

سلامت کارکنان با رویکرد اسلامی

محمد حسین شیخی^۱

از صفحه ۷۱ تا ۹۴

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۰/۲، تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۲/۲۴

چکیده

یکی از وظایف اساسی مدیریت منابع انسانی در سازمان‌ها حفظ و نگهداری و سلامت نیروی انسانی می‌باشد. این موضوع در عصر حاضر که نیروی انسانی به عنوان یکی از مزایای رقابتی شرکت‌ها محسوب می‌شود اهمیت مضاعفی پیدا نموده است و سازمانها بیش از پیش سیاست‌هایی را به منظور حفظ سلامت و نشاط نیروی انسانی خود، اتخاذ می‌نمایند زیرا هزینه کردن در زمینه سلامت کارکنان را نوعی سرمایه‌گذاری اجتماعی می‌دانند که منافع و سودآوری آن برای شرکت دو چندان خواهد بود. از آنجا که مبانی انسان‌شناسی، هستی‌شناسی، معرفت‌شناسی و ارزش‌شناختی اسلام با سایر مکاتب مادی متفاوت بوده و این امر به طور طبیعی بر تئوری‌ها و مدل‌های مربوط به حفظ و نگهداری و سلامت نیروی انسانی تأثیر همه جانبه‌ای خواهد داشت، این نوشتار در صدد است تا با روش استنباطی به تبیین دیدگاه اسلام در خصوص سلامت نیروی انسانی بپردازد. نتایج این تحقیق عبارتند از: ۱. از آنجا که از نظر اسلام انسان موجودی دو ساحتی است، بنابراین سلامت وی نیز در چند بعد قابل تصور است و شامل سلامت جسمی، روانی، و دینی می‌شود. ۲. چون در اسلام انسانیت انسان به روح او است و او قادر به شناخت آن نیست، بنابراین برای نیل به سلامت صرفاً نمی‌توان به علوم تجربی و حسی بشری اکتفا نمود بلکه در این باره نیازمند آموزه‌های وحیانی و سیره معصومین علیهم السلام می‌باشیم. ۳. عوامل مؤثر بر سلامت کارکنان از دیدگاه اسلام دارای جامعیت است و شامل تأمین نیازهای جسمی، روانی و معنوی می‌شود.

واژگان کلیدی

سلامت، سلامت کارکنان، مبانی سلامت کارکنان، ابعاد سلامت کارکنان، عوامل مؤثر بر سلامت کارکنان

۱. دکترای سیاست‌گذاری عمومی، همکار علمی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی «ره». (Shikhi.mh@gmail.com)

۱. مقدمه

تحقق سلامت اداری در گرو عوامل متعددی است که میزان تأثیرگذاری هر یک از آنها یکسان نیست از جمله عواملی که نقش بسیار مهمی در تحقق سلامت اداری ایفا می‌نماید، سلامت کارکنان سازمانهایی می‌باشد که مجموعه نظام اداری را شکل می‌دهند. بنابراین یکی از سازوکارهای سلامت اداری و مقابله با فساد اداری توجه به سلامت کارکنان و تأمین نیازهای مادی و معنوی آنان است. در اینکه سلامت نیروی انسانی یک عامل تعیین کننده سلامت اداری می‌باشد تردید و اختلاف نظری میان صاحب نظران وجود ندارد ولی مکاتب گوناگون در این که سلامت نیروی انسانی چیست، چگونه به دست می‌آید و عوامل مؤثر بر آن چیست، دیدگاه‌های متفاوتی را بر اساس مبانی خویش اتخاذ نموده‌اند. از این رو هدف این نوشتار تبیین رویکرد اسلام درباره سلامت کارکنان از طریق طرح سؤالات زیر و ارائه پاسخ به آنها می‌باشد.

۱. مبانی سلامت کارکنان با رویکرد اسلامی چیست؟

۲. ابعاد سلامت کارکنان با رویکرد اسلامی چیست؟

۳. عوامل مؤثر بر سلامت کارکنان با رویکرد اسلامی چیست؟

۲. روش تحقیق

این تحقیق از نظر هدف کاربردی است که به شیوه توصیفی انجام شده است. در این تحقیق با استفاده از روش کتابخانه‌ای، منابع استنباط احکام شرعی مانند قرآن و مجموعه روایی معصومین علیهم السلام مورد بررسی و مطالعه قرار می‌گیرند و با توجه به آن ابعاد موضوع مورد مطالعه تشریح و تبیین می‌گردد.

۳. مروری بر مبانی و مفاهیم تحقیق

۳-۱. سلامت

در آیات و روایات سلامت در برابر بلا، مرض، عیب و هلاکت به کار رفته است و به معنای مصونیت از بیماریهای اخلاقی و روانی می‌باشد. در آیات و روایات هر سه واژه صحت، سلامت و عافیت به کار رفته‌اند و تفاوت‌های لغوی میان واژگان فوق این جنبه

رعایت شده است و سلامت و عافیت در مقایسه با صحت اهمیت بیشتری دارد (مجلسی، ۱۴۰۶ق، ج ۷، ص ۱۴۹).

سلامت از دیدگاه اسلام با توجه به نگرش جامعی که اسلام به انسان دارد و همه ابعاد وجودی او را مورد توجه قرار می‌دهد عبارت است از: بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند از طریق برقراری روابط سالم و سازنده با خدا، خود و دیگران فطرت توحیدی خود را شکوفا نماید و به ظرفیت والای انسانی خود نایل شود (سالاری فر و دیگران، ۱۳۸۹، ص ۱۴).

سلامتی انسان سه جنبه جسمی، روانی و اجتماعی دارد به گونه‌ای که سازمان بهداشت جهانی آن را «عبارت از وضع مطلوب و خوب جسمی، روحی، و روانی و اجتماعی یک فرد تعریف کرده است».

سلامت جسمی و روانی کارکنان در نتیجه فعالیت‌هایی است که برای ارتقاء سطح سلامت سازمان صورت می‌پذیرد. ارتقای سطح سلامت محل کار به مثابه هرگونه تلاشی است که در جهت پیشگیری از بروز خطرها و حوادث در حین کار یا بروز بیماری یا مرگ زودرس از طریق تغییرات سازمانی یا رفتاری انجام می‌گیرد و بر این اساس، معیار سطح مطلوب سلامت در یک سازمان عبارت از مهار عواملی است که سلامت کارکنان را تهدید کرده و منشاء بروز اغلب بیماریها و آسیب‌های جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود. برخی سلامت سازمانی را با بهداشت روانی در محیط کار مترادف دانسته و سازمان سالم را سازمانی می‌دانند که میزان افسردگی، ناامیدی، نارضایتی، کم تحرکی و فشار روانی کارکنان را به حداقل ممکن برساند. به زعم نول^۱ (۱۹۵۵) سلامت سازمانی موضوعی کلی است که با سه مجموعه فشار روانی (استرس)، بهداشت روانی و اخلاق در سازمانها ارتباط دارد. فرد سالم فردی است که ضمن تطبیق منطقی خود با شرایط زمان و مکان و محیط، هدفی مترقی و انسانی برای خود در نظر بگیرد (عباسپور، ۱۳۸۹، ص ۲۵۲ و ۲۵۳).

سلامت حفظ کارکنان از بیماری‌های روانی و جسمانی است، از این رو در این قسمت علاوه بر مباحث مربوط به بهداشت و بیماری‌های جسمانی، موضوعات روحی و روانی افراد هم مورد توجه می‌باشد (زارعی، ۱۳۷۹، ص ۲۵۴).

۲-۳. مبانی سلامت کارکنان از دیدگاه اسلام

از آنجا که پیش‌فرض‌ها و مبانی در ایجاد و شکل‌گیری نظریه‌ها و ارزیابی آنها نقش مؤثری دارند از این رو برای تبیین دیدگاه اسلام در خصوص سلامت نیروی انسانی ابتدا به تبیین مبانی معرفت‌شناسی و انسان‌شناسی از منظر اسلام می‌پردازیم.

۱-۲-۳. مبانی انسان‌شناسی

انسان معاصر علیرغم پیشرفت‌های زیادی که در علوم مختلف نموده است اما هنوز قادر به درک درستی از خود و نیازهای خویش نشده است از این رو، در مکاتب غربی مادی‌گرا، انسان را موجودی مادی می‌بینند و تمام تلاش آنها برای پاسخگویی به نیازهای مادی اوست. این در حالی است که اسلام نگرش جامعی به انسان دارد. اسلام ابعاد وجودی انسان را به دو ساحت مادی و معنوی تقسیم نموده است. هر کدام از این ساحت‌ها نیازهای خاص خود را دارد که اکنون به بیان آن می‌پردازیم (آقا پیروز و دیگران، ۱۳۸۸، ص ۱۴۶):

۲-۲-۳. ساحت مادی

ساحت مادی انسان شامل دو دسته از نیازها می‌باشد و مشترک بین انسان و حیوان است.

- نیازهای جسمی که شامل نیاز به خوراک و پوشاک و مسکن و ... است.
- نیازهای روانی که شامل نیازهای امنیتی، عاطفی و جنسی است.

۳-۲-۳. ساحت معنوی

بعد معنوی انسان که فوق مادیات است و جنبه ملکوتی دارد مشتمل بر دو دسته نیاز است:

- نیازهای فکری و عقلانی
- نیازهای ایمانی و قلبی

مهم این است که نقش دین در تضمین زندگی سالم و سعادت‌مند هم تأمین‌کننده نیازهای مادی و هم نیازهای معنوی انسان است و این بر خلاف نگرش کسانی است که فقط نقش دین در زندگی انسان را، در تأمین نیازهای غیر مادی او می‌دانند و بر این باورند که تأمین نیازهای مادی انسان فقط بر عهده علم است (نقی پورفر، ۱۳۸۲، ص ۷۲ و ۷۳).

۴-۲-۳. عدم جدایی بین جسم و روح

از دیدگاه اسلام بین جسم و روح انسان جدایی نیست، نیازهای مادی و معنوی او از

هم تفکیک‌ناپذیر است چرا که روح و جسم بر یکدیگر تأثیرات متقابل دارند. به همین دلیل نیز بین سلامت هر یک از این ابعاد نیز رابطه وجود دارد، اگر سلامت جسم آسیب ببیند سلامت روحی و معنوی او نیز تهدید می‌شود و بالعکس. همان طور که غذا بر روح انسان اثر می‌گذارد، متقابلاً آموزه‌ها و رشد معنوی و یا انحطاط روحی نیز بر جسم فرد اثر دارد. این امری است که عقل و علوم تجربی نیز به آن رسیده‌اند که بیماری‌های روانی بر سلامت جسمی تأثیر دارند و بالعکس. اینکه هر فرد وجدان خود را کلیت واحدی می‌بیند که غیرقابل تفکیک است دلیل محکمی از ارتباط و تأثیر روح و جسم بر یکدیگر است. بنابراین جدائی بین جسم و روح بی‌معنی می‌باشد (نقی پورفر، ۱۳۸۲، ص ۷۳).

۳-۳. مبانی معرفت‌شناسی

در این موضوع که آیا انسان با اتکا به عقل خود قادر به شناخت خود و مسیر صحیح زندگی برای نیل به سعادت و سلامت می‌باشد یا اینکه این امکان برای انسان نیست و نیازمند به وحی الهی است مکاتب گوناگون دیدگاه‌های متعددی دارند. اسلام در این زمینه قائل به این است که بشر به تنهایی و با تکیه بر عقل خود قادر به شناخت خود و سلامت خویش نیست و حتماً نیاز به وحی الهی دارد. هر چند اسلام عقل را در جایگاهی رفیع می‌نشانند و از آن به عظمت یاد می‌کند و یگانه ابزار شناخت خداوند و بندگی او معرفی نموده است، اما باید توجه داشت که این ابزار شناختی که خداوند به انسان عنایت نموده محدودیت‌هایی نیز دارد و قادر به شناخت بعد روحی انسان و نیازهای آن نیست و در این زمینه نیازمند کمک وحی می‌باشد (مصباح، ۱۳۹۰، ص ۵۸ و ۵۹).

۴. ابعاد سلامت از دیدگاه اسلام

نگرش‌های غربی سلامت را به ابعاد، جسمی، روانی، اجتماعی محدود نموده‌اند و از سلامت معنوی که مهم‌ترین نیاز و بعد وجودی انسان است غفلت نموده‌اند. اما نگرش اسلام که ناشی از وحی الهی است، نگاهی جامع به تمام ابعاد وجودی و نیازهای انسان دارد. بنابراین اسلام بر مفهومی از سلامتی تأکید می‌کند که چهار بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی را در بر می‌گیرد. دستیابی به چنین مفهومی از سلامت مستلزم رشد

متعادل در تمام ابعاد وجودی فرد از نظر جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی هست. این ابعاد دارای همبستگی هستند به گونه‌ای که سلامت یک بعد، سلامت سایر ابعاد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همچنین نقص و بیماری یک بعد، سلامت سایر ابعاد را متأثر خواهد نمود. با توجه به چند بعدی بودن سلامت انسان از دیدگاه اسلام اکنون به تبیین و توضیح هر کدام از آنها می‌پردازیم.

۱-۴. سلامت جسمانی

این نوع از سلامت شامل عملکرد مطلوب سیستم‌های عمده فیزیولوژیایی (از قبیل قلبی-عروقی، گوارشی، تولید مثل و...) می‌شود. سلامت جسمانی در اسلام یکی از نعمت‌های الهی برشمرده شده است که به انسان‌ها عنایت شده و تأکید زیادی در روایات و فقه بر حفظ سلامت جسمی می‌باشد به گونه‌ای که حفظ سلامت جسمی یک واجب شرعی تلقی شده است و هیچ کس نمی‌تواند بی‌جهت به جسم خود صدمه‌ای وارد نماید و در صورتی که شخصی عمداً یا سهواً صدمه‌ای به جسم کسی وارد نماید باید دیه آن را بپردازد. از منظر اسلامی سلامت جسمی و توان جسمی مقدمه انجام عبادات و تکالیف شرعی به حساب می‌آید از این رو، ائمه معصومین علیهم‌السلام نیز از خداوند در خواست صحت و عافیت می‌نمودند تا بتوانند مسئولیت‌ها و تکالیف عبادی خود را انجام دهند.

فرمایش امام سجاد ناظر بر همین بعد از سلامت است:

«وَ اٰمَنُ عَلٰی بِالصَّحٰهٖ وَ الْاٰمِنِ وَ السَّلَامَةِ فِی دِیْنِیْ وَ بَدَنِیْ، وَ الْبَصِیْرَةَ فِی قَلْبِیْ، وَ التَّفَاذِ فِی اُمُوْرِیْ، وَ الْخَشِیَّةَ لَكَ، وَ الْخَوْفَ مِنْكَ، وَ الْقُوَّةَ عَلٰی مَا اَمَرْتَنِیْ بِهٖ مِنْ طَاعَتِكَ، وَ الْاِجْتِنَابَ لِمَا نَهَيْتَنِیْ عَنْهُ مِنْ مَعْصِیَتِكَ» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ص ۱۱۲).

«ای خداوند، بر من احسان نمای به اعطای تندرستی و امنیت و سلامت در دین من و جسم من و مرا به ارزانی داشتن بصیرت دل و نفاذ امر و خشیت در برابر عظمت تو و خوف از تو بنواز و نیرویم ده بر طاعتی که بدان فرمان داده‌ای و اجتناب از هر معصیت که از آن نهی فرموده‌ای» (صحیفه سجادیه، ترجمه آیتی، ۱۳۷۵، ص ۱۵۲).

بنابراین تقویت جسم و ارضای نیازهای زیستی نقش مؤثری بر سلامت و رشد و تعالی انسان دارد چون بدون وجود جسمی سالم و قوی نمی‌توان روان سالم داشت.

انسان همانگونه که نیاز به سلامت جسمی دارد نیازمند سلامت روان نیز می‌باشد. از این رو بسیاری از آیات و روایات و احکام الهی برای حفظ سلامت روان و آلوده نشدن آن به انواع بیماری‌ها راهکارها و توصیه‌هایی را ارائه نموده‌اند. برخی از احکام الهی نیز مانند کفارات و توبه ناظر بر درمان و طهارت روان آلوده می‌باشند. از آنجا که روان انسان از دو بخش دل (بعد عاطفی) و عقل (بعد شناختی و ذهنی) تشکیل یافته است، می‌توان دو نوع سلامت را برای بعد روانی انسان در نظر گرفت: یکی سلامت ذهنی یا شناختی و دیگری سلامت عاطفی.

۴-۲-۱. تعریف سلامت روان^۱

هر چند تعاریف گوناگونی از سلامت روان شده است، اما در تعریفی جامع می‌توان آن را به داشتن توانایی همکاری و تعاون، صمیمیت، روابط دوستانه با دیگران، ابراز احساسات، آگاهی از خود و جهان اطراف و سازگاری با مشکلات زندگی تعریف کرد. سلامت روان به دو دسته تقسیم می‌شود:

۴-۲-۲. سلامت عاطفی (قلب)

که عبارت است از توانایی احساس کردن و ابراز انواع احساسات و عواطف و مهار آنها به صورت ارادی. خشم و هراس، احساساتی هستند که اختلال‌های روانی ایجاد نموده و منجر به افسردگی می‌شوند. در روایات، افرادی که نتوانند احساسات و عواطف خود را مهار کنند، نابهنجار و ناسالم معرفی شده‌اند. از این رو، در روایات خویشین‌داری و عواطف یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت برشمرده شده است.

امام سجاد می‌فرماید:

«...يَوْمَ لَا يَنْتَفِعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ اللَّهُمَّ سَلِّمْ قَلْبِي مِنَ الْحَسَدِ وَ الْبَغْيِ وَ الْكِبْرِ وَ الْعُجْبِ وَ الرِّيَاءِ وَ النِّفَاقِ وَ سُوءِ الْأَخْلَاقِ...» (ابن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۲۲۵).

«...روزی که نه مال سود بخش ببرد خورد و نه فرزندان* مگر کسی که بادلی پاک و رسته [از شرک و کفر و گناه] به نزد خدا آید، پروردگارا قلب من را از بغی و کبر و عجب و ریا و نفاق و بدی اخلاق سالم نگه دارد...».

علی (ع) نیز می‌فرمایند:

«مَنْ تَوَقَّى سَلِمَ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، مصحح رجایی).

«هر که پرهیزگاری کند سالم ماند، یعنی در آخرت یا در دنیا نیز، یا این که هر که در امور و کارهای خود در پی نگاهداشتن خود باشد از زیان و خسران، و بی‌تأمل و تفکر نکند سالم ماند، و هر که در پی آن نباشد زود به مهالک و زیان و خسران افتد» (آقا جمال خواساری، ۱۳۶۶، مصحح حسینی، ج ۱، ص ۱۳۸ و ۱۳۹).

هم‌چنین می‌فرمایند:

«مَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ سَلِمَ مَنْ لَمْ يَكْظَمْهُ نَدِمَ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۹، ص ۱۲).

«هر کس خشم خود را فرو نشاند سالم می‌ماند و هر کس خشمگین شود ناراحت و پشیمان گردد».

۳-۲-۴. سلامت ذهنی یا شناختی (سلامت عقل)

سلامت ذهنی یا شناختی به توانایی گردآوری، پردازش، به یاد آوردن و مبادله اطلاعات و در نتیجه تصمیم‌گیری درست و عقلانی اشاره دارد. بنابراین سلامت هنگامی صدق می‌کند که فرد بتواند در موقعیت‌های مهم، از طریق پردازش درست اطلاعات و تفسیر و تحلیل منطقی، درست تصمیم بگیرد. دوراندیشی، جامع‌نگری، تشخیص مصلحت از مفسده، و خیر از شر نموده‌های برجسته سلامت عقلانی و ذهنی‌اند.

امام علی (ع) می‌فرمایند:

«لِلْإِصَابَةِ سَلَامَةٌ، أَلْخَطَاءُ مَلَامَةٌ، الْعَجَلُ نَدَامَةٌ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۱).

«درست اندیشی و براه صواب رفتن سبب سلامتی است، و خطا کیشی و براه غلط رفتن باعث سرزنش و ملامت، و تعجیل و شتاب در امور موجب پشیمانی و ندامت».

و پوشیده نیست که این مورد اخیر مخصوص امور دنیویست زیرا که تعجیل و شتاب در کارهای دنیا بی‌تأمل در مصالح و مفاسد و تفکر در مآل و عاقبت آنها اکثر اوقات سبب ندامت و پشیمانی گردد اما در امور آخرت پس تعجیل در آنها و پیشی گرفتن به آنها بحکم آیات کریمه و احادیث شریفه مندوب و مرغوب است و وجه آن ظاهر است چه در شتاب در آنها احتمال مفسده نیست و در تأخیر آفتهاست اگر تأخیر شود بسا باشد که دیگر میسر نشود» (جمال خوانساری، مصحح حسینی، ۱۳۶۶، ص ۳۵).

عواملی که سلامت عقل را از بین می‌برند و سطح ادراکی انسان را کاهش می‌دهند عبارتند از: شراب، گناه، آرزوی دراز، گفتار بیهوده، خودپسندی (عجب)، همنشینی با نادان، گوش ندادن به نصایح خردمندان، شوخی فراوان، فقر و تنگدستی، ترک تجارت و بیکاری، زیاده روی در خوردن گوشت، پرهیز از خوردن گوشت (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص ۱۳۰ تا ۱۳۲).

۲-۳-۲-۴. عوامل سلامت و رشد عقل

عواملی که موجب رشد عقل شده و آن را بارور و کامل می‌نماید نیز از منظر آیات و روایات عبارتند از: کسب دانش و تجربه، تفکر، رها کردن چیزی که برای انسان سودمند نیست، حجامت، خوشبویی، تغذیه مناسب.

۳-۴. سلامت معنوی

سلامت معنوی به معنای حفظ و شکوفایی فطرت توحیدی از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا، ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند، داشتن زندگی هدفمند و روابط سالم و سازنده با خود و دیگران است. سلامت معنوی در روایات به «سلامت دین» یا «سلامت از گناه» تعبیر شده است. امام سجاد (ع) سلامت دینی را گاه در برابر سلامت عاطفی به کار برده‌اند:

«... وَ تَمَنَحِنِي السَّلَامَةَ فِي دِينِي وَ نَفْسِي...» (مجلسی، ۱۴۰۶ق، ج ۸۷، ص ۱۵۳).

و گاهی در برابر سلامت جسمی:

«... وَ اٰمِنُنَّ عَلٰی بِالصَّحَّةِ وَ الْاٰمِنِ وَ السَّلَامَةِ فِي دِينِي وَ بَدَنِي، وَ الْبَصِيْرَةَ فِي قَلْبِي، وَ النَّفَاذِ فِي اُمُوْرِي، وَ الْخَشِيَّةَ لَكَ، وَ الْخَوْفَ مِنْكَ، وَ الْقُوَّةَ عَلٰی مَا اَمْرْتَنِي بِهِ مِنْ طَاعَتِكَ، وَ الْاِجْتِنَابَ لِمَا نَهَيْتَنِي عَنْهُ مِنْ مَعْصِيَّتِكَ» (صحیفه سجادیه، ص ۱۱۲).

«ای خداوند، بر من احسان نمای به اعطای تندرستی و امنیت و سلامت در دین من و جسم من. و مرا به ارزانی داشتن بصیرت دل و نفاذ امر و خشیت در برابر عظمت تو و خوف از تو بنواز و نیرویم ده بر طاعتی که بدان فرمان داده‌ای و اجتناب از هر معصیت که از آن نهی فرموده‌ای» (صحیفه سجادیه، ترجمه آیتی، ج ۱، ص ۱۵۲).

«... السَّلَامَةُ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ...» (طوسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۰، ص ۷۳).

رویکرد اسلامی برای توصیف تمام عناصری که در سلامت فرد مؤثرند، رویکرد کل‌نگری و چهار بعد جسمانی، عاطفی، ذهنی (عقلانی) و معنوی را در بر می‌گیرد. بر این اساس، سلامت عبارت است از بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، عاطفی، عقلانی و معنوی، به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادت‌مندانه، دست یابد. چنین مفهومی نیازمند رشد بهنجار و تعادل در تمام ابعاد وجودی فرد از نظر جسمانی، عاطفی، عقلانی و معنوی است. این ابعاد با همدیگر ارتباط متقابل دارند؛ به گونه‌ای که مشکلات مربوط به یک بعد خاص، چه بسا ممکن است سلامت کلی فرد را با مشکل رو به رو سازد.

رویکرد اسلام به سلامت انسان بر مسائل اخلاقی، اعتقادی و ارزشی متمرکز است. آیات و روایات بر اساس معیارهای معنوی و ارزشی افراد سالم را از غیر آن، متمایز نموده‌اند. سلامت روان افراد تا حد زیادی به سلامت معنوی آنها بستگی دارد. بر اساس روایات فوق افراد آلوده به گناه از سلامت برخوردار نیستند. هر چند بر اساس معیارهایی که روان‌شناسان برای ارزیابی سلامت افراد در نظر گرفته‌اند ممکن است چنین افرادی کاملاً سالم و بهنجار قلمداد شوند.

۵. عوامل مؤثر بر سلامت کارکنان از دیدگاه اسلام

امروزه همه صاحب‌نظران و متخصصان پذیرفته‌اند که تأمین و ارضای نیازها نقش مؤثری در سلامت جسمی و روانی افراد دارد. بررسی‌ها نشان داده است که اگر یکی از نیازهای اساسی انسان برآورده نشود یا به صورت ناکافی برآورده شود، رشد بهنجار و سلامت روانی فرد دچار مشکل می‌شود. بنابراین یکی از شاخص‌های سلامت نیروی انسانی سازمان با میزان تأمین نیازهای آنان توسط سازمان سنجیده می‌شود. اکنون به بررسی عوامل مؤثر بر سلامت کارکنان از دیدگاه اسلام می‌پردازیم (سالاری فر و دیگران، ۱۳۸۹، ص ۸۵).

۵-۱. تغذیه مناسب

یکی از اساسی‌ترین نیاز موجودات زنده برای بقا و کسب انرژی برای انجام اعمال

مختلف خوردن و آشامیدن است. بسیاری از آیات قرآن انسان را تشویق به خوردن و آشامیدن و بهره‌گیری از نعمت‌های الهی می‌کند.

یکی از عوامل مؤثر بر سلامت انسان که موجب تقویت و نیرومندی بدن انسان شده و از انواع بیماری‌های نیز جلوگیری می‌نماید تغذیه مناسب است. تغذیه مناسب به جهت اینکه جایگاه مهمی در تربیت نیروی انسانی توانمند ایفاء می‌نماید علاوه بر اینکه موجب افزایش فعالیت و تولید و پیشرفت در جامعه می‌شود زمینه مناسبی برای کسب فضایل اخلاقی، تقوی و معنویت نیز، فراهم می‌آورد. عدم بهره‌مندی از تغذیه مناسب سبب رنجوری و بیماری بدن انسان می‌شود و قوای جسمی و ذهنی انسان را تحلیل می‌برد و در نتیجه بر اخلاق و رفتار فرد و چگونگی تفکر وی، تأثیر می‌گذارد.

«کَلُوا وَ اشْرَبُوا» (بقره، ۶۰ و اعراف، ۳۱).

«بخورید و بیاشامید».

«کَلُوا مِمَّا فِی الْاَرْضِ حَلالًا طَیْبًا» (بقره، ۱۶۸).

۲-۵. رعایت طهارت و اجتناب از آلودگی

رعایت طهارت و شستشوی بدن و لباس از آلودگی‌ها از بیماری‌ها جلوگیری می‌نماید و نقش مؤثری در حفظ سلامت انسان ایفا می‌نماید. در آیات متعددی از قرآن بر طهارت لباس و بدن و ضرورت آن تأکید شده است.

«وَ تَیَّابَکَ فَطَهِّرْ، وَالرُّجُفَ اهْجُرْ».

«و لباس خویشتن را پاک کن، و از پلیدی دور شو».

در سوره مائده نیز هدف از تشریح وضو و غسل را طهارت بیان نموده است.

«... مَا یُرِیدُ اللّٰهُ لِیَجْعَلَ عَلَیْکُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَ لَکِن یُرِیدُ لِیُطَهِّرَکُمْ وَ لِیَتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَیْکُمْ لَعَلَّکُمْ

تَشْکُرُونَ».

در حدیثی از امیرمؤمنان (ع) روایت شده:

«با آب، خود را از بوی نامطبوع (بدنتان) که دیگران را اذیت می‌کند پاکیزه کنید و

مواظب (پاکیزگی) خود تا نباشید که خداوند متعال بندگان کثیف و آلوده خود را مبعوض

می‌دارد».

۳-۵. ورزش

اسلام برای تقویت نیروی جسمانی، به ورزش و سرگرمی‌های سالم مانند اسب سواری، تیراندازی و شنا، دستور داده است. پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز ضمن اینکه شخصاً در مسابقات تیراندازی و اسب سواری شرکت می‌کردند، مسلمانان را نیز به این امر توصیه و تشویق می‌نمودند (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۵۱۷).

۴-۵. ازدواج

یکی از انگیزه‌های انسان، انگیزه جنسی و علاقه به جنس مخالف است که در نهاد و فطرت انسان وجود دارد و تقریباً بر بخش عمده اعمال و رفتار انسان اثر می‌گذارد. هدف اصلی غریزه جنسی از دیدگاه قرآن ارضای نیازهای عاطفی و آرامش روان است. خداوند که آفریننده انسان است و نیازهای عاطفی و روانی انسان را می‌داند، آفریدن مرد و زن و قرار دادن انگیزه جنسی و گرایش آنها به یکدیگر را از حکمت‌های خود دانسته و ازدواج را سبب آرامش و سلامت روانی انسان معرفی می‌کند:

«و من آیاته أن خلق لکم من أنفسکم أزواجاً لتسکنوا إلیها» (روم، ۲۱).

«و از جمله آیات و نشانه‌های خدا این است که برای شما همسرانی از خود شما بیافرید تا در کنارشان آرام بگیرید.»

۵-۵. لباس و مسکن مناسب

یکی دیگر از نیازهای جسمانی انسان نیاز به مسکن و لباس است. انسان در سرما احتیاج به گرما و هوای مناسب و در گرما احتیاج به جای خنک و هوای ملایم و مطبوع دارد. در مجموع، انسان نیازمند مسکن و مأوایی است که وی را از سرما و گرما و از گزند حوادث محفوظ بدارد. هر چند این نیاز، در مقایسه با نیازهایی مانند خوردن و آشامیدن و نیاز جنسی از اهمیت کم‌تری برخوردار است و نسبت به آنها در درجه دوم اهمیت قرار دارد. بنابراین لباس و مسکن در دنیا برای رفع نیازهای اولیه انسان است، تا در برابر سرما و گرما و دشمن مصون بماند و سلامتی خود را حفظ کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۲۶۷).

در قرآن کریم نیز به اصل نیاز به لباس و مسکن و نحوه تأمین آن اشاره شده است:

«والله جعل لکم من بیوتکم سکناً و جعل لکم من جلود الانعام بیوتا تستخفونها یوم

ظعنکم و یوم إقامتکم و من أوصافها و أشعارها أثاثا و متاعا إلی حین» (نحل، ۸۰).

«و خدا برای شما از خانه‌هایتان محل سکونت قرار داد؛ و از پوست چهار پایان نیز برای شما خانه‌هایی قرار داد که روز کوچ کردن و روز اقامت‌تان به راحتی می‌توانید آنها را جا به جا کنید و از پشم و کرک و موی آنها برای شما اساس و متاع قرار داد».

۵-۶. نیاز به استراحت و کار

خداوند درباره اهمیت و ضرورت وجود روز و نیاز انسان بدان می‌فرماید:
 «قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنِجَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَشْمَعُونَ» (قصص، ۲۸ و ۲۹).

«بگو: مرا گویند که اگر خداوند، شب را بر شما تا روز رستاخیز همیشگی و پاینده گرداند، کدام خدایی است جز خدای یکتا که برای شما روشنایی بیاورد؟ پس آیا نمی‌شنوید (تا دریابید پند گیرید)؟».

انسان همان‌طور که به شب نیاز دارد که در آن به استراحت بپردازد و تجدید قوا کند، برای آنکه فردا در روز کار خود را از سر گیرد، به روز نیاز دارد و وجود شب و روز برای حیات موجودات زنده ضروری است. حال اگر در پی شب، روز نیامد و با توقف حرکت وضعی زمین و ماه، شب تا قیامت ادامه یافت، تنها خداوند یکتاست که می‌تواند آن شب را متوقف کند و در پی آن نور و روز را بیافریند. همچنین با توجه به منافع فراوان شب و از جمله اینکه خداوند شب را فرصت استراحت و آرامش انسان در پی خستگی روز قرار داده، خداوند در آیه بعد می‌فرماید:

«قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنِجَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُم بَلَيْلَتَسْكُتُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (قصص، ۷۲).

«بگو: مرا گویند که اگر خداوند روز را بر شما تا روز رستاخیز پاینده کند، کدام خدایی است جز خدای یکتا که شب را برای شما آورد تا در آن بیارامید؟ پس آیا (این نشانه‌ها را) نمی‌بینید (تا ایمان آورید و راه یابید)؟».

۱-۶-۵. خواب

خواب یکی از نیازهای زیستی انسان است، و ارضای آن امری ضروری است، و اقدام به تأخیر آن جایز نیست زیرا حیات جسمی، روانی و عقلی فرد به آن وابسته است بر خلاف

سایر نیازها که تأخیر در ارضای آنها بدون این زیان‌ها است. در برخی از احادیث نیز به عدم تأخیراندازی این نیاز اشاره شده است.

امام صادق (ع) می‌فرماید:

«سِتَّةُ أَشْيَاءَ لَيْسَ لِلْعِبَادِ فِيهَا صُنْعٌ - الْمَعْرِفَةُ وَ الْجَهْلُ وَ الرِّضَا وَ الْغَضَبُ وَ النَّوْمُ وَ الْيَقِظَةُ» (طبرسی، ۱۳۴۴، ۱۵۰).

«در شش چیز بندگان خدا دخل و تصرفی نتوانند کنند معرفت و جهل و خشنودی و غضب و خواب و بیداری».

در قرآن کریم نیز بر ضرورت آن ذیل آیه شریفه «و جعلنا نومکم سباتا» تأکید شده است، که اشاره به اهمیت آرامش روح و جسم دارد. از نظر پزشکی خواب موجب شادابی و آرامش می‌شود که در واقع حاصل دفع ترشحات شیمیایی خاصی است که در مغز جمع می‌شوند، به گونه‌ای که عدم ارضای این نیاز، انسان را در معرض انواع آسیب‌ها قرار می‌دهد.

۷-۵. مرکب و وسایل نقلیه

یکی دیگر از نیازهای اولیه انسان، نیاز به مرکب و وسیله حمل و نقل است. نیاز به مرکب و وسایل نقلیه یک نیاز طبیعی است که همیشه در میان انسان‌ها مطرح بوده و متناسب با دانش زمان، انواع مختلفی از وسایل و امکانات را فراهم آورده‌اند. شرایط زندگی امروزه به گونه‌ای است که اصولاً بدون بهره‌گیری از وسایل نقلیه رفاه و آسایش انسان امکان‌پذیر نیست. در قرآن کریم و روایات به تفصیل درباره وسایل نقلیه و نیازمندی انسان به آن سخن به میان آمده است.

در قرآن کریم با دو عنوان «انعام» و «فلک» برای بیان وسیله نقلیه استفاده شده که اولی برای وسایل نقلیه طبیعی و دومی بیان‌کننده نوعی از وسایل دست‌ساخته بشر است:

«وَالَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا وَ جَعَلَ لَكُمْ مِّنَ الْفُلُكِ الْأَنْعَامِ مَا تَرْكَبُونَ» (زخرف، ۱۲).

«و برای شما از کشتی‌ها و چهارپایان مرکب‌هایی قرار داد که بر آن سوار می‌شوید».

۸-۵. معاد باوری و سلامت روان

اگر افراد اعتقاد به آخرت داشته باشند و بدانند که نتیجه کارهای خوب و بدی که انجام می‌دهند، به خود آنها باز می‌گردد، رفتار خویش را بیشتر کنترل خواهند نمود و این باعث می‌شود تا فرد از سلامت روانی بیشتری نیز برخوردار گردد. اما اگر به آخرت توجهی

نداشته باشد، در این صورت هوای نفس بر آنان غالب گشته و دست به هر رفتار گناه‌آلودی خواهند زد و در نتیجه دچار آسیب روانی خواهند شد.

در نتیجه آنچه بیش از همه موجب سلامت روان و مانع از ارتکاب رفتارهای مخاطره‌آمیز و گناه‌آلود می‌شود، خوف از عذاب الهی است (مصباح یزدی، ج ۱، ۱۳۷۹، ص ۲۸۷ و ۲۸۸).

۹-۵. ذکر و یاد خدا و سلامت روان

یکی از راههای پیشگیری از تشویش خاطر، اضطراب و رسیدن به آرامش و سلامت روان، برقراری رابطه با قدرت مطلق هستی است. انسان، تنها در پناه خدا و با یاد و نام او به آرامش و اطمینان خاطر می‌رسد و از نگرانی و ناآرامی می‌رهد. کسانی که واقعا به یاد خدا هستند و این یاد در عمق جان آنها نفوذ و رسوخ کرده، چنان آرام و مطمئن هستند که هیچ حادثه‌ای نمی‌تواند آنان را مضطرب و پریشان سازد. خداوند در قرآن می‌فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».

«همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۸).

بنابراین، یاد خدا علاوه بر رستگاری ابدی موجب آرامش خاطر و رفع اضطراب و نگرانی در دنیا می‌شود.

دعا یکی از مصادیق ذکر خداست، در صورتی که انسان در موقعیت‌های دشوار زندگی مانند بیماری، فقر و مشکلات اقتصادی تنها از خداوند کمک بخواهد هرگز دچار نگرانی و پریشانی نخواهد شد. باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و مسئول روزی انسان‌هاست، تا حد زیادی اضطراب ناشی از فقر، بیکاری، بیماری و... را کاهش می‌دهد.^۱ افسردگی، امروزه یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است، روانشناسان در تحقیقات خود به تأثیر یک یا چند عامل از عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی، عاطفی و شناختی در افسردگی اشاره کرده‌اند. در اسلام، علت عمده افسردگی، نگرش‌های نامعقول، افراط و تفریط در خواسته‌ها، احساس گناه، کم‌رنگ شدن معنویت در زندگی است. فراموشی خدا موجب می‌شود تا انسان خود را نیز از یاد ببرد. و این زمینه بروز انواع آسیب‌های روانی را در فرد به وجود می‌آورد:

1 Kroll, J. and shihan, W. Religious beliefs and practices.

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُم عِشَّةَ ذَنْكَ أَوْ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى».

«و هر کس از یاد من دل برگرداند در حقیقت زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم» (طه، ۱۲۵).

تحقیقات برخی از صاحب نظران نیز بیانگر این است که باورهای غلط و منفی از خود، محیط و پیش‌بینی آینده (صانعی، ۱۳۸۲، ص ۸۶) و همچنین دور شدن از مذهب، قطع رابطه با خدا سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی در افراد می‌شود (شجاعی، ۱۳۸۹، ص ۱۹).

در روایات، برای درمان افسردگی که از آن به غم تعبیر شده، توصیه می‌شود که از دعا برای درمان آن استفاده کنید. امام صادق (ع) در این زمینه می‌فرماید:

«مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غُمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ مَسْجِدَهُ فَيَرْكَعَ رُكْعَتَيْنِ فَيَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا أَمَا مَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ».

«چه چیز مانع می‌شود که یکی از شما هرگاه بر اثر مشکلی از مشکلات دنیا دچار غم و اندوه شد، وضو بگیرد سپس داخل مسجد شود و دو رکعت نماز بگذارد و بعد از نماز دعا کند آیا نشنیده‌ای کلام خدا را که می‌گوید با صبر و نماز از او کمک بخواهید» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۶، ص ۳۱۹).

دعا و نیایش و رعایت آداب و آموزه‌های دینی، نقش زیادی در افزایش طول عمر و سلامت جسم و روان انسان دارد. برخی از روایات ناظر بر این است که دعا از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. امام موسی کاظم (ع) می‌فرماید:

«بر شما باد به دعا؛ زیرا دعا به درگاه خدا، بیماری و بلایی را که مقدر شده، بر می‌گرداند» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۷۰).

امام صادق (ع) نیز می‌فرماید:

«عَلَيْكَ بِالذُّعَاءِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ».

«بر شما باد به دعا زیرا دعا، شفای هر دردی است» (مجلسی، ۱۴۰۶ق، ج ۵۹، ص ۸۹).

دعا نوعی برون‌ریزی عاطفی است و به همین دلیل سبب طول عمر و مقاومت در برابر بیماری‌هاست. روانشناسان معتقدند در زندگی صدمه‌های روحی زیادی بر فرد وارد می‌شود. به مرور زمان، افراد از نظر عاطفی آسیب‌پذیر می‌شوند که این آسیب‌پذیری

ممکن است به حمله قلبی، فشار خون، سکتة و امثال بینجامد. یافته نشان داده است که سرکوب کردن عواطف، آثار منفی بسیاری به همراه دارد. سفارش روانشناسان این است که برای پیشگیری از این آثار منفی، باید تخلیه هیجانی و برون‌ریزی عاطفی صورت گیرد (خسروی، ۱۳۶۴، ص ۱۹ تا ۲۸). گریستن و درد دل کردن با دیگران، واکنش عادی و مفیدی است. آموزه‌های اسلام، با تأکید بر این واکنش، می‌کوشد به آن جهت دهد. اسلام، به پیروان خود، راه‌های درست برون‌ریزی عاطفی را با دعا و نیایش همراه با اشک و آه در درگاه خداوند می‌آموزد (دیمائتو، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۷۸۱).

۱۰-۵. حضور در مسجد و آرامش روان

تحقیقات روان‌شناسان حاکی از این است که بین تشریف افراد به مکان‌های مذهبی و خواندن دعا در آنجا، با شادی و سلامت آنان رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد. در روایات وارده از معصومین نیز به تأثیر برخی از مکان‌های مذهبی مانند خانه خدا، مسجدالحرام، عرفات و آرامگاه‌های معصومین، در اجابت دعا و حالات معنوی انسان اشاره شده است (احمد ابن محمد ابن فحد حلی، ۱۳۸۸، ص ۵۶).

اسلام مسجد را در زمره بهترین مکانها به حساب آورده است. رسول گرامی اسلام (ص) فرمودند:

«خَيْرَ الْبِقَاعِ الْمَسَاجِدُ» (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۲۹۳)

«و بهترین جاها مساجد است.»

رفتن به مسجد، ثواب بسیاری دارد و سبب افزایش نیکی‌های انسان، و آمرزش گناهان او می‌شود (نوری، ۱۳۸۰، ج ۴، ص ۴۲۳).

۱۱-۵. توکل بر خدا و سلامت روان

هر چند عوامل گوناگونی باعث اضطراب و دلهره در افراد می‌شوند و روش‌های متعددی از سوی روانشناسان برای درمان آن ارائه شده است، اما در بینش الهی عامل اصلی اضطراب غفلت از یاد خدا و یگانه راه رسیدن به آرامش و سلامت روان ذکر و یاد خداوند و برقرار ساختن رابطه با اوست. از منظر قرآن، اضطراب و نگرانی به جهت ترس از دست دادن نعمت‌ها، خوشی‌ها و لذت‌های زودگذر دنیا است. انسان اگر حقیقت سعادت خویش و راه رسیدن به آن را نشناسد و در نتیجه از رسیدن به سعادت محروم شود، دچار اضطراب

و دلهره می‌شود. چنین کسی اگر به سرچشمه خوبی‌ها راه یابد و با او رابطه برقرار کند، اضطراب و نگرانی‌اش زدوده می‌گردد. انسان با توکل و اعتماد بر خدا امور خویش را به او واگذار می‌نماید و اطمینان دارد که به او خیانت نمی‌کند.

«وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا».

«و بر خدا اعتماد کن، همین بس که خدا نگهدار تو است» (احزاب، ۳).

وقتی کسی بر خداوند اعتماد و توکل کرد و صلاح‌دید خداوند را در ارتباط با خویش، حق و به صلاح و مصلحت واقعی خود دید، دیگر نگرانی و اضطرابی نخواهد داشت. او می‌داند که خداوند خیر و صلاح او را می‌خواهد و بیش از هر کسی به خیر و صلاح او آگاهی دارد. از این رو اگر خداوند برای او راحتی و خوشی رقم زند، خوشحال می‌شود؛ چون می‌داند صلاح او در آن چیزی است که خداوند برای او پیش آورده است؛ اگر هم به دام سختی‌ها و بلاها گرفتار آید، ناراحت نمی‌شود؛ چون می‌داند که آن بلاها و سختی‌ها به مصلحت اوست و بدین ترتیب به خواست خداوند رضایت می‌دهد.

۱۲-۵. خودشناسی و جهان‌شناسی

شناخت و معرفت صحیح از خود و جهان که در قرآن از آن به سیر در آفاق و انفس تعبیر شده است نقش مؤثری در اصلاح رفتارهای انسان دارد. به همین دلیل یکی از راهها جهت اصلاح رفتارها که همواره در اسلام بر آن تأکید شده است، افزایش معرفت و شناخت انسان نسبت به خود و جهان خلقت است با افزایش سطح معرفت انسان، رفتارهای وی نیز به تدریج تغییر می‌یابد.

قرآن کریم انسان را به اندیشیدن و غافل نشدن از خود و جهان خلقت توصیه می‌نماید:

«وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ، وَ فِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات، ۲۰-۲۱).

هم‌چنین به اندیشیدن به طبیعت و جهان سفارش می‌کند:

«سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهَا لِحَقِّ آلَمٍ يَكْفُ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ» (فصلت، ۵۳).

«به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و درد و رنجانشان به آنها نشان می‌دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز شاهد و گواه است».

یا در برخی موارد برای شناخت جوامع دستور به سیر و سفر می‌دهد:

«وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رَجُلًا نُوحِيَ إِلَيْهِمْ مِنْ أَهْلِ الْقُرَىٰ أَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا أَفَلَا تَعْقِلُونَ»

«و پیش از تو [نیز] جز مردانی از اهل شهرها را که به آنان وحی می‌کردیم نفرستادیم آیا در زمین گردیده‌اند تا فرجام کسانی را که پیش از آنان بوده‌اند بنگرند و قطعاً سرای آخرت برای کسانی که پرهیزگاری کرده‌اند بهتر است آیا نمی‌اندیشید» (یوسف، ۱۰۹).

حتی وقتی سرگذشت امت‌های پیشین را بیان می‌نماید یا سنت‌های الهی را قوانین تغییر ناپذیر معرفی می‌نماید، هدف از تأکید قرآن نسبت به شناخت خود و جهان، رسیدن به سلامت و بهنجاری است.

بنابراین یکی دیگر از راههای پیشگیری از افسردگی «شناخت درمانگری» است، در این روش با ارتقاء سطح شناخت فرد نسبت به واقعیت‌های زندگی، افسردگی را درمان می‌نمایند. بزرگان دین نیز، نگرش صحیح افراد از خود، هستی، خدا، زندگی و سنت‌های حاکم بر آن را، مورد تأکید قرار داده‌اند که این امر نقش مهمی در پیشگیری و درمان افسردگی دارد. امام علی(ع) نیز شناخت واقع‌بینانه، منطقی و درست را به عنوان عامل برطرف کننده افسردگی بر می‌شمارند.

۱۳-۵. آموزش ارزشهای اخلاقی

از آنجا که ارتکاب بسیاری از رفتارهای ناسالم به دلیل عدم آگاهی نسبت به اصول و رفتارهای سالم می‌باشد، اسلام تأکید زیادی بر آموزش ارزشهای اخلاقی و دینی به افراد به عنوان مکانیزمی جهت پیشگیری از ارتکاب رفتارهای غیر اخلاقی، معرفی می‌نماید.

۱۴-۵. حفظ عزت نفس کارکنان

عزت نفس بدین معنی است که انسان وقتی پی به توانمندی‌های نسبی خود برد قدر و منزلت خود را دانسته و حاضر نیست هر عملی را انجام دهد. از دیدگاه اسلام، انسان به طور فطری با کرامت و شرافت آفریده شده است، اسلام انسان را موجودی ارزشمند می‌داند و او را بر همه موجودات برتری بخشیده است. اسلام بر حفظ کرامت، حریت و عزت نفس انسان تأکید نموده و اجازه نمی‌دهد که حرمت و کرامت وی به خواری تبدیل شود.

« وَ أَكْرِمُ نَفْسَكَ عَنْ كُلِّ دَبِيْهَةٍ وَ إِنِّ سَاقَتَكَ إِلَى الرَّغَائِبِ فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَاَصَ بِمَا تُبْدُلُ مِنْ نَفْسِكَ عَوْضًا وَ لَا تَكُنْ عَبْدَ غَيْرِكَ وَ قَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرًّا » (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۴۰۱).
 «نفس خود را از هر گونه پستی بازدار؛ هر چند تو را به خواسته‌هایت برساند؛ زیرا به اندازه آبرویی که از دست می‌دهی، بهایی به دست نمی‌آوری، بنده دیگری مباش که خدا تو را آزاد آفریده است.»

ارضای نیاز عزت نفس آثار بهداشتی زیادی بر سلامت نفس انسان دارد و مانع از ارتکاب رفتارهای پست و ذلت‌بار می‌شود.
 «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، لَمْ يَهْنَهْهَا بِالْمَعْصِيَةِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۳۹).
 «هر کس کرامت نفس داشته باشد، هرگز آن را با ارتکاب گناه و نافرمانی، پست و سبک نمی‌سازد.»

«مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ الدُّنْيَا»
 «هر کس کرامت نفس داشته باشد، دنیا در پیش چشم او ناچیز می‌شود» (ابن شعبه حرانی، مصحح غفاری، ۱۳۶۳، ص ۲۷۸).

از این روایت استفاده می‌شود که هر کس عزت نفس داشته باشد هرگز برای زندگی ناچیز دنیا مرتکب گناه و نافرمانی نمی‌شود و خود را پست و سبک نمی‌سازد و هر کس عزت نفس خود را از دست دهد زمینه ارتکاب هر نوع رفتار ناشایست را کسب می‌کند.

۱۵-۵. تفکیک محیط کاری

امروزه با گسترش سازمان‌ها و نیاز شدید به نیروی کار شاهد ورود گسترده زنان به سازمانها هستیم. این امر اگر به درستی انجام نشود و ملاحظه حدود اسلامی در آن نشود می‌تواند زمینه آسیب‌های روانی و روابط ناسالم میان کارکنان زن و مرد را موجب شود. همانگونه که با مرور اجمالی به وضعیت سازمان‌ها در غرب ما شاهد این معضل اجتماعی هستیم در کشور ما نیز اگر چاره‌ای اندیشیده نشود و زن و مرد به صورت مختلط در محل کار حاضر شوند این امر می‌تواند سلامت روانی و ایمنی محیط کار را تهدید نماید. بنابراین یکی از راه‌کارهای اسلام برای جلوگیری از گناهان و معاصی پیشگیری و حذف زمینه‌های اجتماعی وقوع چنین جرایمی است.

توبه نوعی درمان و روشی برای دستیابی مجدد به سلامت روان است. امام باقر(ع) می‌فرماید:

«التائب من الذنب كمن لا ذنب له».

«توبه کننده از گناه، مانند کسی است که اصلاً گناه نکرده باشد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، مصحح غفاری و آخوندی، ج ۲، ص ۲۳۵).

قرآن کریم، بروز احساس گناه در فرد را مقدمه‌ای برای اصلاح دانسته و به موارد آن اشاره کرده است (مائده، ۵ و ۹۳، انعام، ۶ و ۴۵، طه ۲۰ و ۲۸، نحل ۱۶ و ۱۱۹، فرقان ۲۵ و ۷۰).

۶. نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از بررسی منابع اسلامی مانند قرآن کریم و روایات وارده از سوی معصومین علیهم السلام در خصوص سلامت نیروی انسانی در زمینه مبانی سلامت، ابعاد و عوامل آن به شرح زیر می‌باشد.

دین مبین اسلام از حیث مبانی سلامت با سایر مکاتب دارای تفاوت‌های اساسی می‌باشد که این تفاوت منتهی به توسعه ابعاد سلامت و عوامل مؤثر بر آن می‌شود. یکی از این تفاوتها در مبنای انسان‌شناسی می‌باشد، زیرا اسلام انسان را موجودی دو ساحتی می‌داند یک ساحت مادی و دیگری ساحت روحی و به همین دلیل نیز سلامت وی را در گرو تأمین نیازهای مادی و معنوی می‌داند. تفاوت مبنایی دیگر در مبنای معرفت‌شناسی می‌باشد بدین معنی که اسلام اتکا به معارف و ادراکات حاصل از تجربه و عقل برای سلامت انسان را کافی نمی‌داند بلکه برای دستیابی به سلامت کارکنان نیازمند معرفت‌های سرچشمه گرفته از وحی می‌باشیم. با توجه به مبانی خاص انسان‌شناسی و معرفت‌شناسی اسلام ابعاد سلامت نیز توسعه یافته و شامل سلامت جسمی، روانی و دینی می‌شود که سازمانها باید به آنها توجه نمایند. در خصوص عوامل مؤثر بر سلامت نیز توجه به عوامل جسمی، روانی و روحی شده است که عبارتند از: تغذیه مناسب، رعایت طهارت و پاکیزگی، ورزش، ازدواج، لباس و مسکن مناسب، استراحت و خواب، مرکب مناسب، معادباوری، یاد خدا، حضور در مسجد، توکل بر خدا، خودشناسی، آموزش ارزشهای اخلاقی، حفظ عزت نفس کارکنان، تفکیک محیط کاری و توبه و استغفار از گناهان.

فهرست منابع

- آقا پیروز، علی و دیگران (۱۳۸۸). مدیریت در اسلام، چ ششم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۸۲). تحف العقول، ترجمه صادق حسن زاده، ۱ جلد، قم: انتشارات آل علی علیه السلام.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳). تحف العقول، چ دوم، مصحح: علی اکبر غفاری، جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ / ۱۳۶۳ق.
- ابن طاووس، علی بن موسی (۱۴۰۹ ق). إقبال الأعمال (ط - القديمة)، چ دوم، ۲ جلد، ج ۱، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- احمد ابن محمد ابن فحدلی (۱۳۸۸). عده الداعی، انتشارات کتابخانه شمس.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ ق). غرر الحکم و درر الکلم، مصحح: سید مهدی رجائی، ۱ جلد، چ دوم، قم: دارالکتب الاسلامی.
- جمال خوانساری، محمد بن حسین (۱۳۶۶). شرح آقا جمال الدین خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، مصحح جلال الدین حسینی ارموی محدث، ۷ جلد، ج ۱ و ۵، چ چهارم، تهران: دانشگاه تهران.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱). مفاتیح الحیات، تحقیق و تنظیم: محمد حسین فلاح زاده و دیگران، چ صدم، قم: اسراء.
- حکیمی، محمدرضا و دیگران (۱۳۸۰). الحیاء، ترجمه احمد آرام، ۶ جلد، ج ۵، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر (۱۴۰۸ ق). نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، ۱ جلد، قم: مدرسة الإمام المهدي عجل الله تعالی فرجه الشریف.
- خسروی، زهره (۱۳۷۴). روان درمانی داغدیدگی، تهران: نقش هستی.
- دیماتنو، امربین (۱۳۷۹). روانشناسی سلامت، تهران: سمت.
- زارعی متین، حسن (۱۳۷۹). مدیریت منابع انسانی، چ دوم، قم: موسسه بوستان کتاب.

- سالاری فر، محمد و دیگران (۱۳۸۹). بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سمت، قم: مرکز تحقیق و توسعه علوم.
- شجاعی، محمد صادق و دیگران (۱۳۸۹). نظریه‌های انسان سالم بانگرش به منابع اسلامی، قم: انتشارات مؤسسه امام خمینی «ره».
- شریف‌الرضی، محمدبن حسین (۱۴۱۴ ق). نهج البلاغة (للصبحی صالح)، ۱ جلد، قم: هجرت.
- صانعی، مهدی (۱۳۸۲). بهداشت روان در اسلام، چ دوم، قم: بوستان کتاب.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۴۴). مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، ۱ جلد، چ دوم، المكتبة الحیدریة، نجف.
- طوسی، محمدبن الحسن (۱۴۰۷ ق). تهذیب الأحكام (تحقیق خراسان)، ۱۰ جلد، ج ۱۰، چ چهارم، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- عباسپور، عباس (۱۳۸۷). مدیریت منابع انسانی پیشرفته (رویکردها، فرایندها و کارکردها)، چ سوم، تهران: سمت.
- علی بن‌الحسین علیه السلام، امام چهارم (۱۳۷۶). الصحیفة السجادیة، ۱ جلد، قم: دفتر نشر الهادی.
- علی بن‌الحسین علیه السلام (۱۳۷۵). الصحیفة السجادیة، ۱ جلد، ترجمه عبدالمحمد آیتی، چ دوم، تهران: سروش.
- کلینی، محمدبن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ ق). الکافی (ط - الإسلامیة)، محقق / مصحح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، ۸ جلد، ج ۲، ۵، چ چهارم، تهران: دارالکتب الإسلامیة.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، ۱ جلد، قم: دارالحديث.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ ق). بحارالأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ۱۱ جلد، ج ۷۷، ۸۵، ۸۷، چ دوم، بیروت: دارإحياءالت راثال عربی.

- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۶ ق). ملاذ الأخیار فی فهم تهذیب الأخبار، ۱۶ جلد، قم: کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی.
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۷۶). اخلاق در قرآن، ج ۲، تحقیق و نگارش: محمد حسین اسکندری، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی «ره».
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۷۹). پند جاوید، نگارش علی زینتی، ج ۱، انتشارات قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی «ره».
- مصباح، علی (۱۳۹۰) نظام اندیشه اسلامی در مصاف با چالش‌های معاصر، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی «ره».
- نقی پورفر، ولی الله (۱۳۸۲). مجموعه مباحثی از مدیریت در اسلام، تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات مدیریت اسلامی.
- نوری (۱۳۸۰). جامع احادیث شیعه فی احکام الشرعیه، ج ۴، بیجا، بیتا.
- نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ ق). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ۲۸ جلد، ج ۲، ۳، ۶، ۹، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام.