

بررسی رابطه سلامت با ایجاد امنیت در خانواده و اجتماع

فهیمة رضاپرست^۱

چکیده:

یکی از نیازها و انگیزه‌های اساسی در انسان امنیت است، حتی می‌توان گفت امنیت، خواست همسان انسان و حیوان در همه زمان‌ها و مکان‌ها است و همه موجودات از ناامنی گریزانند. این مطلب بیانگر آن است که یکی از نیازهای نخستین انسان امنیت است و یکی از شرایط ایجاد امنیت داشتن سلامتی است برای همین سلامتی و امنیت، دو نعمت بزرگ هستند. به‌طوری که با زوال آن‌ها آرامش‌خاطر انسان از بین می‌رود و تشویش، اضطراب و ناآرامی جای آن را می‌گیرد. شناخت عوامل مؤثر بر ایجاد احساس امنیت، از جمله عدم دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و سلامت اولیه نمونه ای از پیش‌شرط‌های اساسی در برنامه‌ریزی برای ارتقاء سطح امنیت در فرد و اجتماع می‌باشد. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه سلامت عمومی و تعارض محیط خانواده با احساس امنیت عمومی است. روش‌های استفاده شده در انجام این تحقیق به اعتبار موضوع روش توصیفی و تحلیلی بر اساس راهکار کتابخانه ای است.

کلید واژه‌ها: سلامت، امنیت، آرامش.

^۱ - حوزه علمیه معصومیه (سلام الله علیها)، شیراز، طلبه سال پنجم.

مقدمه:

سلامتی از عوامل و شرایط فردی و اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و حتی سیاسی جامعه ریشه می‌گیرد و بازتابی از شرایط افراد جامعه است. در جهان امروز با توجه به پیشرفت‌های تکنولوژیکی و تأثیر مستقیم آن بر کیفیت زندگی انسان، مسئله سلامت در تمامی ابعاد آن شامل سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی و عوامل تأثیرگذار بر آن اهمیت ویژه‌ای یافته است، به گونه‌ای که هدف مشترک توسعه یک جامعه در تمامی سطوح محلی، ملی و بین‌المللی، بهبود کیفیت زندگی و از جمله سلامتی انسان است. امروزه یکی از محورهای اساسی و مهم ارزیابی سلامتی جوامع مختلف که نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفاء می‌کند و تابعی از عوامل مختلف اجتماعی، فرهنگی و ... برخورداری جامعه از سلامت اجتماعی که خانواده به عنوان کوچکترین نهاد آن است می‌باشد. جوانان به عنوان یکی از اصلی‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند سلامتی این قشر ارتباط تنگاتنگی با برقراری سلامت به خصوص سلامت اجتماعی در جامعه دارد، به گونه‌ای که جوانان سالم محور توسعه جامعه می‌باشند و تأثیر تعیین کننده‌ای در توسعه و پیشرفت آینده جامعه دارند. عنصر مهم و اساسی در این فرآیند برقراری امنیت اجتماعی در بین تمامی نهادها، سازمان‌ها و گروه‌های است. در رسیدن به این امر خانواده در بین تمامی نهادها، سازمان‌ها و گروه‌های اجتماعی نقش و اهمیتی بسزا دارد. چنان‌که هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند اگر از خانواده‌ای سالم برخوردار نباشد و هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای امنیت کند، اگر خانواده از امنیت بهره‌مند نباشد.

۱- مفهوم شناسی

الف- سلامت

مفهوم لغوی

سَلِمَ مِنْ عَيْبٍ أَوْ آفَةٍ؛ سالم و بی عیب و آفت شد، عاری بودن از آفات. (بندر ریگی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۲۳).

در کتاب فرهنگ لغت آذرتاش معانی متعددی برای سلامت آورده شده است از جمله: بی عیبی، بی نقصی، صحت، درستی، خوشبختی، سعادت، ایمنی، امنیت، موفقیت، عافیت. (آذرتاش آذرنوش، ۱۳۹۱، ص ۴۶۹).

مفهوم اصطلاحی

در مجمع البحرین آمده است: بهشت را دارالسلام گویند چون ساکن آن از آفتی سالم اند. به همین جهت خدای بزرگ در توصیف خود فرمود «السَّلامُ الْمُؤْمِنُ» برخی از عارفان گفتند: سالم کسی است که از هر عیب و آفت و نقص و نابودی در امان باشد، لذا خدای سبحان که عاری از هر نقص و عیب و آفت و نابودی است، مصداق واقعی سلام است. (طریحی، ۱۴۱۶ه.ق، ص ۸۴). از آن جا که همه این معانی سلامت، در اسلام حقیقی و دین اصیل الهی تضمین شده است دین حقیقی را، اسلام و شخص معتقد را مسلم نامیده اند. حضرت علی (علیه السلام) در تعریف مسلم فرمودند: «مسلمان کسی است که مسلمان از دست و زبان او سالم بمانند.» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۷).

در قرآن از مشتقات سلم، سلیم است که به معنای بدون مرض و بیماری است هم چنان که در سوره شعراء آمده است «الَّذِي آمَنَ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» مگر آن کس که با قلبی رسته از شرک به نزد خدا بیاید. (سوره شعراء، آیه ۸۹).

و سلام به معنای سلامتی و دوری از هر نوع آفت است هم چنان که خداوند در قرآن کریم می-فرماید: «ادْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ» به آنها خطاب شود که شما با درود و سلام و با کمال ایمنی و احترام به بهشت ابد وارد شوید. (سوره حجر، آیه ۴۶).

سلامت در اصطلاح سازمان جهانی بهداشت:

سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی، نه فقط فقدان بیماری و ناتوانی به این ترتیب کسی را که صرفاً بیماری جسمی نداشته باشد، نمی توان فرد سالمی دانست، بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار و از جهت اجتماعی نیز در آسایش باشد.

ب- امنیت

مفهوم لغوی

ایمن شدن، در امان بودن. (معین، ۱۳۷۵، ص ۳۵۴)

مفهوم اصطلاحی

امنیت یک مفهوم چندوجهی است به همین جهت درباره ی معنای آن اختلاف نظر زیادی وجود دارد بر این اساس تعریف دقیق و بی طرفانه از آن ممکن نیست. (ربیعی، ۱۳۸۴، صص ۷-۸)

امنیت حالت فراغت نسبی از تهدید یا حمله یا آمادگی برای رویارویی با هر تهدید و حمله را گویند. امنیت از ضروری ترین نیازهای یک جامعه است. (آشوری، ۱۳۸۷، ص ۳۸)

مفهوم های مرتبط با امنیت در فارسی کلاسیک با واژه های **زِنهار** و **زینهار** ادا می شد. (دهخدا، بی تا، ص ۷۵)

۲- تعریف انواع سلامت و نقش آن در امنیت خانواده و اجتماع

واژه سلامت هم مانند بسیاری از واژه های دیگر، به صورت گسترده در گفتگوهای روزمره ی ما و در نوشته ها و مقالات مورد استفاده قرار می گیرد، بی آن که تعریف سلامت و مفهومی که دقیقاً از آن در ذهن داریم مشخص باشد. سلامت یک طیف از بیمار بودن یا نبودن است. وضعیت جسمی، روانی، اقتصادی و مذهب در سلامتی مؤثر است. بعلاوه عوامل ژنتیکی، مادرزادی، محیطی و فردی در سلامت نقش دارند. سلامتی هر فرد نه تنها در زندگی خود بلکه در زندگی اجتماعی نیز مؤثر است. زیرا در مورد بیماری های واگیردار به صورت مستقیم و در مورد بیماری های مزمن به صورت غیر مستقیم با از دست دادن نیروی مفید در جامعه و افزایش و هزینه های مراقبت بر سلامت کل جامعه تأثیر دارد برای تأمین سلامت عزم ملی لازم است. (صالحیان، بی تا، ص ۴)

به عنوان نمونه یکی از آفت های نداشتن سلامت ایجاد ناامنی است و ایجاد امنیت هم به قانون مند بودن جامعه وابسته است. و از طرفی هم خانواده به عنوان یکی از ساختار و اساس جامعه است به گونه ای که سلامت جامعه و خانواده به هم وابسته است و جامعه ای هم وجود ندارد که فارغ از معضلات امنیتی باشد. (نویدینا، ۱۳۸۸، ص ۲۱)

بنابراین بایستی برای کاهش معضلات اجتماعی، موانعی که امنیت را می کاهد برطرف کنیم زیرا ایجاد امنیت در خانواده و اجتماع برای افراد ایجاد انگیزه می کند و استعداد های افراد را پرورش می دهد. (کجباف، ۱۳۸۱، ص ۲۵)

با توجه به اهمیت مسأله سلامت ابتدا به تعاریف مرتبط با سلامت پرداخته:

الف - تعریف سلامت فیزیکی یا سلامت جسمی

سلامت جسمی به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسمی است.

برخی از مصداق‌های توجه به سلامت جسمی به شرح زیر هستند:

* وجود تمرین و نرمش منظم در برنامه روزانه

فعالیت‌های بدنی هم منافع جسمانی دارد، هم مزایای روانی. ورزش باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود. ورزش جریان خون را در مغز و سایر ارگان‌های مهم بدن تقویت می‌کند و این امر به ارتقای سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مسئله و بهبود وضعیت کلی بدن منجر می‌شود. ورزش منظم می‌تواند از تشدید استرس، اضطراب، افسردگی پیشگیری کند. ورزش معمولاً به احساس طراوت و شادابی منجر می‌شود و با بهبود جریان خون باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد. این امر به افزایش توانایی مغز در فکر و تصمیم‌گیری و افزایش آمادگی برای مواجهه با استرس منجر می‌شود و از این طریق از خشم و عصبانیت جلوگیری می‌کند و از آسیب‌های ناشی از خشم می‌کاهد. (شریفی، ۱۳۹۵، ص ۱۶).

* تنظیم حجم و نوع غذا متناسب با نوع فعالیت‌ها

در قرن ۱۸، بسیاری از دریانوردان در مسافرت‌های طولانی به دلیل ابتلا به (بیماری اسکوروژی) کمبود ویتامین ث، جان خود را از دست می‌دادند. دریانوردان نه به دلیل حمله دشمنان، بلکه به دلیل بیماری می‌مردند. بعدها متوجه شدند که غذاهای کنسروی دریانوردان، فاقد ویتامین‌ها و مواد غذایی تازه است و با اضافه نمودن لیموی تازه به غذای آنها، این مشکل برطرف شد. اکثر انواع ویتامین با توجه به بیماری‌هایی که فقدان هر کدام در سلامت افراد ایجاد می‌نمود، شناخته شدند. نقش تغذیه هم ردیف اهمیت ورزش، محیط اطراف و آسایش روحی در سلامت افراد می‌باشد.

* جذب بخش قابل توجه کالری مورد نیاز از طریق مواد غذایی غیر از چربی

* تسلط بر مهارت مدیریت استرس

* انجام فعالیت‌هایی که حداقل ۱۵ دقیقه به صورت روزانه بدن ما را در وضعیت ریلکس قرار دهند

* تلاش برای پیشگیری از بیماری‌ها به جای ذهنیت درمان‌محور

* اجتناب از اعتیاد به موادی مانند مخدرها، کافئین، نیکوتین و الکل.

یکی از جنبه های مهم سلامت، سالم ماندن در شرایطی است که زندگی سخت می شود. برخی از مردم توانایی رویارویی با مشکلات را ندارند و قادر نیستند از پس مشکلات برآیند. چنین افرادی ممکن است در شرایط سخت زندگی، به رفتارهای ناسالمی مانند مصرف مواد مخدر روی آورند و کم کم به دام اعتیاد بیفتند. منظور از اعتیاد به مواد مخدر، احساس نیاز به مصرف مداوم است. بیشتر معتادان کسانی هستند که توان حل و فصل مشکلات زندگی خود را نداشته اند و در شرایط سخت زندگی به مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی پناه برده اند و حالا با تبعات سنگین و زیان باری که الکل برایشان ایجاد می کند قادر به ترک آن نیستند. معتادان هنگام خستگی احساس می کنند از این طریق می توانند حال خود را تغییر دهند. و وقتی آن را مصرف می کنند آسیب های جبران ناپذیری بر خود و خانواده خود تحمیل می کنند همچنین فرد معتاد امنیت جامعه را نیز می تواند مختل کند با ایجاد تعلیم یک رفتار پرخطر به افراد جامعه. (شریفی، ۱۳۹۵، ص ۱۶).

ب- تعریف سلامت ذهنی

در خلاصه ترین تعریف، سلامت ذهنی را به عنوان مهارت یادگیری و رشد فکری تعریف کرده اند.

در تعاریف دقیق تر، فرایند استفاده از ذهن برای درک بهتر و عمیق تر خود و جهان اطراف را به عنوان سلامت ذهنی تعریف می کنند.

در نظر گرفتن یادگیری به عنوان فرایندی که باید در تمام عمر حضور داشته باشد و آمادگی برای رها کردن دیدگاه های کهنه یا اصلاح آنها بر اساس آموخته ها و اطلاعات جدید و نیز ریسک کردن با هدف کسب تجربه های جدید و آموختن، از جمله مواردی هستند که به عنوان مصداق های سلامت ذهنی مورد اشاره قرار می گیرند.

توجه به هنر و لذت بردن از آن و تلاش برای تقویت مهارت تفکر نقادانه از جمله زیرمجموعه های دیگر سلامت ذهنی محسوب می شود. (<https://motamem.org>)

ج- تعریف سلامت روانی و عواطف و هیجانات

اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی (غیرمادی) و جسمانی (ماده) معرفی می کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری می داند. از آن جا که بین بهداشت روان و بهداشت

جسم ارتباط انکارناپذیری وجود دارد، بایستی برای حفظ تندرستی خود و خانواده مان کوشا باشیم. به عنوان مثال علت حرمت برخی از آشامیدنی ها و خوردنی ها آن است که بدن سالم بماند تا در نتیجه آن بتواند به امور معنوی و کارهای خیر بپردازد. امیرالمومنین (علیه السلام) می فرماید: اوقات سرور و شادمانی فرصت مناسبی برای طراوت روح و جان است. سرور و شادمانی مایه انبساط روان و افزایش طراوت است. (تمیمی آمدی، بی تا، ص ۳۱۹).

از دیدگاه شناختی، افرادی که سلامت روان دارند، دارای شخصیت سالم هستند و به همین دلیل دارای استدلال ها و باورهای صحیح هستند. (گنجی، ۱۳۷۶، ص ۳۲۱).

و شرط سلامت روان تصحیح خطاهای شناختی است بی توجهی به فاجعه سازی و امور منفی و تعمیم مبالغه آمیز است زیرا این خطاها خود به خود منجر به مشکلات شناختی، عاطفی و رفتاری می شود. یک سال ها درباره سلامت روان و افراد افسرده تحقیق نموده است وی در تحقیقاتش متوجه شد که ساختار ذهنی افراد افسرده به گونه ای است که استنباط آن ها از واقعیت نسبت به افراد عادی متفاوت است (پروجسکا، ۱۳۸۹، ص ۴۱۶).

ا: عواطف و هیجانات:

توانایی کنترل هیجانات به شکلی که در بیان آنها راحت باشیم و بتوانیم شکل و شیوهی مناسب اظهار و ابراز آنها را انتخاب کنیم، به عنوان سلامت عاطفی تعریف می شود. دقت داشته باشید که کنترل هیجانات به معنای مخفی کردن آنها نیست. بلکه به معنای تصمیم گیری درست در مورد ابراز کردن یا نکردن آنها و شیوه و زمان ابراز آنهاست.

برخی از مطالبی که تا کنون در ارتباط با سلامت عاطفی و هیجانی در متمم مطرح شده اند:

* مدیریت خشم

* روش های نادرست مدیریت خشم

* شناسایی و ابراز احساسات

* هوش هیجانی

د- تعریف سلامت محیط زندگی

تعریف سلامت محیط زندگی اگر چه به سادگی قابل درک است، اما بیان آن چندان ساده نیست.

تقریباً هر چیزی که در محیط ما وجود دارد و روی یکی از مولفه های سلامت تاثیر می گذارد را می توان به عنوان سلامت محیط زیست یا سلامت محیط زندگی معرفی کرد. تمیزی هوایی که نفس می کشیم، آبی که می نوشیم، غذایی که می خوریم، پایین بودن نویز و صدای مزاحم که در محیط ما قرار دارد، فضای فیزیکی که برای کار و زندگی در اختیار داریم، نور محیط و خلاصه هر چیزی که در محیط است و به سلامت ربط دارد، در این جا قابل بررسی است. (<https://motamem.org>)

برخی از مواردی که در ارتباط با این مولفه از سلامت، منتشر شده اند:

* روانشناسی محیطی

* تاکید بر شرایط محیطی در تعریف کیفیت زندگی کاری

* طراحی دفتر کار و اتاق های بدون پنجره

ه- تعریف سلامت اجتماعی

در تعریف سلامت اجتماعی می گویند:

سلامت اجتماعی به معنای توانایی تعامل با انسان ها و محیط با هدف ایجاد ارتباط رضایت بخش بین فردی است. به عبارتی دیگر سلامت اجتماعی به عنوان یکی از ابعاد سلامت، عبارت است از توانایی انجام مؤثر و کارآمد نقش های اجتماعی بدون آسیب رساندن به دیگران؛ در واقع ارزیابی شرایط و عملکرد فرد در جامعه است.

برخی از مواردی که در سلامت اجتماعی نقش دارند به شرح زیر هستند:

* معرفی افرادی که با الگوی رفتاری خود، جسم و ذهن ما را مسموم می کنند

* مفهوم نوازش در تعامل با دیگران

* مذاکره کردن با کسانی که از نگاه ما دیوانه به نظر می رسند

* هنر نه گفتن در ارتباطات و مذاکره

* رفتار انفعالی - تهاجمی در مذاکره و تعامل با دیگران

* یکپارچگی اجتماعی

* پذیرش اجتماعی

* شکوفایی اجتماعی و انسجام اجتماعی (ریموند و همکاران، ۲۰۰۴، ص ۱۴)

عواملی چند بر روی این سلامت اجتماعی تأثیرگذارند به گونه ای که امنیت اجتماعی را هم مختل می کند از جمله ی این عوامل: وضعیت اقتصادی- اجتماعی، سن، میزان تحصیلات و ... بسیاری از فیلسوفان اجتماعی نظیر هیس و توکویل معتقدند که اعتماد، پایه اساسی نظم اجتماعی میباشد، اعتماد تنشهای اجتماعی را کاهش و انسجام را افزایش می دهد. (شارع پور، ۱۳۸۸، ص ۵).

و- تعریف سلامت معنوی

سلامت معنوی را به صورت باور به ارتباط و اتصال انسانها با یکدیگر و نیز داشتن معنا و هدف برای زندگی تعریف می کنند.

اگر چه به تعداد انسانها، ممکن است نگرش ها و باورهای متفاوتی در زمینه ی انسانها، تعامل آنها با یکدیگر و معنا و هدف زندگی وجود داشته باشد، اما مستقل از این تنوع، باور داشتن و یافتن معنایی برای زندگی، در مقایسه با کسانی که نتوانسته اند برای زندگی معنایی بیابند یا بسازند، سلامت معنوی را ایجاد و تقویت می نماید.

طبیعتاً این جنس از سلامت، چیزی نیست که در قالب بیان قابل انتقال باشد. بلکه عمیق تر و فراگیرتر است و تمام لایه های زندگی فرد را در بر می گیرد و به نوعی هر انسانی در لحظه لحظه ی حیات خود، در جستجوی این معناست. اما به طور کلی باید گفت قلب و عقل دو مرتبه بسیار مهم از ساحت معنوی انسان هستند که سلامت آن ها موجب «سلامت معنوی» خواهد بود. در این جا به جایگاه و اهمیت آن ها در تعالیم دینی اجمالاً اشاره می کنیم:

أ- قلب در آیه و روایت

درآموزه های دینی، قلب علاوه بر روح و روان، به معانی دل و خرد و عقل به کار رفته است (خرمشاهی، ۱۳۷۷، ص ۱۷۷). قلب انسان وجه آینگی و لوح حق نمای اوست، و قابلیت آن را دارد که به شرط سالم بودن، حقایق را آن گونه که هست بیان کند. درست دیدن خود و جهان مقدمه شناخت صحیح است. به عبارتی یکی از آثاری که به «قلب» نسبت داده شده عبارت است از «ادراک» اعم از ادراک حصولی و ادراک حضوری که با تعبیر مختلف در قرآن مجید نشان داده می شود که فهمیدن و درک کردن از شوون «قلب» و به تعبیر دیگری «فؤاد» است؛ از این رو است که می بینیم قرآن با تعبیر مختلف و با استفاده از کلماتی از خانواده عقل و فهم و تدبر و... کار ادراک و عم ادراک را به قلب نسبت می دهد؛ یعنی، حتی در آنجا نیز که ادراک را

از قلب نفی می‌کند می‌خواهد این حقیقت را القاء کند که قلب کار خودش را انجام نمی‌دهد و سالم نیست؛ یعنی، شان قلب این است که ادراک کند پس اگر ادراک نمی‌کند بخاطر عدم سلامت آن است که اگر سالم می‌بود ناگزیر عمل ادراک را انجام می‌داد. (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۲۴۹).

در قرآن کریم حتی «تعقل» به قلب نسبت داده شده است:

« أَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونْ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا؛ آيا (این کافران) در روی زمین به سیر و تماشا نرفتند تا دلهاشان بینش و هوش یابد و گوششان به حقیقت شنوا گردد؟ که (این کافران را) چشمهای سر گرچه کور نیست لیکن چشم باطن و دیده دلها کور است. » (سوره حج، آیه ۴۶).

ب- ارزش سلامت قلب در سلامت معنوی

قلب اگر سالم باشد، صاحبش از هم اکنون در بهشت است. و صاحب قلب نیز از هم اکنون در جهنم است، به بیان دیگر قلب های سالم در حال بهره مندی از نعمت های بهشتی هستند. و قلب برخی دیگر در حال سوختن است. (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ص ۱۶۹).

قالب ناسالم و مریض انسان را در جهل نگه می‌دارد که قابلیت حق نمایی خود را از دست داده است و بسیاری از قتل ها ناشی از داشتن قلب بیمار است. « كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ؛ چنین نیست، بلکه ظلمت ظلم و بد کاریهایشان بر دلهای تیره آنها غلبه کرده است (که قرآن را انکار می‌کنند. » (سوره مطففین، آیه ۱۴).

ج- آثار بیماری قلبی

بنابرایات قرآن کریم، قلب ممکن است «آلوده» یا «مطهر» باشد:

« يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ سَمَّاعُونَ لِقَوْمٍ آخِرِينَ لَمْ يَأْتُوكَ يُخَرِّفُونَ الْكَلِمَ مِنْ بَعْدِ مَوَاضِعِهِ يَقُولُونَ إِنْ أُوتِيتُمْ هَذَا فَخُذُوهُ وَإِنْ لَمْ تُؤْتَوْهُ فَاحْذَرُوا وَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ فِتْنَتَهُ فَلَنْ تَمْلِكَ لَهُ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ؛ ای پیغمبر، غمگین مباش از آنان که به زبان اظهار ایمان کنند و به دل ایمان ندارند و به راه کفر شتابند، و اندوهناک مباش از آن یهودانی که جاسوسی کنند و سخنان دروغ (و) فتنه‌خیز به جای کلمات حق) به آن قومی که (از کبر) نزد تو نیامدند می‌رسانند؛ کلمات حق را

بعد از آنکه به جای خود مقرر گشت تغییر دهند و گویند: اگر حکم قرآن این گونه آورده شد بپذیرید و الاّ دوری گزینید. و هر کس را خدا به آزمایش و رسوایی افکند هرگز تو او را از (قهر) خدا نتوانی رهانید، آنها کسانی هستند که خدا نخواستۀ دلہاشان را پاک گرداند، و آنان را در دنیا ذلت و خواری و در آخرت عذاب بزرگ مہیاست.» (سورہ مائدہ، آیہ ۴۱).

گناہان، لکہ ہای آلودہ کنندہ ای ہستند کہ حجاب چشم دل می شوند و این آینہ حق نما را مکدر می سازند و موجب مراتب مختلفی از بدخلقی و کج بینی و حتی نابینایی می شوند. صاحب قلب بیمار در پلیدی و کفر می میرد کہ عذابی دردناک است. بدترین بیماری قلب «قفل شدن قلب» است. خداوند در قرآن کریم می فرماید:

« أَفَلَا يَتَذَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا؛ آیا منافقان در آیات قرآن تفکر نمی کنند یا بر دلہاشان خود قفل ہا (ی جہل و نفاق) زدہ اند.»

این قلب قفل شدہ دچار ظلمت و حجابی است، کہ کوری کامل را در بردارد. چنین شخصی ہم در دنیا و ہم در آخرت از روئت حق محروم می شود. و ناامنی را برای خود و دیگران ایجاد می کند. خداوند در قرآن کریم بیان می کند:

« وَمَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَى فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَى وَأَضَلُّ سَبِيلًا؛ هر کس در این جہان نابینا (ی کفر و جہل و ضلالت) است در عالم آخرت نیز (از مشاہدہ بہشتیان و شہود و جمال حق) نابینا و گمراہ تر خواہد بود.» (سورہ اسراء، آیہ ۷۲).

ز- تعریف سلامت شغلی

داشتن شغلی کہ رضایت شغلی نسبتاً خوبی را ایجاد کند، انجام کاری کہ معنا داشتہ باشد، کارکردن با کسانی کہ سہم تو را در کار ببینند و بپذیرند و منافع مالی در حدی کہ بتوانی سبک زندگی مورد نظر خود را داشتہ باشی، از جملہ مولفہ ہای سلامت شغلی تعریف می شود. اگر چہ در در زمینہی رضایت شغلی و مدیریت منابع انسانی و مدیریت رفتار سازمانی وجود دارند، اما ہنوز بین وضعیت فعلی و برنامه ای کہ برای معرفی و تشریح و ارائہی راہکار برای بہبود سلامت شغلی در نظر داریم، راہ درازی باقی مانده است.

أ- ارتباط امنیت با شغل

وقتی دغدغہ ی شغلی را داریم و نمی دانیم فردا باز ہم سر پست خود ہستیم یا این کہ کس دیگری جایگزین ما خواہد شد؛ وقتی پس از یک روز کاری طاقت فرسا بہ منزل برمی گردیم و می خواہیم محیطی آرام و بی استرس در فضای خانہ حکم فرما باشد؛ زمانی کہ

در ترافیک و از بین ماشین های زیادی با جنگ اعصاب به محل کار می رویم؛ وقتی که... همه این ها مصادیق عینی و آشکار اهمیت وجود یا نبود امنیت روانی در جامعه است. همه ما بدون امنیت روانی دچار دلهره و نگرانی می شویم و این دلهره در رفتار و گفتارمان و در نتیجه در زندگی فردی و اجتماعی مان دخیل است. به همین خاطر قبل از هر چیز و هر کاری باید وجود و لزوم امنیت روانی را جدی بگیریم و ببینیم سرمنشأ آن به کجا ختم می شود. همچنین افراد جامعه باید از عوامل برهم زننده تعادل روانی، اضطراب، ناکامی، تعارض و... مصونیت داشته باشند تا بتوانند هر کدام در جای خود و در شغل و کار خویش، منشا اثری مفید و کارا باشند. روشن است که همه این امور، در جامعه هایی که عدالت بر آنها حاکم باشد تحقق خواهد یافت.

(حکیمی، ۱۳۷۹، ص ۱۳۸)

۳- سلامت در جایگاه یک موضوع امنیتی

امروزه نگرانی های بسیاری در ارتباط با تهدید بیماری های مسری وجود دارد و نیز حملات تروریستی بیولوژیکی باعث شده است به این مسأله توجه بیشتری گردد. بیماری و نقصان هم چنین می توانند بر امنیت نظامی نیز تأثیر مستقیمی داشته باشند. چون بیماری افراد باعث کاهش نیروهای مسلح ملی می شود. به عنوان مثال با افزایش بیماری ایدز در یک کشور، برخی دولت ها با کاهش جوانان سالم برای خدمت به سربازی روبرو می شوند. (فلدبوم، ۲۰۰۶، ص ۷۷۵)

۴- جایگاه و نقش دین و ایمان در تأمین امنیت و سلامتی

از جمله آثار ارزشمند ایمان به خداوند متعال و شریعت پاک الهی برای بشریت به ارمغان می آورد دست یابی به امنیت و سلامتی است. امنیت و سلامتی که در سایه آموزه های قرآنی برای بشر به وجود می آید، دایره وسیعی داشته و نه تنها تأمین کننده و ضامن امنیت و سلامتی افراد در دنیا بلکه سلامتی و گسترده را در حیات ابدی و دنیوی را فراهم می نماید. شاخص های ارزشمند قرآنی از آنچنان قابلیت و کارایی برخوردار است که امنیت را در حوزه های فرهنگی، نظامی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، برای افراد ضمانت می کند. نحوه ارتباط امنیت با ایمان و عدم ظلم در قرآن این چنین مورد توجه قرار گرفته است. خداوند در قرآن کریم می فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» کسانی که ایمان آوردند و ایمانشان را به شرک نیامیختند، ایشانند که ایمنی دارند و آنان راه یافتگانند.» (سوره انعام، آیه ۸۲).

به گفته مفسران مقصود امنیت، می تواند اعم امنیت از مجازات پروردگار و یا نا امنی از حوادث پیچیده اجتماعی باشد. امنیت و آرامش روحی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع انسانی دو اصل حکومت کند، ایمان و عدالت اجتماعی، اگر پایه های ایمان به خدا متزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت در چنان جامعه ای وجود نخواهد داشت و به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی های مختلف در دنیا می کنند روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می گردد. (مکارم شیرازی، ۱۳۰۵، ج ۵، ص ۳۲۱).

۵- روش های ایجاد امنیت همراه با سلامتی در افراد

در آموزه های دینی همواره از صحت (سلامتی) و امنیت به عنوان دو نعمت بزرگ یاد می شود که مردم هیچ گاه قدر و ارزش آن ها را در نظر ندارند و تنها زمانی به این دو نعمت اندیشه می کنند که آن ها را از دست داده باشند. به عبارتی نعمت سلامت و امنیت دو نعمتی است که چون آن ها را از دست بدهیم تازه به اهمیت آن پی می بریم. (صدوق، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۳۸).

با توجه به اهمیت این مساله برای تأمین سلامت و ایجاد امنیت برای فرد و جامعه باید از ناامنی و بیماری روحی- روانی و جسمی و آنچه امنیت و سلامت فرد را مختل می کند پیشگیری کرد. در زمینه پیشگیری هم عنصر علم و آگاهی لازم است.

الف- امنیت روانی و سلامت روان، در پرتو یاد خدا

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر فردی احساس امنیت روانی نکند، زندگی برای او بی معنا خواهد بود و سلامت روانی نیز برقرار نخواهد شد. امنیت روانی؛ یعنی داشتن روح و روانی آرام و به دور از ترس که در این صورت، زندگی آدمی گوارا و دلپذیر خواهد شد.

پس نشاط و آرامش از آن کسی است که به امنیت و اطمینان نفس می رسد و این امر زمانی به وجود خواهد آمد که انسان به خداوند خویش، وابستگی و دل بستگی راستین پیدا کرده باشد و ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتارش را فراگرفته باشد. از نظر قرآن، تنها در پرتو یاد خداست که انسان به آرامش می رسد. همان گونه که می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می گیرد، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می کند.» (سوره رعد، آیه ۲۸)

بر اثر یاد خدا و اصلاح رابطه انسان با خدا، رابطه او با دیگر بندگان خدا نیز اصلاح می شود. با این روش، انسان از انزوا و افسردگی و دیگر پی آمدهای ناگوار برخاسته از انزوا نیز به دور می ماند. (<https://hawzah.net>)

ب- توکل و سلامت روان

«توکل» از آموزه هایی است که آثار مثبت شگرفی بر سلامت روان انسان می گذارد. به انسان جرئت می بخشد و راه رسیدن به هدف را برای او هموار می سازد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا توکل و کار خود را دنبال کن.» وقتی امور مهم و سرنوشت ساز، انسان را درگیر خود می سازد و شک و دلهره بر روح و روان آدمی عارض می شود، ناچار به دنبال تکیه گاهی مورد اعتماد می گردد تا یار و پشتیبان وی باشد. در نتیجه، آرامش بر قلب و روحش حاکم می شود و از نگرانی رهایی می یابد. توکل بر خدا، تردیدها و دلهره ها را از میان می برد و قلب آدمی را سرشار از آرامش می کند و روح را با سلامتی همراه می سازد.

یکی از بیماری های روح و روان انسان بر اثر درماندگی و ناامیدی و توفیق نیافتن او بر انجام دادن وظایف خویش پدید می آید. حال آنکه انسان با توکل بر خدای قادر و حکیم، به توانایی ها و استعدادهای خدادادی اش اعتماد می کند و افزون بر اینکه در پیروزی ها به غرور و خودپسندی گرفتار نمی شود، در برابر مشکلات و سختی ها نیز مقاوم می شود که این، خود، بهترین وسیله تأمین سلامت روانی فرد است.

توکل، از معرفت آدمی به خداوند سرچشمه می گیرد و او را از امیدورزی بیهوده به غیر خداوند بازمی دارد و دل را از وسوسه و تردید پاک می کند و بدین ترتیب، از عوامل مهم تأمین سلامت روان انسان به شمار می رود. نزدیک تر شدن به خدا، احساس سربلندی و بی نیازی از غیر خدا نیز از نشانه های سلامت روح است که بر اثر توکل، می توان به آنها دست یافت. (<https://www.noormags.ir>)

ج- استفاده از شفاعت قرآن برای ایجاد امنیت و سلامتی

قرآن از جهت آن که معالجات امراض قلبی است، برای مؤمنین شفا و به لحاظ این که صحت و استقامت نفسانی برای افراد می‌آورد «رحمت» است. (موسوی همدانی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۲۵۲).

د- استفاده از تغذیه مناسب جهت کاهش عصبانیت

عوامل زیادی می‌توانند تعادل بدن انسان را به هم بریزند. به عنوان مثال، بسیاری از زنان دچار کم خونی هستند. این مسأله باعث افسردگی و خستگی زودرس می‌شود، یا افراد سالمند معمولاً با کمبود ویتامین‌های گروه B مواجهند، که روی سیستم عصبی و رفتاری بسیار موثر است. در افرادی که به طور منظم و سر وقت غذا نمی‌خورند، قند خون همیشه در حال تغییر است و ثبات لازم را ندارد و همین مسأله روی قدرت تفکر و تمرکز و در نتیجه خلق و خو تأثیر می‌گذارد. بعضی مردم هم به بعضی مواد شیمیایی موجود در غذا حساسیت دارند که در حین مصرف این مواد غذایی خاص، خلق و خوی آنها دچار مشکل می‌شود.

در مطالعه‌ای که روی ۲۰۰ نفر از مردم انگلستان انجام شد، تأثیر غذا بر سلامت ذهنی و روانی افراد، مورد مطالعه قرار گرفت. به این افراد توصیه شد مصرف غذاهایی را که برای خلق و خو استرس‌زا هستند، قطع کنند و همزمان مقدار غذاهایی را که از ذهن و خلق فرد حمایت می‌کنند افزایش دهند. مواد غذایی که برای خلق فرد، استرس‌زا (یا تنش‌زا) محسوب می‌شوند، شامل شکر، کافئین (موجود در قهوه)، شکلات (در صورت مصرف بیش از حد) است، در حالی که می‌توان برای مواد غذایی حمایت‌کننده خلق و خو به آب، سبزی، میوه و ماهی اشاره کرد. ۸۸٪ افرادی که از رژیم‌های غذایی حمایت‌کننده خلق و خو استفاده کردند، از نظر ذهنی و روانی، وضعیت بهتری پیدا کردند. ۲۶ درصد دیگر تعداد حملات پانیک (هراس) و اضطراب کمتر شده بود و ۲۴ درصد دیگر عنوان کردند دچار حالت افسردگی شده‌اند.

(<http://daneshnameh.roshd.ir>)

أ- توجه کردن به مزاج

یک سری انسان‌ها هستند که بسیار صمیمی و مهربان هستند و دارای روابط اجتماعی بالا هستند؛ ولی وقتی عصبانی می‌شوند هیچ کس نمی‌تواند خشم آن‌ها را مدیریت کند این افراد معمولاً تیپ‌های دموی و صفاوی هستند این افراد باید در تغذیه خود دقت کنند که غذاهایی که گرم مزاج است نخورند. زیرا اگر بخورند درجه حرارت بدنشان بالا می‌رود و به همین دلیل مرتکب جرایم و حوادث می‌شوند. (زرقانی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۸).

و- پرداخت خمس

از اثرات خمس نقش آن در تعدیل اقتصاد است که در اثر مصرف آن در امور عام المنفعه مثل بهداشت و درمان، مقرری برای یتیمان و در راه ماندگان و مسکینان به وجود می‌آید که از این طریق فقرزدایی صورت می‌گیرد و شکاف طبقاتی کم می‌شود در نتیجه کم شدن این فاصله طبقاتی، سلامت روانی جامعه نیز تضمین می‌شود. (<http://daneshnameh.roshd.ir>)

نتیجه گیری

جایگاه امنیت در جامعه اسلامی به خوبی روشن است از دیدگاه قرآن نخستین نیاز زندگی اجتماعی انسان داشتن امنیت است و حتی در یک اجتماع کوچک اگر امنیت نباشد سایر تلاش ها بی ثمر خواهد بود. اما متأسفانه با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی شاهدیم که آمار قتل ها روز به روز در حال افزایش و جنایت ها و دزدی ها و تجاوز به عنف در جامعه رو به شد است و این مساله امنیت خانواده و جامعه را دچار اختلال می‌کند بنابراین لازم است با مواردی که امنیت جامعه را ویران می‌کند آشنا شویم یکی از موارد ایجاد ناامنی در جامعه برخوردار نبودن از سلامت جسمی و روحی و روانی است از این رو عقل و نقل حفظ تندرستی را واجب شمرده است. در آیات و روایات ملاک سلامت را در بعد روانی و معنوی، ایمان و شناخت خدا، تقوا، داشتن قلب سلیم، مسلمان بودن و عمل صالح، معرفت نفس و عوامل دیگری مثل توبه، ظلم نکردن و... معرفی کرده است. پس فرد بایستی با توکل به خدا توجه ویژه ای به سلامت خود از هر جهت داشته باشد تا بتواند برای خود و خانواده و جامعه اش ایجاد امنیت کند.

فهرست منابع

* قرآن

* نهج البلاغه

الف- کتب فارسی

- ۱- آشوری، داریوش، دانشنامه ی سیاسی، تهران: نشر مروارید.
- ۲- آذرتاش، آذرنوش، ۱۳۹۱، فرهنگ معاصر عربی، چاپ چهاردهم، تهران: نشر نی.
- ۳- پروجسکا، جیمز، ۱۳۸۹، نظریه های روان درمانی، ترجمه یحیی محمدی، تهران: روان.
- ۴- جوادی آملی، عبدالله، بی تا، آیین معرفت، تهران، نشر فرهنگی رجاء.
- ۵- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، لغت نامه دهخدا، تهران: انتشارات ایران.
- ۶- ربیعی، علی، ۱۳۸۴، مطالعات امنیت ملی، چاپ سوم، تهران: دفتر مطالعات سیاسی و بین المللی.
- ۷- زرقانی، حسن، ۱۳۹۵، مزاج شناسی کاربردی، قم: سرمداران.
- ۸- شارعیپور، محمود، ۱۳۸۸، بررسی عوامل موثر بر اعتماد اجتماعی به نیروهای انتظامی، مازندران، دانشگاه علوم اجتماعی.
- ۹- صالحیان، حمید، بی تا، تأثیر خستگی محیطی بر ویژگی های زمانی تصویرساز ذهنی، تهران.
- ۱۰- کجباف، م.ب، ۱۳۸۱، روان شناسی ترسی، تهران: ناشر آوای نور.
- ۱۱- گنجی، حمزه، ۱۳۷۶، بهداشت روانی، تهران: ارسباران.
- ۱۲- لطافتی بريس، امين، ۱۳۸۹، نظریه پردازان سلامت روان، بی جا.

۱۳- معین، محمد، ۱۳۷۵، فرهنگ فارسی معین، چاپ دوم، تهران: نشر دیبا.

۱۴- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۰۵، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۱۵- مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۹۱، اخلاق در قرآن، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره).

۱۶- موسوی همدانی، محمدباقر، ۱۳۷۴، ترجمه تفسیر المیزان، چاپ پنجم، قم: انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه قم.

۱۷- نویدنیا، منیژه، ۱۳۸۸، تحلیل رابطه امنیت اجتماعی و هویت ایرانی، تهران: انتشارات خردمند.

ب- کتب عربی

۱- بندرریگی، محمد، ۱۳۷۸، فرهنگ بندریگی، چاپ اول، تهران، انتشارات علمی.

۲- طریحی، فخرالدین، ۱۴۱۶ه.ق، مجمع البحرین، چاپ سوم، تهران: کتابفروشی.

ج- سایت ها

1- <http://daneshnameh.roshd.ir>.

2- <https://hawzah.net>.

3- <https://motamem.org>.

4- <https://www.noormags.ir>.