

بهداشت روانی و سلامتی

در پرتو آیات قرآن مجید

تألیف و گردآوری:

دکتر سید شمس الدین اطهاری

گروه ایمونولوژی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

کتابخانه اسم واحدی

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

بهره‌برگاری

گروه پزشکی مولکولی و ژنتیک دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان

سیده معصومه اطهاری

گروه زیست‌شناسی دانشکده علوم پایه دانشگاه مراغه



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور	بهداشت روانی و سلامتی در پیوسته با فقه مجید تألیف و گردآوری سیدشمس‌الدین اطهاری، ا و دیگران.
مشخصات نشر	تهران : آوای نور، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۵۲ص
شابک	978-600-309-332-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	تألیف و گردآوری سیدشمس‌الدین اطهاری، لاسم واحدی، بهرام یار، سید محمود اطهاری.
موضوع	اسلام و بهداشتIslamic hygiene
موضوع	بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنیMental health -- Qur'anic teaching
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	BP۲۲۷/۶/ب۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۴۵۹۵۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ روردين، خابان شهيد وحيد نظري،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۹۶۰۲۵۵ / نما: ۶۶۴۸۰۸۸۲

بهداشت روانی و سلامتی در پرتو آیات قرآن مجید

تالیف و گردآوری: دکتر سید شمس الدین اطهاری - دکتر قاسم واحدی

بهرام یآوری - سیده معصومه اطهاری

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	بسیار آیات پزشکی
۱۷	بانی 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 بهداشت
۳۵	بهداشت در آموزه‌های قرآنی
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

۶۴	سگ.....
۶۴	رنگ سبز.....
۶۵	بهداشت دندان.....
۷۰	برکات سحرخیزی.....
۷۲	انگی نفس بر اثر کمبود اکسیژن.....
۷۵	بهداشت روانی
۸۵	آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی.....
۹۹	اخلاق و سلامت اجتماعی در قرآن
۹۹	سلامت روان در قرآن.....
۱۰۷	قرآن و معنا درمانی.....
۱۰۷	شیوه‌های معنابخشی قرآن.....
۱۱۳	شفابخشی آیات قرآن.....
۱۱۵	قرآن و روان درمانی افسردگی.....
۱۲۰	باور درمانی و قرآن.....
۱۲۳	شفابخشی قرآن.....
۱۲۷	خلاصه بهداشت در قرآن
۱۳۷	منابع

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 انبیا، 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 عالم 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 پژوهشی سالی که در رابطه با بهداشت و طب در قرآن کریم انجام شده را به اختصار بررسی کنیم. دین مبین اسلام برای انسان ارزش و احترام فوق العاده‌ای 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 صرفاً به کوتاهی 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؛ آن‌جا 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.

رآن برای بیان جزئیات مقوله سلامت و پزشکی مردم نازل نشده است و امکان قلی آن نیز وجود ندارد، ولی کلیات و مبانی و اصول آنها را بیان کرده است؛ برای این اصول و مبانی در راستای هدایت انسان است. هدایت مردم زمانی مبرر است که مردم سالم و تندرست باشند. در آیات بسیاری به مسئله بهداشت و سلامت اشاره شده است. احکام تکلیفی اسلام نیز با سلامت آن مرتبط است. قطعاً همان خدایی که انسان را خلق و قرآن را نازل نموده، برای 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 آیت و علوم پزشکی و بهداشت مرتبط برطرف می‌شود؛ لذا تعارض مستتر 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 دست‌یابی 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، کم بستر اساسی دست یابی 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 عاید 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، زمینه‌ساز برای دست‌یابی به رستگاری بر می‌شمارد. بنابراین می‌توان گفت که هرکسی اگر بخواهد به هدف آفرینش دست یابد می‌بایست این راه و روش را سرشته زندگی خویش قرار دهد و بهداشت کامل و جامع را مراعات نماید.

باید توجه داشت که، قرآن کریم یک کتاب علمی بدون بی‌مصلحتی و 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.