

Investigating the Physical and Mental Health from The Perspective of The Holy Qur'an and Atrat and The Ways to Improve It: Systemic Review

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Amirhossein Samiee Dehpagae^{1*}

How to cite this article

Samiee Dehpagae Amirhossein, Investigating the Physical and Mental Health from The Perspective of The Holy Qur'an and Atrat and The Ways to Improve It: Systemic Review, *Journal of Quran and Medicine*. 2023; 8(1): 88-98.

1. School of Dentistry, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran (Corresponding Author)

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: samieeamirhossein97@gmail.com

Article History

Received: 2022/10/16

Accepted: 2023/06/12

ABSTRACT

Background: Human is a being composed of two dimensions, spiritual and physical, and since the purpose of religion is to guide mankind to achieve salvation in all dimensions, special attention has been paid to the issue of health in both aspects. Therefore, religious teachings consider special value to maintaining and improving physical and mental health and its status.

Purpose: The current research aims to study and identify the importance of physical and mental health from the perspective of the verses of the Holy Qur'an, the hadiths of Masoomin (PBUH) and Islamic supplications, and seeks to explain ways to improve physical and mental health.

Method: This research was done in an analytical-descriptive way and with a library-document method; The collected data were analyzed with the Qur'anic-narrative approach.

Results: This study showed that the verses of the Holy Qur'an and the hadiths of Masoomin (PBUH) contain important tips and instructions regarding various aspects of health, which action and attention to them will lead to the promotion and improvement of physical and mental health.

Conclusion: The importance of health care is emphasized in many verses of the Holy Qur'an and the hadiths of Masoomin (PBUH), and teachings in the form of dos and don'ts, halal and haram, or in the form of recommendations to improve health. By increasing interdisciplinary cooperation with other sciences, including medical sciences, psychology, etc., it is possible to provide essentials for explaining and promoting religious teachings in relation to various aspects of health.

Keywords: Islam, Holy Qur'an, Masoomin, Physical Health, Mental Health.

بررسی سلامت جسم و روان از منظر قرآن و عترت و

راه کارهای ارتقاء و بهبود آن: مطالعه‌ی مروری

امیرحسین سمیعی ده پاکائی*

دانشکده دندانپزشکی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

پیش زمینه: انسان موجودی تشکیل یافته از دو ساحت روحانی و جسمانی است و از آن جا که هدف دین، رهنمود بشر برای نیل به نیک‌بختی و رستگاری در همه‌ی ابعاد است، در آیات و روایات به مسئله‌ی سلامت در هر دو بعد جسمی و روانی توجه ویژه‌ای گردیده‌است. از همین رو آموزه‌های دینی، برای حفظ، ارتقاء و بهبود سلامت جسم و روان و جایگاه آن ارزش ویژه‌ای قائل است. هدف: پژوهش حاضر با هدف تحلیل و شناسایی اهمیت سلامتی جسمی و روانی از دیدگاه آیات قرآن کریم، روایات معصومین و ادعیه اسلامی به دنبال تبیین راه کارهای ارتقاء و بهبود سلامت جسم و روان می‌باشد.

روش: این پژوهش به شیوه‌ی تحلیلی-توصیفی و با روش کتابخانه ای-اسنادی انجام شده‌است؛ بعد از جمع‌آوری اطلاعات کافی در جهت رسیدن به اهداف پژوهش، اطلاعات جمع‌آوری شده با رویکرد قرآنی-روایی تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها: این پژوهش نشان داد که آیات قرآن کریم و روایات معصومین (ع) در بر دارنده‌ی نکات و دستورالعمل‌های حائز اهمیت پیرامون ابعاد مختلف سلامت است که عمل و توجه به آن‌ها ارتقاء و بهبود سلامت جسم و روان را در پی خواهد داشت.

نتیجه‌گیری: در بسیاری از آیات قرآن کریم و روایات معصومین (ع) اهمیت مراقبت از سلامت مورد تأکید قرار گرفته و آموزه‌هایی در قالب بایدها و نبایدها، حلال و حرام و یا به شکل توصیه‌ای به جهت ارتقاء سلامت بیان شده‌است. با افزایش همکاری‌های میان رشته‌ای با سایر علوم از جمله علوم پزشکی، روان‌شناسی و... می‌توان ملزومات تبیین و ترویج بیش از پیش آموزه‌های دینی در رابطه با ابعاد مختلف سلامت را فراهم کرد.

واژگان کلیدی: اسلام، قرآن کریم، معصومین، سلامت جسمانی، سلامت روانی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۲۲

*نویسنده مسئول: samieeamirhossein97@gmail.com

مقدمه

سبک زندگی (Life Style) به معنی روش زندگی ویژه‌ی یک فرد، گروه یا جامعه می‌باشد. این اصطلاح اولین بار به وسیله‌ی آلفرد آدلر روانشناس اتریشی در سال ۱۹۲۹ مورد استفاده واقع شد (۱).

سبک زندگی مانند یک الگوی به نسبت پایدار از رفتارهای فردی و اجتماعی در زندگی روزمره از نقطه نظرات گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است. جوامع گوناگون با عنایت به فرهنگ‌های گوناگون، تبعاً نظرات متفاوتی را برای خود ملاک قرار داده‌اند (۲). جامعه‌ی ما نیز به عنوان یک جامعه‌ی بشری پیرو "قرآن و عترت"، در حیطه‌ی سلامت در پی شناخت و گسترش اسلوبی ویژه از سبک زندگی با ریشه‌های قرآنی و اسلامی است، که قادر است تا با ایجاد یک نظام یک پارچه و برگرفته از سبک زندگی قرآنی و سیره‌ی عملی معصومین (ع) در راستای انتشار و گسترش آن گام بردارد (۳). مقام معظم رهبری در این باره می‌فرماید: «رفتار اجتماعی و سبک زندگی تابع تفسیر ما از زندگی است. هدف زندگی چیست؟ هر هدفی که ما برای زندگی معین کنیم، برای خودمان ترسیم کنیم به طور طبیعی، متناسب با خود یک سبک زندگی، به ما پیشنهاد می‌شود» (۴).

دین اسلام به عنوان آخرین دین الهی با آموزه‌های خود، تمامی ابعاد زندگی دنیوی و مادی انسان‌ها را شامل می‌شود و با توجه به تمام مسائل فردی و اجتماعی، نسخه‌ی جامع الهی را برای تضمین رستگاری دنیا و آخرت در اختیارمان قرار می‌دهد. دین اسلام برای همه جنبه‌های زندگی بشر برنامه اصولی دارد و هیچ موضوعی از آیین و روش آن خارج نیست (۵). به همین دلیل، سلامتی به عنوان یکی از عواملی که نقشی بنیادین را در رشد و کمال انسانی ایفا می‌کند از این قاعده مستثنی نبوده و از موارد حائز اهمیت است که آئین اسلام همیشه بر آن تأکید بسیار دارد. به دلیل آن که اسلام دین جامع نگر است، سلامتی را یک نیاز بنیادی و تضمین‌کننده‌ی ادامه‌ی نسل بشر می‌داند، رهنمودهای بسیاری جهت حفظ و ارتقاء آن ارائه می‌دهد. در آموزه‌های دینی با صدها رهنمود متنوع مواجه می‌شویم که به دنبال هدایت انسان به سمت سلامتی هستند. در قرآن کریم به مشروح جزئیات هر چیزی پرداخته نشده است، ولی شرح جزئیات آن‌ها بر عهده پیامبر اسلام (ص) و ائمه معصومین نهاده شده‌است.

سلامت یکی از ابعاد مهم زندگی انسان است که سلامت جسم و سلامت روان را در بر می‌گیرد (۶) و در این رابطه قرآن کریم رهنمودهای با ارزشی دارد که به انسان یادآوری می‌کند که دارای دو بعد جسم و روح است که هر کدام دارای خصایص ویژه‌ای نظیر دردها و لذت‌ها است و سلامت هر کدام را در گرو سلامت دیگری و تأثیر گیرنده از آن می‌داند (۷-۹).

از آغاز توجه انسان به مفهوم سلامت، تعاریف گوناگون و مختلفی از آن ارائه گردیده است؛ همچنین ابعاد مختلفی از سلامت شناسایی شده و به مفهوم سلامت اضافه گردیده است. در آغاز تا قرن‌ها توجه فقط محدود به بُعد جسمانی و فقدان بیماری جسمی معطوف بود. ولی در سال ۱۹۴۶ سازمان جهانی بهداشت (WHO)، در ماده ۲ اساسنامه خود تعریف سه بعدی سلامت زیستی، روانی و اجتماعی را جایگزین مفهوم محدود سلامت یعنی سلامت جسمی کرد (۱۰).

در ادامه به تعدادی از کتب و مقالات منتشر شده در این حیطه اشاره می‌گردد:

حسن رضایی، آموزه‌های تندرستی در قرآن (۱۳۸۴)؛ محمدمهدی اصفهانی کتاب آیین تندرستی (۱۳۸۸)؛ سعید شاملو، کتاب بهداشت روان (۱۳۸۶)؛ سیدحسن حسینی، کتاب بهداشت روانی از دیدگاه اسلام (۱۳۹۶)؛ حمزه گنجی، سلامت روانی (۱۳۷۹)؛ حمیدزاده اربابی و همکاران، مقاله ابعاد سلامت از دیدگاه قرآن کریم (۱۳۸۹)؛ فرشته روشن و مجید خزاعی، مقاله سلامت روان از دیدگاه قرآن (۱۳۹۱)؛ رضا فیروزی؛ اسماعیلی، مصطفی؛ معتمدی عبدالله، مقاله مفهوم‌شناسی سلامت از دیدگاه قرآن و حدیث (۱۳۹۲)؛ کاظم معاضدی؛ عبدالله اسدی، مقاله بررسی روش حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم، (۱۳۹۱)؛ ماجده اکبری، مقاله سلامت جسم از دیدگاه قرآن (۱۳۹۵)؛ سیده سمیه صدیقی، مقاله سلامت جسم در قرآن (۱۳۹۵)؛ جواد جمشیدی؛ حسین صادقی مقاله سلامت از دیدگاه قرآن (۱۳۹۵)؛ مصطفی آخوندی، نگاهی به غذا و تغذیه از منظر اسلامی (۱۳۸۷).

بیان مسئله

موضوع سلامت چه از نظر فردی و چه از نظر اجتماعی بی‌شک یکی از حائز اهمیت‌ترین جنبه‌های زندگی است. موضوعی که از عصر ماقبل تاریخ تا زمان معاصر، انسان همواره در تلاش برای رسیدن به آن بوده است. سلامت، پیشین‌سازی الزامی برای ایفای نقش‌های اجتماعی است و بشر تنها در صورتی قادر است در جامعه‌ی خود فعالانه ایفای نقش داشته باشد که هم خود احساس سلامت کند و هم اجتماع خود را سالم بداند (۱۳).

آموزه‌های اسلام برای حفظ و ارتقاء سلامتی و جایگاه سلامت جسم و روان ارزش فوق‌العاده‌ای قائل است و تمام سعی آن در جهت رساندن انسان به مقصود اصلی حیات است؛ بنابراین برای سلامت او نیز اهمیت قابل توجهی قائل شده و پیرامون آن دستوراتی را در نظر گرفته است. سلامت یکی از حائز اهمیت‌ترین ارکان تعیین‌کننده سودمندی زندگی است که از منظر دین و رای جسم بوده و ابعاد مختلف وجودی انسان از جمله سلامت روان و سلامت معنوی او را شامل می‌شود. در آموزه‌های اسلامی مفهوم سلامت به کرات مورد توجه قرار گرفته و این رهنمودها را به وسیله‌ی وحی یا تعالیم اولیای الهی به انسان گوشزد نموده است. به همین دلیل رشد و کمال روحانی و ملکوتی انسان به عنوان آفریده‌ی مورد تکریم آفریدگار متعال، نیازمند بهره‌مندی از سلامت به مفهوم کامل آن است تا در طی این مسیر خطیر متوقف و دچار موانع و مشکلات نگردد (۱۴). تمام انسان‌ها در طی حیات خود جهت سلامتی برنامه‌ریزی‌هایی دارند و حدالمقدور جهت حفظ و ارتقاء تندرستی خود کارهایی را انجام می‌دهند، چرا که در شرایط عدم بهره‌مندی از سلامت جسمی و روانی شخص قادر نیست تا نقش خود را به درستی ایفا کند و از سمت دیگر دچار مشکلات روحی و روانی خواهد شد. مسئله‌ی سلامتی از آغاز تا کنون در ادوار متمادی تاریخ مطرح بوده است،

اگرچه گذشتگان، به خصوص در جهان اسلام به سلامت و سلامت معنوی عنایت ویژه داشته‌اند و در منابع اسلامی نیز معارف و مطالب عمیق و قابل تأمل بسیاری در این باب مطرح شده است؛ اما در دوران معاصر به دنبال گرایش افراطی به علوم مادی و تجربی ناشی از رشد سریع علوم و جدایی دین از علم در جهان مسیحیت طی چهار قرن گذشته، سلامت معنوی، به خصوص در جهان غرب در مقام نظر و عمل، مغفول مانده است. به همین علت با وجود پیشرفت‌های چشم‌گیر و بهره‌مندی‌های بسیار انسان از امکانات مادی و ظاهری، انسان امروز از آرامش درونی و سلامت معنوی محروم است و به علت فقدان سلامت معنوی، سلامت جسمی، روانی و اجتماعی او نیز آسیب‌پذیر گشته است. گمشده‌ی اصلی این روزهای بشریت، سلامت معنوی است به همین دلیل بشر امروز، هراسان و شتابان در جست‌وجوی معنویت و سلامت معنوی است و رازگسترش پرشتاب و روتق عرفان‌واره‌ها و معنویت‌های کاذب، همین احساس نیاز است؛ اما به باور ما معنویت و سلامت معنوی را در چیز دیگری به جز مصداق حقیقی و واقعی آن یعنی اسلام نمی‌توان یافت (۱۱).

براین اساس مطالعه حاضر قصد دارد تا یکی از مفاهیم کلیدی و بنیادی مد نظر اسلام، یعنی اهمیت و جایگاه سلامت جسم و روان و راهکارهای ارتقاء آن را بر پایه‌ی آیات قرآن، احادیث و ادعیه معتبر مورد بررسی قرار دهد.

پیشینه‌ی تحقیق

اهمیت موضوع سلامت موجب گردیده تا پژوهش‌های فراوان و با ارزشی در داخل و خارج از کشور پیرامون ابعاد، خصوصیات، شاخص‌ها و مولفه‌های سلامت انجام شود و تا کنون کتاب‌ها و مقالات گوناگونی در این رابطه نوشته شده است. اما به نظر می‌رسد مطالعاتی که در کشور ما پیرامون این موضوع انجام گرفته، تا حدی متفاوت از پژوهش‌های قرآن و سلامت در سطح بین‌المللی است. برای نمونه محور مطالعات صورت گرفته در کشور بیشتر حول حیطه‌ی سلامت روان است تا مباحث طب جسمانی و پزشکی مدرن؛ احتمالاً آن چه که بیشتر از هر مورد دیگری پژوهش‌های داخلی را به این سمت هدایت کرده، سهولت بیشتر انجام چنین مطالعاتی است. بی‌تردید انجام تحقیقات با استفاده از چند ابزار روان‌شناسی و سلامت روان بسیار ساده‌تر از انجام تحقیقات آزمایشی در محیط آزمایشگاهی است. به همین علت در ایران پژوهش‌های مبنی بر سلامت روان از جمله استرس، افسردگی، اضطراب و... در صدر مطالعات میان‌رشته‌ای قرار دارد.

براساس نتایج مطالعه‌ی یدالله پور و همکاران (۱۲)، سهم سلامت جسمی از کل ۲۶۴ آیه‌ی مستخرج از قرآن کریم، ۶۹ آیه بوده و سهم سلامت روانی از همین تعداد آیه، ۹۴ آیه بوده است. در مجموع می‌توان استنباط کرد که مباحث بهداشتی حائز اهمیت در بعد روانی نظیر: صبر و شکیبایی در امور، توکل بر خدا، آرامش و اطمینان قلبی، دوری از غم و اندوه و اعتقاد به این که پس از هر دشواری آسایش خواهد بود، در قرآن مطرح گردیده است (۱۲).

۶. خلاص از بیماری، شفا ۷. آرامش، صلح ۸. سالم، تندرست.» (۱۷). در لغت‌نامه‌ی دهخدا نیز این چنین عنوان شده است: «بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن» (۱۸). سلامت که معادل واژه‌ی تندرستی است، مفهومی گسترده‌تر از سالم بودن بدن و فقدان بیماری و ناتوانی دارد. سلامت از مصدر سلم و به معنی دور بودن از آفات ظاهری و باطنی و دور ماندن از بلاها و عیوب آمده است. این تعریف با مشتقاتی نظیر: سلام، اسلام، مسلمان، تسلیم، سلم و نظیر آن، ۱۴۰ بار در قرآن کریم استفاده شده است (۱۹).

معنای اصطلاح سلامت: واژه‌ی سلامت تعریف وسیعی دارد و پیرامون تعریف آن، اتفاق نظر وجود ندارد. هر اجتماعی به عنوان قسمتی از فرهنگ خود از سلامت مفهوم ویژه‌ای را ارائه می‌کند. علاوه بر این، سلامتی یک فرآیند رو به تکامل و پویا است که با گذر زمان مفهوم آن تغییر می‌یابد. سلامت در تضاد با بیماری استفاده شده است؛ بشر در طی حیات خود سعی دارد تا از عوامل بیماری‌زا بر حذر باشد و خود را از آسیب‌های جسمی و روانی دور نگاهدارد. سلامت به صورت عامیانه به معنای در صحت کامل جسمی قرار داشتن و فاقد بیماری بودن تعریف می‌شود؛ معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می‌نامند در صورتی که همان طور که عنوان شد، تعریف سلامت بسیار وسیع‌تر و جامع‌تر می‌باشد.

تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت: سلامت عبارتست از: «برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو» (۱۰). شایان ذکر است که حکیم نظامی در کتاب پنج گنج خود، با بهره‌گیری از ابجاز شعر فارسی، تعریف طولانی سازمان جهانی بهداشت را با دو کلمه‌ی سلامت و آسودگی (سلامت به اقلیم آسودگیست) بیان کرده است. بنابراین «سلامتی مفهومی چند بعدی شامل: جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است. ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بر یکدیگر اثر کرده و تحت تاثیر یکدیگر قرار دارند. از این رو، اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی (جسمی و روانی و معنوی) و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد.» (۲۰).

کلمات معادل سلامت

درفرنگ لغت‌های فارسی، هر سه واژه‌ی سلامت، عافیت و صحت مترادف و در معانی مشابه ذکر شده است؛ ولی بین این سه واژه در روایات ماثور، تمایزاتی نیز وجود دارد؛ رویکرد کلمه‌ی سلامت عمدتاً به سمت سلامت معنوی است و کلمات صحت و عافیت بیشتر به سلامت جسمانی اشاره دارند.

شفا: به معنی صحت و سلامت است (۲۱). قرآن، شافی بشر از کوردلی، جهل و سرگردانی است. انسان قادر است با تمسک به قرآن، بسیاری از ناخوشی‌ها و ضررها را مرتفع سازد و به سلامت و عافیت روح و روان دست یابد (۲۲). در فرهنگ قرآنی، این خداوند است که بیماران را شفا می‌دهد و دیگران، وسیله و واسطه‌اند (شعرا/ ۸۰). در نتیجه مقصود از شفای قرآن، رهایی از

ولی هر وقت صحبتی درباره‌ی آن مطرح شده بیشتر جنبه‌ی جسمی آن ملاک قرار گرفته و کمتر به سایر جنبه‌های آن، به ویژه بعد روانی آن، توجه گردیده است (۱۵).

سلامت روانی عبارت است: «از وضعیتی که در ضمن آن فرد توانایی بالقوه خود را برای انجام دادن وظایف شخصی و اجتماعی به کار گرفته و در نتیجه این وضعیت هم به بالفعل کردن استعدادهای درونی اقدام کرده و هم قادر شده است که با اجتماع کنار بیاید.» (۱۶).

با توجه به مطالب گفته شده هدف مطالعه‌ی حاضر، شناسایی و معرفی آیات، روایات و ادعیه‌ی معتبر مرتبط با سلامت جسم و روان و اشاعه‌ی گنجینه‌های گرانبهای کلام الهی بر اساس گفتار و سیره‌ی معصومین (ع) در این رابطه می‌باشد.

روش تحقیق

پژوهش مروری حاضر به شیوه‌ی تحلیلی-توصیفی و با روش کتابخانه‌ای-اسنادی انجام شده است، مهم‌ترین کتب و مقالاتی که به بررسی مفهوم و راهکارهای سلامت از دیدگاه قرآن و عترت پرداخته بودند تا حد امکان استخراج گردیدند. مقالات انگلیسی‌زبان با استفاده از پایگاه‌های اطلاعاتی Google Scholar، PubMed، Web of Science و Scopus مورد جست و جو قرار گرفتند؛ این پایگاه‌های اطلاعاتی تعداد شایان توجهی از مجلات و مقالات معتبر را نمایه می‌کنند. همچنین برای جست و جوی مقالات فارسی‌زبان از پایگاه‌های اطلاعاتی SID و Magiran استفاده شد. واژه‌های کلیدی استفاده شده شامل: Shia Muslim, Prophet Mohammed, Quran, Spiritual Health, WHO Health definition, Mental Health, Physical Health و ریشه‌های آن‌ها در پایگاه‌های اطلاعاتی انگلیسی‌زبان و کلمات قرآن، حضرت محمد (ص)، معصومین (ع)، تعریف سلامت سازمان جهانی بهداشت، سلامت معنوی، سلامت جسمانی و سلامت روانی در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی فارسی‌زبان بودند. این واژه‌ها به تناسب به شکل جست و جوی اولیه و پیشرفته در هریک از پایگاه‌های مذکور و با عملگرهای OR و AND مورد جست و جو قرار گرفتند.

به این ترتیب، نتایج تحقیقات و مقالات مرتبط با عنوان، منابع اصیل دینی، تفاسیر قرآن کریم، نرم افزارهای اسلامی و کتاب‌های معتبر احادیث، ادعیه و روایات منسوب به پیشوایان دین، بررسی گردید. بعد از جمع‌آوری اطلاعات کافی در جهت رسیدن به اهداف پژوهش، با رویکرد قرآنی و روایی تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها

سلامت

معنای لغوی سلامت: سلامت، مصدری عربی و به معنی تندرستی می‌باشد. دکتر محمد معین در فرهنگ فارسی خود هشت معنا برای سلامت ذکر کرده است: «۱. بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن ۲. رهایی یافتن، نجات یافتن ۳. امنیت ۴. عافیت، تندرستی ۵. نجات، رستگاری

شکست و سقوط مادی و معنوی می‌باشد که به با هدایت انجام می‌گیرد.

عافیت: معنای لغوی عافیت به معنی سالم و تندرست بودن، صحت و سلامتی، آسودگی، آرامش، امنیت، پارسایی و پرهیزگاری می‌باشد. عافیت جسم عبارت است از تندرستی و دوری از بیماری‌ها و حوادث، که اغلب مردم از شکرگزاری در قبال نعمت عافیت غافل می‌شوند چرا که نعمت تا زمانی که پیوسته برقرار است آن گونه که باید، ارزش آن به درستی درک نمی‌شود. از جمله عوامل موفقیت در زندگی و دستیابی به کمالات اخلاقی، بهره‌مندی از عافیت به صورت جامع و در همه‌ی جوانب است که عافیت جسمانی و سلامتی تن، قسمتی از آن قلم‌داد می‌شود. به همین سبب در هر امری قبل از آغاز، بایستی آمادگی عمل را در خود ایجاد نمود و برای سلامت جسم و تن اهمیت قائل شد، چرا که بسیاری از استعدادها انسان به دلیل نبود سلامت تن، در طی انجام کار، از رشد و کمال باز می‌ماند و به شکوفایی نمی‌رسد (۲۳). عافیت بنیان تمام توفیقات است و انسان بدون آن، در امور دنیوی و اخروی خود توفیق نمی‌یابد؛ عافیت نعمت ذی‌قیمتی است که خداوند به بندگان خود ارزانی داشته است، فلذا منت حق است به بندگان خود و به آن‌ها سلامتی می‌بخشد و از همین روست که او را المَنَّان بالعافیه می‌دانیم (۲۴). عافیت به معنی سلامت از هر گونه آفت و ناگواری جسمانی و روحانی، ظاهری و باطنی، دنیوی و اخروی است. سلامتی و عافیت به معنی دور بودن آفات و بیماری‌ها از تن و جسم است که از بهترین لذت‌ها در دنیا می‌باشد و چون لذت مداوم است، احساس نمی‌شود (۲۳). در روایات بیان شده است که سلامت نعمتی است که ارزش آن به درستی درک نمی‌شود، مگر زمانی که از دست برود.

صحت: در لغت به معنی بهبود، شفا، بهداشت، تندرستی، سلامت، واقعیت و راستی است. کلمه‌ی صحت بیشتر با عافیت دارای هم‌پوشانی معنایی است و کلمه‌ی سلامت بیشتر برای بعد معنوی سلامت استفاده شده‌است؛ ولی مفهوم سلامت بر خلاف صحت و عافیت عمدتاً در امور غیرمادی و معنوی استفاده می‌شود. از دیدگاه دین اسلام جسم ارزش ذاتی دارد و از همین رو است که صحت جسمی لازمه‌ی انجام احکام و وظایف شرعی است.

سلم: بیشترین استفاده از ماده‌ی سلم در صحت و عافیت است؛ در نتیجه سلامت این است که انسان از هر گونه آفت و ناراحتی مبرا باشد.

تندرستی: کلمه‌ی تندرستی بیشتر مربوط به صحت بدن می‌شود در صورتی که سلامت مفهومی به مراتب گسترده‌تر دارد که تندرستی را نیز شامل می‌شود. در هر صورت انسان سالم فردی است که از هر گونه عیب، آفت و نقصی مبرا باشد در نتیجه فردی که مبتلا به امراض، آفات، عیوب و نواقص جسمی یا روحی باشد را بیمار می‌دانیم و سالم کسی است که مبرا از این آفات باشد.

انواع سلامت

سلامت انواع مختلفی دارد. برخی از انواع آن با یکدیگر هم‌پوشانی دارند. به صورت اجمالی سلامت افراد را میتوان در سلامت جسمی، روحی و معنوی دسته‌بندی کرد، که سلامت جسمی مربوط به اعضای تشکیل دهنده‌ی بدن ما و سلامت روحی مربوط به سلامتی روح و روان ما می‌باشد. سلامت جسم با سلامت روح و روان دارای ارتباط متقابل و نزدیکی با یکدیگر هستند و هر یک از دیگری تأثیر می‌پذیرد. در نتیجه به دلیل این پیوند عمیق، اسلام به سلامت جسمانی ارزش فراوانی داده و منزلت ویژه‌ای نیز برای سلامت روان انسان در نظر گرفته‌است.

سلامت جسمی: ملموس‌ترین بعد سلامتی است و از دیدگاه علوم تجربی و علم پزشکی، در واقع به صورت عملکرد صحیح اعضای بدن در نظر گرفته می‌شود؛ این موضوع یادآور تعریف قدیمی‌تر سلامت یعنی عدم وجود بیماری و آسیب است. این بعد از سلامت از نظر بیولوژیک این گونه تعریف می‌شود که عملکرد درست و مورد انتظار سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با با هم نشانه‌ی سلامت جسمی است؛ در حقیقت همان عملکرد، رشد و حفظ تعادل بدن (Hemostasis) است. «سلامت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست» (۱۶). در قرآن کریم پیرامون آفرینش جسمانی انسان با کلماتی نظیر: بشر (فرقان/ ۵۴)، جسد (انبیاء/ ۸)، بدن (یونس/ ۹۲) و جسم (بقره/ ۲۴۷) صحبت به میان آمده است. سلامت جسمی قادر است بر سایر جنبه‌های سلامت نیز تأثیرگذار باشد، چرا که کاهش سلامت جسمی ممکن است موجب آسیب به سایر انواع سلامت نیز بشود. سالم بودن جسم زیرمجموعه‌ی سلامتی روح، روان و ذهن است، به این معنا که تنها در صورتی یک فرد قادر است جسم تماماً سالمی داشته باشد که ذهن و روان سالم و پر نشاطی نیز داشته باشد.

سلامت روح و روان: واژه‌ی روح در عرف به معنای روان و در مقابل جسم و جوهر مجرد است. این واژه در قرآن بیست و یک بار تکرار شده‌است. روح و روان دو بُعد حائز اهمیت از وجود انسان محسوب می‌شوند؛ روح بخش جاودان و زوال ناپذیر وجود انسان است و روان با هوش، اراده و احساسات بشری در ارتباط است. از دیدگاه قرآن کریم جوهر وجودی انسان متشکل از روح است که از نفخه‌ی روح الهی در او ایجاد گردیده است (سجده/ ۹ و حجر/ ۲۹). از نظر قرآن کریم نیز انسان ترکیبی از جسم و روان است. «روح یک وجود ملکوتی از امر الهی است که اساس وجودی انسان را تشکیل می‌دهد و آن غیر از خلقت جسمانی اوست» (۲۵). روان واژه‌ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآنی-روایی، واژه‌ی نفس یا روح است، و بیماری و سلامت روان در قرآن و احادیث اغلب به قلب نسبت داده می‌شود. در مکتب اسلامی، روح و روان واقعیتی غیرقابل انکار است. خلقت روح، از آن خداست و حیات آن جاودان است (۲۶). در آیات پیرامون خلقت انسان، بعد از شرح مراحل خلقت جسمانی انسان، از آفرینشی دیگر و یا دمیدن

شده است. در سوره‌ی قدر ذیل آیه‌ی «سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطَلَعِ الْفَجْرِ» بیان شده است: «فرشتگان و روح در آن شب نازل می‌شوند. بنا بر این شبی است سراسر سلامت از آغاز تا پایان حتی بر اساس بعضی روایات در آن شب شیطان در زنجیر است و از این نظر شبی است سالم و توأم باسلامت.» (۳۳). به دلیل آن که دین خداوند که حقایق آن در قرآن و روایات صحیحیه بازتاب داده شده است، مکتبی سالم و بدون هر گونه عیب و نقصی است اگر در وجود فردی نمود یابد وی را به وادی سلم و سلامت خواهد برد... خداوند عزیز راه کسب سلامت در همه‌ی شئون را در اسلام قرار داده است (۲۸). در نتیجه سلامت مطلق و حقیقی در جهان عقبی قابل تحقق است ولی سلامت در دنیا مطلق و تام نبوده و همراه با درد و رنج است. (حج/ ۵ و اعراف/ ۹۵) شاهد بر این اصل این است که زندگی در دنیا همیشه آمیخته با رنج و زحمت، فرسایش و فرتوتی و ضعف و ناتوانی است و تحقق سلامت حقیقی بهشت است (۲۹). با عنایت به معنا و کاربرد اسلام می‌توان عنوان کرد که تنها هدف دین و شریعت آسمانی اسلام، حفظ و ارتقاء سلامت بر اساس سازگاری و تطابق خلقت تکوینی با دستورات تکلیفی و تشریحی است. مطابق با آیه ۲۰۸ سوره‌ی بقره، اطاعت از دستورات الهی، داخل شدن در وادی سلامت است. در سخنان اولیای دین، اسلام اسباب آرامش و امنیت و وسیله‌ای جهت حفظ و ارتقاء سلامت روان معرفی گردیده است.

سلامت جسمانی از منظر اسلام

از منظر اسلام ضعف، ناتوانی، سستی و تنبلی مورد شماتت قرار گرفته و به مسلمانان توصیه گردیده است تا توانایی‌های خود را تقویت کنند. چرا که یک شخص بیمار قادر نیست تا در جهاد با دشمنان خدا و امور خیری که به فرد توانمندی نیاز دارد، شرکت کند. در نتیجه این بدن ما نعمتی است که خداوند به ما امانت داده و حفظ سلامتی آن وظیفه ما است. انسان سالم و تندرست قادر است تا با عزت و کرامت زندگی کرده و عهده‌دار این امانت الهی باشد. در نتیجه «در اسلام، آن چه برای سلامت جسم و یا جان خطرناک و زیانبخش است، حرام یا مکروه اعلام شده است و آن چه برای سلامت انسان، لازم و مفید است، واجب یا مستحب، و آن چه سود و یا زیانی برای جسم و یا جان ندارد، مباح شناخته شده است. این به این معنی است که طب پیشگیری در متن مقررات و احکام پنجگانه‌ی اسلام، تنیده شده و اجرای کامل و دقیق قوانین الهی در زندگی، سلامت جسم و جان انسان را به دنبال دارد.» (۳۴).

دستورات بهداشتی در قرآن و روایات

اسلام پیرامون اصول کلی بهداشت دستوراتی به مسلمانان میدهد و آیه‌ی قرآنی «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» حاکی از میزان اهمیت رعایت بهداشت و توجه به مسئله‌ی سلامت است. هدف اسلام از توصیه به رعایت بهداشت و حفظ سلامت فرد است. ولی هدف غایی حفظ سلامت فرد و جامعه، بندگی و عبودیت است. چرا که جامعه‌ی سالم بستر تکامل، آرامش و سعادت دنیوی و اخروی انسان می‌باشد. اسلام یک دین جامع و سعادت‌خواه است.

روح در بدن او، صحبت شده است. بقای انسان بعد از متلاشی شدن جسم و ادامه‌ی حیات او در عالم برزخ، نشان‌دهنده‌ی غیرمادی و غیرجسمانی بودن ماهیت روح است. از روی دیگر اگر ماهیت حقیقی انسان، به جسم مادی او بود می‌بایستی با مرگ و متلاشی شدن جسم، انسان نیز نابود می‌شد، در حالی که آیات قرآن، بر ادامه‌ی حیات انسان بعد از متلاشی شدن جسم تأکید دارد (۲۷). بیشتر مردم در ادوار مختلف تاریخ به بهداشت جسم و سلامت بدن، با سبک زندگی مناسب بها می‌داده‌اند و اکنون نیز اهمیت می‌دهند، اما سلامت روح و قلب تمام تاریخ تا حدودی مورد غفلت قرار گرفته است (۲۸). از منظر دین اسلام، سلامت قلب و روح در مقایسه با سلامت جسم پایدارتر است؛ چرا که بعد از جدایی روح از جسم، سلامت جسمی موضوعیت خود را از دست می‌دهد و روح بعد از مرگ وارد وادی زندگی پس از مرگ می‌گردد و به وهله‌ی جاودانگی می‌رسد (۲۹). سلامت روانی به معنی سالم نگه‌داشتن روان از هر گونه آسیب روانی و هدف اصلی آن پیشگیری از پدید آمدن ناراحتی‌های روانی است. به بیان دیگر، سلامت روانی علمی است برای به‌زیستی و رفاه اجتماعی که تمامی ابعاد زندگی را در برمی‌گیرد (۳۰). علی‌رغم این که قرآن به سلامت روح و روان، اهمیت بسیار داده ولی در کنار آن همه‌ی ویژگی‌ها و اسلوب دستیابی به سلامت جسمی را نیز به طور جامع ارزانی داشته است. دستیابی به سلامتی تام بدون بهره‌مندی از روح و روان سالم ناشدنی است. از جمله مهم‌ترین طرق دستیابی انسان به قرب الهی، راز و نیاز با حق تعالی و خلوت با نفس خود است، در غیر این صورت سلامت روحی و روانی او دچار مخاطره می‌گردد.

سلامت روان در قرآن کریم شامل طیف گسترده‌ای می‌شود که در آن مراحل و درجات بسیاری از حداقلها تا ایده‌آل سلامت روان قرار دارد. در حقیقت سلامت روان از منظر قرآن یک فرآیند تدریجی است و نه یک نقطه ثابت، یک مسیر است و نه یک مقصد؛ به بیان دیگر به هر میزان که انسان به مبدأ این مسیر نزدیک‌تر باشد، معیارهای سلامت روان کمتری دارد و هر میزان که متعالی‌تر و به نقطه غایی نزدیک‌تر شود، از سلامت روانی و بلوغ بیشتری بهره‌مند خواهد بود. مفهوم سلامت روان در قرآن عبارت است از رشد و کامل شدن نفس انسان یکتاپرست جهت رسیدن به مقصد غایی آفرینش انسان، یعنی مقام عبودیت و بندگی آفریدگار متعال (۳۱). در آموزه‌های اسلامی، نخستین قدم و نشانه‌ی سلامت روحی و روانی ایمان به خداوند، دینداری و مقام آگاهی است چرا که دین به حیات بشری معنا و مفهوم می‌بخشد و او را در کنار تلخی‌ها و شیرینی‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها، ناکامی‌ها و شادکامی‌ها رها نمی‌کند و خداوند این مصائب و آسودگی‌ها را به جهت ابتلا و امتحان آدمی تعیین می‌نماید (۳۲).

اسلام، سلامت و آخرت

یکی از اسامی خداوند در قرآن کریم، سلام و یکی از نام‌های بهشت، دارالسلام می‌باشد. خود کلمه‌ی اسلام از سلم به معنی سلامت گرفته

همسو با اعمال، عالی‌ترین احکام و استوارترین قواعد را دارا می‌باشد (۲۸). علی‌رغم این که عافیت و سلامت از نعمات بزرگ الهی است، ولی اغلب مورد غفلت واقع می‌شود، از همین رو یکی از الطاف خفیه‌ی الهی آن است که گاهی نعمت عافیت و سلامت را از انسان می‌ستاند و او را به درد و رنج مبتلا می‌سازد تا افزون بر آزمایش او در بلا و مصیبت، پرده‌های غفلت را نیز در برابر چشم‌های او کنار زند.

تغذیه و سلامت

سلامتی و سالم زیستن ارتباط غیرقابل‌کتمان با نحوه‌ی تغذیه‌ی انسان دارد، از این رو در آیات و روایات بسیار تأکید ویژه‌ای بر نحوه‌ی درست تغذیه گردیده‌است. تغذیه به عنوان مهمترین عامل سلامتی، اثر چشمگیری در فرآیند تکامل روح و جسم انسان ایفا می‌کند؛ به همین دلیل نوع و کیفیت تغذیه در اسلام بسیار مورد توجه بوده و احکام و دستورات با ارزشی در قرآن و روایات به این مسئله اختصاص داده شده‌اند. هر آن چه که حرام شناخته شده، بی‌تردید از نظر مادی یا معنوی برای انسان‌ها مضر است و هر آن چه که از آن به عنوان حلال یا مباح یاد می‌شود در صحت و سلامت جسم و روح تأثیرگذار است.

می‌توان ادعا نمود که نوع تغذیه جزء بنیادی‌ترین و حائز اهمیت‌ترین برنامه‌های هدایتی و تربیتی قرآن کریم است؛ چرا که میان سلامتی و سعادت بشری با اسلوب بهره‌مندی انسان از موهبت‌ها و نعمات الهی و یا کم و کیف تغذیه‌ای آن‌ها، ارتباط بسیار نزدیکی وجود دارد. خداوند در قرآن کریم در قالب آیه‌های متعدد، موضوع بهداشت تغذیه را به جامعه‌ی بشری یادآور شده است (۳۷). راز ارتباط سلامتی روح و شیوه‌ی تغذیه در یک عبارت منطقی قابل تبیین است: «سلامتی روح، تابع سلامتی تن است و سلامتی تن تابع غذا و تغذیه سالم، پس سلامتی روح، تابع غذا و تغذیه سالم می‌باشد.» (۳۸).

با عنایت به جایگاه مهم تغذیه و اثر آن در سلامتی دنیا و آخرت، آموزه‌های اسلامی دستور العمل‌هایی را برای حفظ کمیت و کیفیت تغذیه عنوان نموده است. برای مثال، در قرآن چهار بار از عبارت "فلینظر" استفاده شده است که دو بار آن به کیفیت غذا (عبس/۲۴ و کهف/۱۹)، یک بار آن به خلقت (طارق/۵) و چهارمی به اعمال (حج/۱۵) اشاره دارد؛ که می‌توان این گونه استنباط نمود که بین آفرینش بشر، خوردن غذا و اعمال او ارتباط مستقیمی وجود دارد (۳۹).

توصیف سلامت و راهکارهای عملی ارتقاء آن از منظر قرآن و عترت (ع)

آیات قرآن کریم: احکام دینی مرتبط با بهداشت و سلامت که در قرآن کریم بیان شده دارای فواید فراوانی از نظر علم پزشکی است؛ به نحوی که عمل به آن‌ها موجب بهره‌مندی از سلامت جسم و روان می‌گردد؛ در ادامه به بیان برخی از آن‌ها می‌پردازیم:

در این شیوه‌ی الهی که آخرین نسخه‌ی فرستاده شده برای سعادت‌مندی نوع بشر است، از هیچ نیازی چشم‌پوشی نشده است. «در اسلام عافیت و سلامت نه تنها یک ارزش، بلکه یک ضرورت است و حفظ سلامتی بدن و روان و مراقبت از آن‌ها، یک واجب شرعی معرفی شده است. تن و روان، هدایای الهی‌اند و بشر تنها امانت‌دار آن‌ها است؛ به همین جهت حق آسیب‌رسانی به این امانت‌ها را ندارد.» (۳۵).

ادعیه و سلامتی جسمانی

به طور پیوسته قرآن کریم و احادیث، مسلمانان را به دعا دعوت کرده‌اند و پسندیده بودن این امر و اجابت دعا از سمت خداوند رحمان و رحیم در بین آن‌ها امری ضروری تلقی می‌گردد. قسمتی از کتاب‌های دینی، ادعیه و مناجات‌هایی است که بر زبان معصومین (ع) و اولیا الله جاری شده است که با آن کلمات همیشه خدا را یاد می‌کرده‌اند و یا این که به رهروانشان تعلیم داده‌اند که به وسیله‌ی آن خدا را بخوانند. در ادعیه‌ی منسوب به معصومین (ع) درخواست سلامت کامل جسمانی از خداوند متعال به عنوان پیش‌فرض سلامت روحی و قرب الهی مطرح گردیده‌است. با تأمل در کتاب ارزشمند مفاتیح الجنان مرحوم شیخ عباس قمی و صحیفه‌ی سجادیه و بررسی مفاهیم آن‌ها درمی‌یابیم که تمام شاخصه‌های سلامت اعم از جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی در این کتب ذی‌قیمت مورد توجه واقع شده‌است. از سوی دیگر، مشاهده و تحلیل موشکافانه‌ی ادعیه‌ی منسوب به معصومین (ع)، آشکار می‌سازد که یکی از خواسته‌های روزانه‌ی آنان در ادعیه و تعقیبات نمازها، درخواست سلامت و عافیت بوده‌است. یکی از بهترین دعاها‌ی مورد تأکید در شب قدر طلب عافیت است و این عافیت‌طلبی می‌تواند در تمام ابعاد باشد که ملموس‌ترین آن، بدنی و جسمی است اما ابعاد معنوی، روانی و روحی هم در این مورد از اهمیت فراوانی برخوردار می‌باشد (۳۶).

اثر دعا در سلامتی انسان از دیدگاه دین اسلام، یک موضوع مهم و ثابت شده است به نحوی که برای اغلب مشکلات جسمی و روحی و هر بیماری ادعیه‌ی ویژه‌ای را معرفی نموده‌است که به وسیله‌ی معصومین (ع) به دست ما رسیده است. همین گفت و گو با آفریدگار قادر و متعال، می‌تواند غذای روح و روان مؤمنان باشد و عاملی برای حفظ و ارتقاء سلامت معنوی و روانی آنان باشد. علاوه بر این، سلامت در فرهنگ اسلامی، یک جایگاه ویژه دارد که در قالب ادعیه‌ی مختلف به شکل یک درخواست مهم از آفریدگار جهان مطرح گردیده است. به همین دلیل پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «دعا اسلحه‌ی مؤمن است.»

غفلت از سلامت معنوی

نوع بشر به دلیل آن که از هدایت تشریحی بهره‌مند بوده در واقع به وادی سلامت در تمامی ابعاد وارد شده‌است؛ بر او واجب شرعی، عقلی و طبیعی است که این سلامت را (که والاترین نعمات الهی است) حفظ کند. دین، برای سلامت معنوی همسو با اعتقادات، برای سلامت نفس همسو با اخلاقیات و برای سلامت اعضا و جوارح

اهمیت خاصی برخوردار است و در آموزه‌های اسلامی نیز به سلامت روان توجه ویژه‌ای شده است. یکی از بزرگترین نعمات الهی، نعمت سلامتی جسم و بزرگ‌تر از آن، نعمت سلامتی روح و روان است. هدف آموزه‌های دینی بهره‌مندی انسان از سلامت جسم و روان به صورت توأمان است و برای بهتر زیستن انسان‌ها، به سلامتی آن‌ها توجه بسیار کرده است. در آیات و روایات معتبر منسوب به معصومین (ع)، توصیه‌های متعددی برای حفظ و ارتقاء سلامتی جسم و روان و هر آن چه که با آن‌ها مرتبط است، داده شده و دستورات بسیاری پیرامون عواملی که سلامت جسمانی انسان‌ها را به مخاطره می‌اندازند، بیان شده است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که دین مبین اسلام در چارچوب قرآن کریم جامع‌ترین راهنمای بشر جهت نیل به سعادت بوده و سنت نبوی و سیره معصومین (ع) تکمیل‌کننده آن است و آموزه‌های آن همیشه بر تأثیر سلامت در حیات دنیوی و اخروی اشاره می‌کند؛ چرا که سلامت در دنیا مقدمه‌ی سلامت در عقبی است.

ارتباط سلامت جسمانی و سلامت روانی رابطه‌ای متقابل و نزدیک است، به این معنا که برخورداری از سلامت روانی قادر است تأثیرات مثبت و سودمندی روی سلامت جسمانی داشته باشد و از سمتی سلامت جسمانی نیز قادر است زمینه‌ی مناسبی جهت دستیابی به احساس امنیت درونی و سلامت روانی باشد.

به صورت اجمالی نتایجی که از این مطالعه می‌توان اخذ کرد عبارتند از:

- تعریف سلامت مختص به جسم نیست بلکه دارای مفهوم و ابعاد گسترده‌تری شامل روان، ارتباطات اجتماعی و... است.

- از دید قرآن سلامت جسم و روان را از هم جدا نیستند؛ بنابراین کلام وحی هم به سلامت جسمانی (بقره/۱۸۴، توبه/۹۱، نور/۶۱، فتح/۱۷) و هم به سلامت روانی (بقره/۱۰، توبه/۱۲۵، احزاب/۳۲ و ناس) پرداخته است.

- از منظر قرآن مسائل روانی بیش از مسائل مادی بر جسم انسان مؤثرند و این تأثیرگذاری آن چنان مهم است که حتی پس از مرگ و جدایی روح از بدن نیز آثار آن پابرجاست.

- خود واژه‌ی سلامت روانی عیناً در قرآن و روایات ذکر نشده است اما با عنایت به مفهوم آن میتوان عنوان کرد که مقصود از آن با مفهوم سلامت روحی، باطنی و معنوی هم‌پوشانی دارد و سلامتی روحی در گرو سلامت افکار و اندیشه‌ها است.

- باورهای دینی در حفظ و ارتقاء سلامت جسمانی و روانی انسان مؤثر است و با عنایت به تأثیر ایمان و اعتقادات بر واکنش‌های درونی و بیرونی، می‌تواند انسان را در برابر بیماری‌ها توانمند سازد.

- قرآن کریم همانند یک کتاب علمی-تخصصی به بیان ریزجزئیات تمام موضوعات نپرداخته است؛ در عوض ما را به تأمل و تدبّر در آیات دعوت کرده است. تدبّر در دستورالعمل‌های زندگی‌بخش آن افراد و جامعه را به سوی سلامت رهنمود می‌سازد.

- خوردن و آشامیدن به میزان لازم و مورد نیاز و پرهیز از اسراف (اعراف/۳۱)

- منع نوشیدن مسکرات (مائده/۹۰)

- برطرف کردن دردها و ناراحتی‌ها با قرآن و عمل به دستورات قرآنی برای دستیابی به تعادل میان روح و جسم (یونس/۵۷ و اسراء/۸۲)

- اطمینان از سلامت غذاها مبنی بر حلال و پاکیزه بودن آن‌ها و دقت در غذای حلال و حرام (عبس/۲۴)

- خواب کافی اسباب سلامت و موجب آسودگی روح انسان و از نعمات الهی است (روم/۲۳ و فرقان/۴۷)

- مرض قلب یا بیماری دل ناتوان شدن از درک حقایق است (اعراف/۱۷۹ و توبه/۱۲۵)

روایات معصومین (ع):

- پیامبر اکرم (ص): سلامتی همراه با تعبیراتی مانند: نیکی دنیا، خیر زندگی، ناسپاسی و عدم شکرگزاری آن، ندانستن قدر سلامتی، روزه‌داری، سفر رفتن، پرهیز از پرخوری و... عنوان شده است.

- امام علی (ع): بهره‌مندی از سلامت شامل مواردی مانند: خلوت با نفس، پایداری، فروتنی، نیک‌اندیشی، استواراندیشی، خشنودی بر سلامت زبردست، استمرار بر ذکر، میوه‌ی خردمندی، سرانجام راستی، ذکر الهی، سالم ماندن از گزند شیطان، خاموشی، تأمل کردن، میانه‌روی در خوردن، روزه‌داری، شب‌زنده‌داری، مدارا کردن و پرهیز از دشمنی با مردم است. ایضاً سلامت با اوصافی مانند: بزرگترین و بهترین نعمت، هدیه‌ی با ارزش، بهره‌مندی از لذت کامل، گران‌قیمت‌ترین لباس، سرمایه، ندانستن قدر آن در نزد مردم و... در سخنان گهربار ایشان عنوان شده است (۴۰).

- امام حسین (ع): الزام کوشش جهت حفظ سلامتی در تمام عمر و برتر بودن آن از مال و ثروت (۴۱).

- امام محمد باقر (ع): نگرانی به دلیل فقدان تندرستی، بالاترین نعمت، گران‌قیمت‌ترین لباس، سودمندی دانش جهت جست‌وجوی سلامت.

- امام صادق (ع): نعمت مخفی و پنهان، بهترین نعمت الهی، عافیت طولانی در صورت داشتن تقوای الهی.

- امام رضا (ع): سلامتی بهترین نعمتی است که در دنیا در اختیار انسان قرار داده شده، لازمه‌ی سلامت میانه‌روی در تغذیه است، نیرو و توان، تابع مزاج بدن و همچنین خواب، تأثیر حجامت و مسواک زدن در سلامتی.

- امام جواد (ع): سلامت یاری‌کننده‌ی انسان در کارهاست.

بحث و نتیجه‌گیری

آئین جامع اسلام، راهنمای مطمئن بشر در تمامی ابعاد زندگی است و توجه به سلامت و جنبه‌های مختلف آن از این قاعده مستثنی نیست. سلامت ابعاد متنوعی دارد که در این میان سلامت روان از

- سنت نبوی، سیره‌ی عملی و نظری معصومین (ع) خود نشان‌دهنده و گویای عنایت ویژه‌ی آن بزرگواران به مسئله‌ی سلامت و نقش آن در روند رشد و تکامل فرد و جامعه می‌باشد.

- مقصود از عبارت سلامت در روایات و دعاها بیشتر اشاره به سلامت معنوی و روانب دارد و پیرامون سلامت جسمی، بیشتر کلمات صحت و عافیت به کار برده شده است.

- میان سلامت جسم و روان انسان و نحوه‌ی تغذیه‌ی او ارتباط مستقیمی وجود دارد. در نتیجه تغذیه‌ی سالم یکی از حائز اهمیت‌ترین مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت می‌باشد. خداوند در قرآن کریم در قالب آیات و پیامبر اکرم (ص) و معصومین (ع) در زندگی خود الگوی جامعی از اسلوب تغذیه‌ی سالم ارائه کرده‌اند.

- بهترین و بنیادی‌ترین وسیله‌ی حفظ و ارتقاء سلامت روانی، ایمان به خدا و ذکر الهی است. افراد متدین و موحد با اعتقادات دینی قوی از نظر سلامت روانی، وضعیت مساعدتری دارند.

- مقصود غایی سلامت، عبودیت و بندگی پروردگار و نیل به قرب الهی است که همانا یگانه هدف هستی و زندگانی است.

- از منظر آیات و روایات، هر نوع کوشش در جهت ارتقاء سلامت جسم و روان، قدم گذاشتن در مسیر پیروی از پروردگار متعال است.

- قرآن و اهل بیت مسلمانان را متوجه ارزش و اهمیت سلامت نموده و دستورات با ارزشی پیرامون سلامت جسم و روان انسان بیان نموده‌اند و به شکل مستقیم و غیر مستقیم افراد را به رعایت موازین بهداشتی فرا می‌خوانند.

- تمامی آیات الهی و روایات و احادیث معتبر منسوب به معصومین (ع) که پیرامون رعایت واجبات و پرهیز از مکروهات سخن گفته‌اند و ادعیه‌ای که درخواست عافیت از باری تعالی دارند، همه و همه در جهت حفظ و ارتقاء سلامت جسم و روان انسان می‌باشد. چرا که مهمترین ابزار رشد و تکامل انسان، بهره‌مندی از سلامت جسمی، روحی و روانی است.

- دیدگاه آیات و روایات نسبت به موضوع سلامت صرفاً محدود به سلامت جسمی نیست، بلکه سلامت روانی را نیز شامل می‌شود.

- دعا و خلوت با پروردگار بهترین ابزار جهت پاکسازی روح و روان است که نزول نعمات الهی از جمله نعمت سلامتی را به دنبال دارد و در سلامت روح و روان انسان تأثیر فراوان دارد.

References

1. Adler A. Understanding human nature (C. Brett, Trans.). Boston, MA: Oneworld; 1992.
2. FarmahiniFarahani M. The role of education in the prevention of social harms (with emphasis on the goals, principles, methods and methods of Islamic education) . Bi-Quarterly Journal of Islamic Studies on Social Injuries. 2021; 2(2): 1-24.
3. Rasuli M. A Study on Life Style in the Iranian Television Advertisements . Social Sciences. 2003; 10(23): 43-93.
4. Khamenei SA. The meeting of North Khorasan students with the supreme leader of the revolution , [Internet]. 2012 October 13 [cited 2023 Apr 10]; Available from: <https://khl.ink/f/21240>.
5. Bagheri Kh. A new look at Islamic education . Tehran: School; 2005.
6. Ebert RH, Ginzberg E. The reform of medical education. Health Affairs. 1988; 7(suppl 2): 5-38.
7. JavadiAmoli, A. Man from beginning to end . Qom: Esra Publications; 2011. P. 16.
8. Tabatabai M. Tafsir al-Mizan. MousaviHamdani SMB, translator. 11th ed. Vol. 12. Qom: Islamic Publications Office; 1999. P. 226-228.
9. Tabatabai M. Tafsir al-Mizan. MousaviHamdani SMB, translator. 11th ed. Vol. 17. Qom: Islamic Publications Office; 1999. P. 342.
10. Constitution of the world health organization. Official records of the World Health Organization. United Nations, World Health Organization, Interim Commission; 1946. P. 100.
11. Marzband R, Zakavi AA. Indicators of Spiritual Health Based on Quran Perspective . Medical Ethics [Internet]. 2012; 6(20): 69-99. Available from: <https://sid.ir/paper/195610/en>.
12. Yadollahpour MH, Seyedi Andi SJ, Rezaee R, Borhani M, Bakhtiari A. Reviewing the verses of the Holy Qur'an in the context of three major dimensions of health (physical, mental and social) . Islam And Health Journal [Internet]. 2015; 1(3-4): 48-56. Available from: <https://sid.ir/paper/258970/en>.
13. Mohseni M. Medical sociology . Tehran: Tahmouri Publications; 2003. P. 42.
14. Heydari M. Health in hadiths . Religious Health and Health Monthly. 2018; 1: 5.
15. Moini B. Investigating the impact of teaching stress management methods on the mental health of adolescents in Tehran based on the health belief model [dissertation]. Hamedan: University of Hamedan; 2006.
16. Ganji H. Mental health . 6th ed. Tehran: Arsbaran Publications; 2000.

17. Moin M. Persian dictionary . 7th ed. Tehran: Amir Kabir Publication; 2009.
18. Dekhoda AA. Dekhoda Dictionary Encyclopedia-Loghat Nameh Dekhoda . Tehran: College of Science and Literature, University of Tehran. 1958.
19. RaghebEsfahani H. Vocabulary words of the Qur'an. KhosraviHosseini SGh, Translator. 2nd ed. Tehran: Mortazavi Publications; 1995. P. 421.
20. HemmatiMoghadam AR. Explaining the concept of health based on the concept of existential dependence . Mind. 2004 Dec 21; 5(19): 63-74
21. QureshiBonabi A. Quran dictionary . 16th ed. Vol. 2. Tehran: Dar Al-Kitab Islamiyeh Publishing; 2007.
22. – Tabarsi F. Majma al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an. Bistoni M, Translator. Vol. 5. Qom: Baiaan Javan Publishing; 2011. P. 673.
23. RezaiKhandabi Z. Examples and works of wellness in the moral dimension . The 9th festival of Allameh Helli (RA) [Internet]. 2019 June 11 [cited 2023 Apr 10]; Available from: [مصادیق و آثار عافیت در بعد اخلاقی \(kowsarblog.ir\)](http://kowsarblog.ir).
24. Godarzi A. Tawaf prayers . Miqat Hajj Quarterly. 2014; 14(53): 67. Available from: <http://magiran.com/p295285>.
25. NikSefat A. Man from the perspective of Islam . Tehran: Payam Noor University Press; 2016. P. 101.
26. Hasani Z, Hoseini SM, Akbarnejad M. The Fundamentals of Thinking about Death in the Teachings of the Quran and Hadith . Pazhouhesh Dini. 2021; 20 (42) :73-105. Available from: <http://pdmag.ir/article-1-1315-en.html>.
27. Mesri F, Hajilo J, Ramzi S. Examining the Concept of The Self from The Perspective of Islam and Its Difference with The Soul and Soul . The first national conference of educational sciences and psychology. Marvdasht. 2013. Available from: <https://civilica.com/doc/338745>.
28. Ansarian H. Islamic mysticism (Musbah al-Sharia and Miftah al-Haqiqah) . Faizpour M, Sabrian MJ, editors. Vol. 7. Qom: Dar al-Irfan Publishing; 2007. P. 201, 205, 213.
29. Firouzi R, Esmaeili M, Motamedi A. The concept of health from the perspective of Quran and Hadith . Medical Figh Journal [Internet]. 2013 Aug 13 [cited 2023 Apr 10]; 5(16-15): 45-65. Available from: <https://journals.sbmu.ac.ir/mf/article/view/4899>.
30. Shamlou S. Mental Health . 19th ed. Tehran: Roshd Publications; 2007. P. 18.
31. Roshan F, Khazae M. Mental healthfrom the viewpoint of the Quran . Quranic Studies Quarterly. 2013; 3(12): 79-97. Available from: <http://magiran.com/p1542546>.
32. SafuraiPaizi M, Ghasemian S. Mental health in the light of practical commitment to religious teachings . Marafet Monthly. 2005; 97: 11-25.
33. Makarem Shirazi N. Thematic interpretation of the Holy Quran adapted from the sample interpretation . Kamali AR, Compiler. 31st ed. Tehran: Maarif Publishing House; 2011. P. 111.
34. MohammadiRayShahri M, Et al. Encyclopedia of medical hadiths. Sabri H, translator. Vol. 1. Qom: Dar al-Hadith Cultural Institute Publications; 2016. P. 19.
35. Esfahani M. Health ritual . Tehran: Tandis Publishing; 2009. P. 12.
36. Qomi, A. Mufatih al-Jannan. ElahiQomshaei M, translator. Qom: Tobay Mohabbat Publications; 2006.
37. AbbasNejad M, Et al. Quran and medicine . Mashhad: Quranic research foundation of the hawzah and university; 2006. P. 178.
38. Akhundi M. A look at food and nutrition from an Islamic perspective . Hasoon Bahar. 2008; 15: 175-191.
39. Alaei H, Rezaei H. Basics of health and health in the Quran . Two scientific quarterly magazines - promoting Quran and science. 2012; 7(12): 125-143.
40. Ali ibn Abutaleb (AS). Nahj al-Balaghah. Al-Sharif al-Razi, compiler. Dashti M, translator. 4th ed. Qom: Al-Hadi Publication; 2000.
41. Sharifi M. A comprehensive collection of the sayings of Imam Hussain (peace be upon him). Muwaidi A, translator. Qom: Bagheral Uloom (peace be upon him) Research Institute; 2015.