

جایگاه سلامت جسمی و روحی از دیدگاه قرآن

جواد جمشیدی حسن آبادی^۱

حسین صادقی^۲

چکیده

بدون شک قرآن کریم برنامه سعادت انسان را در همه امور دنیوی و اخروی برای انسان مشخص کرده است از جمله اموری که به آن اهمیت داده شده است بحث سلامت جسمی و روحی انسان می باشد که در آیات مختلف قرآن به آن اشاره شده است، که چه بسا ناتوانی جسمی و روحی در سعادت انسان اثرگذار می باشد.

به هر حال هر چه انسان از لحاظ جسمانی و روحانی سالم تر باشد، شوق و رغبت بیشتری نسبت به انسان ناسالم در بعد عبادی برای خود نشان می دهد. در عین حال ناتوانی جسمی در بعد روحی انسان نیز تأثیرگذار می باشد. چون این اصل وجود دارد که عقل سالم در بدن سالم است. در این کتاب آسمانی ابعاد مختلف را برای سلامتی انسان مدنظر قرار داده است، از جمله، طیب و حلال بودن اطعمه و اشربه: تفکر به اینکه منعم این نعمت ها کیست: پرهیز از اسراف و زیاده روی در مصرف غذا، انتخاب بهترین نوع غذا و در نظر گرفتن شرایط مکانی و زمانی مصرف غذا و در عین حال اسلام به همه ابعاد و نکات تربیتی مربوط به بهداشت روانی انسان از هنگام انتخاب همسر و مسائل دوران جنینی تا دوران رشد و بزرگسالی، اشاره داشته و به مسلمانان آموزش می دهد و به رعایت اصول تربیتی و بهداشت و سلامت روانی در کنار سلامتی جسم، تأکید می نماید. علاوه بر تأثیرگذاری بیماری های جسمی بر ناتوانی های روحی، ناتوانی های فکری و روانی نیز بر ناراحتی های جسمی اثرگذار می باشد. امروزه در تحقیقات علمی ثابت شده است که دلهره و ناراحتی های فکری می تواند عامل مهمی برای ایجاد زخم معده باشد. به هر حال ایمان و تقوی و توکل و اعتماد به خداوند نیز در آمادگی و اطمینان قلبی انسان در بعد روحی و روانی و در نتیجه سلامتی جسمی بسیار مؤثر می باشد. که در این مقاله به صورت مجمل مباحث فوق الذکر تبیین شده است.

کلیدواژه ها: قرآن کریم، بهداشت، سلامت، جسم، روح

۱. دانشجوی دکتری تفسیر تطبیقی دانشگاه قم javadjamshidi66@yahoo.com - ۹۱۳۶۹۶۵۳۵۷

۲. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث - ۰۹۱۳۲۶۷۳۶۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: خرداد ۹۹ تاریخ داوری: تیر ۹۹ تاریخ نشر: مرداد ۹۹



معنای لغوی و اصطلاحی سلامت:

سلامت از ریشه سل م: بی گزند شدن. بی عیب شدن (لغت نامه دهخدا، ص ۱۳۸)، عاری بودن از آفات. (مفردات راغب اصفهانی، ص ۱۸۹)؛ در کتاب فرهنگ فارسی معین هشت معنا برای سلامت آمده است

- ۱- بی گزند شدن، بی عیب شدن ۲- رهایی یافتن، نجات یافتن ۳- امنیت ۴- عافیت، تندرستی ۵- نجات، رستگاری ۶- خلاص از بیماری، شفا ۷- آرامش، صلح ۸- سالم، تندرست (فرهنگ فارسی معین، ص ۵۲۴)

مفهوم سلامت در اصطلاح به معنای عاری بودن از هرگونه آفت است، (ر. ک: قاموس القرآن، جلد ۴، صفحه ۱۵۱ / مجمع البحرین، جلد ۱، صفحه ۳۲۵ / کتاب العین، جلد ۵، صفحه ۱۳۷ / لسان العرب، جلد ۱۵، صفحه ۱۴۶).



سلامت از دیدگاه قرآن کریم:

قرآن به موضوع سلامت نگاه ویژه دارد و یکی از موضوعات مهم در سلامت، تغذیه می باشد که قرآن سفارش ها و توصیه های متعدد دارد که در این قسمت از مقاله به این مهم می پردازیم. به طور کلی نگاه قرآن به موضوع سلامت تغذیه را می توان به دو بخش کمی و کیفی قابل تقسیم نمود. در بخش کمی به پاک و تمیز بودن خوراک از منظر ظاهری اشاره دارد و در بحث باطنی نیز موضوع حلالیت و مباح بودن خوراک را می توان از این آیه تفسیر کرد.

از سوی دیگر قرآن کریم در آیه ۳۱ سوره اعراف اشاره ای به فرآیند تولید و تهیه غذا برای انسان دارد و می فرماید: يَا بَنِي آدَمُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ «ای فرزندان آدم زینت و آرایش خود را نزد هر مسجدی (در هر نمازی) فراگیرید (بهترین و پاکیزه ترین جامه های خود را بپوشید) و بخورید و بیاشامید و در خوردن و آشامیدن زیاده روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده روی می کنند، دوست ندارد.

و یا در آیه ۱۶۸ سوره بقره می خوانیم: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ: ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال ها و پاکیزه ها آفریده، بخورید و از گام ها (آثار و نشانه ها)ی شیطان پیروی نکنید.»

و یا در آیه ۱۷۲ سوره بقره باز چنین می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ

إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» این آیه نیز دستور می‌دهد که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال‌ها و قابل خوردن‌ها استفاده کنید و شکر نعمت‌های خدا را به جای آورید.

اما سلامت جسم در قرآن را تنها نمی‌توان از منظر خوراک و تغذیه مورد توجه قرارداد. نگاه چندبعدی قرآن به مقوله سلامت باعث شده است که هم سلامت جسم و تأکید روی تغذیه و ورزش را مدنظر قرار دهد و هم سلامت روح را مورد تأکید قرار دهد. (تفسیر نور الثقلین، جلد ۳، صفحه ۳۴۵). اگر در آیاتی که مربوط به تغذیه می‌باشد نگاهی بیاندازیم می‌بینیم که در مورد شرایط تغذیه در اکثر آیات دو قید را باهم ذکر نموده:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (بقره: ۱۶۸)

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (مائده: ۸۸)

فَكُلُوا مِمَّا غَنَمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (انفال: ۶۹)

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (نحل: ۱۱۴)

مهم‌ترین شرایط طعام:

حلال بودن (نظر به باطن غذا)، طیب بودن (نظر به ظاهر غذا). با توجه به موارد فوق، اصحاب کهف منظورشان از "ازکی"، حلال بودن و پاک بودن ظاهر طعام بوده است. بنابراین اصحاب کهف در آن زمان می‌دانستند که غذای حلال چقدر بر روح و جسم انسان اثر می‌گذارد و روی همین قضیه تأکید نمودند و فرمودند: «فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَىٰ طَعَامًا: پس باید بنگرد تا بیابد چه کسی غذایی زکی تر دارد.» پس این آیه اشاره‌گذاری به تمام مباحث تغذیه دارد، که در اینجا ما به صورت مختصر شرایط تغذیه را از زبان قرآن ذکر می‌نماییم:

۱. حلال بودن اطعمه و اشربه:

آیاتی که به صورت مستقیم به این مطلب اشاره دارد (۱۶ آیه):

سوره بقره آیه ۱۶۸ - سوره آل عمران آیات ۵۰ و ۹۳ - سوره نساء آیه ۱۶۰ - سوره مائده آیات ۱/۴/۵/۸۷/۸۸/۹۶ - سوره اعراف آیه ۱۵۷ - سوره انفال آیه ۶۹ - سوره یونس آیه ۵۹ - سوره نحل آیات ۱۱۴ و ۱۱۶ - سوره حج آیه ۳۰



لفظ حلال از مصدر حَلَل است که استعاره از باز کردن گره می باشد و لذا حلال یعنی از ممنوعیت شرعی باز بودن.

حلال: هر چیزی که در اسلام ممنوعیت از آن برداشته شده باشد. (قاموس القرآن، جلد ۲، صفحه ۱۶۷). این مسئله آنچنان مهم است که خداوند قبل از ذکر پاک بودن غذا از لحاظ ظاهری (طیب) به حلال بودن آن توجه کرده است و زمانی که انسان را به خوردن، امر می نماید اول لفظ حلال را بیان می کند سپس لفظ طیب را:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا» (بقره: ۱۶۸)

وَ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا (مائده: ۸۸)

فَكُلُوا مِمَّا غَنَمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا (انفال: ۶۹)

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا (نحل: ۱۱۴)

توجه: حلال نبودن اول بر روح انسان تأثیر می گذارد، سپس جسم از آن متأثر می شود. (نساء: ۱۰)

۲. طیب بودن (پاک بودن ظاهری اطعمه و اشربه):

لفظ طیب در قرآن ۲۲ مرتبه در مورد تغذیه آمده است. آیات مربوط:

سوره بقره آیات ۵۷ / ۱۶۸ / ۱۷۲ / ۲۶۷، سوره نساء آیه ۱۶۰، سوره مائده آیات ۴ / ۵ / ۸۷ / ۸۸، سوره اعراف آیات ۳۲ / ۱۵۷ / ۱۶۰، سوره انفال آیات ۲۶ و ۶۹، سوره یونس آیه ۹۳، سوره نحل آیات ۷۲ و ۱۱۴، سوره اسراء آیه ۷۰، سوره طه آیه ۸۱، سوره مومنون آیه ۵۱، سوره غافر آیه ۶۴، سوره جائیه آیه ۱۶

در این کلمه (طیب) خداوند با یک لفظ دو معنای مختلف را اراده نموده است:

۱- پاک بودن غذا از لحاظ ظاهری (که معروف است) ۲- طبع پسندی

طیب در لغت به معنای طبع پسندی است و راغب می گوید: اصل طیب آن است که حواس و نفس از آن لذت ببرد و مقابل آن خبیث می باشد. (ما خلی عن الاذی فی النفس و البدن) (مفردات راغب اصفهانی، ص ۴۵۲)

اگر ما آیاتی را که در قرآن لفظ طیب در آن برای تغذیه استعمال شده است را با لحاظ دو نکته فوق بنگریم



به نتیجه مهمی می‌رسیم: پس «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» (بقره: ۱۷۲) به این صورت معنی می‌شود: «ای کسانی که ایمان آورده اید از آنچه که به شما روزی داده ایم، آن چیزهایی را که مورد پسند طبعتان (مزاجتان) است بخورید.»؛ یعنی اینکه خداوند مومنین را از مصرف غذاهایی که مورد پسندشان نیست منع می‌کند (مفهوم مخالف آیه بالا) چون خیلی غذاها پاک و حلال هستند ولی برای برخی افراد ضرر دارند؛ به عنوان مثال زنجبیل و عسل در صورتی که حلال و پاک باشند مصرف زیادشان برای افراد گرم مزاج (کسانی که متابولیسم بدنشان زیاد است) ضرر دارد، در نتیجه موردپسند طبعشان نیست. جالب اینجاست که خداوند متعال انسان را طوری خلق نموده که اگر موادی (غذای) برای بدنش مضر باشد (یعنی با طبع و طبیعتش سازگار نباشد) از آن نفرت دارد، و مصرف آن برایش سخت است. البته این نکته را باید در نظر داشت که این اتفاق در صورتی واقع می‌گردد که طبیعت بدن مختل نشده باشد، یعنی تعادل بدن به هم نخورده باشد، یا برای یکی از ارگان‌های بدن مثل کبد مشکلی ایجاد نشده باشد (به اصطلاح سوء مزاج پیدا نکرده باشد) که در این صورت عکس قضیه بالا رخ خواهد داد. (ر.ک: تفسیر نمونه، جلد ۱۲، ص ۳۵۷ / تفسیر نورالثقلین، جلد ۳، صفحه ۲۴۴، حدیث ۲۴) پس نتیجه این شد که هر کس طبق مزاج و طبیعت بدنش غذای خودش را انتخاب نماید. (تفسیر البرهان فی تفسیر القرآن، جلد ۳، صفحه ۶۲۴)

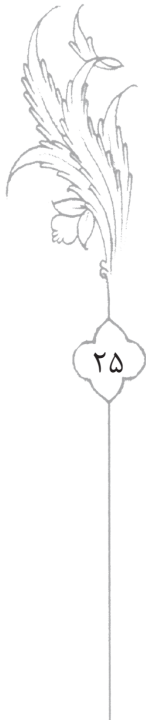
۳. در مصرف غذا نظر به منعم (خداوند) داشتن:

آیات مربوط به این مورد طبق ترتیب نزول آنها عبارت‌اند از: سوره نحل، آیه ۱۱۵ / سوره انعام، آیه ۱۴۵ / سوره بقره آیه ۱۷۳ / سوره مائده، آیه ۳).

این چهار آیه کامل‌ترین آیات مربوط به محرّمات خوراکی می‌باشند.

در اسلام قدردانی انسان از کسی که به او کمک می‌نماید خیلی حائز اهمیت است، لذا از این جهت است که ما باید از ولی نعمتمان و خالقمان همیشه در همه جا تشکر و سپاسگذاری نماییم.

طعام و نعمات گوناگونی که خداوند به انسان عنایت فرموده واقعاً جای شکر و ذکر همیشگی او را دارد، بنابراین در هنگام خوردن و آشامیدن به رسم تشکر و قدردانی از منعم حقیقی نام او را به زبان جاری، و در دل متنبه می‌شویم که این طعام‌ها از الطاف و تفضلات خالق جهان نسبت به مخلوق است. (در بعضی موارد واجب است مثل هنگام ذبح حیوانات و...) و همچنین در آخر، باز زبان به حمد خداوند باز می‌کنیم و برای





این غذایی که به ما توفیق مصرف آن را داده تشکر می‌نماییم، و در دل این چنین می‌پنداریم که چون خداوند به ما طعام داده پس باید انرژی این غذا را در خدمت به او به کار بندیم و عبادت او را بجا آورم که در این صورت غایت خلقت بشری را بجا آورده‌ایم.

غایت خلقت بشر طبق قول خود خداوند عبادت می‌باشد: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶) (البته عبادت به معنای حرکتی خاص نیست و می‌توان تمام لحظات زندگی را در بر بگیرد) چون رزق را خداوند می‌دهد، پس شکر و حمد مخصوص اوست. (الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ). (البحار، ج ۵، ۴۳۴ / البرهان، ج ۲، ۴۵۷ / تفسیر نور الثقلین، جلد ۳، صفحه ۳۴۴)

۴. هر کس نسبت به افعالش غذا مصرف نماید و بیش از آن مصرف نکند:

قبلاً توضیح دادیم که کمیت غذا را خداوند به خود انسان محول نموده است طبق این آیه:

«وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا- و بخورید و بیاشامید ولی اسراف مکنید.» (اعراف: ۳۱)

۵. هر کسی نسبت به مزاج و طبیعت و مکان زندگی غذای خود را انتخاب نماید:

طبق این آیه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» (بقره: ۱۷۲). توضیح این مورد در باب طیب عرض شد.

۶. غذا باید بهترین کیفیت را داشته باشد و همچنین خوشمزه و طبع پسند باشد:

اگر قرار بود غذا کیفیت خوبی نداشته باشد چرا اصحاب کهف آن قدر نسبت به انتخاب آن حساسیت به خرج دادند؟ و یا اگر قرار بود غذا بی کیفیت باشد چرا خداوند در مورد نعمات گوناگون بهشت این قدر تعریف و تمجید می‌کند؟ و جالب اینکه کیفیت قانون خداوند است یعنی اگر به آیات بنگریم در هیچ مورد (عبادات و...) از کمیت صحبت نموده، بلکه از باکیفیت بودن آن‌ها تعریف و تمجید می‌نماید مثلاً در همین سوره کهف چندین آیه داریم که به کیفیت اشاره می‌کنند. (آیات ۷ / ۳۰ / ۸۸ / ۱۱۰ و...) افزایش کیفیت (در همه چیز) = افزایش اجر و پاداش

۷. زمان تغذیه صبح و شب می باشد (مصرف غذا در دو وعده):

آیه مربوط به این قضیه: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» (مریم: ۶۲): و در آنجا (دارالسلام؛ بهشت) روزی آنها صبح و شام (بی هیچ رنج) به آنها می رسد.»

چون که بهشت دارالسلام (خانه سلامتی) است هر کاری که در آن انجام شود برخاسته از سلم و مصداق سلامتی است.

در این مورد هم روایاتی داریم مثل:

«شکوت إلى أبي عبد الله (عليه السلام) الأوجاع والتخم؟ فقال: تغدو وتعش، ولا تأكل بينهما شيئا، فإن فيه فساد البدن، أما سمعت الله تعالى يقول: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا»؟ شخصي به امام صادق (عليه السلام) از درد معده اش شکایت کرد. حضرت به او فرمودند: دو نوبت غذا بخور، صبح و غروب، و بین آن دو غذا نخور که موجب فساد بدن می شود. آن گاه این آیه را «رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» تلاوت کردند.» (تفسیر نورالثقلین ج ۳، ص ۳۵۱ / البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۳، ص ۷۲۵)

و همچنین برخلاف شایعاتی که امروزه در جامعه وجود دارد، به خصوص بعضی از پزشکان که برای رژیم های تغذیه به بیماران خود توصیه می کنند که شام مصرف ننمایند، در قرآن و روایات مصرف نکردن شام را شدیداً مذموم دانسته، که در این اینجا چند روایت را ذکر می نمایم:

«عَلِيٌّ بْنُ أَبِي عَلِيٍّ اللَّهْبِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: قَالَ مَا تَقُولُ أَطْبَاؤُكُمْ فِي عَشَاءِ اللَّيْلِ قُلْتُ إِنَّهُمْ يَنْهَوْنَ عَنْهُ قَالَ لَكِنِّي أَمُرُّكُمْ بِهِ بِه نَقْلًا مِنْ أَبِي عَلِيٍّ بْنِ أَبِي عَلِيٍّ لَهْبِيِّ: إِمَامُ صَادِقٍ (ع) فَرَمُود: طَبِيبَانِ شَمَا دَرِبَارَه شَمَا شَبَّ چَه مِیگویند؟ گفتیم: ما را از آن، بازمی دارند فرمود: اما من شما را بدان فرمان می دهم.» (کافی، ج ۶، ص ۲۸۹ / تفسیر نورالثقلین، ج ۳، ص ۳۵۱)

اهمیت شام به خصوص در سیر افزایش سن آدمی اهمیتی بیش از پیش پیدا می کند به گونه ای که در روایتی داریم:

«قَالَ إِبْرَاهِيمُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ (ع): الشَّيْخُ لَا يَدْعُ الْعَشَاءَ وَ لَوْ بَلْقَمَةً إِمَامُ صَادِقٍ (ع) فَرَمُود: سَالِخُورِدْگَانِ وَ پِیْرَهَا شَمَا رَا تَرْکِ نَکَنْد، اَگَر چَه یَک لَقْمَه بَاشَد.» (کافی، ج ۶، ص ۲۸۹)



قرآن و سلامت روانی

قرآن کریم در آیات خود انسانی را از نظر روانی سالم معرفی می‌کند که ایمان و شناخت او نسبت به خداوند در قلب وی جای گرفته باشد و توانسته باشد با همه تضادها و نیروهای درونی و بیرونی موجود در زندگی بهترین امکان را برای قرب و شناخت به خداوند به دست آورده باشد. از نظر قرآن کسانی که در عقیده کفر و در عمل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند.

پژوهش‌های علمی نشان داده که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی‌های جسمی، نابسامانی‌های فکری و عاطفی باشد. مثلاً امروزه معتقدند که دلهره و ناراحتی‌های فکری می‌تواند عامل مهمی برای ایجاد زخم معده باشد. و یا معلولیت‌های جسمی علت بروز نگرانی‌ها و اضطراب‌ها باشد. لذا سلامت جسم و روح تا حد زیادی به هم پیوسته و مرتبط‌اند.

قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاَهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاَهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْصِيلاً» (اسراء: ۷) ما آدمی‌ها را گرامی داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا (بر مرکب‌های راهوار) حمل کردیم و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم برتری بخشیدیم). بنابراین آسیب رساندن به این امانت گرامی الهی ممنوع است و اساساً تمام تعالیم الهی و نظام تربیتی دینی در راستای گرامی داشت و کرامت انسان، ارتقای نفس و روان انسان به مقام قرب الهی است که عالی‌ترین و بهترین محصول نظام بهداشت و سلامت روانی اسلام به شمار می‌رود. پس سلامت روان به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه زینت روانش می‌شود و او را به خدا نزدیک می‌کند، برمی‌گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفا می‌سازد، و بین آن‌ها هماهنگی و تعادل برقرار می‌نماید، بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی‌گردد و به پیروی از سفاقت که موجب ظلم به خویشتن و دیگران است، از عدل سرباز نمی‌زند. از این رهگذر معنای بیماری که یک معنا سلبی است روشن می‌شود.



علل و عوامل بهداشت و سلامت روان:

در این قسمت به برخی از آن علل و عوامل بهداشت و سلامتی روان اشاره می‌کنیم.

۱. ایمان به خدا

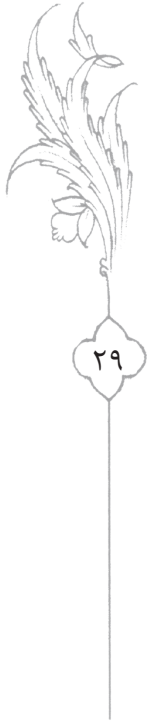
ایمان به خدا از بهترین سرمایه انسانی است که اگر در زندگی انسان‌ها تحقق داشته باشد، منشأ برکات بسیار است و اگر کسی اهل ایمان نباشد دائم در زیان بسر می‌برد: «وَالْعَصْرَ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ...» با قسم به عصر که انسان‌ها همه در زیان‌اند، مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند...». (سوره عصر، آیه ۱-۳) ایمان، علم همراه با اعتقاد توأم با سکون و اطمینان است. طمأنینه و آرامش جزء لوازم لاینفک ایمان است. ایمان به خدا دارای نتایج و آثاری است که به یک معنا قابل تقسیم به شناختی و رفتاری است، یعنی برخی از آثار آن در عقیده و بعضی دیگر در رفتار شخصی مؤمن ظاهر می‌گردد و در مجموع از او یک انسان قوی، قدرتمند، دارای سکینه و آرامش و بدون دلهره و اضطراب می‌سازد. و یا در آیه دیگر خداوند می‌فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، آنان راست‌ایمنی و ایشان راه‌یافتگان‌اند. (انعام، ۸۲) این آیه را از شاخص‌ترین آیات مربوط به آرامش روانی دانسته‌اند که در آن امنیت، آرامش، بهداشت روانی و هدایت را از آثار ایمان برمی‌شمارد.

۲. اسلام:

در کلمات اولیای دین، اسلام مایه آرامش و امنیت و وسیله‌ای برای سلامت روان معرفی شده است. وقتی کفر بیماری روان است قهرا اسلام باید سلامت روان به حساب آید.

علی (ع) در این رابطه فرمود: «سپاس خدایی را که راه اسلام را گشود و راه‌های فراگرفتن و عمل کردن به احکام و دستورهای آن را برای آنان که خواهان‌اند، آسان گردانید، ارکانش را در برابر آنان که به ستیزه برمی‌خیزند استوار نمود و آن‌ها را برای کسانی که دست به دامنش زنند پناه گاه امنی قرارداد و برای آن‌ها که به حریمش گام نهند وسیله سلامت ساخت و برای آنان که از منطقش پیروی کنند دلیل و برهان قرارداد...» (نهج البلاغه، خ ۱۰۶)؛ در کلام دیگرش فرمود: «خداوند اسلام را مخصوص شما قرارداد و شما را برای آن برگزید و این به خاطر آن است که اسلام از (سلامت) گرفته شده و کانون بزرگواری است. (نهج البلاغه، خ ۱۵۲) بنابراین اسلام وسیله سلامت و امنیت برای روان آدمی است.



۳. تقوی:

تقوی لازمه زندگی هر فردی است که می‌خواهد زندگی انسانی همراه با آرامش و آسایش داشته باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند. در قرآن کریم و روایات اهل بیت برای تقوی آثار فراوانی نقل شده که از جمله آنهاست:

الف: حفاظت و حراست: (آل عمران: ۱۲۰)

ب: روشن بینی: (انفال: ۲۹؛ بقره: ۲۸۲)

ج: نجات از سختی‌ها و روزی بی حساب: (طلاق: ۳)

د: بخشش گناهان: (احزاب: ۷۱)

ه: دخول در بهشت: (حجر: ۴۵-۴۶).

با دقت در آیات فوق معلوم می‌شود که آنچه برای انسان ممکن است در زندگی مایه اضطراب، دلهره و غمگینی شود و باعث بیماری روانی گردد، با تقوی پیش‌گیری می‌شود و انسان در پناه تقوی دارای زندگی آرام می‌شود، لذا مشاهده می‌شود که اهل تقوی بدون هیچ‌گونه تشویش خاطر و دلهره و استرس زندگی را می‌گذرانند در حالی که ثروتمندان و قدرتمندان بی تقوی با دلهره و اضطراب زندگی می‌کنند.

۴. دل بسته نبودن به دنیا:

بر اساس آیات و روایات اهل بیت، ریشه و منشأ همه مفاسد این عالم محبت و دل بستگی به دنیا و مظاهر آن است: علی (ع) فرمود: «حب الدنيا راس الفتن و اصل المحن» دوستی دنیا سر همه فتنه‌ها و ریشه همه محنت‌ها و غمگینی‌هاست. (میزان الحکمه ج ۳، ص ۲۹۴) در قرآن مجید حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (حدید: ۲۰)

۵. ازدواج:

در قرآن ازدواج به عنوان یکی از آیات الهی و وجود همسر به عنوان عامل تسکین و آرامش معرفی شده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً». (روم: ۲۱)

از نشانه‌های او (خدا) این است که همسرانی از جنس شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش بیابید و



در میان شما مودت و رحمت قرارداد. و در آیه دیگر حضرت حواریا وسیله آرامش و مایه تسکین حضرت آدم (ع) معرفی کرد: «و جعل منها زوجها لیسکن الیها». (اعراف: ۸۹) این آرامش از آنجا ناشی می‌شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگرند؛ به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان موجود و مکمل وجود او باید جاذبه، وجود داشته باشد که در آیه فوق از آن به «مودت و رحمت» یاد شده است. این آرامش و سکون ممکن است از نظر جسمی و یا از نظر روحی و یا از نظر فردی و اجتماعی باشد. از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسئولیت می‌کنند و به همین جهت انتحار و خودکشی در میان افراد مجرد بیشتر دیده می‌شود و جنایات هولناکی نیز از آن‌ها بیشتر سر می‌زند. هنگامی که انسان از مرحله مجرد گام به مرحله زندگی خانوادگی می‌گذارد، شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و احساس مسئولیت بیشتری می‌کند و همین است معنای احساس آرامش در سایه ازدواج. (تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۳۹۱)

۶. پرداختن زکات:

پرداخت زکات و انفاق به اهلس و دعای آن‌ها در برابر این عمل باعث برکت در مال و کسب آرامش در روان می‌گردد. قرآن کریم می‌فرماید: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ لِلَّهِ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (توبه: ۱۰۳) از اموال آن‌ها صدقه‌ای (به عنوان زکات) بگیر تا به وسیله آن، آن‌ها را پاک‌سازی و پرورش دهی و به (هنگام گرفتن زکات) به آن‌ها دعا کن، که دعای تو مایه آرامش آن‌هاست و خداوند شنوا و داناست.

۷. ظلم نکردن:

خداوند در قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام: ۸۲) آن‌ها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند، امنیت برای آن‌هاست و هدایت مخصوص آنان است. با دقت در این آیه روشن می‌شود که امنیت و آرامش روانی تنها موقعی به دست می‌آید که در جوامع بشری دو اصل حاکم باشد: ایمان و عدالت اجتماعی، چراکه اگر پایه‌های ایمان به خدا متزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت از آن جامعه رخ برمی‌بندد. به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای

برچیدن بساط ناامنی‌های مختلف در دنیا می‌کنند روزبه‌روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی دورتر می‌گردد. این نیست مگر آن که آن دو اصل آیه فوق، از عالم برداشته شده است، یعنی پایه‌های ایمان لرزان و ظلم جای عدالت را گرفته است. به هر حال تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روانی برای هیچ‌کس جای تردید نیست همان‌طور که ناراحتی و جوان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نیست.

۸. شفابخشی قرآن کریم:

با مراجعه به آیات و روایات روشن می‌گردد که قرآن نسخه شفابخش خدای سبحان برای بیماران روانی است. «و نَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» و از قرآن آنچه شفا و رحمت است برای مؤمنان ما نازل می‌کنیم. (اسراء: ۸۲). در آیات متعددی، از قرآن به عنوان شفا یاد شده، آن سان که گاه قرآن شفادهنده دل‌ها معرفی شده است. «به‌یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی، و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست. و رهنمود برای گروندگان (به خدا) آمده است. (یونس: ۸۲). این در حال است که قرآن در کنار شفا مایه هدایت دانسته شده: «بگو این کتاب برای کسانی که ایمان آورده‌اند رهنمود و درمانی است.» (فصلت: ۴۴)

۹. توسل به اولیاء دین:

توسل به اولیاء الهی مانند پیامبران و اوصیای گرامی‌شان یقیناً مایه امن و آرامش روان است، زیرا علاوه بر این به تجربه ثابت شده که بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روانی با توسل حل و برطرف شده، در قرآن کریم و روایات اهل بیت نیز به آن دستور اکید داده شده است. به عنوان نمونه آیه شریفه (یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَیْهِ الْوَسِيلَةَ) ای کسانی که ایمان آورده‌اید پرهیزگاری پیشه کنید و وسیله‌ای برای تقرب به خدا انتخاب نمایید.

البته علل و عوامل سلامتی روان در قرآن منحصر به این نه امر نیست، بلکه امور دیگری از قبیل: دعا و اذکار خاصی به ویژه ذکر یونسیه، فروردن خشم، ذکر خدا، توجه به رحمت و قدرت لایزال خداوند، توسل به امام زمان به خصوص که امروزه وسیله امن و امان اهل زمین است و ده‌ها عامل دیگر را می‌توان نام برد.



تأثیر آموزه‌های قرآنی بر بهداشت روانی افراد:

برخی از محققان و متخصصان علوم پزشکی، پژوهش‌های متعددی در این مورد انجام داده‌اند و تأثیرات آموزه‌ها (دستورات و توصیه‌ها) و آیات قرآن را در بهداشت روانی انسان بررسی کرده‌اند. در این تحقیقات تجربی نتایج مثبت و چشمگیری در مورد برخی مفاهیم و دستورات قرآن به دست آمده است که در اینجا به صورت فهرست‌وار به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱. وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید قرآن کریم:

اساس و مبنای مذهب اسلام بر وحدت و توحید می‌باشد. وحدت شخصیت و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است

۲. دمیدن روح امید و ممنوعیت یأس و ناامیدی در قرآن و تأثیر آن در کاهش افسردگی:

در قرآن کریم می‌خوانیم: و لا تینسوا من روح الله إنه لا ینس من روح الله إلا القوم الکافرون (یوسف، ۸۷/۱۲)؛ و از رحمت بی‌منت‌های خدا نومید م‌باشید که هرگز هیچ‌کس از رحمت خدا نومید نیست، مگر کافران.

۳. دعوت قرآن به صبر و تأثیر آن در کاهش فشارهای روانی (بقره: ۱۵۳؛ آل عمران: ۲۰۰)

۴. دعوت قرآن به توکل بر خدا (احزاب: ۳؛ آل عمران: ۱۵۹) و تأثیر آن در حل مشکلات و آرامش روانی

۵. تأثیر یاد خدا در آرامش دل (رعد: ۲۸) و رفع اضطراب و نگرانی

۶. ممنوعیت خودکشی در دین (نساء: ۲۹) و تأثیر آن بر پایین آمدن آمار خودکشی در جوامع مذهبی

۷. تأکید بر محبت به پدر و مادر و تأثیر آن در سلامت روانی افراد خانواده (اسراء: ۲۴؛ بقره: ۸۳)

مبانی سلامت و بهداشت در قرآن کریم:

۱. مرگ تدریجی نتیجه عدم توجه به بهداشت و سلامت:

بیشتر مرگ‌ومیرهای جهان سوم بر اثر عدم رعایت بهداشت (فردی، جمعی، مادر، محیط، کودک، تغذیه، جنسی، و...) (بهداشت برای خانواده، ص ۲۱) اتفاق می‌افتد. قرآن با صراحت از رفتن به سوی مرگ نهی می‌کند: وَلَا تَلْقُوا بِأَیْدِکُمْ إِلَى التَّهْلُکَةِ (بقره: ۱۹۵). شیخ طوسی هر عملی را که عواقبش هلاکت و نیستی باشد مصداق آیه فوق می‌داند (تفسیر تبیان، ج ۲، ص ۱۵۱)؛ برای مثال، شروع به جنگی که قدرت بر دفاع نباشد، فقر

زیاد (طالقانی، پرتوی از قرآن، ج ۲، ص ۸۶)، احسان بیش از ظرفیت، مصداق آیه و نوعی رفتن به سوی مرگ است (بلاغی، الاء الرحمن، ج ۱، ص ۱۶۷)

۲. امر به معروف در امر بهداشت و سلامت مردم:

امر به معروف در اسلام از جایگاه خاصی برخوردار است و برای آن مصداق خاصی مشخص نشده است. راغب اصفهانی می‌نویسد: «معروف» هر فعلی است که خوبی آن به وسیله عقل یا شرع شناخته شود. (مفردات، ذیل واژه عرف). قرآن معروف را به خیر تفسیر می‌کند: «وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ (آل عمران: ۱۰۴)؛ (و باید از میان شما، گروهی (مردم را) به سوی نیکی دعوت کنند، و به [کار] پسندیده فرمان دهند...». امر به معروف هرچند واجب کفایی است (المیزان، ۳/۳۷۳)، شامل هر عمل خیری می‌شود.

۳. میانه‌روی در بهداشت

میانه‌روی از مبانی بهداشت قرآنی است. واژه شناسان اسراف را تجاوز از حد در تمامی کارهای انسان (راغب، مفردات، ذیل واژه سرف) و مکارم‌شیرازی مصرف زیاد و زیاده‌روی در کمیت و کیفیت و بیهوده‌گرایی و اتلاف در مال (مکارم‌شیرازی، نمونه، ۶/۱۴۹) و شیخ طوسی خروج از حد وسط را اسراف می‌نامند (طوسی، تبيان، ج ۴، ص ۳۸۶). قرآن عمل اسراف را از گناهان کبیره معرفی کرده است (غافر/۴۳؛ آل عمران/۱۴۷) و به بیش از ۲۰ مورد از مصادیق آن را اشاره دارد؛ مانند: خوردن (انعام/۱۴۱؛ اعراف/۳۱) فسادگری (شعراء/۱۵۱-۲) اسراف در نفس (زمر/۵۳) مصرف مال یتیم (نساء/۶) قتل و قصاص (مائده/۳۲؛ اسراء/۳۳) هم‌جنس‌گرایی (اعراف/۸) فراموشی خدا (یونس/۱۲)، مقابله با پیامبران (یس/۱۸-۱۹).

۴. تلاش برای رشد علوم پزشکی و جلوگیری از تسلط دشمن:

یکی از شگردهای تسلط دشمن بر مسلمانان، تسلط به بهانه فقر علمی و نیازهای اقتصادی، فرهنگی و نظامی و بهداشتی می‌باشد؛ زیرا از این طریق می‌تواند به خواسته‌های خود برسد. خداوند خطاب به پیامبر (ص) اشاره می‌کند که دشمن (یهود و نصاری) شما را ضعیف و تابع می‌خواهد: «وَلَنْ تَرْضَىٰ عَنْكَ الْيَهُودُ

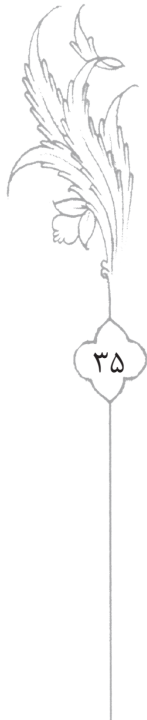


وَلَا التَّنَاصُرَ حَتَّى تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ (بقره/۱۲۰) و در آیه‌ای دیگر به صراحت به عدم تسلط دشمن بر مسلمانان اشاره می‌کند: وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا (نساء: ۱۴۱)؛ «و خداوند هرگز کافران را بر مؤمنان تسلطی نداده است».

از آنجا که کلمه «سبیل» نکره و در سیاق نفی است و معنای عموم را می‌رساند، از آیه استفاده می‌شود که کافران نه تنها از نظر منطقی، بلکه از نظر نظامی، سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و... بر افراد با ایمان چیره نخواهند شد؛ از این رو، لازم است که مسلمانان در مسئله علوم بهداشتی و پزشکی به حدی برسند که راه تسلط دشمن را سد نمایند. امام خمینی در این باره می‌فرماید: «اگر خطر تسلط سیاسی و اقتصادی دشمن بر حوزه اسلام تا جایی باشد که دشمن، جامعه اسلامی را به اسارت سیاسی و اقتصادی خود بکشد و موجب سستی اسلام و مسلمانان شود و آنان را ضعیف سازد، در این صورت بر مسلمانان واجب است با وسایل آنچه شبیه دشمن دارند، از خود دفاع کنند» (امام خمینی، تحریر الوسیله، ج ۱، ص ۴۴۵). نکته جالب توجه آن است که حوزه بهداشت و نیازهای آن از مواردی است که زمینه‌ساز تسلط دشمن است که نباید اجازه دهیم بر ما تسلط یابند.

۵. هدایت و کمال بشر در پرتو سلامت:

یکی از اهداف نزول قرآن هدایت و تربیت معنوی بشر است: وَهَدَى لِلنَّاسِ (انعام: ۹۱) و این هدایت بدون سلامتی بشر ممکن نیست. جامعه بیمار و مملو از مرض و عدم رعایت اصول بهداشت و سلامت نمی‌تواند مایه سعادت دنیایی و اخروی باشد؛ از این رو، در اسلام شاهد احکامی هستیم که رابطه مستقیم با سلامتی اعضاء و جوارح دارد؛ مانند: وضو برای نماز، امساک از غذا در روزه، رو به قبله ایستادن، غسل، نخوردن غذاهای حرام، و... (ر. ک: اهتمام، فلسفه احکام، ج ۲). قرآن با سه مقوله اخلاقی، احکام و عقاید برای بشر نازل شد و هر سه با بهداشت روان و جسم بشر رابطه دارد و نمی‌توان سلامتی جسم و روان را از احکام و اخلاق جدا کرد. همان‌طور امام سجاد در دعای صحیفه سجاده‌ای فرمودند: «وَأَرْزُقْنِي صِحَّةً فِي عِبَادَتِهِ (دعای ۲۰۰)؛ خدایا سلامتی را روزی من قرار ده تا بتوانم عبادتت نمایم».





۶. بهره‌گیری از جهان هستی به عنوان اسباب الهی در سلامت:

با بررسی آیات الهی درمی‌یابیم خداوند مخلوقی را که با کمک اسباب و وسایل مادی خلق کرده باشد با صیغه جمع مطرح می‌کند، برای مثال، درباره خلقت انسان‌ها می‌فرماید: نَحْنُ خَلَقْنَاكُمْ (واقعۀ: ۵۷)؛ «ما شما را خلق کردیم»، درحالی‌که نقش پدر، مادر، تغذیه و... به عنوان وسایل و اسباب در خلقت انسان قابل‌انکار نیست. همچنین درباره نزول باران می‌فرماید: وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً (مؤمنون: ۱۸)؛ «ما از آسمان آبی را نازل کردیم» قطعاً نزول باران از آسمان علاوه بر قدرت خداوند، نیازمند اسباب دیگری از قبیل خورشید، ابر، دریا، باد، و... می‌باشد؛ به همین سبب خداوند از خودش با صیغه جمع یاد می‌کند تا اشاره نماید اسباب دیگر به عنوان مأمور ویژه خدا در جهان طبیعت ایفای نقش می‌کنند. امام صادق در حدیثی به فعل خدا همراه با اسباب اشاره لطیفی دارد و می‌فرماید: «أَبَى اللَّهُ أَنْ يَجْرِيَ الْأَشْيَاءُ إِلَّا بِالْأَسْبَابِ فَجَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا؛ خدا ابا داشته و نمی‌پسندد که چیزها را جاری و برقرار گرداند؛ مگر به وسیله اسباب و دست‌آویزها، پس برای هر چیزی سببی قرارداد» (مجلسی، بحار الأنوار، ۲ / ۹۰).

در حدیثی آمده است، زمانی که حضرت موسی بیمار شد، به پزشک مراجعه نکرد و از دارو استفاده نمودند، بلکه شفای خود را از خدا طلب کرد. خداوند خطاب به ایشان فرمود: شفای من در پزشک و داروست. این‌ها اسباب شفای من هستند تا از آن‌ها استفاده نکنی، شفایی از طرف ما نیست (همان، ۲۱۱/۸۱). کره ماه، خورشید و مخلوقات دیگر جزء اسباب الهی در سلامتی انسان هستند که هیچ‌کس قادر به انکار تأثیر آن‌ها در سلامتی نیست. حتی رنگ‌های سبز و زرد در نشاط و روان انسان دارای تأثیر هستند؛ درنتیجه، طبیعت و جهان خلقت تأثیر مستقیم در سلامت انسان دارد و ضرورت دارد از آن‌ها به صورت شایسته و بهینه استفاده شود.

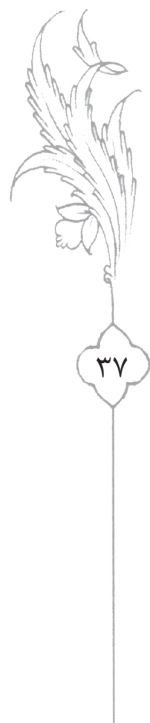
۷. لزوم حفظ بدن به عنوان امانت الهی:

اعضاء و جوارح انسان امانت الهی هستند. در قرآن آمده است: أَمَّنْ يَمْلِكُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ... (یونس: ۳۱) «یا چه کسی صاحب اختیار گوش [ها] و چشم‌هاست؟» «ام» در آیه منقطعه است، یعنی مالکیت اعضای انسان در دست خداست و انسان امانت‌دار است. نیز آمده است: بَلْ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ لَهُ قَانِتُونَ (بقره: ۱۱۶) و أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ... (بلد: ۸ و ۹). امام خمینی (ره) جراحت متنابه شخص بر

بدن را حرام می‌داند (استفتائات امام خمینی، ج ۳، ص ۵۸۰) حتی خوردنی‌هایی که به بدن ضرر داشته باشد را حرام می‌شمرد (تحریر الوسیله، ج ۳، ص ۲۷۳) و بدن و اعضا و جوارح را امانت الهی تلقی می‌کنند و معتقدند انسان در سلامتی و حفظ آن کوشا باشد. (امام خمینی، جهاد با نفس یا جهاد الاکبر، ص ۶۱)

۸. تلاش برای رسیدن به قله‌های علوم پزشکی، بهداشت و سلامت:

حرکت به سوی بی‌نهایت، یکی از دغدغه فکری بشر است. امام صادق کسی را که دو روزش مساوی باشد مغبون و فریب‌خورده می‌نامد. (صدوق، أمالی، ۶۶۸) قرآن در مسئله نظامی خواهان برتری مسلمانان در تمام زمینه‌ها (نیروی انسانی، نظامی، اسلحه و...) می‌باشد: وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ (انفال / ۶۰)؛ «و هر چه در توان دارید، از نیرو و از اسب‌های آماده برای (مقابله با) آن (دشمن) آن، آماده‌سازید». کلمه «قوه» نه تنها وسائل جنگی و سلاح‌های مدرن هر عصری را در بر می‌گیرد، بلکه تمام نیروها و قدرت‌هایی را که به نوعی در پیروزی بر دشمن اثر دارد، شامل می‌شود و اعم از نیروهای مادی و معنوی است. از قدرت‌های اقتصادی، فرهنگی، سیاسی نیز که در مفهوم «قوه» مندرج هستند و نقش بسیار مؤثری در پیروزی بر دشمن دارد، نیز نباید غفلت کرد (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه ۲۲۳/۷). در روایات اسلامی برای کلمه «قوه» تفسیرهای گوناگونی شده که از وسعت مفهوم این کلمه حکایت می‌کند؛ مثلاً در بعضی از روایات می‌خوانیم که پیامبر فرمود: منظور از قوه «تیر» است و در روایت دیگری آن را هرگونه از اسلحه می‌داند. و تفسیر عیاشی منظور از آن را شمشیر و سپر بیان شده است (حویزی، تفسیر نورالثقلین، ۱۶۴/۲ و ۱۶۵). یکی از مصداق‌های قوه در آیه آن است که مسلمانان موهای سفید را به وسیله رنگ سیاه کنند! (همان)؛ یعنی اسلام حتی رنگ موها را که به سرباز بزرگ‌سال چهره جوان‌تری می‌دهد تا دشمن مرعوب گردد، از نظر دور نداشته است، لذا واژه «قوه» عام است و شامل تمامی موارد از جمله علوم پزشکی و بهداشت، اقتصاد، فرهنگ، سیاست و... می‌شود.



۹. توجه به آزمایش بودن بیماری:

خداوند یکی از اهداف خلقت را در عرصه گیتی، آزمایش بندگان می‌داند و بر همین مبناء بر آن مردم را به بلیات و مصائب دنیا می‌آزماید. قرآن در این باره می‌فرماید: وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره: ۱۵۵)؛ «و قطعاً [همه] شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش در ثروت‌ها و جان‌ها و محصولات آزمایش می‌کنیم و به شکیبایان مژده ده». استفاده صحیح از بدن و حفظ آن از بیماری و تلاش برای سلامتی و... یکی از امتحان‌های الهی می‌باشد که اکثر مردم از آن غافل‌اند (ر. ک: طبرسی، مجمع‌البیان، ج ۱، ص ۴۳۶). برخی از مفسران از آیه وَبَلَّوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ (اعراف/۱۶۸)؛ استفاده کردند که مراد از حسنات... صحت بدن است که مورد امتحان قرار گرفته می‌شود. (اطیب‌البیان، ۱۹/۶ و ۱۰۶) بیماری حضرت سلیمان و شفا گرفتن وی از باب امتحان بوده است (ص/ ۳۴).

۱۰. تغذیه، اصلی‌ترین نیاز بدن:

یکی از نیازهای اصلی بدن، تغذیه است و در قرآن به تغذیه توجه خاصی شده است؛ برای نمونه، چهار بار «فلینظر» آمده است که دو بار آن به کیفیت غذا (عبس/۲۴؛ کهف/۱۹) و یک بار آن به خلقت (طارق/۵) و چهارمی به اعمال (حج/۱۵) اشاره دارد؛ یعنی بین خلقت بشر و خوردن غذا و اعمال او رابطه مستقیمی است.

در قرآن به برخی از موارد تغذیه قسم یاد می‌کند (تین/۱) که نشان از اهمیت آن‌هاست. همچنین از آیات قرآن استفاده می‌شود که نوع غذا در رفتار و اعمال انسان اثر دارد: يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (مؤمنون: ۵۱) و در سوره‌ای دیگر برخی از غذاها را رجس نامیده است: ... إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ... (انعام: ۱۴۶)؛ «جز اینکه مرداری باشد یا خون ریخته شده یا گوشت خوک چرا که این (ها) پلید است، یا (حیوانی که) از روی نافرمانی، [به هنگام سربریدن، نام] غیر خدا بر آن بانگ زده شده است». رجس به معنای پلید آمده و در مجمع‌البیان از زجاج نقل شده که رجس نام هر کار تنفرآور است (طبرسی، مجمع‌البیان، ۵۸۵/۴) در قرآن مجید چیزها و کارهایی که با رجس توصیف شده، به قرار زیر است: خمر، قمار و بت‌ها (مائده/۹۰)، میت، خون و گوشت خوک (انعام/۱۴۵)؛ از این رو، تغذیه یکی از اساسی‌ترین رکن تشکیل جسم و رابطه نزدیک با اعمال انسان دارد.



نتیجه‌گیری:

همان‌طور که قرآن کریم به بسیاری از مسائل مختلف زندگی انسان پرداخته است از سلامت و بهداشت روحی و جسمی انسان نیز غافل نشده و راهکارهای مختلف سلامتی انسان را مشخص کرده است. با تأسی به آیات قرآن کریم میتوان بهترین دستورات و راهکارها را در حوزه بهداشت فردی، اجتماعی و روحی دریافت کرد و بهترین نسخه پزشکی را برای بیماران جسمی، روحی و روانی پیچید. منشأ بسیاری از بیماری‌ها عدم رعایت اصول و بهداشت جسمی، روانی است، اما انسان‌ها غافل از نسخه شفابخش قرآن کریم در این مقاله به این موضوع از منظر قرآن کریم پرداخته شده است و موارد و نکات زیر حاصل شده است:

۱. جوان و سالم ماندن یک جامعه به ایمان و تقوا ملت آن جامعه وابسته است.
۲. برای احساس جوانی و شادابی، گناه نکردن شرط است نه سن و سال و احساس پیری و کسالت از گناه نشأت می‌گیرد.
۳. مهم‌ترین رکن تغذیه حلال بودن آن است. لذا در تهیه غذا باید تدبیر و تأمل نمود تا بتوان بهترین غذا را تهیه کرد و مؤمنین هر غذایی را نباید استفاده کنند.
۴. در تهیه نوع غذا باید توجه به مزاج و طبیعت داشت، و شایسته نیست هرکسی هر چیزی را مصرف کند.
۵. به توصیه قرآن کریم و روایات معصومین (ع) صبح و شام زمان‌های مصرف غذا هستند.
۶. طیب بودن در قرآن دو معنی دارد: الف- پاک بودن از جمیع جهات ب- موافق مزاج شخص بودن

منابع:

۱. قرآن کریم، ترجمه الهی قمشه ای، مهدی، تهران، بنیاد نشر قرآن و انتشارات امیر کبیر، چاپ اول، ۱۳۷۶
۲. ابن منظور، لسان العرب، قم، نشر ادب الحوزه، ۱۴۰۵ق.
۳. اهتمام، احمد، فلسفه احکام، اصفهان، اسلام، ۱۳۴۴ش.
۴. بلاغی، محمدجواد، الاء الرحمن فی التفسیر القرآن، قم، موسسه البعثه مرکز الطباعه و النشر، چاپ اول، ۱۴۱۹ق.
۵. حویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نورالثقلین، قم، انتشارات اسماعیلیان، چاپ چهارم، ۱۴۱۵ق.
۶. خمینی، روح الله، جهاد اکبر، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار حضرت امام خمینی (ره)، ۱۳۷۵ش.
۷. خمینی، سید روح الله، تحریر الوسیله، قم، مؤسسه دارالعلم، چاپ اول، بیتا. استفتائات امام
۸. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷ش.
۹. ذهبی، محمد حسین، التفسیر و المفسرون، تحقیق شیخ احمد الزعبی، بیروت، دارالارقم، بی تا.
۱۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، تهران، المكتبة المرتضویه، چاپ دوم، ۱۳۶۲ش.
۱۱. زرکشی، بدرالدین محمد بن عبدالله، البرهان فی علوم القرآن، بیروت، دار المعرفه، ۱۴۱۰ق.
۱۲. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه سید جعفر شهیدی، تهران، انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۰ش.
۱۳. شیخ صدوق، محمد بن علی بن حسین بن موسی بن بابویه قمی، الامالی، بیروت، منشورات اعلمی، چاپ چهارم، ۱۳۶۲ش.
۱۴. صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۲ش.
۱۵. طالقانی، سید محمود، آیت الله، پرتوی از قرآن، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۴۸ش.
۱۶. طباطبایی، علامه سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، انتشارات جامعه مدرسین، بی تا.
۱۷. طبرسی، فضل بن الحسن، مجمع البیان، تهران، مکتبه الاسلامیه، ۱۳۹۵ق..
۱۸. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، قم، انتشارات اسوه، بی تا.
۱۹. قریشی، علی اکبر، قاموس اللغه، تهران، دارالکتب اسلامیه، ۱۳۷۵ش.
۲۰. مجلسی، علامه محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث، ۱۴۰۳ق.
۲۱. معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران، امیرکبیر، چاپ یازدهم، ۱۳۷۶ش.
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۴ش.
۲۳. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، تهران، مکتب المرتضویه، چاپ اول، ۱۳۷۵
۲۴. طوسی، محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بیتا.
۲۵. طیب، سید عبد الحسین، تفسیر اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات اسلام، ۱۳۷۸ش.
۲۶. الکافی، کلینی، محمد بن یعقوب، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷.
۲۷. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دارالحديث، چاپ اول، ۱۳۸۹

