

نوع مقاله: پژوهشی  
صفحات ۱۵۰ - ۱۳۱

## نقش نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت جسم انسان

عنایت شریفی<sup>۱</sup>

### چکیده

سلامت جسمانی به عنوان یکی از ابعاد سلامت در کنار سلامت معنوی، روانی و اجتماعی در بسیاری از نظام‌ها و مکاتب مورد توجه قرار گرفته است. در این میان قرآن کریم با تبیین مفاهیم اخلاقی با وسعتی در تمامی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان، در صدد تبیین یک نظام فکری و معرفتی به نام «نظام اخلاقی» مشتمل بر سه عنصر مرتبط و منسجم؛ اهداف، مبانی و اصول می‌باشد. با دور روش پیشگیری و درمان در صدد تأمین و ارتقای سلامت معنوی انسان می‌باشد. از این رو این پژوهش در صدد است با روش توصیفی و تحلیلی به این سؤال اساسی پاسخ دهد که نقش نظام اخلاقی قرآن چگونه بر سلامت جسم انسان تأثیرگذار می‌باشند؟ نظام اخلاقی قرآن با دو روش؛ پیش‌گیری و درمان در صدد تأمین سلامت جسم انسان می‌باشد. آگاهی بخشی، زدودن رذایل اخلاقی، رعایت بهداشت و پاکیزگی در ابعاد، پاکیزگی بدن و لباس و بهداشت جنسی و بهداشت تغذیه از روش‌های پیش‌گیری نظام اخلاقی قرآن در سلامت جسم می‌باشند. روش‌های درمان به دو بخش روش درمان از طریق اسباب باطنی و معنوی و درمان از طریق اسباب ظاهری تقسیم می‌شوند. تقوا، صلح، نماز، قرآن، دعا، توبه و استغفار از روش‌های اسباب باطنی و روزه داری، پرهیز از اسراف و پرخوری نیز مهم‌ترین اسباب مادی در سلامت جسم می‌باشند.

### واژگان کلیدی

سلامت جسم، انسان، نظام اخلاقی قرآن، قرآن.

۱. دانشیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

## طرح مسأله

نظام اخلاقی قرآن کریم به عنوان یک نظام فکری همانند؛ سایر نظام‌ها از سه عنصر؛ مرتبط و منسجم؛ اهداف، مبانی و اصول تشکیل یافته است. اهداف، همان مقصد نهایی هستند که از دو دسته اهداف متوسطه و نهایی تشکیل می‌شوند. مبانی شالوده‌های فکری هستند که از آنها اصول استنتاج می‌شوند. اصول، قواعد و دستورات عمل‌هایی هستند که از مبانی استنباط و استنتاج می‌شوند. روش‌ها، دستورات کاربردی هستند که از اصول و قواعد عامه نظام اخلاقی قرآن کریم، برگرفته شده‌اند مهم‌ترین مبانی‌های نظام اخلاقی قرآن بنیان‌های توحیدی و خداشناختی، هستی‌شناختی و انسان‌شناختی می‌باشند. توحید در خالقیت (انعام: ۱۰۲؛ اعراف: ۵۴، مؤمن، ۶۲، شوری، ۴ و...) توحید در مالکیت (بقره، ۲۸۴)، توحید در تشریح و قانونگذاری (یوسف، ۴۰، نحل، ۱۱۶)، توحید در ربوبیت (حمد، ۲، یونس، ۱۰، صافات، آیه ۸۲، زمر، ۷۵ و...) از مهم‌ترین مبانی خداشناختی و توحیدی می‌باشند از این مبانی اصولی همانند؛ تکلیف‌پذیری، اطاعت، بندگی و لطف الهی استنتاج می‌شوند که در تحقق نظام اخلاقی قرآن کریم و سلامت روح و جسم انسان نقش اساسی دارند. بنیان هستی‌شناختی به بنیان‌های هستی‌شناختی غیبی و فرامادی و هستی‌شناختی شهودی و مادی تقسیم می‌شوند مهم‌ترین مبانی هستی‌شناختی غیبی، باور به موجودات غیبی و نامحسوس همانند؛ فرشتگان، جن و شیطان و معاد باوری می‌باشند. فقیربودن هستی مادی، وحدت نظام مادی و غایت‌مندی هستی مادی از مهم‌ترین مبانی هستی‌شناختی مادی و شهودی می‌باشند که از این مبانی اصولی همانند؛ اصل تسخیر هستی مادی برای انسان، اصل بهره‌مندی اعتدال از طبیعت و... استنتاج می‌گردد. مبانی انسان‌شناختی به مبانی نگرشی همانند؛ دوساحتی بودن انسان از جسم و روح، اختیار انسان هدفمندی زندگی انسان، گرایش همانند؛ عدالت‌خواهی، حقیقت‌جویی، علم‌خواهی، گرایش به محاسن اخلاقی، و ارزشی، همانند؛ کرامت، امانت‌داری و خلافت و جانشینی می‌باشند تقسیم می‌شوند. و اصول مستخرج از مبانی انسان‌شناختی عبارتند از: اصل آزادی، اصل عدالت، اصل کمال‌جویی، اصل علم‌خواهی و حقیقت‌جویی، اصل تلازم جسم و روح، اصل توجه به غذای روح، اصل توجه به غذای جسم و....

در نظام اخلاقی قرآن کریم سلامت جسمانی انسان و حفظ آن از اهمیت و ارزش خاصی برخوردار است. علت حرمت بسیاری از امور به دلیل مضر بودن آنها به حال بدن است. به همین دلیل در آیات متعددی به نیرومندی و سلامتی جسم تأکید شده است: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ (انفال، ۶۰)؛ هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آنها [دشمنان]، آماده سازید!». در جای دیگر نیروی بدنی را که با سلامت نفس و اخلاق پسندیده همراه باشد، ستوده است: «قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا بَتِ اِسْتِ حِزَّهُ اِنْ حَيَّرَهُ اِنْ حَيَّرَهُ مِنْ اِسْتِ حِزَّتِ الْقَوِيُّ الْاَمِينِ (قصص، ۲۶)؛

یکی از آن دو (دختر) گفت: «پدرم! او را استخدام کن، زیرا بهترین کسی را که می‌توانی استخدام کنی آن کسی است که قوی و امین باشد (و او همین مرد است)». از نظر برخی از مفسران، در این آیه دختر حضرت شعیب (ع)، قوت او را به هنگام کنار زدن چوپان‌ها از سر چاه برای گرفتن حق این مظلومان و کشیدن دلو سنگین یک تنه از چاه فهمیده بود (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۱۶، ص ۶۴). در آیه دیگر در مقام مدح و فضیلت طالوت در علم و سلامت و نیرومندی جسم، او را از امتیازات و کمال او می‌شمارد: «وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (بقره، ۲۷۴)؛ و پیامبرشان به آنها گفت: «خداوند (طالوت) را برای زمامداری شما مبعوث (و انتخاب) کرده است.» گفتند: «چگونه او بر ما حکومت کند، با اینکه ما از او شایسته‌تریم، و او ثروت زیادی ندارد؟!» گفت: «خدا او را بر شما برگزیده، و او را در علم و (قدرت) جسم، وسعت بخشیده است. خداوند، ملکش را به هر کس بخواهد، می‌بخشد و احسان خداوند، وسیع است و (از لیاقت افراد برای منصب‌ها) آگاه است.»

بر این اساس از آنجا که سلامت جسم انسان در نظام اخلاقی قرآن کریم از اهمیت خاصی برخوردار است، راه‌کارها و روش‌هایی را برای سلامت آن ارائه می‌دهد که می‌توان آنها را در یک تقسیم بندی کلی به دو روش؛ پیشگیری و درمان تقسیم بندی کرد. بر این اساس پژوهش حاضر در صدد است با روش توصیفی و تحلیلی، نقش نظام اخلاقی قرآن در سلامت جسم انسان را مورد بررسی قرار دهد و در این مورد به سؤالات ذیل پاسخ دهد:

۱. روش‌های پیش‌گیری نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت جسمانی کدامند؟

۲. روش‌های درمانی نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت جسمانی کدامند؟

در باره پیشنهاد این تحقیق تاکنون کتاب‌ها و مقالات مختلفی در باره نظام اخلاقی و سلامت جسم به رشته تحریر در آمده همانند، کتاب طب الروحانی اثر محمدبن زکریای رازی، مؤلف در این کتاب در کوشش است که از منظر پزشکی آسیب شناس به آسیب های روحی انسان می‌نگرد و اخلاق را شاخه ای از طب عام می‌داند که شعبه ای از آن به نام «پزشکی» به علاج امراض بدنی و نبیین و تعلیم اصول بهداشت جسم می‌پردازد و شعبه دیگر به نام «اخلاق» به علاج امراض روحی و تشریح اصول بهداشت روانی می‌پردازد.، کتاب شفا بخشی قرآن (بررسی ۴۴ بیماری اخلاقی) اثر ناصر رفیعی محمدی. مقالاتی همانند؛ نقش فضایل اخلاقی در سلامت از منظر آموزه های دینی اثر فرزانه امینی و رسول محمد جعفری در فصلنامه قرآن و طب در فروردین ماه ۱۳۹۹، نقش معنویت دینی بر سلامت جسمی اثر غلامرضا نورمحمدی در مجله قرآن و طب، زمستان ۱۴۰۰ چرایی و چگونگی تأثیر سلامت معنوی بر

سلامت جسمانی بر پایه فلسفه و حکمت علوی اثر علی فضلی در مجله سلامت معنوی در بهار ۱۴۰۲، ولی اثر مستقل و درخور توجهی که به صورت جامع و کامل به این مسأله پرداخته باشد نگارش نیافته است. از این رو این نوشتار در پی آن است که به صورت جامع نقش نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت جسم انسان را با رویکرد توصیفی و تحلیلی مورد بررسی قرار دهد از این جهت روش‌های طرح شده در این نوشتار آشکارا جدید بودن کار و تحقیق را روشن می‌سازد.

## مفاهیم

### ۱. نظام اخلاقی

نظام در زبان عربی به رشته و نخ می‌گویند که دانه‌های مروراید را به هم متصل می‌کند (ابن منظور، ۱۴۰۵، ج ۱۲، ص ۵۷۸) و در زبان فارسی معمولاً به معادل واژه سیستم (system) انگلیسی به کار می‌رود و برای سیستم تعاریف مختلفی بیان شده است. نقطه اشتراک تمام این تعریف‌ها این است که سیستم مجموعه‌ای از اجزای به هم وابسته است که اجزای آن در راه نیل به هدف‌های معینی با هم هماهنگی دارند. سیستم‌ها به لحاظ اجزای تشکیل دهنده آن به سه قسمند؛ سیستم‌هایی که اجزای آن مفاهیم و گزاره‌ها هستند مانند سیستم اعداد، سیستم‌هایی که ترکیبی از اشیا هستند مانند سیستم بندی بدن انسان یا سیستم ساعت و سیستم‌هایی که اجزای آن را مردم تشکیل می‌دهند و در سیستم‌های اجتماعی از آن یاد می‌شود (سراج زاده، ۱۳۹۷، ص ۴۰). منظور از نظام در اینجا همان معنای نخست است که از آن به نظام معرفتی یاد می‌شود. به سخن دیگر نظام همان سیستمی است که عناصر و اجزای تشکیل دهنده آن مفاهیم و گزاره‌ها هستند. و از مجموع این مفاهیم و گزاره‌ها یک سیستم و نظام معرفتی تشکیل می‌شود. نظام معرفتی ممکن است در سه معنای عام، خاص و اخص به کار رود. در معنای عام، نظام معرفتی به مجموعه‌ای از گزاره‌ها اطلاق می‌شود که در یک پیوند متقابل و متوازن به تفسیر هماهنگ از مجموعه‌ای از اشیا و پدیده‌ها می‌پردازد و آدمی را به موضع‌گیری سازوار و هدفمند دعوت می‌کند. با این معنا از گاهی نظام فکری و مکتب نیز گفته می‌شود اموری مانند نظام فلسفی، نظام سیاسی، نظام، نظام اقتصادی، نظام اخلاقی و... را شامل می‌شود.

در معنای خاص از نظام مانند نظام اخلاقی قرآن می‌توان نظام را به معنای مجموعه‌ای نظام‌مند دانست که دارای سه عنصر اصلی و ارکان نظری؛ مبانی، اصول و اهداف باشد (همان) معنای اخص آن شامل اصول و اهداف باشد و سخنی از مبانی نیست. براین اساس منظور از نظام اخلاقی در این تحقیق معنای خاص آن می‌باشد که عبارت است از: «مجموعه‌ای از آموزه‌های موجود در قرآن که شامل؛ اهداف، مبانی و اصول موجود

در قرآن کریم می باشد که به صورت منسجم و هماهنگ با یکدیگر در ارتباطند و در عین حال قادر به تأمین و ارتقای سلامت جسم و روح انسان هستند.

## ۲. سلامت

سلامت در لغت به معنای صحت و عافیت است (أزهری، بی تا، ج ۱۲، ص ۳۱۱؛ ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۳، ص ۹۰). و در اصطلاح تعاریف مختلفی از آن ارائه شده است از جمله: واژه سلامت در باره چیزی به کار می رود که به خوبی در مدار صحیح قرار گرفته باشد و کار ویژه خود را به خوبی انجام دهد. لذا جسمی سالم است که مجموعه اعضا و جوارح آن به خوبی کار می کند و تمامی اموری چون؛ جذب و دفع را بدون مشکل انجام دهد. و عقلی سالم است که در اندیشیدن مشکلی نداشته باشد و روحی سالم است که انسان را در اهداف متعالی انسانی به خوبی هدایت کند و انسانی سالم است که همه ابعاد جسمی، روحی و معنوی وی در مسیر تعالی او قرار گیرد (مصباح و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۳۰).

سازمان بهداشت جهانی (WHO) را برخوردار از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی تعریف می کند و صرفاً به معنای نداشتن بیماری یا نقص عضو نمی داند (World Health Organization, 1997).

## ۳. سلامت جسم

منظور از سلامت جسم، سلامتی است که مربوط به بدن و کالبد انسان است. بُعد جسمانی همان بعد ظاهری با اعضای برونی و درونی وجود ماست که با ابزار حسی انسان قابل شناسایی و مطالعه است. علوم زیستی و پزشکی نیز عهده دار بررسی ساختار عملکرد این بعد وجودی انسان هستند (نورمحمدی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۵۱۴). سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضا بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول ها و اعضا بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است. برخی از نشانه های آن عبارتند از: ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضا بدن توسط خود فرد، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر.

### روش های پیش گیری نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت جسم انسان

گام نخست در برخورد با بیماری های جسمی پیشگیری از آنهاست. پیشگیری در لغت به معنای جلوگیری، دفع و مانع وقوع چیزی شدن مانند؛ جلوگیری از بیماری آمده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۴، ص ۵۲۳۵). در اصطلاح پزشکی به معنای جلوگیری از وقوع بیماری ها، کاهش پیامدهای شدیدتر بیماری و جلوگیری از بروز نقض عضو یا خسارت های روحی از این پیامدها هست. به عبارت دیگر پیشگیری به معنای به کارگیری روش های احتیاطی برای جلوگیری از

اتفاقات ناخواسته است (شیروانی، ۱۳۹۷، ص ۴۴).

بر این اساس از آنجا که سلامت جسم انسان در نظام اخلاقی قرآن کریم از اهمیت خاصی برخوردار است، راه‌کارها و روش‌هایی را برای سلامت آن ارائه می‌دهد که می‌توان آنها را در یک تقسیم بندی کلی به دو روش؛ پیشگیری و درمان تقسیم بندی کرد:

مهم‌ترین روش‌های نظام اخلاقی قرآن کریم برای پیش‌گیری از بیماری‌های جسمی عبارتند از:

### ۱. آگاهی بخشی و دانش افزایی

آگاهی بخشی به افراد در ابعاد مختلف زندگی گامی مهمی در درونی سازی ارزش‌های اخلاقی و سلامت از منظر قرآن کریم می‌باشد. هر قدر سطح آگاهی و دانش افراد نسبت به فضایل اخلاقی و سلامت بیشتر باشد، از سلامت بیشتری برخوردار خواهند بود و به عکس هر مقدار از جهل و نادانی افراد نسبت به فضایل اخلاقی و بهداشت و سلامت و کمتر باشد بیماری جسمی و روحی بیشتر خواهد بود به همین خاطر بخش قابل توجهی از آموزه‌ها و احکام قرآن کریم به دمیدن روح امید و دوری از یأس (یوسف، ۱۷)، دعوت قرآن به صبر (بقره، ۱۵۳ و ۱۵۵ و آل عمران، ۲۰)، دعوت قرآن به توکل (احزاب، ۳ و آل عمران، ۱۵۹)، نماز و آرامش روان (طه، ۴۹)، ممنوعیت تمسخر، ممنوعیت استفاده از القاب زشت، ممنوعیت جست‌وجاز یکدیگر، سوؤظن، تجسس و غیبت (حجرات، ۱۱-۱۲)، در همین رابطه قابل تفسیر است. چراکه این عوامل سبب آگاهی بخشی انسان‌ها شده تا بتوانند از ردائل اخلاقی پیراسته و به فضایل اخلاقی آراسته شوند. (ر.ک: کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۳) که در سلامت انسان نقش اساسی دارد.

### ۲. زدودن ردایل اخلاقی

یکی از روش‌های نظام اخلاقی قرآن زدودن ردایل اخلاقی است که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

#### ۱-۲. حسادت

حسد آن است که انسان بخواهد نعمتی را که خداوند به دیگری داده از او بگیرد. به بیان دیگر حسود کسی است که چشم دیدن نعمت و آسایش دیگران را ندارد و اگر آنها به نعمتی برسند ناراحت و غمگین و اگر به مصیبتی دچار شوند شاد و خوشحال می‌شوند (نراقی، ۱۳۶۱، ص ۲۲۶). انسان حسود چون همیشه در فکر ضربه زدن به رقیب خود و انسان دنیاپرست در اندیشه‌ی افزودن ثروت است، همیشه با غم و غصه و اندوه زیاد، دست و پنجه نرم می‌کند و این امر دستگاه هاضمه را از انجام وظیفه باز می‌دارد، در نتیجه مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها ضعیف می‌گردد به گونه‌ای که با اندک بیماری از پای می‌افتد. از جمله پیامدهای حسد تحلیل بدن و نابود کردن بدن و جسمی باشد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۲۹۹)

## ۲-۲. حرص

حرص حالتی است نفسانی که انسان را بر گردآوردن آنچه نیاز ندارد بر می انگیزد بی آنکه به مقدار معینی اکتفا کند و این از پستی قوه شهویه است که خداوند می فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا» (معارض، آیات ۱۹-۲۱)؛ انسان مخلوقی سخت حریص و بی صبر است چون شر و زیانی به او رسد جزع و بی قراری کند و چون مال و دولتی به او رو کند بخل نماید».

این رذیلت را با توجه به اصل «زهد» باید اصلاح کرد. زهد به معنای دل نبستن به دنیا و رها شدن از اسارت است. از جمله ثمراتی که زهد به همراه دارد می توان به علم و حکمت و بصیرت؛ آرامش و آسودگی و اصلاح و عزت و عظمت اشاره کرد.

دل گسستن از دنیا می تواند باعث سلامت روانی و آرامش را برای انسان فراهم آورد. رسول خدا (ص) می فرماید: «الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْبَدَنَ (قمی، ۱۴۱۶، ج ۱، ص ۴۶۵)؛ زهد در دنیا قلب و بدن انسان را آسوده می کند.

## ۲-۳. بخل و ورزی

بخل عبارت است از خسیس بودن در جایی که باید خرج کرد و ندادن آنچه را که باید دادو آن طرف تفریط است و افراط آن اسراف است که عبارت است از خرج کردن آنچه نباید خرج کرد ، این دو طرف مذموم است و وسط آن که صفت جود و سخاست پسندیده است (نراقی، ۱۳۶۱، ص ۲۲۸).

قرآن کریم دوری از بخل را راه سعادت و رستگاری می داند و در سوره های حشر و تغابن، این مطلب را بیان می کند: «وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (حشر، آیه ۹)؛ کسانی که از بخل و حرص نفس خویش باز داشته شده اند رستگارانند».

یوق " از ماده " وقایه " گرچه به صورت فعل مجهول است اما پیداست که فاعل آن در اینجا خدا است، یعنی هر کس خداوند او را از این صفت مذموم نگاهداری کند رستگار است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۳۲، ص ۵۲۰).

## ۲-۴. کینه توزی

کینه ثمره غضب است، زیرا زمانی که غضب نتواند تشفی پیدا کند و به ناچار فروخورده شد و به باطن رفته و به صورت حقد و کینه در می آید. (نراقی؛ ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۳۷۹). «وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غُلٍّ (اعراف، آیه ۳۹). «و آنچه از کینه و خشم در سینه های آنان است. «.. غل» از بزرگترین ناملایماتی است که آدمی را مکدر می سازد، چون هیچ کسی نیست که از دوستی با دیگران بی نیاز باشد، و دوستی با اشخاص تا زمانی قابل دوام است که از یکدیگر حرکاتی که موافق طبع نیست نبینند، چون اگر حرکات و توقعات طرف مطابق میل نباشد الفت به خشم مبدل

شده و همین خشم بر او عیش را ناگوار می سازد (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۸، ص ۱۴۵). لذا به واسطه این رفتار ناپسند علاوه بر نقص در ایمان و انجام بسیاری از جنایات، هم سلامت جسم به خطر می افتد و هم سرمایه های وجودی افراد و سرمایه های اجتماعی از بین می رود. کینه دل را سرشار از دشمنی و غضب می کند تا جایی که بسیاری از ارزش های انسانی را فراموش می کند. لازم است با توجه به اصل «تذکر» امور با ارزش را یادآوری شوند.

### ۳. رعایت بهداشت و پاکیزگی

بهداشت در اصطلاح به مجموعه فعالیت‌ها و اقداماتی که برای بهبود و ارتقای تندرستی و توانایی فرد یا جامعه انجام شود، بهداشت می‌گویند و شامل همه دانش‌ها و روش‌هایی است که به حفظ سلامت فرد و جامعه کمک می‌کنند (جمعی از پزشکان؛ ۱۳۶۳). در قرآن برای این معنا از واژه‌های «طیبات»، «طهارت» و مشتقات آن استفاده شده است. بهداشت دارای مصادیق و ابعاد مختلفی می‌باشد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

#### الف) پاکی و پاکیزگی بدن

پاکی و پاکیزگی آنچنان از نظر قرآن ارزش و اهمیت دارد که در تعدادی از آیات پاکیزگان را ستایش (بقره، ۲۲۲ و توبه، ۱۰۸) و در آیات دیگر پاکیزگی بدن را از امور مسلمانی و شرط اولیه عبادات می‌داند: «وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا... مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَليُؤْتِيَكُمْ نِعْمَةً عَلَيْهِمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (مائده، آیه ۶)؛ ای اهل ایمان هنگامی که می‌خواهید برای نماز بپاکیزید و اگر جنب هستید پاکیزه شوید (غسل کنید) ... خدا هیچ گونه سختی برای شما قرار نخواهد داد ولیکن می‌خواهد (جسم و جان) شما را پاکیزه گرداند و نعمت خود را بر شما تمام کند. در آیه دیگر در باره وضو برای اقامه نماز می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ... مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَليُؤْتِيَكُمْ نِعْمَةً عَلَيْهِمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (مائده، آیه ۶)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون به (عزم) نماز برخیزید، صورت و دست‌هایتان را تا آرنج بشویید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین (هر دو پا) مسح کنید. خدا نمی‌خواهد بر شما تنگ بگیرد، لیکن می‌خواهد شما را پاک و نعمتش را بر شما تمام گرداند، باشد که سپاس (او) بدارید.»

وضو دارای دو فایده روشن است: فایده بهداشتی و فایده اخلاقی و معنوی، از نظر بهداشتی شستن صورت و دست‌ها آن هم پنج بار و یا لاقل سه بار در شبانه روز، اثر قابل ملاحظه‌ای در نظافت بدن دارد، مسح کردن بر سر و پشت پاها که شرط آن رسیدن آب به موها یا پوست تن است، سبب می‌شود که این اعضا را نیز پاکیزه بداریم و تماس آب با پوست بدن اثر خاصی در تعادل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک دارد و از نظر اخلاقی و معنوی چون با قصد قربت و برای



خدا انجام می شود اثر تربیتی دارد. مخصوصاً چون مفهوم کنایی آن این است که از فرق تا قدم در راه اطاعت تو گام برمی دارم مؤید این فلسفه اخلاقی و معنوی است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۴، ص ۲۹۱).

و نیز قرآن کریم تیمم را از مطهرات شمرده و به مسلمانان دستور داده است در صورت نبود آب از خاک استفاده شود: «وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ (مائده، آیه ۶)؛ و اگر بیمار یا در سفر بودید، یا یکی از شما از قضای حاجت آمد، یا با زنان نزدیکی کرده‌اید و آبی نیافتید پس با خاک پاک تیمم کنید، و از آن به صورت و دستهای تان بکشید».

تیمم همانند وضو و غسل دارای دو فایده اخلاقی و بهداشتی است، فایده اخلاقی تیمم یکی از عبادات است، و روح عبادت به معنی واقعی کلمه در آن منعکس می‌باشد، زیرا انسان پیشانی خود را که شریف‌ترین عضو بدن او است با دستی که بر خاک زده، لمس می‌کند تا فروتنی و تواضع خود را در پیشگاه او آشکار سازد، یعنی پیشانی من و همچنین دست‌های من در برابر تو تا آخرین حد، خاضع و متواضعند، و به دنبال این کار متوجه نماز و یا سایر عباداتی که مشروط به وضو و غسل است می‌شود، و به این ترتیب در پرورش روح تواضع و عبودیت و شکر-گزاری در بندگان اثر می‌گذارد (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۴۰۱).

### ب) پاکیزگی لباس

پاکیزگی لباس و دوری از هرگونه آلودگی در زندگی از توصیه خداوند به انسان هاست: «وَتِيَابِكُمْ فَطَهِّرُوا وَالرُّجُزَ فَاهْبِطُوا (مدثر، آیات ۴-۵)؛ و لباس‌ها را پاک کن، و از پلیدی دوری کن». در روایات آمده است که بهترین لباس نزد پیشوایان معصوم (ع) لباس سفید بوده است (متقی هندی، ج ۴۱۱۰۱).

### ۲-۳. بهداشت جنسی

قرآن کریم در موارد فراوانی تأکید به قوانین بهداشت جنسی کرده است تا از انحرافات جنسی و از ابتلای به بیماری‌های جسمی و پیامدهای آن پیشگیری نماید تشویق به ازدواج (نور، ۳۲)، رعایت عفاف و پرهیز از روتبط نامشروع و پنهانی (نور، ۳۰-۳۱ و مؤمنون، ۷-۱۳)، پرهیز از هم جنس‌گرایی (شعراء، ۱۶۵-۱۷۳، ق، آیه ۱۲ و فرقان، ۳۸)، پرهیز از آمیزش با زنان در ایام عادت (بقره، ۲۲۲)، ممنوعیت خود ارضاعی و استمناء (مؤمنون، ۷-۱۳) و پرهیز از مقدمات روابط نامشروع همانند: چشم‌چرانی (نور، ۳۱)، خود آرایی (احزاب، ۳۳) و..... از مهم‌ترین دستورات بهداشت جنسی می‌باشند.

### ۳-۳. بهداشت تغذیه

از نظر قرآن بهداشت غذایی به معنای دریافت و خوردن مواد غذایی می‌باشد که دارای معیارهای؛ بهره‌مندی از غذای طیب که انسان از خوردن آن لذت ببرد (راغب اصفهانی، بی تا، ج ۲، ص ۵۰۶) و ممنوعیت غذاهای غیر طیب و خبیث باشد که واژه‌های طیبات و خبائث و مشتقات آنها استفاده شده است. استفاده از غذا های حلال و طیب (یونس، ۹۳، ۲۲، ۵۹، آل عمران ۳۸ و ۱۷۹، نساء، ۲، ۴۳، ۱۶۰، مائده، ۴، ۵، ۶، ۸۷، ۱۰۰، اعراف، ۳۲، ۵۸، ۱۵۷، ۱۶۰، انفال، ۲۶، ۳۷، توبه، ۷۲) و پرهیز از غذاهای خبیث و حرام همانند؛ شراب (مائده، ۹۰-۹۱)، خوردن مردار (انعام، ۱۲۱)، خوردن خون (انعام، ۱۲۱) و خوردن گوشت خوک (انعام، ۱۲۱) از مهم‌ترین دستورات بهداشت تغذیه قرآن کریم می‌باشند.

### روش‌های درمان بیماری‌های جسمی در نظام اخلاقی قرآن کریم

واژه شفا به معنای صحت است و در مقابل آن بیماری، عیب و نقض می‌باشد. قرآن کریم، قرآن را شفا دهنده معرفی می‌کند: «وَ إِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (شعراء، آیه ۱۰)؛ و هنگامی که بیمار شوم مرا شفا می‌دهد». و در آیه دیگر حضرت عیسی (ع) را شفا دهنده معرفی می‌کند: «وَ أُبْرِئُ الْأَكْمَةَ وَ الْأَبْرَصَ وَ أَخِي الْمَوْتَى بِإِذْنِ اللَّهِ [آل عمران، آیه ۴۹]؛ و به اذن خدا، کور مادرزاد و مبتلایان به برص [پیسی] را بهبودی می‌بخشم و مردگان را به اذن خدا زنده می‌کنم». و نیز در آیه دیگر غسل را شفا دهنده معرفی می‌کند: «خُزْجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ (نحل، ۶۹)؛ از درون شکم آنها، نوشیدنی با رنگ‌های مختلف خارج می‌شود که در آن، شفا برای مردم است».

با تدبیر این آیات، این نتیجه بدست می‌آید که اگر چه شفا دهنده اصلی خداست و این شفا از مجرای معنوی همانند؛ تقوا، ذکر و دعا و... و از مجرای مادی مانند غسل در جهان هست ظهور می‌یابد و تجلی پیدا می‌کند. همچنین مشخص می‌شود در دین الهی هم به اسباب مادی شفای بیماری و هم به اسباب معنوی شفای بیماری توجه شده است. براین اساس روش‌های درمان بیماری‌های جسمانی در نظام اخلاقی قرآن را می‌توان گاهی از طریق عوامل معنوی و باطنی و گاهی نیز از طریق ظاهری و مادی درمان کرد. براین اساس روش‌های درمان بیماری‌های جسمانی در نظام اخلاقی قرآن کریم را می‌توان در یک تقسیم بندی کلی به دو قسم اساسی تقسیم کرد: ۱. روش‌های درمان از طریق عوامل معنوی و باطنی. ۲. روش‌های ظاهری و مادی.

## ۱. روش های درمان بیماری های جسمانی از طریق عوامل معنوی و باطنی

### ۱-۱. تقوا

یکی از مهم ترین راه درمان همه بیماری ها، تقواست که در قرآن کریم بسیار مورد تأکید قرار گرفته است: «یا بنی آدم! یا تَیْبَنکُمْ رُسلُ مَنکُمْ یَقْضُونَ عَلَیکُمْ آیاتی فَمَن اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُونَ» (اعراف، ۳۴)؛ ای فرزندان آدم! اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند، (از آنها پیروی کنید؛) کسانی که پرهیزگاری پیشه کنند و عمل صالح انجام دهند (و در اصلاح خویش و دیگران بکوشند)، نه ترسی بر آنهاست و نه غمناک می شوند».

اخلاق زشت مانند؛ حسد، کینه، انتقام جویی، خشم، تعصب، طمع، خودبینی، تکبر، ترس و... بیماری های نفسانی هساتند که در بیماری جسمانی نقش بسزایی دارند. یکی از کارآمدترین ابزارهای درمان این بیماری که به درمان بیماری های جسمی منتهی می گردد تقواست چنانکه امام علی (ع) درباره ی نقش تقوا می فرماید: «فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءٌ دَاءٌ قَلْبِکُمْ وَ بَصَرِ عَمَى أَفْئِدَتِکُمْ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۹)؛ به راستی که تقوای الهی درد قلب هایتان را دارو، و کوردلی هایتان را بینایی است».

### ۱-۲. صله رحم

صله رحم به معنای مهربانی و رسیدگی نسبت به خویشان و نزدیکان است که از حقوق بیشتری نسبت به دیگران برخوردارند. از دیدگاه قرآن، آنقدر اهمیت دارد که آن را بعد از نام خدا آورده است.

صله رحم از فضایل اخلاقی است که طبق برخی از روایات باعث طول عمر (کلینی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۱۵). و برخی دیگر از روایات نه تنها باعث طول عمر بلکه سبب سلامت بدن است. پیامبر (ص) فرمود: «من أحب أن ینسأ فی أجله و یعافی فی بدنه فلیصل رحمه» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۱، ص ۲۶۹)؛ هر کس دوست دارد که اجلش به تأخیر بیافتد و جسم سالم داشته باشد صله رحم کند».

گفتنی است که والدین مهم ترین ارحام هستند لذا در روایات به صله رحم با آنان و شادکردن ایشان از موجبات افزایش عمر و سلامت انسان (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲، ص ۳۵۹) عنوان شده است.

### ۱-۳. نماز

یکی از عواملی که موجب سلامت انسان می شود، ورزش منظم روزانه است. به نظر می رسد انجام فریضه نمازهای پنجگانه علاوه بر ایجاد سلامت و نشاط روحی، دارای تاثیر جسمی نیز می باشد. حرکات نماز برای هر شخصی ر هر سن و سالی که باشد، مناسب است و بدون آن که

فشار بیش از حدی بر او وارد کند، تأثیر خوبی بر انقباض و انبساط عضلات و مفاصل دارد؛ زیرا حرکات کششی که انسان در هنگام رکوع و سجود انجام می‌دهد به طور خاصی آرام بخش بوده موجب تقویت عضلات صورت، گردن، ساق پا، ران‌ها و ستون مهره‌ها می‌ود (فاکس و ماتئوس، ۱۳۶۸، ص ۲۷۴-۲۶۹).

نماز عبادت جامعی است که انسان می‌تواند تمام وجودش را در خدمت خدا قرار دهد و به همین سبب که پس از معرفت خدا، بهترین عمل دانسته شده است. نماز در قرآن کریم آنچنان ارزشمند است که حدود هشتاد آیه با تعبیرهای گوناگونی درباره آن سخن گفته است (ر.ک: ابراهیم، ۳۱، ۴۰، ۳۷ و ۳۶، طه، ۱۳-۱۴، مریم، ۳۱، لقمان، ۱۷، طه، ۱۳۲، یونس، ۵۷). از مهم ترین آثار آن، بهداشت تن و سلامت جسم می‌باشد. چرا که برخی از شرایط نماز، موجب بهداشت تن، لباس و به تبع آن، بهداشت محیط زندگی می‌شود. امام علی (ع) می‌فرماید: «برخاستن شب [برای نماز] سبب سلامتی جسم است. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸۳، ص ۱۲۶).

#### ۱-۴. انس با قرآن

قرآن کریم درباره شفا بودن قرآن می‌فرماید: «وَتَنْزِيلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (اسراء، ۸۲)؛ و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌کنیم، و ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید».

همچنین در جای دیگر می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (یونس، ۵۷)؛ ای مردم، به یقین، برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست و رهنمود و رحمتی برای گروندگان به خدا آمده است».

این دو آیه بصراحت از قدرت درمانی آیات سخن به میان آورده‌اند. از آنجا که بطور مطلق در آیه نخست از درمان‌گری آیات سخن به میان آمده می‌توان گفت که اختصاص به بیماری‌های معنوی و روحی و ذهنی و روانی ندارد که در آیه دوم با تعبیر صدور یعنی سینه‌ها محدود شده است. بنابراین، آیات قرآن می‌تواند به عنوان درمانگر بیماری‌های جسمی نیز مورد استفاده قرار گیرد؛ چنانکه بارها این مطلب در سیره معصومان (ع) و اولیای الهی به اثبات رسیده که آنان با آیات قرآن به درمان بیماری‌های سخت درمان اقدام کرده‌اند.

همین اطلاق را می‌توان از آیه ۴۴ سوره فصلت به دست آورد که فرموده است: و اگر این کتاب را قرآنی غیرعربی گردانیده بودیم، قطعاً می‌گفتند: «چرا آیه‌های آن روشن بیان نشده؟ کتابی غیرعربی و مخاطب آن عرب زبان؟» بگو: «این کتاب برای کسانی که ایمان آورده‌اند رهنمود و درمانی است و کسانی که ایمان نمی‌آورند در گوش‌هایشان سنگینی است و قرآن بر ایشان نامفهوم است و گویی آنان را از جایی دور ندا می‌دهند.

پروفسور وان درهوون می‌گوید: «بررسی‌ها نشان می‌دهد که قرائت منظم قرآن، از انسان در مقابل تمامی مشکلات روانی دفاع می‌کند و نیز نقش مهمی در معالجه بیماری‌های روانی دارد. بسیاری از بیمارانی که با روش من تحت درمان قرار گرفتند، غیر مسلمان هستند و بیشتر آنها نمی‌توانند به زبان عربی تکلم کنند؛ لذا ما به آنها کیفیت تلفظ صحیح لفظ جلاله «الله» را آموزش می‌دهیم. پس از تمرین و فراگیری این کلمه به نتایج شگفت‌آوری در زمینه مشکلات روانی یا فشارهای اجتماعی دست یافتیم» (نشریه خبررسانی اخبار ملل، ش ۱۷، ص ۸۳).

#### ۱-۵. دعا

در اصطلاح، برخی دعا را به معنای طلب شخص دانی از عالی از باب خضوع و استکانت دانسته‌اند (ابن فهد، ۱۴۱۹ق، ص ۲۰) و برخی از مفسران دعا را به مفهوم؛ طلب عنایت و درخواست یاری از سوی بنده تعریف کرده‌اند (فخررازی، ۱۴۱۳ق، ج ۵، ص ۲۶۲) و برخی دیگر نیز دعا را به معنای خواندن خدا از سوی بنده در مقام عبودیت و بندگی جهت جلب رحمت و عنایت او دانسته‌اند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۳۱).

خواندن دعا نقش مهمی در مشکل گشایی دارد زیرا، افزون بر اینکه، خدایتعالی در قرآن کریم با تأکیدات فراوان وعده به اجابت آن را داده است باشند، وعده داده است که دعای بندگانش را به اجابت برساند: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي (بقره، ۱۸۶)؛ و هنگامی که بندگان من، از تو در باره من سؤال کنند، (بگو): من نزدیکم! دعای دعا کننده را، به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم! پس باید دعوت مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند (و به مقصد برسند»

و در آیه دیگر نیز می‌فرماید: «وَ قَالَ رَبِّكُمْ اذْعُونِي اَنْسْتَجِبْ لَكُمْ (غافر؛ ۶۰)؛ پروردگار شما گفته است: «پروردگار شما گفته است: «مرا بخوانید تا (دعای) شما را بپذیرم!»

دعا در قرآن دارای ابعاد فراوانی است. یک سری از دعاهای قرآنی درباره درخواست شفا و سلامت جسمانی است، چنانکه از زبان حضرت ایوب (ع)، می‌فرماید: «وَ اذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَ عَذَابٍ اِزْكَضَ بَرَجِكَ هَذَا مُغْتَسِلٌ بَارِدٌ وَ شَرَابٌ (ص، ۴۲-۴۳)؛ بنده ما ایوب را به یاد آور آنگاه که پروردگارش را ندا داد که شیطان مرا به رنج و عذاب مبتلا کرد؛ به او گفتیم: با پای خود به زمین بکوب! اینک این چشمه ساری است سرد و آشامیدنی».

برخی از مفسران بر این باورند که «نُصْب» به معنای رنج بدن و «عذاب» به معنای فوت مال است (کاشانی، ۱۳۶۶، ج ۸، ص ۵۹؛ حسینی شاه عبد العظیمی، ۱۳۶۳، ج ۱۱، ص ۲۰۰). و برخی دیگر، فوت اهل را هم به فوت مال اضافه کرده‌اند. (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۹۷).

در این آیات افزون بر اسباب ظاهری که شامل حرکت بدنی همراه با ضربات پا است تا

بیماری از پا به بالا و با آب چشمه و نوشیدن از آب پاک از بدن خارج شود، به اسباب باطنی که خدا اراده کرده بود تا دعای حضرت ایوب (ع) را پاسخ دهد.

و یا در باره بارداری همسر زکریا زمانی تحقق یافت که پس از دعا، اصلاح همسرش از مشکلی که در بدن داشت انجام شد: «و زَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ. فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَ يَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَ كَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ (انبیاء، ۸۹-۹۰)؛ و زکریا را (به یاد آور) در آن هنگام که پروردگارش را خواند (و عرض کرد): «پروردگار من! مرا تنها مگذار (و فرزند برومندی به من عطا کن) و تو بهترین وارثانی! ما هم دعای او را پذیرفتیم، و یحیی را به او بخشیدیم و همسرش را (که نازا بود) برایش آماده (بارداری) کردیم چرا که آنان (خاندانی بودند که) همواره در کارهای خیر بسرعت اقدام می‌کردند و در حال بیم و امید ما را می‌خواندند و پیوسته برای ما (خاضع و) خاشع بودند».

خداوند درباره ساره همسر ابراهیم (ع) می‌فرماید که دعای آن حضرت (ع) همراه با اصلاح امر رحم ایشان بود: «وَأَمْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحَكَتْ فَبَشَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبَ قَالَتْ يَا وَيْلَتَىٰ أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَٰذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَٰذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ قَالُوا أُوّجِبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحْمَتُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ (هود، ۷۱-۷۲)؛ و همسرش ایستاده بود، (از خوشحالی) خندید پس او را بشارت به اسحاق، و بعد از او یعقوب دادیم. گفت: «ای وای بر من! آیا من فرزند می‌آورم در حالی که پیر زنم، و این شوهرم پیر مردی است؟! این راستی چیز عجیبی است! گفتند: «آیا از فرمان خدا تعجب میکنی؟! این رحمت خدا و برکاتش بر شما خانواده است چرا که او ستوده و والا است!».

#### ۴-۱-۶. توبه

توبه یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است که انسان‌ها را به اصلاح و خودسازی و می‌دارد و آنها را از مرتکب شدن مجدد به گناه بازمی‌دارد. خداوند متعال برای نجات انسان از تباہی، «باب توبه» را به روی بندگان خویش گشوده و آنها را به پشیمانی و طلب بخشش دعوت می‌کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ. (تحریم، ۸)؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، به درگاه خدا توبه کنید توبه ای از روی اخلاص. باشد که پروردگارتان گناهانتان را محو کند».

قرآن کریم در داستان حضرت یونس (ع) و افکنده شدن او در دریا و بلعیده شدن توسط ماهی و خروجش از شکم ماهی و... در آیاتی به این موضوع اشاره کرده است. در درمان حضرت یونس (ع) در قالب ذکر یونسیه می‌فرماید: «وَ ذَا النُّونِ إِذْ ذُهِبَ مُغْضَبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الظُّلُمَاتِ».

الْعَمِّ وَ كَذَلِكَ نُجِي الْمُؤْمِنِينَ (انبیاء، آیات ۸۷-۸۸)؛ و ذَا النُّونِ [یونس] را (به یاد آور) در آن هنگام که خشمگین (از میان قوم خود) رفت و چنین می‌پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت (اما موقعی که در کام نهنگ فرو رفت) در آن ظلمت‌ها (ی متراکم) صدا زد: «خداوند!)) جز تو معبودی نیست! منزهی تو! من از ستمکاران بودم!».

وقتی که حضرت یونس از شکم ماهی نجات پیدا کرد و به ساحل رسید، بیمار و رنجور بوده و در این حال خداوند بالای سر وی، گیاه کدو را رویاند: «فَبَدَأَ بِالْغَرَاءِ وَ هُوَ سَقِيمٌ وَ أَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّقُطِينٍ؛ او را در یک سرزمین خشک خالی از گیاه افکندیم در حالی که بیمار بود و بوته کدویی بر او رویاندیم». «يَقُطِينٍ». گیاهی است که ساقه ندارد و دارای برگ‌های پهن است. و بسیاری از مفسرین آن را به معنای کدو گرفته‌اند (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۲۶۸). و در روایات مترادف با «قَرَع» دانسته شده (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۱۹، ص ۵۹) که به معنای کدو حلوائی یا تنبل در زبان فارسی است.

## ۲. روش‌های درمان بیماری‌های جسمانی از طریق عوامل مادی و ظاهری

در نظام اخلاقی قرآن کریم درمان هر بیماری می‌بایست در قالب اسباب ظاهری و باطنی باشد؛ البته به این معنا که شفا را خدا در اسباب قرار داده است؛ بنابراین نمی‌بایست شرک ورزید و گمان کرد که اسباب مادی از قبیل پزشکی و دارو موجب درمان است، بلکه این اراده و مشیت الهی است که درمان را در اسباب ظاهری برای شخص قرار می‌دهد. مهم‌ترین اسباب ظاهری در نظام اخلاقی قرآن کریم عبارتند از:

### ۲-۱. روزه داری

امساک و روزه داری یکی از روش‌های بسیار مؤثر برای سلامت جسم و روح انسان است و امت‌های پیش از سلام نیز به این امر مهم اهتمام داشته‌اند. نظر به اهمیت و آثار فراوان روزه داری خداوند آن را بر مسلمانان واجب کرده است تا از فواید آن بهره‌مند شوند: «يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (بقره، ۱۸۶)؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد تا پرهیزکار شوید».

روزه گرفتن دارای دو فایده معنوی و درمانی می‌باشد؛ فایده معنوی روزه این است که با دقت در معنای روزه و عبارت «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» در انتهای آیه ۱۸۳ سوره بقره، می‌توان به فلسفه و حکمت روزه که دستیابی به تقوی الهی است پی برد. برخی از مفسران بر این باورند «این تقوا تنها از راه روزه و خودداری از شهوات بدست می‌آید (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۸). استراحت معده، برطرف شدن اتساع معده، رفع سموم معده، ایجاد تعادل در ترشحات غدد معده (صانعی، ۱۳۸۵، ص ۲۰۸-۲۱۴)، از مهم‌ترین آثار درمانی روزه می‌باشند.

## ۲-۲. پرهیز از زیاده خوری

در قرآن یکی از راه‌های عمومی برای پیشگیری از بیماری‌ها، پرهیز از زیاده خوری و اسراف است:

«وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف، ۳۱)؛ و (از نعمتهای الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد!«  
این کلام بسیار کوتاه و سودمند، اساس بهداشت و اصل پیشگیری از بیماری را تشکیل می‌دهد و هرکس به آن عمل نماید، سلامت خود را بیمه کرده است.

در روایات نیز پرخوری به شدت مذمت شده و ریشه تمام بیماری‌ها دانسته شده است. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «إِيَّاكُمْ وَالبَطْنَةَ فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَ مَوْرَثَةٌ لِّلسَّقَمِ وَ مَكْسَلَةٌ عَنِ الْعِبَادَةِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۲۳۸ و ج ۲، ص ۲۶۶)؛ از پرخوری پرهیزید چرا که باعث تباهی بدن و موجب بیماری و کسالت در عبادت می‌شود» و نیز فرموده‌اند: «مَا مَلَأَ أَدْمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ» (همان، ج ۹۶، ص ۲۵۵). انسان هیچ ظرفی را بدتر از شکم، پر نکرده است»



## نتیجه گیری

۱. نظام اخلاقی قرآن کریم به عنوان یک نظام فکری همانند؛ سایر نظام ها از سه عنصر؛ مرتبط و منسجم؛ اهداف، مبانی و اصول تشکیل یافته است. اهداف، همان مقصد نهایی هستند که از دو دسته اهداف متوسطه و نهایی تشکیل می‌شوند. مبانی شالوده‌های فکری هستند که از آنها اصول استنتاج می‌شوند. اصول، قواعد و دستورات عمل‌هایی هستند که از مبانی استنباط و استنتاج می‌شوند. روش‌ها، دستورات کاربردی هستند که از اصول و قواعد عامه نظام اخلاقی قرآن کریم، برگرفته شده‌اند. و در سلامت جسم انسان از دو روش پیشگیری و درمان استفاده شده است. و روش درمان به دو روش از طریق اسباب باطنی و فرمادی و طریق اسباب ظاهری و مادی تقسیم می‌شوند.

۲. در نظام اخلاقی قرآن برای پیشگیری از بیماری‌های جسمانی، روش‌های آگاهی بخشی و دانش افزایی، زدودن رذایل اخلاقی، رعایت بهداشت فردی، بهداشت جنسی و بهداشت تغذیه از مهم‌ترین روش می‌باشند.

۳. حسادت، حرص، بخل ورزی، کینه توزی، از جمله رذایل اخلاقی هستند که زدودن آنها در سلامت جسم انسان ضروری می‌باشند.

۴. روش‌های درمان بیماری‌های جسمی در نظام اخلاقی قرآن به روش‌های درمان از طریق عوامل باطنی و عوامل مادی و ظاهری تقسیم می‌شوند.

۵. تقوا، صله رحم، نماز، قرآن، دعا، توبه از مهم‌ترین روش‌های باطنی و فرمادی و روزه داری و پرهیز از زیاده خوری و از مهم‌ترین روش‌های ظاهری نظام اخلاقی قرآن در درمان بیماری‌های جسمی می‌باشند.

## فهرست منابع

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۰). تهران، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
۱. ابن فارس، احمد بن فارس، (۱۴۰۴ق)، *معجم المقاییس اللغة*، قم: مکتب الاعلام الاسلامی
  ۲. ابن فهد حلّی، احمد بن محمد ۱۴۱۹ق، *عدة الداعی و نجاح الساعی*، تحقیق احمد موحدی قمی، چاپ اول، قم، مکتبه وجدانیروت، دار الکتب العلمیة ،
  ۳. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۵ق)، *لسان العرب*، بی‌جا، نشر ادب الحوزه، ط الاول،
  ۴. ازهری، محمد بن احمد، (بی تا)، *تهذیب اللغة*، بیروت: دار احیاء التراث العربی
  ۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد، *غرر الحکم و درر الکلم*، قم، دارالکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ق.
  ۶. جمعی از پزشکان؛ (۱۳۶۳) بهداشت، وزارت بهداری، معاونت بهداشت،
  ۷. حسینی شاه عبدالعظیمی (۱۳۶۳ش)، حسین بن احمد، *تفسیر اثنا عشری*، تهران، انتشارات میقات،
  ۸. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷ش)، *لغت‌نامه دهخدا*، چاپ دوم، تهران، دانشگاه تهران،
  ۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (بی تا) *مفردات الفاظ القرآن*، تهران، مؤسسه اسماعیلیان،
  ۱۰. زمخشری، محمود بن عمر (۱۴۰۷). *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقویل فی وجوه التأویل*، ۴جلد، بیروت، دار الکتب العربی.
  ۱۱. سراج زاده، حسن (۱۳۹۷)، *در آمدی بر نظام اخلاقی قرآن* (نگاهی نوبه چگونگی شناخت و نظام مند سازی گزاره های اخلاقی قرآن)، چاپ اول، قم پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی،
  ۱۲. سیدرضی، ابوالحسن محمد بن الحسین (۱۳۸۳)، *نهج البلاغه ترجمه محمد دشتی*، قم، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین،
  ۱۳. شیروانی، مهدی (۱۳۹۷)، *طب اسلامی و راهکارهای پیشگیری از بیماریها*، قم، نشر دلیل ما،
  ۱۴. صناعی، سید مهدی (۱۳۸۵)، *پاگیزی و بهداشت در اسلام*، چاپ اول قم، بوستان کتاب،
  ۱۵. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۴۱۷ق)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم،
  ۱۶. فاکس و ماتیسوس (۱۳۶۸)، *فیزیولوژی ورزشی*، ترجمه اصغر خالدان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران،
  ۱۷. فخررازی، محمد عمر (۱۴۱۳)، *التفسیر الکبیر*، چهارم، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی،
  ۱۸. قرشی بنابی، سید علی اکبر (۱۳۷۱ق)، *قاموس قرآن*، چاپ ششم، تهران: دارالکتب الإسلامیة.
  ۱۹. قمی، عباس (۱۴۱۶). *سفینة البحار و مدینة الحکم والآثار*. تهران، دارالاسوة لطباعة والنشر،
- ۱۴۱۶.

۲۰. کاشانی، ملا فتح الله (۱۳۳۶ش)، منهج الصادقین فی الزام المخالفین، تهران، کتابفروشی محمدحسن علمی،
۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵ش)، اصول کافی، تصحیح و تحقیق علی اکبر غفاری، تهران دارالکتب الاسلامیه،
۲۲. متقی هندی، علاءالدین (۱۴۰۹)، کنز العمال فی سنین الاقوال والافعال، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹.
۲۳. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ ق) بحار الانوار، مؤسسه الوفاء بیروت.
۲۴. مصباح یزدی، مجتبی و همکاران (۱۳۹۳)، سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، چاپ دوم، تهران، انتشارات حقوقی،
۲۵. مکارم شیرازی و همکاران (۱۳۷۷)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب اسلامیه،
۲۶. نراقی، ملا محمد مهدی (۵۱۴۰۹)، جامع السعادات، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۲۷. نراقی، ملا احمد (۱۳۶۱ش)، معراج السعاده، تهران، رشیدی، ۱۳۶۱ش.
۲۸. نشریه خبررسانی اخبار ملل، ش ۱۷،.
۲۹. نور محمدی، غلامرضا، (۱۳۹۶ش)، درآمدی بر نظام جامع سلامت اسلام، چاپ اول، قم، انتشارات فقه
30. 1997.. Word Health Organization. Review of the Constitution, EB 10 ,1/7



شرویش گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتمال جامع علوم انسانی