

A Study of Strategies for Promoting the Individual Dimension of Social Health in the Holy Quran "Case Study of Surah Al-Hujurat"

Roohallah Mohammad Ali
Nejad Omran 

Associate Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Allameh Tabatabai University

Hamidreza Fazeli 

PhD in Comparative Interpretation, Yazd University, Iran

Alireza Fazeli 

PhD Student, Teaching Islamic Quranic and Hadith Studies, University of Islamic Knowledge, Qom, Iran

Abstract

One of the goals of the Holy Quran is to guide and guide people to have a healthy society, and in the individual dimension of social health, the Holy Quran has expressed ways to improve it. The present study examined Surah Hajarat case by case with a library method and descriptive-analytical method in order to find solutions to increase the individual dimension of social health. The findings of the research show four solutions in the dimensions of insight, motivation, motivation and action to increase individual health in the society: the first solution titled "vision solution" includes belief in divine knowledge, counting the opportunity to serve God as a blessing, belief in the brotherhood of people in society, and positive thinking. Regarding the members of the society, it is the belief in the equality of the members of the society and faith in God; The second solution, named "Secretary solution", introduces things such as observing divine piety and obeying God; The third solution is "Motivational solution" which recommends things like optimism for the future and

* Corresponding Author: hr.fazeli114@gmail.com

How to Cite: Mohammad Ali Nejad Omran, R., Fazeli, H., Fazeli, A. (2025). A Study of Strategies for Promoting the Individual Dimension of Social Health in the Holy Quran "Case Study of Surah Al-Hujurat", *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 15(60), 1-26. DOI: 10.22054/qccpc.2024.78121.3268

hope of getting rewards, and the fourth solution is called "Active solution" to observe courtesy towards the Holy Prophet (PBUH) and not to trust words without an authentic source. respect for each other, peace and no mockery and backbiting. Another important achievement of the current study is the direct connection of the above four solutions to each other, in which case individual health is realized.

Keywords: Individual dimension, social health, Surah Hajrat, Holy Quran.





راهکارهای ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی در قرآن کریم «مطالعه موردی سوره حجرات»

روح الله محمدعلی نژاد عمران *  دانشیار گروه قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

حمیدرضا فاضلی  دکتری تفسیر تطبیقی، دانشگاه یزد، ایران

علیرضا فاضلی  دانشجو دکتری، مدرسی معارف قرآن و حدیث دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران

چکیده

یکی از اهداف قرآن کریم، هدایت و راهبری انسان برای داشتن جامعه‌ای سالم می‌باشد و در بُعد فردی سلامت اجتماعی، قرآن کریم راهکارهایی را جهت ارتقا بیان کرده است. پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی و به شیوه کتابخانه‌ای، راهکارهای افزایش بعد فردی سلامت اجتماعی را در سوره حجرات به صورت موردی بررسی نموده است. یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده چهار راهکار در ابعاد بینشی، منشی، انگیزشی و کنشی جهت بالابردن سلامت فردی در اجتماع است: اولین راهکار با عنوان «راهکار بینشی» که با اعتقاد و اندیشه انسان پیوند خورده، شامل باور بر علم الهی، نعمت شمردن فرصت بندگی خدا، باور به برادری افراد جامعه، مثبت‌اندیشی نسبت به افراد جامعه، باور به عدم تبعیض‌های جنسیتی و قومی جامعه و ایمان به خداوند می‌باشد؛ راهکار دوم با نام «راهکار منشی» که درباره اخلاق و خلق‌وخوی درونی هر انسانی است، مواردی همچون رعایت تقوای الهی و اطاعت از خداوند را معرفی می‌نماید؛ راهکار سوم، «راهکار انگیزشی» به تشویق و تحریک عواطف در شکل‌گیری هدف در زندگی، برنامه‌ریزی برای آینده، پیشبرد اهداف و در نتیجه موجب دستیابی انسان به آرامش می‌شود و مهم‌ترین راهکاری که به آن اشاره شده خوش‌بینی و امیدواری نسبت به آینده است و راهکار چهارم با عنوان «راهکار کنشی» که به رفتار ظاهری و عینی انسان نسبت به دیگران اشاره دارد شامل مواردی همچون رعایت ادب نسبت به پیامبر اکرم (ص)، عدم اعتماد به سخنان بدون منبع معتبر، صلح و سازگاری با دیگران و عدم تمسخر و غیبت

* نویسنده مسئول: r_alinejad_omran@yahoo.com

می‌پردازد. نکته مهم این است که همه این ابعاد باهم ارتباط دارند و تمام کنش‌های رفتاری فرد متأثر از سه بُعد دیگر است و ما میزان هوشمندی، احساسات و اعتقادات هر فردی را در رفتار وی به صورت معمول شاهد هستیم.

کلیدواژه‌ها: بعد فردی، سلامت اجتماعی، سوره حجرات، قرآن کریم.



مقدمه

سلامت مفهومی چندبعدی می‌باشد و سازمان جهانی بهداشت به چهار بعد جسمی، ذهنی، معنوی و اجتماعی انسان اشاره کرده است. این سازمان در سال ۱۹۴۸ سلامت را نه فقط به معنای عدم بیماری و معلولیت بلکه رفاه کامل در ابعاد چهارگانه دانسته است. (امامی رضوی، ۱۴۰۰: ۱۰۷) همان‌طور که پزشکان و پرستاران مسئولیت حفظ و پایداری سلامت جسمانی انسان را برعهده دارند، روان‌شناسان و روان‌پزشکان نیز بر آن‌اند تا با بررسی‌های خود زمینه مساعدی را برای آرامش و سلامت ذهنی، معنوی و اجتماعی افراد جامعه فراهم سازند. هرچند که جامعه از افراد آن تشکیل شده اما این بدان معنا نیست که برای فهم سلامت اجتماعی باید به بررسی روان تک‌تک افراد جامعه پرداخته شود بلکه جامعه‌شناسان بر روی تحولات اجتماعی تمرکز نموده و سعی می‌کنند راهکارهای سلامت اجتماعی را کشف نمایند.

دین اسلام به‌عنوان جامع‌ترین و کامل‌ترین دین الهی، مطابق فرمایش نبی مکرم اسلام (ص) دارای دو پایه و اساس (قرآن و اهل‌بیت) می‌باشد که به هر چهار بعد سلامت اشاره‌های متعددی نموده است. عمل به توصیه‌های قرآن و اهل‌بیت (ع) تأمین‌کننده سلامت و به تبع آن شادکامی و خوشبختی است. لذا سؤال اصلی این پژوهش چیستی راهکارهای ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی در آموزه‌های قرآن کریم با تمرکز بر سوره حجرات می‌باشد. در اهمیت و ضرورت این پژوهش می‌توان گفت که یکی از اهداف همه ادیان و مذاهب برقراری سلامت اجتماعی در جامعه می‌باشد و یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مشترک افراد جامعه نیز، زندگی در کمال آرامش و آسایش در جامعه‌ای امن و سالم است. بعد فردی سلامت اجتماعی در سوره حجرات بسیار عمیق و گسترده مورد توجه قرار گرفته و رسیدن به آرامش و امنیت، مستلزم اموری می‌باشد که در این سوره به آن توجه شده است.

پژوهش‌های فراوانی درباره سلامت اجتماعی صورت گرفته اما در ارتباط با قرآن پژوهش‌های اندکی وجود دارد. تعدادی از پژوهشگران به بررسی رابطه تقوا و هدایت و

تأثیر آن بر سلامت اجتماعی از منظر قرآن (سیمپاری و همکاران، ۱۳۹۷)؛ توجه به ابعاد فردی و اجتماعی سلامت (طهماسبی و قنبری، ۱۳۹۵)؛ بررسی سلامت اجتماعی در آیینه قرآن (فاطمی نیا و امیرآبادی، ۱۴۰۰)؛ واکاوی ارتباط گرایش مذهبی با سلامت روان (خاوری و همکاران، ۱۳۹۲)؛ راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۴) و بیان راهکارهای ایجاد سلامت روان به صورت کلی بدون بررسی جزئیات (یوسفی لویه، ۱۳۸۷) پرداخته‌اند. پژوهش‌های مذکور، شامل برخی از مباحث مرتبط با سلامت اجتماعی و فردی (روانی) است و همه ابعاد را پوشش نمی‌دهد؛ درحالی‌که پژوهش حاضر با تمرکز بر سوره حجرات به بعد فردی سلامت اجتماعی می‌پردازد. لذا از این منابع به عنوان پیشینه استفاده گردیده است. ازاین‌رو، پژوهش حاضر برای نخستین بار، راهکارهای چهارگانه بینشی، منشی، انگیزشی و کنشی سلامت اجتماعی را در سوره حجرات مورد واکاوی قرار می‌دهد و ارتباط و پیوستگی میان این چهار راهکار اصلی در طول مقاله بررسی خواهد شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نظری با روش توصیفی-تحلیلی و ازجمله تحقیقات میان‌رشته‌ای در جهت توسعه علوم انسانی می‌باشد. در این تحقیق، بعد فردی سلامت اجتماعی در قرآن کریم را با تمرکز بر سوره حجرات بررسی خواهیم کرد. هم‌چنین روش گردآوری اطلاعات، کتابخانه‌ای است که در قالب استخراج، طبقه‌بندی و تحلیل آیاتی از سوره حجرات که مرتبط با سلامت اجتماعی می‌باشد، صورت می‌گیرد.

مفهوم‌شناسی

پیش از بیان راهکارهای اجتماعی قرآن کریم در موضوع سلامت اجتماعی، مفهوم‌شناسی عباراتی همچون سلامت، اجتماع و سلامت اجتماعی بیان می‌شود.

۱. مفهوم سلامت

برای مفهوم لغوی سلامت معانی متعددی ذکر شده که می‌توان تندرستی، امنیت، عافیت، نجات، رهایی یافتن، نجات یافتن، رستگاری، خلاص از بیماری، شفا، بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن، آرامش، صلح، سالم و تندرستی را نام برد. (معین، ۱۳۶۳: ۱۴۹؛ عمید، ۱۳۶۴: ج ۱/ ۱۲۲۰) از نظر اصطلاح نیز به شخصی که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم گویند (نیل فروشان، ۱۳۶۳: ۲۴۹)؛ البته امروزه سلامتی فقط منوط به بعد جسمانی نیست، بلکه به هیجانات، افکار و انگیزه‌های فرد نیز بستگی دارد (ام‌رابین، ۱۳۸۷: ۲۳۹).

۲. مفهوم اجتماع

واژه «اجتماع» به معنی جمع شدن، دور هم گرد آمدن، فراهم آمدن، به هم پیوستن (عمید، ۱۳۶۴: ج ۱/ ۸۴) و اجتماع کردن بر چیزی می‌باشد و نزدیکی جسمی بر جسمی دیگر یا چندین جسم را به هم را نیز اجتماع گویند. (دهخدا، ۱۳۷۳: ج ۲/ ۸۷۹) این واژه در اصطلاح به معنای جماعت، اشتراک عمومی و شباهت زیستی گروهی از جانوران یا گیاهان یک منطقه جغرافیایی در شرایط برابر می‌باشد. (آراسته خو، ۱۳۷۰: ۲۹۱) برخی اجتماع را به معنای مجموع افرادی که با یکدیگر روابط متقابلی مبتنی بر وابستگی برقرار ساخته‌اند می‌دانند (بیرو، ۱۳۷۰: ۳۸۸).

۳. مفهوم سلامت اجتماعی

برای مفهوم سلامت اجتماعی تعاریف گوناگونی صورت گرفته که یکی از معروف‌ترین آن‌ها تعریف کییز است. از نظر کییز^۱ تعریف سلامت اجتماعی، باید مبتنی بر جامعه و اجتماع باشد. وی سلامت اجتماعی را ترکیبی از چند عامل می‌داند که در مجموع نشان می‌دهد، یک فرد چقدر در زندگی اجتماعی‌اش عملکرد خوبی دارد. (جوادی آملی، ۱۳۸۳: ۲۲۸) گلداسمیت^۲ نیز سلامت اجتماعی را ارزیابی رفتارهای معنی‌دار مثبت و منفی

1. Keyes

2. Goldsmith

فرد در ارتباط با دیگران تعریف می‌نماید و آن را یکی از اساسی‌ترین شاخص‌های سلامت هر کشوری معرفی می‌کند که منجر به کارا بودن فرد در جامعه می‌گردد. (Larson, 285: 1993) در تعریفی دیگر، سلامت اجتماعی به عنوان یکی از ابعاد سلامت، عبارت از توانایی انجام مؤثر و کارآمد نقش‌های اجتماعی بدون آسیب رساندن به دیگران است (Raymond & Wedding, 2004)؛ پس مفاهیمی همچون سلامت و اجتماع که تلفیق آن «سلامت اجتماعی» است، به معنای آرامش و امنیت افراد جامعه در پرتو عملکرد مثبت آنان می‌باشد.

راهکارهای ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی

خداوند متعال در سوره حجرات برای دستیابی به سلامت اجتماعی در بعد فردی، چهار راهکار را بیان کرده که عبارت‌اند از: الف. راهکارهای بینشی؛ ب. راهکارهای منشی؛ ج. راهکارهای انگیزشی و د. راهکارهای کنشی. هر یک از راهکارها دارای مؤلفه‌هایی هستند که در ذیل به آن‌ها پرداخته می‌شود:

۱. راهکارهای بینشی سوره حجرات جهت ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی

یکی از مراحل مهم برای دستیابی انسان به سلامت روان، داشتن بینشی صحیح از پروردگار است تا بتوان به بصیرت الهی دست یافت. بینش در پژوهش حاضر به معنای جهان‌بینی می‌باشد که با اعتقاد و اندیشه انسان پیوند خورده است. خدای سبحان درباره بینش و جهان‌بینی صحیح فرموده‌اند: «أَفَمَنْ يَعْلَمُ أَنَّمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ الْحَقُّ كَمَنْ هُوَ أَعْمَىٰ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ» (الرعد: ۱۹) (پس آیا کسی که می‌داند آنچه از جانب پروردگارت به تو نازل شده حقیقت دارد مانند کسی است که کوردل است تنها خردمندانند که عبرت می‌گیرند) کلمه «الالباب» جمع «لب» به معنای مغز می‌باشد و مغز هر چیزی بهترین و ناب‌ترین قسمت آن شیء است بدین جهت به عقل و خرد نیز «لب» گفته می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۲ / ۳۴۲) و این صاحبان اندیشه و خرد هستند که می‌دانند آنچه از نزد خدای متعال نازل شده حقیقت است چون اندیشه سالم را در خود پرورش داده‌اند. بینش

صحیح انسان را از افکار مشوش و نامنظم نجات داده، به تفکر نظم می‌دهد، رفتار را رهبری می‌کند و در نتیجه موجب سلامت و آرامش روانی افراد جامعه می‌شود. در سوره حجرات راهکارهای بینشی متعددی ذکر شده که به اختصار به برخی از آنها اشاره می‌شود:

اولین راهکار بینشی معرفی شده در سوره حجرات برای ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی، «باور به علم خداوند» است. این باور به انسان اطمینان می‌دهد که خداوند به همه اعمال و رفتارهای او آگاهی دارد و هیچ چیز از دیدگاه الهی پنهان نیست. انسان با ایمان به این واقعیت، قوت قلب گرفته و ترکیبی از انگیزه و اطمینان پیدا می‌کند که در نتیجه موجب رفتاری شایسته و اخلاقی می‌شود. در آیه هشتم سوره حجرات «فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَنِعْمَةً وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ» علم و آگاهی خداوند از سوی وی، فضل و نعمتی بزرگ می‌باشد. عالم است چون می‌داند که عطیه خود و نعمتش را کجا مصرف کند و حکیم است بدین دلیل که هرگز عملی را بیهوده و گزاف و بدون حکمت انجام نمی‌دهد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۸/ ۴۶۸) هم چنین علم خداوند نسبت به باطن بندگانش به گونه‌ای است که نیازی نیست انسان آن را برای خدای خود اثبات کند. آیه می‌فرماید: «قُلْ أَتَعْلَمُونَ اللَّهَ بِدِينِكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (حجرات: ۱۶) (بگو: «آیا خدا را از ایمان خود باخبر می‌سازید؟! او تمام آنچه را در آسمان‌ها و زمین است می‌داند؛ و خداوند از همه چیز آگاه است!» ذات مقدس خداوند عین علم است و علمش عین ذات او است. به همین دلیل علمش ازلی و ابدی است و ذات پاکش همه جا حضور دارد و از رگ گردن به بندگانش نزدیک‌تر است بنابراین میان انسان و قلبش حائل می‌شود، باین حال نیازی به ادعای بندگان نیست. او راست‌گویان را از مدعیان کاذب، به‌خوبی می‌شناسد و از اعماق جانشان باخبر است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۲۲/ ۲۲۳).

آگاهی خداوند فقط منحصر به ذات و باطن آدمی نمی‌باشد بلکه خدای متعال تمام امور پنهان آسمان‌ها و زمین را که با چشم قابل مشاهده نیست، می‌داند. بنابر آیه «إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» (حجرات: ۱۸) (همانا خداوند نهانی‌های آسمان‌ها و زمین را می‌داند و او به آنچه انجام می‌دهید آگاه است). خداوند به

تمام جزئیات اعمال و رفتارهای انسان‌ها آگاه است. منظور از غیب آسمان‌ها و زمین، هر ناپیدا و پنهانی در خصوص آسمان‌ها و زمین و یا منظور از آن تمامی غیب‌ها است، چه آنچه در این دو ظرف قرار دارد و چه آنچه خارج از این دو ظرف می‌باشد. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۸/ ۴۹۵) بنابراین ایمان به علم و دانایی خداوند آثار و نتایجی را در پی دارد که عبارت‌اند از: ۱. انگیزه‌ای برای انجام رفتارهای شایسته و اخلاقی در جامعه چون خداوند عالم و آگاه است؛ ۲. نظارت خداوند بر اعمال انسان‌ها؛ ۳. امید به پیشرفت و ترقی در اهداف و کارها؛ ۴. بهره‌وری و اثربخشی بیشتر کارهای انسان و ۵. تبدیل شدن به فردی مؤثر در اجتماع.

دومین راهکار بینشی ارتقای بعد سلامت فردی «نعمت شمردن فرصت بندگی خداوند» است. بندگی کردن برای خداوندی که نهایت لطف و محبت است، نعمت بزرگی می‌باشد که خداوند توفیقش را به انسان‌های مؤمن می‌دهد و به موجب آن وسیله‌ای برای سعادت دنیا و آخرت و مایه آرامش روحی افراد می‌شود. خداوند می‌فرماید: «يَمُنُونَ عَلَيْكَ أَنْ أَسْلَمُوا قُلْ لَا تَمُنُوا عَلَيَّ إِلَّا مَعَكُمْ بَلِ اللَّهُ يَمُنُ عَلَيْكُمْ أَنْ هَدَاكُمْ لِلْإِيمَانِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ» (حجرات: ۱۷) (از این که اسلام آورده‌اند بر تو منت می‌نهند بگو بر من از اسلام آوردنتان منت مگذارید بلکه [این] خداست که با هدایت کردن شما به ایمان بر شما منت می‌گذارد اگر راستگو باشید). آیه شریفه تأکید می‌کند که نعمت اسلام و ایمان نه از خود مخلوقات بلکه از خود خداوند است و اگر منت‌گذاری باشد، آن خداوند است که بندگانش را هدایت فرموده؛ چون دین، دین او است و خود او هم از دینش بهره‌مند نمی‌شود تا هرکس دین او را پذیرفت بر او منت بگذارد، بلکه بهره‌مند از دین او در دنیا و آخرت مؤمنین هستند، زیرا خدای تعالی بی‌نیاز مطلق است، پس منت را خدا بر آنان دارد که هدایتشان کرده، نه آنان بر خدا. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۸/ ۴۹۴) به موجب بندگی خداوند، انسان در مسیر رشد روحی و معنوی قرار می‌گیرد که بایستی بر این نعمت الهی شکرگزاری نمود. شکرگزاری نیز بایستی صادقانه باشد به گونه‌ای که در اعمال و رفتار انسان نمایان باشد. وفاداری به ایمان به معنای اعمال عملی و واقعی به دستورات الهی است.

در این صورت است که خداوند دست او را گرفته و از مدارج کمال بالا می‌برد و به اوج قله افتخار می‌رساند، او را هماهنگ با قوانین عالم هستی و عالم هستی را در تسخیر او قرار می‌دهد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۲۲ / ۲۲۵) به عبارت دیگر، آیه بیان می‌کند که نعمت اسلام و ایمان از سوی خداوند هدیه ارزشمندی است که باید به عنوان راهی برای ارتقاء بعد فردی سلامت اجتماعی مورد توجه قرار گیرد چون انسان جهان را همین دنیای مادی نمی‌داند و افق اندیشه‌اش فراتر از جهان ماده می‌رود پس از نظر معنوی، بندگی کردن برای خداوند کامل را نعمت و هدیه‌ای می‌داند که شایستگی دریافت آن را داشته است.

سومین راهکار بینشی ارتقای بعد سلامت فردی «باور به برادری افراد جامعه» می‌باشد. جامعه از افرادی تشکیل گردیده که به‌طور مستمر با یکدیگر روابط اجتماعی دارند و احتمال بی‌توجهی‌ها و بی‌احترامی‌ها وجود دارد که در این شرایط، افراد باید سعی کنند دیگران را مثل خود و پاره‌ای از تن خود بدانند و با پنداری صحیح، از ناملایمی‌ها دوری کنند. خداوند در آیه «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ» (حجرات: ۱۰) می‌فرماید که مؤمنان باهم برادر هستند، بایستی یکدیگر را مثل برادران خود بشناسند و باهم ارتباط دوستانه و برادرانه داشته باشند. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۸ / ۴۷۰) نزدیک‌ترین مردم به هم خویشاوندان هستند مادامی که اتفاقی رخ ندهد. خویشاوندی مراتبی دارد، محکم‌ترین و نزدیک‌ترین آن خویشی میان پدر و مادر با فرزند است و در مرتبه دوم برادری و خواهری می‌باشد. امکان دارد علت آن که قرآن مسلمانان را برادرخوانده و پدر و مادر نخوانده این باشد که در برادری مساوات وجود دارد، برادران همگی در یک طبقه هستند و برتری میان آن‌ها نیست و قرآن معیاد خواسته مساوات به ضمیمه دوستی متقابل و صمیمیت را در میان مسلمانان برقرار کند ولی پدر و مادر از فرزند برتر و بالاتر می‌باشند. (جوادی یزدی، ۱۳۸۳: ۱۲۷) درواقع باور به این که همه اعضای جامعه مثل خانواده‌ای بزرگ‌تر هستند و بایستی با احترام و توجه به یکدیگر رفتار کنند در ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی مؤثر است (مصباح یزدی، ۱۳۹۹) تا حد امکان از بی‌احترامی‌ها دوری می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۲۲ / ۱۶۵-۱۶۶) و شادابی و نشاط را در روابط فردی موجب می‌شود.

چهارمین راهکار بینشی ارتقای بعد سلامت فردی «مثبت‌اندیشی نسبت به افراد جامعه» است. در دین مبین اسلام یکی از رذایل اخلاقی که به شدت از آن نهی شده، بدبینی نسبت به افراد جامعه است. در جامعه‌ای که افراد آن نسبت به یکدیگر بدبین هستند و سوءظن دارند، یکی از پیامدهایش نفرت داشتن از یکدیگر می‌باشد؛ پس تنش‌های روانی خواهند داشت و احساس خوشبختی نمی‌کنند؛ اما جامعه‌ای که افراد آن نسبت به یکدیگر مثبت‌نگر هستند یکدیگر را دوست دارند و از این دیدارها لذت می‌برند. (کاردان، ۱۳۹۵: ۲۰۷)

خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (حجرات: ۱۲) (ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است). آیه شریفه به مسلمانان دستور می‌دهد که از بسیاری از گمان‌ها و افکار منفی نسبت به دیگران اجتناب کنید چراکه همین بدبینی زمینه پیدایش گناهان است که از جمله آن مخدوش شدن ارتباطات اجتماعی می‌باشد درحالی‌که ارتباطات مثبت و دوستانه با دیگران باعث افزایش سلامت فردی- اجتماعی است که برپاکننده جامعه‌ای پویا و پر از ارتباطات مثبت با سعادت و خوشبختی تک‌تک اعضای جامعه می‌باشد (صفورایی و همکاران، ۱۳۸۴).

پنجمین راهکار بینشی ارتقای بعد سلامت فردی «باور به وجود تبعیض‌های جنسیتی و قومیتی در جامعه» است. دین اسلام نه تنها اعتقاد به برابری بلکه باور به برابری را ترویج می‌کند تا بدین‌نحو مانع شکل‌گیری گروه‌های افراطی شود چراکه تفکر برتری‌جویی موجب ترویج ظلم و ستم در جامعه گشته و مانعی در مسیر موفقیت یک جامعه پویا می‌باشد. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» (حجرات: ۱۳) (ای مردم ما شما را از مرد و زنی آفریدیم و شما را ملت ملت و قبیله قبیله گردانیدیم تا با یکدیگر شناسایی متقابل حاصل کنید در حقیقت ارجمندترین شما نزد خدا پرهیزگارترین شماست بی‌تردید خداوند دانای آگاه است). بنابر آیه مذکور ویژگی‌های جنسیتی، قومیتی و جسمانی و به‌طور کلی امور اعتباری موجب احترام و تکریم انسان نیست و از این نظر همه

با یکدیگر نزد خداوند برابر هستند؛ اما ارزش واقعی انسان و صفات ذاتی او به خصوص تقوا، پرهیزکاری، تعهد و پاکی ارزشمند است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۲۲ / ۱۹۹)؛ بنابراین تفاوت‌های اجتماعی نباید به ایجاد تبعیض منجر شود بلکه انسان‌ها دارای استعداد‌های ذاتی و اکتسابی متفاوتی هستند که در سایه احترام و تعامل باستی یکدیگر را شناخت و از این استعدادها استفاده نمود تا به‌عنوان یک ملت به موفقیت دست یافت. از سوی دیگر چنانچه به دنبال ملاک‌های برتری هستیم بدانیم که از نظر آیه شریفه پرهیزگاری و تقوا است، نه نژاد، جنسیت یا قومیت. (طباطبایی، ۱۳۷۴: ج ۱۸ / ۴۸۹-۴۹۱)

ششمین و مهم‌ترین راهکار بینشی قرآن کریم جهت ارتقای سلامت اجتماعی «خدا‌باوری» است؛ چراکه فرد با ایمان تردید و نگرانی را از خود دور کرده و مطمئن و مصمم در جهت پیشبرد اهدافش حرکت می‌کند. بنابر آیه ۸۲ سوره انعام، ایمان داشتن همچون سپری انسان را از پلیدی‌ها محافظت می‌نماید و شکی به قلب انسان رسوخ نمی‌کند. خداوند در خصوص ویژگی انسان‌های مؤمن در سوره حجرات می‌فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ...» (حجرات: ۱۵) (در حقیقت مؤمنان کسانی هستند که به خدا و پیامبر او گرویده و شک نیآورده‌اند). واژه «ریب» به‌معنای شک و تردید ازجمله خصوصیات انسانی است. در چنین شرایطی فرد نسبت به چیزی توهم و گمان دارد پس یقین خود را از دست می‌دهد. (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۴ / ۳۰۲) در آیه شریفه، مؤمنان از این ویژگی مبرا هستند و برعکس با اموال و جان‌هایشان که گران‌بهاترین چیزها برای انسان است به جهاد و تلاش برمی‌خیزند و این برگرفته از ایمان و یقینی می‌باشد که خداوند به ایشان داده است. درواقع ایمان به خدا و پیامبرانش، منجر به آرامش روانی افراد می‌شود و انسان‌ها را از اضطراب‌ها و تردیدهای ناشی از شک دور می‌کند (گل بابازاده، ۱۳۹۳: ۱۳).

یکی از روش‌های افزایش خدا‌باوری، آرامشی است که خداوند به بندگان مؤمنانش در پرتو زندگی مؤمنانه بخشیده است: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ...» (الفتح: ۴) (اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان، آرامش را فروفرستاد

تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند...) به‌درستی که «اطلاق ایمان بر عقیده آن است که مؤمن اعتقاد خود را از شک و اضطراب می‌رهاند و به آن امنیت می‌دهد و برای رسیدن به آن تنها علم کافی نیست؛ بلکه این اعتقاد باید با قلب و جان انسان معتقد عجین شود تا اطلاق ایمان به آن درست باشد» (جوادی آملی، ۱۳۸۳: ۲۲۸). بدین ترتیب بر طبق آیات قرآن کریم ایمان راسخ به خدای تعالی آرامش روانی را برای انسان به ارمغان می‌آورد که موجب ارتقاء سلامتی فرد در جامعه می‌شود.

۲. راهکارهای منشی سوره حجرات جهت ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی

در تعالیم دین اسلام، منش به‌معنای اخلاق و خلق‌وخوی درونی است که شکل‌دهنده رفتار انسان می‌باشد و تربیت این بُعد وجودی در قرآن و روایات به فراوانی سفارش شده است. (انصاری مقدم، ۱۳۹۸: ۲۱۴) منش انسان تا حدودی متأثر از بینش می‌باشد و بینش صحیح، یک منش خوب و سالم را به بار می‌آورد. قرآن کریم در سوره حجرات برای منش انسانی راهکارهایی جهت ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی معرفی کرده که در اینجا به اختصار نمونه‌هایی آورده می‌شود:

اولین راهکار منشی توصیه‌شده در سوره حجرات برای ارتقاء بعد فردی سلامت اجتماعی، «رعایت تقوای الهی» می‌باشد که مفهومی مهم در قرآن کریم است. این مفهوم گسترده شامل جوانب مختلفی از زندگی انسان می‌شود؛ اما یکی از جنبه‌های مهم آن، خودمراقبتی و مواظبت فردی است. در سوره حجرات چهار مرتبه به تقوا و خودمراقبتی اشاره شده که عبارت‌اند از: «...وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ» (حجرات: ۱۲) (و تقوای الهی را پیشه کنید. همانا خداوند بسیار آمرزنده مهربان است)؛ «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (حجرات: ۱۰) (و تقوای الهی را پیشه کنید تا مورد رحمت الهی قرار گیرید) و آیات ۱ و ۱۳ سوره شریفه. در این آیات، اهمیت تقوا به‌وضوح آشکار می‌شود: بنابر آیه اول سوره حجرات یکی از ویژگی‌های انسان با تقوا این است که در اخلاق اجتماعی به‌جهت ایجاد وحدت و یکپارچگی در بین اعضای جامعه، نظر خدا و رسولش بر نظر تک‌تک اعضای جامعه مقدم می‌شود چون انسان با تقوا در منش

چنین خصوصیتی دارد چون در غیر این صورت هرج و مرج در جامعه رخ می‌دهد. (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۱۸ / ۴۵۶) دومین ویژگی انسان‌های باتقوا این است که در روابط اجتماعی و برقراری صلح مراقب هستند که روابط جای ضوابط را نگیرد. به طور مثال بر اساس آیه دهم چنانچه بین دو طایفه یا دو نفر نزاع و دعوایی پدید آمد، اصل بر برادری و برابری همه مسلمانان است و دیگر مسلمانان بایستی بین این دو صلح و آشتی برقرار کنند و مراقب باشند که حق کسی ضایع نشود و روابط خانوادگی و خویشاوندی جای حق و عدالت را نگیرد چون این از منش انسانی دور است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۲۲ / ۱۶۹؛ قرائتی، ۱۳۸۳: ج ۹ / ۱۸۴) با توجه به آیه دوازدهم سوره نیز سومین ویژگی انسان‌های خودمراقبت دوری از اموری مثل سوءظن، غیبت و گناه دوری می‌باشد چون نه تنها باعث مخدوش شدن چهره اجتماع می‌شود بلکه انسان را از خوی و اخلاق انسانی دور می‌سازد. در آیه سیزدهم ضمن توجه به فطرت برتری‌جویی انسان می‌فرماید که رنگ، نژاد و جایگاه‌های سیاسی و اجتماعی انسان موجب برتری نیست بلکه معیار انسانیت و کرامت فقط تقوا است و اگر به دنبال برتری هستید خود مراقبتی خود را افزایش دهید. (قرائتی، ۱۳۸۳: ج ۹ / ۱۹۵) بنابراین تقوا به معنای دقیق کلمه پیروی از دستورات الهی و پیامبران، پرهیز از گناهان و خودمراقبتی از اعمال و رفتار فردی می‌باشد. تقوا به انسان امکان می‌دهد تا از پلیدی‌ها و گناهان دوری کند و عبادات فردی خود را به جدیت و اخلاص انجام دهد. (فریوریگانه، ۱۳۹۸: ۲۸).

دومین راهکار منشی برای ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی «اطاعت از خداوند» می‌باشد که در قرآن کریم به عنوان یکی از عوامل مهم در سعادت انسان تأکید شده است. این اطاعت نه تنها به ارتقاء سلامت روحی و اخلاقی انسان کمک می‌کند بلکه تأثیر مستقیمی بر سلامت اجتماعی دارد. در سوره حجرات آیه ۱۴، اهمیت اطاعت از خداوند و پیامبر او بیان شده است. خداوند می‌فرماید: «وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (اگر شما از خداوند و پیامبر او اطاعت کنید، اعمال شما بی‌نتیجه نمی‌ماند و خداوند بسیار بخشنانده و مهربان است.) این آیه نشان می‌دهد که اطاعت از

خداوند و پیروی از دستورات الهی نه تنها منجر به آمرزش گناهان می‌شود بلکه رحمت الهی را نیز به دنبال دارد. پیروی از دستورات الهی و فرستادگانش، از دلایل اصلی تقوا و پیروی از اصول اخلاقی و دینی است که به ارتقاء سلامت اجتماعی و روحی انسان‌ها کمک می‌کند. اطاعت کردن از خداوند و رسولش باعث می‌شود که انسان‌ها به عنوان اعضای مسئول و پایدار در جامعه شناخته شوند و برپاکننده یک جامعه پایدار و با عدالت باشند (حسین پور و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۳)؛ در این صورت فعالیت‌های فردی و اجتماعی انسان‌ها ارزشمند است که به موجب آن سلامتی و نشاط را در جامعه به ارمغان می‌آورد.

۳. راهکارهای انگیزشی سوره حجرات جهت ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی

یکی دیگر از راهکارهای مطرح شده در سوره حجرات، تحریک و برانگیختن احساسات می‌باشد. تشویق و تحریک عواطف از جمله ابعاد مؤثر در شکل‌گیری هدف در زندگی، برنامه‌ریزی برای آینده، پیشبرد اهداف و در نتیجه موجب دستیابی انسان به آرامش است و خود انگیزه نیز متأثر از بینش و منش می‌باشد. قرآن کریم مؤلفه‌هایی را درباره راهکارهای انگیزشی بیان نموده که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود:

مهم‌ترین راهکار انگیزشی اشاره شده در سوره حجرات «خوش‌بینی به آینده» است. دین مبین اسلام، نگاهی خوش‌بین و امیدآفرین به آینده بشریت دارد. این نگاه را در آیات و روایاتی که به موضوع مهدویت و ظهور حضرت مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف) اشاره دارد می‌توان یافت. به عنوان مثال آیه می‌فرماید: «وَنُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ» (قصص: ۵) (می‌خواهیم بر کسانی که در این سرزمین فرو دست شده بودند، منت نهیم و آنان را پیشوایان (مردم) می‌کنیم و ایشان را وارث (زمین) می‌کنیم). یکی از ویژگی‌های انسان مؤمن، راستی در گفتار و رفتار است در واقع این افراد به واسطه ایمانی که دارند در مسیر و تلاش هیچ شک و تردیدی ندارند و وعده الهی را نیز صادق می‌دانند. آیه می‌فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ» (حجرات: ۱۵)

(مؤمنان کسانی هستند که به خدا و پیامبر او گرویده و دیگر شک نیاورده و با مال و جانشان در راه خدا جهاد کرده‌اند، ایشان همان درست کاران و صادقان هستند) امیدوار بودن قدرتی به ایشان می‌دهد که برای اهداف خود با مال و جانشان تلاش می‌کنند و ترسی نسبت به فردا ندارند (توانایی، ۱۳۸۹: ۵۲) در غیر این صورت آینده‌ای سیاه را برای خود ترسیم می‌کنند، سلامت روانی را درک نخواهند کرد و همیشه منتظر اتفاقات شوم و نگران کننده برای خود و جامعه می‌باشد. درواقع اعتقاد به این که خداوند آماده است ما را همیشه همراهی کند و در زمینه‌های مختلف زندگی کمکمان کند، باعث افزایش اعتماد به نفس و انگیزه برای پیشرفت می‌شود. (انصاری، ۱۳۸۹: ۱۳۱)

۴. راهکارهای کنشی سوره حجرات جهت ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی

آخرین راهکار ارتقای بعد سلامت فردی «راهکار کنشی» است. منظور از کنش، رفتار ظاهری و عینی انسان نسبت به دیگران می‌باشد. باید گفت که کنش متأثر از بینش، منش و انگیزش است، همان گونه که انگیزش متأثر از بینش و منش می‌باشد. سوره حجرات راهکارهای کنشی مطلوبی جهت ایجاد سلامت و آرامش روحی- روانی انسان و به تبع آن سلامت اجتماع معرفی می‌نماید که به اختصار به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود:

اولین راهکار کنشی «رعایت ادب نسبت به پیامبر اکرم (ص)» می‌باشد. تمام جوامع متشکل از مردم عادی و مسئولین هستند و جامعه اسلامی نیز از این قاعده مستثنی نیست. آیات ابتدایی سوره حجرات می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ أَنْ تَحْبَطَ أَعْمَالُكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ* إِنَّ الَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُمْ مَغْفِرَةٌ* وَأَجْرٌ عَظِيمٌ* إِنَّ الَّذِينَ يُنَادُونَكَ مِنْ وَرَاءِ الْحُجُرَاتِ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ* وَلَوْ أَنَّهُمْ صَبَرُوا حَتَّى تَخْرُجَ إِلَيْهِمْ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (حجرات: ۵-۲) (ای کسانی که ایمان آورده‌اید صدایتان را بلندتر از صدای پیامبر مکنید و همچنان که بعضی از شما با بعضی دیگر بلند سخن می‌گویید با او به صدای بلند سخن مگویید مبادا بی آنکه بدانید کرده‌هایتان تباه شود. کسانی که نزد پیامبر خدا صدایشان را فرومی‌کشند همان کسانی که خدا

دل‌هایشان را برای پرهیزگاری امتحان کرده است آنان را آمرزش و پاداشی بزرگ است. کسانی که تو را از پشت اتاق‌ها [ی مسکونی تو] به فریاد می‌خوانند بیشترشان نمی‌فهمند و اگر صبر کنند تا بر آنان درآیی مسلماً برایشان بهتر است و خدا آمرزنده و مهربان است. در تمام دنیا باوجود عقائد مختلف، به بزرگان خود احترام خاص می‌گذارند. شهرها، خیابان‌ها، دانشگاه‌ها، فرودگاه‌ها، مدارس و مؤسسات را به نام آنان نام‌گذاری می‌کنند. در اسلام ریشه قداست و کرامت هر چیزی، وابستگی آن به ذات مقدس خداوند است و هر چه این وابستگی بیشتر باشد، قداست هم بیشتر است و ما باید احترام ویژه آن را حفظ کنیم. این مقدسات شامل خداوند، قرآن، پیامبران و امامان، والدین، انسان مؤمن و بعضی از مکان‌ها و زمان‌ها می‌باشد. (قرائتی، ۱۳۸۳: ج ۹/۱۶۲-۱۶۰) در آیات شریفه نیز خداوند به مؤمنان توصیه می‌کند که یکی از راه‌های رعایت احترام پیامبر اسلام (ص) این است که مسلمانان صدایشان را بلندتر از صدای پیامبر نکنند و در حضور او به صدای بلند سخن نگویند. این اعمال نه تنها نشانه‌ای از بی‌ادبی نسبت به پیامبر (ص) بلکه نشان‌دهنده عدم فهم و شناخت نسبت به پیامبری می‌باشد که خداوند ارسال کرده است. هم‌چنین از ایجاد صداهای نامناسب خودداری کنند و تا زمانی که پیامبر از خانه خود خارج نشده او را صدا نزنند که این کار نشانه بی‌خردی می‌باشد.

سخن گفتن به‌عنوان یک کنش، رفتاری است که انسان خود را با آن معرفی می‌کند. به نیکویی صحبت کردن از آداب اجتماعی است و اسلام نیز روش‌هایی برای نوع سخن، گوینده و چگونگی بیان آن ارائه کرده که عبارت‌اند از: ۱. واقعی و حقیقی بودن سخن «بَنِيَّ يَقِينٍ»؛ ۲. دل‌پسند بودن گفتار «الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ»؛ ۳. رسا و شفاف بودن سخن «قَوْلًا بَلِيغًا»؛ ۴. بیان کردن به زیبایی «قَوْلًا لَيِّنًا»؛ ۵. سخن گفتن به شیوه بزرگوارانه «قَوْلًا كَرِيمًا»؛ ۶. سخنان قابل‌پذیرش و آسان «قَوْلًا مَّيسُورًا»؛ ۷. عدم استفاده از سخنان لغو و بیهوده «اجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ» و «عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ» و ۸. تطابق و همراهی گفتار با کردار «لَمْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ». (قرائتی، ۱۳۸۳: ۹/۱۶۲-۱۶۰) بنابراین سخن گفتن آدابی دارد که انسان‌ها بایستی

آن را نسبت به یکدیگر رعایت کنند تا به واسطه سخن صحیح و نیک، احترام در جامعه جریان داشته باشد.

دومین راهکار کنشی جهت ارتقای بعد سلامت فردی «عدم اعتماد به هر سخنی» است. انسان‌ها در جوامع با افراد گوناگونی تعامل دارند که اخبار و اطلاعات خود را یا به صورت مستقیم از آن‌ها می‌گیرند یا غیرمستقیم از طریق فضاهای مجازی با خبر می‌شوند. بنابر آموزه‌های قرآنی، اخباری که به دست انسان می‌رسد ابتدا بایستی صحت و سقم آن راستی آزمایی و سپس پذیرفته شود؛ چراکه اخبار ناصحیح باعث کدورت و دشمنی میان افراد جامعه می‌شود و آرامش و سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد. خداوند سبحان می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ» (حجرات: ۱۶) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر فاسقی برایتان خبری آورد نیک و ارسی کنید مبدا به نادانی گروهی را آسیب برسانید و [بعد] از آنچه کرده‌اید پشیمان شوید.» آیه موردنظر به مؤمنان توصیه می‌کند که اگر یک فاسق (فردی نادان یا شخصی نادرست) خبری به آن‌ها بیاورد نباید بدون سنجش خبر، آن را تأیید کنند بلکه باید مطمئن شوند که این خبر درست و صحیح است. (کریمی، ۱۳۹۲: ۱۵۱) سنجش راستی منبع خبر و خود خبر از وظایف هر انسانی است چراکه پذیرش خبرها بدون آگاهی و آزمون منبع خبر در مسائل فردی، خانوادگی و حتی اجتماعی موجب بروز اتفاقات ناخواسته و ناراحت کننده شده و سلامت اجتماعی را مخدوش می‌کند.

سومین راهکار کنشی «رفتار صلح‌آمیز در اجتماع» می‌باشد. در جامعه‌ای که افراد گوناگون با طرز فکر متنوع و رشد یافته در شرایط مختلف زندگی می‌کنند، این احتمال وجود دارد که در برخی از زمینه‌ها با یکدیگر هم عقیده نباشند و اسباب کدورت فراهم گردد. خداوند می‌فرماید: «وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَىٰ فَفَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّىٰ تَفِيءَ إِلَىٰ أَمْرِ اللَّهِ فَإِنْ فَاءَتْ فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ» (حجرات: ۹) (و اگر دو طایفه از مؤمنان باهم بجنگند میان آن دو را اصلاح دهید و اگر [باز] یکی از آن دو بر دیگری تعدی کرد با آن

[طایفه‌ای] که تعدی می‌کند بجنگید تا به فرمان خدا بازگردد پس اگر باز گشت میان آن‌ها را دادگرانه سازش دهید و عدالت کنید که خدا دادگران را دوست می‌دارد. در حقیقت مؤمنان با هم برادرند پس میان برادران‌تان را سازش دهید و از خدا پروا بدارید امید که مورد رحمت قرار گیرید.) در این آیه، سه بار سخن از برقراری صلح و اصلاح میان مردم بر اساس عدالت به میان آمده است: «فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ» (قرآنی، ۱۳۸۳: ج ۹/۱۷۷) اگر دو گروه از مسلمانان با یکدیگر به نزاع، مشاجره و یا جنگ پردازند، باید تلاش شود تا بین آن‌ها صلح و اصلاح ایجاد شود. اگر دوباره یکی از طرف‌ها تجاوز کند و به صلح و عدالت راضی نباشد، جامعه مسلمان وظیفه دارد که با گروه خطاکار مقابله کند تا دستور خداوند را اجرا کند و اگر از جنگ و مشاجره دست کشید بین دو گروه صلح و عدالت قرار شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۲۲/۱۶۷) بنابراین ترویج زندگی بدون جنگ و مشاجره در جامعه از جمله وظایف مهم مؤمنان است که موجب کاهش اختلافات و تنش‌ها شده و سلامت روان افراد و اجتماع را فراهم می‌کند.

چهارمین راهکار کنشی جهت ارتقای بعد سلامت فردی «نفی تمسخر، جاسوسی و غیبت» است. این رذایل اخلاقی افراد جامعه را نسبت به هم بدبین می‌سازد؛ اما یک جامعه پویا تلاش می‌کند تا حد امکان، زندگی مسالمت‌آمیز همراه با رعایت اخلاق و احترام به یکدیگر را آموزش بدهد. نهادهای خانواده، آموزش و پرورش، مساجد و سیاست‌های کلان اجتماعی سهم قابل توجهی در نهادینه کردن فضایل اخلاقی در کودکان و دانش آموزان دارند. خداوند سبحان درباره دوری از رذایل اخلاقی می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ* يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ» (حجرات: ۱۲-۱۱) (ای کسانی که ایمان آورده‌اید نباید قومی قوم دیگر را

ریشخند کند شاید آنان از این‌ها بهتر باشند و نباید زنانی، زنانی دیگر را مسخره کنند شاید آنان از این‌ها بهتر باشند و از یکدیگر عیب مگیرید و به همدیگر لقب‌های زشت مدهید چه ناپسندیده است نام زشت پسازایمان و هر که توبه نکرد آنان خود ستمکارند.* ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید که بعضی از گمان‌ها گناه است و جاسوسی مکنید و بعضی از شما غیبت بعضی نکند آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده‌اش را بخورد از آن کراهت دارید پس از خدا بترسید که خدا توبه پذیر مهربان است) در آیات شریفه در ابتدا، مسخره کردن مردان و زنان را در شأن انسان و جامعه مسلمانی نمی‌داند. شخص مسخره‌کننده خود را برتر از دیگری از نظر زیبایی، ثروت، جایگاه اجتماعی و مواردی از این قبیل می‌بیند که نشان می‌دهد ارزش‌ها نزد وی ظاهری و مادی است درحالی‌که ارزش انسان‌ها نزد خداوند تقوا و خودمراقبتی می‌باشد که کاملاً در تعارض با تمسخر است. دوم، از عیب‌جویی نهی کرده و می‌فرماید «لا تلمزوا». ریشه «لمز» به معنی عیب‌جویی و طعنه زدن است. «همز» و «لمز» هر دو به یک معنا هستند ولی «لمز» عیب‌جویی با چشم و اشاره و «همز» عیب‌جویی با زبان است. جالب این‌که قرآن در این آیه با تعبیر «انفسکم» به وحدت و یکپارچگی مؤمنان اشاره کرده و اعلام می‌دارد که همه مؤمنان به منزله نفس واحدی هستند و اگر از دیگری عیب‌جویی کنید درواقع از خودتان عیب‌جویی کرده‌اید! سوم، از مسلمانان می‌خواهد که با القاب زشت یکدیگر را صدا نزنید چون نشان‌دهنده بی‌ایمانی و عقب‌ماندگی است و سپس به مسلمانان می‌گوید که به یکدیگر سوءظن نداشته باشند و در امور یکدیگر تجسس و جاسوسی نکنند چون هرکسی حریم شخصی دارد که بایستی رعایت شود اسلام می‌خواهد مردم در زندگی خصوصی خود از هر نظر در امنیت باشند. بدیهی است اگر اجازه داده شود هرکس به جست‌وجوگری درباره دیگران برخیزد حیثیت و آبروی مردم بر باد می‌رود و اوضاع آشفته‌ای به وجود می‌آید که همه افراد اجتماع در آن معذب خواهند بود. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۲۲ / ۱۸۴-۱۷۹) درنهایت نیز غیبت کردن را امری زشت و ناپسند دانسته و کسی که این کار را انجام دهد همچون فردی است که گوشت برادر مرده خود را

می‌خورد. (قرائتی، ۱۳۸۳: ج ۹/۱۹۳) این آیات با تأکید بر اصول اخلاقی و رعایت احترام متقابل، الگویی برای یک جامعه سالم و همدل معرفی می‌کند. در این بین، اصول مطرح‌شده در سوره حجرات نه تنها برای برقراری روابط انسانی سالم و مثبت ضروری است، بلکه به عنوان یک زیربنای اساسی برای توسعه و پیشرفت جامعه به شمار می‌رود.

نتیجه‌گیری

بعد فردی سلامت اجتماعی یکی از مباحث مهم مطرح‌شده در قرآن کریم می‌باشد؛ خداوند سبحان در سوره حجرات راهکارهای چهارگانه‌ای جهت تأمین یا ارتقاء سلامت روان معرفی می‌نماید که عبارت‌اند از راهکارهای بینشی، منشی، انگیزشی و کنشی. راهکارهای بینشی در اینجا همان بصیرت و جهان‌بینی است که با اعتقاد و اندیشه انسانی مرتبط می‌باشد. در سوره حجرات راهکارهای گوناگونی برای این بخش معرفی می‌شود، از جمله باور بر علم الهی؛ نعمت شمردن فرصت بندگی خدا؛ باور به برادری افراد جامعه؛ مثبت‌اندیشی نسبت به افراد جامعه؛ باور به برابری افراد جامعه و ایمان به خداوند. راهکارهای منشی به معنای اخلاق و خلق‌وخوی درونی است که شکل‌دهنده رفتار انسان می‌باشد و تربیت این بُعد وجودی در قرآن و روایات به فراوانی سفارش شده است. منش انسان تا حدودی متأثر از بینش می‌باشد و بینش صحیح، یک منش خوب و سالم را به بار می‌آورد. راهکارهای منشی در سوره حجرات شامل رعایت تقوای الهی و اطاعت از خداوند می‌باشد.

راهکارهای انگیزشی شامل تشویق و تحریک عواطف است که از جمله ابعاد مؤثر در شکل‌گیری هدف در زندگی، برنامه‌ریزی برای آینده، پیشبرد اهداف و در نتیجه موجب دستیابی انسان به آرامش در شرایط مختلف می‌شود. از جمله راهکارهای انگیزشی می‌توان به خوش‌بینی به آینده و امیدواری در رسیدن به پاداش اشاره کرد.

آخرین راهکار ارتقای بعد سلامت فردی راهکار کنشی است. منظور از کنش، رفتار ظاهری و عینی انسان نسبت به دیگران می‌باشد. باید گفت که کنش متأثر از بینش، منش و انگیزش است، همان‌گونه که انگیزش متأثر از بینش و منش می‌باشد. از جمله این راهکارها

رعایت ادب نسبت به پیامبر اکرم (ص)؛ عدم اعتماد به هر سخنی؛ صلح مایه سلامت اجتماع و عدم تمسخر، جاسوسی و غیبت می‌باشد.

راهکارهای چهارگانه بینشی، منشی، انگیزشی و کنشی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و مرتبط و هماهنگ باهم هستند بنابراین بر یکدیگر اثر می‌گذارند. هر کدام از راهکارها در جای خود، نوعی آرامش را بر انسان حاکم می‌کنند، اما زمانی انسان می‌تواند به امنیت دائم و حقیقی دست یابد که چهار راهکار فوق در پی یکدیگر محقق شوند.

تعارض منافع

بنا به اظهار نویسندگان، مقاله فوق فاقد حمایت مالی و تضاد منافع وجود ندارد.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت کنندگانی که در این پژوهش مشارکت کردند، صمیمانه قدردانی می‌گردد.

ORCID

Roohallah Mohammad

Ali Nejad Omran

Hamidreza Fazeli

Alireza Fazeli



<https://orcid.org/0000-0003-1766-5845>



<https://orcid.org/0000-0001-8539-4632>



<https://orcid.org/0000>

منابع

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- امامی رضوی، سید حسن (۱۴۰۰). «کرونا ویروس، تهدیدی بر سلامت اجتماعی». *مطالعات و پژوهش‌های اداری*، ۱۱، ۱۰۹-۱۰۶.
- ام. رابین، دیماتئو (۱۳۸۷). *روانشناسی سلامت*. ترجمه محمد کاویانی، محمد عباس پور، حسن محمدی، علی اکبر کیمیا و غلام رضا تقی زاده. تهران، سمت.
- انصاری مقدم، مجتبی (۱۳۹۸). *کتاب واکاوی سلامت روان در اسلام*، تهران، نسیم دانش کهن.
- انصاری، مریم و میرشاه جعفری، ابراهیم (۱۳۸۹). «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان انسان». *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۴(۶)، ۱۲۳-۱۴۲.
- آراسته خو، محمد (۱۳۷۰). *نقد و نگرش بر فرهنگ اصطلاحات علمی و اجتماعی*. تهران، گستره.
- بیرو، آلن (۱۳۷۰). *فرهنگ علوم اجتماعی نوشته*، ترجمه باقر ساروخانی. تهران، کتاب کیهان.
- توانایی، محمدحسین و الهه سلیم زاده (۱۳۸۹). «بررسی تأثیر مثبت اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث». *پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم*، سال دوم، شماره ۷، ۳۹-۶۳.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸). «آینده جهان از نظر اسلام». *مجله الکترونیکی اسراء*، ۸.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۳). *مراحل اخلاق در قرآن*. قم، اسراء.
- جوادی یزدی، محمد (۱۳۸۳). «نکته‌ای نو در انما المومنون اخوه». *پیام جاویدان*، ۵، ۱۳۱-۱۲۲.
- حسین پور، پریوش؛ حاجری، میلاد و عباسی نیا، سعید (۱۳۹۵). «تبیین عوامل و آثار سعادت و شقاوت در قرآن»، چهارمین کنفرانس بین‌المللی مهندسی و علوم انسانی.
- خاوری، کبری؛ سجادی، حمیرا؛ حبیب‌پور گتایی، کرم و مهدی طالبی (۱۳۹۲). «رابطه ابعاد احساس نابرابری جنسیتی با سلامت روان». *رفاه اجتماعی*، ۱۳(۴۸)، ۱۱۱-۱۲۸.
- سیمیاری، شهین؛ قائمی امیری، علی و محمد آرمند (۱۳۹۷). «بررسی رابطه تقوی و هدایت و تأثیر آن به سلامت اجتماعی از منظر قرآن». *قرآن و طب*، ۳(۳)، ۱۴۵-۱۵۳.
- دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۳). *لغت‌نامه دهخدا*. تهران، روزنه.
- صفورایی پاییزی، محمد مهدی و سلیمان قاسمیان (۱۳۸۴). «سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی»، *نشریه معرفت*، شماره ۹۷.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم، دفتر انتشارات اسلامی.

راهکارهای ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی در قرآن کریم...؛ محمدعلی نژاد عمران و همکاران | ۲۵

طهماسبی بلداجی، اصغر و لیلا قنبری (۱۳۹۵). «بررسی شاخصه‌های فرهنگ اسلامی جهت تأمین سلامت فردی و اجتماعی از منظر قرآن کریم»، پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم، ۷ (۱)، ۳۷-۵۰.

عمید، حسن (۱۳۶۴). فرهنگ عمید. تهران، امیرکبیر.
فاطمی نیا، محمدعلی و فاطمه امیرآبادی فراهانی (۱۴۰۰). «سلامت اجتماعی در آئینه قرآن؛ ارائه الگوی جامعه سالم مبتنی بر آیات الهی». نظریه‌های اجتماعی متفکران مسلمان، ۱۱ (۱)، ۱۴۸-۱۲۱.

فراهیدی، خلیل بن أحمد (۱۴۰۹). کتاب العین. قم، هجرت.
فریوریگانه، محسن و مجتبی قادری نسب (۱۳۹۸). «الگوی دعوت به تقوا در آموزه‌های جهان‌شمول قرآن با تأکید بر سوره حجرات»، همایش جهان‌شمولی آموزه‌های قرآنی و روایی.

قراحتی، محسن (۱۳۸۳). تفسیر نور. تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
کاردان، علی محمد و همکاران (۱۳۹۵). «درآمدی بر تعلیم و تربیت اسلامی: فلسفه تعلیم و تربیت». تهران، سمت.

کرمی، مرتضی، سیدصدرالدین شریعتی (۱۳۹۲). «بررسی اصول روابط بین فردی بر اساس آموزه‌های اخلاقی - اجتماعی سوره حجرات و مدل یابی محتوایی از این آموزه‌ها»، روانشناسی تربیتی، ۹ (۲۹)، ۱۳۵-۱۷۳.

گل بابازاده، صدیقه (۱۳۹۳). «نقش باورهای دینی در سلامت روانی از دیدگاه معصومین». اولین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی معنویت و سلامت.

مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۹). سلسله جلسات اخلاق اجتماعی، مؤسسه امام خمینی (ره).
مصطفوی، حسن (۱۴۳۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. بیروت، دارالکتب العلمیه.
معین، محمد (۱۳۶۳). فرهنگ فارسی. تهران، امیرکبیر.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
نصیری، بهرام و محمدرضا حاجی اسماعیلی (۱۳۹۹). «رهیافت‌های همگرایانه در نگاه قرآن کریم با تأکید بر آراء تفسیری مفسران از آیه ۹ سوره حجرات»، مطالعات قرآن و حدیث، ۱۴ (۱)، ۲۸۷-۳۰۶.

یعقوبی، ابوالقاسم؛ عروسی موفق، علی اکبر؛ چگینی، علی اصغر و سروه محمدزاده (۱۳۹۴). «فرا تحلیل رابطه گرایش مذهبی با سلامت روان»، *فصلنامه اندازه گیری تربیتی*، ۶(۲۱)، ۱۱۳-۱۳۰.

یوسفی لویه، مجید (۱۳۸۷). «راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه: سلامت مشاور». *رشد آموزش مشاور مدرسه*، ۱۳، ۴۹-۵۰.

References

- Larson, J. (1993). The Measurement of Social Well-Being. *Social Indication Research*, 28, 296-285.
- Raymind, Corzine. Wedding, Danny (2004). *Current Psychology*. F.E. peacock Publisher. Inc.



استناد به این مقاله: محمدعلی نژاد عمران، روح الله، فاضلی، حمیدرضا، فاضلی، علیرضا. (۱۴۰۳). راهکارهای ارتقای بعد فردی سلامت اجتماعی در قرآن کریم «مطالعه موردی سوره حجرات»، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۵(۶۰)، ۱-۲۶. DOI: 10.22054/qccpc.2024.78121.3268



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.