

خودمراقبتی معنوی



دکتر علی تقی پور، متخصص اپیدمیولوژی و عضو هیأت علمی گروه آمار زیستی و اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

۱. خود مراقبتی معنوی را تعریف کنند
۲. رابطه تقوا و سلامت جسمی را توضیح دهند.

مقدمه

خودمراقبتی شامل همه فعالیت‌های آگاهانه و هدفمندی است که فرد برای حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهد. الگوی (مدل) خودمراقبتی مبتنی بر حداقل دو سازه اصلی شامل «آگاهی» و «مهارت» است. ایده‌آل آن است که میان آنچه فرد باید بداند با آنچه که باید انجام دهد، سازگاری و ثبات برقرار باشد. به یقین برقراری چنین ثباتی برای دو سازه آگاهی و مهارت بستگی به اعتبار و صحت آنها دارد. هدف از این مطالعه تبیین مفهوم خودمراقبتی مبتنی بر آموزه‌ها و گفتمان دینی است.

خودمراقبتی از دهه ۱۹۵۰ به طور جدی مورد توجه نظام‌های سلامت غرب قرار گرفته است. سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۸) مراقبت از خود را به عنوان فعالیت‌هایی که افراد، خانواده‌ها و جوامع به منظور ارتقای سلامت خود، جلوگیری از ابتلا به بیماری و محدود کردن بیماری و بازگرداندن سلامت انجام می‌دهند، تعریف کرده‌است. مطالعات مرتبط با خودمراقبتی در طی دهه گذشته بیانگر یافته‌های مهم و توصیه‌های ارزشمندی برای بهبود روش‌های خودمراقبتی

و درک جامع‌تری از الگو آن است. به عنوان مثال مطالعه جارسما (Jaarsma) و همکاران (۲۰۱۳) نشان‌دهنده تفاوت جدی و معنی‌دار در روش‌های خودمراقبتی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی در بین ۱۵ کشور جهان است و از طرفی این مطالعه نشان می‌دهد که آگاهی در مدل خودمراقبتی باید تخصصی، هدفمند و معتبر باشد. هم چنین مهارت‌ها و رفتارها باید مبتنی بر الگو و سبکی عاقلانه، منطقی و قابل قبول باشند.

بنابراین، مراقبت آگاهانه و هدفمند کلید اصلی الگوی خودمراقبتی است که باید مبتنی بر نمونه، سبک مستدل و معتبر باشد. بنابراین برای تحقیق در مورد الگوی خودمراقبتی هر فرد و یا جامعه، پرداختن به رابطه سبک زندگی و الگوی خودمراقبتی امری اجتناب‌ناپذیر است. به طور خلاصه می‌توان الگوی خودمراقبتی هر فرد را زیرمجموعه‌ای از تئوری سبک زندگی انتخاب شده آن فرد دانست. مفهوم سبک زندگی دارای دو ویژگی اصلی است که شامل: داشتن الگو و سبک وجود نوعی ترجیح در کنش‌ها است. سبک زندگی نوع بشر ارتباط تنگاتنگی با دین و آیین اعتقادی او دارد.

با قاطعیت می‌توان ادعا کرد، یکی از وجوه تمایز اصلی انسان از حیوان دین است. زیرا تاکنون هیچ حیوانی نشانه‌ای از یک حیات دینی از خود بروز نداده است و هیچ واکنشی که مؤید تلاش او برای زندگی پس از مرگ باشد، مشاهده نشده است. وجه مشخص دین علاوه بر بعد الهی و معنوی، ارتقای کیفیت زندگی این جهان و ارایه الگو برای امید به یک زندگی بهتر است. از طرفی وجوه تمایز یک دین خاص از سایر ادیان دو چیز است: نوع خدایی که پیروان آن دین بدان اعتقاد دارند و نوع تجربه بشری که به نحو شایسته‌ای از اعتقاد مزبور در قالب سبک زندگی فردی و اجتماعی آن دین حاصل شده باشد. از این روی دین بر حق، دینی است که دارای عقاید درست و مطابق با واقع بوده، رفتارهایی را مورد توصیه و تاکید قرار دهد که از ضمانت کافی برای صحت و اعتبار برخوردار باشد. در بین ادیان مختلف، دین اسلام متضمن کامل‌ترین و معتبرترین الگو و سبک زندگی

عبارت است از محافظت یک چیزی از هرچه به او زیان می‌رساند» و معنای «تقوا» یعنی خود را محفوظ نگاهداشتن است. این صیانت و نگهداری به دو شکل ممکن است درک شود: نوع اول تقوای پرهیز و دوری جستن از آلودگی‌هاست ولی نوع دوم تقوا، اشاره به مفهوم ایجاد مصونیت دارد که به انسان قوت و قدرت و نیرو برای مراقبت و نگهداری لازم را می‌دهد. بنابراین، تقوا به معنای عام کلمه لازمه زندگی هر فردی است که می‌خواهد انسان سالم باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند.

در درک جامع مفهوم تقوا از دیدگاه قرآن و عترت درمی‌یابیم که تقوا محدودیت نیست؛ بلکه مصونیت است. حضرت علی علیه السلام نه تنها تقوا را محدودیت نمی‌داند بلکه علت و دلیل بزرگ آزادی را تقوای الهی می‌داند. حضرتش تقوا را دوی بیماری دل‌ها و شفای مرض بدن‌ها (دواء داء قلوبکم و شفاء مرض اجسادکم) بر می‌شمارد. علی(ع) همه دردها و ابتلائات بشر را یک کاسه کرده و تقوا را برای همه آنها مفید می‌داند. از دیدگاه مولا علی(ع) تقوا یکی از ارکان زندگی بشر هم در حوزه فردی و هم در حوزه اجتماعی است. بنا بر این تقوا یکی از حقایق زندگی است که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود.

سعادت‌مند برای بشر است. دین اسلام با داشتن قرآن که به طور صریح، وحی خداوند به رسول اکرم(ص) است، در میان تمامی ادیان جهان منحصر به فرد است. ندهای بی واسطه قرآن نشانه رابطه مستقیم بین خدا و انسان است. قرآن مجید رابطه انسان با خدا را در یک فرآیند پویا و هدفمند و مبتنی بر اهداف خلقت تبیین کرده است. در این راستا، قرآن مجید بیان‌کننده سه هدف متوالی خلقت است. هدف اول، عبادت و بندگی خداوند در عقیده، اخلاق و عمل است که تأمین‌کننده حیات انسانی اوست و بدون آن انسان در حد گیاه و حیوانات خواهد بود. قرآن مجید با تقسیم انسان به سه دسته مؤمن، منافق و کافر، همه انسان‌ها را به عبادت خداوند سبحانه دعوت می‌فرماید. کافران را به حدوث عبادت، منافقان را به خلوص در عبادت و مؤمنان را به دوام و استمرار عبادت فرا می‌خواند. هدف میانی خلقت را دستیابی به تقوا می‌داند و در نهایت هدف غایی خلقت انسان را دستیابی به رستگاری و رشد برمی‌شمارد، رستگاری که نهایت آن لقای حق است. پس از منظر قرآن، تقوا هدف عبادت و خودمقدمه‌ای برای رستگاری است. بنابراین، حفظ انسان بر مدار هدف نهایی خلقت و رسیدن به رستگاری، مستلزم قبول بندگی و رعایت تقوا است. کلمه تقوا از ماده «وقی» به معنای حفظ و صیانت و نگهداری است. شهید مطهری(ره) در بیان مفهوم تقوا از راغب اصفهانی چنین نقل می‌کند که «وقایه

چه رابطه‌ای میان تقوا و سلامت جسمی وجود دارد؟

برای بیان این ارتباط ابتدا باید به رابطه بین تقوا و عقل عملی پرداخت. حکما عقل را به دو نوع نظری و عملی تقسیم می‌کنند. عقل نظری به قضاوت درباره واقعیت‌ها می‌پردازد، در حالیکه عقل عملی به قضاوت در زمینه وظایف و تکالیف می‌پردازد، این کار را انجام بدهم یا آن کار را؟ اینگونه عمل کنم یا آنگونه؟ به عبارتی دیگر، عقل عملی مبنای علوم زندگی و اخلاق است. بنابراین، تقوا ارتباط تنگاتنگی با عقل عملی دارد. حال سؤال مطرح می‌شود که چه عواملی بر قوه عقل عملی انسان مؤثرند؟ قوای مختلف انسان بر روی هم تأثیر و بعضی اثر مخالف دارند. چنانکه امام صادق(ع) می‌فرمایند:





«الْهَوَىٰ عَدُوُّ الْعَقْلِ» «هوا و هوس دشمن عقل است» شهید مطهری (ره) در خصوص تقابل عقل عملی و نفس چنین فرمودند: «یکی از حالات و قوایی که در عقل عملی انسان یعنی در طرز تفکر انسان که مفهوم خوب و بد، خیر و شر، درست و نادرست، لازم و غیر لازم، وظیفه و تکلیف و این که الان چه باید بکنم و چه نباید بکنم و این گونه معانی و مفاهیم را بسازد، تاثیر دارد. طغیان؛ هوا و هوس‌ها و مطامع و احساسات لجاج آمیز و تعصب آمیز و امثال اینهاست. زیرا حوزه عقل عملی انسان مربوط به عمل و رفتار انسان است». در تضاد بین قوه عقل عملی و قوه نفسانی، مؤلفه دینی به نام «تقوا» عامل کنترل است. هر چقدر نیروی تقوا بیشتر باشد به یقین این تضاد به نفع عقل تمام خواهد شد. با تأیید رابطه بین عقل عملی و تقوا، اثبات رابطه تقوا و سلامت هموار می‌شود. زیرا حفظ و ارتقای حوزه سلامت از حوزه زندگی انسان و در حیطه مدیریت عقل عملی است و به شدت تحت تأثیر میزان خودمراقبتی که مفهومی کاربردی در حوزه سلامت است، قرار دارد. از طرفی، نشان داده شد که مفهوم خودمراقبتی در حوزه سلامت خود نیز تعبیری «مدیکالیزه» از مفهوم تقوا به معنای محافظت و صیانت است. مفهوم خودمراقبتی از منظر دینی شامل تمامی ابعاد جسمی، اجتماعی، روانی و معنوی سلامت می‌شود. مطالعات مختلف نه تنها نشان‌دهنده رابطه قوی بین خودمراقبتی و مذهب است بلکه این رابطه از منظر دین مبین اسلام از جامعیت بی‌نظیری برخوردار است، زیرا دین اسلام به عنوان دین کامل تنها دینی است که به تمام ابعاد حیات انسان پرداخته است و برای هر یک از ابعاد سلامت راهنما و دستورات واضح و روشن دارد که علاوه بر صحت و حیاتی آن از اعتبار و استحکام علمی (عقل نظری) نیز برخوردار است. بایدها و نبایدهای دین مبین اسلام (عقل عملی) در حوزه زندگی و اخلاق با ارایه الگو و سبک و نیز بیان وجوه ترجیح در کنش‌های میان قوای انسانی دارای تضمینی قطعی برای اجرای مدل تقوا و یا به عبارت دیگر خودمراقبتی است. در نهایت، هر چقدر تربیت جامعه بر آموزه‌های حقیقی دینی استوار باشد، حوزه‌های زندگی انسان از جمله حوزه سلامت از شاخص‌های برتری تحت الگوی خودمراقبتی مبتنی بر مؤلفه های دینی برخوردار خواهد بود.

منابع

۱. آیت الله جوادی آملی، تسنیم - تفسیر قرآن کریم، جلد دوم، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ ششم، ۱۳۸۹.

۲. سید حسن نصر (ترجمه انشاء الله رحمتی)، دین و نظم طبیعت، نشر نی، چاپ پنجم، ۱۳۹۳.

۳. آیت الله جوادی آملی، دین شناسی، مرکز نشر اسراء، چاپ ششم، ۱۳۹۰.

4. Health Care and Religious Beliefs, Loma Linda University Medical Center.

11. Evans M. T. & Walker E. D., Religion and Psychology, Nova Science Publishers, Inc, New York, 2009.

5. Jaarsma T. et al. Comparison of self-care behaviors of heart failure patients in 15 countries worldwide. The leading International Journal for Communication in Healthcare. Volume 93. Issue 1. 2013.

نحوه امتیازدهی:

امتیاز - شماره مقاله
مثال: اگر امتیاز شما
۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع ۹۱۲۲

SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱