Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره دوم، شماره سوم و چهارم، پاییز و زمستان ۹۴، صفحه: ۵۶-۴۸

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

دریافت مقاله: ۹۶/۹/۲۳ پذیرش مقاله: ۹۷/۲/۱۵

محمدهادی یدالله‌پور (PhD)[۱]
سیّد جلیل سیّدی اندی (PhD)[*۲]
راضیه رضایی (MSc)[۳]
محبوبه برهانی (PhD)[۴]
افسانه بختیاری (PhD)[۵]

۱. گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
۲. مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
۳. گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران.
۴. مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.
۵. گروه مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.

*نویسنده مسئول: سیّد جلیل سیّدی اندی
مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.

تلفن: ۳۲۱۹۰۵۹۳ ۱۱ ۹۸+
فاکس: ۳۲۱۹۰۵۹۳ ۱۱ ۹۸+
Email: dr.seyedi1390@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: قرآن کریم کتاب هدایت است که از طرف پروردگار عالمیان به واسطه رسول اکرم (ص) برای بشر فرستاده شد. از نظر دین مبین اسلام، سلامتی نقش اساسی را در رشد و کمال انسانی دارد. با توجه به اهمیّت موضوع سلامتی و تاکید آن در آیات الهی، در مطالعه حاضر تمامی ۱۱۴ 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 روش‌ها: این تحقیق به صورت موضوعی- مروری و با بررسی مستقیم سوره‌ها 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.

یافته‌ها: یافته‌های مطالعه نشان داد که در ۶۷ سوره (۵۸/۷۷٪)، 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، ۲۶۴ بود که سهم سلامت اجتماعی ۱۰۱ آیه (۳۸/۲۶٪)، سهم سلامتی روانی۹۴ آیه (۳۵/۶۱٪) و سهم سلامتی جسمی ۶۹ آیه (۲۶/۱۳٪) بوده است. در کل می‌توان دریافت که 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 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 و در نهایت 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.

نتیجه‌گیری: نتیجه آنکه در آیات زیادی از قرآن کریم به مقوله سلامتی در زمینه سه بعد اصلی آن یعنی جسمی، روانی و اجتماعی توجهات ویژه‌ای شده است. بنابراین بهره برداری بیشتر، عمیق تر و جزئی تر از آیات قرآن در زمینه حفظ و ارتقاء سلامتی توسط متخصّصین پزشکی و بهداشتی و نیز برنامه ریزان نظام سلامت، با همکاری بین بخشی عالمان دینی و قرآنی ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌گان کلیدی: آیه، قرآن کریم، سلامتی

مقدمه

بر اساس معیارهای جهانی، سلامتی تنها جنبه‌های جسمانی را در بر نمی‌گیرد، به گونه‌ای که سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را "حالتی که در آن فرد از نظر روانی، جسمی و اجتماعی کاملاً سالم است و در او نشانه‌ای از بیماری و رنجوری مشاهده نمی‌شود"، تعریف کرده است (۱). بر اساس این تعریف، سلامتی حالت تندرستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان ضعف یا بیماری (۲). در سال‌های اخیر دانشمندان، اهمیت بسیاری برای نقش راهبردهای مقابله و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمی و روانی افراد در جامعه قائل شده‌اند. شیوه‌های مقابله، توانایی‌های شناختی و رفتاری هستند که فرد مضطرب به منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی فشارآور به کار می‌گیرد. به همین منظور، مذهب وگرایش‌های مذهبی، عامل فرهنگی قوی‌ای در برابر فشارهای ناشی از زندگی محسوب می‌شوند. از آن جا که این مقابله‌ها هم منابع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی‌اند، می‌توانند مقابله‌های بعدی را تسهیل کنند، بنابراین به کارگیری آن‌ها برای بیشتر افراد موجب سلامتی است (۳). در طول تاریخ، اطبا و روانشناسان با استفاده از شیوه‌های مختلف از جمله شناختی، رفتار درمانی، الکترو درمانی، هیپنوتیزم و سایر روش‌های درمان در جهت مداوای مشکلات روانشناختی و سایر بیماری‌ها، تلاش کرده‌اند تا از شدت و حدّت بیماری‌ها و فشارهای روحیِ فرد بکاهند که تا حد زیادی هم در این زمینه موفق بوده‌اند؛ اما تجربه نشان داده که گاهی علم نه تنها در این رابطه نارسا و پرهزینه بوده، بلکه با تشخیص و درمان اشتباه، بیماری را هم تشدید کرده است. به تازگی اندیشمندان سعی کرده‌اند تا با تکیه بر دین و باورهای مذهبی به درمان و بهتر از آن به پیشگیری عوامل بیماری‌های روانی بپردازند. آن‌ها دریافتند که آموزه‌های اعتقادی مذهبی، روح فرد

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

را آرام و از هر گونه اضطراب، تشویش، یأس و تنهایی که از جمله عوامل مهم بیماری‌های روانی است، دور نگه می‌دارد و اقرار نمودند که عبادات، اعتقادات، نیایش و دعا با روح آدمی، همخوانی و سازگاری شدیدی دارد که اقدام و عمل به آن‌ها، فرد را از ابتلا به فشار و بیماری‌های روحی واکسینه می‌کند (۴). باورهای دینی در سلامت جسمی و روانی انسان تاثیر دارد و با توجه به تاثیر ایمان و اعتقاد بر سلامت و بیماری، واکنش‌های درونی و فرآیندها می‌تواند فرد را در مقابل بیماری‌ها توانمند سازد. کلیه مواردی که درباره پاکیزگی و حفظ سلامتی از سوی خداوند و رفتار حضرت محمد (ص) صادر شده است، در پیشگیری از بیماری‌ها نقش موثری دارند (۷-۵). اسلام بر اساس کلام خداوند و رفتار پیامبر (ص) و معصومین (ع) به عنوان الگوهای واقعی انسانیت با توجه به ارزش وجودی انسان و ضرورت حیات و سلامت و کرامت او، 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 بپیماید. پاداش و جزا را نیز به عنوان پشتوانه آن در نظر گرفته است (۸، ۹). قرآن کریم به عنوان معجزه جاوید که بُعد علمی بودن را نیز در بردارد؛ یکی از مصادیق مهم تعالیم دینی است که آموزه‌هایش به نوعی یک مجموعه راهکارها و درمان‌های صحیح، قطعی و یقینی در حیطه سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است که افراد با عمل به آن، از هر نوع آسیب‌های جسمی و روحی، مصون می‌مانند (۴). در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است بدانید و به درستی که از جمله نعمت‌ها، توسعه مال است، و افزون‌تر از توسعه مال، صحّت بدن است، و افزو ن‌تر از صحّت بدن، پرهیزگاری دل است؛ یعنی پرهیزگاری نفس. وجه افزون‌تریِ هر یک ظاهر است و محتاج به بیان نیست. عدم سلامت روانی یا همان بیماری روانی می‌تواند در هر فرد و طبقه از هر جامعه‌ای دیده شود که آسیب‌ها و ضررهای زیادی از قبیل ضررهای عاطفی، اقتصادی، فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی و سیاسی را به دنبال دارد. وجود بیماری‌های روانی نه تنها زندگی فرد را مختل و امید و پویایی را از افراد می‌گیرد، بلکه خانواده‌ها را نیز به فشار روانی مبتلا می‌کند که به تَبَع آن جامعه هم از این آسیب روحی مصون نخواهد بود (۱۰، ۱۱). رابطه بین خدا و داشتن نگرش‌های مذهبی و رابطه آن با سلامت روانی، گستره‌ای از پژوهش‌ها را شامل شده است و نشان داده شده است که اعتقاد و نگرش مثبت به نیرویی فراتر از تمام نیروهای هستی، اضطراب، افسردگی، ترس و... را از انسان دور و نشاط، سلامت جسم وروان، شادکامی و نیکبختی را به جای آن می‌نشاند (۱۲). بر این اساس، مدت‌ها است که تصور می‌شود بین مذهب و سلامت روان ارتباط مثبتی وجود دارد و به تازگی نیز روان‌شناسی مذهب، اهمیت زیادی را برای نقش راهبردهای مقابله‌ای و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آن‌ها قائل شده است. شیوه‌های مقابله، توانایی‌های شناختی و رفتاری هستند که فرد مضطرب به منظور کنترل نیازهای ویژه درونی و در مقابله مذهبی، افراد از منابع مذهبی متعددی استفاده می‌کنند که از آن جمله می‌توان به توکل به خداوند، زیارت ائمه (ع)، نماز، قرآن و غیره اشاره نمود. همانگونه که اشاره شد، قرآن کریم یکی از منابع مذهبی است که خداوند سبحان برای برقراری رابطه بندگانش با او، برای انسان‌ها نازل فرموده است (۱۳). قرآن کریم کتاب هدایت است که از طرف پروردگار عالمیان به واسطه رسول اکرم (ص) برای بشر فرستاده شد. از نظر دین مبین اسلام، سلامتی نقش اساسی را در رشد و کمال انسانی دارد (۱۴). در سراسر قرآن کریم آیات فراوانی وجود دارند که حالت‌های 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. آیاتی که درباره روان انسان در قرآن کریم وجود دارد، نشانه‌هایی هستند که انسان برای شناختن خود و خصلت‌های گوناگونش می‌تواند از آن‌ها راهنمایی بجوید و برای دستیابی به روشی درست به منظور تهذیب نفس خویش به وسیله آیات مزبور ارشاد گردد (۱۵). با توجه به اهمیّت موضوع سلامتی و تاکید آن در آیات الهی و نیز تاثیر ملموس دین و مذهب در سلامت، در مطالعه حاضر، تمامی ۱۱۴ سوره برای دسترسی به آیاتی که مشخصاً در خصوص ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامتی بیان شده‌اند، مورد بررسی کامل قرار گرفتند.

مواد و روش‌ها

این تحقیق به صورت موضوعی- مروری و با بررسی کامل سیستماتیک و مستقیم سوره‌ها و یکایک آیات قرآن کریم که به صورت PDF از سایت گوگل دانلود شده بود و تفاسیر آن، منابع معتبر دینی، مقالات و نرم‌افزارهای اسلامی در زمینه سه بعد اصلی سلامتی (جسمی، روانی و اجتماعی) انجام شده است. آیات مرتبط، ابتدا استخراج و لیست گردیده، سپس بر اساس ابعاد سه‌گانه اصلی سلامتی، تفکیک و جمع‌بندی شده و در نهایت در قالب مقاله حاضر ارائه گردیده است.

یافته‌ها

یافته‌های مطالعه نشان داد که در ۶۷ سوره (۵۸/۷۷٪)، آیات قرآن کریم مشخصاً، به یک، دو و یا هر سه بعد اصلی سلامتی (جسمی، روانی و اجتماعی) اشاره شده است. عمده آیات قرآن کریم به ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامتی، اشاره عام دارد، اما تعدادکل آیات در خصوص سه بعد اصلی سلامتی، ۲۶۴ بوده است.

الف- سلامتی جسمی از دیدگاه قرآن کریم (مطالعه حاضر)، تفاسیر آن، منابع معتبر دینی، مقالات و نرم‌افزارهای اسلامی: سهم سلامتی جسمی از کل ۲۶۴ آیه استخراج شده از قرآن کریم، ۶۹ آیه (۲۶/۱۳٪) بوده است که در کل می‌توان دریافت که 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. بر اساس مطالعه یخ‌فروش‌ها و همکاران، در چشم‌انداز نظام پرورشی قرآن، تعالی روح با سلامت جسم، طهارت جان با پاکیزگی بدن، زیبایی سیرت با آراستگی صورت و بالاخره در یک کلام رستگاری اخروی با بهره‌گیری از نعمت‌های دنیوی با هم و پیوسته به یکدیگر دیده شده است (۱۶). بر اساس مطالعه یوسفی و همکاران، پیروی از آموزه‌های پیامبر (ص) عترت پاک او به عنوان الگوهای عینی اسلام در رعایت بهداشت فردی از ساده‌ترین کار مانند شستشوی دست تا استحمام بدن، آراستگی و پاکیزگی با نظافت مو و ناخن، لباس و پوشش مناسب، فعالیت جسمانی، خودداری از مصرف مواد زیان‌آور و رفتارهای خطرناک می‌تواند در حفظ و ارتقاء سلامت و بهداشت کارگران مورد بهره‌برداری قرار گیرد (۱۷). در سوره بقره آیه ۵۷ آمده است که "بر شما گزانگبین و بلدرچین فرو فرستادیم، گفتیم ازخوراکی‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم، بخورید". و یا در سوره حج آیه ۳۰ آمده است که برای شما، دام‌ها حلال شده است و در همین سوره آیه ۳۶ می‌فرماید که از شتران فربه بخورید. مطالعه سیاهپوش و

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

همکاران نشان داد که در قرآن آیات زیادی (۱ تین، ۳۵ نور، ۹۹ انعام) به اهمیت تغذیه اشاره کرده‌اند و از خوراکی‌هایی مانند عسل، زیتون، انگور، انجیر، انار، خرما و ماهی تازه نام برده‌اند و این خوراکی‌ها در طب سنتی نیز ارزش بسیاری دارد. آیه ۳ 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 ۶۸ و ۶۹ نحل بیان گردیده است. اهمیت آب نیز در کلام الله مجید "وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ "ذکر گردیده است (۱۸). (در صحرای سوزان سینا) ابر را بر سر شما سایبان قرار دادیم؛ و بر شما گزانگبین و بلدرچین نازل کردیم؛ (و گفتیم:) از خوراکی‌های پاکیزه‌ای که روزیِ شما قرار داده‌ایم بخورید. و آنان (به طغیان و ناسپاسی در برابر ما برخاستند و در ناسپاسی در برابر نعمت) بر ما ستم نکردند، بلکه همواره بر خود ستم می‌ورزیدند (سوره بقره آیه ۵۷) (۱۴). از خوراکی‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کردیم، بخورید ولی در آن زیاده‌روی نکنید (سوره ۲۰ طه آیه ۸۱) (۱۹). در سوره مائده می‌فرماید: "بر شما، مردار و خون و گوشت خوک و آن ذبیحه‌یی که به نام غیر خدا کشته شود و... حرام شده است، پس هر کس از روی اضطرار، در ایام تنگی و قحطی، نه به قصد گناه، چیزی از آنچه حرام شده بخورد مورد مؤاخذه و بازخواست قرار نمی‌گیرد، البته این اجازه تنها برای کسانی است که خواهان لذت از خوردن این محرمات نباشند و از مقدار لازم که برای نجات از مرگ ضروری است، تجاوز نکنند"(۲۰). در آیات قران، هشدار به انسان‌های مسلمان یا غیر مسلمان‌ها برای دقت در غذای جسمی و روحی و رعایت حلال و حرام و در نهایت تأمین سلامت بشر (سوره بقره آیه ۱۶۹ و سوره عبس آیه ۲۴) و رعایت اعتدال در خوردن و آشامیدن در جهت حفظ سلامتی (سوره اعراف آیه ۳۱) بیان شده است (۱۴). توجه به اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی (آیات ۳۱ و ۳۲ و ۱۵۷ و ۱۶۰ سوره اعراف، آیات ۵۷ و ۱۶۹ و ۱۷۲ سوره بقره، آیه ۱۹ سوره کهف، آیه ۱۴۵ سوره انعام، آیه ۳ سوره مائده و آیه ۲۴ سوره عبس) سفارش شده است (۱۴). در سوره نحل آیه ۷۲ داریم که "خدا برای شما از خودتان همسرانی قرار داد و از همسرانتان برای شما پسران و نوادگانی نهاد". آیه ۸۱ از سوره اعراف می‌فرماید که "شما از روی شهوت به جای زنان با مردان در می‌آمیزید آری شما گروهی تجاوزکارید (خطاب به قوم لوط)". "آیه ۳۲ از سوره اسراء می‌فرماید: "و به زنا نزدیک مشوید چرا که آن همواره زشت و بد راهی است". بر اساس آیه ۲۱ سوره روم و باید کسانی که وسیله نکاح نمی‌یابند، عفت بورزند تا زمانی که خدا آن‌ها را از فضل خود بی‌نیاز کند و از بردگان مملوکتان کسانی که خواستار آزادی خویش و پرداخت بهای خود از دسترنج خویش هستند، اگر خیری در آن‌ها سراغ دارید، پیشنهاد آن‌ها را بپذیرید و از مال خدا که به شما بخشیده به آن‌ها بدهید و کنیزان خود را که می‌خواهند عفیف باشند به خاطر مال دنیا به زناکاری وادار نکنید و هر کس آن‌ها را وادار نمود خداوند به واسطه اکراهشان نسبت به آن‌ها آمرزنده و مهربان است (۴). در آیه ۲۲۲ سوره بقره آمده است که "خداوند افراد پاکیزه را دوست دارد". اهل ایمان هنگامی که به (قصدِ) نماز برخیزید، صورت و دست هایتان را تا آرنج بشویید و بخشی از سر و روی پاهایتان را تا برآمدگی پشت پا مسح کنید و اگر جُنُب بودید، غسل کنید و اگر بیمار هستید یا در سفر می‌باشید یا یکی از شما از قضای حاجت دستشویی آمده، یا با زنان آمیزش کرده‌اید و آبی برای وضو یا غسل نیافتید، به خاکی پاک تیمم کنید، و با آن خاک بخشی از صورت و دست هایتان را مسح نمایید. خدا نمی‌خواهد بر شما مشقت قرار دهد، بلکه می‌خواهد شما را از آلودگی‌ها پاک کند و نعمتش را بر شما تمام نماید، تا سپاس گزارید(مائده آیه ۶) (۱۴). ای کسانی که ایمان آورده‌اید چون به عزم نماز برخیزید، صورت و دستهایتان را تا آرنج بشویید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین (هر دو پا) مسح کنید (سوره ۵ مائده آیه ۶) (۱۹). از تو درباره حیض می‌پرسند، بگو: حیض، حالت ناملایم و زیانباری است؛ پس در زمان حیض از (آمیزش با) زنان کناره‌گیری کنید، و با آنان نزدیکی ننمایید تا پاک شوند (سوره بقره آیه ۲۲۲) (۱۴). ارائه الگو جهت پیشگیری از بیماری‌ها و رعایت بهداشت (سوره احزاب آیه‌ی ۲۱) و توجه به بهداشت فردی و پاکیزه نگهداشتن و نظافت لباس (سوره مدثر آیه ۴) نیز در آیات قرآن اشاره گردیده است (۱۴).

ب- سلامتی روانی از دیدگاه قرآن کریم (مطالعه حاضر)، تفاسیر آن، منابع معتبر دینی، مقالات و نرم‌افزارهای اسلامی: سهم سلامتی روانی از کل ۲۶۴ آیه استخراج شده از قرآن کریم، ۹۴ آیه (۳۵/۶۱٪) بوده است که در کل می‌توان 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. مالتبی در پژوهشی به بررسی رابطه‌ی میان دینداری و بهداشت روانی پرداخته است و به این نتیجه رسید که مذهب، سطح بهداشت روانی را افزایش می‌دهد (۲۱). بر اساس مطالعه صدرآبادی و همکاران با تدبر در آیات قرآن به ویژه در محتواها و مفاهیم آیاتی چون ایمان، حجاب، ازدواج و دنیاگریزی، ذکر و دعا می‌توان هم در پیشگیری و هم در درمان بیماری‌های روانی به نتایج مطلوب رسید (۴). بر اساس مطالعه احدی و همکاران در بررسی اثر بخشی آیات قرآن بر سلامت روان در زنان مضطرب و افسرده، این نتیجه حاصل شد که مداخله درمانی آیات قرآنی در کاهش علائم اضطرابی در بیماران موثر بوده اما تاثیر چندانی در کاهش علائم افسردگی نداشت (۲۲). بر اساس مطالعه خادمیان و همکاران در بررسی حفظ قرآن و تاثیر آن بر مولفه‌های روان، حفظ قرآن می‌تواند با تاثیر بر عوامل درون‌زا به ارتقاء سلامت روان افراد کمک نموده و منبعی موثر در مقابله با استرس‌ها و چالش‌های زندگی عصر حاضر باشد (۱۵). در آیه ۸۱ از سوره نساء و نیز آیه ۱۵۹ 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 می‌دارد". بر اساس مطالعه مرزبند و همکاران با توجه به اثرگذاری توکل بر ابعاد وجودی انسان، توجه به این آموزه می‌تواند سبک مقابله‌ای خاصی را در مواجهه با بیماری یا حوادث ناخوشایند و تحقق انسان سالم قرآنی ارائه نماید. از اینرو نهادینه کردن این آموزه توسط برنامه‌ریزان نظام سلامت، در مقابله با عوامل اختلالگر در سلامت روانی، ضروری می‌باشد (۲۳). خداوند در سوره روم آیه ۶۰ می‌فرماید "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 سختی‌ها و ناملایمتی‌های زندگی، حس افسردگی به خود راه ندهد و حتی از آن‌ها هم لذت ببرد؛ از جمله عواملی که اضطراب را از انسان می‌گیرد و در ایجاد آرامش درونی او نقش بسزایی ایفا می‌کند، پذیرش امتحان‌های الهی و صبر در برابر آن‌هاست که در کلام خداوند هم این نکته به چشم می‌خورد. برای نمونه در آیه ۱۵۵ سوره بقره می‌فرماید: قطعا شما را به چیزی از قبیل ترس و گرسنگی و کاهشی در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و شکیبایان را مژده ده (۴). وعده الهی مزد کسانی که صبر و شکیبایی کردند، موجب می‌شود که فرد در برابر

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

مصائب و سختی‌ها و ناملایمتی‌های زندگی، حس افسردگی به خود راه ندهد و حتی از آن‌ها هم لذت ببرد؛ از جمله عواملی که اضطراب را از انسان می‌گیرد و در ایجاد آرامش درونی او نقش بسزایی ایفا می‌کند، پذیرش امتحان‌های الهی و صبر در برابر آن‌هاست که در کلام خداوند هم این نکته به چشم می‌خورد (۴). ترس از رخ دادن رویداد ناخوشایند در آینده زندگی، سبب نگرانی انسان می‌شود. یکی از کارهایی که در این حالت به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد، یاد خدا است. خداوند متعال می‌فرماید:"الا بذکر الله تطمئن القلوب"، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌یابد (۲۳). خداوند در قرآن می‌فرماید:"اما هنگامی که تصمیم گرفتی، بر خدا توکل کن، زیرا خداوند متوکّلان را دوست دارد" (۲۳). اوست که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد، تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید و سپاهیان آسمان و زمین فقط در سیطره مالکیت و فرمانروایی خداست؛ و خدا همواره دانا و حکیم است (سوره فتح آیه ۴) (۱۴). آیه ۱۳۴ سوره آل عمران، انسان را به فرو بردن خشم دعوت می‌کند (۲۱). به طور کلی، قرآن انسان را به آرامش فرا می‌خواند (ابراهیم/ ۴۵، توبه/ ۱۰۳، فتح/ ۴)، راهکارهای تامین بهداشت روانی در آیات قرآن کریم زیاد است و دسته‌بندی‌های مختلف دارد (۲۴). توجه به بهداشت روان انسان‌ها از طریق ایمان و توکل به خدا (سوره آل عمران آیه ۱۳۹، سوره ق آیه ۱۶، سوره منافقون آیه ۸، سوره آل عمران آیه ۵۴، بلد آیه ۴، فتح آیه ۴، طلاق آیه ۳، نمل آیه ۶۲ و رعد آیه ۲۸) ذکر شده است (۱۴).

ج-سلامتی اجتماعی از دیدگاه قرآن کریم(مطالعه حاضر)، تفاسیر آن، منابع معتبر دینی، مقالات و نرم افزارهای اسلامی:

سهم سلامت اجتماعی از کل ۲۶۴ آیه استخراج شده از قرآن کریم، ۱۰۱ آیه (۳۸/۲۶٪) بوده است و در کل می‌توان 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 کم‌فروشی، عدالت‌ورزی و نیز عدم تمسخر دیگران در آیات مذکور برای عمل کردن مردم بیان شده است. رضایی، سهرابیان و خلیلی در پژوهش‌های خود نشان دادند که میان نگرش مذهبی و سازگاری فردی و اجتماعی افراد رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۲۵). "آیه ۱۳۱ از سوره آل عمران: ای کسانی که ایمان آورده‌اید ربا را با سود چندین برابر مخورید"، "آیه ۳۲ ازسوره اسراء: و به زنا نزدیک مشوید چرا که آن همواره زشت و بد راهی است"، "آیه ۶۰ از سوره بقره: در زمین خدا سر به فساد مدارید"، "آیه ۱ از سوره همزه: وای بر هر بدگوی عیبجویی"، "آیه ۶ از سوره ماعون: وای بر حال آنان که ریا می‌کنند". یوسفی و همکاران در مطالعه خود بیان کردند که "اسلام برای حفظ سلامت فردی و اجتماعی و همچنین پیشگیری از عوامل آسیب‌رسان به سلامت، اعمال زشت و رفتارهای پرخطر منفی و آشکار را پلید دانسته است (اعراف/ ۳۳) و در آیات متعددی به ممنوع بودن آن‌ها مانند شراب و مصرف مواد مست کننده و قمار (بقره/ ۲۱۹ و مائده/ ۹۰ و ۹۱)، روابط نامشروع و بی بندباری (ممتحنه/ ۱۲، طلاق/ ۱ و اسراء/ ۳۲)، دزدی و قتل (ممتحنه/ ۱۲،اسراء/ ۳۳ و ۳۱، نور/ ۲ و فرقان/ ۶۸) دستور صریح داده و همچنین به میانه‌روی در رفتار، عدم خشونت و پرخاشگری و تندخویی با همکاران (انعام/ ۱۰۷ و لقمان/ ۱۹) سفارش نموده است" (۱۷). "آیه ۹۱ از سوره مائده: همانا شیطان می‌خواهد با شراب و قمار میان شما دشمنی و کینه ایجاد کند"، "آیه ۹۰ از سوره مائده: شراب و قمار پلید هستند از آن‌ها دوری کنید". در مطالعه ملک‌زاده آمده است که "در آیه‌های ۹۰ و ۹۱ سوره مبارکه مائده می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شراب و قمار پلید بوده و از عمل شیطانند. پس، از آن‌ها دوری گزینید، باشد که رستگار شوید. همانا شیطان می‌خواهد با شراب و قمار میان شما دشمنی و کینه ایجاد کند و شمار را از یاد خدا و نماز باز دارد، پس آیا شما دست برمی‌دارید؟" (۲۰). در برخی محیط‌های کار به دلیل باورهای غلط، وجود افراد ناسالم، طولانی بودن مدت کار و مشکلات کاری، دوری کارگران از خانواده و تنهایی، شرایط نامناسب و یکنواخت محیط کار و همچنین هنجار شدن و عدم برخورد مناسب در محیط‌های کار، برخی افراد به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا کرده‌اند و این امر اثرات زیانباری مانند افزایش خشونت، نارضایتی شغلی، قانون شکنی و تمایل به انجام بزهکاری، اختلال در عملکرد شغلی و حوادث به دلیل کاهش هوشیاری را به دنبال داشته است و این به عنوان موضوع مهم اجتماعی مطرح گردیده است و اسلام این رفتارها را حرام و ناپسند دانسته به ویژه در مواردی که دارای بازتاب اجتماعی است، تاکید زیادتری کرده است (نور/ ۲، فرقان/ ۶۸ و ۶۹) برای پیشگیری نیز به تقوی و رعایت هنجارهای دینی و دوری از فساد سفارش نموده است (اعراف/۳۵ و مائده/ ۹۲ و ۹۳) (۱۷). خداوند در قرآن انسان‌ها را از ظلم و تجاوز، جرم و غارت و چپاول اموال دیگران منع کرده است و به برپایی عدل و داد توصیه کرده است (۱۶). "آیه ۳۲ از سوره اسراء: و به زنا نزدیک مشوید چرا که آن همواره زشت و بد راهی است". بر اساس آیه ۵۹ سوره احزاب: ای پیامبر به زنان و دخترانت و به زنان مؤمنان بگو پوشش‌های خود را بر خود فروتر گیرند این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند [به احتیاط] نزدیکتر است، خدا آمرزنده مهربان است (۴).

بحث و نتیجه‌گیری

الف- سلامتی جسمی: در سوره بقره آیه ۵۷ آمده است که "بر شما گزانگبین و بلدرچین فرو فرستادیم گفتیم ازخوراکی‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم بخورید". صدرآبادی و همکاران نیز در مطالعه خود آورده‌اند که "بر اساس آیه ۳۱ سوره اعراف: ای فرزندان آدم جامه خود را در هر نمازی برگیرید و بخورید و بیاشامید ولی زیاده‌روی مکنید که او اسراف‌کاران را دوست نمی‌دارد" (۴). سلمان و همکاران نیز به آیه‌ای از قرآن کریم اشاره کردند که زیاده‌روی در غذا خوردن را منع کرده‌اند. "از خوراکی‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کردیم بخورید ولی در آن زیاده‌روی نکنید (سوره ۲۰ طه آیه ۸۱)" (۱۹). آیه ۱۷۳ از سوره بقره می‌فرماید که خداوند تنها مردار و خون و گوشت خوک را بر شما حرام گردانیده است و یا در سوره حج آیه ۳۰ آمده است که برای شما دام‌ها، حلال شده است و در همین سوره آیه ۳۶ می‌فرماید که از شتران فربه بخورید و به تنگدست سائل و به بینوای غیر سائل بخورانید اینگونه آن‌ها را برای شما رام کردیم. در این آیات هم بحث تغذیه سالم مطرح است و هم بحث بهداشت مواد غذایی. یعنی چه نوع غذاهایی را بخوریم که برای سلامتی جسم ما مفید هستند و هم اینکه این غذاها باید پاکیزه و عاری از آلودگی باشند.

یوسفی و همکاران نیز در مطالعه خود آورده‌اند که "در فرهنگ اسلامی به موارد زیادی مانند دقت در به دست آوردن، مصرف و انتخاب غذا (بقره ۱۶۸، مائده ۹۶ و عبس ۲۴)، دوری از غذاهای ناپاک و حرام مانند خون، مردار و خوک (مائده ۳) و رعایت میانه‌روی، نهی از پرخوری، استفاده از سبزیجات و میوه‌ها، گوشت پرندگان و ماهی، پختن غذا، مختصر بودن غذای شب، همچنین خوب جویدن

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

غذا، نخوردن غذای داغ، عجله نکردن هنگام غذا خوردن، شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا و کم‌خوری سفارش شده است" (۱۷). خداوند متعال در سوره بقره آیه ۲۳۳ می‌فرمایند که "و مادران باید فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند". امروزه با پیشرفت علوم مختلف در حوزه پزشکی و بهداشت ثابت شده است که شیر، یک غذای کامل و یک محافظت کننده بی‌نقص در برابر انواع بیماری‌ها برای نوزاد و کودک می‌باشد. در مطالعه سلمان و همکاران نیز آمده است که "و مادران باید فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند این حکم برای کسی است که بخواهد دوران شیرخوارگی را تکمیل کند و خوراک و پوشاک آنان (مادران) به طور شایسته بر عهده پدر است (سوره ۲ بقره آیه ۲۳۳) (۱۹). در سوره نحل آیه ۷۲ داریم که "خدا برای شما از خودتان همسرانی قرار داد و از همسرانتان برای شما پسران و نوادگانی نهاد" و همچنین است در سوره نساء آیه ۲۳ "نکاح اینان بر شما حرام شده است: مادرانتان و دخترانتان و خواهرانتان و عمه‌هایتان و خاله-هایتان و دختران برادر و دختران خواهر و مادرهایتان که به شما شیر داده‌اند و خواهران رضاعی شما و مادران زنانتان و دختران همسرانتان دختران که در دامان شما پرورش یافته‌اند و با آن همسران همبستر شده‌اید. آیه ۸۱ از سوره اعراف می‌فرماید که "شما از روی شهوت به جای زنان با مردان در می‌آمیزید آری شما گروهی تجاوزکارید (خطاب به قوم لوط)". در آیات فوق صریحا بهداشت جنسی مورد تاکید قرار گرفته است و اینکه دین مبین اسلام ارضای غرایز جنسی را فقط در قالب ازدواج شرعی بین زن و مرد مجاز شمرده و توصیه می‌نماید و در غیر این صورت امکان دارد انواع بیماری‌های جسمی، افراد را تهدید نماید. صدرآبادی در مطالعه خود آورده است که "آیه ۲۱ روم به این مهم اشاره نموده است: "و از نشانه‌های 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 می‌اندیشند، به طور قطع نشانه‌هایی است. به طور طبیعی مقدماتی باید فراهم شود تا زمینه ساز ازدواج باشد. اگر چنانچه برای فرد شرایط ازدواج میسر نباشد، راهکار قرآنی آن است که تا فراهم شدن اسباب ازدواج، عفت و پاکدامنی پیشه کنند" (۴). در تایید موارد فوق و مطابق با یافته‌های مطالعه حاضر سیاهپوش نیز در مطالعه خود اشاره کرده است که در خصوص روابط مشروع زن و مرد آیه ۲۲۳ بقره، و در رابطه با پرهیز از مفاسد شهوانی، مانند زنا و لواط، آیات متعددی آمده است، مانند آیات ۱۵ و ۲۴ نساء، اعراف ۸۰ و ۸۱، اسراء ۳۲ و نور ۲ و ازدواج‌های غیر حلال نظیر آیه‌ی ۲۳ نساء (۱۸).

ب- سلامتی روانی: در آیات متعددی آورده شده است که خداوند، مهربان و توبه‌پذیر است به عنوان نمونه در آیات ۳۷ و ۵۴ و ۱۲۸ از سوره بقره و یا آیه ۱۶ از سوره نساء. با این توصیف، افرادی که از روی نادانی و ناتوانی دچار گناه شده بودند می‌توانند به مهربانی خداوند خوش‌بین بوده و بیش از حد دچار احساس گناه نشوند. چرا که احساس گناه بیش از حد، منشاء افسردگی و در نهایت گناه کبیره ثانویه یعنی خودکشی در این افراد خواهد بود. آیه ۵۵ از سوره حجر، بندگان را به امید دعوت می‌کند. "ما تو را به حق بشارت دادیم پس از نومیدان مباش". یکی از عوامل مهم دیگری که در سلامت روان نقش مهمی دارد، صبرو شکیبایی است. خداوند در سوره روم آیه ۶۰ می‌فرماید "پس صبر کن که وعده خدا حق است". در مطابقت با یافته‌های مطالعه حاضر خادمیان و همکاران در مطالعه خود دریافتند که "بسیاری از آیات، انسان‌ها را در برخورد با سختی‌ها و مشکلات به صبر فرا می‌خوانند (بقره/ ۴۵، آل عمران/ ۱۸۶ و ۲۰۰)، زیرا آستانه تحمل انسان را در برابر سختی‌ها افزایش می‌دهد. انسان برای مقابله با حوادث و ناملایمات زندگی، حفظ سلامت روانی خود و توانایی ادامه حیات پرشور و نشاط نیازمند صبر است. به گونه‌ای که در هیچ شرایطی تسلیم موانع نشده و بتواند با سلامت و تلاش، گره کار خود را بگشاید" (۱۵). همچنین بر اساس آیه‌ی ۲۸ سوره رعد "الا به ذکر الله تطمئن القلوب": با متوجه کردن افراد به سوی خداوند نوعی آرامش را جایگزین نگرانی و درماندگی می‌کند (۱۵). آیه ۵ از سوره شرح می-فرماید که "پس بدان که با دشواری، آسانی است". آیه مذکور بیانگر این است که انسان‌ها مزد سختی‌های خود را خواهند گرفت و در پایان هر سختی، آسانی خواهد بود. صدرآبادی و همکاران در تایید یافته حاضر آورده است که در طی آیه ۱۲۴ طه: و هر کس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محشور می‌کنیم به نحوی به این خداباوری و تأثیر آن بر زندگی آسان اشاره نموده است. انسان موحد و مؤمن به تمام سختی‌های زندگی با حس خوش‌بینی برخورد می‌کند و کمتر دچار اضطراب می‌شود و همواره به یاد دارد که تمام سختی‌های مادی و دنیوی، روزی به پایان خواهد رسید؛ چرا که همه به اصل و مبدأ که همان خداوند است باز می‌گردند. با اعتقاد به وجود خداوند است که انسان سختی‌های دنیا را به همراه شیرینی‌هایش می‌پذیرد (۴). در آیه ۸۱ از سوره نساء و نیز آیه ۱۵۹ 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 می‌دارد". در همخوانی با یافته‌های مطالعه یوسفی و همکاران نیز در مطالعه خود بیان داشتند که "و او را از جایی که گمان نمی‌کند روزی می‌دهد، و کسی که بر خدا توکل کند، خدا برایش بس است، یقیناً خدا فرمان و خواسته‌اش را (به هرکس که بخواهد) می‌رساند؛ قطعاً برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است (سوره طلاق آیه ۳)" (۱۴).

ج-سلامتی اجتماعی: یکی از مهم‌ترین مباحث اجتماعی سلامتی که به کرّات در سوره‌های 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. مثال‌هایی از این مقوله پر اهمیت اجتماعی عبارتند از: آیه ۴۳ و ۱۱۰ سوره بقره "زکات را بدهید"، آیه ۲۶۲ از سوره بقره "مثل صدقات، مثل کسانی که اموالِ خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، همانند دانه‌ای است که هفت خوشه برویاند که در هر خوشه‌ای صد دانه باشد و خداوند برای هر کس که بخواهد آن را چند برابر می‌کند"، آیه ۸۸ از سوره یوسف "خدا صدقه دهندگان را پاداش می‌دهد"، آیه ۱۶۲ 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، یا هزینه کردن مال در راه نامشروع) خود را به هلاکت نیندارید، و نیکی کنید که یقینا خدا نیکوکاران را دوست دارد (سوره بقره/ ۱۹۵) (۱۴).

یافته‌های مطالعه حاضر نشان می‌دهند که آیات قرآن کریم، افراد جامعه را به دوری از هر گونه پلیدی‌های اجتماعی مانند رباخواری، زناکاری، فساد، بی‌عدالتی، خوردن شراب، قماربازی، ریاکاری، بدگویی و عیب‌جویی راهنمایی می‌نمایند. آیات ذیل نمونه‌ای از آیات متعدد در سوره‌های مختلف قرآن کریم در این زمینه می‌باشند: "آیه ۱۳۱ از سوره آل عمران: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ربا را با سود چندین برابر مخورید"، "آیه ۳۲ از سوره اسراء: و به زنا نزدیک

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

مشوید چرا که آن همواره زشت و بد راهی است"، "آیه ۵۸ از سوره نساء: چون میان مردم داوری می‌کنید به عدالت داوری کنید"، "آیه ۶۰ از سوره بقره: در زمین خدا سر به فساد مدارید"، "آیه ۹۱ از سوره مائده: همانا شیطان می‌خواهد با شراب و قمار میان شما دشمنی و کینه ایجاد کند"، "آیه ۹۰ از سوره مائده: شراب و قمار پلید هستند از آن‌ها دوری کنید"، "آیه ۱ از سوره همزه: وای بر هر بدگوی عیب‌جویی"، "آیه ۶ از سوره ماعون: وای بر حال آنان که ریا می‌کنند". در تایید یافته‌های مطالعه حاضر، ملک زاده و همکاران در مطالعه خود آورده‌اند که "در آیه ۳۳ سوره اعراف می‌فرماید: "بگو خداوند تنها اعمال زشت را، چه آشکار باشد چه پنهان، حرام کرده است و همچنین گناه و ستم بدون حق و اینکه چیزی را که خداوند دلیلی برای آن نازل نکرده، شریک او قرار دهید و به خدا مطلبی نسبت دهید در اصل به (اثم) با توجه به این آیه، کلمه‌ای که نمی‌دانید معنی هر گونه کاری است که زیان‌بخش باشد. بنابراین هر نوع گناهی در مفهوم وسیع اثم داخل است. ولی بعضی از مفسران، اثم را در اینجا تنها به معنی شراب گرفته‌اند". نویسنده مذکور همچنین اضافه کرده است که "در آیه‌های ۹۰ و ۹۱ سوره‌ی مبارکه مائده آمده است: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، بدانید که شراب و قمار از عمل شیطانند. پس از آن‌ها دوری گزینید، باشد که رستگار شوید". "همانا شیطان می‌خواهد با شراب و قمار میان شما دشمنی و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و نماز باز دارد، پس آیا شما دست بر می‌دارید" (۲۰).

مطالعه یوسفی و همکاران نیز نشان می‌دهد که "اسلام برای حفظ سلامت فردی و اجتماعی و همچنین پیشگیری از عوامل آسیب‌رسان به سلامت، اعمال زشت و رفتارهای پرخطر منفی و آشکار را پلید دانسته است (اعراف/ ۳۳) و در آیات متعددی به ممنوع بودن آن‌ها مانند شراب و مصرف مواد مست کننده و قمار (بقره/ ۲۱۹ و مائده/ ۹۰ و ۹۱)، روابط نامشروع و بی بند و باری (ممتحنه/ ۱۲، طلاق/ ۱ و اسراء/ ۳۲)، دزدی و قتل (ممتحنه/ ۱۲، اسراء/ ۳۳ و ۳۱، نور/ ۲ و فرقان/ ۶۸) دستور صریح داده و همچنین به میانه‌روی در رفتار، عدم خشونت و پرخاشگری و تندخویی با همکاران (انعام/ ۱۰۷ و لقمان/ ۱۹) سفارش نموده است". عادت‌ها و رفتارهای نامطلوب مانند مصرف مشروبات الکلی، قمار و روابط نامشروع نقش موثری در رخ دادن تصادفات مرگبار، خودکشی و قتل، دزدی و همچنین در ایجاد بسیاری از بیماری‌ها به ویژه قلبی–عروقی و برخی سرطان‌ها داشته است (۱۷). موضوع بعدی اجتماعی که در قرآن کریم بدان اشاره شده است، بحث پرهیز از کم فروشی و یا رعایت انصاف در سنجش کالاها است. نمونه‌ای از آیاتی که در این خصوص بیان شده‌اند، عبارتند از: "آیه ۱۵۲ از سوره انعام: پیمانه و ترازو را به عدالت تمام بپیمایید"، "آیه ۱۸۱ از سوره شعراء: پیمانه را تمام دهید و از کم فروشان مباشید"، "آیه ۹ از سوره رحمان: و وزن را به انصاف بر پا دارید و در سنجش مکاهید".

نتیجه آنکه در آیات زیادی از قرآن کریم به مقوله سلامتی در زمینه سه بعد اصلی آن یعنی جسمی، روانی و اجتماعی توجهات ویژه‌ای شده است. بنابراین بهره‌برداری بیشتر، عمیق‌تر و جزئی‌تر از آیات قرآن در زمینه حفظ و ارتقاء سلامتی توسط متخصّصین پزشکی و بهداشتی و نیز برنامه‌ریزان نظام سلامت، با همکاری بین بخشی عالمان دینی و قرآنی ضروری به نظر می‌رسد. امید است که این مطالعه زمینه ساز بررسی گسترده‌تر آیات قرآن کریم در ارتقاء سلامت افراد جامعه و ابعاد مختلف آن (جسمی، روانی، اجتماعی) را فراهم آورد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

References

1. Campos MG. Quality of life differences between first year undergraduate financial aid and non-aid recipients [dissertation]. Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University; 2002. p.69.

2. Mirderikvandi R. The primary patterns and theories concerning psychological health. Marefat quarterly 2006; 112: 55-68.

3. Batson C, Schoenrade P, Ventis W. Religion and the individual: A social- psychological perspective. New York Oxford University Press 1993.

4. Sadrabadi M, Jaddadi M, Rafikhah M, Naghizadeh Z. Investigating the Effectiveness of Thought on the Improvement of Mental Health in the Quran. Quran Karim Scientific Research Specialist 2016; 7(1): 51-64. [In Persian]

5. Levin JS. How religion influences morbidity and health: reflections on natural history, salutogenesis and host resistance. Soc Sci Med 1996; 43(5): 849-64.

6. Muftic D. Maintaining cleanliness and protecting health as proclaimed by Koran texts and hadiths of Mohammed S.A.V.S. Med Arh 1997; 51(1-2): 41-3.

7. WHO. Health Education through religion series. Cairo.WHO-EMR Eastern Mediterranean Office. 2001.

8. Yousefi HA, Shirani M. Quran versus guideline for health promotion. Proceedings of the International Congress of Health View in the World of Islam, Tehran, Iran 2006. [In Persian]

9. Yousefi HA, Shirani M. The Environmental Health Indices in the Holy Prophet (PBUH) Teachings. J Rafsanjan Univ Med Sci 2007; 6(4): 95-105. [In Persian]

10. Khansari J. A description of Al-Hakam and Al-Kalam, Jalal-e-Din Mousavi's Jurisprudence, Tehran. University of Tehran 1987. [In Persian]

11. Rajabi A. Hijab and its role in mental health, Isfahan. Qaemiyah computer research center. [In Persian]

12. Mears D, Roman C, Wolff A, Buck J. Faith- based efferts to improve prisoner reentry: Assessing the logic and evidence. Journal of criminal justice 2006; 34: 351-67.

13. Shajarat M, Azizie A. Mental health with view of Quran, Sonat and Mediciem. The third conferans of Quran and medicine 2008; 3: 14-20. [In Persian]

14. Naeimi E, Abidi H, Poursamad A. Health in Quranic verses. Regional Conference on Health Research in the Quran of Yasuj University of Medical Sciences 2011: 25-40. [In Persian]

15. Khademian H, Farhadi H, Kimiaei A. Maintaining the Quran and its effect on the components of mental health. Journal of Sociology of Women 2011; 2(4): 2-17. [In Persian]

16. Yakhfroshha A, Zohal MA, Rajabzadeh R. Health promotion criteria from the perspective of the Quran. [In Persian]

17. Yousefi Rizi HA, Shirani M. Health Promotion in the Workplace Based on Islamic Hygiene Guidelines. Health Research Journal 2012; 8(4): 559-69. [In Persian]

18. Siahpoosh MB. Six essential principles Iranian traditional of medicine for maintaininig health from the Quran point of view. Quran Med. Kowsar Publishing 2012; 1(4): 119-25. [In Persian]

19. Salman A, Asfandyar KN, Shuja A. Health and Islam. Midlife Health 2013; 4(1): 65. [In Persian]

20. Malakzadeh Z, Ahmadi NA, Nasr V. Investigate the effect of alcohol on the human body from the perspective of verses of the Holy Quran, Hadith and Traditional medicine. Journal of Reaserch on Religion & Health 2017; 3(1): 102-20. [In Persian]

21. Maltby J, Day L. Should never the twain meet? Integrating models of religious personality and religious mental health. Personality and Individual Differences. Retrieved for world wide web 2004; 36: 1275-90.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

22. Ahadi H, Oskuei A, Abdolmanafi F. Investigating the Effectiveness of Quran on Mental Health in Depressed and Anxious Women. Journal of Health and Psychology, Scientific Information Database (SID) 2011; 1(3): 14-29. [In Persian]

23. Marzband R, Zakavi AA, Karnami SHH. The Influence of Trust in God on Mental Health with an Emphasis on Quranic Teachings. Religion and Health 2015; 3(1): 73-82. [In Persian]

24. Sadeghi H. Voice of Quran and health: A review of performed studies in Iran. Quran and Medicine 2011 (1, Summer [En]): 33-7. [In Persian]

25. Rezaie S, Afsharnejad T, Kafie M, Soltanie R, Fallah kohan S. The relation between depression with pain coping sterategise on patint with cronic pain. A cross survey with control of frequency and incidence disorder. Journal of Daneshvar phsicien 2009; 81(16): 63-74. [In Persian].

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ. of Med. Sciences
Islam and Health Journal/ 2015; 2(3,4): 48-56

Reviewing the verses of the Holy Qur'an in the context of three major dimensions of health (physical, mental and social)

Received: 14 Dec. 2017 Accepted: 5 May 2018

Yadollahpour MH (PhD)[1]
Seyedi-Andi SJ (PhD)[2*]
Rezaee R (MSc)[3]
Borhani M (PhD)[4]
Bakhtiari A (PhD)[5]

1. Department of Islamic Studies, School of Medicine, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.
2. Social Determinants of Health Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.
3. Department of Health Education and Health Promotion, School of public Health, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran.
4. Social Determinants of Health Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran.
5. Department of Obstetrics, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

[*]Corresponding Author:
Seyedi-Andi SJ
Social Determinants of Health Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

Tel: +98 1132190593
Fax: +98 1132190593
Email:
dr.seyedi1390@gmail.com

Abstract

Introduction: God has sent the Holy Qur'an as a guidance book to humankind by the Prophet Mohammad. From Islam's point of view, the health plays an essential role in human growth and maturity. Regarding the importance of the health issue and the emphasis on the divine verses, the present study fully reviewed all 114 Surahs (chapters) to find the verses specifically referring to the physical, mental and social dimensions of health.

Methods: This review-thematic study was performed via direct investigating of Surahs and each verse of the Qur'an, downloaded as PDF file from Google. Its interpretations, reliable religious sources, Islamic articles and software were collected to find the issues related to three major dimensions of health (physical, mental and social).

Findings: The results of the study showed that in 67 (58.77%) Surahs, the Qur'anic verses specifically refer to one, two or all three major dimensions of health (physical, mental, and social). The main Qur'anic verses of the Holy Qur'an generally cite the physical, mental and social dimensions of health, but the total number of verses particularly focused on three main dimensions of health are 264 of which 101 (38.26%), 94 (35.61%) and 69 (26.13%) are related to social, mental and physical health, respectively. In general, it was found that there are many important health topics: a) on the physical aspect such as eating lawful foods (halal) (including livestock' meat, grapes, pomegranates, olives, dates), avoiding consuming wine, carrion, blood and pork, as well as regarding the sexual hygiene in the form of legal marriage, b) on the mental dimension such as patience and affection, trust in God, heart calm and assurance, avoidance of sadness, having faith that after every difficulty, there will be comfort, and ultimately c) on the social dimension such as giving obligatory alms (Zakat), alms and charity (Infaq), affection to orphans, avoidance of gamble and extravagance, regarding justice as well as avoidance of ridiculing others for all people to act them.

Conclusion: It was concluded that many verses of the Holy Qur'an paid special attention to the three main dimensions of physical, mental and social health. Therefore, it seems necessary to develop further, deeper and more detailed exploitation of Qur'anic verses in the field of maintaining and promoting health by medical and health professionals, health system planners, and the religious and Qur'anic scholars in collaboration with each other.

Keywords: **Verse, Holy Qur'an, Health**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]