ظرفیت‌های سبک زندگی ایرانی اسلامی برای پیشگیری و مقابله با کرونا

(بخش دوم)

حمید فلاحی | همانگونه که در شماره پیش بیان شد، امروزه جامعه جهانی با پدیده‌ای به نام بیماری کووید ۱۹ یا ویروس کرونا مواجه است. این بیماری در مدت زمانی کوتاهی، به فهرست بیمارهای فراگیر تاریخ بشر افزوده شد و کشورهای مختلف را با چالش‌های زیادی در حوزه بهداشتی، اقتصادی، اجتماعی و سیاسی روبه‌رو کرد. پیدایش و گسترش بیماری های واگیر دار مانند کرونا از دو جهت با مساله سبک زندگی ارتباط دارد؛ جنبه نخست، تاثیر سبک‌های زندگی در پیدایش، گسترش یا پیشگیری و مقابله با آن است و جنبه دوم تاثیر پیدایش و فراگیری این بیماری بر سبک‌های زندگی است.

در بخش دوم سعی شده است به صورت کوتاه، سه نمونه از ظرفیت سبک زندگی سالم، برای پیشگیری، مقابله و مدیریت بیماری هایی مانند کرونا بررسی شود. موارد مطرح شده از باب نمونه بوده و پژوهش های فراوانی در این باره می توان به انجام رساند.

بهداشت و سلامت

سبک زندگی صحیح می تواند بر سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی تاثیر داشته باشد؛ چراکه سبک زندگی همان شیوه زیستن است، یعنی انسان باید بداند چگونه زندگی کند، چگونه موانع و مشکلاتی که سلامت او را به مخاطره می اندازد، برطرف کند. در نتیجه سبک زندگی صحیح می تواند در سالم‌سازی ابعاد مختلف زندگی انسان تاثیرگذار باشد. یکی از ابعاد مهم بهداشت، بهداشت فردی است. بهداشت فردی، رعایت آداب و دستورهایی است که برای تامین سلامت فرد به کار می‌رود. انسان با رعایت بهداشت فردی در وضعیتی خواهد بود که به راحتی فعالیت‌های روزانه را انجام داده در شرایط مطلوب قرار می گیرد. از آن جهت که انسان موجودی اجتماعی است، رعایت بهداشت فردی، گاهی در زمینه اجتماع محقق می‌شود. بهداشت و امنیت اجتماعی بر تامین امنیت بهداشت فردی تاثیرگذار است. به عنوان نمونه مهار بیماریهای واگیردار، جلوگیری از آلودگی آبها، دفع صحیح زباله‌ها و مواد آلوده کننده محیط به صورت مستقیم بر سلامت فرد تاثیرگذار است. رعایت آداب بهداشت فردی، باید به صورت یک رویه و عادت درآید. آدمی باید به گونه‌ای رفتار کند که بهداشت فردی فراهم آید. به عبارت دیگر، رفتار بهداشتی، محصول ترتیب بهداشتی است و تربیت بهداشتی یک کنش اجتماعی است. اساس بهداشت فردی بر امور نظیر تغذیه صحیح، نظافت کامل، استراحت مناسب و فعالیت‌های مطلوب بدنی استوار است. همچنین فرد باید از اموری نظیر بیماری های واگیردار، عصبانیت، نگرانی و فشارهای روحی پرهیز کند. آگاهی از ساختمان بدن و جنبه‌های مختلف بهداشتی می تواند جهت دستیابی به سلامت مفید باشد. اگر شخصی به توصیه‌های بهداشتی توجه نکند و نسبت به آنها احساس تعهد و مسوولیت نداشته باشد، بهداشت و تندرستی فردی در معرض تهدید قرار خواهد گرفت. بهداشت فردی ارتباطی تنگاتنگ با اندامها، دستگاهها و اعضای مختلف بدن و نیز روح و روان آدمی دارد. عدم رعایت اصول بهداشت فردی، چه آگاهانه و چه نا آگاهانه، می تواند فرد را آسیب پذیر کند و او را در معرض بیماری های مختلف تنی یا روانی یا روان تنی قرار دهد. امروزه با شکل گیری سبک زندگی نوین و با پدید آمدن رسانه‌های جمعی، ماهواره ها و شبکه‌های اجتماعی، شیوه زندگی انسان ها تغییر کرده است. توسعه فرهنگ فست فود، مد و مدگرایی و مصرف گرایی، الگوی تغذیه سالم، خواب مناسب و فعالیت‌های بدنی را متحول ساخته است. امروزه دیگر کسی اوایل شب نمی خوابد، قبل از سحر از خواب بیدار نمی‌شود، راز و نیاز شبانه با خدا کمرنگ شده است. انسان‌ها برای خوردن غذا وقت کافی ندارند و در نوع غذا چندان که به مزه غذا توجه می شود به خاصیت آن کم توجهی صورت می گیرد. در ادبیات دین اسلام، تمیزی و پاکیزگی به معنای پیشگیری، پرهیز از کثیفی و پاکیزه نگهداشتن محیط، اموال، افراد و حذف یا کنترل آلاینده‌هاست. هدف از تمیزی، پاک کردن و نظافت تمام منزل، محیط کار و لوازم مورد استفاده است، طوریکه هیچ گرد و غبار و آلودگی وجود نداشته باشد. این پاکسازی و نظافت معمولا همراه با بازبینی است و باعث می‌شود که لوازم و وسایل مورد استفاده همواره در مناسب‌ترین شرایط باشند. تمیز و مرتب بودن وسایل علاوه بر ایجاد محیطی دلپذیر، سبب نگهداری بهینه وسایل مورد استفاده می شود و اشکال های احتمالی نیز به آسانی قابل مشاهده خواهد بود. بدون شک، توجه به این بعد از سبک زندگی و رعایت بهداشت فردی، در زمینه‌های مختلفی که به آن اشاره شد، می تواند نقش بسزایی در پیشگیری از بروز بیماری‌های واگیردار و ویروسی نظیر کرونا داشته باشد و همچنین در مدیریت و کنترل آن نیز اثرگذار خواهد بود.

همیاری و خدمت رسانی

یکی از اصول حاکم بر سبک زندگی ایرانی اسلامی، اصل تعاون و همیاری است. اسلام جامعه را بر اساس روحیه تعاون و همکاری پایه‌گذاری کرده است. هر عضوی از جامعه با دیگری در ارتباط است و به همنوع خود یاری می‌رساند. در جامعه اسلامی اصل برادری و برابری حاکم است؛ برادری در دین و برابری در انسان بودن. یکی از ضرورتهای زندگی اجتماعی که نقش بسزایی در پیوندهای اجتماعی دارد، سعی برای رفع نیازمندیها، رسیدگی به حال دیگران و برطرف کردن احتیاجات آنها و در یک کلام، نفع رسانی به دیگران است. اسلام می کوشد روح همبستگی را میان پیروان خود ایجاد کند و اجتماع سالمی را به وجود آورد. خداوند گنجهای پنهانی دارد که یکی از آنها سودرسانی و خدمت به مردمان است. سودرسانی به دیگران پاداش بزرگی دارد. آدمی را به سوی بهشت رهنمون می کند، رزق انسان را افزایش می دهد، عمر طولانی برای فرزند آدم به ارمغان می آورد، آدمی را در زمین و آسمان مشهور و با آن شر و بلاها را دفع می کند. رسول گرامی اسلام(ص) ملاک ارزشمندی انسان را دو چیز بیان می فرماید: ایمان به خدا و نفع رسانی به مردم: «دو خصلت نیکو است که برتر از آن چیزی نیست: ایمان به خدا و نفع رسانی به بندگان او» یکی از عالی ترین تمایلات انسانی، احساسات و عواطفی است که از لایه‌های درونی جان او می جوشد و به صورت کمک، احسان و خدمت به همنوع آشکار می‌شود. شاید بر اساس این ساختار طبیعی بشر که خدا در نهاد او قرار داده، ادای حقوق مردم یکی از وظایف انسان‌ها بیان شده است. عبادت در اسلام معنای گسترده‌ای دارد و علاوه بر نماز و روزه شامل نیکی و خدمت به مردم نیز می‌شود. آخرین فرستاده الهی فرمود: «هر مسلمانی چیزی که مایه رنج و آزار دیگران است از سر راهشان بردارد، برایش یک حسنه نوشته می‌شود و هر کسی که یک کار نیکش قبول شود به بهشت می‌رود.»

طریقت به جز خدمت خلق نیست | به تسبیح و سجاده و دلق نیست
تو بر تخت سلطانی خویش باش | به اخلاق پاکیزه درویش باش
به صدق و ارادت میان بسته دار | ز طامات و دعوت زبان بسته دار

براساس بیان نورانی امام رضا(ع)، کمک به مردم به ویژه انسانهای ضعیف در شمار برترین صدقه ها به حساب می آید: «کمک به ضعیف، برترین صدقه است.» در سبک زندگی اسلامی، اعضای جامعه در مشکلات و سختی‌ها همانند خوشی‌ها به فکر یکدیگرند و یکدیگر یاری می‌رسانند. رفتار اقشار مختلف جامعه در ارتباط با گسترش بیماری کرونا در جامعه بسته به میزان حاکم شدن این اصل در سبک زندگی ایرانیان دارد. گروهی با نهادینه کردن روحیه تعاون و همیاری در زندگی، آستین همت را بالا زده و در صحنه های مختلف خدمت رسانی برای پیشگیری و مقابله با این بیماری ورود کرده اند. افرادی مانند پزشکان و پرستاران که فراتر از وظیفه حرفه ای خود برای خدمت رسانی به جامعه حضور یافته اند یا سایر اقشار جامعه که خود را در مقابل هموطنانشان مسوول دانسته و برای خدمت رسانی به شکل های مختلف کمر همت بسته اند. بدون شک، این مهم یکی از مهمترین ظرفیت‌های سبک زندگی ایرانی اسلامی برای پیشگیری و مقابله با بیماری های واگیر دار و ویروسی نظیر کروناست.

آثار تربیتی روزه (بخش دوم)

در بخش نخست آثار تربیتی روزه، به مواردی چون: «غفلت‌زدایی» و «تساوی افراد در برابر قانون» اشاره کردیم. ابعاد تربیتی در ماه رمضان بسیارند و در ادامه به سه مورد دیگر از این ابعاد اشاره کرده‌ایم. با ما همراه باشید.

نوع‌دوستی

یکی دیگر از آثار تربیتی روزه در بعد اجتماعی، ایجاد رقت و نوع‌دوستی در اغنیا و ثروتمندان نسبت به افراد ضعیف جامعه است. روزه ماه رمضان باعث می‌شود که ثروتمندان حال و روز فقرا و مستمندان را بهتر درک کرده و به طور محسوس لمس کنند که آنها در اثر فقر، در طول سال به چه سختی و وضعیت رقت باری روزگار می گذرانند. این امر باعث می‌شود که روحیه ترحم، نوع‌دوستی، مهربانی و دلسوزی نسبت به فقرا برای آنها حاصل شود. در روایات اسلامی به این اثر روزه اشاره شده است. چنانکه امام صادق(ع) در جواب هشام می فرماید: «... لان الغنی لم یکن لیجد مس الجوع فیرحم الفقیر لان الغنی کلما اراد شیئاً قدر علیه... وان یذیق الغنی مس الجوع والالم لیرق علی الضعیف فیرحم الجائع؛ شخص متمکن و پولدار هرگز احساس گرسنگی را درک نکرده تا بر شخص فقیر و بی‌بضاعت رحم کند، چراکه آنان هر وقت هرچه خواسته‌اند در اختیارشان بوده و رنج نداری را نچشیده‌اند. پس خداوند خواسته به ثروتمند هم، طعم گرسنگی را بچشاند و این درد را برای او ملموس سازد تا شاید دل او برای افراد بی‌چاره نرم شده، بر گرسنگان ترحم کنند.» در روایت دیگری از امام صادق(ع) آمده است که فرمود: «لیجد الغنی مضض الجوع فیحنوا علی الفقیر؛ روزه را خدا واجب کرده تا افراد ثروتمند درد گرسنگی را بیابند و بر فقرا ترحم کنند.» امام حسن عسگری(ع) نیز در این رابطه می فرماید: «فرض الله الصیام لیجد الغنی مس الجوع لیحنوا علی الفقیر؛ روزه را خداوند واجب کرده تا ثروتمندان مزه و طعم گرسنگی را لمس کنند تا شاید بر فقرا ترحم نمایند.» از مجموع آنچه بیان شد، این مطلب برداشت می‌شود که یکی از مهم‌ترین اثر تربیتی روزه در بعد اجتماعی پرورش روحیه مهرورزی و دلسوزی و نوع‌دوستی در میان افراد ثروتمند نسبت به افراد نیازمند و فقیر است. روزه به دلیل اینکه با دشواری و تحمل گرسنگی و محرومیت همراه است، عواطف انسان دوستانه را در وجود ثروتمندان تحریک می کند و آنها را به سوی همدردی و کمک به نیازمندان سوق می دهد.

صرفه‌جویی

یکی دیگر از آثار تربیتی روزه که در زندگی اجتماعی افراد بروز و ظهور پیدا می کند، صرفه‌جویی در مصارف زندگی افراد است. در ماه رمضان به دلیل حذف برخی وعده‌های غذایی و سفارش اسلام به کم خوردن در موقع افطار، انسان می‌تواند مقداری از درآمدهای خود را پس‌انداز و ذخیره کند و سپس از آن در راه های خیر به ویژه کمک به افراد نیازمند جامعه استفاده کند. امام صادق(ع) در بیان آثار روزه می‌فرماید: «و الاحسان الی الفقرا؛ (یکی از آثار روزه) احسان به فقراست.» بنابراین جامعه اسلامی می‌تواند با برنامه‌ریزی درست و فرهنگ‌سازی کارآمد، مردم را هدایت و تشویق کند که مقداری از هزینه‌های زندگی را در ماه رمضان کم و پس‌انداز کنند و از آن در جهت کمک به فقرا و نیازمندان جامعه استفاده کنند و بخشی از نیازهای آنان را برطرف سازند.

پرورش روحیه مواسات

یکی دیگر از آثار روزه در بعد اجتماعی، پرورش روحیه مواسات در افراد جامعه نسبت به همدیگر است. مواسات به معنای در یک سطح قرار دادن دیگران یا مقدم داشتن آنها بر خود - به ویژه در امور مالی - است که از ویژگی‌های برجسته و مثبت در نظام اخلاق اسلامی و نیز از خصلت‌های مومنان به حساب می آید. همدردی با افراد نیازمند و شریک ساختن آنها در نعمت‌هایی که انسان در اختیار دارد، یکی از خصلت‌های مفید و مورد تایید و تاکید اسلام بوده است. با توجه به فضای معنوی که در ماه مبارک وجود دارد، زمینه مساعد برای پرورش روحیه همدردی و کمک به دیگران، در افراد فراهم می آید. از این‌رو در منابع دینی به مسلمانان توصیه شده که در ماه رمضان بیش از هر زمان دیگر به نیازمندان کمک کنند. پیامبر(ص) در این باره فرمودند: «وشهر المواساه و شهر یزید فی رزق المؤمن؛ ماه رمضان، ماه مواسات و همدردی با دیگران است و در این ماه روزی انسان مومن زیاد می‌شود.»

ادامه دارد...