۱۷.