

## تغذیه و بهداشت و درمان در قرآن

جواد آبی

یکی از موضوعات و مسائل نوینی که نظر دانشمندان قرآن پژوه به ویژه متخصصان علم پزشکی و بهداشت را به خود جلب نموده دیدگاه قرآن کریم این کتاب جامع و انسان ساز در خصوص مسائل بهداشتی و درمان انسانها و افراد جامعه بشری است.

هر چند که قرآن مجید کتاب وحیانی حضرت خاتم محمد مصطفی (ص)، آخرین کتاب آسمانی و برای هدایت جوامع بشری بی‌ویژه مسلمانان- بر قلب مبارک آن حضرت نازل گشته است اما در لابه لای آیات روح‌بخش، اشاراتی هر چند کوتاه و گذرا به مباحث علوم جدید خصوصاً در حوزه تغذیه و علم بهداشت و درمان برمی‌خوریم.

لازم به ذکر است که مفاهیم و موضوعات بهداشتی و درمانی که خداوند متعال در آیات نور بخش خود بدان اشاره نموده هم در حوزه جسمانی و هم در حوزه روحانی افراد جامعه است. اینک به اختصار برخی از این موضوعات را برمی‌شمریم:

### آب درمانی



آب حیات بخش و مایه طهارت روح و جسم افراد است و بهترین و مطلوبترین پاک‌کننده‌هاست؛ «وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا» و از آسمان آبی پاک را برایتان فرستادیم (سوره فرقان، آیه ۴۸). مفسرین در ترجمه و تفسیر واژه «طهوراً» گفته‌اند، که علاوه بر اینکه آب خود پاک است بلکه پاک‌کننده نیز هست و موجب پاکی جسمی و روحی همه انسانهاست. امروزه متخصصان

به بسیاری از فوائد درمانی آب و انواع آن جهت درمان بیماریهای پوستی، رماتیسم، دردهای عضلانی و آلام روحانی و نیز بهداشت و تمیزی بدن واقفند جایی که قرآن در ضمن بیان داستان حضرت ایوب(ع) که به نوعی بیماری پوستی به جهت آزمایش و امتحان الهی مبتلا شده بود پس از سر بلند بیرون آمدن از امتحانات الهی، خداوند رحمان به ایشان دستور می‌دهد که: «ارکض برجلک هذا مغتسل بارد و شراب: [به او گفتیم] پای خود را به زمین بکوب، این چشمهٔ آب خنک برای شستشو آب درمانی- و نوشیدن است (سوره ص، آیه ۴۲)».

همچنین دانشمندان امروزه دریافته‌اند که استحمام و غسل با آب سرد جهت تقویت سیستم عصبی و ایمنی بدن بسیار مفید است که لفظ «بارد» در آیهٔ مذکور مؤید این مطلب می‌باشد.

### عسل درمانی

از خوردنی‌های مقوی و بسیار مفید برای جسم و روح انسانهاست که قرآن کریم از آن با عنوان شفا یاد می‌کند که این شفا در هر دو بعد جسمی و روحی انجام می‌پذیرد: «...**یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس**؛ از شکم زنبور نوشیدنی‌هایی خارج می‌شود که به سبب تفاوت گلها و گیاهان رنگهای متفاوتی دارد که در آن شفای [جسمی و روحی] مردم [بیمار] است. (سوره نحل، آیه ۶۹)».

### شیر درمانی

فوائد جسمی و روحی شیر این ماده کامل و مقوی بر هیچ‌کس پوشیده و مستور نیست و جهت رشد و نمو و تکامل انسان نوشیدن آن لازم و حیاتی است. قرآن به درستی این موضوع را اشاره دارد که

از آلودگی‌های شکم حیوانات شیرده همچون غذاهای هضم شده در معده و خونشان شیری پاک و گوارا بدست می‌آید که علاج بسیاری از امراض روحی و جسمی انسانهاست: «همانا در وجود چهارپایان (شتر، گاو، گوسفند) عبرت و پندی است، ما از درون شکم این حیوانات از میان غذاهای هضم شدهٔ داخل معده و خون بدنشان شیری خالص [از آلودگی‌های شکم حیوان] را که مورد پسند نوشندگان و گوارا برای آنهاست به شما می‌نشانیم. (سوره نحل، آیه ۶۶)»





## هومئوپاتی یا شعور درمانی

یکی از شاخه‌های مکمل در علم پزشکی است که سابقه آن به دویست سال پیش تاکنون می‌رسد و از اقسام و شعبه‌های آن می‌توان به طب سوزنی و نیش درمانی توسط زنبور عسل اشاره نمود. در این نوع از درمان از طریق تحریک سیستم ایمنی و عصبی و اندام‌های تحریک پذیر افراد بیمار به معالجه سریع آنان کمک شایانی خواهد شد.

در جریان داستان اصحاب کهف مشاهده می‌کنیم که خداوند متعال جهت تحریک سیستم عصبی شنوایی اصحاب کهف و ایجاد خواب در آنها به یک نکته علمی با ارزشی که اکنون دانشمندان و روانشناسان معاصر به آن رسیده‌اند اشاره می‌نماید: «**فَضْرِبْنَا عَلٰی اُذَانِهِمْ فِی الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا**» و پرده‌های خواب را برگوش آنان افکندیم و سالها در غار به خواب فرو رفتند. (سوره کهف، آیه ۱۱)»

## فقر غذایی در قرآن



می‌دانیم که تغذیه توسط هر موجودی جهت ادامه حیات و رشد و نمو و بهره‌گیری از تمامی املاح مورد نیاز و انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌ها لازم و ضروری است و بدن به آنها نیازمند است. قرآن کریم ضمن اشاره به داستان خارج شدن حضرت موسی (ع) از سرزمین مصر، شرح گرسنگی و فقر غذایی حضرت را پس از آب دادن به گوسفندان حضرت شعیب (ع) متذکر می‌شود:

«**قَالَ رَبِّ اِنِّیْ لَمَّا اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرِ فَقِیْرٍ**؛ پس موسی (ع) فرمود: پروردگارا! هرچه بر من فرستی از خیر و نیکی به آن نیازمندم. (سوره قصص، آیه ۲۴)»  
هنگامی که از حضرت امام صادق (ع) سؤال می‌شود که چگونه و از چه رو موسی (ع) خود را فقیر دانست؟ حضرت فرمودند: او به خدا عرض کرد که من به فقر غذایی مبتلا شده‌ام و محتاج اکرام و انعام الهی‌ام.

## شب و خواب درمانی

شب بهترین اوقات جهت آرامش اعضا و جوارح و تمدد اعصاب و روان است و افرادی که به موقع به بستر خواب می‌روند و استراحت کافی دارند معمولاً روز را با نشاط و شادابی و اعصابی آرام و راحت شروع می‌کنند، قرآن در جای جای آیات دل انگیزش شب را مایه آرامش جسمی، فکری و روانی برشمرده است: «**وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا**؛ و خواب [در شب] را مایه آرامش‌تان قرار دادیم (سوره نباء، آیه ۹)».