



بررسی رابطه‌ی نگرش مذهبی بر سلامت عمومی

دکتر محمدرضا محمدشفیعی

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد)

چاپ اول

بهار ۱۳۹۲

سرشناسه : محمد رضا محمد شفیعی

عنوان و پدید آور: بررسی رابطه‌ی نگرش مذهبی بر سلامت عمومی، محمد شفیعی، محمد رضا،
مؤلف، ۱۳۴۵.

مشخصات نشر: ارسطو. مشهد

تعداد صفحات: ۸۰ صفحه

موضوع: دین، سلامت عمومی، جامعه و مذهب، روابط اجتماعی، جامعه شناسی دین.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

شابک: ۹ - ۲ - ۹۰۷۰۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸

رده بندی دیویی: ۸ ن ۷ ص / ۱۰۶

رده بندی کنگره: ۷۲۳۹۱۴ کتابخانه ملی ایران ۳۰۲

بررسی رابطه‌ی نگرش مذهبی بر سلامت عمومی

مؤلف: محمد رضا محمد شفیعی

ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: کانون آگهی و تبلیغات فرهنگ شهر - مسلم بیگ زاده

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

چاپ: مدیران

قیمت: ۲۸۰۰ تومان

شابک: ۹ - ۲ - ۹۰۷۰۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۵۹۲۲۴۳۲۰ - ۰۹۱۵۳۱۷۲۵۷۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه‌ی نویسنده.....
۲	پیشگفتار.....
۳	فصل اول: کلیات موضوع.....
۳	۱-۱ بیان مسأله.....
۴	۲-۱ اهمیت نگارش موضوع.....
۵	۳-۱ فواید و نتایج موضوع.....
۵	تعریف واژه‌ها.....
۷	فصل دوم: بهداشت عمومی.....
۷	بخش اول: تعریف بهداشت.....
۷	۱-۲ تعریف بهداشت.....
۱۱	۲-۲ رابطه‌ی بهداشت روانی با بیماریهای روانی.....
۱۲	۳-۲ مفهوم سلامت و بیماری از دیدگاه قرآن.....
۱۳	بخش دوم: سلامت عمومی.....
۱۳	۴-۲ تعریف سلامت.....
۱۷	۵-۲ معیارهای بیماری و سلامت روانی در مکتب اسلام.....
۱۸	۶-۲ نظریه‌های روانشناسی سلامت عمومی (بهداشت عمومی).....
۲۱	فصل سوم: دین و سلامتی.....
۲۱	۱-۳ دین.....
۲۲	۲-۳ چرا دین؟!.....
۲۳	۳-۳ فواید دین.....
۲۵	۴-۳ علم و دین.....
۲۵	۵-۳ مذهب.....
۲۷	۶-۳ مذهب در عمل.....

۲۸ ارزش زندگی مذهبی
۳۱ ۸-۳ فلسفه و مذهب
۳۲ ۹-۳ تصوف و عرفان
۳۳ ۱۰-۳ نظریه های جامعه شناسان دین
۴۱ فصل چهارم: اسلام و تندرستی
۴۱ ۴ - ۱ آیا انسان میتواند بدون ایمان زندگی کند؟!؟
۴۲ ۴ - ۲ تأثیر ایمان در بهداشت روانی
۴۳ ۴ - ۳ معیارهای انسان سالم
۴۴ ۴ - ۴ اسلام و تندرستی
 ۴ - ۵ تأمین بهداشت روانی، از طریق اصلاح شناخت عواطف و رفتار، با کاربرد
۴۵ آموزشهای اسلامی
۴۶ ۴ - ۶ فرهنگ اسلامی و تأثیرات آن بر سلامت انسانها
۴۹ ۴-۷ اهمیت تغذیه در قرآن کریم
۵۴ ۴-۸ فقه تغذیه
۵۵ ۴-۹ اخلاق و تغذیه
۵۵ ۴-۱۰ غذا درمانی
۵۶ ۴-۱۱ نقش فرهنگ در بهداشت روان
۵۷ فصل پنجم: بررسی جدول ها
۵۷ ۱-۵ تفسیر و توضیح جداول
۶۹ فصل ششم: نتیجه گیری و پیشنهادها
۶۹ ۱-۶ نتیجه گیری
۷۱ ۲-۶ پیشنهادها
۷۳ کتابنامه

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۵۹.....	جدول شماره‌ی (۱) خواص مواد غذایی
۶۱.....	جدول شماره‌ی (۲) درمان بیماری‌ها
۶۳.....	جدول شماره‌ی (۳) آداب غذا خوردن
۶۵.....	جدول شماره‌ی (۴) درمان روحی و عاطفی
۶۷.....	جدول شماره‌ی (۵) توصیه‌های بهداشتی

مقدمه‌ی نویسنده

سلامت جسم و روان، بزرگترین نعمت الهی در زندگی انسان است. آرامش زندگی، مستلزم آنست که به بهداشت روحی و جسمی افراد توجه زیادی مبذول گردد. یکی از عناصر تضمین‌کننده‌ی سلامت، داشتن معنا و هدف در زندگی است. آدمی به عنوان درهم‌پیچیده‌ترین و کامل‌ترین موجود، دارای نیازهای متعددی است. او نیازمند، آفریده‌شده و دین هم به تعبیر آلپورت، گل سرسبد نیازهای اوست. ریشه‌ی این احساس ژرف و عمیق، شریعت است و این احساس وابستگی مطلق می‌باشد. انسان علاقه‌ای دائمی به سوی پروردگار خویش دارد. عبادت، تجلی خواست روحی و روانی بشر در زندگی دنیوی است و ممکن نیست از قلمرو آن بگریزد ولی امکان دارد که خود را نیازمند آفریدگار احساس نکند، که در این صورت؛ مثل مگس‌های خشک پائیزی می‌شود که وقتی به شیشه می‌خورد، بی صدا می‌میرد.

کتاب حاضر، با هدف بررسی رابطه‌ی نگرش مذهبی بر سلامت عمومی و در نهایت، دانستن این مسأله‌ی که در دین، چه آموزه‌هایی وجود دارد که بر سلامت اثرگذار و سودمند است، به نگارش درآمده‌است و برای دستیابی به یک نتیجه‌گیری قابل قبول در مورد رابطه‌ی بین نگرش‌های فردی و سلامت عمومی، ابتدا به تعریف جداگانه‌ی هر کدام از مقوله‌ها پرداخته‌شده و سپس به نظریات و دیدگاه‌های مختلف، جامعه‌شناسان و روانشناسان در مورد سلامت روان و مذهب اشاره‌ای شده، که بیشتر براساس قرآن و احادیث ائمه و پیامبرگرامی اسلام (ص) می‌باشد؛ نشان می‌دهد که بین آموزه‌های دینی و سلامت عمومی، رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد.

پیشگفتار

در عصری که بیماری‌های روانی و اضطراب‌ها و نگرانی‌ها، قربانیان متعددی از خیل آدمیان می‌گیرد؛ ضوابط مذهبی، بهترین داروی شفابخش و نجات‌دهنده‌ی بشر از این گونه بیماریهاست.

گرایش به دین، عاملی برای امنیت روح و روان است. متأسفانه برخی دین را عامل رکود جامعه دانسته‌اند؛ ولی امروزه ثابت شده‌است که درهمه‌ی مراحل حیات، مذهب می‌تواند جوانان را از ابعاد گوناگون شخصیتی و نهایتاً زندگی برتر، برخوردار سازد و از آن‌ها، انسان‌هایی کارآمد، تربیت نماید. احساس ضرورت مذهب، از درون و فطرت بشر سرچشمه می‌گیرد و رابطه‌ی تفکیک‌ناپذیری با خواست‌ها و کشمکش‌های روحی روانی دارد که یکی از عمیق‌ترین مسائل روانی انسان‌ها در همه‌ی اعصار است.

بدون مذهب، کسی قادر نیست به تقاضاهای فطری که از اعماق روحش برمی‌خیزد؛ پاسخ‌گوید و درخواست‌های روحانی و معنوی شخصیت خود را ارضا کند.

ایمان و نگرش توحیدی به خاطر احاطه‌ی کامل بر جهان هستی و پاسخ‌گویی به تمام نیازهای جسمی و روانی بشر است و از این رو، برای انسان مؤمن و موحد، چیزی به نام بیماری‌های روحی‌روانی وجود ندارد.

باتوجه به این که قرن ۲۰ و ۲۱ را، عصر اضطراب و غلبه بر بیماری‌های جسمی نامیده‌اند، بشر پیش از پیش، به تأثیر مذهب بر سلامت و سعادت خود واقف شده‌است.

کلیات موضوع

۱-۱ بیان مسأله

از آن جا که بشر از توجّه به بهداشت روانی، بویژه در بُعد معنوی، غافل شده است و پژوهشهای متعدد نشان دهنده این است که آن چه انسان امروزی را بیشتر رنج می‌دهد؛ احساس بی‌معنایی و پوچی زندگی برای اوست که بزرگ‌ترین عامل آن، گم کردن راه اصلی زندگی و مسیر واقعی کمال و از خود بیگانگی می‌باشد که آثار و پیامدهای زیادی دارد و سلامت روانی بشر را به خطر می‌اندازد. انسانی که زندگی او بی‌معنا باشد؛ تحمل سختی‌ها برایش امکان‌پذیر نیست و همیشه در خطر اضمحلال فرهنگی قرار دارد و در برابر این چهار سؤال؛ من کیستم؟!، از کجا آمده‌ام؟!، به کجا می‌روم و برای چه آمده‌ام؟!، هیچ‌گاه به پاسخ مناسب و قانع‌کننده‌ای دست نمی‌یابد و از همین جاست که ضرورت دین و مذهب برای حیات بشری، اثبات می‌شود.

تحقیقات زیادی در زمینه‌ی روابط دین و سلامت روانی بشر صورت گرفته که یکی از نتایج این پژوهش‌ها چنین است: افرادی که در زمینه‌ی مذهب در سطح بالایی قرار دارند، در مقایسه با دیگران، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند؛ به علاوه افزایش سلامت افراد، رابطه‌ی مستقیمی با مذهب دارد. آنچه در جلسات مشاوره و روان‌درمانی مطرح است؛ رفع معایب و پُر کردن خلأهای زندگی و نزدیک کردن قلوب به خدا و کمال است و اگر معنویت در روان‌درمانی جای داده شود؛ مسلماً با موفقیت بیشتری

همراه خواهد بود؛ بنابراین در این کتاب، نگارنده در نظر دارد تا رابطه‌ی نگرش مذهبی، بر سلامت عمومی افراد جامعه را مورد بررسی قرار دهد.

۱-۲ اهمیت نگارش موضوع

از آن روزی که انسان آفریده شد و در اثر نافرمانی خویش به زمین هبوط کرد؛ همیشه در پی آسایش گم شده‌ای در درون خود بوده‌است. او برای رسیدن به این آرامش و آسایش، به هر چیزی متوسل شده‌است تا زندگی خوبی همراه با سلامت روانی به دست آورد. آفریدگار نیز به سبب لطف بی‌کرانش، مذهب را برای آدمیان قرار داد تا با سفر در ماوراء و گام نهادن در سلوک الی‌الله، تمام انسانیّت خود را در پناه شریعت الهی کسب کند. اسلام کامل‌ترین دین، برای هدایت بشر به سوی سعادت و رستگاری است و دستورات دقیق آن، بهترین مسیر را برای رسیدن به یک زندگی خوب و همراه با سعادت ارائه می‌کند و متابعت از دستورات این دین مبین، انسان را در مسیر رشد استعدادهای درونی قرار می‌دهد.

از سوی دیگر، باید اشاره کرد که آن‌چه اسلام می‌گوید؛ همگی منطبق بر ویژگی‌های فطری و نیازهای اساسی انسان است و زمینه‌ی رشد و تعالی انسان را فراهم می‌کند و کاوش در مورد تعالیم دین اسلام و کشف ارتباط آن با سلامت فردی و اجتماعی، یکی از موضوعات با ارزش، در همه‌ی جوامع، به خصوص جامعه‌ی اسلامی ما می‌باشد، بنابراین واضح است که نقش مذهب و ارتباط آن با سلامت فرد و خانواده، هر چه بیشتر ما را به اهمیت و نقش مذهب در رشد و سعادت بشر رهنمون می‌سازد و می‌توان از این شیوه‌ی آموزشی، جهت ارتقاء سلامت جسمی و روانی انسان‌ها در کنار سایر شیوه‌های درمانی استفاده کرد.

۳-۱ فواید و نتایج موضوع

فایده‌ی این گونه موضوعات، اینست که راهبردی عملی و الگویی روشن برای حفظ و تقویت سلامت جسمی و روانی بشر در پرتو تعلیمات دینی می‌باشد، هم‌چنین افکار، احساس و آداب مذهبی، از عوامل نگرش دین هستند و اگر این عوامل با هم هماهنگ باشند؛ باعث ایجاد زیبایی‌های معنوی در انسان‌ها شده و موجب سلامت در بهداشت جسمی و روانی آنان می‌گردد و آنها به رشد و کمال، دست می‌یابند.

از سوی دیگر، اگر مذهب با روحيات انسان هماهنگ نباشد؛ سبب پرخاشگری، احساس طرد و گناه و افراط و تفریط در زندگی انسان‌ها می‌شود و باعث سرخوردگی و پوچ‌گرایی می‌شود که می‌تواند تصویر مذهب را در ذهن آنان مخدوش نماید.

تعریف واژه‌ها

سلامت: (Health)

پاکی و رهایی از عیب و آفت. (عمید؛ ۱۳۷۱: ۸۰)

سلامت تن و روان هر دو را شامل می‌شود. این واژه، گاه تندرستی و زمانی بهداشت ترجمه شده‌است.

حالت سلامت، از صفات بسیار متنوعی شکل می‌گیرد که برخی از آن‌ها عبارتند از: آمادگی برای کار، تغذیه‌ی خوب، احساس شادابی و فقدان هر گونه غم و رنج و...

(محسنی؛ ۱۳۷۶: ۴۵)

مذهب: (Religion)

راه و روش، طریق، کیش. (عمید؛ ۱۳۷۱: ۵۰) مذهب شامل مجموعه‌ای از باورهاست و این باورها خود توسط کلمات بیان می‌شوند؛ یعنی به صورت اندیشه‌ای درمی‌آیند که، کم و بیش شکل دستگاه فکری به خود گرفته است و از طریق اعمال، تجلی می‌یابند. (رئیس پور؛ ۱۳۸۶: ۱۲)

نگرش: (Attitude)

ملاحظه، نگاه، دین. (عمید؛ ۱۳۷۱: ۵۴) بنابر عقیده‌ی روزنبرگ و هاولند (۱۹۶۰) نگرش، عبارتست از: پیش‌آمدگی در پاسخ‌گویی به دسته‌ای از محرک‌ها به صورت انواع خاصی از پاسخ‌ها. نگرش را می‌توان اندازه‌گیری کرد و این اندازه‌گیری، به پاسخ‌های کلامی سؤالات پرسش‌نامه‌ای بستگی دارد. (میرزائی؛ ۱۳۸۵: ۲۰)

نگرش مذهبی: (Religious Attitude)

نگرش نظام‌داری از باورها و اعمال نسبت به امور مقدس است. نگرش مذهبی، نگرش به امور ماورایی است که به موجب آن، مشکلات روحی‌روانی حل شده و تقویت آن، موجب یگانگی، ثبات، استمرار و پایداری افراد در جامعه می‌شود. (آرون؛ ۱۳۶۶: ۱۲۶)

سلامت روان: (Mental Health)

سلامت روان، به معنای تعادل و انسجام‌فراگیر در همه‌ی ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که اندیشیدن، آگاهی، هدف‌داری، انصاف و عدالت و امانت‌داری، رشد مستمر و آرامش، از جمله علائم آن است و مجموعه‌ی علائم جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال در کنش اجتماعی و افسردگی شدید را در برمی‌گیرد. (رئیس پور؛ ۱۳۸۶: ۱۰)

بهداشت عمومی

بخش اول: تعریف بهداشت

۱-۲ تعریف بهداشت

بهداشت از نظر ابوعلی سینا

«دستور حفظ بهداشت، یعنی این که، چگونه بهبودی بدن را نگهداریم و نگذاریم به تندرستی آسیبی وارد شود، پس بهداشت برای آن است که، تن انسان را تا مرز مرگ طبیعی برساند و هنجارهای زندگی را نگهداری کند». (صادق؛ ۱۳۷۵: ۱۵۶)

سازمان جهانی بهداشت، دو اصطلاح «بهداشت عمومی» و «بهداشت اجتماعی» را عملاً دارای یک زمینه و محتوا می‌داند. بهداشت اجتماعی، عبارتست از: علم و فن پیشگیری از بیماری‌ها، بالابردن مدت عمر و ارتقاء سطح بهداشت، کنترل بیماری‌های واگیردار و عفونی، آموزش بهداشت فردی، ایجاد خدمات پزشکی و پرستاری به منظور رفع نیازمندی‌های مردم و تأمین وسایل زندگی، به نحوی که هر فرد انسانی بتواند از سلامت و طول عمر برخوردار گردد.

«وینسلو» ضمن تأکید بر این نکته که بهداشت را نمی‌توان در مبارزه با بیماری‌های همه‌گیر، خلاصه کرد؛ اظهار می‌دارد: «بهداشت نه تنها امکان زیستن بدون بیماری است؛ بلکه زیستن در شرایطی است که توسعه‌ی تدریجی امکانات و نیروی بالقوه‌ی فرد را مقدور می‌سازد. بهداشت عملاً، یافتن استعداد روزافزون برای زیستن است که از راه کار و

قدرت تولیدی و خوشبختی تجلی می‌یابد، به‌طور کلی می‌توان گفت که سلامت، نتیجه‌ی بهداشت است که اساساً بیشتر وسیله تلقی می‌شود تا هدف». (محسنی؛ ۱۳۸۶؛ ۶۸۱)

۲-۱-۱ تعریف بهداشت روانی

بهداشت روانی به‌منظور سلامت فکری و نشان‌دادن وضع مثبت سلامت روانی است که خود می‌تواند، نسبت به ایجاد سیستم با ارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی» (حسینی؛ ۱۳۷۴؛ ۱)

۲-۱-۲ هدف بهداشت روانی

هدف اصلی بهداشت روانی، تأمین سلامت فکر و روان افراد جامعه است. برای رسیدن به این هدف احتیاج به نیروی انسانی فعال و کاردان، همکاری سازمان‌های دولتی، برنامه‌ریزی بودجه برای ایجاد و گسترش سازمان‌های روان‌پزشکی و بالاخره آموزش بهداشت همگانی در سطح جامعه دارد. (میلانی فر؛ ۱۳۷۳؛ ۶۵)

به‌طور کلی بهداشت روانی دارای چهار هدف اصلی است:

۱- خدمات

خدمات، جهت تأمین سلامت فکر و روان افراد جامعه، پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های روانی، بیماریابی، درمان سریع و پیشگیری از اختلالات عصبی - روانی به‌طور سرپایی یا بستری، کمک‌مشورتی با افرادی که دچار مشکلات روانی، اجتماعی و خانوادگی شده‌اند.