

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.Ketab.ir

سرشناسه: واشیان، عباسعلی، ۱۳۵۱-

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت و سلامت از منظر قرآن/ عباسعلی واشیان.

مشخصات نشر: قم: سپهر حکمت، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۴۴۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۹۳-۰۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۴۲۵-۴۴۵؛ همچنین به صورت زیرنویس

موضوع: سلامتی -- جنبه‌های قرآنی

موضوع: Health -- Qur'anic teaching

موضوع: اسلام و بهداشت

موضوع: Islamic hygiene

موضوع: بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنی

موضوع: Mental health -- Qur'anic teaching

رده‌بندی کنگره: BP۱۰۴

رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۴۲۱۳۱



بهداشت و سلامت از منظر قرآن

دکتر عباسعلی واشیان
استادیار جامعه المصطفی العالمیه

نام کتاب: بهداشت و سلامت از منظر قرآن

مؤلف: دکتر عباسعلی واشیان

طراح جلد: حدیثه رجبی فرد - محمد حسین واشیان

ناشر: سپهر حکمت

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۹۳-۰۹-۴

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای نویسنده محفوظ است

مراکز پخش: قم: خیابان امام خمینی (ره)، بلوار کاشانی شمالی، خیابان حضرت

ثامن‌الائمه «علیه‌السلام»، کوچه ۴، پلاک ۵، مؤسسه آوای ملکوت. تلفن: ۰۹۱۲۲۵۳۹۹۸۷؛

۰۲۵ ۳۸۹۰۱۸۷۶؛ ۰۲۵۳۸۹۰۱۷۹۵؛ ۰۲۵۳۸۹۰۲۵۳۲



تقدیم به:

ساحت مقدس نبی مکرم اسلام حضرت محمد بن عبداللہ «صلی اللہ علیہ وآلہ» و اہل بیت طاہرینش «علیہم السلام» خاصہ
و جود ذی جود حضرت ولی عصر «عجل اللہ تعالیٰ فرجہ الشریف» .
کریمہ اہل بیت حضرت فاطمہ معصومہ «سلام اللہ علیہا» کہ بہ واسطہ لطف کریمہ اش توفیق این خدمت حاصل کردید
بہ ہمہ کسانی کہ خامہ قلمشان را بہ جامہ جد و جہد آراستند و دل در کرو اطاعت الہی نہادہ و بانقش نگین قرآن و عترت،
انگشتری خادمی آن را خواستند و در این کار جز رضایت الہی نخواستند.
و تقدیم بہ روح بلند و ملکوتی مادر م.

تشکر و قدردانی

به مصداق کلام نورانی سید ومولایمان أبی الحسن الرضا «علیه السلام»:
«مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ»^۱
سپاس فراوان از مدیران بزرگوار و فرهیخته و دست‌اندرکاران
دلسوز دانشگاه مجازی المصطفی (ص) که با سعی بلیغ مشوق این
خدمت بودند. امید آنکه مرضی رضای حق تعالی و بعد، حجت حقش،
حضرت ولی الله الأعظم «عجل الله تعالی فرجه الشریف» واقع شود.
انشاء الله.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	کلیات و مفاهیم
۳۹	فصل اول: بررسی وضعیت موجود سلامت جسم
۴۷	فصل دوم: آشنایی کلی با مهارت‌های قرآنی سلامت جسمی
۵۷	فصل سوم: نظام سلامت جسمی در قرآن
۶۵	فصل چهارم: سبک زندگی سالم در حوزه سلامت جسمی
۷۳	فصل پنجم: سلامت تغذیه
۸۳	فصل ششم: بهداشت و سلامت فردی
۱۰۱	فصل هفتم: بهداشت و سلامت محیط زیست
۱۲۱	فصل هشتم: مفهوم سلامت روحی - روانی از منظر قرآن و عترت
۱۳۷	فصل نهم: بررسی وضعیت موجود سلامت روحی - روانی
۱۴۹	فصل دهم: آشنایی کلی با مهارت‌های قرآنی سلامت روحی - روانی
۱۵۹	فصل یازدهم: راهکارهای قرآنی برای سلامت روحی و روانی
۱۷۳	فصل دوازدهم: نظام سلامت روح و روان در قرآن
۱۹۹	فصل سیزدهم: سبک زندگی سالم در حوزه سلامت روح و روان
۲۰۹	فصل چهاردهم: شاخص‌های سلامت روح و روان
۲۱۹	فصل پانزدهم: نقش معنویت در سلامت روحی و روانی

فصل شانزدهم: آرامش.....	۲۴۷
فصل هفدهم: کنترل اضطراب.....	۲۶۱
فصل هیجدهم: ارتقاء اعتماد به نفس و شناخت توانمندی‌ها.....	۲۶۹
فصل نوزدهم: بررسی وضعیت موجود سلامت اجتماعی.....	۲۸۷
فصل بیستم: آشنایی کلی با مهارت‌های قرآنی سلامت اجتماعی.....	۲۹۵
فصل بیست و یکم: راه‌کارهای قرآنی برای سلامت اجتماعی.....	۳۰۷
فصل بیست و دوم: نظام سلامت اجتماعی در قرآن.....	۳۱۷
فصل بیست و سوم: سبک زندگی سالم در حوزه سلامت اجتماعی.....	۳۳۳
فصل بیست و چهارم: شاخص‌های سلامت اجتماعی.....	۳۴۳
فصل بیست و پنجم: گناه و تأثیر آن بر سلامت.....	۳۵۷
فصل بیست و ششم: راه‌کارهای ارتقاء سلامت.....	۳۶۵
فصل بیست و هفتم: نقش معنویت در سلامت اجتماعی.....	۳۷۵
فصل بیست و هشتم: سلامت در شبکه‌های اجتماعی.....	۳۸۱
فصل بیست و نهم: جمعیت و خانواده سالم و سلامت باروری.....	۳۸۹
فصل سی‌ام: بهداشت و سلامت جنسی.....	۳۹۷
منابع.....	۴۲۷

مقدمه

بهداشت، سلامت و پیشگیری از اختلالات و شیوع و گسترش آن در جامعه، از جمله مباحثی است که بسیاری از متخصصین حوزه دین و سلامت را بر آن داشته است تا در این خصوص تحقیق نمایند. علت این امر، لزوم سلامت همه‌جانبه و تأثیر آن بر روی ابعاد مختلف انسان است. در نگاه دینی، خاصه دین مبین اسلام که از قرآن و عترت سیراب شده است، در بیان آیات و روایات به این نیاز انسان و جامعه بشری توجه شده است. رسیدن به این اطمینان که هر آنچه از سوی خداوند متعال به دست انسان رسیده است، کامل‌ترین و علمی‌ترین پاسخ برای نیازهای انسانهاست، اعتقادی اصیل و جامع است که قرآن کریم را خدشه‌ناپذیر، جاودانه و مورد استفاده برای تمامی زمان‌ها، مکان‌ها و تمامی افراد معرفی می‌نماید. همان که به فضل الهی و از طریق پیامبر خاتم، حضرت ختمی مرتبت «صلی الله علیه و آله» به دست ما رسیده و در فهم و درک آن واسطه‌های فیض الهی یعنی ادامه رسالت پیامبر خاتم، از طریق ائمه اطهار «علیهم السلام» به دست ما رسیده و با تدبیر الهی هیچگاه عالم از حجت الهی خالی نبوده، نیست و نخواهد بود تا این برنامه زندگی‌ساز به نحو احسن در اختیار بشر قرار گیرد. در عصر کنونی که عصر غیبت کبرای حضرت ولی عصر «عجل الله تعالی فرجه الشریف» است، عالمان آشنای با قرآن و عترت و خادمان و مفسران این سفره الهی، دل مشغول و دغدغه‌مند؛ نهایت سعی خود را به کار بسته تا مفاهیم گسترده‌تری از این علم ناب را دریافت کنند.