

«مرکز جامع سبک زندگی سالم»

جام فارس

سلامت جسمی

سلامت اجتماعی

سلامت معنوی

سلامت فرهنگی

سلامت اقتصادی

سلامت روانی

سلامت سیاسی

با تشکر از عزیزانی که در استان های تهران بزرگ،
خراسان رضوی، کرمان، گیلان و مازندران اعلام آمادگی
فرمودند

دست همه خیرین، مسئولین و منتظران واقعی حضرت
مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف را در سراسر جهان به
گرمی می فشاریم

مرکز جامع سبک زندگی سالم
جام فارس

🏃 سلامت جسمی

👤❤️👤 سلامت اجتماعی

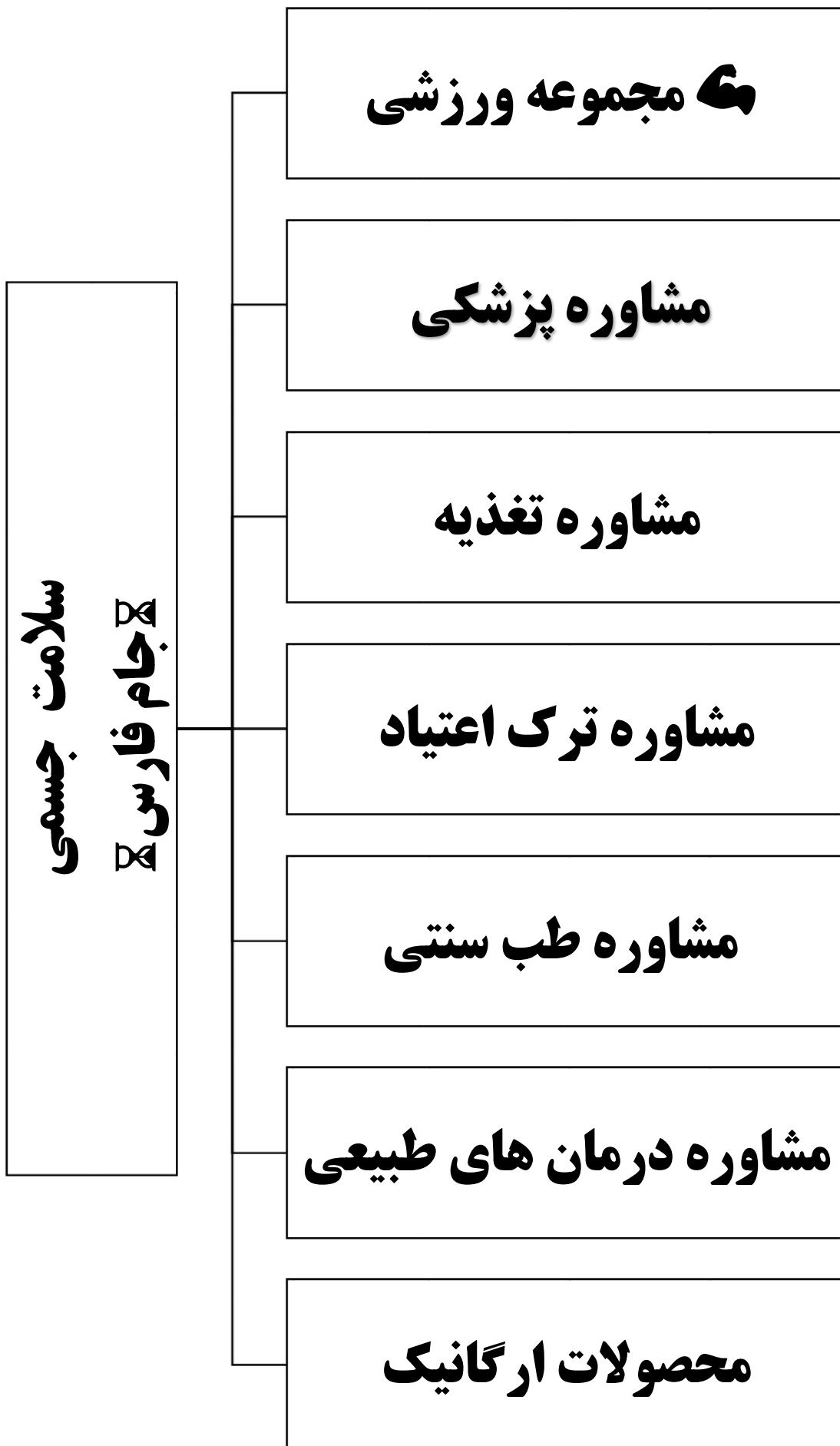
❓ سلامت معنوی

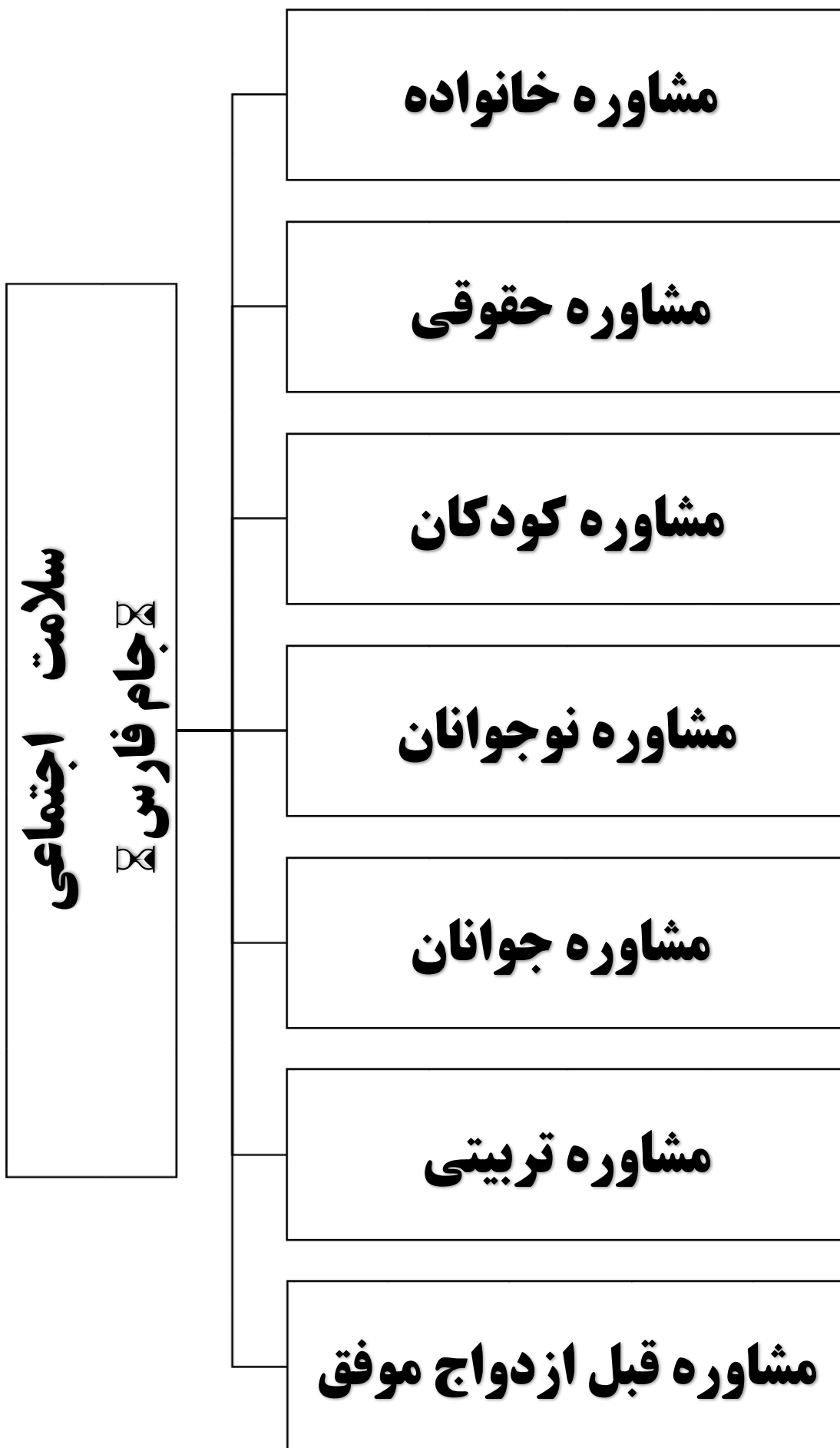
🎭 سلامت فرهنگی

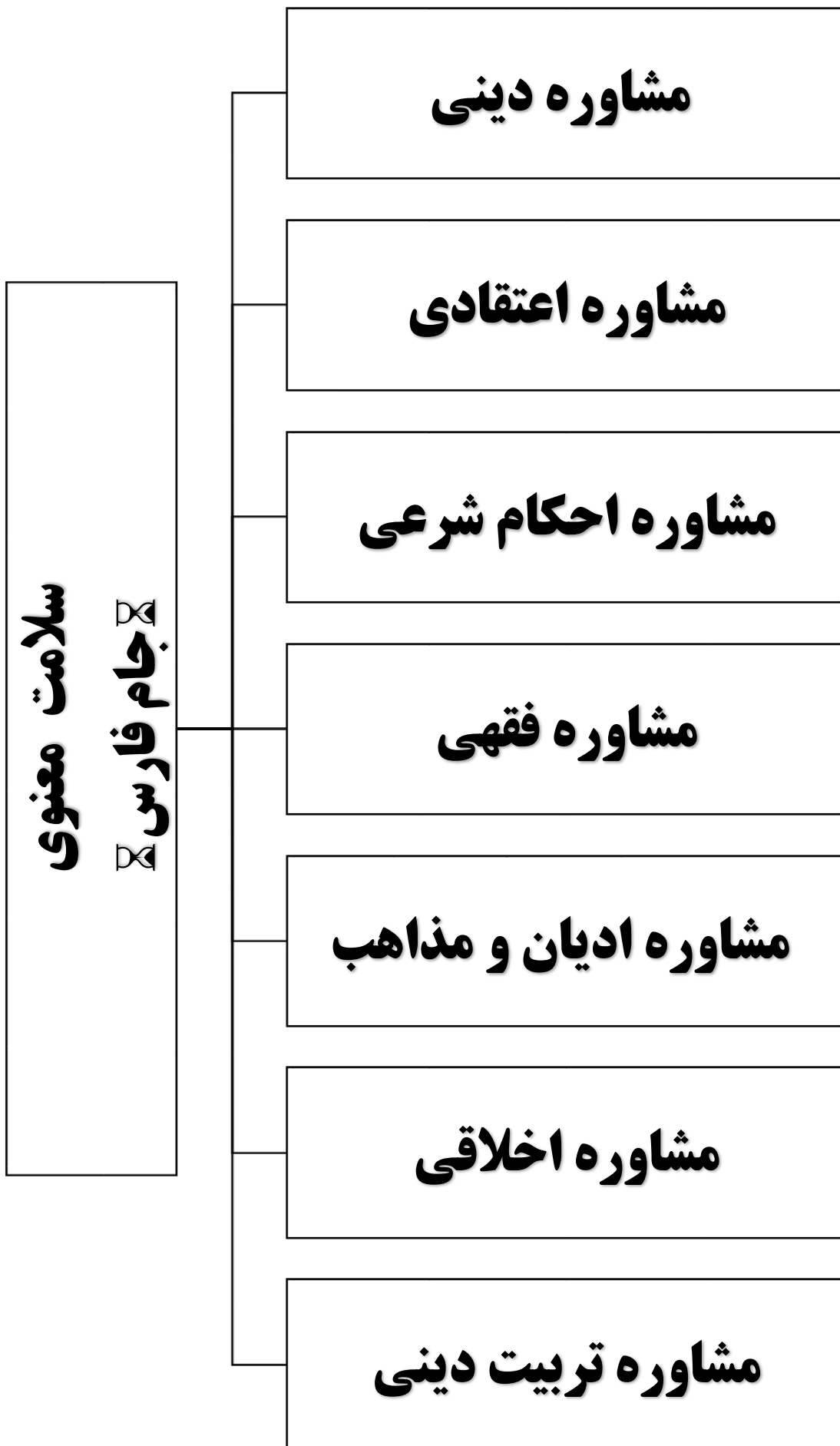
👛 سلامت اقتصادی

🎓 سلامت روانی

🕶️ سلامت سیاسی











سلامت روحی و روانی
جام فارس

مشاوره کنترل هیجانات

مشاوره مهارت‌های زندگی

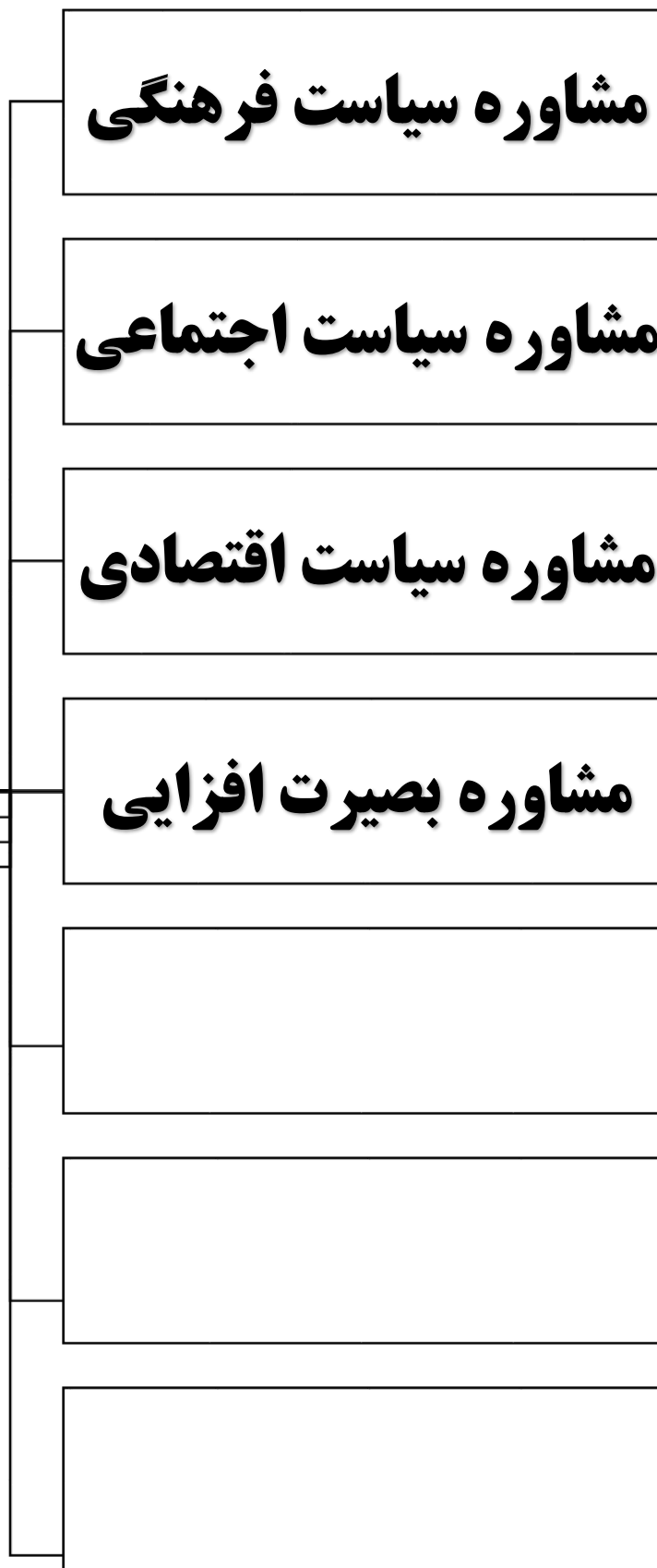
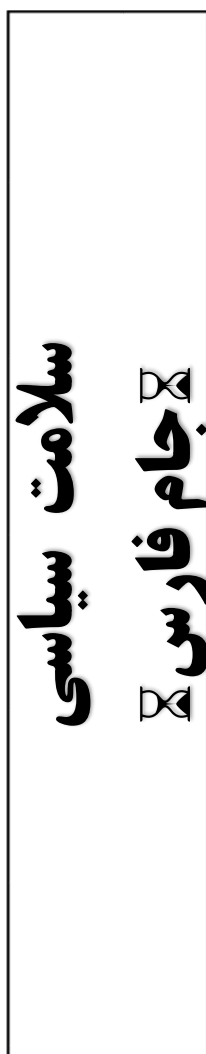
مشاوره تغییر رفتار

مشاوره روانشناختی

اصلاح طرحواره‌های
زندگی

اصلاح مزاج

تفریحات سالم



سلامتی مفهومی است که به سختی می‌توان آن را در قالب لغات بیان کرد؛ چراکه از شهودی‌ترین مفاهیم قابل درک به وسیله افراد به حساب می‌آید. سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۷ سلامتی را حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی تعریف کرده است. این تعریف کلاسیک از سلامتی، با توجه به اینکه عناصر ضروری سلامت را تعیین می‌کند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این تعریف بیشتر به این مسئله پافشاری می‌کند که سلامتی مفهومی کلی و مستلزم تعامل و درون‌وابستگی میان اجزای مختلف است. [۱]

جهت درک کامل معنی سلامت، دانستن هر یک از ابعاد سلامت از اهمیت بسزایی برخوردار است. گوداستات، سیمپسون و لوانگر (۱۹۸۷) با یک مرور مطالعاتی گسترده ابعاد سلامتی را اینگونه توصیف کردند: آنان سلامت جسمانی را فقدان بیماری و ناتوانی و عملکرد مناسب جسمی و فیزیولوژیک بیان کردند. همچنین سلامت روانی را سلامت روان‌شناسانه نامیدند که شامل عواطف و منبعی برای قابلیت‌های عقلانی و درک ذهنی است. همچنین سلامت اجتماعی را توانایی تعامل مؤثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی، رضایتمندی از روابط بین فردی و ایفای نقش می‌دانند. آنان بعد سلامت روحی یا سلامت معنوی را سلامت شخصی می‌نامند و آن را با مفهوم تعالی نفس مرتبط می‌دانند که منعکس‌کننده سیستم ارزشی فرد است و ممکن است مربوط به عقیده‌ای در مورد پدیده‌ای ماورایی یا طبیعی باشد و یا قانون عملی و منبع مذهبی. البته برخی سلامت عاطفی را هم به این ابعاد می‌افزایند، هرچند که در تعریف سازمان جهانی بهداشت نیامده است.

از نگاه اسلام، سلامت فقط یک بعد ندارد و فقط بحث جسم نیست؛ بلکه سلامت روح از نگاه اسلام بسیار مهم است. به عبارت دیگر سلامت را می‌توان در دو بعد سلامت جسمی و سلامت روح و روان انسان مورد بحث قرار داد. تعبیری در قرآن داریم که در آن‌ها عنوان مرض به انسان اطلاق شده که بیشتر مربوط به امراض روحی است. می‌فرماید فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا (بقره: ۱۰). بنابراین قلب و روح و روان انسان نیز دچار آشفتگی و مرض می‌شود. فلسفه بسیاری از دستورات اخلاقی و دینی ما مربوط به سلامت روان انسان است و اگر این دستورات رعایت نشود، انسان دچار امراض بسیاری می‌شود. مثلاً مرضیهایی مانند ریا، دروغ نفاق یا مرض حسادت، همگی مربوط به روان و روح انسان می‌باشد. پس می‌توان در یک کلام گفت که سلامت جسم و روح، هر دو از نظر اسلام مهم بوده و باید همیشه آن‌ها را به عنوان یک هدف در نظر داشته باشیم از زمان مطرح شدن سلامت روحی و جسمی در عرصه سلامت، پژوهشگران نتوانسته‌اند به مفهومی واحد از آن دست یابند؛ به طوری که حتی در میان پژوهشگران یک دین و فرهنگ هم در این باره اختلاف نظر وجود دارد. از این رو، شایسته است ساختار مفهومی سلامت معنوی و جسمی از دیدگاه دین مبین اسلام بررسی شود تا بتوان به تعیین شاخص‌های آن اقدام کرد.^۱

^۱ مقتدری، اسماعیل، ۱۳۹۷، بررسی منابع سلامت جسمی و روحی انسان در کتاب آسمانی (قرآن)، سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، تهران، ۷۶۶۱۲۷، <https://civilica.com/doc/766127>

۴ سلامت جسمی: (مشاوره پزشکی، طب سنتی، طب اسلامی، ترک اعتیاد، مشاوره ورزشی)

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
 - تنظیم حجم و نوع غذا متناسب با نوع فعالیت‌ها
 - 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
- متمم هم در این زمینه درس‌ها و مطالب متعددی دارد که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. مجموعه درس‌های مرتبط با مدیریت استرس

۲. تلاش برای جدی‌تر گرفتن عاداتی مانند عادت به پیاده روی

۳. مطرح کردن اهمیت بحث خواب و خوابیدن و عاداتی مرتبط با خواب و نیز اثرات نامطلوب کم خوابی

۴. تاکید بر عاداتی مراقبه و تکنیک‌های مرتبط با آن

۵. تلاش برای معرفی بهتر مفهوم اعتیاد به کار به عنوان تسهیل کننده بیماری و کاهش دهنده سلامت

فیزیکی

۶. رفتارهایی که باعث می‌شوند همیشه احساس خستگی کنیم.

۵ سلامت اجتماعی: (مشاوره حقوقی، و تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده)

تعریف سلامت اجتماعی

در تعریف سلامت اجتماعی می‌گویند:

سلامت اجتماعی به معنای توانایی تعامل با انسان‌ها و محیط با هدف ایجاد ارتباط رضایت بخش بین فردی است.

توانمندی ارتباط صادقانه با دیگران و مدیریت تعارض به شیوه‌ی سالم و اخلاقی طی زمان مناسب و قابل قبول، از جمله شاخص‌های سلامت اجتماعی است.

دقت داشته باشید که در زمان نامحدود، به هر حال یا تعارض از بین می‌رود یا طرفین تعارض می‌میرند! بنابراین در تعریف فوق، عبارت در زمان قابل قبول یک عبارت کلیدی است.

احترام گذاشتن به دیگران، مسئولیت در قبال جامعه و آمادگی برای هزینه کردن از منابع خود برای جامعه و تعامل سالم و دوسویه متعادل با دیگران (به شکلی که نه ما مورد سوء استفاده قرار بگیریم و نه دیگران را مورد سوء استفاده قرار دهیم) از جمله زیرمجموعه‌های سلامت اجتماعی محسوب می‌شوند.

برخی از درس‌هایی که تا کنون در متمم، به نوعی به این زمینه پرداخته‌اند به شرح زیر هستند:

۱. معرفی افرادی که با الگوی رفتاری خود، جسم و ذهن ما را مسموم می‌کنند

۲. مفهوم نوازش در تعامل با دیگران

۳. مذاکره کردن با کسانی که از نگاه ما دیوانه به نظر می‌رسند

۴. هنر نه گفتن در ارتباطات و مذاکره

؟ سلامت معنوی: مشاوره دینی، مذهبی، اعتقادی و احکام

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 می‌کنند.

اگر چه به تعداد انسانها، ممکن است نگرش‌ها و باورهای متفاوتی در زمینه‌ی 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 نتوانسته‌اند برای زندگی معنایی بیابند یا بسازند، سلامت معنوی را ایجاد و تقویت می‌نماید. طبیعتاً این جنس از سلامت، چیزی نیست که در قالب درس قابل بیان و انتقال باشد. بلکه عمیق‌تر و فراگیرتر است و تمام لایه‌های زندگی فرد را در بر می‌گیرد و به نوعی هر انسانی در لحظه لحظه‌ی حیات خود، در جستجوی این معناست.

سلامت معنوی

سلامت معنوی به‌عنوان احساسی درونی و رضایت‌بخش توأم با ارتباطات سازنده با خود و دیگران و وجود متعالی در چهارچوب فرهنگی خاص هر جامعه تعریف می‌شود که به معنادار کردن زندگی و مرگ می‌انجامد.^۲

فهرست مندرجات

۱ – اختلاف در تعریف سلامت معنوی

۲ – تعریف سلامتی

۳ – ضرورت وجود معنویت

۴ – تعریف معنویت

۵ – مفهوم‌سازی معنویت

۶ – جایگاه سلامت معنوی

۶،۱ – تعاریف‌های سلامت معنوی

۶،۲ – اشکالات تعریف‌ها

۶،۳ – اقسام نگرش به سلامت معنوی

۷ – نتیجه‌گیری

اختلاف در تعریف سلامت معنوی

سلامت معنوی بعد مهمی از سلامت افراد محسوب می‌شود که محققین و صاحب‌نظران در سراسر جهان تعاریفی برای آن ارائه کرده‌اند و شباهت‌ها و تفاوت‌هایی فاحش در تعاریف ارائه شده و دیدگاه‌های مربوطه به چشم می‌خورد. این تفاوت‌ها و شباهت‌ها ناشی از شرایط اجتماعی محققین، فرهنگ‌ها و اعتقادات مذهبی یا عدم اعتقاد مذهبی افراد است. با توجه به مشکلات پیش‌روی تحقیق در این حوزه، بایستگی رسیدن به تعریفی جامع و مورد توافق به‌طور جدی احساس می‌شود که امکان مقایسه، تعمیم، توسعه و کاربردی کردن تحقیقات را در این زمینه

^۲ ابوالقاسمی، محمدجواد (۱۳۹۱)، مفهوم‌شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال ششم، شماره بیستم، ۴۵-۶۸.

موجب شود. در این پژوهش با واکاوی مفهوم و تعریف‌های سلامت معنوی به دنبال ارائه تعریفی پایه‌ای هستیم که در پژوهش‌های آینده قابل بهره‌برداری باشد.^۳

ضرورت وجود معنویت

ضرورت وجود معنویت در انسان، مانند ضرورت وجود دم و بازدم برای زنده بودن جسم است. معنویت برای همه‌ی انسان‌ها در تمامی جوامع و سرتاسر جهان قابل شناسایی است. معنویت از اصول حیات‌بخش هستی انسان است و برای بسیاری از مذاهب، فرهنگ‌ها و سنت‌ها در سراسر جهان پذیرفته شده است، از طرفی هنوز عقایدی وجود دارد که معنویت را از همان بدو تولد به شکل درونی و در حالتی ساکن می‌داند و اینکه معنویت با کسب تجربه‌های زندگی، فرد را رو به جلو خواهد برد. معنویت راهی است برای تجربه احساس متعالی اتصال به نیرویی فراتر از خود که هم راهنمای زندگی است و هم معنابخش مرگ.^۴

معنویت ارزشی انسانی، مثبت، هستی‌بخش و وابسته به هستی‌شناسی ابعاد انسان است که با ایجاد میل به زندگی برای جست‌وجو در معنا و اهداف زندگی -و فراتر از زندگی- نقش مهمی بازی می‌کند. معنویت فرآیندی درونی، پویا و تکاملی است که تاثیر آن در شخص و در همه‌ی مراحل و حوزه‌های زندگی و حتی روش زندگی آشکار می‌شود. معنویت به تجربه درونی و هم یک اتصال به قدرت متعالی و هم واقعیتی برای افزایش هوشیاری و ارتباط با خود و دیگران و یک واقعیت بزرگ‌تر قلمداد می‌شود.^۵

معنویت پدیده‌ای جهانی است که همه‌ی انسان‌ها برای جست‌وجوی معنا و پذیرش زندگی خود از طریق ارتباط با خودشان، با دیگران و مقدسات به آن نیازمند هستند.^۶

تعریف معنویت

تعریف معنویت به‌طور کلی پیچیده است، به این علت محققین توافق کمی درباره آن دارند. این عدم توافق به درجه‌ی ترکیب‌شدن معنویت با مذهب مربوط می‌شود. علاوه بر این، مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری معنویت، محتوای معنویت، جدا کردن معنویت از مذهب، کم‌بودن تحقیقات و پرداختن به موضوعات جزئی به اسم معنویت -مانند هدف از زندگی، به هم پیوستگی احساس و غیره- بر مشکلات پیش‌روی افزوده است. اگرچه رسیدن به تعریف غالبی از معنویت دشوار است، اما مرور متون با موضوع معنویت نشان از آن دارد که این تعاریف دو بعد را شامل می‌شوند، بعد اول مربوط به مذهب مسائل مرتبط به مذهب که در آن مفهوم درک شده فرد از وجود مقدس یا واقعیت غایی (خداوند) با دیدگاهی دینی بیان می‌شود، در بعد دوم، تلاش بر این است که از تجربه‌های روان‌شناختی، جدا از موضوع دین یا مذهب به عنوان معنویت، مسائلی مطرح شود.^۷

^۳ آصفهانی، سیدمهدی (۱۳۸۹)، سلامت معنوی و دیدگاه‌ها، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال چهارم، شماره چهاردهم، ۴۱-۴۹.

^۴ امیدواری، سپیده (۱۳۸۷)، سلامت معنوی، مفاهیم و چالش‌ها، فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآنی. سال اول، شماره اول، ۵-۱۷.

^۵ صفایی‌راد، ایرج و دیگران (۱۳۸۹)، رابطه بهزیستی معنوی با سلامت روان دانشجویان، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۷، شماره ۴، ۲۸۰-۲۷۴.

^۶ عباسی، محمود و همکاران (۱۳۹۱)، تعریف مفهومی و عملیاتی‌سازی سلامت معنوی، یک مطالعه روش‌شناختی، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال ششم، شماره بیستم، ۴۴-۱۱.

^۷ مرزبند، رحمت‌الله و علی‌اصغر زکوی (۱۳۹۱)، شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال ششم، شماره بیستم، ۶۹-۹۹.

در این میان برخی با ترکیب دو بعد بیان شده، معنویت را از لحاظ معنای زندگی، آرامش ذهنی و رابطه با یک وجود متعالی بیان کرده‌اند.

آنها معنویت را به عنوان ماهیت هستی‌بخش یک شخص آورده‌اند که در جست‌وجوی معنا و هدف زندگی خویش است.^۸

در واقع نمی‌توان واژه‌ای را یافت که در زبان قادر به بیان واقعیت‌های معنوی باشد.^۹

در رویکردهای جدید، معنویت را بیشتر به نتایج و کارکردها محدود کرده‌اند و آن را مجموعه‌ای از توانایی‌های مربوط به هم و کیفیت روانی می‌دانند که در انسان ایجاد انگیزه و معنا می‌کند. گاهی معنویت را فرایندی برای ایجاد رضایت درونی می‌دانند که دارای مؤلفه‌های آرامش، شادی و امید است؛ اما دراندیشه قرآنی به سلامت معنوی بر اساس شاخص‌های شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی نگریسته می‌شود. در این‌اندیشه، انسان باید نسبت به خداوند و رابطه خود با خداوند شناخت کافی داشته باشد.^{۱۰}

مفهوم‌سازی معنویت

به‌طور تاریخی علاقه کمی برای تمایز قائل شدن بین مذهب و معنویت - دو مفهومی که بیشتر در معنای فرهنگ عجین شده است - وجود دارد؛ اما برخی از تحقیقات اخیر در مورد معنویت، تلاش برای به‌دست‌آوردن معانی جدا از مذهب به روشنی دیده می‌شود. این فرآیند نشانگر تقابل دیدگاه دنیاگرایی یا سکولاریسم با اصل مذاهب است؛ اما مطالعات جدید دانشمندان نشان داده است که در فرهنگ‌های مشابه و متفاوت بین مذهب و معنویت رابطه وجود دارد و این مسئله معنادار است.^{۱۱}

۱۷۱

در میان متون علمی در مورد معنویت یک دیدگاه عمومی وجود دارد که هدفمندی در زندگی، تجربه ارتقاء و تعالی، نمود اجتماعی و پایبندی به بایدها و نبایدهای اخلاقی را شامل می‌شود و دیگر دیدگاه مذهبی یا دیدگاه ادیان الهی که خداشناسی، خدا محوری، خدا جویی، شناخت هدف از خلقت و زندگی همچنین تلاش در جهت تکامل روحی، خودسازی و توکل یا اعتقاد به قدرت حامی برتر - خداوند - را شامل می‌شود.^{۱۲}

هم معنویت و هم مذهب با تمرکز بر مقدسات و باورهای دینی، بر باورها و رفتارها اثر می‌گذارند و با ایجاد یا افزایش احساسی مقدس در افزایش آگاهی و تجربه‌های مذهبی و معنوی نقش دارند، اصلی‌ترین تفاوت مذهب و معنویت این است که برای مذاهب یک چارچوب مذهبی و رسمی وجود دارد؛ اما معنویت، شامل مجموعه یا زمینه رسمی نیست.

جایگاه سلامت معنوی

^۸ مرنیدی، سیدعلیرضا و فریدون عزیزی (۱۳۸۹)، مسئله جایگاه تعریف و دشواری‌های پایه‌ریزی مفهوم سلامت معنوی در جامعه ایرانی-اسلامی، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال چهارم، شماره چهاردهم، ۱۱-۲۱.

^۹ ↑ Spreitzer, Gretchen M (۱۹۹۵) Psychological Empowerment in the Workplace: Dimensions, Measurement, and Validation. The Academy of Management Journal: ۳۸(۵): ۱۴۴۲-۱۴۶۵

^{۱۰} مرزبند، رحمت‌الله و علی‌اصغر زکوی، شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال ششم، شماره بیستم، ۱۳۹۱، ص ۶۹-۹۹.

^{۱۱} June M. Como (۲۰۰۷) A Literature Review Related to Spiritual Health and Health Outcomes ۲۱ (۵): ۲۲۴-۲۳۶.

^{۱۲} ↑ اصفهانی، سیدمهدی، سلامت معنوی و دیدگاه‌ها، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال چهارم، شماره چهاردهم، ۱۳۸۹، ص ۴۱-۴۹.

بر اساس مطالعات در حوزه سلامت معنوی، ارتباط با خود، دیگران و مقدسات موجب تعالی و قدرت گرفتن روحی شخص می‌شود. در این میان حمایت‌های روحی افراد و توجه به فعالیت‌های معنوی بسیار کمک‌کننده است.^{۱۳}

در همین راستا شواهد فراوانی از وجود رابطه قوی بین مذهب و سلامتی وجود دارد که نشان‌دهنده اهمیت سلامت معنوی است.^{۱۴}

نتیجه‌گیری

با توجه به مشکلات پیش‌روی تعریف سلامت معنوی و محدودیت‌ها و چالش‌های پیش‌روی محققین و تفاوت‌های دیدگاهی در این زمینه و وجود تعاریف مختلف، رسیدن به تعریفی مشترک کاری دشوار است؛ اما با وجود این به نظر می‌رسد بهترین و کاربردی‌ترین تعاریف باید هم شاخص‌های معنویت را شامل شود و هم دیدگاه فرهنگی مربوط به هر جامعه را لحاظ کند. هم‌طور که بیان شد، مذهب و معنویت و نگرش افراد مختلف نسبت به این موضوعها متفاوت است و این امر بررسی جداگانه یا توأم این دو را با مشکل روبرو می‌کند. شناخت‌ها، کنش‌ها، عواطف و ثمرات شخصی افراد از شاخص‌های مهم معنویت هستند. بر اساس نتایج این پژوهش، کامل‌ترین تعریف به این صورت است: سلامت معنوی به‌عنوان احساسی درونی و رضایت‌بخش توأم با ارتباطات سازنده با خود و دیگران و وجود متعالی در چهارچوب فرهنگی خاص هر جامعه تعریف می‌شود که به معنادار کردن زندگی و مرگ می‌انجامد. از نظر مطالعه ما، سلامت معنوی در چهارچوب فرهنگی مختص به هر جامعه قابل تعریف است. در نتیجه، لحاظ کردن فرهنگ برای تعریف و بررسی سلامت معنوی در چهارچوب فرهنگی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

سلامت فرهنگی: مشاوره مطالعه و سواد رسانه

لزوم ایجاد سلامت فرهنگی

برای تحقق حضور فرهنگ اسلامی در تمام سطوح نظام اعم از بنیادی، راهبردی و کاربردی، نیازمند توسعه چشمگیر اقتصاد فرهنگی هستیم تا شاهد حضور جدی و مؤثر فرهنگ دینی در فرهنگ سیاسی، فرهنگ اقتصادی و فرهنگ اجتماعی باشیم

مادامی که فرهنگ اقتصادی مبتنی بر سودگرایی و سرمایه سالاری باشد، جهاد اقتصادی مورد نظر نظام اسلامی تحقق پیدا نمی‌کند. به عبارت دیگر هرگاه مفاهیم، تعاریف، سیاست‌ها، قوانین، ساختارها، ضوابط و مدیریت اقتصاد، حول محور سرمایه تعریف می‌شود نمی‌توان بحث از تولید ثروت بر پایه جهاد، اخلاص و ایثار را به میان آورد، پس می‌توان نتیجه گرفت، از بین ابزارهای جهاد اقتصادی، فرهنگ، متغیر اصلی و دیگر متغیرها در مراحل بعدی دارای اهمیت هستند.

^{۱۳} Ralph M (۲۰۱۰) Steinmann. Spirituality – The Fourth Dimension of Health An Evidence – Based Definition ۲۰. th IUHPE World Conference on Health Promotion ۱۱ – ۱۵ Geneva. Switzerland.

^{۱۴} Spreitzer. Gretchen M (۱۹۹۵) Psychological Empowerment in the Workplace: Dimensions. Measurement. and Validation. The Academy of Management Journal: ۳۸ (۵): ۱۴۴۲ – ۱۴۶۵.

جهاد اقتصادی فصل تازه‌ای در تکامل نظریه‌های اقتصاد را رقم می‌زند، در صورت تحقق صحیح آن انقلابی عظیم در عرصه جهانی ایجاد می‌کند. تحقق رفتار جهادی در اقتصاد نیازمند تحول در فرهنگ حاکم بر اقتصاد است.

ضرورت توسعه اقتصاد فرهنگی

با توجه به جهت گیری‌های تعیین شده از سوی مقام معظم رهبری در خصوص محوریت بخشیدن به فرهنگ و اصل قرار دادن فرهنگ در مهندسی و مدیریت تمام نظام‌های سیاسی، فرهنگی و اقتصادی. اقتصاد فرهنگ از ضروریات و الزامات توسعه فرهنگی کشور خواهد بود. برای تحقق حضور فرهنگ اسلامی در تمام سطوح نظام اعم از بنیادی، راهبردی و کاربردی، نیازمند توسعه چشمگیر اقتصاد فرهنگی هستیم تا شاهد حضور جدی و مؤثر فرهنگ دینی در فرهنگ سیاسی، فرهنگ اقتصادی و فرهنگ اجتماعی باشیم. البته باید توجه داشت که اقتصاد فرهنگی به بودجه و پول منحصر نمی‌باشد، بلکه نیروی انسانی کارآمد، نرم افزارها، سخت افزارها و منابع مالی، اجزای اقتصاد فرهنگ هستند که باید در توسعه اقتصاد فرهنگی توجه به تمام ابعاد نمود و هم‌زمان به توسعه و افزایش کمی و کیفی نیروی انسانی، ابزارها و منابع متناسب با جهت گیری‌های اعلام شده اقدام کرد.

توسعه اقتصاد فرهنگی و سلامت فرهنگی

اگر توسعه اقتصاد فرهنگ مبتنی بر فرهنگ اقتصادی منبعث از اسلام نباشد، توسعه اقتصاد فرهنگ نه تنها موجب پیشرفت جامعه اسلامی نخواهد شد، بلکه به عنوان یک اهرم بازدارنده عمل خواهد کرد و مانع پیشرفت فرهنگ اسلامی در تمامی ابعاد می‌شود. پس اگر فرهنگ اسلامی را پایه و اساس شکل گیری تمام پدیده‌ها بدانیم آنگاه در خواهیم یافت سلامت و صحت اقتصاد فرهنگ تابع فرهنگ مبتنی بر معنویت، کرامت انسانی و عدالت اسلامی است.

فرهنگی که بر پایه معنویت، کرامت انسانی و عدالت بنا شود، فرهنگ سالم، مقتدر و بالنده خواهد بود. آنگاه سلامت فرهنگی، موجب پیدایش اقتصاد فرهنگی سالم، معنویت محور و عدالت گرا می‌شود.

بسترهای لازم برای توسعه اقتصاد فرهنگ

در سه دهه گذشته اقتصاد فرهنگ از وضعیت مناسبی برخوردار نبوده و نسبت به تخصیص منابع (انسانی، ابزاری و بودجه‌ای) بخش فرهنگ بی توجهی شده است، اما نباید مشکل اساسی در حوزه فرهنگ را تنها متوجه کمبود مسایل مالی در این حوزه دانست، بلکه غفلت و بی توجهی نظام کارشناسی کشور به حوزه فرهنگ به عنوان متغیر اصلی در برنامه‌های توسعه بوده است.

الگوی هزینه کرد در اقتصاد فرهنگ

این الگو در برگیرنده چند موضوع است. بخشی از آن مربوط به مبانی نظری است. با رجوع به نگاه راهبردی رهبران انقلاب اسلامی (امام راحل و مقام معظم رهبری) و نیز ظرفیت‌های قانون اساسی می‌توان سه بعد جاری در تمامی برنامه‌های راهبردی و عملیاتی فرهنگی را به شرح ذیل استخراج کرد:

۱) جهت: فرهنگ مطلوب، چیزی جز فرهنگ «دینی و انقلابی» نیست. لذا تمامی برنامه‌های پیشرفت

فرهنگی باید حول «جبهه فرهنگ دینی- انقلابی» باز طراحی شود.

۲) ظرفیت: فرهنگ مطلوب، از ظرفیت «تعدالی» بین نگاه افراطی لیبرالیستی و ولنگاری فرهنگی از یک سو و نگاه تفریطی طالبانیستی از دیگر سو برخوردار است. لذا برای ایجاد «عدالت فرهنگی»، باید به تعالی این ظرفیت همت گماشت.

۳) هماهنگی: فرهنگ دینی و متعالی، هم از توانمندی پیوند با دیگر نظام‌ها جامعه (شامل ابعاد سیاسی، اقتصادی و اجتماعی) در بیرون و هم از هم‌سویی سطوح فرهنگ (ملی، عمومی، تخصصی و حرفه‌ای) در درون برخوردار است.

انتظارات موجود و مدل موجود تخصیص بودجه فرهنگی

مدل موجود بودجه، با غفلت از جایگاه شاخص‌های اصلی فرهنگ دینی (همچون فرهنگ وقف، ایشار، انفاق، معنویت و...) و پررنگ کردن آن‌ها در عرض امور مهمی چون هنر و گردشگری و رسانه، امور مهمی چون قرآن، مسجد، بقاع متبرکه، اوقاف و... را در گوشه‌ای از ردیف‌های چندگانه برنامه و بودجه و در عرض فرهنگسرا، موسیقی، میراث فرهنگی، اخبار، سینما و... قرار می‌دهد.

تأثیرات تغییر مدل برنامه و بودجه فرهنگی

با توجه به چهار نظام «سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و فرهنگی» و ملاحظه «فرهنگ» در هر یک از این نظام‌ها، چهار بعد فرهنگی به شرح ذیل تعریف می‌شود:

اول؛ موضوع فرهنگ - فرهنگ به عنوان لایه زیرین و زیربنای اصلی فرهنگ و به معنای فرهنگ حاکم بر تصمیم‌سازان و تصمیم‌گیران فرهنگی است. به عبارت دیگر فرهنگ، فرهنگ، به معنای پذیره‌های زیر بنایی و حاکم، در تنظیم پذیره‌های اجتماعی است. (موضوعاتی مانند پژوهش، آموزش، تبلیغ، پرورش، هنر و...)...

جهاد اقتصادی فصل تازه‌ای در تکامل نظریه‌های اقتصاد را رقم می‌زند، در صورت تحقق صحیح آن انقلابی عظیم در عرصه جهانی ایجاد می‌کند. تحقق رفتار جهادی در اقتصاد نیازمند تحول در فرهنگ حاکم بر اقتصاد است

دوم؛ فرهنگ - سیاست به عنوان فرهنگ حاکم بر بخش سیاست شامل پذیرفته شده‌ها به باورها، اندیشه‌ها و رفتارهای این بخش است. در واقع بر اساس این فرهنگ، تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری سیاسی صورت می‌گیرد. (موضوعاتی مانند رفتار سیاسی حاکمان و مردم، وحدت فرهنگی ملی و جهانی اسلام، دیپلماسی فرهنگی و...)...

سوم؛ فرهنگ - اقتصاد به عنوان فرهنگ حاکم بر بخش اقتصاد شامل پذیرفته شده‌ها، باورها و اندیشه‌ها و رفتارهای این بخش است. در واقع بر اساس این فرهنگ، تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری و در نهایت اخلاق، افکار و رفتار اقتصادی شکل می‌گیرد. (موضوعاتی مانند رفتار اقتصادی حاکمان و مردم، خدمات فرهنگی همچون چاپ و نشر، مهندسی و مدیریت فرهنگی، دستگاه‌های فرهنگی و...)...

و چهارم؛ فرهنگ - اجتماع به عنوان فرهنگ حاکم بر بخش اجتماع (بعد چهارم جامعه نزد برخی از صاحب‌نظران) شامل اخلاق، افکار و رفتار افراد عمومی جامعه و الگوهای مربوط به این حوزه‌هاست. (موضوعاتی مانند ارتباطات اجتماعی، محیط زیست، جمعیت، بهداشت، ورزش، خانواده، جوانان، زنان، رسانه‌ها، تبلیغات قانون، گردشگری و جهانگردی و...)...

این طبقه بندی، علاوه بر آنکه فصول فرهنگ، هنر، رسانه، گردشگری، امور فرهنگی اجتماعی، آموزش و پژوهش و... را در یک تقسیم منطقی تر ذیل عنوان کلان «نظام فرهنگی» جای می‌دهد می‌تواند به ایجاد هماهنگی بیشتر در درون و بیرون این نظام نیز منجر شود و تصویری واقعی‌تر به ویژه از موضوعات بین بخشی (فرهنگی اجتماعی، فرهنگی سیاسی و... مانند ازدواج، اشتغال، انحرافات و برنامه‌ها، ورزش و...) ارائه دهد.

باز تعریف ردیف‌ها و عناوین برنامه‌های فرهنگی - به ویژه موضوعات مهم و مهم - بر اساس مبانی ارزشی و منظری دینی انقلابی، یک ضرورت قطعی در تغییر مدل برنامه و بودجه به شمار می‌آید که آثار مثبت آن را حتی در سال‌های اول می‌توان به روشنی مشاهده کرد. این امر، متناظر بلکه مشابه درج مقوله بنیادین «دین»، ذیل بخشی کوچک از علوم انسانی اجتماعی (یعنی علم جامعه شناسی) است که البته از منظر سکولاریسم معرفتی، کاملاً پذیرفتنی است.^{۱۵}

افزایش مطالعه، آموزش و ارتقا سواد رسانه‌ای نیاز ضروری بخش فرهنگی.

آموزش و ارتقا سواد رسانه ای و افزایش مطالعه کتاب از جمله ضرورت‌های بخش فرهنگی است که باید برای تحقق این مهم تدابیری اصولی اندیشید.

تمام فعالان فرهنگی و حقوق شهروندی توجه بیشتر این به مطالعه غیر درسی دانش‌آموزان و ارتقا آموزش‌های سواد رسانه‌ای در بین فرهنگیان و فراگیران را خواستارند.

امروزه متأسفانه شعار «یا مرگ یا تجربی» و «یا مرگ یا پزشکی» معضلی است که همه زندگی و تحصیل دانش آموزان و خانواده هایشان را درگیر کرده است.

سواد رسانه ای بعنوان یکی از ضرورت های دنیای امروز می تواند یکی از این کارگاه ها باشد و برای گروه های مختلف از جمله خانواده ها و دانش آموزان برگزار شود.

شناسایی دوستداران کار فرهنگی در نهاد آموزش و پرورش و عموم جامعه برای اقدام در این بخش یک پیشنهاد قابل اجرا است.

ترویج فرهنگ مطالبه و پرسشگری، برگزاری مسابقات کتابخوانی در مدارس و فعال شدن مشاوران در مدارس ابتدایی از دیگر موارد مطرح شده است

سلامت اقتصادی: (مشاوره شغلی، تحصیلی و فنی حرفه ای)

سرمایه‌گذاری در نیروی انسانی و ارتقاء کیفیت آن بیشترین نقش را در افزایش رشد اقتصادی دارد. همچنین سلامت و بهداشت مناسب موجب بهبود و افزایش توان نیروی کار می‌شود؛ که متعاقباً منجر به افزایش تولید و رشد اقتصادی می‌گردد. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر شاخص‌های سلامت بر رشد اقتصادی ایران است.

نتایج پژوهش نشان داد موجودی سلامت سرمایه انسانی (امید به زندگی) و سرمایه‌گذاری در سلامت سرمایه انسانی (مخارج بهداشتی) به ترتیب در سطوح معنی‌داری ۹۹ و ۹۰ درصد به طور مثبت بر نرخ رشد درآمد سرانه تأثیرگذار می‌باشند. هر یک درصد افزایش در موجودی و سرمایه‌گذاری در سلامت سرمایه انسانی به ترتیب منجر به افزایش ۰,۱۶ و ۰,۲۲ درصد نرخ رشد درآمد سرانه می‌شود
بحث: موجودی سلامت سرمایه انسانی بر نرخ رشد درآمد سرانه در شکل درجه دوم آن تأثیر می‌گذارد بدین

معنی که آثار نهایی موجودی سلامت سرمایه انسانی در سطوح بالای آن نزولی است و افزایش در موجودی سلامت سرمایه انسانی نرخ رشد درآمد سرانه را با نرخ کاهشی افزایش می‌دهد.^{۱۶}

❖ سلامت روانی: مشاوره و روان درمانی مشکلات روان شناختی

سلامت روانی از دیدگاه قرآن^{۱۷}

در آموزه‌های قرآنی به مسئله بهداشت به عنوان یک شاخصه مهم توجه شده است. از آنجا که هدف دین راهنمایی بشر برای دستیابی به سعادت یعنی آرامش و آسایش در دنیا و آخرت است، به مسئله بهداشت در دو بعد جسمی و روانی توجه خاصی شده است. بی‌گمان در نگرش اسلام و قرآن آرامش و آسایش از جایگاه خاصی برخوردار است. آرامش به ابعاد روانی بشر توجه می‌دهد و آسایش به ابعاد جسمی انسان نظر می‌کند. آسایش در اینجا غیر از رفاه است. در آموزه‌های قرآنی از اطراف و رفاه به عنوان عامل بازدارنده از رشد و بالندگی فرد و جامعه یاد می‌شود و به جای آن از آسایش سخن به میان می‌آید. انسان مترف به آسایش به عنوان اصالت می‌نگرد و همه سرمایه خویش را برای عیش و نوش هزینه می‌کند و به ابعاد دیگر انسانی بی‌توجهی نشان می‌دهد. از این رو از مدار انسانیت بیرون رفته و همانند جانوران تنها به اشباع و ارضای قوای شهوانی می‌اندیشد. آسایش و آرامش که به عنوان سعادت مورد اهتمام قرآن و اسلام است، با مسئله بهداشت جسمی و روانی ارتباط تنگاتنگی می‌یابد. آسایش که مرتبط با جسم است در صورتی پدید می‌آید که انسان از سلامت جسمی برخوردار باشد و آرامش که ارتباط با روان انسانی دارد با سلامت روانی شخص معنا و مفهوم می‌یابد. بنابراین اسلام به مسئله بهداشت جسمی و روانی و سلامت انسان در این دو بعد توجه کرده و آموزه‌های دستوری خاص بیان می‌کند که در مطلب حاضر پیرامون این موضوع و راههای رسیدن به سلامت روانی سخن گفته شده است.

بهداشت جسم و روان

قرآن به بهداشت جسمی انسان توجه داشته و بر طهارت به عنوان نخستین و مهمترین عامل و بستر در سلامت جسمی انسان تأکید کرده است. هر مسلمانی در طول شبانه‌روز پنج بار می‌بایست نماز بجا آورد و هر نمازی نیازمند شستشو با آب است که به نام وضو شناخته می‌شود. در فقه اسلامی نخستین کتابی که تدوین و مطالعه می‌شود و در همه کتب و رساله‌های عملی دیده می‌شود، کتاب طهارت است که هزار مسئله یا بیشتر از آن را بیان می‌کند. شستشوی روزانه به عناوین مختلف صورت می‌گیرد. حتی در حالت عادی مردم موظفند که به عنوان امری مستحب وضو داشته و طهارت نمایند. در برخی از روایات از پیامبر بزرگوار اسلام نقل شده است که وضو بر وضو، همانند نور بر نور است که طراوت و زیبایی را دو چندان می‌کند. غسل یعنی شستشوی تن، به عناوین مختلف واجب می‌شود. به گونه‌ای که نمی‌توان فردی را یافت که نیازمند غسل و شستشوی تمام تن خود نشود. عناوین احتلام، جنابت، مس و دست زدن به مرده، حیض و نفاس و مانند آن از علل وجوبی غسل است. این در حالی است که در هر بار بول و غائط، فرد می‌بایست خود را با آب پاک، شستشو دهد وگرنه نماز وی با اشکال مواجه خواهد شد. این گونه است که فرد ناچار می‌شود خود را از هر لحاظ پاک دارد و بهداشت جسم را مراعات نماید.

در روایات است که پیامبر برای بهداشت دهان و دندان دستورهای خاصی می‌داده است. این دستورها که ریشه در آموزه‌های قرآنی دارد دستورهایی بود که طهارت و بهداشت فرد را دو چندان می‌کرد. از جمله این دستورها می‌توان به مسئله مسواک زدن اشاره کرد. از ایشان نقل شده است که فرمود: اگر بر امتم دشوار نمی‌بود دستور

^{۱۶} لطفی پور محمد رضا، فلاحي محمد علی، برجی معصومه، بررسی تأثیر شاخص‌های سلامت بر رشد اقتصادی ایران،

^{۱۷} محمد امین سلامی

می‌دادم که برای هر نمازی مسواک کنند. این بدان معناست که هر فردی در شبانه‌روز لازم بود تا پنج بار مسواک بزند و بهداشت دهان و دندان را مراعات کند.

شرط پاکی لباس از دیگر دستورهای است که قرآن و اسلام برای تقویت بهداشت جسمی انسان بیان می‌دارد. شرط صحت نماز آن است که لباس‌ها از هرگونه نجاست و پلیدی پاک باشد. این مسئله موجب می‌شود که فرد در همه شبانه‌روز با لباس پاک به سر برد و تن را از پلیدی و لباس را از نجاست پاک دارد؛ زیرا نمازها در اوقات مشخص و معینی از شبانه‌روز به جا آورده می‌شود و نمی‌توان در آن اوقات لباسی پلید بر تن داشت.

سلامت روان در قرآن

قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن مجید کسانی که در عقیده، کفر و در عمل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند: «فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا» (بقره/ ۱۰) روان رنجوری تنها در رفتار نیست بلکه در عقیده و ایمان نیز راه می‌یابد. از آنجا که تعادل شخصیت یعنی تعادل فرد در ایمان به خدا و عمل صالح است پس عدم تعادل در هر یک از آن دو موجب «روان رنجوری» فرد بوده و فرد از سلامت روانی برخوردار نخواهد بود.

نشانه‌های سلامت روان

«سلامت روان» تنها سلامت در رفتار نیست، بلکه یکی از نشانه‌های سلامتی روانی، سلامتی رفتار است. بنابراین کسانی که از توحید و ایمان درستی برخوردار نیستند همانند کافران و منافقان و حتی مؤمنان ضعیف‌الایمان، از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری، خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش‌های عملی به خوبی نشان می‌دهد. وجود اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی همه نشانه‌هایی از روان رنجوری فرد دارد. این نشانه‌ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی نشان می‌دهد. ما در اینجا به برخی از نشانه‌های سلامت روانی از منظر قرآن اشاره می‌کنیم تا افزون بر یافتن نشانه‌های منفی به نشانه‌های اثباتی سلامت روانی در برابر رنجوری آن اشاره‌ای داشته باشیم.

الف: آرامش روحی: آرامش زمانی در انسان پدید می‌آید که به واجب دینی، نفسی و اجتماعی خود عمل کرده باشد. در صورتی که انسان هر یک از این موارد را نادیده گیرد دچار بیماری‌های روحی گشته و روان رنجور می‌شود. اعراض از یاد خدا و دستورهای او یا عدم ایمان به خدا می‌تواند فرد را دچار بیماری کند و سلامت روانی‌اش را در معرض خطر قرار دهد؛ چنانکه یاد خدا موجب آرامش دل‌ها و آرامش روحی می‌شود. (رعد/ ۲۸) و همراهی و پذیرش ولایت او، ترس، خوف، غم و اندوه را از دل‌ها می‌زداید. (یونس/ ۶۴-۶۲) و به آینده امیدوار می‌سازد؛ چون ترس از آینده هرگونه آرامش و آسایش را از انسان سلب می‌کند. وقتی انسان از آینده مبهم و نامعلومی در رنج باشد آسایش و آرامش کنونی بر او سخت شود، در حالی که ایمان به آینده او را امیدوار و توانایی بهره‌گیری از لذت‌های حال را در او افزایش می‌دهد. (فصلت/ ۳۰)

آرامش روحی در سه چیز نمودار می‌شود:

۱) توانایی در برخورد با بحران‌ها؛ و این به توانایی فرد در استواری و بردباری و مقاومت در برابر رنج‌ها، مصیبت‌ها، سختی‌ها و شکست‌های گوناگون بر می‌گردد، بدون آنکه تعادل روانی و سلامت روحی خود را از دست دهد. این حالت جز با این باور تحقق نخواهد یافت که هر چه انسان بدان دچار می‌شود بنا به

قضای الهی و از باب آزمایش و ابتلاء اوست؛ و تنها خداوند قادر به دفع شر و ضرر است و باید به او اتکا کند؛ چه بسا آن شر و مصیبت، دریچه‌ای به سوی خیر و سعادت ابدی او باشد. (بقره ۱۵۶ و ۲۱۶)

۲- توانایی بر شکیبایی و سختی‌ها؛ انسان صابر به این درجه از باور دست یافته است که همه این سختی‌ها برای رهایی و آزادسازی توانایی‌های بالقوه‌ای است که در او نهاده شده است و این توان و قدرت نهان، جز به هنگام بروز شدائد و سختی‌ها آشکار نمی‌شود. پس سختی‌ها را ابزاری برای خروج توانمندی‌ها از قوه به فعلیت می‌بیند و این که با این شیوه توان و تعلق و خردش فزونی یافته و استعدادهای نهفته‌اش آشکار می‌شود (بقره/ ۱۵۵)

۳- توانایی و درک درست آینده و خوش‌بینی به آن؛ کسی که از سلامت روان برخوردار است، به آینده امیدوار است و هدف از زندگی را تلاش برای درک محبوب و لقاءالله می‌بیند؛ از این روی سختی‌ها را ابزاری برای رسیدن به آینده‌ای روشن می‌داند که «ان مع العسر یسرا» (انشراح/ ۴) با هر رنجی آسانی است و پایان شبه سیه سپید است.

ب- خودکفایی و استقلال در فعالیتها و بهره‌گیری از نتایج: یکی دیگر از نشانه‌های اثباتی سلامت روان آدمی، خودکفایی و استقلال در کارها و بهره‌گیری از نتایج درست آن است، به این معنا که برپایه آنچه توانایی‌های فرد و امکانات و مهارت‌هایش اجازه می‌دهد در کار خویش استقلال را حفظ کند، از راه‌کار و استقلال در عمل فرد می‌تواند به اهداف حیاتی خویش دست یابد. (یس/ ۳۵)

ج- خشنودی از خود و دیگران: یکی دیگر از نشانه‌های سلامت روان آن است که انسان از خود، استعداد، امکانات و توانایی‌های خدادادش خشنود باشد و شکر آن را به جای آورد. خرسندی از این نعمت‌ها بهره‌گیری درست و کامل از آنهاست. کسی که از خود و نعمت‌هایش خشنود نباشد همواره در آرزوی چیزی خواهد بود که گاه برون از توان اوست، از این رو دچار حسد، افسردگی و مانند آن می‌شود. کسی که از خود و نعمت‌های خود خرسند است نه تنها سپاسگزار آن می‌شود بلکه اعتماد و عزت نفس در او افزایش می‌یابد که این مسائل موجب آرامش وی می‌شود. اعتماد و عزت نفس موجب این می‌شود که همکاری و تعامل با دیگران نیز در او شدت یافته و از دیگران بیش از آنچه هستند متوقع نباشد.

د- توانایی بر کنترل نفس: کسی که از تعادل روانی و سلامت روحی برخوردار است، می‌تواند بر کشش‌ها و گرایش‌های شهوانی کنترل داشته باشد و آنها را در جهت اهداف عالی خود بکار گیرد. نه تنها غرایز خویش را سرکوب نمی‌کند بلکه با کنترل و هدایت آنها به بهترین شیوه آن قوا و غرایز را به خدمت خود درمی‌آورد و غرایز نفسانی را نعمت‌های دنیایی برای تکامل و رشد خود می‌شمارد. (آل عمران/ ۱۴)
ه- توانایی بر پذیرش مسئولیت: توانایی برای پذیرش مسئولیت‌ها یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روانی فرد از دیدگاه قرآن است. (حجر/ ۹۲ و ۹۳؛ نحل/ ۹۳) پس هر فردی که مسئولیت اندیشه، عقیده، رفتار و گفتارش را بپذیرد، دارای سلامت رفتار است.

و- توانایی بر فداکاری و ایثار: از آنجا که انسان متعادل در ایمان و عمل از سلامت روانی برخوردار است و به اصول توحید در همه امور اعتقاد دارد و به آن پایبند می‌باشد؛ در مقام عمل این توان را دارد تا با بذل و بخشش به دیگران کمک کند و نیز از جان و مال خود برای تکامل فردی و اجتماعی جامعه ایمانی‌اش استفاده کند و در این راه جانفشانی نماید. (توبه/ ۱۱۱؛ صف/ ۱۰)

ز- توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران: کسی که از سلامت روان برخوردار است به راحتی می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و در رفع نیازهای خود و دیگران با آنان همکاری کند. (مائده/ ۲ و حجرات/ ۱۰)، زیرا انسان همواره نیازمند به دیگران است. این ارتباط و تعامل و همکاری باید برپایه دوستی و اعتماد مقابل باشد.

ح - گزینش اهداف واقعی: یکی از نشانه‌های سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را تشخیص داده و انتخاب کند و در انتخاب هدف دچار گمراهی نشود. از این رو هدف‌های زودگذر را اصل قرار نمی‌دهد: «انما الحیوه الدنیا لعب و لهو» (محمد / ۳۶)

راههای دستیابی به سلامت روانی

(۱) اسلام

در کلمات اولیای دین، اسلام مایه آرامش و امنیت و وسیله‌ای برای سلامت روان معرفی شده است. علی(ع) در این خصوص فرمود: سپاس خدایی را که راه اسلام را گشود و راه‌های فرا گرفتن و عمل کردن به احکام و دستورات آن را برای آنان که خواهانند، آسان کرد. ارکانش را در برابر آنان که به ستیزه برمی‌خیزند، استوار نمود و آن را برای کسانی که دست به دامنش می‌زنند پناهگاه امنی قرار داد و برای آنها که به حریمش گام نهند وسیله سلامت ساخت و برای آنان که از منطقش پیروی کنند، دلیل و برهان قرار داد! «شرح ابن ابی الحدید، ج ۷، ص ۱۷۱).

آن حضرت در کلام دیگر فرمود: «خداوند اسلام را مخصوص شما قرار داد و شما را برای آن برگزید و این به خاطر آن است که اسلام از سلامت گرفته شده و کانون بزرگواری است...» (همان، ج ۹، ص ۱۵۲)

(۲) ایمان به خدا

ایمان به خدا از بهترین سرمایه‌های انسانی است که اگر در زندگی انسان‌ها تحقق داشته باشد، منشا برکات بسیار است و اگر کسی اهل ایمان نباشد، دائم در زیان به سر می‌برد (عصر، ۳-۱) ایمان، علم همراه با اعتقاد است و طمأنینه و آرامش جزء لوازم لاینفک ایمان است. ایمان به خدا دارای نتایج و آثاری است که به یک معنا قابل تقسیم به شناختی و رفتاری است؛ یعنی برخی از آثار آن در عقیده و بعضی دیگر در رفتار شخص مؤمن ظاهر می‌شود و در مجموع از او یک انسان قوی، قدرتمند، دارای آرامش و بدون دلهره و اضطراب می‌سازد.

نتایج و آثار شناختی ایمان به خدا

الف) مومنان، دائم خود را زیر چتر حمایت خدا و در سایه عنایت او می‌بینند؛ زیرا جز خدا ولی و حامی دیگر نمی‌شناسند و تنها خدا را سرپرست و مولای خود می‌دانند. (عمران، ۶۸ و حج، ۷۸). ب) مومنان، خود را در هر کار و در هر حالتی نیازمند به خدا می‌بینند و او قادر و بی‌نیاز مطلق می‌دانند: (فاطر، ۱۵) ج) مومنان، تنها از خدا می‌ترسند و از غیر او ترسی ندارند. (احزاب، ۳۹) د) مومنان بر اثر نوری که دارند دارای تشخیص صحیح هستند و حق را از باطل و راه را از چاه تشخیص می‌دهند. (انعام، ۱۲۲). ه) مومنان نه برای چیزی که از دست دادند افسوس می‌خورند و نه به متاع دنیا که گیرشان می‌آید خوشحالند و نه نگران آینده. این سه حالت برای دیگران دائم باعث اضطراب، دلهره و وحشت است. (حدید، ۲۳) و) ایمان مومنان به خاطر نزول سکینه و آرامش بر دل‌های آنها دائم رو به افزایش است. هرگونه شک و تردید و وحشت از آن زائل می‌شود؛ لذا در طوفان حوادث ثابت قدم می‌مانند. (فتح، ۴)

نتایج و آثار رفتاری ایمان به خدا

معتقدان به خدا در رفتارشان نیز با دیگران فرق اساسی دارند که به برخی از آنها اشاره می‌شود: الف) ترس در وجودشان نیست و به خود خوفی را نمی‌دهند.

ب) پایبند به تعهدات خود هستند.

ج) در روابط فردی و اجتماعی قابل اعتمادند.

د) از رفتارهای ناهنجار جنسی اجتناب می‌کنند و عفیف و پاکدامن هستند.

ه) به فرائض دینی و دستورات الهی پایبندند.

و) به خاطر اعمال و رفتار درست خود اهل نجات و بهشت‌اند (مومنون ۱۱-۱)

ز) در برابر حوادث تسلیم نیستند و با تکیه بر قدرت لایزال الهی با آنها مقابله می‌کنند.

ح) احساس خود کم‌بینی و حقارت در برابر دیگران ندارند. (آل عمران، ۹۰، ۹۱)

۳) انجام دادن عمل صالح

هرجا سخن از ایمان است بلافاصله عمل صالح نیز مطرح می‌شود. گویی این دو لازم و ملزوم یکدیگرند و اساسا مومنان با اعمال شایسته خود شناخته می‌شوند. طبق بیان قرآن کریم نتیجه عمل صالح (هرگونه رفتار سالم از روی عدل و انصاف) در این عالم، حیات طیبه است؛ یعنی کسانی که دارای عمل صالح هستند زندگی پاکیزه از هر نوع آلودگی و ظلم و نگرانی و قرین آرامش و رفاه دارند. (نحل / ۹۷)

در مقابل آنها که از خدا بریدند و از یاد خدا اعراض کردند زندگی سخت و همراه با اضطراب و دلهره خواهند داشت. (طه، ۱۲۴)

حاصل اینکه عمل صالح زمینه‌ساز زندگی سالم همراه با رفاه و آرامش است و از زندگی سخت و توأم با اضطراب جلوگیری می‌کند.

۴) تقوا و پرهیزگاری

پرهیزگاری لازمه زندگی هر فردی است که می‌خواهد زندگی انسانی همراه با آرامش و آسایش داشته باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند.

۵) یاد خدا

یاد خدا مایه آرامش دل‌هاست؛ لذا دل‌هایی که توجه غیرخدایند هیچ‌گاه آرام و قرار ندارند؛ چون هیچ‌چیز نمی‌تواند انسان را راضی کند، به هر چه برسد، افزون از آن را می‌طلبد، تنها چیزی که مایه آرامش است و درون انسان را راضی می‌کند، یاد خداست.

باید توجه داشت که منظور از یاد خدا، تنها ذکر زبانی و گفتن لا اله الا الله، سبحان الله و الحمد لله نیست، بلکه منظور هر چیزی است که انسان را به یاد خدا اندازد، حال ذکر زبانی باشد یا ترک گناه هنگام مواجهه با آن، شکیبایی هنگام مصایب و مشکلات، توسل و تمسک به پیامبران خدا و اولیای الهی، توجه به قرآن و نماز و سایر دستورات دینی که هر یک به نوبه خود انسان را به یاد خدا می‌اندازد؛ چرا که کارها باید برای خدا انجام گیرد.

۶) توکل به خدا

در اتکا به نیرویی برتر از همه نیروها، احساس آرامش عمیقی به انسان دست می‌دهد. در تعالیم دینی هر جا که خواستند انسان را به کاری وادار کنند و ترس و نگرانی را از او بگیرند، توکل به خدا را مطرح می‌کنند و به انسان‌ها اعلام می‌دارند که از مشکلات نهراسند و آن کار مشکل را با اتکای به خدا و نیروی لایزال او شروع کنند و خدا آنها را کمک می‌کند؛ زیرا توکل مانع ایجاد احساس درماندگی و ناامیدی می‌شود. کسی که به خدا توکل کند، هیچ‌گاه شکست نمی‌خورد و در بین راه درمانده نمی‌شود و تحمل زحمت و مشکلات بر او آسان می‌شود. (طلاق - ۳)

بر این اساس یکی از عوامل پیشگیری از بیماری روانی استرس و نگرانی، توکل به خدای قوی، قدرتمند و مهربان است.

۷) دلبسته نبودن به دنیا

براساس آیات و روایات اهل بیت (ع) ریشه همه مفاسد این عالم محبت و دلبستگی به دنیا و مظاهر آن است. امام صادق (ع) فرمود: «رأس کل خطیئه حب الدنيا؛ سر همه خطاها محبت دنیا است» (بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۷)

در قرآن کریم حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: «و ما الحياه الدنيا الا متاع الغرور» (آل عمران، ۱۸۵) و علی(ع) در وصیتش به امام حسن(ع) فرمود: «... لاتکن الدنيا اکبر همک...؛ دنیا را بزرگترین هدف و مقصود خود قرار نده» (بحار، ج ۴۲، ص ۲۰۲)

حال که دنیا این است معلوم است که دلبستگی به آن زندگی را تباه و دل را مضطرب و بی قرار می سازد. پس دل نبستن به آن و بی اعتنایی به مظاهر آن مایه رهایی از بسیاری از غمها، اندوهها، استرسها و نگرانیها است، لذا بی اعتنا بودن به آن یکی از عوامل بهداشت روان و پیشگیری از بیماری روانی است. البته باید توجه داشت دل بسته نبودن به دنیا به معنای استفاده نکردن از مواهب الهی در این عالم نیست و اتفاقاً باید از دنیا بیشترین استفاده را برای کسب توشه آخرت به عمل آورد.

۸ ازدواج

در قرآن کریم ازدواج به عنوان یکی از آیات الهی و وجود همسر به عنوان عامل تسکین و آرامش معرفی شده است: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه...؛ از نشانههای او (خدا) این است که همسرانی از جنس شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش یابید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد» (روم، ۲۱)

در آیه دیگر حضرت حوا را وسیله آرامش و مایه تسکین حضرت آدم معرفی کرد: «و جعل منها زوجها لیسکن الیها» (اعراف، ۱۸۹)

این آرامش از آنجا ناشی می شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگرند، به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان موجود و مکمل وجود او باید جاذبه وجود داشته باشد که در آیه فوق از آن به «مودت و رحمت» یاد شده است.

این آرامش و سکون ممکن است از نظر جسمی و یا از نظر روحی و یا از نظر فردی و اجتماعی باشد. بیماریهایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می آید قابل انکار نیست، البته بیماریهای روانی مشهودتر و ملموس تر و عدم تعادل روحی و ناآرامیهای روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبانند، کم و بیش بر همه روشن است.

۹ شرح صدر

شرح صدر در قرآن کریم در مقابل قساوت قلبی قرار گرفته است، قساوت قلب نوعی بیماری روانی است که انسانهای قسّی القلب در دنیا از پذیرش معارف و دستورات الهی سرباز می زنند و از یاد خدا اعراض دارند و در نتیجه گمراه شده، در آخرت به عذاب الهی مبتلا می شوند؛ اما افرادی که دارای شرح صدرند، یعنی از نورانیت دل و صفای ضمیر برخوردارند، در پذیرش دین و قوانین الهی مشکلی ندارند و در نتیجه اهل هدایت و در صراط مستقیم حق می باشند و در قیامت نیز اهل نجاتند. معلوم است که اگر آرامشی برای انسان متصور است برای این گونه افراد است: «افمن شرح الله صدره للاسلام فهو علی نور من ربه فویل للقاسیه قلوبهم من ذکر الله اولئک فی ضلال مبین؛ آیا کسی که خدا سینه اش را برای اسلام گشاده است و بر فراز مرکبی از نور قرار گرفته همچون کوردلان گمراه است؟] وای بر آنان که قلبهایی سخت در برابر ذکر خدا دارند! آنها در گمراهی آشکار هستند.» (زمر، ۲۲)

۱۰ ظلم نکردن

«الذین آمنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون؛ آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند، امنیت برای آنهاست و هدایت مخصوص آنان می باشد.» (انعام، ۸۲)

با دقت در این آیه روشن می‌شود که امنیت و آرامش روانی تنها موقعی به دست می‌آید که در جوامع بشری دو اصل حاکم باشد: ایمان و عدالت اجتماعی؛ چرا که اگر پایه‌های ایمان به خدا متزلزل شود و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت از آن جامعه رخت برمی‌بندد. به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی‌های مختلف در دنیا می‌کنند روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی دورتر شود و این نیست مگر آنکه آن دو اصل آیه فوق از عالم برداشته شده است؛ یعنی پایه‌های ایمان لرزان و ظلم جای عدالت را گرفته است.

به هر حال تاثیر ایمان در آرامش و امنیت روانی برای هیچ‌کس جای تردید نیست، همان‌طور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نیست.

(۱۱) مطالعه و آگاهی نسبت به تاریخ گذشتگان

گاهی که انسان در برابر کج‌اندیشی‌ها، لجاجت‌ها، عناده‌ها، نابرداری‌ها و بالاخره ناسپاسی‌های دیگران قرار می‌گیرد، ممکن است گرد و غبار یأس و ناامیدی و حالت اضطراب و تشویش خاطر و نگرانی از موفق نشدن، بر چهره او بنشیند و بخواهد از ادامه کار عقب‌نشینی کند و یا با نگرانی به آن کار بپردازد؛ ولی وقتی به تاریخ گذشتگان مراجعه کند و ببیند همه مصلحان و پیامبران الهی با این مشکل درگیر بودند؛ لکن با استقامت و صبرشان، بر مشکلات فائق آمده و نام نیکشان بر صفحه تاریخ بشر می‌درخشد، در عین حال از ستمگران لجوج و دشمنان عنودشان اثری نیست؛ اراده‌اش قوی می‌شود و قلب او آرام می‌گیرد و با اطمینان خاطر و با قدرت و پشتکار بالا به کارش ادامه می‌دهد. خدای سبحان برای آرامش روان و تثبیت قلب پیامبر، تاریخ انبیای گذشته را برای او نقل و او را از این طریق تقویت می‌کرد و آرامش می‌بخشید: «و کلا نقص علیک من انباء الرسل ما نثبت به فؤادک...؛ ما از سرگذشت‌های انبیای برای تو بازگو کردیم تا قلبت آرام [و اراده‌ات قوی] شود...» (هود، ۱۲۰) اینها بخش‌های کوچکی از آموزه‌های قرآنی برای سلامت تن و روان است. با تحقیق و پژوهش‌های جامع و کامل دیگری می‌توان به همه آموزه‌ها و مبانی قرآنی و نبوی این شاخصه پی برد که این مهم بیرون از حوصله این نوشتار است. آنچه بیان شد تنها بخشی اندک از آموزه‌های قرآن برای تامین سلامت تن و روان است و بررسی همه‌جانبه موضوع در حوصله این مقاله نمی‌گنجد.

تندرستی یا سَلَامَت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی انسان. سلامت معادل کلمه انگلیسی {Health} و بهداشت عمومی ترجمه کلمه {Public Health} می‌باشد. بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی، تندرستی تنها فقدان بیماری یا نواقص دیگر در بدن نیست بلکه «نداشتن هیچ‌گونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و سلامت جسمانی برای هر فرد جامعه است».

امروزه اهمیت توسعه بهداشت عمومی برای برقراری عدالت اجتماعی در حوزه سلامت بر هیچ‌کس پنهان نیست. سلامتی جسمی شامل همه قابلیت‌های جسمی بدن است. به فرد یا پدیده‌ای که دارای تندرستی باشد، تندرست یا سالم گفته می‌شود.

حس تندرستی در افراد متفاوت است و دو فرد در شرایط جسمانی یکسان ممکن است قضاوت متفاوتی در مورد تندرستی خود یا دیگران بکنند. برای نمونه یک فرد معلول می‌تواند خود را کاملاً تندرست حس کند در حالی که اطرافیانش او را ناسالم بدانند. البته افرادی که بیماری‌های شدید دارند معمولاً از سوی خود و دیگران سالم به‌شمار نمی‌آیند.

واژه‌ی سالم در مورد پدیده‌های گوناگون، برای نمونه اقتصاد، فضا و محیط هم کاربرد دارد.

مؤلفه‌های زندگی سالم

مؤلفه‌های جسمانی

عوامل ژنتیکی

تغذیه سالم: سبزیجات، شیر، میوه‌ها و غیره.

محیط زیست سالم: هوای پاک، آب پاکیزه، خاک نیالوده، نور کافی و غیره.

محیط امن برای تن: جامه کافی، گرما، [سرپناه](#) و غیره.

خواب کافی: داشتن زمان کافی برای استراحت و آسایش.

داشتن رابطه خوب با پیرامونمان (برای نمونه با دوستان و هم‌کاران)

شرایط سالم کاری، برای نمونه: (نبود ترس و فشار مزمن در محل کار)

مؤلفه‌های روحی-روانی

[عشق](#): توانایی دوست داشتن و محبوب کسی/کسانی بودن

داشتن شریک زندگی، [فرزند](#)، [خانواده](#) و اطرافیان

[دوستی](#)، مردم‌داری، مهارت‌های اجتماعی

توجه به خود، [اعتماد به نفس](#)

[موفقیت](#) و به رسمیت شناخته شدن از سوی دیگران، دریافت واکنش‌های مثبت از سوی دیگران ([بازخورد](#))

[امنیت](#) و آرامش: حس امنیت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و ...، حس امنیت روحی در مورد مفهوم زندگی

[آزادی](#): [آزادی بیان](#)، [آزادی عقیده](#) و غیره.

خلاقیت: فعالیت‌های آفرینش‌گرانه و بازی‌ها

وابستگی:

وابستگی به شریک زندگی، دوستان یا دیگران

قابلیت دعوا و آشتی

تجربه کردن و خاطره‌های بارز

رسوم

پیش از نوشیدن [مشروبات الکلی](#) و به هنگام بلند کردن لیوان یا جام، فارسی‌زبانان معمولاً عبارت «به سلامتی» را

به زبان می‌آورند که به معنی [آرزوی تندرستی](#) برای اطرافیان است. [نیازمند منبع](#)

سلامت روان

سلامت روان به اندازه سلامت جسم در حفظ سلامت و تندرستی عمومی افراد نقش دارد. سلامت روان زمانی تأمین می‌شود که فرد از نظر روانی در آرامش کامل به سر ببرد. یکی از راه‌های تأمین سلامت روان، دوری از استرس‌های روزمره است. هرچند که سلامت روان خیلی از ما تحت تأثیر استرس قرار دارد و شاید خیلی‌های ما بگوییم که دوری از استرس کار چندان ساده‌ای نیست، اما یک ترفند ساده برای رسیدن به آرامش، سلامت روان و دوری از استرس، کنار گذاشتن تلفن همراه، حداقل در زمان‌های استراحت یا بودن در کنار خانواده است. یکی دیگر از راه‌های رسیدن به سلامت روان، حمایت عاطفی اعضای خانواده از یکدیگر است.

اگر اعضای خانواده بتوانند در مشکلات کوچک و بزرگ در کنار هم باشند، می‌توانند تاحد قابل قبولی باعث ایجاد آرامش در خانه و حفظ سلامت روان تک‌تک اعضای خانواده شوند. سلامت روان، به نکته دیگری که همان خواب آرام باشد هم بستگی دارد. زمانی ما می‌توانیم توقع حفظ سلامت روان خود را داشته باشیم که بتوانیم خواب

آرامی را در طول شب تجربه کنیم. خواب ناکافی یا بی‌خوابی‌های مداوم، تأثیری به شدت منفی بر سلامت روان می‌گذارد و فرد را دچار خستگی، اضطراب و در موارد شدیدتر، بدخلقی و عصبانیت می‌کند. سلامت روان مسئله‌ای است که متأسفانه در بسیاری از جوامع به آن اهمیت چندانی داده نمی‌شود و اگر از فری خواسته شود تا برای بررسی سلامت روان خود نزد روان‌پزشک یا روان‌شناس بروید، آن فرد در برابر مراجعه به پزشک از خود واکنش منفی نشان می‌دهد. این در حالی است که پرداختن به بحث سلامت روان در کنار سلامت جسم، یکی از ارکان اساسی حفظ سلامت و تندرستی در بسیاری از کشورهای پیشرفته‌است. به‌طور کلی، آرامش در کنار مدیریت هیجان و شناخت از خود، جزو اصول اولیه حفظ سلامت روان محسوب می‌شوند. زمانی ما می‌توانیم دربارهٔ سلامت روان خود صحبت کنیم که بدانیم توانایی کنترل هیجانات، مخصوصاً هیجانات منفی و ناگهانی خود را داریم.

سلامت زنان

سلامت زنان یکی از مهم‌ترین مسائل در زندگی زنان است. زنان باید به سلامت خود اهمیت بدهند تا بتوانند سلامت دیگر اعضای خانواده را تضمین کنند. سلامت زنان شامل تغذیه مناسب، حفظ تناسب اندام، انجام آزمایش‌های غربالگری، انجام چکاپ‌های ماهانه و توجه به زیبایی و سلامت پوست و مو است. سلامت زنان از دوران بلوغ، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. از آنجایی که دختران جوان، باید برای بارداری آماده شوند، نیاز به پیگیری بیشتری برای حفظ سلامتی خود دارند. روزانه ۳۰ دقیقه ورزش، می‌تواند به حفظ سلامت زنان و تناسب اندام آن‌ها کمک کند. برای داشتن اندامی متناسب، زنان باید تغذیه مناسبی نیز داشته باشند. اکثر زنان، به دلیل دوره‌های قاعدگی، بارداری و یائسگی، در زندگی، دچار کمبودهایی هستند که باید به آن‌ها توجه شود.

برای توجه به سلامت زنان، نیاز به انجام آزمایش‌هایی از قبیل تست پاپ‌اسمیر، ماموگرافی، آزمایش کامل خون، آزمایش‌ها غربالگری سرطان‌های زنانه مانند سرطان رحم، سرطان تخمدان و سرطان پستان است. سلامت زنان از نظر روانشناختی نیز باید تأمین شود. بسیاری از زنان، به ویژه زنان خانه‌دار، به دلیل ابتلا به روزمرگی دچار افسردگی می‌شوند و همین حس بد به سایر اعضای خانواده نیز منتقل می‌شود. بیماری‌هایی مانند چاقی، دیابت، پوکی استخوان و مشکلات قلبی عروقی همیشه در کمین زنان هستند. سلامت زنان حتی در سنین یائسگی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در این دوران تغییرات هورمونی باعث بروز بسیاری مشکلات از جمله پوکی استخوان می‌شود. به همین خاطر است که از دوران جوانی باید به سلامت زنان اهمیت داد تا در دوران سالمندی با مشکلات زیادی روبه‌رو نشوند. در حوزه سلامت زنان، ورزش یکی از ملزومات زندگی زنان است که متأسفانه توسط بسیاری از زنان نادیده گرفته می‌شود. ورزش‌هایی مانند شنا، یوگا، پیاده‌روی، دوچرخه سواری، ایروبیک بهترین گزینه برای حفظ سلامت زنان هستند. زنانی که به این امر توجه دارند کمتر دچار اضافه وزن و چاقی که مادر بسیاری از بیماری‌ها است می‌شوند.

سلامت کودکان

علاوه بر تربیت و حمایت، یکی دیگر از مهمترین وظایف پدر و مادر در بزرگ کردن فرزندان، توجه به سلامت کودکان است. کودکان، موجودات حساس و بی‌پناهی هستند که نیاز به حمایت ۱۰۰ درصدی پدر و مادر دارند. برای اینکه سلامت کودکان تضمین شود، بهترین کار این است که از همان دوران بارداری و حتی پیش از آن، به نیازهای کودک توجه شود. سلامت کودکان، شامل حوزه‌های مختلفی از جمله سلامت جسم، سلامت روان، نحوه برخورد با کودکان و تربیت آن‌ها می‌شود. به منظور حفظ سلامت کودکان، والدین موظف هستند بهترین شرایط

زندگی را برای کودک فراهم کنند. ایجاد محیطی آرام و امن، تأمین نیازهای کودک از نظر پوشاک، خوراک و تحصیل و رسیدگی به امور تربیتی کودک، فاکتورهای اولیه^۱ تضمین سلامت کودکان هستند. کودکان همواره در حال رشد هستند بنابراین باید به تغذیه آنها و دریافت کامل مواد معدنی و ریزمغذیها توجه ویژه‌ای شود. اگر سلامت کودکان نادیده گرفته شود، کودک با مشکلات بسیاری در آینده روبه‌رو خواهد شد و چه بسا مشکلات تا آخر عمر همراه او باشند. در حوزه سلامت کودکان، مبحث سلامت روان بسیار حائز اهمیت است. اگر والدین از سلامت روانی برخوردار نباشند و محیط خانه برای کودک به نحوی نباشد که از بودن در آن لذت ببرد، در آینده با فردی روبه‌رو خواهیم بود که همانند والدین خود اطرافیان را آزاد دهد.

والدینی که به سلامت کودکان اهمیت می‌دهند، به کمک بازی و تفریح، مسائل تربیتی را به آنها آموزش می‌دهند. امروزه بازی‌ها و کتاب‌های بسیاری در دسترس هستند که اخلاقیات و آداب صحیح انجام هر کاری را به کودک آموزش می‌دهند. به منظور تأمین سلامت کودکان، بهتر است مادر براساس یک برنامه منظم، به تغذیه و واکسیناسیون کودک رسیدگی کند. سلامت کودکان برای جامعه نیز مهم است به همین خاطر بخش پزشکی کشور از ابتدای بارداری مادران به دنبال غربال کردن کودکان و در صورت امکان درمان آنها است. در دوران کودکی و مدرسه نیز آزمایش‌های غربالگری و واکسیناسیون جمعی انجام می‌شود تا به تدریج برخی از بیماری‌ها به‌طور کلی در جامعه ریشه‌کن شود تا جامعه در آینده متحمل هزینه‌های بیشتری برای درمان نشود.

سلامت مردان

سلامت مردان یکی از موضوعات قابل اهمیت و مورد بحث در هر جامعه است. از آنجا که معمولاً آقایان به سلامتی خود کمی بی‌توجه هستند و کمتر از خانم‌ها به پزشک مراجعه می‌کنند، بنابراین، پرداختن به «سلامت مردان» در جامعه، از اهمیت بالایی برخوردار می‌شود. یکی از مواردی که سلامت مردان را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد و زمینه‌ساز ابتلا به بسیاری از بیماری‌های دیگر در آنها می‌شود، بیماری دیابت است. ابتلا به بیماری دیابت، از چند جهت سلامت مردان را به خطر می‌اندازد؛ یعنی هم شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی را در آنها افزایش می‌دهد و هم خطر ابتلا به ناراحتی‌های چشمی و کلیوی را در آنها بالا می‌برد.

سلامت مردان، فقط با توجه به بیماری‌هایی که آنها را در معرض خطر قرار می‌دهد، تهدید نمی‌کند؛ بلکه می‌تواند در اثر رعایت نکردن سبک زندگی سالم هم به خطر بیفتد. سلامت مردان را می‌توان با چند توصیه کاربردی به آنها تأمین کرد: ورزش منظم و روزانه، مصرف روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزی خام و تازه، کاهش مصرف غذاهای سرخ‌شده، کم کردن مصرف چربی و نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب ساده در طول روز. سلامت مردان با یک عامل به ظاهر ساده دیگر هم به خطر می‌افتد و آن عامل، چیزی نیست جز نور آفتاب. نور آفتاب می‌تواند سلامت مردان را از نظر ابتلا به پیری زودرس پوست یا حتی سرطان پوست به خطر بیندازد.

از این رو به تمام آقایان توصیه می‌کنیم که هرگز استفاده از کرم ضدآفتاب را فراموش نکنند و حتماً هم در روزهای آفتابی، کلاه لبه‌داری با لبه حداقل ۷٫۵ سانتی‌متری روی سر خود بگذارند. تغذیه سالم از دیگر موارد پیشنهادی برای حفظ سلامت مردان است. مثلاً گوجه‌فرنگی، یکی از بهترین مواد غذایی برای ارتقاء سلامت مردان معرفی شده‌است. چرا؟ چون حجم بالایی از [لیکوپن](#) را در خود جای داده و به همین دلیل هم سلاح ارزشمندی برای پیشگیری از ابتلا به [سرطان پروستات](#) محسوب می‌شود. موز، یکی دیگر از خوراکی‌های پیشنهادی برای افزایش سلامت مردان است. موز، دارای حجم بالایی از پتاسیم است که هم به تنظیم فشار خون در بدن مردان کمک می‌کند و هم باعث بهبود عضله‌سازی در بدن آنها می‌شود.

سلامت سالمندان در دوران سالمندی به شدت به مراقبت‌های دوران جوانی و میانسالی آن‌ها بستگی دارد. اگر بخواهیم سلامت سالمندان را تضمین کنیم، باید هم به فکر سلامت جسم آن‌ها باشیم و هم به فکر سلامت روان آن‌ها. سلامت سالمندان از نظر جسمی، شامل چکاپ‌های دوره‌ای برای تشخیص و درمان زودرس بیماری‌های احتمالی و مراقبت از آن‌ها در برابر بیماری‌هایی که به آن‌ها مبتلا هستند، می‌شود. وقتی بحث از سلامت سالمندان به میان می‌آید، بیشتر ما یاد بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت یا فشار خون می‌افتیم اما بخش بزرگی از سلامت سالمندان به سلامت روان آن‌ها برمی‌گردد.

حفظ سلامت سالمندان از منظر سلامت روان آن‌ها، گاهی بسیار ساده و تنها وابسته به حفظ روابط عاطفی اطرافیان فرد سالمند با او است. اگر فرزندان یا نوه‌ها بخواهند سلامت سالمندان خود را از نظر روانی در منزل تأمین کنند، کافی است که کمی بیشتر به آن‌ها توجه داشته باشند؛ حواسشان به آزمایش‌های دوره‌ای آن‌ها باشد؛ حداقل روزی یک بار به آن‌ها سر بزنند؛ با اجازه خودشان و طوری که حس ترحم به آن‌ها دست ندهد گاهی برای‌شان غذا درست کنند؛ با آن‌ها به پارک و خرید بروند و خلاصه با همه این کارهای کوچک و ساده، قدم بزرگی در بهبود وضعیت سلامت سالمندان از نظر روانی و البته جسمانی بردارند. سلامت سالمندان از نظر جسمانی هم به شدت به نوع خودمراقبتی آن‌ها و مراقبت‌های اطرافیان از آن‌ها بستگی دارد.

یعنی اگر سلامت سالمندان بخواهد در اولویت بسته سلامتی خانواده قرار بگیرد، باید تمام آیتم‌های سلامتی او مانند فشارخون، قند خون و چربی خون به صورت دوره‌ای چک شود. وقتی از سلامت سالمندان حرف می‌زنیم، باید وضعیت آن‌ها از نظر بیماری‌های شناختی مانند آلزایمر یا زوال عقل را هم در نظر بگیریم. سلامت سالمندان از نظر وضعیت شناختی، زمانی تأمین می‌شود که فرد پیش از رسیدن به دوره سالمندی، فعالیت‌های مغزی کافی مانند مطالعه، بازی فکری یا یادگیری مداوم را داشته باشد تا مغز او با رسیدن به سنین بالا، توانایی‌های بالقوه خود را از دست ندهد.^{۱۸}

سلامت سیاسی: مشاوره و بصیرت افزایی سیاسی

بصیرت افزایی در جامعه برای مقابله با جنگ نرم دشمن از جمله راهبردی است که می‌تواند نقشه راه تمام عوام و خواص باشد؛ زیرا در این عرصه برای فایق آمدن بر جنگ نرم و توجه به لایه‌های جنگ نرم دشمن چون جریحه دار نمودن احساسات، عواطف، هنجارها، ارزش‌ها و باورهای مهم جامعه است که از طریق مدیریت برد ادراکات، احساسات و باورسازی در مقابل باورسازی دشمن از الزامات و کار ویژه بصیرت است.

مقاله حاضر که به صورت تحلیلی به نگارش در آمده است در صدد تبیین بصیرت افزایی به عنوان اساسی ترین راهبرد است که با استفاده از مبانی نظری و استدلال‌های لازم و با تاکید بر نظریه‌های مقام معظم رهبری (مدظله العالی) به دنبال ارائه راهبردها و راهکارهایی موثر به منظور پیشگیری و مقابله با آثار و پیامدهای سوء و زیان بار جنگ نرم می‌باشد.^{۱۹}

۱. Antonovsky, A. (۱۹۹۷). Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT-Verlag.

۲. Becker, P. (۱۹۸۲). Psychologie der seelischen Gesundheit. Göttingen: Hogrefe.

۳ سازمان بهداشت جهانی

۴ ویکی‌پدیای هلندی.

^{۱۹} شمولی همت اله، رشیدحفظ آباد موسی، یعقوبی حسین، بصیرت‌گرایی و بصیرت‌افزایی، راهبردی اساسی در مقابله با جنگ نرم: بصیرت و تربیت اسلامی، زمستان ۱۳۹۴، دوره ۱۲، شماره ۳۵؛ از صفحه ۱۴۷ تا صفحه ۱۹۲.