

بهداشت روانی و سلامتی

در پرتو آیات قرآن مجید

تالیف و گردآوری:

دکتر سید شمس الدین اطهاری

گروه ایمونولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

دکتر قاسم واحدی

مرکز تحقیقات تغذیه و ایمنی مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

بهرام یاوری

گروه پزشکی مولکولی و ژنتیک دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان

سیده معصومه اطهاری

گروه زیست شناسی دانشکده علوم پایه دانشگاه مراغه



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور :	بهداشت روانی و سلامتی در پرتو آیات قرآن مجید/تالیف و گردآوری سیدشمس‌الدین اطهاری... [و دیگران].
مشخصات نشر :	تهران : آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری :	۱۵۲ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۳۲-۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
یادداشت :	تالیف و گردآوری سیدشمس‌الدین اطهاری، قاسم واحدی، بهرام یاوری، سیده‌معصومه اطهاری.
موضوع :	اسلام و بهداشتIslamic hygiene
موضوع :	بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنیIslamic teaching -- Mental health
موضوع :	بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع :	Mental health -- Religious aspects -- Islam
موضوع :	سلامتی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع :	Health -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده :	اطهاری، سیدشمس‌الدین، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره :	BP۲۲۲/۶/۹ ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

بهداشت روانی و سلامتی در پرتو آیات قرآن مجید

تالیف و گردآوری: دکتر سید شمس الدین اطهری - دکتر قاسم واحدی
بهرام یآوری - سیده معصومه اطهری

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۳۲-۴

قیمت ۱۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	مقدمه.....
۱۱	بهداشت و سلامت جسمی.....
۱۶	بسامد آیات پزشکی.....
۱۷	مبانی بهداشت و سلامت در قرآن.....
۱۸	اهمیت بهداشت
۲۴	آثار بهداشت.....
۲۸	بهداشت محیط زیست و خاک.....
۲۹	بهداشت در آمیزش جنسی.....
۳۰	نظافت شخصی و آراستگی ظاهری.....
۳۳	دستورات اسلام درباره اصول کلی بهداشت.....
۳۵	<u>بهداشت در آموزه‌های قرآنی</u>
۵۲	اهمیت اسلام به سلامت جسم.....
۵۴	روزه.....
۵۶	آب.....
۵۷	مردار.....
۵۸	خون.....
۵۹	گوشت خوک.....
۶۱	مشروبات الکلی.....
۶۲	حرمت ازدواج با محارم.....
۶۳	دستور ضد عفونی در اسلام.....

سگ..... ۶۴

رنگ سبز..... ۶۴

بهداشت دندان..... ۶۵

برکات سحرخیزی..... ۷۰

تنگی نفس بر اثر کمبود اکسیژن ۷۲

بهداشت روانی ۷۵

آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی ۸۵

اخلاق و سلامت اجتماعی در قرآن..... ۹۹

سلامت روان در قرآن..... ۹۹

قرآن و معنا درمانی..... ۱۰۷

شیوه‌های معنابخشی قرآن..... ۱۰۷

شفابخشی آیات قرآن..... ۱۱۳

قرآن و روان درمانی افسردگی..... ۱۱۵

باور درمانی و قرآن..... ۱۲۰

شفابخشی قرآن..... ۱۲۳

خلاصه بهداشت در قرآن..... ۱۲۷

منابع..... ۱۳۷

مقدمه

دین آسمانی از آن جهت که پیام هدایتگر خداوند مهربان به آدمیان و برگرفته از دریای بی کران علوم خداوندی است، همواره به عنوان منبع اصیل، جامع و مطمئن در پاسخگویی به نیازهای معرفتی و معیشتی انسان‌ها، مورد توجه اندیشمندان جهان قرار داشته است. بررسی قرآن کریم نشان می‌دهد که خداوند تاکید زیادی بر سلامتی بندگان خود دارد و چون افراد سالم توانایی رسیدن به کمال را دارند و جامعه سالم از افراد سالم تشکیل می‌شود از این رو بر آن شده تا گریزی کوتاه بر قرآن بزنیم و پژوهشی‌هایی که در رابطه با بهداشت و طب در قرآن کریم انجام شده را به اختصار نقل کنیم. دین مبین اسلام برای انسان ارزش و احترام فوق العاده ای قائل است و در تعالیم جامع و کامل به مثابه به یک آئین بهزیستی به تمامی مسائل حیاتی انسانی از جمله بهداشت و سلامت عنایت خاص دارد. در اینجا مروری کوتاه بر بهداشت و سلامت در آیات قرآن کریم پرداخته می‌شود. با توجه به نظر صاحب نظران در قرآن کریم آیات زیادی در زمینه بهداشت و سلامت وجود دارد که دستورات بهداشتی ذیل از آنها قابل استنباط است. در قرآن بیش از ۱۱۰۰ آیه به مسائل پزشکی اشاره شده است و آیات قرآن با اشارات صریح، استنباطی و اجمالی گواهی بر این امر است که خداوند متعال هرآنچه انسان نیاز داشته در قرآن بیان کرده است. قرآن در بیش از ۷۰۰ آیه، ماده علم را به کار برده و مسلمانان را به تفکر و تعمق در

پدیده‌های طبیعت دعوت کرده است. حدود ۷۵۰ آیه به خداشناسی از راه علوم طبیعی مربوط می‌شود و در کنار این دعوت عمومی به دانش، انسان را به شاخه‌های علوم پزشکی متمایل می‌کند؛ آن جا که می‌فرماید: «فلینظر الانسان مم خلق»: پس انسان بنگرد که از چه چیزی خلق شده است. «افلا ينظرون الى الابل كيف خلقت»: آیا به شتر نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده است؟ «فلینظر الانسان الى طعامه»: پس انسان به غذای خویش بنگرد.

قرآن برای بیان جزئیات مقوله سلامت و پزشکی مردم نازل نشده است و امکان عقلی آن نیز وجود ندارد، ولی کلیات و مبانی و اصول آنها را بیان کرده است؛ زیرا این اصول و مبانی در راستای هدایت انسان است. هدایت مردم زمانی میسر است که مردم سالم و تندرست باشند. در آیات بسیاری به مسئله بهداشت و سلامت اشاره شده است. احکام تکلیفی اسلام نیز با سلامت انسان مرتبط است. قطعاً همان خدایی که انسان را خلق و قرآن را نازل نموده، بین این دو رابطه سازگارانه نیز برقرار کرده است. البته برخی تعارضات ظاهری و ابتدایی بین قرآن و پزشکی ادعا یا توهم شده که با تأمل و دقت در آیات و علوم پزشکی بهداشت مرتبط برطرف می‌شود؛ لذا تعارض مستقر و حقیقی بین قرآن و علم وجود ندارد؛ به عبارت دیگر، باید یا در تفسیر خود شک نماییم یا در نظریه علمی تردید نماییم.

از مهم‌ترین آموزه‌های قرآنی، آموزه‌های است که برای ایجاد زندگی مطلوب و مناسب در دنیا و آخرت فروفرستاده شده است. در این میان بهداشت برای دست یابی به طهارت ظاهری و باطنی به جهاتی از

جایگاه ویژه و حساسی برخوردار می‌باشد؛ زیرا سلامت جسم و روان بخشی از کمالات انسانی و یا دست، کم‌بستر اساسی دست‌یابی به کمالات انسانی می‌باشد. بنابراین اگر از نظر شریعت اسلامی و آموزه‌های قرآنی راه مستقیم همان بهره‌گیری از چیزهای بهداشتی و پاک است می‌توان گفت که هر گونه بهره‌گیری از چیزهای غیر بهداشتی و ناپاک در حقیقت گام نهادن در راه شیطان و ابلیس است. در اهمیت بهداشت همین بس که اسلام در میان شرایع نسبت به بهداشت چنان حساس بوده و اهمیت قایل شده است که طهارت ظاهری تن و حتی لباس را در همه حال به ویژه در امور آیینی و مناسک و اعمال عبادی شرط دانسته و هرگونه حضور غیر بهداشتی در پیشگاه خداوند را امری مردود و باطل شمرده است. در اهمیت و ارزش بهداشت همه جانبه همین بس که خداوند افراد پاک و پاکیزه را دوست می‌دارد و آنان را به عنوان دوستان خویش انتخاب و معرفی می‌کند. خداوند پرهیز از آلودگی‌ها و بهداشت و طهارت کامل انسان را، زمینه‌ای برای دست‌یابی به رستگاری بر می‌شمارد. بنابراین می‌توان گفت که هرکسی اگر بخواهد به هدف آفرینش دست یابد می‌بایست این راه و روش را سرمشق زندگی خویش قرار دهد و بهداشت کامل و جامع را مراعات نماید.

باید توجه داشت که، قرآن کریم یک کتاب علمی مدون به معنای مصطلح روز نیست بلکه کتاب هدایت، ارشاد، تربیت و پرورش روح و روان است، ولی از آنجا که در ارتباط مستقیم با انسان و روح و روان اوست می‌توان بعضی از اصول اساسی بهداشت روانی را که در

روانشناسی بیان شده و یا در آینده بیان خواهد شد در قرآن به صورت دستور العمل‌های شرعی و یا توصیه‌های اخلاقی به دست آورد. لذا در این مرور اجمالی سعی گردیده کلیات سلامت جسمی، روحی، روانی و اجتماعی و در واقع معنای کامل سلامت را در آیات قرآن بیان کنیم و امید است با پیشرفت علم جنبه‌های جدید و عمیق تری از این آموزه‌ها کشف و وارد زندگی بشریت شود.

