

باسمه تعالی

گایدلاین احیاء

نویسندگان:

پرفورمور محمد اسماعیل اکبری* - محمد اکبری**

دو کلمه ای که در عنوان این نوشتار انتخاب شده اند، بیگانه اند، یکی از قول انگلیسی زبان هاست (Guide Line) و دیگری از قول عرب زبانان (الحیاء).

اما هر دو لغت آشنایند و مستعمل. در حوزه سلامت همه این دو لغت را می شناسند و بکار می برند. وقتی می خواهیم راهکاری به مردمان ارائه بدهیم که معقول و معمول باشد به آنها می گوئیم "سبک زندگی" را چنین و چنان کنید. منظور از سبک زندگی اینست که چگونه و چه موقع چه چیزی را بخوریم، چه بگوئیم، حتی چه بیاندیشیم با دیگران چگونه عمل کنیم، برای خواب و بیداری خود چه رفتاری داشته باشیم، اصلاً چه موقع بخوابیم، چقدر بخوابیم و چگونه و ...؟

برای تعیین سبک زندگی مناسب دست بدامان متخصصین اهل فن می شویم از متخصصین تغذیه راهکار غذا خوردن و نوشیدن را می پرسیم، از متخصص فعالیت فیزیکی، چگونه تحرک را، از متخصصین قلب و عروق و سرطان و ... نیز راهکارهای علمی برای تعریف سبک زندگی را جویا می شویم.

طبیعی است که هر یک با توجه به نوع تخصص و توان شناخت زندگی، روشی را برای بقاء توسعه زندگی پیشنهاد می کنند. اما آیا واقعاً آنچه متخصص تغذیه می گوید همه چیزی است که باید راجع به غذا بدانیم. یا آنچه را که روانشناس و متخصص سرطان و قلب می گوید همه چیزی است که برای سلامت خود احتیاج داریم؟

آیا وقتی متخصص تغذیه مارا به خوردن سبزی و یا میوه ترغیب می کند، از فرآیند تولید این سبزی و میوه اطلاع دارد؟ آیا می داند کشاورز چگونه آن را پرورش داده و آیا رعایت همه موازین لازم برای تولید سبزی و میوه را کرده است؟ آیا سیستم توزیع در نگهداری این میوه و سبزی مراقب سلامت مردم بوده است؟ آیا هر موادی که برای نگهداری از آنها، مصرف کرده است با سلامت مردم همخوانی دارد؟ آیا در نگهداری این میوه ها و سبزی ها اصول علمی را رعایت کرده اند؟ و یا مسایل تجاری و اقتصادی را بر تأمین سلامت مردم ترجیح داده اند؟!!!

آیا اصلاً آنچه نگهداری علمی می گوئیم، واقعاً کامل است یا همچون ماهیت علم متغییر است. خوب میدانیم که علم امروز با دیروز بسیار متفاوت است و حدس می زنیم با علم فردا هم تفاوت هایی داشته باشد، پس چگونه دلبسته این مرجع هستیم و علم را شاخص "سبک زندگی" خود قلمداد کرده ایم؟!!!

بهرحال آنچه مسجل است باید تکیه بر عالم کنیم. و از او برای سبک زندگی خود راهکار بطلبیم، اما امروز علم قطعه قطعه شده است. هر کس در رشته ای متخصص است و نمی تواند از همه شاخه های علم مورد نیاز ما برای تعیین سبک زندگی مراقبت کند.

اگر کسی دستور خوردن و آشامیدن و خوابیدن و کار و حتی چگونه اندیشیدن را بما داد ممکنست در این دستورات تکلیف ما را با همسایه مان با پدر و مادرمان، با فرزندانمان، با همکلاسی ها و همکاران روشن نکرده باشد. واقعاً چگونه علم را محک بزینیم که این حرف ها با اصول درستی همخوانی دارد. یعنی این رفتارها موجب تعالی من میشود و هیچ خدشه ای هم به همه جوانب زندگی وارد نمی کند.

در پزشکی این لغات بسیار معمول تر است ما برای تشخیص بیماری ها و درمان آنها و حتی پیگیری بیماران از گایدلاین ها (راهنماهای بالینی و غیربالینی) استفاده می کنیم. هر گروه تخصصی با تحقیقات متعددی چگونگی تشخیص و درمان را مشخص می کند و با تعیین خط مشی روشنی به دیگران توصیه می کند. آنها مناسبترین راهکار با بهترین نتیجه ای که پیش بینی می کنند توصیه خواهند کرد.

در هر راهکار بالینی که امروز مورد قبول عالمان است، مسایل جسمی و مسایل اقتصادی مورد توجه قرار گرفته و بر حسب نتیجه اقتصادی هر کشوری (نه هر فردی) یک پیشنهاد بعنوان راهکار بالینی ارائه می گردد. انتظارمان اینستکه این راهکار بالینی موجب برقراری عدالت در سلامت شود.

یعنی همه نیازمندان حوزه سلامت به تناسب نیاز، آن خدمت تعریف شده را بگیرند این شاخص حداکثری برای یک راهنمای بالینی خوب است، اما در اینجا عدالت اجتماعی چه میشود؟ آیا سلامت یک بیمار به زندگی دیگری چه اثری دارد آیا عدالت در سلامت محفل عدالت اجتماعی نمی شود؟ آیا سهم یک بیمار از بیت المال برای بهبودی، چه تأثیری برروی سهم دیگری برای همین مقصود دارد؟

نمی خواهیم از راهکارهای بالینی انتقاد کنیم، بلکه با علم امروز هر چند که ناقص است، اما آنها را حداقل تناسب (و نه تنازع) لازم برای بقا میدانیم. اما کامل نیست. آیا واقعاً هیچ گایدلاین حیاة کاملی را می توان یافت که مستند بر آن سبک زندگی خود را تنظیم کنیم. بدین معنی این بار این راهکار همه جوانب زندگی ما را مدنظر قرار دهد، جوانب سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی را، آنها نه تنها برای یک نفر، بلکه برای همه، آنها نه تنها برای یک ملت یا امت بلکه برای همه مردم جهان.

اگر مرجع تبیین راهکارهای سلامت، عالمان متخصص در هر رشته ای هستند، نقضی که بر آنها وارد است اینستکه عالم جامع الشرایط نیستند. یعنی ممکنست حرفهای آنها در رشته تخصصی خودشان مقبول باشد، اما می تواند نیازهای سایر رشته ها را مدنظر قرار ندهد یا اینکه همه جوانب نیازهای فرد را مورد عنایت قرار ندهد و این نقص بزرگتری است.

راه چاره چیست؟

شاید این بخش مکتوبه مورد قبول همه صاحب نظران قرار نگیرد، اما استدعا می کنیم در این زمینه اندیشه کنند و با توجه کافی نقاط قوت و ضعف آنرا تحلیل کنند، امید که اندیشمندان دلسوز راهکار مناسبی برای نهادینه کردن این اندیشه در خدمت به مردم بیابند.

براساس دانش امروز چهار نوع علم وجود دارد، علم تجربی، علم استشهادی، علم عقلانی و علم وحی. معمولاً ما در تبیین راهکارهای بالینی حوزه سلامت از این علوم به درجات استفاده می کنیم اما جایگاه علم وحی بسیار اندک است. در حالیکه علوم غیر وحیانی معایبی را که ذکر کردیم دارند، یعنی اولاً ممکنست عالم هر رشته ای نیازهای سایر رشته ها را مدنظر قرار ندهد و یا نیازهای یک فرد را (یا یک جمع را) بطور کامل مورد توجه قرار ندهد. در علم وحی، قضیه متفاوت است، انتظار اینستکه او که خالق و پرورش دهنده انسان است با شناخت کامل از همه جوانب و نیازهای او، آنها را در کنار نیازهای دیگران مناسب ترین راهکار و یا گایدلاین حیات را معرفی کند. بدیهی است که شناخت این علم تخصص می خواهد و قاعدتاً ما باید دنبال متخصص ترین فرد بگردیم همانطور که برای همه راهکارهای زندگی خود چنین می کنیم. آنها که ما معصومشان می خوانیم (سلام ... علیهم اجمعین) آشناترین افراد به این علم هستند و آگاه ترین دلسوزان اجتماعی که می توانند معرف بهترین و جامع ترین روش سبک زندگی (گایدلاین حیات) باشند .

در حوزه دین برای معرفی سبک زندگی ۳ مرجع را معرفی می کنند، کتاب، سنت، عقل. جمع معصومان (سلام الله علیهم اجمعین) جامع هر ۳ مرجع هستند و کلامشان و رفتارشان و عملشان نتیجه همان مراجع.

اما بدیهی است که ما بعنوان افراد عادی ممکنست توان بهره گیری کامل و مناسب از این علوم را نداشته باشیم و این بار هم باید سراغ متخصصین امر برویم. در حوزه تبیین این علوم متخصصین تک رشته ای و تک بعدی فراوانی وجود دارند اما ممکنست همان ایراداتی را که عرض کردیم داشته باشند، لهذا دنبال علمای جامع الشرایط می رویم، یعنی کسانی که راهکار استنباط درست از علم وحی ، آنها در کتاب الله و کلام و رفتار معصومین (س) را میدانند و توجه کامل هم به نیازهای جامع فرد و جمع دارند و عقلانیتی مطمئن برای هدایت انسان به بهترین جایگاه سلامتی جامع.

اگر چه در همه ادیان و مذاهب شاید بتوان چنین افرادی با شاخص های گفته شده پیدا کرد، اما در مذهب تشیع موضوع بسیار آسان تر و روشن تر و دقیق تر است . در این مذهب مجتهدین جامع الشرایطی وجود دارند که بهترین برداشت ها را از آن منابع لایتناهی برای سلامت و سعادت انسان داشته اند، این بزرگواران معمولاً این برداشت ها را در قالب مکتوبه ای

که "رساله عملیه" یا "توضیح المسائل" نامگذاری شده است، بدست ما می‌دهند. **رساله عملیه جامع ترین کتاب "سبک زندگی" و یا "گایدلاین حیاة" است.**

سختی کار در اینجاست که آنقدر از انشاء و محتوای این کتاب دور شده ایم که حتی ممکنست قادر به تطبیق آن با آنچه بعنوان راهنماهای زندگی امروز می‌شناسیم نباشیم، اما این ظلم بزرگی است که بر ما رفته است. ما با این ادبیات و محتوا، آنطور که باید آشنا نشده ایم. واقعاً جواب کدام سوالمان را در آنها نمی‌یابیم؟ تصور فرمائید اگر عالمی مؤمن به این منبع الهی یک راهنمای بالینی مثلاً برای تشخیص سرطان معده بنویسد، با دیگر فردی که این منبع الهی را نمی‌شناسد (یا به خوبی نمی‌شناسد) چه تفاوت‌هایی دارد؟ جامعیت خلقت انسان را کدام یک از این افراد بهتری شناسند؟ این امر برای تدوین یک راهنمای بالینی آنهم با شاخص‌ها و انشاءهای متفاوت بسار اثر بخش است. اما برای یک سبک زندگی سالم در رساله عملیه همه چیز وجود دارد، از مسایلی که برای حفظ دین بعنوان معنویت حیات، ضروری است تا مسایلی که به امور اجتماعی همچون، اخلاق اجتماعی، خرید و فروش، رهن و اجاره و ازدواج و طلاق، بارداری و باروری و شیردهی، انواع معاملات و عقود، جنگ و دفاع، امر به معروف و نهی از منکر، مسایل خاص اقتصادی، مثل خمس و زکات، درآمد و هزینه، وام و هبه، احتکار، ربا و غیره.

در این کتاب ما می‌توانیم به راحتی سبک زندگی سالم را شناسایی و عملی کنیم، حتی به ما می‌گوید چه موقع باید دکتر برویم و نزد چه کسی و چگونه باید از دارو و درمان استفاده کنیم. آنهم نه تنها برای شفای جسم، که همه روابط اجتماعی و روانی و معنوی را هم در کنار آن می‌بیند و راهنمایی میکند.

در یک کلام اگر گایدلاین حیاة را در رساله‌های عملیه جستجو کنیم، آسان تر و علمی تر و در یک لغت به بهترین وجه زندگی کرده ایم. این نکته مهمی است که سالها از آن غفلت کرده ایم.

دقیقاً مشخص نیست در مدارس کشورمان چه می‌کنند، اما تقریباً اطمینان داریم تمامی جوانان و نوجوانان ما در مدارس به تکلیف می‌رسند. واقعاً چند درصد آنها وقتی از مدرسه بیرون می‌آیند، مجتهدی را به اسم مرجع تقلید خود انتخاب کرده‌اند؟ و یا میدانند که تقلید در فروع از واجبات است؟ این یک سوال اساسی است که چرا با غفلت خود و شاید ندانستن و بی‌علمی خود و شاید سیاست زدگی، اینچنین شرایطی را پیش آورده ایم؟

باید دانست این مجتهد جامع شرایط (مرجع تقلید) که از او تقلید می‌کنیم متخصص‌ترین فردی است که انتخاب کرده‌ایم تا با بالاترین موازین زندگی از او راهکارها را بشنویم و بکار بندیم. راهکارهایی که ریشه در ساختار خلقت دارند و از آلودگی‌های علمی و عالمانه که گاهی هم همانند راه رفتن مورچه روی سنگ سیاه است و قابل تشخیص نیستند، به دور هستند.

علم معمول اگرچه زیبا و مفید است اما بسیار متغیر است و در هر برهه از زمان می تواند چهره جدید و متفاوتی از خود نشان دهد، اما علم ازلی و ابدی و ذاتی که از ذات اقدس الهی نشأت می گیرد، لایتغیر است و همیشگی و آنچنان پویاست که در هر برهه‌ای از زمان بهترین و مناسبترین پاسخ را در بر دارد.

باید دانست که آشنایی با چنین مفاهیمی تنها از زبان مجتهدین مقدور است. متاسفانه با توجه به سیاست زدگی‌ها و بد اخلاقی هایی که جامعه ما را فرا گرفته است، هرگز نباید اجازه دهیم که این امور چهره این بزرگواران را مخدوش کند و به پایه‌های عقیدتی و عملی و احساسی مردم لطمه بزند. متاسفانه عده ای در جناحهای مختلف سیاسی ، بازی های دنیوی خود را مغرضانه و غیر مغرضانه معطوف به مراجع عظام تقلید می کنند، تا به اهداف خود برسند ، و این ظلمی به جامعه اسلامی و به ویژه جوانان است، که به سختی قابل جبران است ، و ذهن مردم را دچار ابهام و آسیب می کند. خداوند سایه این بزرگواران را مستدام داشته و نیت و عمل همه ما را خیر بگرداند ، انشا الله.

* استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - فوق تخصص جراحی غدو سرطان از دانشگاه جانز هاپکینز آمریکا

** کارشناس ارشد علوم اقتصادی دانشگاه تهران