**نقش فرهنگ دینی درسلامت وسعادت جامعه با توجه به بحران کرونا**

سیدشهاب الدین حسینی

استادیاردانشگاه خوارزمی،تهران،ایران

hosaini.qom1@gmail.com

کرونا اگرچه پدیده ای بهداشتی ودرمانی ومتفاوت ازجنس فرهنگ است ولی طی گذشت زمان برفرهنگ جامعه اثرگذاشته است وآسیب هایی رامتوجه جامعه نموده است این جاست که بایدبه نقش فرهنگ توجه کرد. اولین قدم برای اصلاح جامعه، اصلاح فرهنگ جامعه است.فرهنگ جامعه حیات دهنده یک جامعه است.به گونه ای که پیشرفت جامعه درهمه ابعادااقتصادی ،سیاسی، وصنعتی باتوجه به آن است،وبدون توجه به بعد فرهنگی،نمی توان تعالی جامعه رامحقق ساخت.واگرفرهنگ جامعه دچارآسیب شود،آن جامعه دچارانحطاط می شود .اصلی ترین نقش فرهنگ تربیت انسانهای معتقدوباورمند است زیرافرهنگ سرچشمه خوبی ها وبدیها وکامیابی ها وناکامی هااست. ازاین روست که می بینیم صاحبان قدرتهای دروغین هجوم فرهنگی رااز اهداف پلید خود قرارمی دهند. در این میان نقش آفرینان فرهنگ،عالمان،نویسندگان،هنرمندان،استادان ،مراکزفرهنگی وعلمی نقش بی بدیلی در شکل‌دهی فرهنگ بر عهده دارند؛ چرا که آنان به مثابه موتور محرکه‌ای هستندتا ازخودگذشتگی ،ایثار،صبوری،تحمل،بردباری،همیاری وهمکاری،و خودباوری فرهنگی را به کالبد جامعه تزریق نمایند. این مقاله باروش توصیفی-تحلیلی به نقش فرهنگ درسلامت وسعادت جامعه باتوجه به بحران کرونا راپی می گیرد،تا نقش فرهنگ و فرهنگ سازان آشکارگردد ودرراستای آن به کارکرد فرهنگی خویش کیفیت بخشیم.

**کلیدواژه ها**:فرهنگ،سلامت،سعادت،جامعه،ارتقاء.

**مقدمه**

یکی ازموضوعات اساسی دررشد وپویایی جامعه به ویژه درشرایط بحرانی وحساس ومخاطرات کرونایی، مسئله فرهنگ است متاسفانه کووید نوزده فرهنگ رادچار مشکلات اساسی ساخته به ویژه به واسطه افت وتعطیلی بسیاری ازحوزه های فرهنگ،مشکلات متوجه بدنه فرهنگ وهنرشده است و اگرمساله فرهنگ جدی گرفته نشود،جامعه دچارآسیب های روحی وروانی وافسردگی ها وناامیدی ها ویاس ها خواهد شد.فرهنگ درصعود وسقوط جوامع نقش مهمی دارد ،اگرجامعه ای دارای ارزشها وباورهای پویا وبالنده باشد، در تکامل جامعه موثراست واگر فرهنگ جامعه ای مبتنی برباورهای خرافی ونادرست وغلط باشد،باعث انحطا ط آن جامعه می شود.درمتون دینی ازفرهنگ سوء وفرهنگ خوب سخن به میان آمده است.هرگز فرهنگ درست بافرهنگ نادرست مساوی نیستند .فرهنگ اگرسالم وپویا منطقی وعقلانی باشد، باعث رشدجامعه است واگرفرهنگ ناسالم بود،زمینه انحطاط جامعه را بدنبال دارد.البته بایدشاخصه ها ومولفه های فرهنگ سالم ودرنقطه مقابل فرهنگ ناسالم را مورد تامل قراردارد ودرجهت ترویج وآگاهی بخشی آن مولفه ها برآمد وتلاش کرد.دراین مقاله ابتدا مفاهیم رابررسی می کنیم وسپس مولفه های فرهنگ سالم وپویادرسلامت وسعادت جامعه رااز نگاه دینی مورد مداقه قرار می دهیم.

**مفهوم شناسی فرهنگ**

می توان گفت که فرهنگ پدیده ای است که باپیدایش انسان برروی زمین ظاهرشده است، درباره مفهوم فرهنگ، معانی گوناگون ومختلفی ذکرکرده اند، برخی گفته اند، فرهنگ،مجموعه ای همگون و به هم پیوسته ازبینش ،منش وکنش تلقی می شود که به دوشیوه عینی ونمادین ،به کار گرفته می شودتا این اشخاص را به یک جمع خاص ومتمایز مبدل سازد.(گی روشه،1370،ص 123) معادل واژه فرهنگ درانگلیسی Cult است . فرهنگ درزبان فارسی دراصل به معنی کشیدن،سپس به معانی دانش،ادب ،عقل،کتاب لغت، ...وشاخه درختی که به منظور جوانه زدن درزمین مدفون گردیده به کاررفته است.(دهخدا،لغتنامه دهخدا،1341،ص 227) برای روشن ساختن چیستی فرهنگ تنها به چند تعریف ذیل اشاره می شود:

فرهنگ به مثابه ترقی و تکامل فرد وجامعه لحاظ میگردد.به همین جهت است که «تامپسون» برمبنای این نگره فرهنگ را به عنوان فرآیند گسترش و افزایش استعدادهای بشری تعبیرمیکند؛فرآیندی که باجذب و فراگیری آثارپژوهشی و هنری به قابلیت می رسد وبا منش روبه رشد عصرمدرن پیوند مستحکم دارد(تامپسون،1378،ص157) ."علامه جعفری" نیزازاین منظر به فرهنگ نظرافکنده است،ایشان پس از بررسی معنی فرهنگ درلغتنامه نامه های مختلف،درتعریف فرهنگ می نویسد:«فرهنگ عبارت است ازشیوه بایسته ویاشایسته برای آن دست ازفعالیت های حیات مادی و معنوی انسان هاکه به طرزتعقل سلیم و احساسات تصعیدشده آنان درحیات معقول تکاملی مستند می باشد»(جعفری،1373،ص2) بنابراین هرامری تاثیرگذار درجهت رشد انسان به سوی کمال،فرهنگ تلقی می شود.(همان،ص76) «تایلور» براین باوراست: فرهنگ کلیت درهم تنیده ای است که از« دانش،دین،هنر،قانون،اخلاقیات،آداب ورسوم، وهرگونه توانایی وعادتی که آدمی به عنوان عضوجامعه به دست آورد،تشکیل می شود.(آشوری،1357،ص 37) "ارنست کاسیرر" براین باور است که انسان دارای منظومه سمبولیک است واین عنصر،تمام حیات فرهنگی انسان را به صورت های سمبولیک تعبیر می کند.(کاسیرر ،1360 ، ص38 و40)کاسیرر حقایقی مانند دین،هنر،اسطوره،زبان وعلم را مهم ترین عناصر فرهنگ برمی شمارد واین امور را مهم ترین عناصر جهان مخلوق انسانی تلقی می کند.(همان،ص99) مقام معظم رهبری درتبیین فرهنگ آورده است که: خاطرات ،ذهنیات،اندیشه ها،ایمان ها،باورها،سنت ها،آداب وذخیره های فکری وذهنی برای ملت است.(دیدار جمعی از شعرا،ادبا،فرهنگیان،و دانشگاهیان استان آذربایجان شرقی(1372/05/09) ازنظر ایشان فرهنگ یک ملت است که می تواند آن ملت را پیشرفته وعزیز،توانا،عالم، فناور،نوآور ودارای آبروی جهانی کند.فرهنگ ،جهت دهنده ذهنیت های انسان وعامل اصلی وتعیین کننده رفتارهای فردی واجتماعی است.بنابراین فرهنگ مجموعه ای از دانش ها،باورها،ارزش ها وهنجارهای انسانی است که به صورت نمادهای گوناگون درعرصه های گوناگون واجتماع انسانی تبلور پیدا می کند و به نسل های بعدی منتقل می شود.(خسروپناه،1394،ص27) پس فرهنگ ازدیدگاه برخی از دانشوران مجموعه باورها،ارزش ها،وهنجارهای انسانی است که اگر این مجموعه برگرفته از روش عقلی ومتون دینی واسلامی باشد،فرهنگ اصیل ومعتبر خواهدبود واگرچنین نباشد بلکه برعکس از منابع غیرمعتبر وغیر اصیل باشد ضدفرهنگ ونامعتبراست.

**مفهوم شناسی سلامت**

واژه سلامت برمواردگوناگونی قابل تطبیق است،سلامت را به سلامت جسمی وسلامت روحی می توا ن تقسیم کرد.درسلامت جسمانی هدف پیشگیری بدن ازامراض ودرمان بیماریهای جسمی است. سلامت جسمی مربوط به اطبا وپزشکان است.آنان عهده داراین جنبه از وجود انسان اند وسلامت روحی وروانی را،عالمان علم اخلاق وروانشناسان بررسی می نمایند.وباارائه راهکارهای مناسب به مداوا ومعالجه روح وروان وحفظ روح وروان ،ازتنش ها وبیماریها می پردازند تاروح آدمی دچار اختلال وانحراف نگردد.درفرهنگ دینی هم به سلامت جسم ازآسیب ها توجه شده است ،هم به سعادت روح تصریح شده است.درآیات قرآن کریم ودرروایات معصومین (ع) به اموری مانند: توجه به نوع طعام وغذا وپاکیزه بودن آن، وحتی میزان خوردن طعام اشاره است ولی البته بیشترتاکید روایات برتغذیه روحی سالم است. درقرآن کریم تاکید براین معناشده است که :فلینظر الانسان الی طعامه(عبس/24) که دراین آیه به بیان نعمت خداوند و نگاه به طعام رامطرح کرده است والبته سلامت روحی وتطهیر قلب وروح از مطامع وآلودگیها روحی هم مطرح شده است.دراین پژوهش نقش فرهنگ در سلامت جسم وروح مراد ماست که توجه به آن لازم است. و همین مفهوم از سلامت جسمی وروحی وروانی مورد توجه است و شاخصه های فرهنگ دینی در تحقق بخشیدن به این سلامت جسمی و روحی وروانی مورد بررسی قرارگرفته است.

**مولفه های فرهنگ دینی درسلامت جسم**

**1.بهداشت تغذیه**

تغذیه یعنی خوردن غذا،هضم غذا،جذب غذا،متابولیسم ودفع مواد زائد.معصومین (ع) برتغذیه صحیح وسالم تاکید دارند،بخشی ازکتاب وسائل الشیعه جلد16و17 به خوردنی ها ونوشیدنی ها اختصاص دارد وبه جوانب مختلف تغذیه پرداخته است.در قرآن کریم نیز تاکید برتغذیه سالم شده است،به عنوان مثال وقتی قرآن می فرماید"فلینظر الانسان الی طعامه"(عبس/24) همه آدمیان اعم از مسلمانان وغیرمسلمانان را به دقت درغذای خود اعم ازغذای جسم یا بنا به قول معصوم (ع) حتی غذای روح دعوت می کند. آیا آنچه را می خورد بانیاز بدن اومطابقت دارد.امام علی(ع)فرمود:مصرف مواد غذایی عامل رشد بدن است واطعام دیگران وغذا خورانیدن عامل تقویت وتوانمندی روح ها وجان هاست( نوری،8 140 :16،ص226) امام رضا(ع) درحدیث دیگری فرمود:همانا بدن مانند یک زمین وبستر پاک ومطهر است ...باید درغذا دادن وآب دادن به آن تدبیر به کار رود.وقتی بدن را باغذا وآشامیدنی های گوارا تغذیه ومراقبت کردی،سالم می ماند وهمه اعضای آن وظائف خودرا به خوبی انجام می دهند(نوری،همان،455) اکنون نمونه هایی ازتوجه قرآن وروایات در بهداشت جسم وبدن رایادآور می شویم.

**الف) بهره وری ازنعمت های پاکیزه**

قرآن کریم درباره تغذیه برپاکیزه بودن وحلال بودن تاکید می ورزد،"یاایها الناس کلوا مما فی الارض حلالا طیبا"(بقره/168) هم پاک وپاکیزه وسالم باشد وهم حرام نباشد.

**ب) حلیت پاکیزه ها**

قرآن کریم می فرماید"الذین یتبعون الرسول النبی الامی الذی یجدونه مکتوبا عند هم فی التوراه والانجیل یامرهم بالمعروف وینهاهم عن المنکر ویحل لهم الطیبات ویحرم علیهم الخبائث..." (اعراف/157) پیروان رسول کسانی هستند که ازامور پاکیزه که پیامبربرآنها حلال کرده بهره می برند واز چیزهای نجس وناپاک پرهیز می کنند.می توان مجموعه دستورات بهداشتی اسلام را دردوبخش تحریم پلیدی ها وخبائث ومباح ساختن پاکیزه ها طبقه بندی کردو اگر به این دوبخش لزوم اعتدال را ازآیه شریفه"کلوا واشربوا ولاتسرفوا"استنباط واضافه کنیم تصویری از این دستورات را ارائه داده ایم که بسیار زیبا است(نیلفروشان،1363:/13)

**ج) افراط نکردن درغذا،رعایت بهداشت**

یکی ازاصول بهداشتی در تغذیه پرهیز از هرگونه پرخوری وزیاده روی است، درروایتی ازحضرت امام صادق(ع) می بینیم که می فرماید:"کل شئ تکون فیه المضره علی الانسان فی بدنه فحرام اکله الا فی حال الضروره"(حرانی ،1363: 337) این دستور بهداشتی جامع است که می تواند برای بشر راهنما باشد.انعکاس این خط را درفتاوای فقهاءعظام به کرات دیده ایم، چنانچه فقیه شیعه شهید اول می گوید:"یکره کثر ه الاکل وربما حرم اذا ادی الی الضرر"(دروس شهید اول،ص 95) چون تغذیه صحیح یعنی رعایت دواصل تعادل وتنوع دربرنامه های غذایی روزانه.تعادل به معنای مصرف مقادیر کافی از موارد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است وتنوع یعنی مصرف انواع مختلف موادغذایی که درچها رگروه اصلی معرفی می شوند. چهار گروه غذایی عبارتند ازگروه نان وغلات،گروه میوه ها وسبزی ها،گروه شیر ولبنیات،گروه آب ومایعات" کلوا من طیبات مارزقناکم ولاتطغوا فیه فیحل علیکم غضبی ومن یحلل علیه غضبی فقدهوی"(طه/81) ازغذاها ورزق های پاک وسالم بخورید وطغیان درآن نکنید که پرخوری باعث غضب الهی می گردد.ازمعصومین(ع) روایت شده است که"من قل طعامه صح بدنه وصفا قلبه"(راوندی،1407: 77)کم خوردن زمینه سلامت بدن وصفای روح آدمی است . یا بیانی که حضرت رضا(ع) دارد که"لو ان الناس قصروا فی الطعام لاستقامت ابدانهم"(طبرسی،1373: 373) اگر مردم درخوردن به کم بسنده کنند،بدنهایشان متعادل می شود.این ها احادیث وسخنانی است که امامان در سلامت وبهداشت جسم بیان کردند.

**د) حرمت ناپاکی ها**

درمتون دینی مانندقرآن چنین آمده است که:"یحرم علیهم الخبائث" (اعراف/157) قرآن کریم از خوردن هر چیز که نجس باشد برحذر می دارد.مسلمان باالهام ازحدیث "کل شیءتکون فیه المضره علی الانسان فی بدنه فحرام اکله الافی حال الضروره"(حرانی،1363: 337) می دانندآنچه برای آنان زیان آور باشد، خوردنش مجاز نیست حتی اگر این زیان بخشی ازخوردن غذای پاکیزه ومفیدی باشد که بیش از لزوم خورده شود .حتی رسول اکرم (ص)فرمود:"من کثر طعامه قسی قلبه")ورام،بی تا:108) و امام باقر (ع) فرمود:"مامن شی ابغض الی الله من بطن مملو" (حرعاملی،1376: 437)ودر جای دیگر فرمود:"لاتمیتوا القلوب بکثره الطعام فان القلوب تموت کالزرع اذا کثر الماء"(طبرسی،1344: 87) وصدها رهنمودی که درمجمو عه های روایی می توان یافت .

**ه) آب آشامیدنی سالم**

یکی از نعمات بزرگ الهی که زندگی آدمی و بلکه همه موجودات زنده وابستگی کامل به آن دارد وحیات بدون آن میسر نیست آب است."وجعلنا من الماء کل شیء حی"(انبیا/30) اینکه در کلام معصوم (ع) مزه آب گوارارا ،طعم زندگی می داند،اشاره به همین حقیقت دارد"قیل للصادق(ع) "ماطعم الماء؟فقال (ع) طعم الماء طعم الحیاه" (کلینی،1407: 6/381) بیش از60 درصد وزن آدمی را ،آب تشکیل می دهد.آب از اجزاء عمده خون ،لنف وترشحات مختلف بدن است ودر اعمال هضم،جذب،حمل ومصرف موادغذایی ودفع مواد زائد وتنظیم درجه حرارت بدن نقش بسیار مهمی دارد(نیلفروشان،1363: 125) ازاین رو آب پاکیزه تامین کننده سلامت انسان است.اینکه خداوند پاکیزگان را دوست دارد.یحب المتطهرین(بقره/222) چون طهارت ظاهری زمینه ومقدمه طهارت باطنی وقرب الهی است "فان الله جعل الماءمفتاحا لقربته"(مصباح الشریعه،1400: 128) حتی امام صادق(ع) فرمود: "تنظوا بالماء من الرائحه المنتنه فان الله تعالی یبغض من عباده القاذوره"(طبرسی،1373: 370)که بوهای بد رابه وسیله آب برطرف کنید که خداوند متعال ازبندگان کثیف بدش می آید، بهر حال آب آشامیدنی سالم ازنیاز های اولیه آدمی است.البته برای آب آشامیدنی سالم ویژگی هایی ذکر شده است.

منابع روایی وحدیثی حتی درباره نوشیدن آب تمییز وپاک سفارش فرمودند؛اگر آب پاکیزه که ازابر می چکد وبرزمین وجویبارها جاری می شود در اثر آلودگی هایی تبدیل به مایعی خطر ناک و زیان بخش می شود یاآب چاه هاوچشمه هادر اثر روش های غلط برداشت وورود فاضلاب ها وآلودگی ها،آلوده وبیماری زا می شود.این استفاده نادرست ازنعمت الهی است که این ماده طهور وپاک کننده را که از نعمات بزرگ خداست "وانزلنا من السماء ماءطهورا"(فرقان/48) نه تنها به صورت غیر مفید درمی آوردوجان آدمی را به خطر می اندازد(نیلفروشان،1363: 16) پس برای حفظ بهداشت انسان باید از خوردن ناپاکی ها پرهیز نمایدتا از نعمت عافیت وسلامت برخودار باشد.

**ه) شیرنوشیدنی سالم**

قرآن کریم چنین می فرماید:"لبنا سائغا خالصا للشاربین"(نحل/66) شیر پاک شمارا می نوشانیم که درطبع همه نوشندگان گواراست،پس تاکید برشیر نوشیدنی سالم(خالص) دارد. این گروه شامل شیر،ماست،پنیر،کشک وبستنی است.درآموزه های دینی، شیرازغذاهای بهشتی است که درسوره نحل آیه 66 وآیات دیگربه آن اشاره شده است.شیر غذایی کامل ودارای خواص فراوانی است،موجب استحکام استخوان ها ،وروئیدن گوشت ،برطرف کننده ضعف وشفای هردردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی واقلیمی وجود ندارد.امام علی(ع)فرمودند:نوشیدن شیر شفای هردردی جزمرگ است(عالمی،1398: 220) البته از شیر ولبنیات کم چرب باید استفاده شود.

**ه) خرما وانگوروعسل**

قرآن کریم که ازمتون دینی مسلمانان است چنین می فرماید"ومن ثمرات النخیل والاعناب تتخذون منه سکرا ورزقا حسنا" وازمیوه های درخت خرما وانگورکه از آن نوشابه های شیرین ورزق حلال وشیرین بدست آورند(نحل /68) برمیوه درخت خرما وانگور تاکید شده است وبرعسل طبیعی شفابخش سفارش می کند که:"واوحی ربک الی النحل .....یخرج من بطونها شراب مختلف الوانها فیهشفاءللناس"(نحل/69) وآنگاه ازدرون زنبور عسل شربتی شیرین به رنگ های مختلف که درآن شفاءمردمان است.

**بهداشت فردی وکرونا ویروس**

انسانی که در صراط مستقیم هدایت الهی درجهت تکامل وبندگی خدا ورهائی از بندگی هرچه غیر خدا گام برمی دارد وخود را از آلایش های روان وآلودگی های جسم پاکیزه می سازد، در جهت ادای وظائف خود،توانی می خواهد"قوعلی خدمتک جوارحی"(قمی،مفاتیح الجنان ،دعای کمیل) واین توان در گرو سلامت فردی است.البته براساس اطلاعات علمی موجود می دانیم که تامین سلامتی فردی دقیقا درارتباط با بهداشت عمومی است وحتی یکی از شیوه های تامین بهداشت عمومی ومبارزه بابیمار ی ها،یافتن بیماران وکنترل بیماری آنهااست ؛یعنی بیماران یک جامعه می توانند به عنوان منبع بیماری وآلودگی تلقی شوند ولی نقش بهداشت فردی نیز قابل انکار نیست.اگر انسانی بارعایت نکردن اصول بهداشتی خودرا بیمار سازد ویادیگران را درمعرض خطر بیماری قراردهد،بارمسولیت خساراتی که نتیجه این رفتار غیرمسئولانه را دربردارد بدوش خواهد کشید.بی جهت نیست که رسول اکرم (ص)فرمود:"لاخیر فی الحیات الامع الصحه"(طبرسی،1370: 443) یک امر مسلمی است که اگر سلامت نباشد زندگی بسیار دشوار است بحث بهداشت فردی دربرخی آیات واحادیث معصومین(ع) بیان شده است.پیامبر (ص) به انس فرمود"اکثر من الطهور یزدالله فی عمرک"(طبرسی،1373: 370) زیاد خود را نظافت وشستشو کن تا خدا به عمرت اضافه کند.حتی آیاتی چون "کلوا واشربوا ولاتسرفوا انه لایحب المسرفین"(اعراف/31)که برضرورت اجتناب اززیاده خواری تاکیددارد،اساسی ترین پایه های تامین بهداشت فردی است.

**الف) اهمیت حفظ وسلامت جسم وجان**

درروایات وآیات کریمه قرآن موضوع حفظ وسلامت جسم وجان به وفوردیده می شود وامام علی (ع) درذیل آیه"لاتنس نصیبک من الدنیا"(قصص/77) بهره خود ازدنیا را فراموش نکن ،می فرماید:منظور این است که سلامتی خودرا فراموش نکن(صدوق،1376: 228) در ذیل آیه "لتسئلن یومئذ عن النعیم"(تکاثر/8) فرمود:نعمتی که ازآن پرسیده می شود،سلامتی است(دیلمی،بی تا:149)

**استراحت بدن**

در باره سلامت جسم وبدن سخنان معصومین فراوان است،که می تواند برای انسان جدید نیز راهگشا باشد،حضرت رضا(ع) می فرماید:"ان النوم قوام الجسد وقوته"(مجلسی،1314: 59/316) خواب به موقع وبه اندازه به تن،قدرت ونیرو می بخشدو ازاین رو باید ازآسیب رساندن به بدن پرهیز کرد والبته پیشگیری بهتر از درمان است.

**بهداشت دهان ودندان**

از رسول اکرم (ص) روایت شده است که فرمود:"لولا اشق علی امتی لامرتهم بالسواک"(برقی،1371: 561) اگر موجب مشقت امت من نمی شد، مسواک کردن را برآنها واجب می کردم.وروش مسواک کردن باید عرضی باشد نه طولی"استاکوا عرضا ولاتستانوا طولا"(ابن حیون،1385:ج1/ 119) دو بیماری مهم عامل از دست رفتن دندان ها است:1.پوسیدگی دندان2.بیماری انساج دور دندانی(نیلفروشان،1363: 50) پوسیدگی دندان عبارت است از:انهدام انساج سخت دندان که معمولا بادرد همراه است.

**پاک نگه داشتن لباس**

پوشش یکی از شئون انسانی است.درقرآن کریم درسوره اعراف آمده است:لباس را به شمادادیم تاعیوب خود رابپوشانید وزینت شما باشد که می توان دوهدف را برای لباس درنظر گرفت:عیب پوشی وخودآرایی.وهردو به منشاروانی لباس مربوط می شودچون آشکار شدن عیوب عامل ازبین رفتن شخصیت انسان وآراستگی عامل بازیابی شخصیت اوست.

**ب)تاثیرجنس لباس درسلامت**

جنس لباس مهم است می توان گفت که عدم دقت درجنس لباس باعث صدمه برجسم فرد می گردد.حضرت صادق(ع)فرمودند:جامه مویی وپشمی نپوشید مگر عذری اقتضاکند(نوری،ج3/29) البته این دسته ازروایات باید به درستی تبیین شود.برای کاهش خطرات پوستی ومشکلات دیگر بهتر است به دنبال لباس های ساخته شده ازالیاف طبیعی بود.

**ج)تاثیر نوع لباس درسلامت**

درروایات فراوانی به نوع لباس نیز توجه شده است.درروایات معصومین(ع)پوشیدن لباسی که ازحد معمول بلندتر است وباعث فخر وکبر بردیگران می شود،منع شده است.حضرت موسی ابن جعفر (ع)فرمود:جامه ها خودرا پاک گردان باتوجه به این که جامه های حضرت رسول همیشه پاک بود مراداین است که جامه را کوتاه کن که آلوده نشود.یا پیامبر به ابوذر فرمود:هرکس ازروی تکبرجامه اش را برزمین کشد،حق تعالی در قیامت نظر رحمت به اونفرماید(همان/40)

**مولفه های فرهنگ دینی درسعادت انسان**

درمکتب حیات بخش وحی هیچ انسانی حق ندارد باانجام دادن کارهای زیان آور وترک امور مفید به سلامت جسم وروان خود آسیب بزند .قرآن کریم در این زمینه می فرماید:"لاتلقوا بایدیکم الی التهلکه"(بقره/195) با دستتان خویشتن رابه هلاکت نیندازیدزیرا سلامتی هم برای فرد وهم برای جامعه از اهم موضوعات بوده ودغدغه بیماریهای فردی واجتماعی تمام جوامع راتهدید می کند.بنابر این پیشوایان دینی درسیره رفتاری وعملی خود مسلمانان را به رعایت وحفظ بهداشت جسم وروان سفارش نموده اند.اکنون عواملی که در بهداشت روانی تاثیر دارد .

**الهیات امید**

در متون دینی والهیات اسلامی وقرآنی توجه به امید تاکیدشده است وخداوند بندگان را به نگاه امیدوارانه وعدم یاس سفارش کرده است.امید به آینده نقش مهمی در بهداشت روانی آدمی دارد،گاهی ترس از آینده زمینه نگرانی می شود ،ترس ازآینده فرزندان،فقر ونداری ،ازدواج،ازدست دادن موقعیت های اجتماعی فکر شخص را مشغول وآرامش اورا سلب می کند.

**معناداری زندگی**

یکی از اموری که نقش مهم در آرامش آدمی دارد معناداری زندگی است،احساس پوچی ،افسردگی،ملال زمینه ای برای اضطرابی جانکاه می شود.انسان اگر درزندگی دچار پوچی وپوچ گرایی شود زمینه ای برای ناامیدی وافسردگی ومخصوصا افسردگی ماژور وحاد به خودکشی منتهی می شود.

**داشتن رابطه ای مطلوب**

یکی از شاخصه های مهم سلامت روان ،برقراری وارتباط سالم وموثربافرزندان،همسر،خویشاوندان،ومردم جامعه است. درباره اهمیت با ارتباط بادیگران ونقش دستاوردهای آن در سلامت وآرامش روان ازمنظر آموزه های دینی،امام صادق (ع) می فرماید: ارتباط وتعامل با دیگران، تامین کننده سلامت وعافیت تمام امور انسانی است(مجلسی،1314 :74،ص277) پس داشتن روابط عاطفی سالم با دیگران درسلامت روان نقش دارد. اصولا حکمت روابط محبت آمیز با بندگان در ابراز تعاطف ومهر ورزیدن بیان شده است.علت برخی از آسیب های روانی را سوء ظن،کینه توزی وناامیدی دانسته است وهمه این ها با روابط محبت آمیز مرتفع می شود.

**تعامل صحیح همسران بایکدیگر**

زن وشوهر باحمایت ازیکدیگر،می توانند بسیاری از مشکلات را حل نمایند.نخستین وظیفه زن وشوهر هماهنگی در امور زندگی است والبته سازگاری باهمدیگر است ،توجه هرکدام به تفاوت های فردی به این سازگاری کمک می کند،پس از آن معاشرت به معروف به تعبیر قرآن مهم است(سالاری فرد، 1387 :81-80) ودر قرآن براین مساله تاکید شده است که:"هن لباس لکم وانتم لباس لهن"منظور از لباس همان جامه ای است که بدن انسان رامی پوشاند،وزن وشوهر مانع یکدیگر در آلوده شدن به فسق وفجورند ودربروز مشکلات یکدیگررایاری دهند وازهرج ومرج درخانه جلوگیری نمایند.

**ارتباط با وابستگان با رعایت فاصله گذاری فیزیکی درایام کرونا**

آدمیان همواره به ارتباطات اجتماعی نیازمندند وازاین رو تعبیر فاصله اجتماعی صحیح نیست بلکه باید گفت فاصله گذاری فیزیکی چون آدمیان همیشه به ارتباطات اجتماعی نیازدارند. این موضوع درتعابیر قرآنی وروایی باعنوان "صله ارحام" مطرح شده است.خداوند در قرآن کریم قاطعان رحم را لعن کرده ومی فرماید:"والذین ینقضون عهد الله من بعد میثاقه ویقطعون ما امر الله به ان یوصل"فرد با قطع روابط خویشاوندی از حمایت عاطفی ،اجتماعی ومالی زیادی ازافراد وخویشان محروم می گردد.لذا در اسلام واحادیث معصومین(ع) به ارتباط با اقوام تاکید شده است،وصله ارحام در ازدیاد عمر تاثیر دارد.البته این ارتباط با خویشان وصله ارحام ،به شکل های گوناگون بروز وظهور دارد.البته این موضوع درایام کرونا به خاطر شرایط حساس لزوما به معنای دید وبازدید حضوری نیست بلکه باوجود ابزار پیشرفته ووجود فضای مجازی به راحتی میسر است،ومی توانددرایام کرونا به شکل دیگری مانند ارتباط تصویری وصوتی وتلفنی ادامه یابد.

**پرهیز ازکفر و شرک**

ازدیدگاه قرآن وروایات ،ازخودبیگانگی یا ازخدابیگانگی عاملی عمده برای مشکلات روانی آدمی می شود.به تعبیر امام سجاد(ع) دردعای مناجات العارفین می فرماید: "الهی فاجعلنا من الذین ترشحت اشجار الشوق الیک فی حدائق صدورهم...واطمانت بالرجوع الی رب الارباب انفسهم"(صحیفه سجادیه،مناجات العارفین،ص70) خدایا !مارا ازکسانی قرارده که درختهای شوق در سینه های آنها جای گرفته،وقلب های آنها بابازگشت به پروردگارآرامش یافته است.آیات نیز برآرامش بخشی ایمان خالص (بدون شرک ورزی ) دلالت دارد."الذین لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن وهم مهتدون"(انعام/82)کسانی که ایمان آوردند وایمانشان را باستم {شرک} نیامیختند،امنیت تنها برای آنهاست،وآنان ره یافتگان اند.البته شرک بالاترین مصداق ظلم است وظلم منحصر به شرک فقط نیست .این جا نیز جایگاه ایمان وپرهیز از شرک ورزی به عنوان مولفه تامین آرامش دانسته شده است.

**پرهیز ازگناه ومعاصی**

هرگناهی انسان رادچار اضطراب وناآرامی می کند ولی برخی گناهان در این زمینه اثرگذارترند.مثلا پیامبراکرم (ص)فرمود:"الصدق طمانیه وان الکذب ریبه"(متقی هندی ،1419،ج3،/426) راست گویی آرامش بخش است ودروغ گویی تزلزل آور است**.**ازعوامل غیرمادی بیماری نیزباید اجتناب کرد،این عوامل در بیماری آدمی نقش دارند.والبته این ها جزءعواملی است که امامان معصوم(ع) و وحی از آن سخن گفته است.گناهان ومعاصی ازعوامل غیرمادی اند ودربیماری نقش دارند.مثلاامام رضا (ع) فرمودند:"کلما احدث العباد من الذنوب مالم یکونوا یعلمون احدث الله لهم من البلاء مالم یکونوا یعرفون"(کلینی،1380: 2/275) به فرموده حضرت رضا(ع) هرگاه مردم گناه تازه ای مرتکب شوند، که درگذشته انجام نمی دادند،خداآنان را به گرفتاری وبیماری تازه و بی سابقه مبتلا می کند. که بررسی عوامل غیرمادی خودمقوله ای دیگر است که درجای خودباید مورد بحث وگفتگو قرار گیرد.

**جمع بندی ونتیجه گیری**

ازآنجایی که فرهنگمجموعه ای از دانش ها،باورها،ارزش ها وهنجارهای انسانی است که به صورت نمادهای گوناگون درعرصه های گوناگون واجتماع انسانی تبلور پیدا می کند و به نسل های بعدی منتقل می شود، اگر این مجموعه برگرفته از روش عقلی ومتون دینی واسلامی باشد،فرهنگ دینی است وتبیین ارزش ها،باورها وهنجارهابه خصوص ارزشهای دینی ،درسلامت وسعادت جامعه نقش مهمی ایفامی کند،ازاین روباید دیددرفرهنگ دینی چه عواملی رابرای سلامت وسعادت جامعه برشمرده اند.عواملی چون :بهداشت تغذیه،بهره وری ازنعمت پاکیزه،رعایت بهداشت،پاکیزه گی لباس ونیزعوملی چون الهیات امید،معناداری زندگی،داشتن رابطه ای مطلوب،تعامل صحیح همسران بایکدیگردرکانون خانواده،ارتباط باخویشان بافاصله گذاری فیزیکی متناسب باایام کرونا،پرهیز ازکفروشرک وظلم به طور کلی، دوری ازمعاصی وگناهان وتوجه بیشتر به ساحت ربوبی به ویژه درشرایط نزول بلا وگرفتاریها،عوملی هستندکه درسلامت وسعادت جامعه نقش دارد وآدمی رااز بیهوده گی وپوچی رهائی می بخشد وجامعه پویا وسعادتمندجامعه ای است که بارعایت مولفه ها وشاخصه های فرهنگ دینی ،درارتقاء سلامت وسعادت انسانها تلاش کند.

**منابع ومآخذ**

1.قرآن کریم

2.صحیفه سجادیه

3.امام صادق(ع)،جعفرابن محمد(1400) مصباح الشریعه ومفتاح الحقیقه،بیروت،ناشراعلمی .

4.ابن حیون،نعمان ابن محمدمغربی(1380) دعائم الاسلام،قم،موسسه آل البیت(ع).

5.اکبری،رضا (1382) رابطه دنیاگرایی وسلامت روان،قم موسسه پژوهشی وآموزشی امام خمینی

6.انجمن اولیا ومربیان،(1379) نمازدرسیمای خانواده،تهران،انتشارات سازمان انجمن اولیا ومربیان

7.بیان زاده،اکبر(1379) ضرورت نگاه به ارزش های دینی درمشاوره وروان درمانی،ماهنامه روان شناسی دین.

8.برقی،احمد ابن محمد ابن خالد(1371) المحاسن،دارالکتب الاسلامیه.

9.بوالهری،جعفر(1389) بهداشت روان برای کارشناسان بهداشتی،تهران،حکیم هیدجی،چ1.

10.تامپسون،حان،ب(1378) ایدئولوژی و فرهنگ مدرن،ترجمه مسعود احمدی،تهران،آینده پویان.

11.جوادی آملی،عبدالله( 1397) مفاتیح الحیات،قم ،نشر اسراء.

12..جعفری،محمدتقی،(1373) فرهنگ پیرو وفرهنگ پیشرو،تهران،انتشارات علمی فرهنگی.

13.حرانی،ابن شعبه حسن ابن علی(1363) تحف العقول،مصحح علی اکبرغفاری،قم،جامعه مدرسین.

14.حرعاملی،محمد بن حسن(1376) الفصول المهمه فی اصول الائمه،قم ،موسسه معارف اسلامی امام رضا(ع)

15..خسروپناه، عبدالحسین( 1394) جریان شناسی ضد فرهنگ ها،قم،دفتر نشر معارف موسسه حکمت نوین اسلامی .

16.دیلمی،حسن بن محمد (بی تا) ارشادالقلوب،ترجمه طباطبایی،قم،جامعه مدرسین.

17. دهخدا،علی اکبر(1341) لغتنامه دهخدا،تهران،انتشارات دانشگاه دهخدا.

18.راوندی،قطب الدین(1407) الدعوات،قم انتشارات مدرسه امام مهدی(ع) .

19.رضایی اصفهانی، محمدعلی(1389) بهداشت روان،قم،انتشارات پژوهش های تفسیر وعلوم قرآن

20.سالاری فر،محمدرضا(1387) مبانی روانشناختی حجاب وعفاف،طهورا،شماره2.

21.صدوق،محمد ابن بابویه(1414) من لایحضره الفقیه،تحقیق علی اکبرغفاری،قم،موسسه النشر الاسلامی .

21.---،محمدابن علی ابن بابویه(1376) الامالی،تهران،ناشرکتابچی.

22.صفوی،حکیمه(1386) بررسی رابطه بین نگرش مذهبی وسلامت عمومی،تهران دانشگاه آزاد اسلامی واحدرودهن،پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی.

23.طباطبایی،سیدمحمدحسین(1417) المیزان فی تفسیر القرآن،قم دفترانتشارات اسلامی .

24.طبرسی،حسن ابن فضل ( 1373) مکارم الاخلاق،قم،شریف رضی.

25.----،علی ابن حسن(1344) مشکوه الانوار فی غررالاخبار،قم،المکتبه الحیدریه.

26.عالمی،آمنه(1398) بهداشت فردی،قم،موسسه بوستان کتاب.

27.کلینی،محمدابن یعقوب (1407) اصول کافی،قم ،دارالکتب الاسلامیه.

28.کی روشه،کنش اجتماعی،ترجمه هما زنجانی زاده،چاپ دوم،1370،مشهد،دانشگاه فردوسی

29.کاسیرر ،ارنست،(1360) فلسفه وفرهنگ، ترجمه بزرگ نادرزاده ،تهران ،موسسه مطالعات وتحقیقات فرهنگی .

30.مطهری،مرتضی(1372) انسان کامل،تهران،صدرا .

31.محتشمی،جمیله وهمکاران(1383) اسلام وبهداشت روان،تهران،نشر سالمی.

32.کونیک،هارولدجی(1380)،آیا دین برای سلامتی شما سودمند است؟آثاردین بربهداشت جسم وروان،ترجمه بتول نجفی،تهران پژوهشگاه علوم اسلامی ومطالعات فرهنگی .

33.مسجدجامعی،علیرضا،(1384) ایمان ومعرفت"فطریات،انسانیت"تهران،انتشارات وزارت فرهنگ وارشاد اسلامی

میلانی

34.مجلسی،محمدباقر،(1413) بحارالانوار،بیروت،دارالاضواء.

35..متقی هندی،علاء الدین( 1419 )کنزالعمال فی معرفه الاقوال والاعمال،بیروت،دارالکتب العلمیه.

36.نیشابوری،ابن فتال(بی نا) روضه الواعظین وبصیره المتعظین،تحقیق سیدمهدی خرسان،قم،شریف رضی.

37.نیلفروشان،محمدعلی وهمکاران(1363) بهداشت،تهران،انتشارات وزارت بهداری ،معاونت اموربهداشتی.

38.ورام ابن ابی فراس،مسعودابن عیسی(بی تا) مجموعه ورام،مترجم محمدرضا عطایی،مشهد،بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی.