

Health and its Dimensions Emphasizing Verses and Narrations: A Review Study

Amin Saberinia (MD)^{1,2}, Asghar Tavan (PhD)², Elahe Aflatoonian (MSc)³, Mohsen Aminizadeh (PhD)^{2*}

1. Department of Emergency Medicine, School of Medicine, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran.
2. Health in Disasters and Emergencies Research Center, Institute for Futures Studies in Health, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran.
3. Department of Education, Kerman, Iran.

ABSTRACT

Article Type:

Review Paper

Background and aim: The great scholars of the Islamic world, such as Abu Rihan al-Biruni, Zakaria al-Razi, and Ibn Sina have used Islamic teachings to create widespread success in various medical sciences, and their writings have been used as the driving force of medical science in Europe for centuries. The Holy Qur'an refers to the three main dimensions of physical, mental, and social health. Most of these services remain unknown to the world, so the aim of the present study was to determine the role of Islam in advancing medical science.

Materials and methods: This study was conducted as a narrative review study. The study materials related to the role of Islam in the advancement of medical sciences were obtained by searching electronic databases including SID, Magiran, Google Scholar, PubMed, Scopus, and Web of Science.

Findings: The four main themes including the Qur'an and health, the Qur'an and the human body, disease prevention by the Qur'an as well as the Qur'an's verses and peace and healing were extracted from the study data.

Conclusion: In the teachings of Islam and the traditions of the Imams, the topics of health and nutrition as well as the health of body and soul have a special place. More and more detailed use of divine verses in the field of maintaining and promoting health seems necessary. Practicing the verses of the Qur'an as an important solution in preventing many physical and mental illnesses with emphasis on nutrition and peace of mind can be used by society.

Keywords: Qur'an, Narrations, Medical sciences, Health

Cite this article: Saberinia A, Tavan A, Aflatoonian E, Aminizadeh M. Health and its Dimensions Emphasizing Verses and Narrations: A Review Study. Islam and Health Journal. 2021; 6(2): 49-58.



© The Author(s).

Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Mohsen Aminizadeh

Address: Health in Disasters and Emergencies Research Center, Institute for Futures Studies in Health, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran.

E-mail: mohsen.aminizadeh@gmail.com

سلامت و ابعاد آن با تاکید بر آیات و روایات: یک مطالعه مروری

امین صابری نیا (MD)^۱، اصغر توان (PhD)^۲، الهه افلاطونیان (MSc)^۳، محسن امینی زاده (PhD)^{*۲}

۱. گروه طب اورژانس، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران.

۲. مرکز تحقیقات سلامت در بلایا و فوریت‌ها، پژوهشکده آینده‌پژوهی در سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران.

۳. اداره آموزش و پرورش کرمان، کرمان، ایران.

چکیده

نوع مقاله:	سابقه و هدف: دانشمندان بزرگ جهان اسلام مانند ابوریحان بیرونی، زکریای رازی و ابن سینا با بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی موجب پیدایش موفقیت‌های گسترده در علوم مختلف پزشکی شده و تألیفات آنها قرن‌ها به عنوان موتور محرک علوم پزشکی در اروپا به کار گرفته شده است. قرآن کریم به سه بعد اصلی سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی اشاره دارد. قسمت اعظم این خدمات برای جهانیان ناشناخته باقی مانده است؛ لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش اسلام در پیشبرد علوم پزشکی انجام شد.
مقاله مروری	
دریافت:	مواد و روش‌ها: این مطالعه به صورت یک مطالعه مرور نقلی (Narrative Review) انجام شد. مطالب مورد بررسی مرتبط با نقش اسلام در پیشبرد علوم پزشکی منطبق با آیات قرآنی با جستجوی انجام شده در پایگاه‌های الکترونیکی SID، Magiran، Google Scholar، PubMed، Scopus و Web of Science به دست آمد. مقالات نهایی مورد تحلیل محتوا و استخراج کد و مضمون قرار گرفتند.
۱۴۰۰/۳/۳۰	
ویرایش:	یافته‌ها: چهار مضمون اصلی قرآن و سلامت، قرآن و بدن انسان، پیشگیری از بیماری به وسیله قرآن و آیات قرآن و آرامش و شفا از داده‌های مطالعه استخراج شد.
۱۴۰۱/۳/۱۶	
پذیرش:	نتیجه‌گیری: در آموزه‌های دین مبین اسلام و احادیث ائمه معصوم (ع) مباحث بهداشتی، تغذیه، سلامت جسم و جان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. بهره‌برداری بیشتر و جزئی‌تر از آیات الهی در زمینه حفظ و ارتقای سلامتی ضروری به نظر می‌رسد. عمل به آیات قرآن به عنوان راهکاری مهم در پیشگیری بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی با تاکید بر تغذیه و آرامش روحی می‌تواند مورد استفاده جامعه اسلامی قرار گیرد.
۱۴۰۱/۴/۵	
انتشار:	واژگان کلیدی: قرآن، روایات، علوم پزشکی، سلامت
۱۴۰۱/۴/۲۰	

استناد: امین صابری نیا، اصغر توان، الهه افلاطونیان، محسن امینی‌زاده. سلامت و ابعاد آن با تاکید بر آیات و روایات: یک مطالعه مروری. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۰؛ ۲۶(۲): ۴۹-۵۸



© The Author(s)

Publisher: Babol University of Medical Sciences

مقدمه

دانشمندان بزرگ جهان اسلام مانند ابوریحان بیرونی، زکریای رازی و ابن سینا با بهره‌گیری از آموزه‌های اسلامی موجب پیدایش موفقیت‌های گسترده در علوم مختلف پزشکی شده و تألیفات آنها قرن‌ها به عنوان موتور محرک علوم پزشکی در اروپا به کار گرفته شده است (۱). متأسفانه قسمت اعظم این خدمات برای جهانیان ناشناخته باقی مانده است. کتاب طب‌النبی که در حقیقت کلیات دستورات پزشکی است، توسط مسلمین مورد بهره‌برداری قرار گرفته است. نویسندگان طب‌النبی افراد غیر پزشکی و مذهبی بودند که شیوه زندگی و اختیارات نبی گرامی اسلام را با استفاده از آیات قرآن جمع‌آوری کرده بودند. تا قبل از این مسلمانان عمدتاً از طب یونانی بهره می‌بردند. طب پیامبر نخستین بار به عنوان یک جایگزین برای طب یونانی مطرح و مورد استقبال بزرگانی همچون نظیرالذهبی قرار گرفت؛ البته این به معنای نقض اصول طب یونانی نبود (۱ و ۲).

در ابتدا تمام تلاش‌ها بر این بود که طب عربی اسلامی را با طب یونانی تلفیق نمایند و گروهی از اندیشمندان مسلمان نظیر بقراط و جالینوس را نیز علاوه بر پزشکان مسلمان مورد استفاده قرار دهند؛ ولی از جهتی دیگر تقریباً تمام روش‌های درمانی پیشنهاد شده توسط اندیشمندان چون جلال‌الدین السیوطی متوفی (۱۵۰۵ م) بر اساس دانش‌های پزشکی در زمان رسول اکرم (که استخراج شده از قرآن مجید و روش‌های درمانی رایج در جوامع اسلامی) استوار بوده است. با توجه به شواهد موجود، استفاده از ویژگی‌های درمانی حنا و مسواک کردن توسط پیامبر گرامی تأکید شده است و همچنین استفاده از زیتون و امثالهم از جمله اقدامات درمانی در طب‌النبی است که به درستی مورد استفاده قرار گرفته‌اند (۱، ۳ و ۴). علی‌احمال متأسفانه برخی از دانشمندان غربی در تلاش بودند تا از بنیان منکر توجه اسلام به علوم پزشکی و مقوله سلامت گردند (۵).

از نظر دین مبین اسلام سلامتی نقش اساسی را در رشد و کمال انسانی دارد (۶). قرآن بیان می‌کند که با عزت نفس بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی و جسمی پایان می‌یابد. رعایت موارد بهداشتی مربوط به سلامت از مزیت‌های مهم قرآن است، آیات قرآن همان‌طور که به بعد روحی انسان اهمیت داده است، به بعد جسمانی انسان نیز اهمیت می‌دهد؛ زیرا قرآن کتاب سعادت بشر است و سعادت روحی انسان، در گرو داشتن جسمی سالم است (۷). آیات قرآن و دستورات اسلامی صرفاً دستورات عبادی و مذهبی نیستند و این دستورات و پیشنهادات که به صورت واجبات و مستحبات بیان شده‌اند با بسیاری از جنبه‌های مختلف زندگی بشری انطباق دارند. بر این اساس و با توجه به اهمیت سلامت و شناخت نقش آیات قرآن در سلامت انسان این مطالعه به بررسی نقش علوم پزشکی و سلامت در اسلام منطبق با آیات قرآنی می‌پردازد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه با روش مروری نقلی (Narrative Review) انجام شد. بر این اساس منابع مختلف منتشر شده به زبان انگلیسی و فارسی با استفاده از اصطلاحات مختلف جستجو شد. کلمات "پزشکی اسلامی، طب اسلامی، درمان اسلامی و قرآن و سلامت" در پایگاه‌های الکترونیکی Magiran, SID, Scopus, Pubmed, Google Scholar و Web of Science جستجو شد. اولویت انتخاب با مقالات ۱۰ سال اخیر بود. از اپراتورهای and و or برای یافتن مقالات مرتبط استفاده شد. جستجوی مطالعات از ۲۴ بهمن تا ۱۴ اسفند ماه ۱۳۹۹ انجام شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل مطالعه مطالعات پژوهشی کیفی، توصیفی، تحلیلی و مقالات منتشر شده به زبان انگلیسی و فارسی بود. معیار خروج شامل نامه به سردبیر و سرمقاله بودند. همچنین مقالات با گزارش‌های ناکافی که متن کامل آنها در دسترس نبود از مطالعه حذف شدند. پس از غربالگری مقالات، مقالات دارای عدم معیار ورود و یا دارای نتایج نامرتب از مطالعه خارج شدند. اهمیت محتوایی و مقالات وارد شده به مطالعه توسط دو پژوهشگر مورد بررسی قرار گرفت و مقالات نامعتبر بر اساس اجماع نهایی تیم پژوهش از مطالعه خارج شدند. در این مطالعه در جستجوی اولیه تعداد ۱۲۴۸ مقاله شامل ۳۴۸ مقاله به زبان فارسی و ۹۳۸ مقاله به زبان انگلیسی به مطالعه وارد شدند. پس از حذف مقالات تکراری، مقالات بدون متن کامل و مقالات نامرتب، ۲۳ مقاله جهت گزارش نهایی وارد مطالعه شد. این مقالات به روش تحلیل محتوا مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج حاصل از مقالات به صورت کدگذاری موضوعی طبقه‌بندی شدند و در نهایت ۴ مضمون اصلی از این مقالات استخراج شد.

یافته‌ها

پس از کدگذاری یافته‌ها، کدهای مشابه در هم ادغام و پس از طبقه‌بندی مجدد، چهار مضمون اصلی قرآن و سلامت، قرآن و بدن انسان، پیشگیری از بیماری به وسیله قرآن و آیات قرآن و آرامش و شفا از داده‌های موجود در مقالات مورد بررسی استخراج شد. در این قسمت نتایج حاصل از مقالات وارد شده به مطالعه ارائه و همچنین نتایج حاصل، با آیات قرآن و سایر منابع مورد بحث قرار گرفته است.

۱- قرآن و سلامت

قرآن کریم به سه بعد اصلی سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی اشاره دارد و ۲۶۴ آیه در رابطه با هر سه بعد اصلی سلامتی به این مبحث مرتبط است و از طرف پروردگار عالمیان به واسطه حضرت رسول اکرم برای بشر فرستاده شده است (۸ و ۹). قرآن در آیه ۶۹ سوره مبارکه نحل با تاکید بر تغذیه، دستورات مهمی را در زمینه بهداشتی ارائه داده است. استفاده از عسل و سیاهدانه جهت درمان بیماری‌های دستگاه گوارش، به عنوان آرامبخش، تأثیر در نابودی سلول‌های سرطانی و حتی برای دردهای مفاصل مفید و مقوی و در ترمیم التهابات پوستی نقش بسزایی دارد؛ زیرا عسل یک ماده حیاتی در زندگی انسان‌هاست و به نیکی در قرآن به رسالت زنبور عسل اشاره شده است. اگر بخواهیم کمی از شگفتی‌های این موجود الهی را بیان کنیم گرد افشانی یکی از وظایف مهم زنبور عسل که در تمام مراحل زندگی انسان‌ها و گیاهان، نقش بسیار موثری را دارا است و بیشترین تأثیر را در باروری گیاهان دارد (۱۰). در این رابطه باید گفت گیاهانی که انسان از آنها استفاده می‌کند و یا حیوانات که از آنها به عنوان غذای خود می‌خورند توسط این حیوان گردافشانی و بارور می‌شوند و به همین ترتیب چرخش زندگی گیاهان را ورق می‌زند. اگر این موجود زنده و ارزشمند در طبیعت نبود باغات کشاورزی ما و منابع طبیعی و دامپروری و خاک‌های حاصلخیز روز به روز از بین می‌رفتند و طبیعت سرسبز به خزانی کشیده می‌شد؛ زیرا گل‌های نابارور قبل از تبدیل شدن به میوه ریزش می‌کنند. مورخین و باستان‌شناسان پیدایش زنبور عسل را بیش از چهار میلیون سال می‌دانند (۱۰ و ۱۱). این سالیان زندگی از زنبور عسل با مقایسه زندگی انسان و یا هر موجود زنده دیگری که توسط خداوند متعال خلق شده از استثنائات می‌باشد. حال کمی بیشتر خواص عسل از دیدگاه قرآن کریم و روایات را جهت تنویر اذهان منتقدین بیان کنیم. قرآن در آیه ۶۹ سوره نحل از عسل به عنوان شفا نام برده است «يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (۱۲). پیامبر (ص) خواص عسل در بهبود عملکرد قلب را چنین ذکر کرده‌اند: عسل چه خوب نوشیدنی است که قلب را مراقبت می‌کند و سردی سینه را از بین می‌برد (۱۳). امام صادق علیه‌السلام فرمودند: پیغمبر صلی الله علیه و آله و سلم عسل را خیلی دوست می‌داشتند و فرمود: بر شما باد به دو شفاء، عسل و قرآن (۱۳).

خداوند به زنبور وحی کرد که از کوه‌ها و درختان و سقف‌های رفیع منزل گیرد؛ سپس از میوه‌های شیرین و حلاوت گل‌های خوشبو تغذیه کند و راه پروردگارتان رابه اطاعت پوید، آنگاه از درون آنها شربتی به رنگ‌های مختلف بیرون آید که شفای مردمان است؛ لذا علی (ع) می‌فرماید: هیچ چیز مانند عسل شفای بیمار نخواهد بود (۱۳). طبق دستورات بهداشتی در آیات و روایات اسلامی، عسل حتی در شادابی کودکان بسیار مفید و به حفظ سلامت یا رفع برخی از بیماری‌های آنها کمک می‌کند. مثلاً برای بالا بردن هموگلوبین خون با خوردن روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم عسل که به صورت شربت درآورده شود و به مدت ۳ ماه متوالی مصرف شود تأثیر مفیدی بر هموگلوبین خون دارد؛ یا برای درمان واریس با عسل گفته شده اگر یک استکان آب ولرم را با دو قاشق غذاخوری عسل به صورت محلول درآورده و روی سیاهرگ‌های پا به آرامی روزی ۳ بار ماساژ دهند داروی خوبی برای درمان واریس است. برای خرد کردن سنگ کلیه با عسل، ۳۰ گرم عسل با ۲۰۰ گرم آب ترب سیاه و آب لیمو مخلوط شود داروی خوبی برای انهدام سنگ کلیه است (۱۴). اخیراً تأثیر عسل بر ویروس کرونا مورد توجه قرار گرفته که بررسی‌ها نشان داده مصرف آن در بهبود بیماری موثر بوده است (۱۵)؛ البته باید توجه داشت که هر بیماری با هر درجه پیشرفت بیماری نمی‌تواند با خوردن عسل و یا داروهای گیاهی دیگر معالجه بشود؛ لذا در این زمینه بهترین روش مراجعه به پزشکان متخصص جامعه می‌باشند.

علاوه بر آن قرآن اشاره به انجیر دارد که یافته‌های طب سنتی نشان می‌دهد عفونت و درمان بیماری استرپتوکوکی گلو تا مرحله اولیه یعنی همان غشاء سفیدرنگ با ۲۰ عدد انجیر تازه و ۲ قاشق غذاخوری عسل قبل از صبحانه، نهار و شام تا حدود بسیار زیادی بهبود می‌یابد و عفونت گلو برطرف می‌شود و به طور اطمینان، دیگر نیازی به داروی شیمیایی مثل آنتی‌هیستامین‌ها و قرص‌های سرماخوردگی که دارای عوارض هستند نخواهد بود (۱۶). از فواید زیتون که قرآن قسم یاد می‌کند می‌فرماید (والتين والزيتون) (۱۷) که معجزات درمان با زیتون و روغن آن قابل محاسبه نیست، از درمان دردهای عضلانی گرفته تا ناراحتی‌های پوستی و کاهش التهاب و ... برخی یافته‌ها به تأثیر زیتون بر عملکرد مغز اشاره کرده‌اند و بیان داشته‌اند که حتی در رشد حافظه بسیار موثر می‌باشد (۲۰-۱۸).

قرآن مصرف الکل را منع کرده است و استفاده از آن را برای انسان مضر دانسته است (۱۲). پزشکی مدرن نیز استفاده از شراب را مخصوصاً برای افراد دچار مشکلات گوارشی مضر دانسته‌اند. بیماری کبد چرب الکلی یکی از بلایای عصر جدید است که بر اثر مصرف الکل به وجود می‌آید و با فیبروز شدن بافت کبد التهاب مزمن را برای انسان رقم می‌زند (۲۱ و ۲۲).

حنا که برای پوست سر و موها بسیار نافع است و در قدیم حتی دست‌های خود را آغشته و برای نیکبختی عروس و داماد از آن استفاده می‌شد (هنوز هم در بخش‌هایی از ایران مرسوم است)، مسواک کردن، و امثالهم از جمله اقدامات درمانی بر گرفته از آیات قرآن است (۱، ۳، ۴ و ۲۳). از نظر دین مبین اسلام سلامتی نقش اساسی را در رشد و کمال انسانی دارد و یکی از مصادیق مهم تعلیم دینی، قرآن کریم به عنوان معجزه جاوید که بعد علمی بودن را نیز در بر دارد، آموزه‌هایش به طرق مختلف یک مجموعه راهکارها و درمان‌های درست، قطعی و یقینی در پیرامون سلامت جسمی و روحی است که افراد با عمل به آن، مصون و محفوظ می‌مانند. در روایتی امام علی می‌فرمایند بدانید و بدرستی که از جمله نعمت‌ها، توسعه مال است و فراتر از توسعه مال، صحت بدن است و افزون‌تر از صحت بدن، پرهیزگاری دل است؛ یعنی همان پرهیزکاری نفس (۲۴) که قرآن می‌فرماید: "هر کس نفس خود را پاک گردانید قطعاً رستگار شد"

(۲۵) و همیشه ابتدا از تزکیه نفس سخن فرموده است " (۲۶) که با عزت نفس بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی و جسمی پایان می‌یابد (۲۹-۲۷). یعنی آموزه‌های اعتقادی، مذهبی روح فرد را آرام و از هرگونه اضطراب، تشویش، یاس و تنهایی و ناهنجاری اجتماعی که یکی از عوامل ارتکاب بزهکاری در جامعه می‌باشد، التیام بخشیده و دور نگه می‌دارد. در نتیجه دعا و نیایش، نقش کلیدی در سلامت و صلابت انسان‌ها دارد؛ لذا با بهره‌برداری بیشتر، عمیق‌تر و جزئی‌تر از آیات الهی در زمینه حفظ و ارتقای سلامتی توسط متخصصین پزشکی و بهداشتی و نیز برنامه‌ریزی نظام سلامت با همکاری و همیاری بین بخش عالمان دینی و قرآنی که مکمل هم هستند ضروری به نظر می‌رسد.

در طول تاریخ، پزشکان و روان‌شناسان با بهره‌برداری از شیوه‌های مختلف از جمله شناخت، رفتار درمانی، الکترودرمانی، هیپنوتیزم، انرژی درمانی، ماساژ درمانی و سایر روش‌های درمان در جهت مداوای شکست روان‌شناختی و انواع بیماری‌ها تلاش نموده‌اند تا از شدت بیماری‌ها و فشارهای روحی افراد بکاهند و تا حدود زیادی در این زمینه موفق بودند؛ اما به تجربه ثابت گردیده که گاهی علم نه تنها در این رابطه نارسا و پرهزینه بوده بلکه با تشخیص و درمان اشتباه، بیماری را تشدید کرده است (۸، ۲۷ و ۳۰).

اعتقاد و باورمندی به خدا، ارزش‌ها و رفتارهای دینی و معنوی از طریق ایجاد هدف و معنا در زندگی، اتخاذ سبک و شیوه زندگی سالم، ایجاد شبکه‌های قوی از حمایت اجتماعی، سبک‌های مقابله مذهبی و منبع کنترل می‌تواند در زمینه پیشگیری و درمان اختلالات جسمانی و روانی و تأمین و ارتقای سلامت در همه ابعاد آن به انسان کمک نماید (۳۱).

اسلام با استناد به قرآن و سیره نبوی و معصومین به عنوان الگوهای واقعی (خلیفه الهی) با توجه به ارزش وجودی انسان و ضروریات زندگی و سلامت و کرامت او رهنمودهایی برای حیات و تلاش و کار سالم ارائه نموده و جهت‌پرهیز از معصیت و اصلاح شیوه زندگی بر پیشگیری تأکید کرده است و ارتباط با معبود با نگرش‌های مذهبی و رابطه آن با سلامت روانی نشان داده که اعتقاد و نگرش مثبت به نیروی فراتر از تمام نیروهای هستی، با زدودن اضطراب، افسردگی و ترس را از انسان دور و نشاط و شادکامی و سلامت جسم و روان را جایگزین آن می‌نماید؛ لذا مدت‌هاست که به این نتیجه رسیدند بین مذهب و سلامت روان ارتباط بسیار مثبتی وجود دارد و نیز روانشناسی مذهب اهمیت بسزایی را برای نقش راهبردهای مقابله‌ای و شیوه زندگی افراد در چگونگی وضعیت جسمانی و روانی آنها قائل شده است. روش‌های مقابله با استرس و افسردگی، استعدادهای شناختی و رفتاری هستند که فرد مضطرب جهت مهار نیازهای درونی از منابع مذهبی متعددی استفاده می‌کند که از آن جمله می‌توان توکل به خداوند به طرق مختلف از جمله نماز، قرآن، ذکر و غیره اشاره نمود که باعث التیام قلوب انسان‌ها است؛ لذا قرآن می‌فرماید "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (۳۲) بدانید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد" (۲۳ و ۳۳). می‌توان نتیجه گرفت در حوزه درمان انسان‌ها، تنها اتکا به علوم تجربی و جسمانی کافی نیست. طبق آیات قرآن و مطالعات گفته شده درمان موفق و پایدار بیمارانی نیازمند استعانت به نیروهای الهی و معنوی است. پزشک بایستی در این راستا با استفاده از امید معنوی رویه درمان بیمار را با کمک خود بیمار به سمت سلامتی و بهبودی سوق دهد.

۲- قرآن و بدن انسان

قرآن مجید در آیاتی، از اعضای بدن انسان، سخن به میان آورده تا به این وسیله، حس شکرگزاری انسان را در برابر خالق این اعضا، شکوفا نماید که برای نمونه، به چند مورد اشاره می‌شود: الف - چشم و ارزش وجودی او: در مواردی از قرآن مجید، به نعمت چشم اشاره شده، از جمله در سوره بلد می‌فرماید: "أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ؛ (۳۴) آیا برای انسان دو چشم قرار ندادیم". چشم یکی از بهترین نعمت‌های الهی است که انسان به وسیله او می‌تواند زیبایی‌های جهان طبیعت را تماشا کند؛ آسمان و زمین، کوه‌ها و دشت‌ها را ببیند تا به این وسیله، معرفت او به خالق این موجودات بیشتر شود. همچنین در سوره نحل آمده است: "وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْتِنَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ؛ (۳۵) خداوند شما را از شکم مادران خارج نمود، در حالی که هیچ نمی‌دانستید، اما برای شما گوش و چشم و عقل قرار داد تا شکر نعمت او را به جا آورید". چشم و گوش و قلب (عقل) هر سه از مهمترین ابزار شناخت هستند که بدون اینها انسان هرگز نمی‌تواند حقایق جهان هستی را درک کند.

از طرفی دارو و دوا وسیله‌ای است برای بهبودی مریض و در حقیقت شفا بدست خداوند بسیار بخشنده است. تحقیقات نشان داده است برنامه‌های افزایش نشاط و امید باعث افزایش سلامت و کیفیت زندگی افراد می‌شود (۳۶). از همین رو است که قرآن کریم نیز می‌فرماید از رحمت الهی هرگز ناامید نشوید و خدا که خالق همه انسان‌ها است (۳۷) ارتباط انسان با معبودش توسط جانشین او با آیات روح‌بخش الهی و نوشته‌ها و احادیثی که از جانشینان قبلی ابقاء شده است. یکی از دغدغه‌های امامان معصوم، محقق نمودن فرامین قرآن در خصوص اهمیت سلامت و بهداشت و غذا است (۲۹ و ۳۳). این آیه بیانگر این مسئله است که به طور اطمینان انسان باید غذای مناسبی که برای او خلق شده و هر کدام در سوخت و ساز بدن و رفع بیماری‌ها موثرند تناول کند و خدا را شاکر باشد، این موضوع اهمیت توجه به بدن و جسم را نشان می‌دهد. بدون توجه به سلامت جسمانی، رسیدن به کمالات معنوی امکان‌پذیر نیست. این دو مقوله کاملاً بهم پیوسته هستند و هر کدام از سلامت جسمانی و سلامت معنوی دیگری را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (۲۸، ۳۸ و ۳۹).

۳- پیشگیری از بیماری به وسیله قرآن

قرآن به پیشگیری از ابتلا به بیماری و مراقبت از خود با توجه به فرامین الهی تاکید کرده است و در آیات مربوط به سلامت تلاشش بر آن است تا انسان‌ها به امراض فکری و قلبی دچار نشوند. از این جمله می‌توان به اهمیت تغذیه با شیر مادر اشاره کرد که در سوره بقره آیه ۲۳۳ به تغذیه با شیر مادر به مدت دو سال کامل تاکید شده است. مطالعات نشان داده است که این امر یک اقدام بهداشتی در جهت پیشگیری از بیماری‌هایی از قبیل آلرژی و سوء تغذیه در نوزادان است (۴۰ و ۴۱).

خود قرآنت آیات قرآن نیز در پیشگیری از بیماری‌ها موثر شناخته شده است. در بیماری‌هایی که به بیماری‌های مزمن دچار هستند ممکن است که دچار تالعات روانی از قبیل افسردگی و اضطراب شوند. تحقیقات نشان داده است جهت کاهش و پیشگیری از این عوارض، توسل به قرآن کریم و ادعیه معصومین موثر بوده است (۴۲). همچنین یافته‌های یکی از محققان نیز نشان می‌دهد که آوای قرآن کریم می‌تواند برای بیماران از جمله کاهش استرس، تحریک‌پذیری، کاهش احساس تنهایی، کاهش فشار خون، بهبود خلق و تعدیل هیجانات نیز مؤثر باشد (۴۳). صدای قرآن در سلامت و پیشگیری از مشکلات در بیماران تاثیر مثبت گذاشته است. یافته‌هایی در بخش‌های مختلف جهان نشان داده که برای اینکه بیماران سلامت خود را به دست بیاورند یا بتوانند به آرامش روحی و روانی برسند، پخش صدای قرآن موثر است. آوای آهنگین و حتی ریتمیک و غیرآهنگین ناشی از تلاوت قرآن کریم از باشکوه‌ترین ابعاد اعجاز قرآن کریم به شمار می‌رود و یقیناً درمان شدن به وسیله گوش فرا دادن به صوت قرآن، رحمتی است از جانب خدا. یافته‌ها نشان داده افراد با گوش دادن به صوت قرآنی (که چیزی از آن متوجه نمی‌شوند) به آرامش رسیده‌اند و سلامت خود را بدست آوردند (۴۴ و ۴۵) و مطالعات نشان داده گوش دادن به آوای قرآن کریم نیز باعث کاهش اضطراب بیماران قبل از جراحی می‌شود. برخی محققان نیز گفته‌اند بیماری‌هایی که تحت عمل جراحی باز قلب قرار گرفته‌اند، با گوش دادن به آوای قرآن کریم قبل از جراحی، میزان اضطراب‌شان کاهش می‌یافت و در افراد دیالیزی نیز موثر بوده است (۴۶ و ۴۷).

۴- آیات قرآن آرامش و شفا

قرآن کریم می‌فرماید "وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ" (۴۸) و آنچه از قرآن فرو می‌فرستیم، مایه‌ی شفا و رحمتی برای مؤمنان است". آوردن کلمه شفا به جای دواء جای بسی تأمل دارد؛ زیرا که از شفا نتیجه کامل بهبودی است. قرآن طبق این آیه شفا است نه دارو و اثر شفابخش آن قطعی است. در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان را متذکر شده، علل بیماری‌ها و همچنین راه‌های درمان را نشان داده است. آیاتی که در خصوص انسان در قرآن کریم وجود دارند نشانه‌هایی هستند که انسان برای شناختن خود و خصلت‌های گوناگون می‌تواند از آنها راهنمایی بجوید و برای دستیابی به روشی درست به منظور بهبود خویش، توسط آیات مزبور ارشاد شود (۳۳، ۳۸ و ۴۹).

خواص آرامش روانی سوره حمد توسط پیامبر اسلام و بزرگان دینی با خواندن آن مورد توجه قرار گرفته است و بیان شده که سوره حمد دواي هر دردی است و بیان شده که از ویژگی‌های سوره حمد همین قدر بس که خداوند این سوره را یک طرف و قرآن را طرف دیگر قرار داده است. ابن کعب می‌گوید: سوره فاتحه‌الکتاب را نزد پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم قرائت کردم حضرت فرمود: قسم به کسی که جانم به دست اوست در تورات و انجیل و زبور و فرقان، مثل این سوره نازل نشده است و این سوره مادر کتاب و مادر قرآن است و هفت آیه دارد و تقسیم می‌شود بین خدا و بنده‌اش، و برای بنده است آنچه که از خدا بخواهد (۵۰ و ۵۱).

علاوه بر این در رابطه با ارتقا بعد سلامت روانی خواندن آیات قرآن، هفت آیه شفابخش قرآن در سوره یونس، توبه، نحل، شعرا، فصلت و اسرا جهت شفای بیماری‌ها وجود دارد که به آنها آیه‌های شفا گفته می‌شود. قرائت این هفت آیه برای آرامش روحی بیماران توصیه شده است (۵۰ و ۵۱).

بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه ابعاد مهم سلامت منطبق با آیات و احادیث ائمه اطهار (ع) استخراج و به صورت مروری گزارش شد. مطابق مستندات بررسی شده در این مطالعه و با توجه به اهمیت موضوع سلامتی و تاکید بر آیات الهی و احادیث معتبر معصومین، می‌توان دریافت که مباحث بهداشتی، تغذیه، سلامت جسم و جان با آموزه‌های دین مبین اسلام و احادیث ائمه معصوم (ع) منطبق بوده است.

تاکید بر تغذیه سالم، وجه مهم آیات قرآنی و طب اسلامی است که بر سلامتی تاثیرگذار است. قرآن همچنین به پیشگیری از ابتلا به بیماری با مراقبت از خود تاکید کرده است و علاوه بر این، یافته‌های مختلف نشان داده گوش دادن به آیات قرآنی با القا آرامش سبب کاهش استرس‌های جسمی و سلامتی می‌شود. در انتها می‌توان نتیجه گرفت که عمل به آیات قرآن به عنوان راهکاری مهم در پیشگیری بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی با تاکید بر تغذیه و آرامش روحی می‌تواند مورد استفاده جامعه اسلامی قرار گیرد. از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به محدود بودن بازه زمان جستجوی مقالات، در دسترس نبودن

متن کامل برخی مقالات و عدم جستجوی مقالات به زبان عربی اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود برای مطالعات آینده در این زمینه از مرور سیستماتیک مقالات و همچنین تحلیل محتوای موضوعی آیات قرآن استفاده شود.

تضاد منافع: نویسندگان این مقاله بیان می‌دارند که هیچ‌گونه تعارض منافی در این مقاله وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

از معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی کرمان و تمامی اساتیدی که در نگارش و ویرایش این مقاله همکاری نمودند تشکر و قدردانی می‌نماییم.

References

1. Belen D, Aciduman A. A pioneer from the Islamic Golden Age: Haly Abbas and spinal traumas in his principal work, The Royal Book. *Journal of neurosurgery Spine*. 2006; 5(4): 381-3.
2. Mortazavi SMJ, Sajadi S, Hashemi Z. *Prophetic medicine and Western world*. 2008.
3. Al-Ghazal SK. The influence of Islamic Philosophy and Ethics on the Development of Medicine during the Islamic Renaissance. *Journal of the International Society for the History of Islamic Medicine (Ishim)*. 2004;3.
4. Albar MA. *Human Development as Revealed in the Holy Quran and Hadith: The Creation of Man Between Medicine and the Quran* Rate this book 5ed. 2002 by Saudi Publishing & Distributing House
5. Bucaille M. *The Bible, The Qur'an & Science*: Adam Publishers; 2012.
6. Majumdar SK. Glimpses of Islamic medicine. *Bulletin of the Indian Institute of History of Medicine (Hyderabad)*. 1997; 27(2): 133-8.
7. Saneie M. *Mental health in Islam*. Qom: Boostane Ketab; 2003.
8. Jafari A, Safarnavadeh M. *World Breastfeeding Programs and Divine Commands in the Qur'an*. 2019.
9. Mostafa S, Zamani H. *Tayyib Food Indexes from the Perspective of the Holy Qur'an*. *Quran and Medicine*. 2019; 4(4): 13-8.
10. Tahmasebi G, Porgharaei H. *Investigating the role of bee in pollination and increasing the production of agricultural products in Iran*. 2000.
11. Gray A, Brodschneider R, Adjlane N, Ballis A, Brusbardis V, Charrière J-D, et al. Loss rates of honey bee colonies during winter 2017/18 in 36 countries participating in the COLOSS survey, including effects of forage sources. *Journal of Apicultural Research*. 2019; 58(4): 479-85.
12. *Holey Quran*; Surah An-Nahl, Verse 69.
13. Abū Naṣr al-Ḥasan b. al-Faḍl al-Ṭabrisī (Arabic), *Makarim al-akhlaq*, qom, ash-shrif ar-razi, 1990, 1: p. 357
14. Yosofpoor M, Aghajani S. Point of view of Islam and traditional medicine and modern about Honey. *Clinical Excellence*. 2015; 4(1): 44-56.
15. Dall'Olio R, Blacquiere T, Bouga M, Brodschneider R, Carreck NL, Chantawannakul P, et al. COLOSS survey: global impact of COVID-19 on bee research. *Journal of Apicultural Research*. 2020; 59(5): 731-4.
16. Moosavy M-H, Shavisi N, Khatibi SAJCe. Survey of nutritional and remedial properties of fig in Islamic, traditional and modern medicine. 2016; 5(2): 1-16.
17. *Holey Quran*; Surah At-Tin, Verse 1.
18. Massaro M, Scoditti E, Carluccio MA, Calabriso N, Santarpino G, Verri T, et al. Effects of Olive Oil on Blood Pressure: Epidemiological, Clinical, and Mechanistic Evidence. *Nutrients*. 2020; 12: 1548.
19. Leggio M, Lombardi M, Caldarone E, Severi P, D'Emidio S, Armeni M, et al. The relationship between obesity and hypertension: an updated comprehensive overview on vicious twins. *Hypertension Research: Official Journal of the Japanese Society of Hypertension*. 2017; 40(12): 947-63.
20. Aparicio-Soto M, Sánchez-Hidalgo M, Rosillo M, Castejón ML, Alarcón-de-la-Lastra C. Extra virgin olive oil: a key functional food for prevention of immune-inflammatory diseases. *Food & Function*. 2016; 7(11): 4492-505.

21. Cotter TG, Rinella M. Nonalcoholic Fatty Liver Disease 2020: The State of the Disease. *Gastroenterology*. 2020; 158(7): 1851-64.
22. Khoshbaten M, Fatahi E, Soomi H, Farhang S, Majidi G, Fatahi V. Clinico-biochemical comparison of patients with Nonalcoholic fatty liver disease and healthy populace. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*. 2009; 11(1): 13-21.
23. Ashtiyani S, Shamsi M, Hosseini N, Ramezani M. Honey in Quran and medicine. *Arak Med Univ J*. 2011; 13: 51-7.
24. Yadollahpour MH, Seyedi-Andi SJ, Rezaee R, Borhani M, Bakhtiari A. Reviewing the verses of the Holy Qur'an in the context of three major dimensions of health (physical, mental and social). *Islam and Health Journal*. 2015; 2(3,4): 48-56. [In Persian]
25. Holey Quran; Surah Ash-Shams, Verse 9.
26. Holey Quran; Surah Al-Jumua, Verse 2.
27. Rajabi R, Abdolrahimi A. An Analytical Study of the Components of Qur'anic Discourse in Explaining the Fight Against Hypocrisy in Improving Community Health. *Quran and Medicine*. 2019; 3(3): 20-9.
28. Remolda P. Pengaruh Al-Quran pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi. 2009.
29. Noormohammadi G. The Role of Monotheistic Insight in Human Health. *Quran and Medicine*. 2020; 4(3): 1-7.
30. Oken B. *Complementary Therapies in Neurology: an evidence-based approach*: Parthenon Publishing Group; 2004.
31. Motamedi A, Khanjani M. Religiosity, Spirituality and Health - Scientific Mechanisms and Evidence. *Iranian Journal of Culture and Health Promotion*. 2021; 4(4): 510-20.
32. Holey Quran; Surah Al-Rad, Verse 28.
33. Iesazadeh N, Salimi R, Sadeghi Abi Sofla K. A review of the Islamic approach to education in medical training. *Iranian Journal of Medical Ethics and History of Medicine*. 2015; 8(2): 13-27.
34. Holey Quran; Surah Al-Balad, Verse 8.
35. Holey Quran; Surah An-Nahl, Verse 78.
36. Alaeddini Z, Kajbaf MB, Molavi H. The effects of group hope-therapy on mental health of female students in Isfahan University. *Journal of Research in Psychological Health*. 2008; 1(4): 67-76.
37. Holey Quran; Surah Az-Zumar, Verse 53.
38. Hosseini Z, Esmaeilzadeh S. Having Sex during the Menstruation from the Perspective of Quran and Medicine. *J Adv Med Biomed Res*. 2014; 22(90): 23-32.
39. Ahmed D. Islamic Perspective the Qur'an and Human Embryology: A Further Study. *JIMA*. 2006; 38: 98-105.
40. Scherbaum V, Srour ML. The role of breastfeeding in the prevention of childhood malnutrition. *Hidden Hunger*. 2016; 115: 82-97.
41. Van den Elsen LW, Garssen J, Burcelin R, Verhasselt V. Shaping the gut microbiota by breastfeeding: the gateway to allergy prevention? *Frontiers in pediatrics*. 2019; 7: 47.
42. Sharifian M, Rambod M, Sharifian AH. The effects of Islamic beliefs, praying, and reading holy Quran on depression in the patients with end stage renal disease. 2014; 2(4): 417-24.

43. Jafari H, Bagheri-Nesami M, Abdoli-Nejad MR. The Effect of Quran Recitation and Religious Music on Mental and Physical Health. *Clin Exc.* 2016; 4(2): 1-14.
44. Mohammadpoor M, Davoodvand S, Hasheminia SA, Khaledifar A, Sedehi M, Kazemi Sheykhshabani SY. Comparison of the Effect of Instrumental Music and Holy Quran Recitation on the Anxiety of Patients with Acute Coronary Syndrome: Semi-Experimental Study. *Medical-Surgical Nursing Journal.* 2020; 9(1): e103936.
45. Mir Bagher Ajorpaz N, Ranjbar N. Effects of Recitation of Holy Quran on Anxiety of Women before Cesarean Section: A Randomize Clinical Trial. *Qom Univ Med Sci J.* 2010; 4(1): 15-19.
46. Frih B, Mkacher W, Bouzguenda A, Jaafar H, SA AL, Ben Salah Z, et al. Effects of listening to Holy Qur'an recitation and physical training on dialysis efficacy, functional capacity, and psychosocial outcomes in elderly patients undergoing haemodialysis. *The Libyan journal of medicine.* 2017; 12(1): 1372032.
47. Bayrami R, Ebrahimipour H. Effect of the Quran sound on labor pain and other maternal and neonatal factors in nulliparous women. *Journal of research and Health.* 2014; 4(4): 898-902.
48. Holey Quran; Surah Al-Isra, Verse 78.
49. Ghaffari F. Healthy nutrition from the perspective of the Holy Quran. *J Adv Med Biomed Res.* 2014; 22(90): 97-109.
50. Mohsenzadeh Ledari F, Hoseini Tabaghdehi M. Effect of Quran on the treatment of diseases: literature review. *Islam and Health Journal.* 2016; 3(1): 22-8.
51. Mahjoob M, Nejati J, Hosseini A, Bakhshani NM. The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. *J Relig Health.* 2016; 55(1): 38-42.