



خود مراقبتی از دیدگاه قرآن کریم

تهیه کننده: فاطمه قاسمی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مقدمه:

روز به روز جامعه ی انسانی در مسیر تکامل گام های اساسی و مهمی برمی دارد و راهکار هایی جهت اسایش و راحتی بشر در تمام زمینه ها ارائه می دهد. یکی از اولویتهای برجسته جامعه، سلامت جسم و روان است. سلامت روانی و جسمی هر دو برای خوشبختی انسان و سیر پیشرفت و تکامل ضروری بوده و رسیدن به آن تصادفی نیست، با توجه به شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۳۹۳ (۲۰۱۴) مبنی بر " یک عمر سلامت با خود مراقبتی" شایسته است که دانشمندان و پژوهشگران از منظر قرآن کریم نیز این شعار را مورد کاوش قرار دهند. قرآن معجزه ای شگفت انگیز و کتاب هدایت بشریت از جانب خداوند متعال است، کتابی جامع و کامل در تمام زمینه های زندگی انسانهاست که انسان برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی خود می تواند از دستور العمل های قرآن بهره جوید و سلامت خود را تضمین کند. خود مراقبتی نوعی خود واکاوی و تغییر در شیوه های زندگی است. بنابر این به مناسبت ماه مبارک رمضان که فرصتی برای تمرین روش تغییر و آغازی برای جاودانه شدن می باشد، در سفره خانه دارالسلام که انوار هدایتگر قرآن روشنگر محافل است پرتوی از سرچشمه نور برای داشتن قلب سلیم بر می گیریم. و در این مقاله به مباحثی پیرامون: گستره مفهومی آزار رسانی، عوامل و آثار آن و نیز راهکارهایی برای در امان ماندن از آزار و اذیت از نگاه قرآن کریم می پردازیم. **واژه های کلیدی: خود مراقبتی ، سلامت، رمضان، قرآن، آزار رسانی**

خود مراقبتی: اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفداری که فرد به منظور حفظ حیات و ارتقای سلامت خود انجام می

دهد. در واقع خودمراقبتی شامل اعمالی است که مردم برای حفظ سلامت جسم و روح، رفع نیازهای اجتماعی و روانی خود، پیشگیری از بیماری ها یا حوادث، بهبود ناخوشی ها و عادات بیمارگونه انجام می دهند.

خود مراقبتی تغییر در شیوه زندگی و عاداتهای بیمارگونه است. تغییر برای تعالی جسمی و معنوی و آگاهی از رفتارهای آسیب زا که ما در طول زندگی بدون توجه به اثرات روانی، عاطفی، اجتماعی و جسمی مخرب آن به طور ناخود آگاه انجام میدهم.

سلامت: بی گزند شدن، از عیب و آفت رهایی یافتن (در فرهنگ فارسی عمید)

به طور کلی سلامت عادی را می توان حالتی از تعادل بین اعمال جسم، روان و محیط دانست که شخص در وضع موجود آن بتواند به راحتی زندگی کند، با اجتماع تطابق نماید، احساس نشاط و دلخوشی داشته باشد، و در جامعه نیز احساس بیهودگی ننماید.

رمضان: از ماههای قمری است و در قرآن کریم (بقره آیه ۱۸۵) به صراحت از آن نام برده و گرامی داشته شده است: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ. وَ بَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ» ماه رمضان ماهی است که در آن برای راهنمایی مردم و بیان راه روشن هدایت، و جدا ساختن حق از باطل قرآن نازل شده است.

در فرهنگ اسلامی ماه رمضان یکی از محترم ترین ماه های سال است، این ماه را «ماه طهارت» خوانده اند، ایامی که بنده وجود خود را از تمایلات مادی و حیوانی زدوده و با روزه و امساک از آنها، ضمن تطهیر جسم، به تطهیر جان نیز می پردازد تا روحش در عالم پاکی و تعالی، بهره مند انوار هدایت بخش قران باشد.

قران: قران آخرین کتاب آسمانی و راهنمای جامع و کامل در تمام زمینه های زندگی انسانهاست. قران ابتدا فضای ذهنی افراد را از موهومات خرافات و وابستگی به سنت های نامعقول و بی منطق پاک می نماید و سپس با دادن آگاهی، بینش آنها را در جهت ایجاد عادات و رفتارهای متکی به دانش و دلیل بارور می کند تا با توجه به نظام علت و معلولی و شناخت علل مشکلات (جسمی و روانی و اجتماعی و ...) خویش بتوانند از طریق «پیشگیری» نسبت به تامین و حفظ سلامت زندگی خود و جامعه به فکر و عمل پردازند.

آزار رسانی (به خود و به دیگران) یکی از رذایل اخلاقی و عامل مهم برهم زدن تعادل در زندگی فردی و اجتماعی آحاد بشر است. یکی نوع از آزار رسانی تمایلات سادیسمی است، که شخص از نفس آزار رساندن به دیگران لذت برده و نیتش مستقیماً اذیت دیگران است، اما یک نوع دیگر آن نشانه اختلال شخصیت است مثل برتری طلبی که از نشانه های اختلال شخصیت خود شیفته است. این افراد اقتضای روحیشان اذیت دیگران است نه اینکه از آزار دیگران لذت ببرند و یا اینکه شخص ممکن است به خاطر حفظ منافع خودش با کسی نزاع و کشمکش داشته باشد.

بحث و نتیجه گیری:

انسان در کنار دو نیاز جسمی و روانی نیاز معنوی هم دارد که رفع این نیاز می تواند به اندازه ی دو نیاز دیگر در انسان تعادل حیاتی ایجاد کند. ویلیام جیمز می گوید: امواج خروشان سطح اقیانوس هرگز آرامش اعماق آن را بر هم نمی زند کسی که متکی به حقایق بزرگ معنوی است از تغییرات و فراز و نشیب های زندگی دست خوش تشویش و نگرانی نخواهد شد بنابر این یک شخص واقعا متدین، تزلزل ناپذیر و فارغ از دغدغه و تشویش است و برای انجام هرگونه وظیفه ای که روزگار پیش آورد با خون سردی آماده و مهیا می باشد.

شهید مطهری(ره) بر این باور است که انسان با ایجاد ارتباط با خداوند و نگرش دینی، نیروی محدود خویش را با توجه به منبع نامحدودی چون قدرت خداوند افزایش می دهد و این احساس سبب ایجاد آرامش و سلامت جسمی و روانی و افزایش عزت نفس می گردد.

با توجه به اینکه ماه رمضان ماه ارتباط با خدا و توجه به نیاز معنوی و تمرین تزکیه و کسب فضایل انسانی است. در این ماه اهل ایمان به مهمانی خدا دعوت شده‌اند. میزبان خداوند غنی مطلق است و مهمان بندگان نیازمند هستند؛ و میهمان با رعایت آداب مهمانی و با قلبی سلیم، عاری از آلودگیهای فکری و رفتاری و با هدف تقرب در میهمانی حضور می یابند. از گذر اعمالی که در این ماه مورد تاکید(توبه) از خطا و کسب تقوا، تلاوت قرآن و ... است.

توبه در اسلام برنامه‌ای برای تغییر و تحول در انسان است و یک سلاح بزرگ اخلاقی است. یعنی پاک شدن از اعمال و افکار نادرست که بر روح اثر گذاشته و مانع تغییر برنامه زندگی می شود. راهکاری برای جدا شدن از گذشته و آغاز یک زندگی جدید است. در حقیقت توبه نوعی خودمراقبتی در راستای حفظ سلامتی است: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) [بقره: ۲۲۲]؛ «خداوند توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد. و تلاوت قرآن در این ماه که فضای روزه داری را عطراگین تر می کند. چرا که قرآن مجید با برنامه‌ای کامل برای زندگی سعادت‌مندانه بشر در صدد پاکسازی انواع بیماریهای فکری و اخلاقی از فرد و جامعه است.

لذا با توجه به مطالب فوق در مخضر آیات و تفسیر قرآن کریم به گستره مفهومی اختلال آزار رسانی(به خود و دیگران)، عوامل و آثار آن و نیز راهکارهایی برای در امان ماندن از آزار و اذیت می پردازیم.

«آزار» رسانی،(به خود و دیگران) یکی از رذایل اخلاقی و عامل مهم برهم زدن تعادل در زندگی فردی و اجتماعی آحاد بشر است. مهم ترین واژه در این حوزه مفهومی، واژه اذیت است. این واژه همیشه با مفهوم ضرر و نقصان همراه نیست، بلکه هر چیز ناخشنود و ناسازگار طبع را می توان اذیت نامید. در این نوشتار تنها به واژه اذیت پرداخته نمی شود، بلکه همه واژگانی که مفهوم سه گانه آزار رسانی اخلاقی، روان شناختی و جامعه شناختی را بیان می کند، مورد نظر است.

گستره مفهومی آزار رسانی

مفهوم اذیت و آزار در قرآن در قالب واژه های اذیت و مشتقات آن در ۲۴ مورد آمده است که در بیشتر موارد به معنای آزرده شدن و رنجیده شدن است.

در آیات قرآن از آزار رسانی به شکل عیب جویی و استهزا، تهمت، تجسس، غیبت (حجرات آیات ۱۱ و ۱۲)، تحقیر دیگری (لقمان آیه ۱۸) شکنجه و آزار جسمی (بقره آیه ۴۹ و نساء آیه ۲۵)، دروغگویی(۱۱۶ نحل، مرسلات مکرر، نور آیه ۷)، بخل(ال عمران آیه ۱۸۰)، حرص و طمع، بد زبانی(حج آیه ۳)، ریا کاری (نساء آیه ۱۴۲)، تملق و چاپلوسی(ال عمران آیه ۱۸۸)، پیش داور(حجرات آیه ۶ و ۳۶ اسراء)، اربا خواری (۲۷۵ و ۲۷۶ بقره، ۱۳۰ آل عمران، آیه ۱۶۱ نساء، ۳۹ روم)، کم کاری و کم فروشی و گران فروشی(مطففین)، عهد شکنی و عدم امانت داری(توبه آیه ۸)، بی عدالتی، خشونت و رفتار ستمگرانه (تأذیب یا تنبیه خشونت بار نامعمول کسی که تحت فرمان هستند مثل کودک، دانش آموز، زندانی، بیمار) (اعراف ۱۲۹)، تهدید و ایجاد رعب و وحشت در دیگران یاد شده است.

ریشه ها و عوامل آزار رسانی

- ۱- **اختلاف عقاید** : از جمله عواملی که قرآن برای آزاررسانی بیان می کند، ریشه عقیدتی است. به این معنا که اختلاف عقاید موجب می شود که فرد و یا جامعه ای نسبت به دیگری موضع خصمانه بگیرد و به صورت آزاررسانی آن را بروز دهد.
- ۲- **محبت به دنیا**: درنگاه قرآنی محبت به دنیا ریشه و عامل همه کژ روی هاست (بقره آیه ۲۱۲؛ آل عمران آیه ۱۸۵ و ۱۸۶)
- ۳- **ناشکیبایی و زیاده خواهی**: ناشکیبایی و نوعی زیاده خواهی از عوامل دیگر آزاررسانی یاد می شود؛ چنان که قرآن (بقره آیه ۶۱) این عامل را علت اصلی آزاررسانی بنی اسرائیل به حضرت موسی(ع) برمی شمارد.
- ۴- **بهره گیری از دست رنج دیگران**: از علل و عوامل دیگری که قرآن بدان اشاره می کند، بهره گیری از دست رنج دیگری و غارت و فساد در زمین است که می توان آن را نیز به مسئله فزون خواهی و دنیاطلبی بشر برگرداند. (کهف آیه ۹۴) همین مسئله نیز ریشه برخی از خودآزاری هاست؛ زیرا به جهت زیاده خواهی و دنیاطلبی انسان گرفتار نوعی حسادت نسبت به دیگری می شود و از آن جایی که نمی تواند مطلوبش را به دست آورد، به خودآزاری روی می آورد.
- ۵- **حسادت**: حسادت در بیان قرآنی عاملی برای آزاررسانی و خودآزاری ذکر شده است. این مسئله را می توان در داستان هابیل و قابیل ردگیری کرد. که رنج بردن از نعمت هایی که در اختیار دیگران است موجب می شود تا زمینه خودآزاری و دیگر آزاری حتی در سطح قتل در این انسان رشد کند. قتل هابیل به دست برادرش قابیل و نیز به چاه انداختن یوسف از سوی برادران از این عامل حکایت می کند.
- ۶- **خود برتر بینی**: این صفت ناپسند سبب آزاررسانی به دیگران تلقی شده است که به شکل و گونه های مختلفی ظهور می کند. مانند: روی گردانی از حق، غرور بی جا (لقمان آیه ۱۸) تمسخر (حجرات آیه ۱۱) ترش رویی با مستمندان (عبس آیه ۱ و ۲)، بهره کشی و به کارهای دشوار واداشتن (استعمار) و کشتن کودکان و فرزندان و جزیه به ناحق گرفتن و سلب رفاه و آسایش و رفتار فرعون (اعراف آیه ۱۲۹) از عوامل دیگر آزاررسانی است که قرآن به آن توجه می دهد..
- ۷- **شیطان و ابلیس**: عوامل دیگری را قرآن شناسایی و تبیین می کند که برخی از آن ها عوامل بیرونی هستند البته زمینه و بستر بیشتر این عوامل بیرونی و تأثیرگذاری آن را باید در عوامل درونی انسان جست. به عنوان نمونه شیطان زمانی می تواند به عنوان عامل عمل کند که بستری مناسب و زمینه مساعدی در انسان وجود داشته و انسان تحت وسوسه های شیطانی به اذیت و آزار خود و یا دیگری بپردازد.
- شیطان به عنوان دشمن آشکار (بقره آیه ۱۶۸) همواره از راه وسوسه (ناس آیه ۵) و زینت دادن زشتی ها و رذایل به عنوان امور زیبا و پسندیده (محمد آیه ۲۵)، وارد میدان می شود و به آزاررسانی تشویق می کند تا به هدف خود که گمراهی انسان است، برسد و راه خوشبختی و سعادت را بر انسان ببندد. (اعراف آیه ۲۷)
- ایجاد عداوت و دشمنی، تقویت نفاق و کینه و جدایی میان انسان ها (مائده آیه ۹۱ و یوسف آیه ۱۰۰) و ایجاد اختلالات عقلانی در بشر (بقره آیه ۲۷۵) هر چند خود عاملی برای اذیت انسان است، زمینه و بستر آزاررسانی به دیگران را در فرد فراهم می سازد. این گونه است که انسان در دام شیطان می افتد و خود عاملی برای آزاررسانی دیگران می شود (ص آیه ۴۱)
- عوامل دیگری چون جهل، شراب خواری، قمار و ابزارهایی از این دست، زمینه های آزار شخص و دیگران را فراهم می آورد که همه تحت تاثیر وسوسه شیطانی انجام می شود. (مائده آیه ۹۰)
- در حقیقت این مواردی که در قرآن به عنوان موارد عینی و شواهد گزارش می شود به عنوان مصداق است؛ بنابراین در موارد دیگر نیز آن را می توان تعمیم داد و عوامل پیش گفته را در موارد دیگر خودآزاری و دیگرآزاری ردگیری و جست و جو کرد.

آثار آزارسانی

بی گمان هر کنشی، واکنشی دارد و آثار آن در دنیا و آخرت شخص (امور مادی و معنوی) بروز می کند. چنانچه نگرش توحیدی قرآن، بازتاب های هر کاری را گوشزد می کند و از مردمان می خواهد به آثار و برآیند عمل خود توجه داشته باشند. مثال: آثار وضعی و طبیعی عمل حسادت، افسردگی و ناراحتی های روحی و روانی که به طور طبیعی در خود انسان بروز می کند، از سوی دیگر مورد شماتت و سرزنش مومنان قرار می گیرد و در آخرت نیز از زبان آن در امان نیست. (فاطر آیه ۴۳ و بقره آیه ۲۶۲)

قرآن با ظرافت خاص مسئله دوری و پرهیز از آزار و اذیت توجه دارد که حتی انفاق و کمک های بشردوستانه ای که همراه با منت و آزار و اذیت مردمان باشد، بی فایده و بیهوده برمی شمارد و از مومنان می خواهد تا به دور از هرگونه منتهی کمک و امدادسانی ها انجام شود، زیرا منت گذاری خود آزارسانی روحی دیگران است که از ارزش عمل نه تنها می کاهد بلکه آن را به هیچ تبدیل می سازد.

آزارهای روحی که به شکل تهمت، تجسس، غیبت و مانند آن صورت می گیرد، از نگاه قرآن چنین فردی در دنیا و آخرت مستحق لعنت و دوری از رحمت خداوند است. (احزاب آیه ۵۷ و نور آیه ۲۳)

راهکارهای قرآنی برای رهایی از آزار

از آن جایی که برخی از اشخاص گرفتار بیماری خودآزاری و یا دیگرآزاری هستند و نمی توان از شر و آزار ایشان در امان ماند، قرآن راهکارهایی را برای رهایی از آزار دیدن و گریز از آن بیان می کند. به عنوان نمونه زنان همواره در معرض خطر آزار و اذیت مردان قرار می گیرند. از این رو برای رهایی از آزار و در امنیت قرار گرفتن، قرآن اموری را به عنوان راهکار بیان می کند تا از آسیب در امان مانند از جمله راهکارهای قرآنی برای امنیت بخشی به زنان این است که زنان افزون بر عفت باطنی و رعایت آن، با استفاده از پوشش حجاب خود را از آزار دیگران در امان نگه دارند. پوشش کامل موجب می شود تا از عوامل تحریک دور شوند رعایت پوشش ظاهری همراه با متانت در راه رفتن و سخن گفتن راهکارهای قرآنی است که برای رهایی از آزار توصیه و سفارش شده است. (فرقان ج ۲۱ ص ۸۰۲ و تفسیر کبیر فخر رازی ج ۲۵ ص ۰۳۲ و نیز آیات مرتبط چون احزاب آیه ۹۵ و سوره نور ۳۱)

قرآن در صورتی که منشأ آزار عقیده ستیزی طرف مقابل است از راهکارهای دیگری برای رهایی از اذیت و آزارهای روحی و بدنی استفاده می کند. به منظور رهایی از فشارهای مخالفان و دشمنان شخص مومن می تواند از ابزار تقیه استفاده کند و با پنهان کردن دین و مذهب خود، جان و مال و عرض خود را از خطر تعرض دور نگه دارد. از این رو پنهان ساختن باور درونی و عدم اظهار آن در شرایط قدرت داشتن مخالفان و دشمنان و اعمال نفوذ آن جایز شمرده شده است (نحل آیه ۱۰۶) در برخی از روایات تقیه نه تنها جایز بلکه در بعضی موارد برای رهایی از آزار دیگران واجب شمرده شده است. (وسایل الشیعه ج ۱۶ ص ۲۱۰)

هجرت و کوچ نیز از دیگر راهکارهای قرآنی برای فرار و گریز از آزارسانی دیگران مطرح شده است. بر این اساس است که مسلمانان صدر اسلام از مکه به مدینه کوچ کردند تا از آزار دشمنان در امان باشند. البته در شرایطی بهترین مقابله با آزارسانی مقابله به مثل است و در صورت امکان می توان با آنان مقابله کرد واجب است که شخص چنین کند. (حج آیه ۳۹)

شکیبایی و پناه بردن به خدا نیز از راهکارهای دیگری است که موجب می شود که روحیه فرد آزاردیده تقویت شود و از مشکلات روحی و روانی آزار در امان ماند. (آل عمران آیه ۱۸۶ و اعراف آیه ۱۲۹ و احزاب آیه ۴۸)

نتیجه گیری : سلامتی خود را مورد ارزیابی و سنجش قرار دهیم **"حاسبوا قبل ان تحاسبوا"** (حدیث نبوی)

سوره رعد آیه ۱۱: «ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم» (بدرستی که خداوند حال هیچ قومی را تغییر نمی دهد تا زمانیکه ود آن قوم حالشان را تغییر دهند).