

سبک سلامت



از نسخه شفابخش سعدی در قرن ۷هجری تا بیماری کووید۱۹ در قرن ۲۱

تزریق «النظافه من الایمان» به تمام رگ‌های زندگی

■ لیلاجعفری
«کووید ۱۹ زندگی ما را تغییر داد»، این جمله را در چند ماه اخیر بارها شنیده‌ایم و نظافت، بهداشت فردی و اجتماعی یکی از بارز ترین تغییراتی است که این ویروس در بین مردم ایجاد کرده است. نگرانی از بابت انتقال ویروس، حتی بی تفاوت ترین افراد نسبت به بهداشت را نیز به نوعی در گیر خود

الکل از محاق فراموشی خارج شد

یکی از موادی که در زندگی روزمره بسیاری از ما فراموش شده بود، الکل بود که هم‌اکنون جایگاه ویژه‌ای در زندگی ما پیدا کرده است. کارشناسان معتقد هستند مردم در این دوره چنانچه رعایت وسواس گونه به رعایت بهداشت پیدا کنند، مشکلاتی روحی و روانی در پی خواهند داشت، اما به نظر می‌رسد با تمام نگرانی‌هایی که از این بابت می‌رود، سبک‌بتری برای نظافت شخصی به وجود خواهد آمد. این پیش‌بینی مصادیقی دارد که در تاریخ مشاهده شده تا پیش از کشف میکروب به وسیله لویی پاستور تا همین (در حدود) ۱۵۰ سال پیش، آیا بشر می‌دانست به سبکی از رعایت بهداشت رسیده بود که مانع پسر و پال گیری میکروب‌های مضر شود؟ آیا این درک از بهداشت را داشت که مراقب بروز موجوداتی باشد که به چشم نمی‌بیند؟ شاید ما تا آن روز تنها به بهداشتی توجه داشت که سطحی و ناقص بود. گفته می‌شود میکروب به دست دانشمندان ایرانی به اکتشاف رسید، ولی درسی این نکته روی نظر این نوشته نیست، بلکه توجه و همه‌اندیشی به وجود میکروب مدنظر است که از یافته‌های لویی پاستور به دست آمد.

نگاهی به مصادیق تاریخی مشابه

مصادیق تغییر نگاه به بهداشت، در کشور خودمان نیز کم نبوده‌است. هر چند پیشینیان و نیاکان ایران زمین در توجه به بهداشت سرآمد بوده‌اند، اما برای مصادیق تاریخی درباره تغییر اصول بهداشتی در بین مردم، نیازی نیست خیلی هم راه دوری برویم. پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایمان در این باره حرف‌های خوبی را گفتن دارند. برای درک این موضوع می‌توانیم تنها با کمی حرف زدن با آنان و شنیدن خاطرات کودکی‌شان با شنیدن نقل قول‌هایشان از زبان پدران و مادرانشان، تاریخچه کوچک و ملموسی از تغییر در سبک بهداشتی و نظافت افراد را مطالعه کنیم. یاد می‌آید پدرم

سبک انصاف

به وجود آمده است، اما یکی از پر اهمیت ترین مواردی که اگر از ابتدا خوب رعایت می‌شد امکان بروز چنین مشکلی را نیز در جهان تحت تأثیر قرار می‌داد، تغییر در سبک نظافت است. دیگر کمتر کسی پیدا می‌شود که توجهی به بهداشت بسته‌های خریدی که از فروشگاه به خانه می‌آورد، نداشته باشد. حتی افرادی که به شست‌وشو و مسائلی

هنگامی که هنوز روی کره خاکی زندگی می‌کرد، از رواج وبا برایمان می‌گفت و وجود فراوان شیش در روستاها و حتی شهرها در زمان کودکی‌اش. ایله بالای بود که بسیاری از مردم را درگیر خود می‌کرد و پدر نازنینم را نیز در خردسالی دچار خود کرده بود. ترس از گرفتار شدن در چنگال بیماری‌های ناشناخته و مرگ‌زا از دیرباز بر مردم ترس وحشت می‌انداخته و همین ترس آنان را به تغییر در نحوه و روش زندگی خود، سوق می‌داده است. بیماری، سراسر ناراحتی و رنج است و برای انسان نامطلوب و ناخوشایند، اما ماهیت آن شاید برای بشر سازنده باشد. خیلی تلخ است که رنج و تلفات اجباری برای بشر پیش بیاید تا تغییر کند، اما این واقعیت تلخ و دردناک، زمینه مناسبی برای تغییرات بشر است. اگر بشر هنوز تصویری از میکروب و موجودات ریز دره‌بینی که در دسرهای بزرگی را در قالب بیماری برای ما ایجاد می‌کنند، نداشت، هنوز هم نیاموخته بودیم که پیش از خوردن خوراک، دست‌هایمان را بشویم. یاد می‌آید در فیلمی سینمایی که درباره لویی پاستور ساخته شده بود، جراحان و پزشکان دست خود را در یک لگن آب می‌شستند و خونی که از جراحی و معالجه بیماران به انگشتانشان مانده بود را در همان ظرف آب از دست خود پاک می‌کردند.

چند پزشک هم هم‌زمان در همان ظرف دست‌های خود را می‌شستند، غافل از اینکه میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها در آن ظرف منتظر بودند تا دستنی برای میزبانی و ادامه زندگی‌شان درون ظرف وارد شود و آنها را برای بقا و ادامه حیاتشان با خود ببر. وقتی پاستور از این انتظار موجودات ریز میکروسکوپی آگاه شد، ظرف‌های جداگانه‌ای را برای پزشکان در نظر گرفت و همین طور با ایجاد تمهیداتی راه شوع بیماری‌ها مه‌ار شد.

آفتابه و لگن را یادتان هست؟

گویی چند وقت یکبار عملی پیدا می‌شود تا به بشر بگوید،

از این قبیل اهمیتی نمی‌دادند، دست کم نگران سلامت خود می‌شوند و شاید بیش از گذشته به سراغ آب و مواد شوینده بروند. نگاهی به آموزه‌های فرهنگی و دینی ما نشان می‌دهد که التزام عملی به درس بزرگ «النظافه من الایمان» و تزریق آن به تمام رگ‌های زندگی تا چه حد می‌تواند ما را از شر بیماری‌ها محفوظ دارد.

همراه است، اما چه بخواهیم و چه نخواهیم این عوامل پیدا می‌شوند پیام‌شان را می‌دهند و به نظر می‌رسد مانند هر پیام‌رسان دیگری، راهشان را می‌گیرند و می‌روند. آن وقت ما می‌مانیم با یک عالمه تغییر و یک عالمه درد گونی در اندیشه و کردارمان. بشری که در این تغییر، بینداندن و بقا پیدا می‌کند، گویی مانده است تا توان و خلاقیت و نیروها و زمانش را صرف تغییری کند که برای تندرستی بشریت لازم است. همین مسئولیت ما را به عواملی برای زندگی بهتر نوداخته و به‌طور کلی زندگی‌م‌ترقی‌تر و درست‌تری برای آیندگان و به‌طور کلی بشریت، قرار می‌دهد. بنابراین اگر از بیماری جان سالم به در برده‌ایم، با اگر بیمار شدایم و شفا نصیبمان نشده است، اگر بیماری و ویروس در خانه ما را زده است، مسئولیت بزرگی بر عهده‌مان قرار گرفته است. تغییراتی که برای زندگی در دست‌تر و سالم‌تر لازم است، امروز وظیفه مهم همه ماست. بشر امروز این وظیفه آورده که تنها به خودش فکر نکنیم. کووید ۱۹ به یادمان آورد که بهداشت خود تغییر می‌کند. اگر در زندگی به سبک بهداشت خود تغییری ایجاد نکنیم، می‌توانیم برای تمام بشریت گرفتاری درست کنیم. این گرفتاری درست است که یک روز تنها یک نفر را دچار خود کرده بود، اما این را به یادمان داد که تنها به خودمان فکر نکنیم. اگر در زندگی و سبک خیلی سطحی است، اگر فکر کنیم وقتی یک نفر مشکلی دارد، مشکل، مشکل اوست و خودش است و آن مشکل هیچ ارتباطی نیز به ما پیدا نمی‌کند. عارف و خدا‌جوان این اعتقاد را دارند که همه‌ی چیزی از کل هستیم و خاری که به دست دیگری رفته، به تمام اجزای این کل ارتباط پیدا می‌کند و یکبارچگی هستی که در منابع معنوی به آن اشاره شده، در اینجا نمایان می‌شود. زیبایی و درک وسیع سعدی می‌تواند این نوشته را روشن و فصیح کند که:
چو عضوی به درد آورد روزگار - دگر عضوها را نماند قرار.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۷۱

قصه زندگی



حبس در خانه

مرضیه بامیری

بعضی روزها زندگی در عین عادی بودنش از یک جایی به بعد غیر عادی می‌شود. از یک تغییر کوچک و ساده وقتی که ریتم زندگی را بهم می‌زند. یک روز مرداد که از خواب پر خاستم غیر عادی شدم. با صورت خواب آلود و چشمان پف کرده سمت دستشویی دویدم. گلاب به رویتان بیرون روی شدید داشتم. چند بار آمدم و رفتم. آنقدر که دیگر یاهایم خواب رفت. دیگر چیزی ته معده‌ام نمانده بود و از شدت خالی بودن تیر می‌کشیدم. میل صبحانه نداشتم. خسته از خریدن‌های مداوم دستشویی دنبال قرصی برای قطع کردن این شرایط ناخفتناک بودم. با ترسی نه چندان جدی گفتم نکنند کرونا باشد. همسرم خنده تحویل داد و گفت: حتما در خوردن انگور زیاده‌روی کرده‌ای. یعنی یک باره ویروس به جانت افتاده؟ بعد هم تو که عین این چند ماه را در خانه بودی، ویروس از کجا سراغ تو آمده است؟ حرف‌هایش آرامش‌م کرد و فکر کرونا از سرم افتاد. راست می‌گفت، من حتی قرار‌های کاری‌ام را کنسل کرده بودم و مدام در خانه بودم. منطقی نبود بخواهم کرونا بگیرم. قرص تأثیر زیادی روی بدن آوردن بیرون روی نداشت و نزدیک غروب در حالی که از ضعف رنگم مثل گچ سفید شده بود اهی مطب دکتر شدم. فقط سرم می‌توانست حالم را خوب کند. تا آن روز مقاومت کرده بودم و به هیچ مطب نروم را بیمارستانی ناگذاشته بودم به خاطر کرونا. ولی حالا آنقدر درد داشتم که ترجیح می‌دادم زودتر از شرش خلاص شوم. پیش دکتر رفتم و معاینه شدم. به ظاهر یخ بودم، ولی دکتر که تمام وقت مشغول بودم، همسر ناها را شام را پشت در می‌گذاشت. از ظرف‌های یکبار مصرف می‌فهمیدم ترسیده و نمی‌خواهد ویروس به دخترم منتقل شود. به روی خودم نیاروم و غایبم را در لذت و حسرت بودم. ولی روز دوم، تنهایی به معزم هجوم آورد و یک هو قلم را کنار گذاشتم و به در و دیوار اتاق دختر کم‌خیزه شدم. ساعت‌ها با خاطرات مادرانگی‌هایم گذشت و من همچنان غرق در اندیشه و حسرت بودم. خدا خدا می‌کردم این آخرین لذت زندگی‌ام نباشد و مجبور نباشم دخترم را تنها بگذارم. او برای بی‌مادر شدن خیلی کوچک بود و من بیش از خودم برای او می‌ترسیدم. تک سرفه‌هایم که شروع شد دانستم بیماری در حال پیشرفته شدن است. ریه‌هایم داشت آرام آرام درگیر می‌شد. من کم‌کم نفس کشیدن برایم دشوار می‌شد. اضطراب بیشتر بود و میل‌م برای نوشتن بیشتر. دلم می‌خواست قبل از مردمن داستان را تمام کنه تا حداقل از من به یادگار بماند. از اینجا به بعد ترس بود که به جانت افتاده بود. مدام سرم را به چپ‌هایم الکی و پیش پا افتاده گرم می‌کردم تا ذهنم سراغ افکار منفی و هولناک نرود. شنیدن آمارهای مرگ و میر را برای خودم ق‌دغن کرده بودم و نمی‌گذاشتم مخاطبان صفحه مجازی‌ام بفهمند من ترسیده‌ام یا از حبس برایشان می‌نویسم. این حبس اجباری به تمام کرده‌ها و نکرده‌هایم یک عذر خواهی به بعضی‌ها بدهکار بودم. بعضی‌ها را اشتباهی قضاوت کرده بودم. چند تا دروغ ریز و به قول معروف زنانه به همسرم گفته بودم و حالا هر کدام آتشی بود به جانم. روزهای آخر حبسم به تلفن بازی و حرالیت‌گرفتن گذشت. هر که را می‌شناختم زنگ می‌زدم و کلی با او خاطره بازی می‌کردم

درد

شنیدن آمارهای مرگ و میر را برای خودم ق‌دغن کرده بودم و نمی‌گذاشتم مخاطبان صفحه مجازی‌ام بفهمند من ترسیده‌ام یا از حبس برایشان می‌نویسم. این حبس اجباری به تمام کرده‌ها و نکرده‌هایم یک عذر خواهی به بعضی‌ها بدهکار بودم. بعضی‌ها را اشتباهی قضاوت کرده بودم. چند تا دروغ ریز و به قول معروف زنانه به همسرم گفته بودم و حالا هر کدام آتشی بود به جانم. روزهای آخر حبسم به تلفن بازی و حرالیت‌گرفتن گذشت. هر که را می‌شناختم زنگ می‌زدم و کلی با او خاطره بازی می‌کردم