

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مهندسی سلامت

مهدی بهادری نژاد*

خلاصه

انسان می تواند با انتخاب مناسب کمیت و کیفیت نوشیدنی ها و غذاها و کنترل افکار، باورها، اعتقادات و رفتارهای خود سلامتی خویش را مهندسی نماید.

مهندسی سلامت عبارت است از در نظر گرفتن و اعمال کلیه عواملی که می تواند به سلامتی انسان کمک و انسان را سالم و شاد نماید. در حال حاضر توجه به سالم بودن نوشیدنی و غذاهائی است که ما وارد بدن خود می کنیم. علاوه بر اینها که نتیجه اکتشافات علمی در رشته های فیزیک، شیمی، بیولوژی و غیره بوده است و مهندسان وسایل و روشهائی را اختراع و ابداع نموده اند که سالم بودن نوشیدنی ها و غذاها را تضمین می نماید، لازم است به نکات مهم دیگر نیز توجه شود. برای سلامتی کامل و پایدار بدن لازم است به افکار، باور، اعتقادات و رفتارهای که انسان دارد توجه نماید و از علوم انسانی و دینی برای پرورش ارزش های انسانی استفاده نماید.

توجه کامل و جامع به سلامتی، با توجه به تمام این ورودی ها به بدن و عوامل را می توان مهندسی سلامت نامید.

می توان گفت مهندسی سلامت عبارت است از ارائه موثرترین خدمت مهندسی بی ریا (با مراعات بهداشت و سلامت کامل جامعه) به نیازمندترین افراد با عشق ووری بی توقع و با پرهیزکاری کامل (برخورداری از فضایل اخلاقی و مبرا بودن از تمام رذایل اخلاقی).

* استاد بازنشسته دانشگاه صنعتی شریف و عضو پیوسته فرهنگستان علوم

مهندسی حرفه‌ای است که با استفاده از اکتشافات دانشمندان رشته‌های فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی، زمین‌شناسی و سایر علوم اقدام به اختراع وسایل و ابداع روشهائی نموده که در نهایت آسایش بیشتری را برای انسانها فراهم می‌کند. تمام آسایشی که امروز از آن بهره می‌بریم مرهون فعالیت‌های مهندسان است.

با تولید، انتقال و مصرف سالم آب و مواد غذایی مهندسان توانسته‌اند به بالا بردن سلامتی جوامع کمک نمایند و با برخورداری از سلامتی و آسایش بیشتر، انسانها توانسته‌اند به امور دیگر زندگی که برای آنها می‌تواند آرامش خاطر بیافریند بپردازند.

مهندسان می‌توانند از تعالیم دینی و علوم انسانی نیز استفاده کرده و درجه سلامتی انسانها را بالاتر نیز ببرند. ولی انسان خود مهمترین نقش را در مهندسی کردن سلامتی خویش اجرا می‌کند. هدف این مقاله توجه به این نکات است.

خداوند انسان را برای سالم زیستن آفریده است و میلیاردها سلول بدن انسان طوری هوشمندانه کار می‌کنند که این سلامتی حفظ گردد. ولی بیشتر انسانها با نوشیدنی‌ها، غذاها و افکار و رفتارهای نامناسب خود باعث بیماری خود می‌گردند.

تا کنون برای حفظ سلامتی بیشتر توجه به تنفس هوای سالم و نوشیدن آب سالم و خوردن غذاهای سالم و مناسب بوده است. تا کنون انسان توجه بسیار کمی به ورودی‌های دیگر نظیر افکار، باورها، رفتارها و اعتقادات خود در حفظ سلامتی خویش نموده است.

هدف از این نوشتار کوتاه بحث مختصر در اهمیت داشتن افکار، باور، رفتار و اعتقادات مناسب در حفظ سلامتی، و یا بهبود سریعتر بیماری‌ها می‌باشد. نام این بحث را مهندسی سلامت گذاشته‌ایم.

نکات اصلی مهندسی سلامت

علاوه بر تأمین نوشیدنی‌ها و غذاهای مجاز (از نظر اسلامی) سالم در مهندسی سلامت به نکات زیر توجه مخصوص می‌شود:

الف- راز و نیاز با خداوند و سپاسگزاری دائم از او برای همه چیز که ما داریم: بویژه بدنی سالم.

ب- برخورداری از تقوی با پرورش ارزشهای انسانی زیر:

۱	ایمان به خداوند در خلقت جهان هستی
۲	ایمان به خداوند در خلقت انسان برای عروج معنوی و کسب شادی عمیق و درازمدت
۳	توکل به خداوند برای مدیریت جهان هستی و امور مربوط به من و سایر انسانها

عشق ورزی بی توقع به همه موجودات	۴
ارائه موثرترین خدمت بی ریا به نیازمندترین افراد	۵
خوش خلقی با اعضای خانواده و سایرین	۶
تقوی و پرهیزگاری از رذایل اخلاقی	۷
اقامه نماز و فرایض دینی و راز و نیاز و نیایش به درگاه خداوند	۸
بخشش و گذشت از کسانی که به ما احصاف کرده اند	۹
سپاسگزاری از موهبت ها و نعمات الهی	۱۰
خیرخواهی برای تمام انسانها و سایر موجودات	۱۱
صرفه جوئی در مصرف منابع و اسراف زدائی	۱۲
پذیرش تمام افراد و چیزهایی که در زندگی ما هستند به عنوان امانات الهی و عدم دلبستگی به آنان	۱۳
رضامندی و پذیرش افراد و موقعیتهای و اقدام به تغییر در آنها با عشق و خیرخواهی	۱۴
داشتن صبر و امید	۱۵
صداقت در افکار، گفتار و رفتار در تمام امور زندگیمان	۱۶
داشتن تحمل در مصائب و در نظر گرفتن آنها به عنوان دروس دانشگاه زندگی	۱۷
مسئولیت پذیری	۱۸
وفای به عهد و خوش قولی	۱۹
تمجید و تحسین افکار و گفتار و رفتار خوب خانواده، بستگان، دوستان و همکاران	۲۰

پ- پرهیزگاری با کاهش و درنهایت زدودن رذائل اخلاقی زیر:

۱	آرزو (برای کسب ثروت، شهرت، قدرت)	۱۴	دلبستگی
۲	اضطراب	۱۵	دل‌تنگی
۳	انتقامجویی	۱۶	دورویی و دروغ
۴	بدخواهی	۱۷	ستم
۵	تحقیر	۱۸	سرزنش
۶	ترس	۱۹	شبهوت
۷	تنفر و کینه	۲۰	عجله
۸	توقع	۲۱	عصبانیت
۹	حسادت	۲۲	عیبجویی
۱۰	حرص و زیاده‌خواهی	۲۳	غصه
۱۱	خشم	۲۴	نومیدی و یأس
۱۲	خشونت	۲۵	وسواس
۱۳	خودپرستی		

ت- ارائه موثرترین خدمت بی‌ریا به نیازمندترین افراد همراه با عشق‌ورزی بی‌توقع

ث- شاد زیستن

ج- ارتباط قلبی با شخصیتی که مظهر عشق، خدمتگزاری و پرهیزگاری بوده یا می‌باشد.

چ- در نظر گرفتن و پذیرش وقایع زندگی به عنوان دروسی که فرا گرفتن آنها به پیشرفت ما در دانشگاه زندگی کمک می‌کند [۱]، و در نظر گرفتن کلیه افرادی که در زندگی ما بوده یا هستند به عنوان معلمان و یا استادان دانشگاه زندگی [۲].

این نویسنده امیدوار است که از طریق مهندسی سلامت ما خواهیم توانست (به لطف خدا) جامعه‌ای سالم و شاد داشته باشیم.

مراجع:

- ۱- مهدی بهادری نژاد، *شادی و زندگی*، انتشارات مدیسه، چاپ پنجم ۱۳۹۷، یا مراجعه به بخش شادی در کار و زندگی در www.shadikadeh.com.
- ۲- مهدی بهادری نژاد، *دانشگاه زندگی*، انتشارات یزدا، چاپ پنجم ۱۳۹۳، یا مراجعه به www.shadikadeh.com.