

عنوان مقاله:

« بررسی آیه های قرآن کریم  
در زمینه سه بعد اصلی  
سلامتی  
(جسمی، روانی و اجتماعی) »

نویسندگان:

1- دکتر محمدهادی یدالله پور

2- دکتر سید جلیل سیدی اندی\*  
(دانشگاه علوم پزشکی بابل)

3- راضیه رضایی

4- دکتر محبوبه برهانی



دانشگاه علوم پزشکی بابل



\* سازمان جهانی بهداشت، **سلامتی** را "حالتی که در آن فرد از نظر روانی، جسمی و اجتماعی کاملاً سالم است و در او نشانه ای از بیماری و رنجوری مشاهده نمی شود و نیز دارای زندگی مثر ثمر می باشد"، تعریف کرده است.

\* در سالهای اخیر، دانشمندان اهمیت بسیاری برای **نقش راهبردهای مقابله ای** در چگونگی وضعیت سلامت جسمی و روانی ایشان در جامعه قائل شده اند. به همین منظور مذهب و گرایش های مذهبی، **عامل فرهنگی قوی** در برابر **فشارهای ناشی از زندگی** محسوب می شوند و می توانند مقابله های بعدی را تسهیل کنند، بنابراین به کارگیری آن ها برای بیشتر افراد، موجب سلامتی است.



\* به تازگی اندیشمندان سعی کرده اند که با تکیه بر دین و باورهای مذهبی به درمان و بهتر از آن به پیشگیری از عوامل بیماریزای روانی بپردازند.

\* آنها دریافته اند که آموزه های اعتقادی مذهبی، روح فرد را آرام و از هرگونه اضطراب، تشویش، یأس و تنهایی که از جمله عوامل مهم بیماری های روانی است، دور نگه می دارد و عمل به آنها، فرد را از ابتلا به **Stress** و بیماری های روانی، واکسینه می کند.

\* باورهای دینی در سلامت جسمی و روانی انسان تاثیر دارد و با توجه به تاثیر ایمان و اعتقاد بر سلامت و بیماری، واکنش های درونی و فرایندها، می توانند فرد را در مقابل بیماری ها، توانمند سازند.

## «ادامه مقدمه»

\* اسلام بر اساس کلام خداوند، رهنمودهایی برای زندگی و کار سالم ارائه نموده و بر پیشگیری و اصلاح شیوه زندگی و دوری از گناه تاکید کرده است تا فرد با به کار بستن آنها بتواند مسیر تکاملی خود را بهتر ببیماید.  
پاداش و جزا را نیز به عنوان پشتوانه آن در نظر گرفته است.

\* قرآن کریم به عنوان معجزه جاوید که بُعد علمی بودن را نیز در بردارد؛ یکی از مصادیق مهم تعالیم دینی است که آموزه هایش به نوعی یک مجموعه راهکارها و درمانهای صحیح، قطعی و یقینی در حیطه های سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است که

افراد با عمل به آن، از هر گونه آسیب های جسمی، روانی و اجتماعی، مصون می مانند.

## «ادامه مقدمه»

\* رابطه بین خدا و داشتن نگرش های مذهبی و نیز ارتباط بین این نگرش ها با **سلامت روانی**، گستره ای از **پژوهش ها** را شامل شده است و نشان داده شده که اعتقاد و نگرش مثبت به نیرویی فراتر از تمام نیروهای هستی، **اضطراب، افسردگی، ترس و...** را از انسان دور و **نشاط، سلامت جسم و روان، شادکامی و نیکبختی** را به جای آن می نشانند.

\* تصویری شود که بین مذهب و سلامت روان، ارتباط مثبتی وجود دارد و به تازگی نیز **دانش روان شناسی مذهب**، اهمیت زیادی را برای نقش راهبردهای مقابله ای و سبک زندگی افراد در **چگونگی وضعیت سلامت جسمی و روانی آنها** قایل شده است.

\* شیوه های مقابله، توانایی های شناختی و رفتاری هستند که **افراد مضطرب** به منظور کنترل نیازهای ویژه درونی از منابع مذهبی متعددی استفاده می کنند که از آن جمله می توان به:

توکل به خداوند، زیارت ائمه (ع)، نماز و **قرآن** اشاره نمود.

\* در سراسر **قرآن کریم**، آیات فراوانی وجود دارند که حالتی گوناگون روان انسان را یاد آور شده است و **علل انحراف و بیماریها** و همچنین، **راههای تهذیب، تربیت و درمان انسان** را نشان داده است.

\* با توجه به اهمیت موضوع سلامتی و تاکید آن در **آیات الهی** و نیز تاثیر ملموس دین و مذهب در سلامت،

در مطالعه حاضر، تمامی 114 سوره برای دسترسی به **آیاتی که** مشخصاً در خصوص ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامتی بیان شده اند، **مورد بررسی کامل قرار گرفتند.**

## «مواد و روش ها»

\* این پژوهش به صورت موضوعی – مروری و با بررسی کامل سیستماتیک و مستقیم سوره ها و **یکایک آیات قرآن کریم** که به صورت PDF از سایت گوگل دانلود شده بود و تفاسیر آن، منابع معتبر دینی، مقالات و نرم افزارهای اسلامی در زمینه سه بعد اصلی **سلامتی (جسمی، روانی و اجتماعی)** انجام شده است.

(دکتر محمد علی لسانی فشارکی در مقاله ای با عنوان روش تحقیق و پژوهش در قرآن کریم، پژوهش های قرآنی را به 3 دسته تقسیم می کند:  
الف- روش تحقیق در مفاهیم یک آیه  
ب- روش تحقیق در مفاهیم یک سوره  
ج- روش تحقیق موضوعی در قرآن)



## «یافته ها»

\* یافته های مطالعه نشان داد که در 67 سوره (58/77 درصد)، آیات قرآن کریم **مشخصاً**، به یک، دو و یا هر سه بعد اصلی سلامتی (جسمی، روانی و اجتماعی) اشاره نموده است.

\* **عمده** آیات قرآن کریم به ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامتی اشاره عام دارد، اما تعداد کل آیات در خصوص سه بعد اصلی سلامتی، **264 آیه** بوده است.

اجتماعی	روانی	جسمی	ابعاد سلامتی
			آیات
101	94	69	تعداد
38/26	35/61	26/13	درصد

تعداد سوره های دارای آیات در زمینه سلامتی	ابعاد سلامتی	ردیف
15	سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی	1
4	دو بعد جسمی و روانی	2
2	دو بعد جسمی و اجتماعی	3
14	دو بعد روانی و اجتماعی	4
7	فقط بعد جسمی	5
15	فقط بعد روانی	6
10	فقط بعد اجتماعی	7



## «ادامه یافته ها»

### الف-سلامتی جسمی از دیدگاه قرآن کریم:

\* سهم سلامتی جسمی از کل 264 آیه استخراج شده از قرآن کریم، 69 آیه (26/13 درصد) بوده است.

\* مباحث بهداشتی مهمی در بعد جسمی مانند خوردن غذاهای حلال (گوشت دام، انگور، انار، زیتون، خرما) و پرهیز از مصرف شراب، مردار، خون و گوشت خوک و نیز رعایت بهداشت جنسی در قالب نکاح شرعی مرد با زن در قرآن بیان شده است.



۱۴ فایده شگفت‌انگیز

خرما





## ادامه یافته ها» (سلامتی جسمی)

\* در سوره بقره آیه 57 آمده است که « بر شما گز انگبین و بلدرچین فرو فرستادیم، گفتیم از خوراکی های پاکیزه ای که به شما روزی داده ایم، بخورید» و یا در سوره حج آیه 30 آمده است که برای شما، دامها حلال شده است و در همین سوره، آیه 36 می فرماید که از شتران فربه بخورید.

\* مطالعه سیاهپوش و همکاران نشان داد که در قرآن آیات زیادی (1 تین، 35 نور، 99 انعام) به اهمیت تغذیه اشاره کرده اند و از خوراکی هایی مانند عسل، زیتون، انگور، انجیر، انار، خرما و ماهی تازه نام برده اند. این خوراکی ها در طب سنتی نیز ارزش بسیاری دارد.





**WWW.ASAL20.COM**

**عسل ممتاز کون کز انگبین کوهستان**

**عسل طبیعی و ممتاز کوهستان**

## عسل طبیعی کون کز انگبین

رنگ زرد رنگ داشته و خواص درمانی آن عبارتند از:

- \* ضد پوکی استخوان
- \* ضد پادرد
- \* ضد تهوع
- \* ضد کمر درد
- \* ضد دردهای مفصلی
- \* تقویت کننده دستگاه گوارشی و اعصاب

تلفن عارش عسل کوهستان: ۰۹۱۳ ۳۳۷ ۶۰ ۲۰



## «ادامه یافته ها» (سلامتی جسمی)

\* آیه 3 مائده به حرام بودن **مردار و خون و گوشت خوک** و آنچه به نام غیر خدا کشته شده باشد و خفه شده باشد، اشاره کرده است.

\* اثرات شفابخش عسل در آیات 68 و 69 **نحل** بیان گردیده است.

\* از خوراکیهای پاکیزه ای که روزی شما کردیم، بخورید ولی در آن **زیاده روی** نکنید (سوره 20 طه آیه 81).

\* در آیه 233 سوره بقره دستور صریح قرآن است که مادران باید 2 سال تمام به فرزندان خود شیر بدهند.



## «ادامه یافته ها» (سلامتی جسمی)

\* توجه به اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی ((آیات 31 و 32 و 157 و 160 سوره اعراف، آیات 57 و 169 و 172 سوره بقره، آیه 19 سوره کهف، آیه 145 سوره انعام، آیه 3 سوره مائده و آیه 24 سوره عبس) سفارش شده است.

\* در آیات قران، هشدار به انسانهای مسلمان یا غیرمسلمانها برای دقت در غذای جسمی و روحی و رعایت حلال و حرام و در نهایت تأمین سلامت بشر (سوره بقره آیه 169 و سوره عبس آیه 24) و رعایت اعتدال در خوردن و آشامیدن در جهت حفظ سلامتی (سوره اعراف آیه 31) بیان شده است.

\* در سوره نحل آیه 72 داریم که "خدا برای شما از خودتان همسرانی قرار داد و از همسرانتان برای شما پسران و نوادگانی نهاد".

## «ادامه یافته ها» (سلامتی جسمی)

\* آیه 81 از سوره اعراف می فرماید که "شما از روی شهوت به جای زنان با مردان در می آمیزید، آری شما گروهی تجاوزکارید(خطاب به قوم لوط)".

\* "آیه 32 از سوره اسراء می فرماید: "و به زنا نزدیک مشوید چرا که آن همواره زشت و بد راهی است".

\* بر اساس آیه 21 سوره روم  
"و باید کسانی که وسیله نکاح نمی یابند، عفت بورزند تا زمانی که خدا آنها را از فضل خود بی نیاز کند"



## «ادامه یافته ها» (سلامتی جسمی)

\* ای کسانی که ایمان آورده اید چون به عزم نماز برخیزید، **صورت و دستهایتان را تا آرنج بشوید** و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین (هر دو پا) مسح کنید (سوره 5 مائده آیه 6).

\* از تو درباره حیض می پرسند، بگو: **حیض**، حالت ناملایم و زیانباری است؛ پس در زمان حیض از زنان کناره گیری کنید تا پاک شوند (سوره بقره آیه 222).

\* ارائه الگو جهت پیشگیری از بیماری ها و رعایت بهداشت (سوره احزاب آیه 21) و توجه به **بهداشت فردی** و پاکیزه نگه داشتن و نظافت لباس (سوره مدثر آیه 4) نیز در آیات قرآن اشاره گردیده است.

## «ادامه یافته ها» (سلامتی روانی)

\* سهم سلامتی روانی از کل 264 آیه استخراج شده از قرآن کریم، 94 آیه (35/61) درصد) بوده است که در کل می توان دریافت که مباحث بهداشتی مهمی در بعد روانی از قبیل صبر و شکیبایی در امور، توکل بر خدا، آرامش و اطمینان قلبی، دوری از غم و اندوه و باور اینکه بعد از هر سختی، راحتی خواهد بود، در قرآن بیان شده است.

\* بر اساس مطالعه صدرآبادی و همکاران (1395) با تدبیر در آیات قرآن به ویژه در محتواها و مفاهیم آیات همچون ایمان، حجاب، ازدواج، دنیاگریزی، ذکر و دعا می توان هم در پیشگیری و هم در درمان بیماری های روانی، به نتایج مطلوبی رسید.

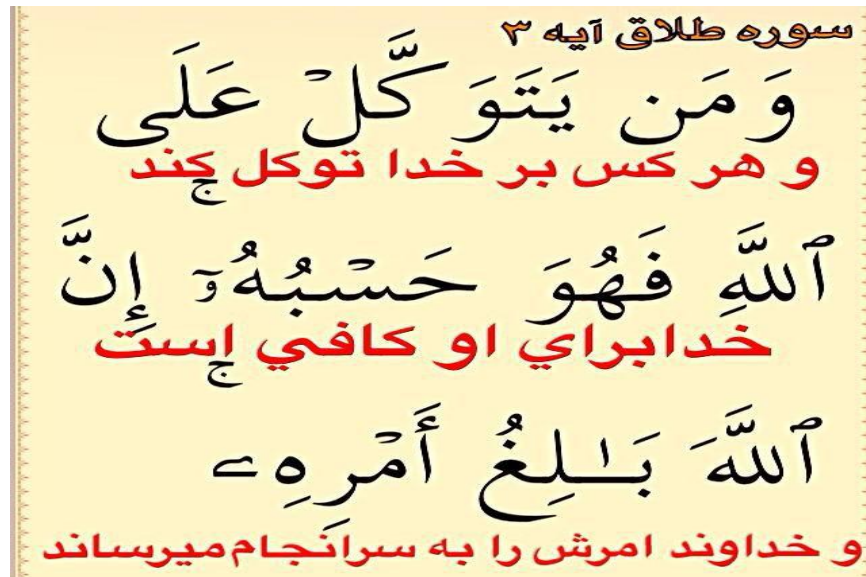


## «ادامه یافته ها» (سلامتی روانی)

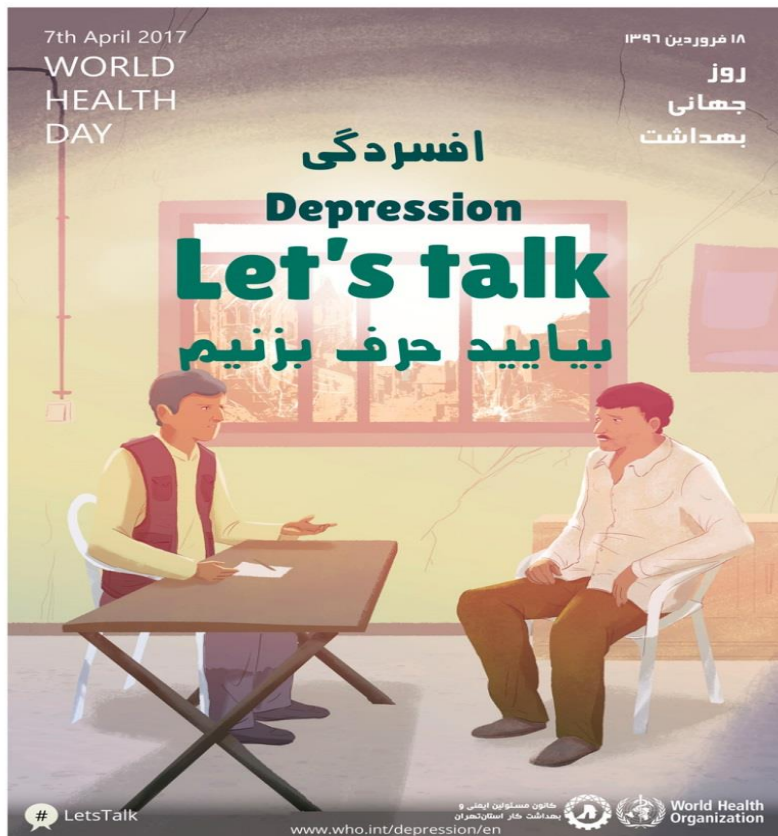
\* در آیه 81 از سوره نساء و نیز آیه 159 از سوره آل عمران نیز قرآن کریم،  
بندگان خداوند بزرگ را به **توکل و اعتماد بر او** دعوت کرده است. به ترتیب آیات  
مذکور عبارتند از:

" بر خدا توکل کن و خدا بس کارساز است " و

" خداوند توکل کنندگان را دوست می دارد ".



\* خداوند در سوره روم آیه 60 می فرماید "پس صبر کن که وعده خدا حق است".  
 مطالعه صدرآبادی و همکاران نشان داد که صبر و شکیبایی باعث شده تا فرد در برابر مصائب و سختی ها و ناملایمتی های زندگی، حس افسردگی به خود راه ندهد و حتی از آنها هم لذت ببرد.



## «ادامه یافته ها» (سلامتی روانی)

\* ترس از رخ دادن رویداد ناخوشایند در آینده زندگی، سبب نگرانی انسان می شود. یکی از کارهایی که در این حالت به انسان آرامش می بخشد و او را از تنهایی نجات می دهد، یاد خدا است.

خداوند متعال می فرماید: **«الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»**، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل ها آرام می یابد.

\* آیه 134 سوره آل عمران، انسان را به فرو بردن **خشم**، دعوت می کند.

\* به طور کلی، قرآن انسان را به **آرامش** فرا می خواند ( ابراهیم 45، توبه 103، فتح 4).





## «ادامه یافته ها» (سلامتی اجتماعی)

\* سهم سلامت اجتماعی از کل 264 آیه استخراج شده از قرآن کریم، 101 آیه (26/38 درصد) بوده است و در کل می توان دریافت که مباحث بهداشتی مهمی در بعد اجتماعی مانند دادن زکات و صدقه و انفاق، یتیم نوازی، دوری از قمار و ولخرجی و اسراف، پرهیز از کم فروشی، عدالت ورزی و نیز عدم تمسخر دیگران در آیات مذکور برای عمل کردن مردم بیان شده است.



\* رضایی، سهرابیان و خلیلی در پژوهش های خود نشان دادند که میان نگرش مذهبی و سازگاری فردی و اجتماعی افراد، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

\* "آیه 131 از سوره آل عمران: ای کسانی که ایمان آورده اید **ربا** را با سود چندین برابر مخرید"،  
"آیه 32 از سوره اسراء: و به **زنا** نزدیک مشوید چرا که آن همواره زشت و بد راهی است"

## «ادامه یافته ها» (سلامتی اجتماعی)

\* در آیات متعددی از قرآن کریم به ممنوع بودن **شراب و قمار** (بقره 219 و مائده 90 و 91)، روابط نامشروع و **بی بندباری** (ممتحنه 12، طلاق 1 و اسراء 32)، **دزدی و قتل** (ممتحنه 12، اسراء 33 و 31، نور 2 و فرقان 68) دستور صریح داده و همچنین به **میانه روی در رفتار، عدم خشونت و پرخاشگری و تندخویی با همکاران** (انعام 107 و لقمان 19) سفارش نموده است".

\* "آیه 90 از سوره مائده: **شراب و قمار** پلید هستند از آن ها دوری کنید".

\* در **مطالعه ملک زاده** هم آمده است که "در آیه های 90 و 91 سوره مبارکه **مائده** می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید، **شراب و قمار** پلید بوده و از اعمال شیطانند. پس، از انها دوری گزینید، باشد که رستگار شوید.

## «ادامه یافته ها» (سلامتی اجتماعی)

\* خداوند در قرآن، انسان ها را از **ظلم، تجاوز، جرم و جنایت، غارت و چپاول اموال دیگران** منع کرده است و به **برپایی عدل و داد** توصیه کرده است.

\* برای **پیشگیری نیز به تقوی و رعایت هنجارهای دینی و دوری از فساد،** سفارش نموده است (35اعراف ومائده 92و93).

\* " آیه 60 از سوره بقره: **در زمین خدا سر به فساد مدارید**".

## «نتیجه گیری» (سلامتی جسمی)

\* در سوره بقره آیه 57 آمده است که "بر شما گزائنگین و بلدرچین فرو فرستادیم گفتیم از خوراکی های پاکیزه ای که به شما روزی داده ایم بخورید". سلمان و همکاران نیز به آیه ای از قرآن کریم اشاره کردند که زیاده روی در غذا خوردن را منع کرده اند. "از خوراکیهای پاکیزه ای که روزی شما کردیم بخورید ولی در آن زیاده روی نکنید(سوره 20 طه آیه 81)"

\* در سوره نحل آیه 72 داریم که "خدا برای شما از خودتان همسرانی قرار داد و از همسرانتان برای شما پسران و نوادگانی نهاد". صدرآبادی هم در مطالعه خود که با یافته های مطالعه حاضر مطابقت دارد، آورده است که آیه 21 روم به این مهم اشاره نموده است: " و از نشانه های او اینکه از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد، آری در این (نعمت) برای مردمی که می اندیشند، به طور قطع نشانه هایی است".



## «ادامه نتیجه گیری» (سلامتی جسمی)

\* **سیاهپوش** نیز در مطالعه خود اشاره کرده است که در خصوص روابط مشروع زن و مرد آیه 223 بقره، و در رابطه با پرهیز از مفسد شهوانی، مانند **زنا** و **لواط**، آیات متعددی آمده است، مانند آیات 15 و 24 نساء، اعراف 80 و 81، اسراء 32 و نور 2 و ازدواج های غیر حلال نظیر آیه ی 23 نساء.

\* البته مبحث بی بند و باری در روابط جنسی بخصوص **زنا** می تواند در هر سه بعد سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی مطرح شود.  
به عنوان مثال در بعد جسمی می توان به **عفونت های جنسی** اشاره کرد.  
در بعد روانی، مشکلاتی مانند **اضطراب و عذاب وجدان** وجود دارد.  
و نهایتاً در بعد اجتماعی نیز می توان **مقدمات مشکلات در خانواده به عنوان سنول های یک جامعه** را مثال زد.

## «ادامه نتیجه گیری» (سلامتی روانی)

\* خداوند در سوره روم آیه 60 می فرماید "پس صبر کن که وعده خدا حق است". در مطابقت با یافته های مطالعه حاضر، **خادمیان** و همکاران در مطالعه خود دریافتند که "بسیاری از آیات، انسانها را در برخورد با سختیها و مشکلات به **صبر** فرا می خوانند (بقره 45، آل عمران 186 و 200).

\* در آیه 81 از سوره **نساء** و نیز آیه 159 از سوره **آل عمران** نیز قرآن کریم، بندگان خداوند بزرگ را به **توکل و اعتماد بر او** دعوت کرده است. به ترتیب مذکور " بر خدا توکل کن و خدا بس کارساز است" و " خداوند توکل کنندگان را دوست می دارد".

\* در همخوانی با یافته های مطالعه، **یوسفی و همکاران** نیز در مطالعه خود بیان داشتند که "و او را از جایی که گمان نمی کند روزی می دهد، و کسی که بر خدا **توکل** کند، خدا برایش بس است، یقیناً خدا فرمان و خواسته اش را (به هرکس که بخواهد) می رساند؛ قطعاً برای هر چیزی اندازه ای قرار داده است (سوره طلاق آیه 3)"

## «ادامه نتیجه گیری» (سلامتی اجتماعی)

\* یکی از مهمترین مباحث اجتماعی سلامتی که به کرات در سوره های مختلف قرآن کریم آمده است، بحث کمک مالی به افراد نیازمند جامعه و در اصطلاح جوامع امروزی، مبارزه با فقر است که تحت عناوینی مانند انفاق، صدقه و زکات بیان شده است.  
مثال هایی از این مقوله پراهمیت اجتماعی عبارتند از:

\* آیه 43 و 110 سوره بقره " زکات را بدهید"  
آیه 88 از سوره یوسف " خدا صدقه دهندگان را پاداش می دهد"،  
آیه 162 از سوره نساء "خوشا بر زکات دهندگان".

نعیمی و همکاران در مطالعه خود بیان داشتند که " و در راه خدا انفاق کنید و با ترک این کار پسندیده و یا هزینه کردن مال در راه نامشروع، خود را به هلاکت نیندازید، و نیکی کنید که یقیناً خدا نیکوکاران را دوست دارد(سوره بقره، آیه 195)

## «ادامه نتیجه گیری» (سلامتی اجتماعی)

\* آیات قرآن کریم، افراد جامعه را به دوری از هر گونه **پلیدی های اجتماعی مانند** رباخواری، زناکاری، فساد، بی عدالتی، خوردن شراب، قماربازی، ریاکاری، بدگویی و عیب جویی راهنمایی می نمایند.

\* نمونه هایی از آیات مذکور عبارتند از:

- ای کسانی که ایمان آورده اید، **ربا** را با سود چندین برابر نخورید (آیه 131 از سوره آل عمران)

- چون میان مردم داوری می کنید، به **عدالت** داوری کنید (آیه 58 سوره نساء)  
- همانا شیطان می خواهد با **شراب و قمار** میان شما دشمنی و کینه ایجاد کند (آیه 91 سوره مائده)

\* موضوع دیگر اجتماعی که در قرآن کریم بدان اشاره شده است، بحث پرهیز از **کم فروشی** و یا رعایت انصاف در سنجش کالاها است. آیه 152 از سوره انعام می فرماید که "پیمانان و ترازو را به **عدالت** تمام بپیمایید" و یا در سوره شعراء آیه 181 آمده است که "پیمانان را تمام دهید و از **کم فروشان** مباشید".

## «ادامه نتیجه گیری»

\* نتیجه نهایی آنکه در آیات زیادی از قرآن کریم به مقوله سلامتی در زمینه سه بعد اصلی آن یعنی جسمی، روانی و اجتماعی توجهات ویژه ای شده است.

\* بنابراین بهره برداری بیشتر، عمیق تر و جزئی تر از آیات قرآن در زمینه حفظ و ارتقاء سلامتی توسط متخصصین پزشکی و بهداشتی و نیز برنامه ریزان نظام سلامت، با همکاری بین بخشی عالمان دینی و قرآنی ضروری به نظر می رسد.





# از شکیبایی و حوصله همه عزیزان حاضر سیاسگزارم

