

به شکرانه الطاف الهی
این اثر تحقیقی را به
همه جویندگان، آموزگاران و
دست اندرکاران مخلص مسائل بهداشتی
تقدیم می‌کنم.

نوری، محمد رضا
بهداشت در قرآن / تألیف محمدرضا نوری. - مشهد: واقفی، ۱۳۸۳.
۷۶۴ ص.
ISBN: 964-96150-7-6
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. ۷۳۹ - ۷۴۵.
۱. قرآن - پزشکی و بهداشت. الف. عنوان.
ب۹ ۱۰۳/۵/ BP ۲۹۷/۱۵۸
کتابخانه ملی ایران
۲۱۸۰ - ۸۳ م

بهداشت در قرآن

تألیف

دکتر سید محمد رضا نوری

www.ketab.ir

نام کتاب: بهداشت در قرآن
نویسنده: دکتر سید محمدرضا نوری
ناشر: انتشارات واقفی ۸۴۲۸۴۴۷
نوبت چاپ: اول - ۸۴
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: چاپ دقت ۳۴۱۹۵۶۰
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

(عناوین و مفاهیم مطرح شده در هر بخش)

۱۹.....پیش‌گفتار

۲۳.....سرآغاز

- رابطه بهداشت و قرآن در «رهنمود» است
- بیشتر مشکلات انسان حاصل ناآگاهی است
- بهداشت، «رهنمودهای» بشری در تامین نسبی سلامت دنیائی است
- قرآن، «رهنمودهای» الهی در تامین کلی سلامت دنیا و آخرت است

۲۹-۱۶۹..... فصل اول: بهداشت جسمی انسان در قرآن

۳۱..... بخش ۱: نظری به حریم قرآن

- شرایط لازم برای این که انسان در مسیر هدایت قرآنی قرار گیرد
- فراخوانی مکرر قرآن به کسب دانش و شناخت اسرار آفرینش (آفاقی و انفسی)

۳۷..... بخش ۲: سخنی پیرامون بهداشت

- نگاهی گذرا به وضع بهداشت در دنیا و در ایران
- شمه‌ای درباره سلامتی

- عوامل موثر در امر سلامتی

- آیاتی که واژه «سلام» در آنها به معنای سلامت آمده است

۴۶..... بخش ۳: سیری سطحی بر خلقت موزون و ذکر دو نمونه از ساختارهای بسیار متنوع و شگفت بدن انسان

- برخی از شگفتیهای خلقت انسان

- نقش مهم محیط داخلی و ثبات آن در سلامت بدن

- پوست و مخاطها یا دستگاه محافظ خارجی

- قدرت سازش بدن با محیط و عوامل خارجی

- عوامل ارتباطی بدن با محیط خارجی

- عوامل ارتباطی بدن با محیط داخلی

- سیستم دفاعی و مصونیت بخش بدن

- سیستم دفاعی سلولی یا داخلی

- برخی از آیاتی که بیانگر خلقت منسجم انسان است

بخش ۴: نظام رهنمودهای قرآنی و رابطه آن با ضوابط علمی آموزش بهداشت ۷۳

- تعریف و اصول علمی آموزش بهداشت
- آموزش با استفاده از فرصتهای مناسب و آیاتی در این زمینه
- تکرار و توضیح مطالب به زبان ساده و آیاتی در این زمینه
- فرد را به جمع وابسته کردن و حرکت جمعی را کارساز دانستن و آیاتی در این زمینه
- رهنمود مردم با ارائه نمونه‌های عینی و آیاتی در این زمینه
- آماده کردن زمینه‌های ذهنی مردم برای درک حقیقت و آیاتی در این زمینه
- رهنمودهای بهداشتی بیشتر بر مبنای تشویق یا نهی و پرهیز است و آیاتی در این زمینه
- ایجاد باور به حرکت نظام دار و زنجیره علت و معلولی پدیده‌های جهان و آیاتی در این زمینه
- ایجاد انگیزه برای عمل و آیاتی در این زمینه
- استفاده از مثال و نقل نمونه و داستان و آیاتی در این زمینه
- استفاده بسیجی از همفکری و همکاری تمام مردم و آیاتی در این زمینه
- معرفی مسائل و عوامل مشکل ساز و هشدار مردم به اجتناب از آنها و آیاتی در این زمینه
- هشدار مردم به اجتناب و پرهیز از عوامل واگیردار و آلوده کننده و آیاتی در این زمینه
- رایگان بودن آموزش بهداشت برای مخاطب و آیاتی در این زمینه
- گام به گام پی گیر و بی شتاب بودن رهنمودهای بهداشتی و آیاتی در این زمینه
- ذکر شمه‌ای از تلاشهای خادمین عرصه بهداشت و آیاتی در این زمینه
- برخورد مناسب با مقاومت مردم به قبول رهنمودها یا ترک سنتهای نادرست و آیاتی در این زمینه
- پس از رهنمود کار را به خود مردم سپردن و آیاتی در این زمینه
- ویژگیها و برتریهای دیگر رهنمودهای الهی

بخش ۵: بهداشت فردی در قرآن ۹۹

- اهمیت پاکی و پاکیزگی و رهنمودهای قرآنی
- توصیه به طهارت و پاکیزه بودن بدن
- توصیه به حفظ بهداشت خانه و مسکن
- منع مباشرت با زنان حائض
- بررسی ساده علمی مسئله قاعدگی یا پریود زنانه
- فیزیولوژی عصبی و هرمونی دستگاه تناسلی زنانه
- هیپوتالاموس - هیپوفیز و تخمدانها
- مراحل سیکل قاعدگی
- برخی از دلایل بهداشتی منع آمیزش با زنان حائض
- نهی اکید قرآن از فحشاء
- برخورد اصولی قرآن در منع از فحشاء

- رهنمودهای الهی در پیشگیری از مسئله فحشاء

- زشت ترین نوع فحشاء

- مجازات قوم لوط

- «ایدز» عارضه زیان بار فحشاء در عصر حاضر

بخش ۶: بهداشت غذایی و برخی ویژگیهای دستگاه گوارش ۱۱۱

- رزاق واقعی خداوند است اما در کسب معیشت کوشش انسان لازم

- تقسیم بندی آیات مربوط به مسائل تغذیه در قرآن

- آیاتی که در آنها جنبه رزاقیت الهی مطرح شده است

- آیاتی که خداوند انسان را به داشتن رزق مقدر رهنمون شده است

- آیاتی در رهنمودهای ارشادی و تغذیه

- آیاتی در مورد حلال و حرام غذاها

- آیاتی در نکوهش افراد بخیل نسبت به اطعام مساکین

- آیاتی در مورد مواد غذایی برتر با منشأ گیاهی

- آیاتی که اعتدال در مصرف غذا را روا و اسراف در آن را ناروا شمرده است

- شیر مادر

- مزایای شیر مادر برای شیرخوار

- وجود عوامل زنده اختصاصی در شیر مادر

- تغییر پذیری متناسب شیر مادر با نیازهای طفل

- وجود عوامل ایمنولوژیک در شیر مادر

- ویژگی‌های مواد ترکیبی شیر مادر

- مزایای شیر مادر در ایجاد جامعه سالم

- مزایای شیردهی برای مادر

- رهنمودهای الهی در مورد شیر مادر و شیردهی وی

- آیه مربوط به تولید و ترشح شیر و بیان اعجاز آمیز آن

- غسل، غذایی شفا بخش و آیات مربوط به آن

- پنج میوه مورد عنایت که در قرآن مکرر از آنها یاد شده است

- برخی از آیات مربوط به زیتون خرما انگور انجیر و انار

- غذاهایی که در آیات قرآن مصرف آنها منع شده است

- علل و دلایل بهداشتی اخلاقی و اعتقادی منع مصرف برخی غذاها

- رهنمود قرآن در بهداشت غذایی مصرف در حد اعتدال است

- عوارض اسراف و تبذیر در مصرف مواد غذایی

- برخی آیات اندازی در اسراف و نکوهش مسرفان

بخش ۷: روزه و روزه داری در راستای بهداشت غذایی..... ۱۵۱

- تاریخچه روزه داری و صور مختلف مراسم روزه داری در ادیان
- اثر روزه در تأمین بهداشت جسمی
- چند تحقیق انجام شده در زمینه روزه‌داری
- اثر روزه در بعد معنوی
- اسراری از حکمت روزه داری
- روزه زمینه ساز بهداشت روانی است
- روزه در بهداشت اقتصادی نیز سهمی دارد
- روزه و بهداشت اجتماعی
- برخی از آیات مربوط به روزه و ترجمه و تفسیر آنها

فصل دوم: بهداشت روانی ۱۷۱-۲۶۲

۱۷۳ ذکر نکته‌ای از نحوه تقریر مطالب فصل
حرف اول: در بیان ماهیت انسان و روان وی ۱۷۴

- مبانی سازمان حیاتی انسان

۱- جسم یا تن

۲- روح

- نکاتی درباره روح

۳- نفس

- نفس سازمان خلقی انسان را در بر می‌گیرد

- مراتب نفس انسانی در قرآن

- نفس سوله و نفس اماره

- نفس لوامه

- نفس عاقله

- نفس ملهمه

- نفس مطمئنه

- نفس راضیه

- نفس مرضیه

- تربیت و تزکیه مربوط به نفس است

- منشأ محرکات نفسانی

- نفس انسان دارای اختیار است

- حرف دوم: ناهمگونی بهداشت روانی با سایر زمینه‌های بهداشتی ۱۹۱
- نظر بعضی از دانشمندان در امر تربیت نفس
- حرف سوم: بنیادها و نحوه شکل‌گیری شخصیت انسان ۱۹۶
- نظر برخی از روانشناسان در ایجاد و رشد شخصیت انسان
 - نظریه گوردن الپورت
 - نظریه کارل راجرز
 - نظریه اریک فرم
 - نظریه آبراهام مزلو
 - نظریه فریتس پرلز
 - نظریه آرنولد گزل
 - نظریه اریک برن
 - مبانی شخصیت سالم
 - شکل‌گیری شخصیت انسان از دیدگاه قرآن
 - ذکر نکاتی درباره گوش و چشم و تقدم یکی بر دیگری
- حرف چهارم: نقش مؤثر علم و دین در تأمین بهداشت روانی افراد جامعه ۲۱۲
- الفاظی که در قرآن به میزان زیادی تکرار شده است
 - اظهار نظر دانشمندان علوم تجربی درباره خدا و دین
 - هم‌سوئی علم و دین در راهبری انسان به سوی کمال
 - پژوهش‌های تازه‌ای در زمینه همسوئی علم و دین
 - نقش علم و دین در تأمین سلامت روانی
- حرف پنجم: تاثیر اساسی ایمان در نحوه سلوک و رفتار انسان و تأمین بهداشت روان ۲۲۶
- آسیب‌پذیری بیشتر افراد بی‌ایمان از نظر روانی اجتماعی در برخورد با مشکلات زندگی
 - واکنش افراد مؤمن در برخورد با مشکلات، متناسب با نحوه بینش و باور آنهاست
 - توبه نگرانی‌های ناشی از لغزش‌های انسان را برطرف می‌کند
 - نقش چند وجهی انجام فرائض دینی در تأمین بهداشت روانی
 - اثر ایمان در شفای بیماران
 - تأثیر محیط زندگی انسان در ایجاد باورها یا ناباوری‌هایش
 - نداشتن ترس و اندوه حاصل ایمان به غیب و مایه بهداشت روانی است
 - بررسی آیاتی که در آنها خداوند نداشتن «بیم و اندوه» را پاداش مؤمنان به غیب در دنیا و آخرت قرار داده است
 - چگونگی تأثیر ایمان در ایجاد آرامش روان

حرف ششم: رهنمودهای قرآن در تأمین و حفظ بهداشت روان ۲۳۰

- نفس انسان و نیازهایش
- بهداشت روانی با تأمین نیازهای نخستین زمان کودکی ارتباط مستقیم دارد
- رهنمودهای قرآنی در جهت تأمین نیازهای اساسی انسان
- نیاز به وابستگی در قرآن
- نیاز به اعتلاء و خلاقیت در قرآن
- نیاز انسان به درک هویت خویش در قرآن
- سخن پایانی یا حرف آخر: نشانه‌هایی از «سلامت نفس» بندگان خدا در «کلام الله» ۲۵۰
- نشانه اول داشتن تواضع
- نشانه دوم داشتن حلم و سلم
- نشانه سوم معرفت به خالق و شکر و ستایش او
- نشانه چهارم احساس خشوع و خشیه نسبت به آفریدگار هستی
- نشانه پنجم انفاق و رعایت اعتدال کردن
- نشانه ششم دوری از شرک
- نشانه هفتم و هشتم حرمت گذاشتن به جان انسان و عفت و پاکدامنی
- نشانه نهم و دهم پرهیز از حضور و شرکت در ناشایستیها
- نشانه یازدهم و دوازدهم شنوا و بینا بودن به رهنمودهای الهی
- نشانه سیزدهم درخواست فرزندان شایسته
- نشانه چهاردهم تشکیل جامعه نمونه

فصل سوم: بهداشت اجتماعی ۴۶۶-۴۶۳

- ارکان بهداشت اجتماعی ۴۶۵
- بخش ۱: منشأ و دلیل ضرورت زندگی اجتماعی انسان ۴۶۶
- آراء فلاسفه عصر کهن نسبت به ایجاد زندگی اجتماعی
- نظر دانشمندان مسلمان نسبت به ایجاد زندگی اجتماعی
- دیدگاههایی از برخی دانشمندان پس از قرون وسطی و دوران معاصر
- نظریات مختلف برخی از جامعه شناسان بنام، در تأثیر فرد بر جامعه و یا برعکس
- منشأ ایجاد زندگی اجتماعی در آیات قرآن
- مودت و محبت زیربنای نهاد اجتماعی
- تعاون و ضرورت همکاری در زندگی اجتماعی
- رهنمودهای بهداشتی درمانی قرآن از عوارض مشکل‌زا یا ویرانگر اجتماعی

بخش ۲: نیازها انگیزشها و محدودیتهای انسان در زندگی فردی و جمعی ۲۸۳

- محدودیت‌های زندگی انسان
- جریان ارتباطی فرد با جامعه
- مزایای رهنمودهای الهی بر قوانین سکولار در زندگی انسان
- عوامل رشد و پویائی جامعه

بخش ۳: تأثیر سنتهای الهی در تأمین بهداشت اجتماعی ۲۹۶

- سنت هدایت
- سنت مرید و مختار کردن انسان
- سنت ابتلاء و آزمایش
- سنت املاء یا امهال
- سنت اختلافات سرشتی انسان
- سنت تأمین رزق بندگان
- سنت الهی در مورد کفران نعمت
- سنت الهی نسبت به بدکرداری‌های مردم
- سنت الهی در برابر ایمان تقوا و عمل صالح
- سنت الهی در مورد اسباب و مسببات
- سنت الهی نسبت به مترفان و افراد سرکش
- سنت الهی نسبت به افراد دنیا طلب یا آخرت گزین
- سنت الهی نسبت به مکر و ماکرین
- سنت الهی در انحطاط و فروپاشی امتهای
- ویژه گیهای مثال‌ها و شواهد تاریخی قرآن
- سنت استدراج
- سنت الهی در پیروزی حق بر باطل

بخش ۴: تأثیر بیان و گفتار سنجیده در تأمین بهداشت اجتماعی ۳۳۷

- ارتباط مناسب کلامی در ایجاد تفاهم بین افراد جامعه
- رهنمودهای قرآن به کیفیت و نحوه ادای کلام
- ویژه گیهای بیان مناسب

بخش ۵: تأثیر دستورات اخلاقی قرآن در تأمین بهداشت اجتماعی انسان ۳۴۸

- نقش اخلاق و رفتار پسندیده در تأمین بهداشت اجتماعی
- ویژه گیهای سرشتی، مثل حب ذات و قدرت طلبی، لذت جویی و رنج گریزی و پای بندی
- به اخلاق را برای انسان ضروری می‌کند
- رستن و آزاد بودن منطقی افراد را که می‌توان از ارکان جامعه سالم دانست با ایمان،

- تقوا و تزکیه نفس حاصل می‌شود
- ایجاد جامعه سالم از فردسازی شروع می‌شود
- فضائل و رذایل اخلاقی که در قرآن مورد امر و نهی قرار گرفته است
- دو مکتب اخلاقی که برای زندگی فردی و اجتماعی مطرح شده است
- مکتب سعادت شخصی و عمومی
- مکتب فضیلت

بخش ۶: اخلاق ناستوده در آیات قرآن ۳۵۹

- آرزومندیهای دراز
- اسراف و تبذیر
- استراق سمع
- افساد
- القاب زشت به یکدیگر دادن و استهزاء کردن
- بخل قنور و شح
- بدگمانی
- بغض و دشمنی
- بغی و تجاوز
- پرخاشگری و کم تحملی
- پیروی کردن از افراد بی‌اطلاع
- تجسس
- ترس
- کلمات مترادف با ترس در آیات قرآن
- جدل پیشگی و ستیزه‌جویی
- حرص و آزمندی
- حسد و کینه
- خشم
- خیانت
- دروغ و دروغ‌گوئی
- دشنام دادن و بدزبانی
- سخریه کردن
- طغیان و غرور
- طمع
- ظلم

- عجب و کبر

- عهدشکنی

- غیبت

- فخر فروشی

- قساوت و سنگدلی

- غفلت و غرور

- کبر و غرور

- کتمان حق

- کفران

- کید و مکر و کینه

- گسترش دادن گناهکاری و بدی

- منت نهادن پس از احسان

- نفاق و دورویی

- هوی و هوس

- یاس و نومیدی

بخش ۷: فضائل اخلاقی در آیات قرآن ۴۰۹

- سه زمینه فضائل اخلاقی انسان

- احسان

- اعتدال و میانه روی

- اصلاح بین مردم

- امانت داری

- امیدواری به رحمت الهی

- انفاق

- شرایط انفاق در قرآن

- ایثار

- پایداری کردن

- تعاون و همکاری با دیگران

- تقوی

- تواضع

- توکل

- خوشرفتاری

- راستگوئی

- خویشتن‌داری

- شکرگذاری

- صبر

- صله ارحام

- عدالت خواهی

- عزت نفس

- عفو و گذشت

- عمل صالح

- کتمان نکردن شهادت

- محبت و مهربانی با دیگران

- مشورت با دیگران

- مهمان نوازی

- وفای به عهد

- در آیات قرآن رفتاری‌ها و مشکلات زندگی انسان نتیجه اعمال خود اوست

- اخلاق نشأت یافته از باورهای دینی نسبت به قوانین موضوعه بشری ویژگی‌های برتر و منحصر به خود دارد

- اوامر دهگانه الهی که می‌تواند رهنمودهایی شایسته برای تأمین بهداشت اجتماعی باشد

فصل چهارم: بهداشت اقتصادی در قرآن ۴۶۷-۵۲۷

بخش ۱: ذکر نکاتی پیرامون مسائل اقتصادی ۴۶۹

- چرا در تعریف بهداشت WHO به مسأله بهداشت اقتصادی توجه نشده است

- دیدگاه اسلام و قرآن نسبت به مال و ثروت

- راهکارهای بهداشتی دین برای مهار میل مفرط انسان به مال دوستی

- اهمیت دادن به طرح و برنامه ریزی در مسائل اقتصادی کشورها

بخش ۲: شناخت سرمایه‌ها و اساس تولید اقتصادی به عنوان مواهب الهی ۴۷۵

- اساس تولید مجاز و غیرمجاز

- منابع و عوامل تولید و رهنمودهای الهی به کار و کوشش و خلاقیت‌های فکری

بخش ۳: مبانی اقتصاد اسلامی و اصول مهم آن ۴۸۳

- حرمت ربا و نحوه برخورد اسلام با این رفتار نامطلوب

- مضاربه، مزارعه و مساقه

- اجاره و مزدوری

- اصل حاکمیت اراده یا اصالة الصّحه

- مزایای اقتصاد اسلامی نسبت به سوسیالیسم و کاپیتالیسم	
- درآمدهای نامشروع و نهی و انداز قرآن از اشتغال به آنها	
- توزیع در اقتصاد اسلامی	
- رعایت دو اصل عدالت و مؤسسات در امر توزیع و هزینه‌ها	
- توصیه موکد و امر به انفاق و قرض الحسنه و نهی از افراط و تفریط و مال اندوزی	
- نهی اکید از کم فروشی و گران فروشی	
- امر به پرداخت وجوه واجب و مستحب و توصیه به بر و تقوا در امر توزیع	
بخش ۲: مصرف در اقتصاد اسلامی.....	۳۹۵
- انگیزه‌های مثبت و منفی در امر مصرف	
بخش ۵: رشد و توسعه در اقتصاد اسلامی.....	۳۹۸
- تربیت نیروی انسانی سالم و رشد کرده	
- بازتاب عمل کرد معنوی مردم در امر رشد و توسعه اقتصادی	
بخش ۶: نکات قرآنی در زمینه بهداشت اقتصادی.....	۵۰۳
- از جمله علل نظام نامتعادل بهداشت اقتصادی جهان بی‌ایمانی ملل غاصب و جهل	
- و کم‌کاری مردم کشورهای تحت ستم است	
- رهنمودهای قرآن در حل مشکل اقتصاد ناموزون کشورهای جهان	
بخش ۷: مسائل اقتصادی جهان.....	۵۱۲
- نابرابری بهداشت اقتصادی کشورهای مختلف مربوط به بی‌عدالتی سلطه گران است	
- نهی قرآن از پیوستن مسئولان به استعمارگران نامسلمان	
- امر موکد قرآن در جهت رویکرد جدی مسلمانان به دانش و کار و کوشش	
- امر قرآن در اعتراض مسلمانان نسبت به سوء تدبیر مسئولان نالایق	
- عمل کردن به فرامین الهی و تدبیر در آیات قرآن را زمینه ساز خیر دنیا و آخرت دانستن	
- رهنمودهای قرآنی راهگشای اقتصاد سالم و عملکرد استعمارگران موجب بیماری اقتصادی است	
- برداشتی خلاصه از برنامه اقتصادی حضرت علی(ع) در زمان خلافتش	
فصل پنجم: بهداشت معنوی.....	۵۲۹-۶۰۸
بخش ۱: ایمان به وجود خالق فطری انسان و اساس بهداشت معنوی است.....	۵۳۱
- راهکارهای بهداشت معنوی در آیات قرآن	
- معرفت به وجود و وحدانیت خدا	
- فطرت حق‌گرائی امری تکوینی و از عنایات خداوند است	
بخش ۲: حق جوئی از طریق علم و اجتناب از ظن و گمان.....	۵۴۱
بخش ۳: ایجاد رابطه معنوی با خدا و مردم از طریق عمل صالح.....	۵۴۶

بخش ۴: رشد و تعالی فکری با صبر و پارسائی ۵۵۳

- صبر و تحمل داشتن
- معانی مختلف صبر در قرآن
- ارتباط صبر با علم
- پارسائی و پارسا بودن

بخش ۵: احساس امنیت خاطر و نداشتن ترس و اندوه از جمله فرآیندهای ایمان به خدا است ۵۶۷

- آگاهی به مسائل زندگی دلنگرانی‌ها را می‌کاهد و در تأمین بهداشت روانی مؤثر است
- هدایت یافتگی

بخش ۶: نیایش نیاز فطری انسان است ۵۷۷

- نیایش عامل تعالی انسان است
- میل به نیایش قدمتی همپای تاریخ زندگی انسان دارد
- رهنمودهای الهی به راه و رسم نیایش
- گزیده‌ای از دعای اول صحیفه سجاده به عنوان نمونه‌ای از نیایش
- تأمین آرامش روانی در پرتو نیایش

بخش ۷: نماز بازدارنده ناشایستی‌ها و زشتکاری‌ها ۵۹۰

- مواهب و نعم ویژه الهی به انسان
- مقدمات نماز زمینه ساز بهداشت جسمی و اجتماعی
- مقارنات نماز و اثرات آن در بهداشت روانی و اجتماعی
- آداب نماز
- ملاحظات پیرامون نماز و نمازگزاران و زمینه تأمین بهداشت اجتماعی
- خلاصه چند گزارش تحقیقی نسبت به تاثیر نماز و نیایش در تأمین بهداشت معنوی
- تاثیر نماز و نیایش به دل آگاهی نیایشگر است

فصل ششم: بهداشت تغذیه در قرآن ۶۰۹-۶۴۷

بخش ۱: رفتارهای نامطلوب در مورد تغذیه ۶۱۱

- آیات ۶۵ تا ۷۳ سوره نحل که مشتمل بر اشاراتی در امر تغذیه است
- شناخت منعم و نعمتهایش
- بسیاری از عوارض و بیماریهای جسمی، ناشی از افراط و تفریط امر تغذیه است
- کیفیت ذخیره و نگهداری مواد غذایی
- عواملی که موجب زیانباری مواد غذایی می‌شود
- موادی که در طبیعت یا صنعت ممکن است سلامت مواد غذایی را مختل کند
- توجه به کیفیت تهیه و مصرف مواد غذایی

- رهنمودهای قرآن در امر تغذیه	
- حلال و طیب بودن دو ویژگی اساسی مواد غذایی است	
- مصرف معتدل از جمله ویژگیهای رفتار مناسب تغذیه است	
بخش ۲: تحریم شرب مسکرات و اثرات سوء بهداشتی آن	۶۲۶
- الکل اتیلیک	
- فیزیولوژی جذب و دفع اثرات الکل در بدن	
- عوارض زیانبار مصرف گاهگاهی الکل	
- دفاع بدن در برابر اثرات زیان باری الکل	
- عوارض مربوط به مشروبات الکلی در بدن انسان	
- اختلال متابولیسم مواد غذایی در جریان شرب مواد الکلی	
- زیان باری الکل برای اعضاء مختلف بدن	
- آسیب قلب و عروق و سیستم عصبی و... در شرب مسکرات	
- اثرات سوء الکل بر جنین مادران الکلی	
- زیانهای فردی و اجتماعی ناشی از مصرف الکل	
- آیاتی درباره نهی و تحریم شرب مسکرات	
- قرآن چه گونه نسبت به شرب مسکرات برخورد کرده است	
بخش ۳: تحریم مصرف برخی از گوشتها و فواید بهداشتی حاصله از آن	۶۴۴
- حکمت تحریم گوشت مردار گوشت خوک یا خوردن خون حیوانات	
فصل هفتم: رهنمودهای قرآن در حفظ بهداشت محیط زیست	۶۴۹-۶۹۸
بخش ۱: شناخت اجمالی زمین به عنوان خوان نعم الهی	۶۵۱
- بیوسفر یا منطقه زیست سپهر	
- اکولوژی یا بوم شناسی	
- اکوسیستم و مسائل توزیع ماده انرژی و انرژی و انرژی	
- نظام قانونمند اکوسیستم	
- عوارض دخل و تصرفات افراطی انسان در اکوسیستم	
بخش ۲: منابع آلودگیها در زمین هوا و مواد غذایی	۶۶۱
- آلایندههای هوا	
- آلایندههای آب	
- آلایندههای مواد غذایی	
بخش ۳: تأثیر مستقیم انسان در دگرگونیهای محیط زیست	۶۶۶
- تعریف آلودگی	

- عوارض مختلف جمعیت مالتوسیایان و نئومالتوسیایان در محیط زیست

- نقش مثبت انسان در سیاره زمین

- جنبه‌های زیان باری انسان در زمین

بخش ۴: نقش خورشید بر اکولوژی ۶۷۱

- ترازهای تروفیک در ارتباط اثر نور خورشید

- زنجیره‌های مختلف غذایی انسان

- جمعیت و جریان افزایش نیازهای تغذیه‌ای

- استراتوسفر و عوامل آسیب رسان به آن

- اثر لایه اوزون در حفظ بهداشت و دمای محیط زیست

بخش ۵: جنگل‌ها به عنوان عامل مؤثر در حفظ بهداشت محیط زیست ۶۷۸

- مواد آلوده کننده اتمسفر

بخش ۶: رهنمودهای قرآن در حفظ بهداشت محیط زیست ۶۸۱

- توصیه‌های مکرر خداوند به انسان نسبت به شناخت افاق و انفس

- تأکید فراوان در آیات قرآن به شکر منعم و استفاده مناسب از مواهب الهی

- رهنمودهای قرآن به آباد کردن زمین و برخورداری بیشتر از توسعه یافتگی آن

- یادآوری مکرر قرآن به اهمیت آب و استفاده مناسب از آن

- قرآن مکرر انسان را به شناخت قانونمندی نظام طبیعت فراخوانده و به داشتن رفتاری سنجیده و

معتدل دعوت کرده است

- اهمیت هوا و پدیده‌های مختلف آن مکرر در قرآن به انسان یادآوری شده و او را از آلوده کردن

هوا بر حذر داشته است

- رهنمود خداوند به مهاجرت از نقطه‌ای به نقطه دیگر

- رهنمود خداوند به رعایت حد و حساب در بهره گیری از زمین

- ذکر برخی از تشبیهات قرآنی نسبت به زمین

..... منابع و مأخذ ۶۹۹

پیش‌گفتار

چه عاشق می‌شدم گفتم که برده گویم مقصود
ندانستم که این دریا چه موج خون فشان دارد

«حافظ»

در گستره زمین، انسان که کاروان سالار مخلوقات آن است گرچه در «مِثاقِ الست» که خداوند ذریه (شاید منظور ژنهایی از سلول نطفه باشد) او را از پشت نیاکانش برگرفت و پرسش کرد، که: «آیا من پروردگار شما نیستم» پاسخ «بلی» گفت (آیه ۱۷۲ سوره اعراف/۷) ولی از آن پس به اقتضای طبعش پیمان خود را با پروردگار به فراموشی سپرد و عهد بندگی از خاطرش برفت (آیه ۱۱۵ سوره طه/۲۰) و دوباره به شیطان روی کرد. تا این که خداوند کریم بر مبنای کرامتش و یادآوری خاطره ازل، افرادی را از حریم عزتش برگزید و با صحفی به سوی آنان فرستاد و برایشان پیام داد که: «*اللم اعهد اليکم یا بنی آدم ان لا تعبدوا الشیطان انه لکم عدو مبین و ان اعبدونی هذا صراط مستقیم*؛ آیا ای آدمیان با شما پیمان نبسته بودم که شیطان را نپرستید که او دشمن آشکار شماست و مرا به پرستید که این راهی راست است (آیه ۶۰ و ۶۱ سوره یس/۳۷) تا غافلان و ره گم کردگان، صلاهی عام او را به یاد آرند و در گوش جان و ضمیر باطن خود، این پژواک را به تعبیر لطیف شاعرانه بشنوند که:

نگفتمت مرو آن جا که آشنات منم در این سراب فنا چشمه حیات منم
نگفتمت که به نقش جهان مشو راضی که نقشبند سراپرده رضات منم

و پس از آن بیندیشند و عمل کنند و از بیراهه به «راه» وارد شوند تا شیوه درست و مستقیمی راه، آنان را رهبری و هدایت کند.

و قرآن که آخرین این صحف و کتاب نور و حکمت و ذکر خداوندی است و هر گونه رطب و یا بسی را در بر دارد (آیه ۵۹ سوره انعام/۶) و روشنترین چراغ هدایت برای راه یابی و حرکت انسان از وادی ظلمت به دنیای نور (آیه ۲۵۷ سوره بقره/۲) است بتواند آدمی را از جهل

به علم (آیه ۲ سوره جمعه/۶۲) از مرگ به زندگی (آیه ۲۴ سوره انفال/۸) از بیماری به شفا (آیه ۵۷ سوره یونس/۱۰) از غم به شادی (آیه ۳۴ سوره فاطر/۳۵) از کثرت به وحدت (آیه ۳۹ سوره یوسف/۱۲)، از سراب موهوم به نهرهای آب و شراب و شهد و شیر (آیات ۲۹ سوره نور/۲۴ و ۱۵ سوره محمد/۴۷) برسانند و بالاخره او را به وادی بهداشت و سلامت و روشنی (آیه ۱۶ سوره مائده/۵) رهنمون شود؛ چون قرآن کریم مردم را به بدیع‌ترین و روشن‌ترین بیان به سوی خود فرا می‌خواند و رستگاری و پیروزی بزرگ را از آن کسی می‌داند که به سمع قبول آن را بشنود، به محتوایش بیندیشد و اوامر و نواهی پروردگار را به کار گیرد؛ چون خداوند به کسانی که نمی‌اندیشند پلیدی را مقرر می‌دارد: «و يجعل الرجس علی الذین لا یعقلون»؛ (آیه ۱۰۰ سوره یونس/۱۰)

بر این اساس، خواست و توفیق خداوند نصیب شد که هر چه بیشتر به کوشم تا شاید بتوانم جلوه‌ای از جلوه‌های کلام الهی را در ایوان تازه احداث مسائل بهداشتی به نمود آرم و با نشان دادن همسویی علم و دین و جنبه‌های مختلف رهنمودهای قرآن در جهت تأمین سلامت جسم و جان و جامعه و معاش و محیط زیست مردم، شیفتگان زلال معارف اسلامی و دوستانان هم آوایی دین و دانش را مخاطب این ره آورد و نوشته سازم، افرادی که با خضوع و به قدر توان خود می‌کوشند تا از سویی مشمول این آیه نشوند که: «و کلین من آتیه فی السماوات و الارض یمرقن علیها وهم عنها معرضون»؛ (سوره یوسف/۱۲ آیه ۱۰۵) و چه بسا نشانه‌ها و مایه‌های عبرتی که در آسمانها و زمین وجود دارد و مردم بر آن می‌گذرند و از آنها با بی‌توجهی روی می‌گردانند. و از سوی دیگر هشدار الهی را نیز در آیات ذیل پاسخگو باشند که می‌فرماید: «و فی الارض آیات للموقنین و فی انفسکم اقلا تبصرون»؛ (سوره ذاریات/۵۱ آیات ۱۹ و ۲۰) و در زمین مایه‌های عبرتی برای اهل یقین هست و نیز در وجود خودتان، آیا به چشم بصیرت نمی‌نگرید؟ به امید آن که مجموعه‌ای از اندیشه‌ها، یافته‌ها و گفته‌های تازه دانشمندان بهداشت، روان‌شناس، جامعه‌شناس و... بتواند در سایه رهنمودهای خالق، یعنی آن که بهتر و درست‌تر می‌داند و بیشتر می‌تواند انسان را از سرگردانی و ندانم‌کاری به وادی امن و صراط مستقیم راهبری کند فراهم شود، و همچون فرآورده‌ای تازه به مذاق مردم زمان خوش آیند آید

و در راه مشتاقان و مردمی که دوستشان دارم، قدمی برداشته شود که به قول مولانا جلال الدین رومی:

وقت تنگ است و چراغم ابتری ، زو بگیرانم چراغ دیگری.

و از خداوند به خواهم که این وجیزه را به لطف و عنایت خود پذیرا شود و آنچه را که در جهت شکر ایزد و خدمت به خلق انجام می‌دهم از من قبول فرماید: چون هر توفیقی در زندگی برایم دست داده خواست و الطاف او را مؤثر و دخیل دیده‌ام و لذا:

عهد کردم چونکه بردم نام او باز گویم رمزی از انعام او

که خود نیز فرموده است: «و اما بنعمه ربك فحدث»؛ (آیه ۱۱ سوره ضحی/۹۳) و هم نوا با مولانا جلال الدین از خداوند بخواهم تا در راه گردآوری آنچه برای تهیه و تدوین این مجموعه لازم است بیشتر یاری‌ام فرماید و دو این رهگذر از لغزش و خطا نیز مصونم دارد:

ای خدای پاک و بی‌انبار و یار	دستگیر و جرم ما را در گذار
یاد ده ما را سخن‌های رقیق	کان به رحم آرد ترا ای خوش رفیق
گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن	مصلحتی تو ای تو سلطان سخن
کیمیا داری که تبدیلتش کنی	گرچه جوی خون بود نیلتش کنی
این چنین میناگری‌ها کار تو است	این همه اکسیرها زاسرار تو است
چون به ما بویی رسانیدی از این	در مبد این مشک را ای رب دین

قابل به ذکر آنکه پس از اتمام پیش‌نویس این مجموعه از دوست عزیز و دانشمند جناب آقای دکتر روحانی که «فرهنگ آماری کلمات قرآن کریم» ایشان دریافتن آیات منتخب قرآنی و کار تألیف کتاب برایم بسیار راه گشا بود نسبت به ویرایش ادبی آن مشورت کردم که با لطف خود جناب آقای «دکتر محمد مهدی ناصح» استاد دانشگاه فردوسی مشهد را معرفی نمودند و خوشبختانه ایشان نیز با مهربانی این زحمت را پذیرا شده و در نهایت شکیبائی و

راهنمودهای متین و ارزنده آن را ویراستاری کردند لذا لازم می‌دانم که صمیمانه سپاس‌گذاری خود را از این دو بزرگوار پایان بخش پیش گفتار کنم.

همچنین بر خود لازم می‌دانم تا از آقای واقفی که با کرامت و لطف بسیار چاپ کتاب را بر عهده گرفت سپاسگزاری نمایم و از خانم فاطمه قربانی هم که با صبوری و توجه فراوان حروف‌نگاری و تایپ این مجموعه را به انجام رسانید تشکر کنم و سلامت و توفیق هر چه بیشتر این دو را از خداوند بزرگ مسئلت نمایم.

نکته پایانی آنکه ترجمه آیات قرآنی ذکر شده در فصل‌های مختلف این کتاب، به غیر از بخش تغذیه و روزه از ترجمه آقای بهاء الدین خرمشاهی برگرفته شده است.

ربنا تقبل منا آتک انت السمیع العلیم (آیه ۱۲۷ سوره بقره/۲)

«سید محمد رضا نوری»

سرآغاز

ابتدا به نظر لازم می‌آید که شمه‌ای از رابطه بهداشت و قرآن نموده شود تا هم سبب تالیف کتاب و هم ابهام نامتجانس بودن ظاهری دو کلمه نام آن روشن و پرسشگر را پاسخگو گردد و پس از آن به خواست خدا همان گونه که در صفحات بعدی مجموعه خواهد آمد وجود زمینه‌های همسو و وجوه مشترک «علم» بهداشت با رهنمودهای «قرآنی» بیشتر برای خواننده آشکار شود.

بهداشت در مفهوم و معنای کلی خود دو جنبه «رفع» و «ایجاد» را شامل می‌شود، به این معنا که ابتدا باید فضای ذهنی افراد را از موهومات خرافات و وابستگی به سنتهای نامعقول و بی‌منطق پاک نمود و سپس با دادن آگاهی، بینش آنها را در جهت «ایجاد» عادات و رفتارهای متکی به دانش و دلیل بارور کرد تا با توجه به نظام علت و معلولی و شناخت علل مشکلات جسمی و روانی و اجتماعی و... خویش بتوانند از طریق «پیشگیری» نسبت به تامین و حفظ سلامت زندگی دنیوی خود و جامعه شان به فکر و عمل پردازند لذا در این زمینه هر چه نگرش علمی مردم و میزان آشنائی آنها به مسائل بهداشتی بیشتر شود ایجاد و ارتقاء کم و کیف سلامت فردی و اجتماعی افزون تر خواهد شد و این واقعیتی است که هم اکنون در جوامع پیشرفته صورت گرفته و ما به روشنی شاهد برآیند مثبت آن هستیم.

از طرف دیگر در بررسی آیات قرآن نیز می‌بینیم خالق هستی در کتاب وحی خود که می‌تواند ظرفیت فکری مردم را در همه زمانها پاسخگو باشد ضمن نمود فطرت انسان وی را به شناخت افاق و انفس فرا خوانده است و با رهنمودهای مستدل او را نسبت به مواهب الهی و برخورداری مناسب از آنها یادآوری کرده است و با امر به تفکر و تدبیر (۲۹ ص ۲۴ حمد و...) و ذکر مثالهای روشن (۷۳ حج - ۴۳ عنکبوت و...) به تعالی و غنای اندیشه‌اش افزوده است و با بیان شواهد تاریخی توجه او را به سنتهای جزمی تاریخ (۶۳ احزاب - ۷۷ اسراء و...) جلب نموده است و با هشدارها و بشارتهای بسیار او را به یافتن و رفتن در راه راست الهی رهنمون شده از ورود به راههای انحرافی بر حذر داشته است ولی پی آمدهای ناگوار سرپیچی اش را نیز در زمینه‌های مختلف «پیشگیری» کرده است. و بر این مبنا می‌توان آیات ارشادی قرآن را سرشار از جنبه‌ها و جاذبه‌های «بهداشتی» در زندگی دو جهان دانست و در نتیجه «بهداشت در

قرآن را بر مبنای این همسوئی در دو زمینه یکی ذکر اجمالی داده‌ها یا مواهب خدا دادی مورد نیاز و دیگر رهنمودهای انسان برای برخورداری مطلوب و «به داشت» این داده‌ها طرح و تالیف کرد.

زمینه اول معرفت نسبی به سرمایه‌های خلقتی است که خداوند در حد تکوین «احسن تقویمی» به انسان عطا کرده (آیه ۴ سوره تین/۹۵) و او را به بهترین وجه آفریده است: «و صورکم فأحسن صورکم»؛ (آیه ۳ سوره تغابن/۶۴) و ۷ سوره انفطار ۸۲ و... (← محتوای فصل اول)

زمینه دوم رهنمودهای قرآن به راه و روشانی است که بشر بتواند از طریق تشریعی این ساختار سامان یافته و هم آهنگ را به بهترین نحو ممکن حفظ کند و ساز و کار آن را که به طور طبیعی در مسیر اعتدال جریان یافته است تا وقت مقدر استوار دارد و با درک و اجرای مسائلی برای دست یابی به یک زندگی مناسب و سالم و هدایت و ایصال به مطلوب توفیق یابد (← محتوای فصل دوم به بعد).

در قرآن کریم قریب ۵۰ آیه در باب کم و کیف سرمایه‌ها و درون مایه‌های خلقتی انسان اختصاص بیشتر یافته است و بیش از ۱۰۰ آیه نیز در زمینه ارشاد و هدایت آدمی برای حرکت در راه کمال و شناخت هر چه درستر معبود آمده است. علاوه بر آن متجاوز از ۵۰ بار الفاظ: یسئدبرون، یتفکرون، یشعرون، یفقهون، و یعقلون نیز یاد آوری شده است که در بیشتر موارد بشر را به اندیشیدن دعوت کرده و یا آنها را که نمی‌اندیشند مخاطب قرار داده است تا شاید متنبه شوند و نسبت به زندگی خود و جریان جهان به قدر وسع خویش بیندیشند.

همچنین خداوند در سه سوره از کتاب مینش (آیه ۵۷ سوره یونس/۱۰- آیه ۸۲ سوره اسراء/۱۷ و آیه ۴۴ سوره فصلت/۴۱) قرآن را برای مؤمنان و آنها که رهنمودهای ارشادی‌اش را به کار می‌بندند شفا بخش جان و دل خوانده است، لذا قرآن را برای مؤمنان باید کتاب بشارت و امید و کامیابی و سلامت ساز دانست و آیین‌های «بهداشت» و راههای حفظ تندرستی را در آن جستجو کرد، همان گونه که در آیه ۱۵ و ۱۶ سوره مائده ۵ آمده است: «به تحقیق که از سوی خدا نوری و کتابی روشن به سوی شما آمد تا خداوند در پرتو آن کسانی را که از رضای او پیروی می‌کنند به راههای سلامت هدایت کرده آنها را به اذن خود از تاریکی‌ها به سوی نور برده و به راه راست سوق دهد.»

که در این جا مفسرین آغاز راه سلام «سبل السلام» را راه تعدیل غرایز و صفات نفسانی یا میانه‌روی دانسته حرکت در این راه را با تفکر و سیطره عقل و اراده بر نفس اماره و قوای شهویه سلامت ساز خوانده‌اند و پایان آن را ورود به عالم انوار الهی و رسیدن به مرحله عشق و مستی حریم امن کبریائی بیان کرده‌اند. (کتاب انوار الملکوت علامه سید محمد حسین تهرانی)

به این ترتیب می‌بینیم که همه نعمتها و داشته‌های ما در زندگی از خداوند است: «وما بکم من نعمه فمن الله»؛ (آیه ۵۳ سوره نحل/۱۶) هماهنگی اعمال حیاتی هم از اوست. تأمین حواجی زندگی از اوست موهبت عقل و اختیار و آزادی از اوست، رهنمودهای ارشادی برای سلامت ماندن جسم و جان در زندگی دنیا و تأمین ره توشه‌های آخرت هم از اوست، و به قول حافظ:

خیال روی تو در هر طریق هم‌ره ماست نسیم موی تو پیوند جان آگه ماست
و یا به گفته سعدی:

از خیال تو به هر سو که نظر می‌کردم پیش چشمم در و دیوار مصور می‌شد

- لذا وظیفه انسان در این میان حمد خداوند است که حمد ترکیبی از مفهوم مدح و شکر می‌باشد مدح در برابر جمال و کمال خلقت و شکر در برابر نعمتهای بیشمار و احسان فراوان منعم هستی همراه با رهنمودهای مراقبتی و «بهداشت» داده‌ها با اجرای اوامر الهی و اجتناب از نواهی اوست.

و این بینش نیاز به اعتقاد و تفکر دارد چون حل همه مسائل زندگی و رسیدن به همه ابهامات و گم کرده‌ها آن چنان که مکاتب مادی‌گرا می‌گویند از راه «تجربه» مقدور نیست و بسیاری از مشکلات درهم تنیده حیات را در پناه «ایمان به خداوند» باید گشود؛ چون آن کس که از جوهر هستی یا اندیشه و خرد بهره برده و با مفاهیم دستورات الهی نیز انس و آشنایی داشته باشد به «الله ولی‌الدین آمنوا» اعتقاد پیدا می‌کند و با آرامش روان - که رکن اصلی سلامت است سزندگی خواهد کرد و بر اساس اشاره: «یخشونه ولا یخشون احداً الا الله»؛ (آیه ۳۹ سوره احزاب/۳۳) از هیچ کس جز خدا پروا نخواهد داشت و در نتیجه احساس امنیت - که از مهمترین نیازهای زیست سالم است - برایش ایجاد خواهد شد و با ایمان به فرموده خداوند در آیات ۵۹ سوره انعام/۶ و یا ۹ و ۱۰ سوره اسراء/۱۷ زندگی سالمتر و راحت‌تری خواهد داشت و در همین راستا فرموده خداوند را خواهد پذیرفت که: «ربنا ما خلقت هذا باطلا»؛ (آیه ۱۹۱

سوره آل عمران/۳ و یا نزدیک به همین مفهوم که در آیه ۱۶ سوره انبیاء/۲۱ و یا آیه ۸ سوره روم/۳۰ آمده است او را رهبری می‌کند تا از گذرگاه زندگی به سلامت بگذرد؛ و نسبت به مسائل و مشکلات زمانه هم خویشتن داری کرده آنها را به عنوان آزمایش الهی پذیرا شود تا به بازگشتگاه خود برسد که فرمود: «و نبلوكم بالشر و الخیر فتنه و الینا ترجعون» (آیه ۳۵ سوره انبیاء/۲۱).

چون در حقیقت انسان آگاه و منصف در این سیر و گذر به روشنی در می‌یابد که در قبال این همه خیر و احسان خداوند، نمی‌توان بدون مسؤولیت بود بلکه همان گونه که خداوند می‌فرماید: «لنجزی کل نفس بما تسعی»؛ هر کس بر وفق کوشش خود جزا یابد (آیه ۱۵ سوره طه/۲۰) و پاداش آنان که به دستورات الهی عمل کرده‌اند برخوردار از حمایت و تأیید یزدانی است: «و الله یؤید بنصره من یشاء»؛ (آیه ۱۳ سوره آل عمران/۳) یا آیات ۶۹ سوره عنکبوت/۲۹ و ۲۹ سوره انفال/۸ و در واقع چنین انسانی دست آوردهایش را نتیجه اعمال خود می‌داند که خداوند در آیات مختلف او را نسبت به این حقیقت آگاه کرده است که: عمل هر کس در گرو کردار خود اوست. (آیه ۲۱ سوره طور/۵۲) و نزدیک به این معنا در آیات ۱۲۲ سوره نساء/۴- ۹۴ انبیاء/۲۱- ۱۲۲ سوره انعام/۷- ۳۰ سوره آل عمران/۳- ۱۶۰ سوره انعام/۷ و ۱۰ سوره زمر/۳۹ و ۳۸ سوره مدثر/۷۴ و... نیز آمده است. و سرانجام وقتی مجموعه این باورها بر مغز و اندیشه آدمی نشست او راه مستقیم الهی را می‌یابد، راهی به قول عطار که راهرو را نوید و بشارت می‌دهد که:

تو پای به ره گذار و از هیچ می‌رس خود راه بگویدت که چون باید رفت

از این رو به روشنی می‌توان رابطه قرآن و بهداشت را دریافت که رهنمودهایش در طیفی بسیار وسیع نه تنها همه زمینه‌های بهداشتی را در دنیا برای انسان می‌نمایاند و به او یادآوری می‌کند، بلکه مخاطرات روز بازپسین را هم بیان کرده و افراد با ایمان را به عنایت الهی در هر دو جهان به شناخت راههای سلامت ساز راهبر می‌شود.

در پایان ذکر چند نکته را نباید خالی از فایده دانست، از جمله این که: هر چند به یقین می‌توان گفت قرآن را هرگز با هیچ یک از نوشته‌های بشری نه، باید و نه، می‌توان مقایسه کرد. ولی در مفهوم بیشتر آیات آن می‌توان رابطه‌ای پرمحتوا از «مسائل بهداشتی» پیدا کرد که وجود همین ارتباط، انگیزه این نوشتار شده است آنچه که به خواست خداوند در بخش‌های مختلف کتاب و به ویژه در مبحث «آموزش بهداشت» مفهوم آن گشوده‌تر خواهد شد.

نکته دیگر این که دستورات قرآن دهها قرن پیش از این که بشر راه و رسم مسائل بهداشتی را بداند و بشناسد و به اصول علم آموزش بهداشت دست یابد از طریق پیامبری «امی» (آیات ۱۵۷ و ۱۵۸ سوره اعراف) برای مردم نازل شده است و این دستورات چون از مبدأ آفرینش و فیض و حکمت بوده، بدون هیچ گونه جرح و تعدیلی آنچه را که شرط بلاغ و فلاح است یک جا به بشر رسانده است در حالی که دانش بهداشت پیوسته دست خوش تغییر و دگرگونی بوده و به تدریج راه تکامل پیموده و دست آوردهایش نیز می‌تواند فقط تاحدی سلامت ساز زندگی دنیایی بشر باشد.

نکته دیگر این که دستورات بهداشتی در محدوده‌های زمانی و مکانی و نسبت به زندگی جوامع مختلف یکنواخت نیست بلکه باید این دستورات به مقتضای فرهنگ‌ها و ستهای مناطق گوناگون با روش‌های متنوع به کار برده شود، در صورتی که رهنمودها و راهکارهای قرآنی برای عموم مردم فراگیر و کارساز است، همان گونه که خداوند خطاب به پیامبر اکرم می‌فرماید: «و تو را جز مژده آور و هشدار دهنده برای همگی مردم نفرستادیم» (آیه ۲۸ سوره سبا/۳۴).

نکته دیگر اینکه آیات مورد استشهاد در این کتاب هیچگونه جنبه تفسیری ندارد چون همانگونه که امام خمینی (ره) در بیان تفسیری خود از قرآن اشاره کرده اند: «محمّل است بلکه مظنون است که تفسیر به رای راجع به آیات احکام باشد که دست آرا و عقول از آن کوتاه است و الا باب اثبات صانع و توحید و تقدیس و اثبات نبوت و معاد بلکه مطلق معارف، حق طلق عقول و از مختصات آن است». (مقاله تفسیر عرفانی قرآن کریم در اندیشه امام خمینی (ره) علیرضا بهار دوست مجله گلستان قرآن شماره ۱۵۰).

و بالاخره این که «بهداشت در قرآن» به صورت وام گیری قطره از بحر و برخورداری ساده از رهنمودهای الهی یا برداشتهایی تازه از کلام الله است، و با توجه به کتاب مبین وقتی دیدم که «قول» یا گفتار و «علم» یا آگاهی بعد از سه لفظ «الله - رب و ایمان» از جمله پنج لفظی است که بیشترین مورد تکرار را به خود اختصاص داده است به این حقیقت دست یافتم که اغلب مشکلات انسان، انسانی که مفتخر به «علمه البیان» شده است و خداوند موهبت «علم بالقلم» را به وی عطا فرموده است می‌تواند از راه «گفتار» و «نوشتار» گشوده و حل شود با استعانت از خداوند متعال بر آن شدم تا در پرتو نور قرآن فصلهائی از مسائل بهداشتی را با همسوئی آیات بینات آن تدوین کنم و در این راستا از پیشگاهش به خواهم که با عنایات بیشتر

خود مرا در تلفیق مناسب محتوای هر یک از این قسمت‌ها یاری فرماید تا بتوانم مجموعه «مذکور» را با کیفیتی شایسته تقدیم در گاهش فراهم ساخته به خوانندگان گرامی عرضه کنم و خاضعانه با سروده حافظ از محضرش به خواهم که :

همتم بدرقه راه کن ای طایر قدس که دراز است ره مقصد و من نوسفرم

www.ketab.ir