

اسلام و سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی)

سپیده بابانژادقصاب، کارشناس مامایی و کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

نوشتار حاضر، به مبانی سلامت در زمینه‌های مختلف، از جمله سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی در قرآن می‌پردازد. نگارنده با اشاره به برخی از مبانی سلامت نشان می‌دهد که قرآن کریم برای بیان جزئیات سلامت و پزشکی مردم نازل نشده است، ولی کلیات و مبانی و اصول آنها را بیان کرده است؛ زیرا این اصول و مبانی در راستای هدایت انسان است.

اسلام سلامتی را نعمت و از جمله حسنات خداوند بر بندگانش معرفی کرده است و بهداشت، تأمین کننده سلامت است. هدف نزول قرآن، تربیت و هدایت انسان به سوی رشد و کمال است. همچنین اسلام برای صیانت و حفاظت انسان در ابعاد مختلف جسمی، معنوی، روانی، اجتماعی، اعتقادی و فکری نیز نظریه و برنامه دارد.

اسلام چون سلامتی را نیاز اساسی و ضامن بقای نسل آدمی می‌داند، راه‌کارهای فراوانی برای حفظ و تأمین آن پیش‌روی بشر قرار می‌دهد. در آموزه‌های دینی به صدها رهنمود در زمینه تغذیه، خواب، آمیزش جنسی، کار و محیط برمی‌خوریم که در صدد کشاندن انسان به سوی سلامتی فردی می‌باشند. علاوه بر این، رهنمودهای فراوانی درباره سلامت روانی، روحی، خانوادگی، اجتماعی و... وجود دارد که گویای جامع‌نگری اسلام به موضوع سلامتی می‌باشد.

آیاتی که در خصوص بهداشت و پیشگیری از بیماری‌های جسمی، روحی، روانی و اختلالات اجتماعی مطرح شده، با علوم روز منطبق است و تعارضی میان قرآن و علوم روز وجود ندارد؛ چون قرآن، وحی الهی و معجزه جاویدان خداوند به پیامبر اکرم است و ممکن نیست علوم بی‌پایه را در خود جای دهد:

(فصلت آیه ۴۲) "هیچ باطلی، نه از پیش رو و نه از پشت سر، به سوی آن نمی‌آید".

مبانی نظام سلامتی در اسلام

- ❖ بناگذاری نظام سلامتی بر فطرت و کرامت انسان (روم / ۳۰)
- ❖ مرگ تدریجی نتیجه عدم توجه به بهداشت و سلامت (بقره / ۱۹۵)
- ❖ امر به معروف در امر بهداشت و سلامت مردم (آل عمران / ۱۰۴)
- ❖ میانه‌روی در بهداشت (غافر / ۴۳، آل عمران / ۱۴۷ و...)
- ❖ تلاش برای رشد علوم پزشکی و جلوگیری از تسلط دشمن (بقره / ۱۲۰)
- ❖ هدایت و کمال بشر در پرتو سلامت (انعام / ۹۱)
- ❖ لزوم حفظ بدن به عنوان امانت الهی (بقره / ۱۱۶، بلد / ۸ و ۹)

روش‌های تأمین سلامتی در اسلام

اول: بخش جسمانی

- ❖ اصل پیشگیری بهتر از درمان (انعام / ۱۴۱)
- ❖ اصل رعایت اعتدال در امور (اعراف / ۳۱)
- ❖ قاعده طهارت
- ❖ اصالت حلال بودن چیزها (بقره / ۲۹)
- ❖ قاعده نفی عسر و حرج
- ❖ قاعده لاضرر و لاضرار و اضطرار (انعام / ۱۱۹ و ...)

روش‌های تأمین سلامتی در اسلام

دوم: بخش روانی

- ❖ ایمان به خدا (فتح/۴)
- ❖ بینش فرد نسبت به وقوع سختی‌ها و مشکلات (بلد/۴)
- ❖ توکل به خدا (طلاق/۳)
- ❖ اعتقاد به مقدرات الهی (توبه/۵۱)
- ❖ خویشتن‌داری
- ❖ تفریحات سالم (یوسف/۱۲)
- ❖ ازدواج و روابط خانوادگی (روم/۲۱)
- ❖ حمایت اجتماعی (حجرات/۱۰)
- ❖ یاد خدا (رعد/۲۸ و...)
- ❖ نماز (بقره/۴۵)
- ❖ دعا و توسل (نمل/۶۲)

ابعاد نظام بهداشت و سلامت در اسلام

بهداشت و سلامتی فردی:

- ❖ ضرورت پاک نگاه داشتن لباس و تطهیر آن از آلودگی (مدثر/۴)
- ❖ مطلوبیت شستشوی بدن، با آب خنک و قابل شرب (مائده/۶)
- ❖ لزوم غسل جنابت و تطهیر بدن (واقعه/۷۹)
- ❖ رعایت نکردن پاکیزگی و بهداشت، ظلم و ضرر بر نفس (بقره/۵۷)
- ❖ پاکیزه شدن اهل ایمان، هدف از تشریح غسل جنابت و وضو (مائده/۶)
- ❖ محبوب بودن افراد پاکیزه و تمیز، در درگاه خداوند (بقره/۲۲۲)

ابعاد نظام بهداشت و سلامت در اسلام

بهداشت و سلامتی اجتماعی

- ❖ ضرورت دفن و خاکسپاری مردگان، به منظور حفظ سلامت و بهداشت محیط و جامعه (مائده/۳۱)
- ❖ پاکیزگی و بهداشت برخی خاک‌ها (نساء/۶۳)
- ❖ لزوم پاکیزه نگاه داشتن خانه خدا، از هر آلودگی (بقره/۱۲۵)
- ❖ لزوم تطهیر بدن، برای ورود به مسجدالحرام جهت طواف (حج/۲۹)
- ❖ تأثیر آب، در زدودن آلودگی‌ها از بدن (انفال/۱۱)

بهداشت و سلامتی روانی

- ❖ داشتن توکل، امیدوار بودن به پروردگار متعال (ابراهیم/۱۴)
- ❖ دوری از غیبت کردن (حجرات/۱۲)
- ❖ دوری از سوْظن (حجرات/۱۲)
- ❖ داشتن صبر و دوری از تنازع (انفال/۴۶)
- ❖ اذیت نکردن و بهتان و تهمت نیستن (احزاب/۵۸)
- ❖ تزکیه نفس داشتن (شمس/۶)
- ❖ نفس مطمئنه (فجر/۲۷)
- ❖ توجه به این که هر عملی نتیجه‌اش به خودمان برمی‌گردد (آل عمران/۸)
- ❖ توجه به حضور خداوند متعال (انفال/۲۴)