

## بهداشت از منظر قرآن کریم\*

عباسعلی واشیان\*\*

چکیده

بهداشت، تأمین کننده سلامت، حافظ و ارتقاء دهنده آن است که برای حفظ حیات و شکوفایی عمر و بهره گیری شایسته از زندگانی ضروری می‌باشد. خداوند به واسطه قرآن، کسی را که خشنودی پروردگار را پیروی می‌کند، به راه‌های سلامت هدایت می‌نماید. اسلام بهداشت و سلامتی را نعمت و از جمله حسنات خداوند بر بندگانش معرفی کرده است؛ از این رو، شریعت اسلامی اهتمام ویژه‌ای برای این دو قائل شده است. با آن که هدف نزول قرآن، تربیت و هدایت انسان به سوی کمال است، برای صیانت و حفاظت انسان در ابعاد مختلف جسمی، روحی، روانی، اجتماعی، اعتقادی و فکری نیز نظریه و برنامه دارد؛ از این رو، لازم است با به کارگیری علوم بهداشت و سلامت، فهم تخصصی عمیق‌تری از مفاهیم و راه کارهای حفظ و احیای سلامتی و بهداشت از منظر قرآن کریم ارائه گردد. در نوشتار حاضر، با توجه به این مهم، بیست مورد از راهکارهای قرآن کریم در زمینه بهداشت و توان بخشی استخراج و ارائه شده است.

واژگان کلیدی: قرآن، بهداشت، توان بخشی، سلامت.

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱۲/۴ و تاریخ تأیید: ۱۳۹۳/۳/۲۶

\*\* عضو هیأت علمی جامعه المصطفی العالمیه sadra251@gmail.com

## درآمد

توجه به سلامت، بهداشت و پیشگیری از بیماری در تاریخ بشر همیشه قرین و همراه انسان بوده است. اسلام به عنوان کامل‌ترین دین با نگاهی همه جانبه به تمامی ابعاد انسانی به این مهم پرداخته است تا آنجایی که پیامبر اسلام ﷺ با قرار دادن علوم مرتبط با بدن در کنار علم دین می‌فرماید: «الْعِلْمُ عِلْمَانُ عِلْمُ الْأَدْيَانِ وَ عِلْمُ الْأَبْدَانِ (مجلسی، بحارالأنوار، ۱۴۱۳: ۲۲۰/۱)؛ علم بر دو گونه است، علم دین‌ها و علم بدن‌ها».

اشاره پیامبر ﷺ به علم بدن‌ها، فقط شامل طب نیست، بلکه تمام علمی را در بر می‌گیرد که با بدن و سلامتی انسان ارتباط دارد.

هدف نزول قرآن تربیت و هدایت انسان به سوی کمال است و در راه هدایت، صیانت و حفاظت انسان در ابعاد مختلفی نظیر جسمی، روحی، روانی و اجتماعی انسان را نیز به عهده دارد. با توجه به این هدف به نظر می‌رسد که لازم نیست قرآن کریم جزئیات تمامی علوم را برای بشر بیان کند؛ چون انسان با عقل و درایت خویش می‌تواند بسیاری از مسائل تجربی و علوم را به دست آورد؛ لذا منظور از ﴿تَبَيَّنَا لِكُلِّ شَيْءٍ﴾ (نحل/۸۹) بودن قرآن بیان تمام جزئیات نیست؛ بنابراین، هر آنچه در راستای هدایت و تکامل تمام و همه جانبه بشر مورد نیاز می‌باشد؛ از قبیل علوم تجربی، طب، ذکر بعضی از مسائل بهداشتی، سلامتی و پیشگیری، در قرآن گاه اجمالی و گاه غیرمستقیم بیان شده است.

هدف قرآن از بیان مسائل بهداشتی، اصول سلامتی و سطوح پیشگیری، می‌تواند در هموارسازی راه سعادت و رهنمون به سوی خداشناسی، تحریک کنجکاوی و تفکر بشر در فهم معارف قرآن، تشویق مسلمانان و حتی غیر مسلمانان به تحصیل علم واقعی، جاودانه و خدشه‌ناپذیر و ابطال نشدنی در قالب مطالب و موضوعات علمی، پیشگیری از اختلالات و بیماری‌ها، آرامش روحی و روانی، حفظ و صیانت از سلامتی و... باشد (ر.ک: رضایی اصفهانی، درآمدی بر تفسیر علمی قرآن، ۱۳۸۳: ۱۷۷).

از سوی دیگر، آیاتی که درخصوص بهداشت و پیشگیری از بیماری‌های جسمی، روحی، روانی و اختلالات اجتماعی مطرح شده، با علوم روز منطبق و همخوان بوده و علاوه بر آن می‌تواند پرده از بسیاری از ابهامات بشری با نظریه پردازی‌های علمی بردارد؛ پس تعارضی

میان قرآن و علوم روز وجود ندارد؛ چون قرآن، وحی الهی و معجزه جاویدان خداوند به پیامبر اکرم ﷺ است و ممکن نیست علوم بی پایه را در خود جای دهد: ﴿لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَ لَا مِنْ خَلْفِهِ﴾ (فصلت/۴۲)؛ «هیچ باطلی، نه از پیش رو و نه از پشت سر، به سوی آن نمی آید» (رضایی، بررسی شبهات قرآن و فرهنگ زمانه، ۱۳۸۳: ۲۲).

#### تعریف بهداشت

معنای لغوی بهداشت، رفاه کامل، سلامتی و بیمار نبودن است و معنای اصطلاحی آن، رفاه کامل جسمی، روحی، روانی و اجتماعی می باشد و تنها به معنای بیمار نبودن نیست. (تعریف سازمان بهداشت جهانی) معادل عربی آن الصَّحَّةُ است که ویژه بهداشت می باشد (بستانی، فرهنگ ابجدی، ۱۳۷۰: ۵۴۹).

#### پیشگیری در قرآن

با وجود گستردگی روز افزون عرصه بهداشت و سلامت در شاخه های مختلفی همچون بهداشت و سلامتی آب، غذا، هوا، تغذیه، محیط، خانواده، مدرسه، اجتماع و...، برخی از آیات قرآن، در حوزه سلامت با تبیین روش هایی خاص از بروز اختلالات فردی، خانوادگی و اجتماعی پیشگیری می نماید. این آیات با تأثیر بر ابعاد مختلف انسان، سلامت او را تأمین می کند در ذیل موارد پیشگیری در قرآن مورد اشاره قرار می گیرد:

#### ۱. احسان

احسان به معنای بخشش به غیر و نیکویی در فعل است (راغب اصفهانی، المفردات فی غرائب القرآن، ۱۳۸۵: ۱۱۸). از جمله احسان های مطلوب و پسندیده، احسان به پدر و مادر، خویشان، یتیمان و مساکین است. این احسان منشأ ارتباطات مأنوس تر، رفع اختلالاتی همچون افسردگی، نوامیدی و ارتقای توانمندی های فرد برای بقای اجتماعی و... است. خداوند در آیاتی به این ضرورت اشاره فرموده است:

(الف) ﴿و إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ آتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَ أَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ﴾ (بقره/۸۳)؛ «به یاد آرید آن هنگام را که از بنی اسرائیل پیمان گرفتیم که جز خدا را نپرستید و به پدر و مادر و خویشاوندان آن و یتیمان و درویشان نیکی کنید و به

مردمان سخن نیک گویند و نماز بخوانید و زکات بدهید. ولی جز اندکی از شما پشت کردید و شما بیاید روی گردانندگان».

(ب) ﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾ (نساء/۳۶)؛ «و خدا را پرستید و هیچ چیز را با او شریک نگیرید؛ و نیکی کنید به پدر و مادر و به نزدیکان و یتیمان و بینوایان و همسایه‌ی نزدیک و همسایه‌ی دور و دوست [و هم‌نشین] و در راه مانده و آنچه (از بردگان) که شما مالک هستید؛ که خدا کسی را که متکبر خیال‌پرداز [و] فخر فروش است، دوست نمی‌دارد».

در این آیه شریفه، ﴿وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ یعنی ترک احسان حرام و احسان واجب است چنانچه ترک شرک واجب و شرک حرام است. پس این جمله عطف به «أَلَّا تُشْرِكُوا» است و در حکم والدین است [و نیز شامل] پدران حقیقی که خاندان رسالت باشند (طیب، اُطیب البیان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۸: ۵/۲۴۰).

(ج) ﴿قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيَّكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا بَطْنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (انعام/۱۵۱)؛ «بگو: بیایید تا آنچه را که پروردگارتان بر شما حرام کرده است، برایتان بخوانم. اینکه به خدا شرک می‌آورید و به پدر و مادر نیکی کنید و از بیم درویشی فرزندان خود را می‌کشید. ما به شما و ایشان روزی می‌دهیم و به کارهای زشت چه پنهان و چه آشکارا نزدیک می‌شوید و کسی را که خدا کشتنش را حرام کرده است - مگر به حق - می‌کشید. اینهاست آنچه خدا شما را بدان سفارش می‌کند، باشد که به عقل دریابید».

از سوی دیگر، خداوند متعال هر احسانی را مطلوب نمی‌داند و اگر احسان به آسیب و اختلال بیشتر منجر گردد، از آن منع می‌فرماید. احسان غیر واقعی منافقین نمونه‌ای از این نوع ممنوعیت احسان است:

﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا إِلَىٰ مَا أَنزَلَ اللَّهُ وَإِلَى الرَّسُولِ رَأَيْتَ الْمُنَافِقِينَ يَصُدُّونَ عَنْكَ

صُدُوداً فَكَيْفَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ ثُمَّ جَاؤَكَ يَحْلِفُونَ بِاللَّهِ إِنْ أَرَدْنَا إِلَّا إِحْسَانًا وَتَوْفِيقًا أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَاعْظُهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا ﴿ (نساء/۶۱-۶۳)؛ «و چون ایشان را گویند که به آنچه خدا نازل کرده و به پیامبرش روی آرید، منافقان را می بینی که سخت از تو رویگردان می شوند. پس چگونه است که چون به پاداش کارهایی که مرتکب شده اند مصیبتی به آنها رسد، نزد تو می آیند و به خدا سوگند می خورند که ما جز احسان و موافقت قصد دیگری نداشته ایم؟ خداوند از دلهايشان آگاه است. از آنان اعراض کن و اندریشان بده به چنان سخنی که در وجودشان کارگر افتد» (ر.ک: طبرسی، جوامع الجامع، ۱۳۷۴: ۶۱۶).

## ۲. پیشگیری از قطع نسل (فرزندکشی و سقط)

خداوند متعال با بیانی شگرف، برای حفظ حیات و حفاظت از نسل آدمی، هر گونه کشتار و جنگ ناحق را مضموم دانسته و حتی با بیانی لطیف، شرایط نامطلوبی همچون فقر را توجیهی مقبول برای فرزندکشی نمی داند: ﴿قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ لَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَ إِيَّاهُمْ وَ لَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَّنَ وَ لَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَمْ وَصَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿ (انعام/۱۵۱)؛ «بگو: بیایید تا آنچه را که پروردگارتان بر شما حرام کرده است برایتان بخوانم. اینکه به خدا شرک میاورید و به پدر و مادر نیکی کنید و از بیم درویشی فرزندان خود را مکشید. ما به شما و ایشان روزی می دهیم. و به کارهای زشت چه پنهان و چه آشکارا نزدیک مشوید. و کسی را که خدا کشتنش را حرام کرده است - مگر به حق - مکشید. اینهاست آنچه خدا شما را بدان سفارش می کند، باشد که به عقل دریابید» (ر.ک: طباطبایی، المیزان، ۱۳۷۴: ۵۱۳/۷).

## ۳. پرهیز از اعمال زشت در نهان و آشکار

خداوند، معمولاً در کنار اوامری همچون امر به عدل و احسان، نهی از اعمال زشت و منافی عفت را نیز یادآور می گردد: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَ الْإِحْسَانِ وَ إِيْتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَ يَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ الْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿ (نحل/۹۰)؛ «خدا به عدل و احسان و بخشش به خویشاوندان فرمان می دهد. و از فحشا و زشتکاری و ستم نهی می کند. شما را

پند می‌دهد، باشد که پذیرای پند شوید» (ر.ک: طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۷۴: ۴۷۶/۱۲).

#### ۴. راضی بودن به رضای الهی

رضایت به آنچه خداوند برای انسان قرار داده است و خشنودی به خشنودی او آثاری همچون پیشگیری از اختلالاتی (مانند حرص، طمع، حسادت)، بیماری‌هایی (مانند بیماری‌های قلبی ناشی از فشار کار نامتعادل) و اختلالات دستگاه گوارش در پی دارد. نماد این راضی بودن به رضای الهی را در وجود امامان معصوم علیهم‌السلام در بدترین شرایط دوران زندگی آنان می‌توان ملاحظه که چگونه صبر نمودند. خداوند در این باره با بیانی روشن، نتیجه این رضایت به رضای الهی را به زیبایی بیان نموده است: ﴿وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَئِكَ مِنْ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُمْ بِإِحْسَانٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (توبه/۱۰۰)؛ «از آن گروه نخستین از مهاجرین و انصار که پیشقدم شدند و آنان که به نیکی از پی‌شان رفتند، خدا خشنود است و ایشان نیز از خدا خشنودند. برایشان بهشت‌هایی که در آنها نهرها جاری است و همیشه در آنجا خواهند بود، آماده کرده است. این است کامیابی بزرگ».

رضایت از جانب مردم طبق فراز ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ﴾، به معنای موافقت دل با عملی از اعمال است، بدون اینکه ناراحت شود و احساس تضاد نماید، این رضایت به صرف کراهت نداشتن حاصل می‌شود و لازم نیست که دوست داشتن هم در میان باشد. پس رضایت بنده از خدای تعالی به همین محقق می‌شود که از هر امری که خدا از او خواسته، کراهت نداشته باشد و هر چیزی را که او نهی کرده دوست نداشته باشد. این محقق نمی‌شود مگر در صورتی که بنده به قضای الهی و کارهای تکوینی او راضی باشد و به حکم او و آنچه تشریحاً از وی خواسته، تن دهد؛ به عبارت دیگر، در تکوین و تشریح تسلیم خدا باشد که همان معنای واقعی اسلام و تسلیم شدن به خدای سبحان است. این سخن خود شاهد دیگری است بر آنکه حکم رضایت خدا در آیه مورد بحث مقید به ایمان و عمل صالح است؛ به این معنا که خدای سبحان از مهاجر و انصار و تابعین کسی را مدح کرده که ایمان به خدا و عمل صالح داشته‌اند و خبر می‌دهد از اینکه از این گونه افراد مهاجر و انصار و تابعین راضی است و برای آنان بهشت‌هایی که در دامنه‌هایش نهرها جاری است، آماده کرده است.

مدلول آیه شریفه این نیست که هر کسی که مصداق مهاجر یا انصار یا تابعین شد، هر چند به اندازه خردلی ایمان به خدا نداشته و یک عمل صالح هم انجام نداده باشد، به سبب همین که مهاجرت کرده یا رسول خدا ﷺ را در مدینه در منزلش جا داده و یا از این دو طائفه تبعیت کرده خدا از او راضی است و دیگر به هیچ عنوان از او خشمگین نمی‌شود هر چند گناه اولین و آخرین را هم کرده باشد؛ چون خداوند در حق این سه طائفه مغفرت و رحمت را واجب کرده است. زیرا رضایت خدا از اوصاف فعلیه او است، نه ذاتیه او در ذاتش متصف نمی‌شود به صفتی که قابل تغییر و تبدل است، و در نتیجه ذاتش هم با آن تغییر و تبدل یابد؛ بدین صورت که اگر بندگانش یک روز نافرمانیش کنند، دچار خشم گردد و در روز دیگری اطاعتش کنند راضی شود. اگر می‌گوییم خدا راضی می‌شود، معنایش این است که او با عبد خویش معامله رضایت می‌کند و بر او رحمت می‌فرستد و نعمتش را ارزانی می‌دارد و اگر می‌گوییم خشم می‌گیرد و غضب می‌کند، معنایش این است که او با بنده‌اش معامله غضب می‌کند، یعنی رحمت خود را از او دریغ نموده، او را دچار عذاب و نعمتش می‌سازد. لذا ممکن است نخست راضی شود، و بعداً به خاطر نافرمانی بنده‌اش غضب کند، یا به عکس در اول غضب کرده بود و به خاطر اطاعتی که از بنده‌اش سرزند از او راضی شود.

چیزی که در خصوص آیه مورد بحث از سیاق برمی‌آید این است که مقصود از این رضایت رضایتی است که دیگر زایل نمی‌شود و خداوند از طوائف نامبرده طوری راضی شده که دیگر برایشان خشم نمی‌گیرد؛ چون رضایت از اشخاص معینی نیست، از طبیعت و جنس اختیار است از گذشتگان و آیندگان است، که در ایمان و عمل صالح پیرو گذشتگانی هستند که در ایمان و عمل صالح پایدار بودند، و این امر، امری نیست که زمان در آن دخالت داشته باشد تا صحیح باشد که در مقطعی از زمان خدا راضی باشد و در مقطع دیگر خشم بگیرد (طباطبایی، المیزان، ۱۳۷۴: ۵۱۰/۹).

۵. پاسخ نیکی با نیکی

خداوند احسان متقابل را بهترین شیوه پاسخگویی در مقابل عمل دیگران دانسته است که این نیز خود منشأ تکرار احسان و بهره‌مندی افزون‌تر اقشار جامعه نسبت به هم می‌شود. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ﴾ (رحمن/۶۰)؛ «آیا پاداش نیکی

جز نیکی است؟». این استفهام انکاری است و می‌خواهد احسانی را که خدا با دادن دو بهشت به اولیای خود کرده و نعمت‌های گوناگونی که در آن بهشت‌ها قرار داده بود، تعلیل کند و بفرماید علت این احسان‌ها آن بود که ایشان نیز اهل احسان بودند؛ یعنی با ترس از مقام پروردگارشان هر چه می‌کردند احسان بود (طباطبایی، المیزان، ۱۳۷۴: ۱۹/۱۸۵).

از سوی دیگر، علاوه بر استفهام انکاری که برای تعلیل نعمت‌های گذشته آمده، خداوند خوف آنان را که در «وَلَمَنْ خَافَ» بیان شده، احسان به شمار آورده است. در روایت انس بن مالک از رسول خدا ﷺ آمده که: آن حضرت این آیه را خواند و فرمود: آیا می‌دانید خدایتان چه می‌گوید؟ عرضه داشتند: خدا و رسولش دانتر است. فرمود: «قال ربکم: یقول: هل جزاء من انعمنا علیه بالتوحید الا الجنة».

از این روایت معلوم می‌شود که توفیق به عمل، احسانی است از جانب خدا؛ پس عملی که مؤمن انجام می‌دهد، خدا این عمل را به او احسان کرده و در مقابل آن، بهشت را نیز می‌دهد (قرشی، تفسیر أحسن الحدیث، ۱۳۷۷: ۱۰/۴۹۵).

ع امیدواری به رحمت الهی با رعایت تقوای الهی

امیدواری به واسطه تقوا از مقوله‌های بسیار تأثیرگذار در ارتقای اعتماد به نفس افراد و ارتقای تصور از خویشتن است؛ چراکه فرد در کنار توانمندی‌های خود، منشأ رحمتی را درک می‌کند که در جای جای زندگی او حضور دارد و به او توان مضاعف می‌دهد و او را تنها نمی‌گذارد تا احساس تنهایی و ناامیدی نماید. خداوند در این باره می‌فرماید: ﴿لَکِنَ الَّذِینَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نُزُلًا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لِلْأَبْرَارِ﴾ (آل عمران/۱۹۸)؛ «اما برای آنان که از پروردگارشان می‌ترسند، بهشت‌هایی است که در آن نهرها جاری است. همواره در آنجا مهمان خدا هستند و آنچه نزد خداست برای نیکان بهتر است» (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۴: ۴/۳۹۵).

شأن نزول این آیه درباره مشرکان عربی است که تجارت داشتند و از تجارت سود سرشار می‌بردند. یکی از مسلمانان گفت: دشمنان خدا در ناز و نعمتند و ما از گرسنگی در هلاکیم که این آیه آمد. فراء گوید: یهود سفر و سیاحت می‌کردند و در ضمن سفر تجارت کرده، مال بسیار تحصیل می‌نمودند و خداوند این آیه را فرستاد تا مؤمنان به بهره فراوان آنها حسرت



نبرند.

﴿لَكِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ﴾ لکن برای استدراک است که خلاف معنا آیه قبل را یاد می‌کند و معنی چنین است: برای کفار عاقبت خیری نیست، بلکه خیر و سعادت خاص مؤمنان متقی است که اطاعت خدا کردند و ترک گناه نمودند. ادامه آیه نیز شرح نعمت‌های متقیان است و ﴿خَيْرٌ لِلْأَبْرَارِ﴾ بیان آن است که نعمت‌های متقیان از آنچه کفار با جهانگردی و تجارت کسب کنند، بهتر است؛ زیرا اینها به زودی فنا پذیرد، ولی نعیم اخروی زوال‌پذیر نیست (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۴: ۳۹۵/۴).

#### ۷. دریافت نعمت به واسطه نیکوکاری

در دنیای پیرامون ما هر عملی، عکس‌العملی دارد. از سوی دیگر، وجود ذی جود خداوند متعال، اجر و مزد هر عملی را بی‌پاسخ نمی‌گذارد؛ در نتیجه، انسان‌ها با انجام اعمال نیک ضمن دریافت پاداش، از بروز اختلالات فردی، خانوادگی و اجتماعی با رفع نیازهای دیگران پیشگیری می‌نمایند: ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ﴾ (انفال/۱۳)؛ «البته ابرار و نیکان در بهشت‌اند و ابرار اولیای مطیع خدایند در دنیا» (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۴: ۳۵۵/۲۶). در تفسیر کاشف آمده است: «الأبرار هم أهل الصدق و صالح الأعمال، و جزاؤهم عند ربهم مغفرة و أجر کریم» (مغنیه، تفسیر الکاشف؛ ۱۴۲۴: ۵۳۱/۷).

#### ۸. طلب جدایی از مردم نافرمان از امر الهی

انسان‌های عاقل در فرایند زندگی خود همیشه به دنبال آرامش و زندگی بدون دغدغه در کنار محفل گرم و صمیمی خانواده در یک جامعه امن و پاک هستند. با جداشدن از افراد محل این شرایط مطلوب، شرایط مطلوب قابل تداوم و استمرار است. همان‌هایی که به دلیل عدم اطاعت‌پذیری و عدم توجه به اوامر و نواهی الهی، نظم مطلوب عالم را بر هم می‌زنند؛ غافل از آنکه این مخالفت و عدم تبعیت از دستورات الهی هم به خود آنها و هم به پیرامون آنها می‌تواند آسیب وارد نماید. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

﴿قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَانْكُمُ غَابُونَ وَ عَلَى اللَّهِ فِتْوَاكُمْ لَإِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ قَالُوا يَا مُوسَى إِنَّا لَنَدْخُلُهَا أَبَدًا مَا دَامُوا فِيهَا فَادْهَبْ أَنْتَ وَ رَبِّكَ فَقَاتِلَا إِنَّا هَاهُنَا قَاعِدُونَ قَالَ رَبِّ إِنِّي لَا أَمْلِكُ إِلَّا نَفْسِي وَ أخی فَافْرُقْ

بَيْنَنَا وَ بَيْنَ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ قَالَ فَإِنَّهَا مُكْرَمَةٌ عَلَيْهِمْ أَرْبَعِينَ سَنَةً يَتِيهُونَ فِي الْأَرْضِ فَلَا تَأْسَ عَلَى الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ ﴿مائده/۲۳-۲۶﴾؛ «دو مرد از آنان که پرهیزگاری پیشه داشتند و خدا نعمتشان عطا کرده بود، گفتند: از این دروازه بر آنان داخل شوید و چون به شهر درآمدید، شما پیروز خواهید شد و بر خدا توکل کنید اگر از مؤمنان هستید. گفتند: ای موسی، تا وقتی که جباران در آنجایند، هرگز بدان شهر داخل نخواهیم شد. ما اینجا می‌نشینیم تو و پروردگارت بروید و نبرد کنید. گفت: ای پروردگار من، من تنها مالک نفس خویش و برادرم هستم. میان من و این مردم نافرمان جدایی بینداز. خدا گفت: ورود به آن سرزمین به مدت چهل سال برایشان حرام شد و در آن بیابان سرگردان خواهند ماند. پس برای این نافرمانان اندوهگین مباش» (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۴: ۶/۲۷۶).

#### ۹. طلب راه مستقیم

طلب هدایت و راهی که منتج به عاقبت خوش و مطلوب می‌گردد، از دیر باز به عنوان راهنمایی برای رسیدن به مقصود متعالی برای بشر مطرح بوده است. در واقع، فرد با این شاخص از سرگردانی و نداشتن هدف و آرمان قابل اعتماد نجات می‌یابد و سرگستگی او به امیدواری مبدل می‌گردد. قرآن کریم این راه مستقیم را که به سوی هدایت و انسان کامل است، برای بشر ترسیم نموده است: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِمْ وَ ذُرِّيَّتِهِمْ وَ إِخْوَانِهِمْ وَ اجْتَبَيْنَاهُمْ وَ هَدَيْنَاهُمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ (انعام/۸۷).

این آیه اتصال هدایت الهی در سلسله آبا و ابنای بشر را تأیید می‌نماید؛ برای اینکه «ذریات» را که همان نسل آینده است با «آباء» که نسل گذشته است با هم ذکر نموده و فرموده که آیندگان نیز در داشتن هدایت با حاضران به پدری یا پسری یا اخوت اتصال دارند» (طبرسی، جوامع الجامع، ۱۳۷۴: ۱۱/۲).

در سوره حمد نیز از خداوند طلب می‌نماییم که صراط مستقیم را به ما بنماید: ﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾ (حمد/۶)؛ «ما را به راه راست هدایت فرما».

«هدی» در اصل باید به «لام» یا «إلی» متعدی شود؛ نظیر آیه ﴿يَهْدِي لِلتِّي هِيَ أَقْوَمُ﴾ (اسراء/۹)؛ «قرآن مردم را به راستترین و استوارترین راه هدایت می‌کند» و آیه ﴿إِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ (شوری/۵۲)؛ «و اینک تو ای پیامبر مردم را به راه راست هدایت

خواهی کرد»، ولی در آیه مورد بحث «هدی» بنفسه متعدی شده است. «صراط مستقیم» نیز دین حقی است که خداوند جز آن را از بندگانش نمی‌پذیرد و «دین» از آن جهت «صراط» نامیده شده است که پیروان و رهروان خود را به بهشت می‌رساند؛ چنان که «جاده» عابر را به مقصد می‌رساند؛ بنابراین، معنای «اهدنا» این می‌شود که پروردگارا با بخشش الطاف بی‌کرانت بر هدایت ما بیفز؛ مثل آیه ﴿وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى﴾ (محمد/۱۷) (طبرسی، جوامع الجامع؛ ۱۳۷۴: ۱۰/۱).

۱۰. پناه بردن به خدا در هنگام وسوسه‌های شیطانی

از نخستین انسان تا زمان حاضر به تصریح قرآن کریم، حضور شیاطین انس و جن همیشه مطرح بوده است. خداوند راه امان ماندن از خطر و آسیب این شیاطین را پناه بردن به خدا می‌داند؛ همان خدایی که شنوا و بینا به همه چیز در همه جا و در تمامی شرایط است؛ ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (اعراف/۲۰۰)؛ «هرگاه وسوسه‌ای از شیطان در دل تو افتاد که تو را بر خلاف آنچه بدان مأمور شده‌ای وسوسه کرد، به خدا پناه ببر و از شیطان پیروی مکن». در این آیه «نزغ» به معنای «نازغ» به کار رفته که مصدر به معنای اسم فاعل آمده است؛ یعنی گویا شیطان هنگامی که انسان را به گناهان تحریص می‌کند، او را به حرکت درمی‌آورد و برمی‌انگیزد (طبرسی، جوامع الجامع، ۱۳۷۴: ۴۳۸/۲).

۱۱. تقوا و صبر، مقدمه پاداش الهی

در انجام امور و در اعمال، گفتار، کردار و حتی تفکرات اگر خداوند را در نظر بگیریم و صبر پیشه سازیم، بسیاری از تنش‌ها و نابسامانی‌هایی که ممکن است بروز نماید، پیشگیری می‌شود. نظیر زود قضاوت نمودن یا جمع‌آوری اطلاعات دقیق و کافی در تعیین نوع و روش برخورد با موضوعات مختلف که محصول چنین نگرشی نه تنها سودمندی در دنیا، بلکه پاداش الهی دارد. نمونه این تقوا و صبر را خداوند متعال در قرآن کریم در عاقبت حضرت یوسف علیه السلام بیان می‌فرماید: ﴿قَالُوا أَيْنَكُ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَ هَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقُ وَ يَصْبِرُ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (یوسف/۹۰)؛ «آیا تو یوسفی؟ گفت: آری، من یوسفم و این برادر من است. خدا به ما منت گذاشته است. هر کس که تقوا و

صبر پیشه کند، حتما خدا پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند» (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۴: ۲۸۹/۱۲).

## ۱۲. برادری

پشتیبانی، همراهی و همیاری نمودن یکدیگر در سختی‌ها و مشکلات، یکی از نمادهای پیشگیرانه از بسیاری از معضلات فردی و اجتماعی است. خداوند متعال با اشاره‌ای لطیف به معاونت حضرت هارون (علیه السلام) برای برادرش حضرت موسی (علیه السلام) به این ارزش توجه داده است تا از آن الگو بگیریم: ﴿وَاجْعَلْ لِي وَزِيْرًا مِّنْ اَهْلِى هَارُوْنَ اَخِيْ اَشْدُدْ بِهٖ اٰزْرٰى﴾ (طه/۲۹-۳۱). در الموسوعه القرآنيه آمده است: «وَزِيْرًا» اى معينا يحمل عنى ثقل ما كلفت به... (ابيارى، الموسوعه القرآنيه، ۱۴۰۵: ۲۹۱/۱۰).

به بیانی دیگر، خداوند قدرت بازو و محکم شدن آن را به همراهی دیگری تعبیر می‌نماید: ﴿قَالَ سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِاَخِيْكَ وَ نَجْعَلُ لَكَمَّا سُلْطٰنًا فَلَآ يَصِلُوْنَ اِلَيْكُمْآ بِآيٰتِنَا اَنْتُمْآ وَ مِّنْ اَتْبَعِكُمْآ اَلْغَالِيُوْنَ﴾ (قصص/۳۵). در این آیه، بازویت را به وسیله برادرت محکم می‌کنم، کنایه از این است که تو را به وسیله او تقویت خواهم کرد. نیز عدم وصول فرعونیان به آن دو، کنایه است از اینکه آنان قدرت و تسلط بر کشتن شما نخواهند یافت، گویا آن دو بزرگوار را در یک طرف و فرعونیان را در طرف دیگر، دو گروه فرض کرده که با هم مسابقه دارند. آن گاه فرموده است: گروه فرعونیان به شما نمی‌رسند تا چه رسد به اینکه از شما سبقت گیرند. به هر حال، معنای آیه این است که به زودی تو را به وسیله برادرت هارون تقویت و یاری خواهیم کرد، و برای شما تسلط و اقتدار و غلبه‌ای بر ایشان قرار خواهیم داد تا به سبب آیاتی که ما شما دو نفر را به وسیله آن غلبه می‌دهیم، نتوانند بر شما مسلط شوند. آن گاه همین غلبه دادن آن دو بزرگوار را بر فرعونیان با عبارت ﴿اَنْتُمْآ وَ مِّنْ اَتْبَعِكُمْآ اَلْغَالِيُوْنَ﴾ بیان نموده است. در واقع، این بیان را آورده تا بفهماند که نه تنها آن دو غالب‌اند، بلکه پیروان ایشان نیز غالب هستند. از این بیان روشن می‌شود که کلمه «سلطان» به معنای قهر و غلبه است، ولی بعضی (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۸۰: ۲۵۳/۷) از مفسران گفته‌اند: «به معنای حجت و برهان است» (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۷۴: ۴۸/۱۶).

## ۱۳. دفاع برای پیشگیری از ضعف

در عرصه دفاع فردی و جمعی و از جمله دفاع از خانواده در مقابل عناصر آسیب‌زا، چه در جنگ نرم و چه در جنگ سرد، انسان عاقل باید از نفوذ عوامل آسیب‌زا جلوگیری نماید. اگر در این خصوص ضعفی بروز نماید و کوتاهی شود، آسیب آن به لایه‌های مختلف اجتماع وارد می‌شود. قرآن کریم به این مهم این‌گونه اشاره دارد: ﴿قَدْ يَعْلَمُ اللَّهُ الْمُعَوِّقِينَ مِنْكُمْ وَالْقَائِلِينَ لِإِخْوَانِهِمْ هَلُمَّ إِلَيْنَا وَلَا يَأْتُونَ الْبَأْسَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (احزاب/۱۸)؛ «خداوند آنان که مردم را از جنگ باز می‌داشتند و به برادران خود می‌گفتند پیش ما بیایید، به خوبی می‌شناسد. آنها مردمی ضعیفند و جز به مقدار کمی، کارزار نمی‌کنند».

کلمه «معوّقین» اسم فاعل از تعویق است که به معنای منصرف کردن و تأخیر انداختن است و کلمه «هلم» اسم فعلی است که معنای «بیا» را می‌دهد و چون اسم فعل است، تشبیه و جمع ندارد. و کلمه «بأس» به معنای شدت و جنگ است (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۷۴: ۴۳۱/۱۶).

#### ۱۴. استعفاف و تعفف

در نظام بهداشت و سلامت از منظر قرآن و عترت، لزوم عفت ورزی و پاکدامنی و خود نگهداری در مقابل امیال و شهوات که منشأ بروز اختلالات فردی، خانوادگی و اجتماعی است، به کرات بیان گردیده است. این عفت و پاکدامنی در شرایط وجود استطاعت و عدم آن به شکل‌های گوناگونی قابل تصور و اجراست؛ با فرایندهایی همچون ازدواج در شرایط استطاعت و روزه‌داری و ورزش در فراهم نبودن شرایط ازدواج.

استعفاف و تعفف حصول حالتی برای نفس است که از غلبه شهوت جلوگیری می‌کند (راغب اصفهانی، المفردات فی غرائب القرآن، ۱۳۸۵: ۳۵۱)؛ برای مثال، خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَلَيْسَتَعْفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ... وَلَا تُكْرَهُوا فَتْيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِيَبْتِغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَنْ يُكْرِهِنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (نور/۳۳)؛ «آنان که استطاعت زناشویی ندارند، باید پاکدامنی پیشه کنند تا خدا از کرم خویش توانگرشان گرداند... و کنیزان خود را اگر خواهند که پرهیزگار باشند به خاطر ثروت دنیوی به زنا وادار مکنید. هر کس که آنان را به زنا وادارد، خدا برای آن کنیزان که به اکراه بدان کار وادار گشته‌اند، آمرزنده و مهربان است».

کلمه «استعفاف» و «تعفف» با همدیگر قریب المعنا هستند. مراد از نیافتن نکاح، قدرت نداشتن بر مهریه و نفقه است. معنای آیه این است که کسانی که قدرت بر ازدواج ندارند، از زنا احتراز بجویند تا خداوند ایشان را از فضل خود بی نیاز کند.

کلمه «فتیات» به معنای کنیزان و فرزندان ایشان و کلمه «بغاء» به معنای زناست و این کلمه مفاعله از بغی است، و «تحصن» به معنای تعفف و ازدواج کردن است. اگر نهی از اکراه را مشروط کرده به اینکه اگر خودشان خواستند تعفف کنند، بدان جهت است که اکراه در غیر این صورت تحقق نمی‌یابد؛ لذا در صورت اکراه آنان را وعده مغفرت داده است (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۷۴: ۱۵/۱۵۸).

#### ۱۵. تعفف حتی در کهنسالی

تعفف و خود نگهداری به اندازه‌ای عامل پیشگیرانه و حافظ سلامتی جامعه است که در دوره کهنسالی نیز مورد توجه قرار گرفته است قرآن می‌فرماید: ﴿وَالْقَوَاعِدُ مِنَ النِّسَاءِ اللَّاتِي لَا يَرْجُونَ نِكَاحًا فَلَيْسَ عَلَيْهِنَّ جُنَاحٌ أَنْ يَضَعْنَ ثِيَابَهُنَّ غَيْرَ مُتَبَرِّجَاتٍ بِزِينَةٍ وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَهُنَّ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (نور/۶۰)؛ «پیر زنان که دیگر امید شوی کردنشان نیست، بی آنکه زینت‌های خود را آشکار کنند، اگر چادر خویش بنهند، مرتکب گناهی نشده‌اند. و خودداری کردن برایشان بهتر است و خدا شنوا و داناست».

کلمه «قواعد» جمع قاعده است که به معنای زنی است که از نکاح بازنشسته باشد؛ یعنی دیگر کسی به خاطر پیری‌اش میل به او نمی‌کند؛ بنابراین، جمله ﴿اللَّاتِي لَا يَرْجُونَ نِكَاحًا﴾ وصفی توضیحی برای کلمه قواعد است. بعضی گفته‌اند: کلمه مذکور به معنای زنی است که از حیض یائسه شده باشد و وصف بعد از آن صرفاً برای رفع اشتباه است (طبرسی، مجمع البیان، ۱۳۷۴: ۷/۱۵۴).

در واقع، این آیه در معنای استثنایی است از عموم حکم حجاب و معنایش این است که بر هر زنی حجاب واجب است الا زنان مسن که می‌توانند بی حجاب باشند. البته در صورتی که کرشمه و تبرج نداشته باشند. جمله ﴿وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَهُنَّ﴾ کنایه است از خودپوشی؛ یعنی همین زنان سالخورده نیز اگر خود را بپوشانند بهتر از برهنه بودن است، و جمله ﴿وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ تعلیل حکمی است که تشریح کرده و معنایش این است که خدا آنچه را که

زنان به فطرت خود در خواستش را دارند، شنواست و به احکامی که به آن محتاجند، داناست (طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۷۴: ۱۵/۲۲۸).

#### ۱۶. استقامت در عهد و پیمان

استقامت به معنای پایداری در راهی بر خط راست است (راغب اصفهانی، المفردات فی غرائب القرآن، ۱۳۸۵: ۴۱۸). خداوند متعال مکرر در آیات متعدد با اشاره به پابندی به عهد و پیمان‌های بسته شده، بر آن تأکید می‌نماید. این پابندی در عرصه فردی باعث افزایش اعتماد به نفس و پرهیز از آسیب‌های پیرامون می‌گردد. در عرصه خانواده، بنیان‌های مستحکم خانواده و ارتباط بین زن و شوهر را حفظ می‌نماید و در عرصه اجتماعی، پابندی به اصول و قواعد و قوانین را در پی دارد. خداوند متعال در موضوع عهد و پیمان با کسانی که قابل اعتماد نیستند و نمی‌توان به آنان دل بست، نمونه‌ای را ذکر می‌نماید که مشرکان هستند، آنجا که می‌فرماید: ﴿كَيْفَ يَكُونُ لِلْمُشْرِكِينَ عَهْدٌ عِنْدَ اللَّهِ وَ عِنْدَ رَسُولِهِ إِلَّا الَّذِينَ عَاهَدْتُمْ عِنْدَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ فَمَا اسْتَقَامُوا لَكُمْ فَاسْتَقِيمُوا لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ﴾ (توبه/۷)؛ «چگونه مشرکان را با خدا و پیامبر او پیمانی باشد؟ مگر آنهایی که نزد مسجد الحرام با ایشان پیمان بستید. اگر بر سر پیمانشان ایستادند، بر سر پیمانتان بایستید. خدا پرهیزگاران را دوست دارد.»

آیه بدین معناست که چگونه اینها پیمان درستی دارند با اینکه در دل تصمیم به شکستن و نقض آن گرفته‌اند. در واقع، این کلام و استفهام از روی تعجب یا از روی انکار است. برخی گفته‌اند: معنای آیه این است: چگونه خدا دستور می‌دهد که از ریختن خون مشرکان دست باز دارید؟! آن‌گاه کسانی که نزد خدا پیمان دارند، استثناء شده‌اند؛ زیرا اینان در دل قصد پیمان شکنی و خیانت تو را ندارند.

معنای استقامت در این آیه نیز این است که تا وقتی آنها بر عهد و پیمان پایدارند، یعنی مادامی که اینها بر آن طریقه مستقیم با شما باقی هستند، شما نیز با آنها همان‌گونه باشید.

#### ۱۷. عدم پیروی از نادانان

در سیر به سوی تکامل و پیشرفت، انسان عاقل به دنبال افراد یا جریاناتی است که منشأ پیشرفت و رشد او شوند؛ پس به نادانان و جاهلان اتکا نمی‌نماید. این موضوع به عنوان یک

راهکار فردی، خانوادگی و اجتماعی مانع از ورود هجمه‌های چشم و همچشمی، تجمل‌گرایی، ظاهرنگری، حسادت، حرص و طمع می‌گردد. ﴿قَالَ قَدْ أُجِيبَتْ دَعْوَتُكُمَا فَاسْتَقِيمَا وَلَا تَتَّبِعَانَّ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (یونس/۸۹)؛ «(خدا) فرمود: دعای هر دو شما پذیرفته شد؛ پس پایداری کنید؛ و راه کسانی را که نمی‌دانند، پیروی نکنید».

از امام صادق (علیه السلام) نیز روایت شده است: «وَلَا تَتَّبِعَنَّ سَبِيلَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ» یعنی خدای سبحان در این آیه موسی و هارون را نهی کرده و فرموده است: از طریقه کسی که به خدا ایمان ندارد، و خدا و پیغمبران او را نمی‌شناسد پیروی نکنید (طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن؛ ۱۳۸۰: ۳۴۸/۱۱).

#### ۱۸. توجه به بصیرت و آگاهی دائمی الهی بر مخلوقات

نظارت دائمی، مستمر و حضور خداوند که در تمامی مراحل، زمان‌ها، شرایط و حالات در کنار انسان حضور دارد و از رگ گردن به او نزدیک‌تر است، خود نقطه اتکا و توکل به ذاتی است که هیچ‌گاه انسان را تنها نمی‌گذارد؛ رویکردی که علاوه بر پیشگیری از افسردگی و احساس تنهایی، قدرتی مضاعف را ایجاد می‌نماید تا انسان به سوی تکامل و پیشرفت میل نماید. خداوند متعال استقامت‌ورزی و حرکت در راستای فرامین الهی را قرین توجه خویش می‌داند که هیچ چیزی از محضر او پنهان نمی‌ماند ﴿فَاسْتَقِمُّ كَمَا أُمِرْتُ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (هود/۱۱۲)؛ «پس همان‌گونه که فرمان داده شدی پایداری کن! و کسانی که با تو (به سوی خدا) بازگشتند، (نیز پایداری کنند) و طغیان نکنید، [چرا] که او به آنچه انجام می‌دهید بیناست».

استقامت در آیه به معنای ادای مأموریت و رساندن آن و جلوگیری از منهیات الهی است که طبق آیه شامل مؤمنان نیز می‌شود.

﴿وَلَا تَطْغَوْا﴾ یعنی با کم و زیاد کردن آن از امر و فرمان خدا تجاوز نکنید که از حد استقامت خارج شوید و بدانید که به راستی خداوند به اعمال شما داناست و چیزی بر وی پوشیده نماند.

#### ۱۹. طهارت و پاکیزگی (وضو، غسل و تیمم)

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَ



امْسَحُوا بِرُؤُسِكُمْ وَارْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُؤُسِكُمْ وَارْجُلَيْكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَ لِيُيَمِّنَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾ (مائده/٦)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که برای نماز برمی‌خیزید، پس چهره‌هایتان و دست‌هایتان را تا آرنج بشوید؛ و سرهایتان و پاهایتان را تا دو مفصل [یا برآمدگی روی پاها] مسح کنید. و اگر جُنُب هستید، پس (با غسل کردن خود را) پاک کنید. و اگر بیمارید یا در مسافرتید [و] یا یکی از شما، از مکان پست (دستشویی) آمد، یا با زنان تماس (جنسی) داشتید، و آبی (برای وضو یا غسل) نیافتید، پس بر زمین پاک [نیکو] تیمم کنید؛ و از آن، بر چهره‌ها و دست‌هایتان بکشید. خدا نمی‌خواهد، تا بر شما هیچ تنگ بگیرد، ولیکن می‌خواهد، تا شما را پاک سازد و نعمتش را بر شما تمام نماید؛ تا شاید شما سپاسگزاری کنید».

آیه شریفه دلالت دارد بر اینکه نماز مشروط به شستن و مسح کردن (وضو) است و از آن بیش از این مقدار استفاده نمی‌شود که نماز وضو می‌خواهد، اما اینکه آن قدر اطلاق داشته باشد به طوری که دلالت کند بر اینکه هر نمازی یک وضو لازم دارد، هر چند وضوی قبلی باطل نشده باشد، منوط به این است که آیه شریفه اطلاق داشته باشد، در حالی که آیات تشریح از جمیع جهات کمتر اطلاق دارد. البته این سخن با قطع نظر از جمله: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾ است، چون با در نظر گرفتن این جمله آیه نسبت به حال جنابت اطلاق ندارد، بلکه مقید به نبودن جنابت است. حاصل معنای مجموع آیه این است که اگر جنب نباشید و بخواهید به نماز بایستید، باید وضو بگیرید و اما اگر جنب بودید، باید خود را طاهر سازید.

جمله ﴿إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ...﴾ اطلاق ندارد تا دلالت کند که یک نمازها وضو می‌خواهد. ممکن است همین معنا را از جمله ﴿وَ لَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ﴾ استفاده کرد؛ چون این جمله به ما می‌فهماند که غرض خداوند از تشریح غسل، وضو و تیمم این نیست که تکلیف و مشقت شما را زیاد کند، بلکه غرض این است که طهارت معنوی حاصل شود؛ بنابراین اگر غرض داشتن طهارت است، نمازگزار مادام که وضوی قبلیش باطل نشده، طهارت معنوی دارد، پس تک تک نمازها وضو نمی‌خواهد (طباطبایی، تفسیر المیزان،

۱۳۷۴: ۳۵۵/۵.

از سوی دیگر، در بررسی فواید معنوی و بهداشتی وضو و تیمم همین بس که چون انسان خود را آماده حضور در محضر خدا می‌نماید و در واقع همچنان که از مفهوم کنایی وضو به دست می‌آید. سر تا پا، مطیع و فرمانبردار خدا می‌گردد تا افزون بر سخن گفتن با خدا، عامل به آنچه می‌گوید گردد، با گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» تنها امید به رحمت خدا داشته باشد. در مقابل نعمات او با اطاعت و بندگیش شکر گذاری نماید. او را مالک روز جزا بداند و ایمان به معاد و روز رستاخیز داشته باشد. تنها او را بیرستد و تنها از او یاری بجوید. از او راه مستقیم هدایت را طلب نماید. راه و طریق کسب نعمت و روزی را از او بخواهد و از راه مغضوبین و گمراهان بپرهیزد (رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ۱۳۸۷: ۵۵/۵).

طهارت، وضو، غسل و تیمم علاوه بر بعد عبادی، سلامت و بهداشت جسم، روح، روان و تعاملات با دیگران در فضای خانواده و مسجد را نیز به دنبال دارد. تعادل در اجزای بدن همچون دست‌ها و پاها و تعادل در اعصاب با تکراری که در هر شبانه روز دارد نیز از فواید آن است. از سویی، پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها نظیر عفونت‌ها و اختلالات دستگاه‌های بدن نظیر سیستم کلیه و مجاری ادرار نیز فواید دیگر آن می‌تواند باشد.

۲۰. پرهیز از غنا

در موضوع غنا، لهُو و لعب آیات بسیاری آمده است که نشانه‌ای برای راهنمایی بشر در برخورد با این امور می‌تواند باشد؛ اموری که نه تنها سلامت روحی و روانی فرد را به خطر می‌اندازد، بلکه ممکن است ستون‌های خانواده را به لرزه درآورد و بنیان‌های اجتماعی را تخریب نماید. محصول تبعیت از اوامر الهی در این خصوص صیانت از فرد، خانواده و جامعه است که با استفاده حداکثری از پتانسیل‌های حلال خدادادی و پر نمودن ظرف آن، جایی برای ابتلا به گناه، کجروی و آسیب باقی نمی‌گذارد. خداوند می‌فرماید: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَ يَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ﴾ (لقمان/۶).

غنا یکی از دام‌های بزرگ شیاطین است. در اینجا سخن از گروهی است که درست در

مقابل گروه «محسنین» و «مؤمنین» قرار دارند؛ سخن از جمعیتی است که سرمایه‌های خود را برای بیهودگی و گمراه ساختن مردم به کار می‌گیرند، و بدبختی دنیا و آخرت را برای خود می‌خرند. نخست می‌فرماید: «و بعضی از مردم، سخنان باطل و بیهوده را خریداری می‌کنند تا خلق خدا را از روی جهل و نادانی از راه خدا گمراه سازند» و در پایان آیه اضافه می‌کند: «عذاب خوار کننده از آن این گروه است».

به هر حال، غنا یکی از مصادیق لهو الحدیث است. «لهو الحدیث» نیز مفهوم وسیع و گسترده‌ای دارد و هر گونه سخنان یا آهنگ‌های سرگرم کننده و غفلت‌زا که انسان را به بیهودگی یا گمراهی می‌کشاند در بر می‌گیرد، خواه از قبیل «غنا» و الحان و آهنگ‌های شهوت‌انگیز و هوس‌آلود باشد و خواه سخنانی که نه از طریق آهنگ، بلکه از طریق محتوا انسان را به بیهودگی و فساد، سوق می‌دهد.

از مجموع کلمات فقهای اسلام استفاده می‌شود که «غنا» آهنگ‌هایی است متناسب مجالس فسق و فجور و اهل گناه و فساد می‌باشد و قوای شهوانی را در انسان تحریک می‌نماید. این نکته نیز جالب توجه است که گاه یک آهنگ هم خودش غنا و لهو و باطل است و هم محتوای آن؛ به این ترتیب اشعار عشقی و فسادانگیز را با آهنگ‌های مطرب بخوانند و گاه تنها آهنگ، غناست. نیز اشعار پر محتوا یا آیات قرآن و دعا و مناجات را اگر به آهنگی بخوانند که مناسب مجالس عیاشان و فاسدان است حرام می‌باشد (مکارم شیرازی، برگزیده تفسیر نمونه، ۱۳۸۷: ۵۵۲/۳).

در جای دیگری از قرآن کریم خداوند متعال می‌فرماید: ﴿فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَ اجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ﴾ (حج/۳۰) خداوند پس از آن که بندگان را به توجه نسبت به محرّماتش وادار فرموده در این قسمت به دوری از بت‌ها و گفتار دروغ سفارش می‌کند زیرا توحید خداوند و نفی شرک از ذات اقدس او، و نیز صادق گفتار، بیشترین حرمت را داراست.

از سوی دیگر، خداوند شرکت در مجلس غنا و شاهد بودن بر آن را نهی می‌نماید؛ آنجایی که می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾ (فرقان/۷۲)؛ «و کسانی که به باطل گواهی نمی‌دهند (و در مجالس باطل حاضر نمی‌شوند) و هنگامی که در بیهوده بگذرند، بزرگوارانه بگذرند». محمد بن مسلم از امام صادق (علیه السلام) نقل می‌کند که در

مورد این آیه سؤال شد. حضرت فرمودند: منظور غنا است (کلینی، اصول الکافی، ۱۳۶۹: ۴۳۲/۶). منظور ﴿لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ﴾ کسانی هستند که «در مجالس گناه و هرزگی و باطل حاضر نمی‌شوند» نیز مقصود از «زور» غنا و خوانندگی است، که از امام باقر (علیه السلام) و امام صادق (علیه السلام) روایت شده است. در نهایت باید گفت پرهیز از غنا و هرگونه لهو الحدیث، نقش به‌سزایی در بهداشت روح و روان آدمی دارد که آثار آن را در زندگی فردی و اجتماعی می‌توان ملاحظه کرد.

#### نتیجه

از آنچه در نوشتار حاضر گذشت، نتایج ذیل به دست می‌آید:

۱. تندرستی، بهداشت و سلامت و پیشگیری به مفهوم وسیع آن یک ارزش است.
۲. اهل ایمان به سالم زیستن شایسته‌ترند.
۳. سلامت به طور کلی، خود مقدمه لازم برای انجام وظایف دینی و حفظ کیان اعتقادی و عزت مسلمانان است.
۴. تأمین سلامت و حفظ و ارتقای آن نیازمند برخورداری مردم از آگاهی‌های ضروری بهداشتی است.
۵. هر تلاشی که در زمینه بهداشت و پیشگیری با الهام از رهنمودهای حیات بخش و مسئولیت آفرین اسلامی صورت می‌گیرد، تلاشی مقدس است که می‌توان آن را مصداق روشنی از اعمال صالح و عبادات ثمربخش و مایه خشنودی خداوند متعال دانست.
- ۶ همه و به خصوص برگزیدگان و فرهیختگان و مدیران جامعه اسلامی برای تأمین سلامت جامعه بشری به طور عام و برای جامعه اسلامی به طور خاص مسئولیت دارند.
۷. از آنجا که تأمین سلامت با مفهوم جامع آن مشارکت همگانی را می‌طلبد، بجاست که آن را یک مسئولیت همگانی فرض نماییم.

## منابع

- ایبیری، ابراهیم (۱۴۰۵ق)، الموسوعه القرآنیه، موسوعه السجل العرب.
- بستانی، فواد افرام (۱۳۷۰ش)، فرهنگ ابجدی، مترجم رضا مهیار، تهران، اسلامی.
- حر عاملی، محمد حسن (۱۴۱۲ق)، وسائل الشیعه، قم، آل البیت.
- حسین بن محمد (معروف به راغب اصفهانی)، ابی القاسم (۱۳۸۵ش)، المفردات فی غرائب القرآن، ارومیه، ظرافت.
- رضایی اصفهانی، محمد علی (۱۳۸۷ش)، تفسیر قرآن مهر، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- رضایی اصفهانی، محمد علی و جمعی از فضلاء حوزه و دانشگاه، ترجمه قرآن کریم، موسسه فرهنگی دارالذکر، ۱۳۸۳ش.
- رضایی اصفهانی، محمد علی (۱۳۸۳ش)، درآمدی بر تفسیر علمی قرآن، تهران، اسوه.
- رضایی، حسن رضا (۱۳۸۳ش)، بررسی شبهات قرآن و فرهنگ زمانه، قم، مرکز مدیریت حوزه.
- صدوق، محمد بن علی بن بابویه (۱۳۸۷ش)، عیون اخبار الرضا، تهران، نشر جهان.
- صدوق، محمد بن علی بن بابویه (۱۳۹۰ش)، علل الشرایع، تهران، وانک، چاپ سوم.
- صفی‌علیشاه، حسن بن محمد باقر (۱۳۷۸ش)، تفسیر صفی، تهران، منوچهری.
- طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۴ش)، تفسیر المیزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- طبرسی، ابو علی فضل بن حسن (۱۳۷۴ش)، جوامع الجامع، ترجمه احمد امیری شادمهری، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۸۰ش)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، فراهانی.
- طیب، سید عبدالحسین (۱۳۷۸ش)، أطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران، اسلام.
- علی بن الحسین، امام چهارم (۱۳۸۷ش)، الصحیفه السجادیه، تهران، کارآفرینان فرهنگ و هنر، چاپ دوم.
- قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۷ش)، تفسیر أحسن الحدیث، تهران، بنیاد بعثت.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۹ش)، اصول الکافی، قم، اسلامی.

مجلسی، محمد باقر (۱۴۱۳ق)، بحار الأنوار، تهران، اسلامیه.

مستغفری، ابوالعباس و محمد خلیلی (۱۳۸۵ش)، روش تندرستی در اسلام، ترجمه یعقوب

مراغی، قم، مومنین، چاپ چهارم.

مغنیه، محمد جواد (۱۴۲۴ق)، تفسیر الکاشف، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷ش)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

