Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

Physical and mental health and its relationship with the concept of healing and the associated factors from the perspective of Nahj al-Balagha: A review article

Afsaneh Badrizadeh (PhD)[1], Asghar Sepahvand (PhD)[2]*

1. Social Determinants of Health Research Center, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran.
2. Department of Parasitology and Medical Mycology, School of Medicine, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran.

Article Type:
Review Paper

Received:
18 Mar. 2025
Revised:
11 Dec. 2025
Accepted:
16 Dec. 2025
Published Online:
30 Dec. 2025

ABSTRACT

Background and aim: In the holy religion of Islam, the essence of a human being is the soul or spirit, and the body is its instrument. The more a person controls his/her body and applies religious laws to it, the closer he/she becomes to a "perfect human being". The aim of this study was to evaluate the physical and mental health and its relationship with the concept of healing and the associated factors from the perspective of Nahj al-Balagha.

Materials and methods: This research was conducted with a descriptive-analytical approach. Data collection was done by carefully examining the book Nahj al-Balagha and extracting words and phrases related to the meaning of healing, physical and mental health and the factors affecting them. A comprehensive review of Persian and English articles in international databases was also performed.

Findings: The findings showed that the word "healing" is used more than 9 times in Nahj al-Balagha, most of which refer to the healing of the soul and heart, and in a few cases, physical healing is also addressed. Factors such as the Qur'an, piety, proper nutrition, Islam, wise words, charity, prayer, and fasting are introduced as healing factors.

Conclusion: The main goal of the Infallible Imams is the same as the goal of religion and the Holy Qur'an, namely, guiding people towards God. In this regard, they have acquainted people with various aspects of health, sometimes at their request and sometimes through health, nutritional, and well-being recommendations. Adhering to the guidelines of Imam Ali in the unique book Nahj al-Balagha can lead to physical and mental health, which is necessary for achieving human perfection.

Keywords: **Nahj al-Balagha, Healing, Mental health, Physical health**

Cite this article: Badrizadeh A, Sepahvand A. Physical and mental health and its relationship with the concept of healing and the associated factors from the perspective of Nahj al-Balagha: A review article. Islam and Health Journal. 2025; 10(2): 63-73.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Asghar Sepahvand
Address: Department of Parasitology and Medical Mycology, School of Medicine, Lorestan University of Medical Sciences, Khorramabad, Iran.
E-mail: fungimed44@yahoo.com

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
دانشگاه علوم پزشکی بابل
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177

سلامت جسم و جان و رابطه آن با مفهوم شفا و عوامل شفابخش از دیدگاه نهج‌البلاغه: یک مطالعه مروری

افسانه بدری‌زاده (PhD)[1]، اصغر سپه‌وند (PhD)[2*]

۱. مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، خرم‌آباد، ایران.
۲. گروه انگل‌شناسی و قارچ‌شناسی پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، خرم‌آباد، ایران.

چکیده

نوع مقاله: مقاله مروری

سابقه و هدف: در دین مقدس اسلام، حقیقت انسان، جان یا روح اوست و بدن، ابزاری برای آن محسوب می‌شود. هرچه انسان بر بدن خویش مسلطتر بوده و احکام شریعت را در آن جاری سازد، به «انسان کامل» نزدیک‌تر شده است. هدف از این مطالعه بررسی سلامت جسم و جان و رابطه آن با مفهوم شفا و عوامل شفابخش از دیدگاه نهج‌البلاغه بوده است.

مواد و روش‌ها: روش انجام این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی است. گردآوری داده‌ها با بررسی دقیق کتاب نهج‌البلاغه و استخراج واژه‌ها و عبارات مرتبط با معنای شفا، سلامت جسمی و روانی و عوامل تأثیرگذار بر آن‌ها و مروری جامع بر مقالات فارسی و انگلیسی در بانک‌های بین‌المللی انگلیسی و فارسی انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد واژه «شفا» بیش از ۹ مرتبه در نهج‌البلاغه به کار رفته که اکثراً به شفای روح و قلب اشاره دارند و در چند مورد نیز به شفای جسمی پرداخته شده است. عواملی همچون قرآن، تقوا، تغذیه صحیح، اسلام، سخنان حکیمانه، صدقه، نماز و روزه‌داری به‌عنوان عوامل شفابخش معرفی شده‌اند.

نتیجه‌گیری: هدف اصلی امامان معصوم (ع)، همان هدف دین و قرآن کریم، یعنی هدایت مردم به سوی خداست. در این راستا، آنان مردم را گاه با درخواست خودشان و گاه از طریق توصیه‌های بهداشتی، تغذیه‌ای و سلامتی، با ابعاد مختلف سلامت آشنا نموده‌اند. عمل به رهنمودهای امام علی(ع) در کتاب بی‌بدیل نهج‌البلاغه، می‌تواند به سلامت جسمانی و روانی که لازمه رسیدن به کمال انسانی است، بیانجامد.

واژگان کلیدی: نهج‌البلاغه، شفا، سلامت روانی، سلامت جسمی

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۸
ویرایش: ۱۴۰۴/۹/۲۰
پذیرش: ۱۴۰۴/۹/۲۵
انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۹

استناد: افسانه بدری‌زاده، اصغر سپه‌وند. سلامت جسم و جان و رابطه آن با مفهوم شفا و عوامل شفابخش از دیدگاه نهج‌البلاغه: یک مطالعه مروری. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۴؛ ۱۰(۲): ۷۳-۶۳.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

* **مسئول مقاله:** اصغر سپه‌وند
آدرس: خرم آباد، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، دانشکده پزشکی، گروه انگل‌شناسی و قارچ‌شناسی پزشکی.
رایانامه: fungimed44@yahoo.com

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

مقدمه

در دیدگاه اسلام، حقیقت انسان «جان یا روح» اوست و «بدن و جسم» ابزاری برای آن به شمار می‌روند. هرچه انسان تسلط بیشتری بر بدن خود داشته و احکام شریعت را بر آن حاکم کند، خود را به «انسان کامل» نزدیک‌تر ساخته است.

روح انسان، حامل همه اسماء و صفات الهی و جامع همه کمالات است. جمله «فتبارک الله احسن الخالقین» از عبارات پرمحتوای قرآن کریم است. این «احسن الخالقین» بودن خداوند، که مستلزم «احسن المخلوقین» بودن انسان است، بدان دلیل است که نه بدن به تنهایی مهم است و نه جان، بلکه روح با جسم هماهنگ می‌شود و هر دو، معجونی به نام «انسان» را پدید می‌آورند. انسان، تنها موجودی دو بعدی است که از جنبه‌های طبیعی و فراطبیعی تشکیل شده است.

با استنباط از قرآن کریم و کلام معصومین (علیهم‌السلام)، آموزه‌ها و روش‌هایی مرتبط با حفظ سلامت و درمان بیماری‌های جسمی و روانی قابل دستیابی است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ حَلِيمٌ» (۱).

بر اساس نظر راغب اصفهانی و برخی مفسران، یکی از معانی قلب، نفس و روح انسان است. این آیه با قرینه «كَسَبَتْ» دلالت دارد که مقصود از قلب، روح و نفس است؛ زیرا «کسب» در اصل به معنای جلب منفعت است و به هر خیر و شری که انسان به دست می‌آورد، استعاره شده است. این معنا فقط به روح و انسان نسبت داده می‌شود؛ چرا که کسب اخلاق نیک یا کسب گناه، تنها از انسان ساخته است. چنانکه اگر عمیق بنگریم، خواهیم دید که شنیدن، دیدن و چشیدن نیز از روح نشأت می‌گیرد و چشم و گوش فقط ابزار روح‌اند. از دیگر آیاتی که قلب در آن به معنای روح آمده، آیات «فَإِنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ» و «وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ» است. بر این اساس، در بسیاری از آیات قرآن می‌توان «قلوب» و «قلب» را به معنای روح دانست (۲).

با بررسی قسمت‌های مختلف کتاب نهج‌البلاغه، به درمان «روحی و تربیتی» و گاهی نیز به درمان «جسمی» اشاره‌های فراوانی گردیده است. امیر مؤمنان علی (علیه‌السلام) در تفسیر آیه ۸ سوره تکاثر: «ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ» (آنگاه در آن روز از نعمت‌ها بازخواست خواهید شد) می‌فرمایند: «نعمتی که از آن پرسیده می‌شود، سلامتی است».

واژه «قلب» ۵۳ بار در نهج‌البلاغه با الفاظ مختلف به کار رفته و بیشترین کاربرد آن در حوزه‌های اجتماعی، اخلاقی، اعتقادی و تربیتی است و «روح انسان» را شامل می‌شود؛ در مواردی نیز در «مباحث پزشکی» استفاده شده است.

امام علی (علیه‌السلام) در کتاب ارزشمند نهج‌البلاغه می‌فرمایند: «سخت‌تر از بیماری بدن، بیماری قلب است و برتر از سلامتی بدن، تقوای قلب است» (۳).

ایشان در این بیان، بیماری قلب (روح و روان) و بدن را از هم تفکیک کرده‌اند که خود نشان‌دهنده این حقیقت است که تمرکز بیماری می‌تواند در بدن یا روان انسان باشد.

همچنین امیر مؤمنان علی (علیه‌السلام) در ارتباط روح و جسم معتقدند که «روح آشفته»، جسم را بیمار می‌کند و می‌فرمایند: «از غفلت حسودان از سلامت بدن‌های خود در شگفتم» (۴) و یا می‌فرمایند: «سلامت تن در دوری از حسادت است» (۵).

امام (ع) در رهنمودهای خود به فرزند گرامیشان امام حسن (علیه‌السلام) در نامه ۳۱ می‌فرمایند: «قلبت را با یاد خدا آباد کن و با موعظه زنده بگردان».

امام (ع) «اندیشیدن در قرآن را بهار حیات‌بخش دل‌ها» معرفی می‌کنند (۶). همچنین می‌فرمایند: «کسی که به اندازه کفاف زندگی بسنده کند، به آسایش رسد و آسوده‌خاطر شود» (۷).

ایشان در حکمت ۳۶۰ درباره خوش‌بینی می‌فرمایند: «به سخنی که از دهان کسی خارج شد، در حالی که می‌توانید گمان خوب ببرید، گمان بد نبرید».

در حکمت ۴۰۰ نیز می‌فرمایند: «فال نیک زدن راست است و فال بد زدن تأثیر ندارد».

نهج‌البلاغه، حکمت حیات روح مرده آدمی است و هرگونه سلامتی در آن نهفته است (۸).

امام (ع) در نامه ۳۱، استفاده از فرصت‌ها را «مانع اندوه» معرفی کرده و می‌فرمایند: «فرصت‌ها را محترم شمار، پیش از آنکه از دست رفته و اندوه به بار آورد».

همچنین در همین نامه، درمان غم و اندوه روحی را این‌گونه نشان می‌دهند: «موج غم و اندوه را با نیروی صبر و حسن یقین از خود دور کن».

حضرت به صراحت می‌فرمایند که تقوا، شفای آلام جسمانی و نگرانی‌های روحی–روانی است: «تقوا دوای بیماری دل‌ها (قلب‌هایتان)، شفای بیماری بدن‌هایتان و ایمنی‌بخش اضطراب‌ها و نگرانی‌های شماست» (۹).

بنابراین، با توجه به مطالب ذکر شده در کلام امام علی (ع)، رذایل اخلاقی می‌توانند سلامت بدن را نیز به خطر اندازند و برعکس، تقوا و سجایای اخلاقی موجب سلامت روان و آرامش روحی می‌شوند. در خصوص عواملی که باعث درمان مشکلات روحی می‌شوند نیز ایشان بیانات ارزشمندی دارند از جمله اینکه در حکمت ۴۰۰، عوامل نشاط و شادی روحی را بیان می‌کنند: «بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه به سبزه‌زار، درمان‌کننده و نشاط‌آفرینند».

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

توجه به نتایج مطالعه اسدی مبارکه و ضیایی‌راد مبنی بر تأثیر رایحه‌درمانی بر کاهش اضطراب و برخی شاخص‌های فیزیولوژیک بیماران تحت آنژیوپلاستی عروق کرونری، و با عنایت به این مسئله که شاخص‌های فیزیولوژیک به دنبال افزایش اضطراب و تحریک اعصاب سمپاتیک افزایش می‌یابند، به نظر می‌رسد در موقعیت‌های اضطراب‌آور همانند اعمال جراحی مختلف می‌توان از رایحه‌درمانی به عنوان روشی آسان، ارزان، بی‌خطر و غیرتهاجمی استفاده کرد (۱۰).

در خصوص تأثیر عسل، دانشمندان دریافته‌اند که خواص دارویی گل‌ها و گیاهان از طریق زنبور عسل به عسل منتقل و حفظ می‌شود و در واقع، خاصیت درمانی عسل را پدید می‌آورد. عسل علاوه بر جنبه درمانی، دارای جنبه پیشگیری از بیماری‌ها و نیروبخشی است (۱۱).

امام (ع) در حکمت ۲۵۲، ننوشیدن شراب را مایه سلامتی عقل و روح انسان معرفی کرده‌اند: «خدا ترک میگساری را برای سلامت عقل مقرر کرد».

امروزه تأثیر مشروبات الکلی در ایجاد ضایعات مغزی، تصادفات و جراحات شدید حین رانندگی، اختلالات ذهنی و شناختی، اختلالات وسیع و پیشرفته کبدی، اختلالات خواب و افزایش خطر خودکشی، به شکل گسترده‌ای در پژوهش‌های متعدد نشان داده شده است (۱۴-۱۲).

با توجه به مطالب ذکر شده، مطالعه فوق با هدف بررسی مفهوم شفا و عوامل شفابخش جسم و روح از دیدگاه نهج‌البلاغه انجام گردید.

مواد و روش‌ها

روش انجام این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی است. گردآوری داده‌ها با بررسی دقیق کتاب نهج‌البلاغه و استخراج واژه‌ها و عبارات مرتبط با معنای شفا، سلامت جسمی و روانی و عوامل تأثیرگذار بر آن‌ها و مروری جامع بر مقالات فارسی و انگلیسی در بانک‌های بین‌المللی انگلیسی و فارسی انجام شد.

یافته‌ها

در نهج‌البلاغه، واژه «شفا» بیش از ۹ مرتبه به کار رفته و اکثر آنها به «شفای روح و قلب» اشاره دارند و در چند مورد به «شفا و درمان جسمی» اشاره شده است. واژه شفا، تعبیری روحانی و معنوی است و زمانی به کار می‌رود که درمانی برای «تمامی ابعاد وجودی انسان» مفید باشد؛ یعنی هم اثر خوب جسمی داشته باشد و هم تأثیر مفید روحی و معنوی. عوامل مؤثر شفابخش معرفی شده در نهج البلاغه در ذیل مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

۱- قرآن

در قرآن، واژه «شفا» ۶ بار بیان شده است (آل عمران/۱۰۳، توبه/۱۰۹، اسراء/۸۲، نحل/۶۹، فصلت/۴۴ و یونس/۵۷) (۱۵). البته در سوره‌های توبه/۱۰۹ و آل عمران/۱۰۳، واژه «شفا» به معنی لبه و کناره است که در مطالعه حاضر مورد نظر نیستند. قرآن کریم می‌فرماید: «وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (۱۶)؛ و آنچه از قرآن فرو می‌فرستیم، مایه شفا و رحمتی برای مؤمنان است. آوردن کلمه «شفا» به جای «دواء» جای بسی تأمل دارد؛ چرا که شفا، نتیجه کامل بهبودی است. قرآن طبق این آیه، خود شفاست نه صرفاً دارو، و اثر شفابخش آن قطعی است.

به عنوان مثال، خواص آرامش روانی خواندن سوره حمد توسط پیامبر اسلام (ص) و بزرگان دینی مورد توجه قرار گرفته و بیان شده که سوره حمد، دوای هر دردی است. ابن کعب می‌گوید: سوره فاتحةالکتاب را نزد پیامبر اکرم (ص) قرائت کردم. حضرت فرمود: «قسم به کسی که جانم به دست اوست، در تورات و انجیل و زبور و فرقان، مانند این سوره نازل نشده است. این سوره، مادر کتاب و مادر قرآن است. هفت آیه دارد و بین خدا و بنده‌اش تقسیم می‌شود و برای بنده است آنچه از خدا بخواهد».

در قرآن کریم، آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان را متذکر شده و علل بیماری و راه‌های درمان آن را نشان داده است. در رابطه با ارتقای بعد سلامت روانی، خواندن آیات شفابخش قرآن در سوره‌های یونس/۵۷، توبه/۱۴، نحل/۶۹، شعرا/۸۰ و اسراء/۸۲، شفای بیماری‌ها را به همراه دارد و به این دلیل به آنها آیات شفابخش گفته می‌شود (۱۷).

مولای متقیان در کتاب ارزشمند نهج‌البلاغه در خصوص تأثیر قرآن بر انسان‌ها می‌فرمایند: «قرآن، شفابخش بزرگترین دردهاست؛ درد کفر، نفاق، طغیان و گمراهی» (۱۸).

«از نور قرآن درمان بجویید که شفابخش دل‌های بیمار است» (۶). و یا در جای دیگری می‌فرمایند: «بدانید که در قرآن، داروی شفابخش دردهای شماست» (۱۹).

«پرهیزکاران، دردهایشان با قرآن درمان می‌شود» (۲۰).

«قرآن، شفابخشی است که در آن بیم بیماری نباشد و دارویی است که بعد از آن دردی نخواهد بود» (۹).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

«هر که شفا خواهد، شفایش در قرآن است» (۲۱).

نتایج مطالعات در خصوص تأثیر شفابخشی قرآن در پژوهش‌های مختلف بررسی شده است. از جمله، نتایج پژوهش شاه‌حسینی در سال ۱۴۰۱ با عنوان «بررسی تأثیر گوش دادن به قرآن کریم بر سلامت روانی خانواده‌ها» نشان داد که گوش دادن به تلاوت آیات قرآن کریم بر سلامت روان خانواده‌ها در گروه آزمایش تأثیر مثبت داشت (۲۲).

همچنین نتایج پژوهش حسینی و همکاران در سال ۱۴۰۰ با عنوان «بررسی تأثیر بیت‌های دوتایی از بسامد صدای پخش‌شده تلاوت آیات قرآن کریم بر تغییرات امواج مغزی دلتا و تتا بر اساس یافته‌های نوار مغز» حاکی از اثرگذاری استفاده از بیت‌های دوتایی قرآن کریم در بهبود آرامش روانی افراد بود (۲۳).

تلاوت قرآن و تفکر در آیات آن، باعث آرامش روانی می‌شود و این آرامش بر مشکلات جسمی تأثیر مثبت می‌گذارد. این تأثیر از طریق تقویت ایمان، سبب امیدواری و افزایش توان مقابله با مشکلات می‌شود. از طرفی، آموزه‌های بهداشتی قرآن، دستورات مصرف غذاهای حلال و پرهیز از اسراف می‌توانند به بهبود سلامت جسمی کمک کنند.

۲- تغذیه

رژیم و تغذیه سالم، نقش اساسی و حیاتی در حفظ سلامت جسم و بهبود کارکرد ارگان‌های بدن داشته و اهمیت به‌سزایی در پیشگیری و درمان بیماری دارد. از سویی، نامطلوب بودن وضعیت تغذیه، خود عامل بروز انواع بیماری‌ها از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی–عروقی و فشارخون خواهد بود (۲۴).

الف: کنترل غذا خوردن و رعایت بهداشت

امیرمؤمنان (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «هر کس غذای پاکیزه بخورد و به خوبی آن را بجود و پیش از سیر شدن از غذا دست بکشد، بیمار نگردد» (۲۵).

ایشان در بیان ارزشمند دیگری می‌فرمایند: «هر کس در غذا به کم بسنده کند، سلامتش بیشتر شود و اندیشه‌اش سامان یابد» (۲۵). در این بیان گرانقدر، به خوبی به تأثیر کم‌خوری بر سلامت جسم و روح پی می‌بریم.

همچنین خطاب به امام حسن (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «بر سر سفره منشین مگر آنگاه که گرسنه‌ای و از کنار سفره برنخیز مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده» (۲۵).

امام علی (علیه‌السلام) در خطبه ۱۶۰، خوردن سبزی را سبب لاغری بدن معرفی می‌کنند.

محلوجی و همکاران در سال ۱۳۹۹ در پژوهشی با عنوان «تأثیر تغذیه حلال و پرهیز از غذاهای حرام بر سلامت جسمی، روانی و اخلاقی انسان از دیدگاه قرآن، سنت و احادیث ائمه اطهار» به این نتیجه دست یافتند که مصرف غذاهای حرام موجب عوارض متعدد جسمی و روانی در افراد می‌گردد. همچنین مصرف ترکیبات غذایی سالم و حلال می‌تواند موجب بهترین پاسخ ژنتیکی در افراد گردد (۲۶).

ب: پیشگیری از بیماری‌ها

ایشان در حکمت ۱۲۸ می‌فرمایند: «خود را از سرمای آغازین (فصل پاییز) محافظت کنید، ولی سرمای پایانی (یعنی آغاز فصل بهار) را دریابید؛ چرا که با تن‌ها (جسم‌ها) همان کند که با درختان کند: سرمای آغازین، برگ‌سوز و سرمای پایانی، برگ‌ساز است» (۲۵).

امام علی (ع) در جای دیگری می‌فرمایند: «هنگام خروج از حمام، آب سرد بر پاهای خود بریز؛ چرا که بیماری را از بدنت ریشه‌کن می‌کند».

همچنین می‌فرمایند: «اَضْمِرُوا بُطُونَکُمْ؛ شکم خود را لاغر سازید (و از پرخوری بپرهیزید و درون خود را از غذای زیاد خالی دارید)» (۲۷). چاقی شکمی یکی از مشکلات جهانی حوزه سلامت است که منجر به افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت، سندروم متابولیک و اختلالات قلبی–عروقی می‌شود. بر مبنای نتایج مطالعه دهون و همکاران در ۱۳۹۹ با عنوان «بررسی شیوع چاقی شکمی و عوامل مرتبط با آن در بیماران مبتلا به سکته مغزی»، به ترتیب ۵۰ و ۲۴/۲ درصد از شرکت‌کنندگان، اضافه‌وزن داشته و چاق بودند. در این مقاله، بین چاقی شکمی با شدت سکته مغزی رابطه مثبت و معناداری مشاهده گردید (۲۸).

پ: پرخوری و خوردن غذاهای رنگارنگ

امام علی (ع) می‌فرمایند: «الشَّبَعُ یُکْثِرُ الْأَدْوَاءَ؛ پرخوری، بیماری‌ها را بسیار می‌کند». ایشان همچنین می‌فرمایند: «کسی که نهال هوس غذاهای گوناگون در دل بکارد، میوه‌های دردهای گوناگون بچیند» (۲۵).

همچنین پیامبر گرانقدر (ص) می‌فرمایند: «المَعِدَةُ بَیْتُ کُلِّ دَاءٍ وَ الْحِمْیَةُ رَأْسُ کُلِّ دَوَاءٍ؛ معده، خانه هر دردی و پرهیز، پایه هر درمانی است. پس چیزی بخور که با تو سازگار باشد» (۲۹).

امام علی (ع) می‌فرمایند: «غذاهای رنگارنگ، شکم را بزرگ می‌کند» (۳۰).

از آنجا که مدت زمان هضم مواد غذایی با هم متفاوت است، بنابراین خوردن غذاهای رنگارنگ باعث توقف بیشتر آنها در معده شده و همین امر، زمینه بزرگ شدن شکم و بیماری را فراهم می‌کند.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

پرخوری فقط «زیان‌های جسمی» ندارد، بلکه «رشد فکری» را نیز متوقف می‌کند. امام المتقین علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «پرخوری و تیزهوشی با هم گرد نمی‌آیند» (۲۵).

در افراد پرخور، همواره خون بیشتری متوجه دستگاه گوارش شده و سیستم گردش خون به منظور تأمین خون لازم برای هضم غذا، از سهم مغز می‌کاهد؛ لذا اکسیژن کمتری به مغز رسیده و در نهایت، کاهش قدرت خلاقه، حس ابتکار و درک مطلب را به دنبال دارد.

امام علی (علیه‌السلام) در پرهیز از شکم‌بارگی و در معرفی پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «دو پهلویش از تمام مردم فرو رفته‌تر و شکمش از همه خالی‌تر بود» (۳۱).

و در حکمت ۲۸۹ می‌فرمایند: «در گذشته برادری داشتم که از شکم‌بارگی دوری می‌کرد».

و نیز در حکمت ۱۰۸ می‌فرمایند: «انسان اگر پرخوری کند، او را به رنج اندازد».

گسترش پژوهش‌های تغذیه‌ای در دو دهه اخیر در جهان، سبب توجه و تأکید بیشتر بر نقش تغذیه درست در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها شده است. تردیدی وجود ندارد که تغذیه هر فرد، ارتباط تنگاتنگی با وضعیت سلامت جسمی و روحی او دارد و مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی، سبب حفظ سلامت فرد و افزایش کارایی او می‌شود (۳۲).

ت: وعده‌های غذایی و سلامت

حضرت علی (علیه‌السلام) حتی در مورد «وعده‌های غذایی» و نقش آنها در سلامت، برای «وعده صبحانه» جایگاه ویژه‌ای بیان فرموده‌اند؛ ایشان در پاسخ به سؤال کسی که پرسید چه چیز باعث «طول عمر» می‌شود، مواردی را فرمود که یکی از آنها «خوردن غذا در بامداد» است.

۳- تقوا و پرهیزکاری

«همانا تقوا و ترس از خدا، دوای بیماری قلب‌ها، درمان امراض جسمانی، مرهم زخم جان‌ها، پاک‌کننده آلودگی نفس‌ها و روشنی‌بخش تاری چشم‌ها و ایمنی‌بخش اضطراب‌ها و نگرانی‌های شماست» (۹).

تقوا در کلام امام علی (ع) نه تنها منحصر به درمان «بیماری روحی و اخلاقی» نبوده، بلکه مستقیماً و به‌وضوح به عنوان «شفای بیماری‌های جسمی و آرام‌بخش نگرانی‌ها» معرفی شده است.

٤- اسلام

«آری، خداوند شما را به «اسلام» مفتخر کرد و برای ترویج و حمایت از آن برگزید؛ زیرا اسلام نامی از سلامت امت و کانونی از کرامت‌ها و بزرگواری‌هاست» (۲۱).

«ویلیام جیمز»، فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: «اگر ما خودمان را تحت اشراف خداوند متعال درآوریم و تسلیم او شویم، تمامی آرزوهایمان تحقق خواهند یافت» (۳۳).

در خصوص تاثیر دین و گرایش‌های مذهبی بر سلامت مطالعات گوناگونی انجام گرفته است است که از جمله این مطالعات می‌توان به مطالعه‌ای فراتحلیل که توسط یعقوبی و همکاران در سال ۱۳۹۴با عنوان "فراتحلیل رابطه گرایش مذهبی با سلامت روان" انجام گرفت اشاره کرد. در پژوهش ذکر شده بررسی پیشینه از میان تمام پژوهش‌های مرتبط با رابطه جهت‌گیری مذهبی با سلامت روان که در نشریات علمی پژوهشی فارسی چاپ شده‌اند، تعداد۱۰پژوهش را که از لحاظ روش‌شناختی مورد پذیرش بود، انتخاب و فراتحلیل روی آنها انجام گرفت. نتایج تحقیق فوق نشان‌دهنده ارتباط بالای بین گرایش مذهبی وسلامت روان بود (۳۴).

٥- سخنان حکمت آمیز

براستی این« قلب‌ها »مانند «بدن‌ها» افسرده و ملول می‌شوند، پس برای شادابی آنها از سخنان زیبای نهج‌البلاغه، حکمت‌آمیز استفاده کنید (۳۵ و ۳۶).

گفتار حکیمان اگر درست باشد درمان و اگر نادرست باشد درد جان است (۳۷)

در قرآن کریم کلمه حکمت ۲۰ بار بیان شده و مراد از آن، معارف و حقایقی است که از آیات قرآن بر می‌آید و با تغییر نگرش انسان به جهان و دادن بینش صحیح، زمینه‌های سعادت او را فراهم کرده و او را از گناهان بزرگ دور می‌کند.

علی (علیه‌السلام) دروازه حکمت است؛ سخنان حکیمانه او در «نهج‌البلاغه و دیگر متون علوی» خود سرچشمه‌ای سرشار از سخنان ملکوتی، ظرایف حکمت‌آمیز و شفابخش روح و روان است و از آنجا که« روان آدمی بر جسم» او احاطه دارد، کلام ایشان نسخه‌ای الهی و درمانگر بیماری‌های وجود انسان است.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

امام (علیه‌السلام) «مثل‌های درست و پندهای شفابخش» را از عوامل پذیرش حق در« قلوب پاک» و «انجام اعمال نیک» معرفی نموده‌اند (۳۸).

٦- دادن صدقه

صدقه دارویی شفابخش است (۳۹) .

بر اساس آیات قرآن صدقه نوعی تطهیر باطن و عامل «پاکی روح» از بخل، دنیاپرستی و مال‌دوستی بوده و موجب «رشد فضایل اخلاقی» در فرد و جامعه است.

۷- نماز و روزه‌داری

امام (ع) در نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۲ می‌فرمایند:

خداوند بندگانش را با «نماز و زکات و تلاش در روزه‌داری» حفظ کرده است تا «اعضا و جوارحشان آرام» و دیدگانشان خاشع و «جان و روانشان فروتن» و دل‌هایشان متواضع باشد و خودپسندی از آنان رخت بربندد.

یکی از مهم‌ترین عبادات اسلامی که در قرآن کریم آمده است و پیامبر اکرم صلی‌الله علیه، بزرگان و امامان علیهم‌السلام سفارش زیادی بر آن کرده‌اند، روزه است. «وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عَشِيًّا: و آنان، صبحگاهان و شامگاهان، روزیِ ویژه خویش را دارند» تاکیدی قرآنی در سوره مریم بر خوردن وعده ناشتایی و شام است که در احادیث مختلف نیز از نخوردن این دو وعده نهی شده است (۴۰). روزه‌داری تاثیر شگرفی بر جنبه‌های مختلف انسان ازجمله سلامت جسمی و روحی انسان، کنترل سطح کلسترول، کنترل سطح تری‌گلیسرید، کاهش ابعاد افسردگی، روان پریشی، اضطراب، وسواس، حساسیت بین فردی، فوبی، خصومت و افکار پارانوییدی دارد. یکی از مهم‌ترین تاثیرات روزه بر بدن انسان، تاثیر آن بر عملکرد سیستم ایمنی بدن است. به‌طور قابل توجهی مشخص شده است که نشانگرهای زیستی التهابی مانند IL-6 و پروتیین واکنشی C با روزه‌داری متناوب کوتاه‌مدت و طولانی به‌طور معنی‌داری سرکوب می‌شود. در بزرگسالان دارای اضافه وزن، محدودیت کالری (CR) باعث بهبود یافته‌های بالینی برای بیماران مبتلا به آسم متوسط وکاهش نشانگرهای استرس اکسیداتیو و التهابی و کاهش نشانگرهای خطر بیماری متابولیک می‌شود (۴۱) که موارد ذکر شده همگی در افزایش طول عمر تاثیر بسزایی دارند.

تاثیر دیگر روزه بر عملکرد مغز است، به این صورت که در پستانداران محدودیت غذا منجر به کاهش اندازه اکثر ارگان‌های بدن به جز مغز و بیضه‌ها می‌شود. از جنبه تکاملی، این روند دلالت بر این دارد که محافظت از عملکرد شناختی بالای مغز، تحت شرایط کمبود غذا از اهمیت به سزایی برخوردار است. در حقیقت، یک ویژگی رفتاری محافظت شده در تمام پستانداران در عملکرد بالای مغز در هنگام گرسنگی و عدم تحرک و فعالیت در هنگام سیری وجود دارد (۴۲).

همچنین نتایج تحقیقات نشان‌دهنده تاثیر روزه به عنوان پتانسیل بالقوه برای کاربرد در پیشگیری و درمان سرطان است. اگرچه اطلاعاتی که نشان‌دهنده آزمایش بر روی انسان جهت پیشگیری روزه از ابتلا به سرطان وجود ندارد، اما تاثیر روزه بر سطوح IGF-1، انسولین، گلوکز و اجسام کتونی می‌تواند یک محیط حفاظتی برای کاهش آسیب به DNA و کاهش سرطان‌زایی به وجود آورد. مطالعات نشان داده که افزایش سطح فاکتور رشد شبه انسولین-۱ (IGF-1) با خطر افزایش بدخیمی‌های خاصی مرتبط است و افراد دارای IGF-1 کم (به علت کمبود گیرنده هورمون رشد) به ندرت مبتلا به سرطان می‌شوند (۴۳). به علاوه هنگام آسیب به DNA سلول آنها به سمت مرگ برنامه‌ریزی‌شده پیش می‌روند. در یک مطالعه که بر روی افراد سرطانی انجام گرفته نشان داده شده که شیمی درمانی به همراه روزه می‌تواند باعث کاهش عوارض جانبی ناشی از سمیت شیمی درمانی شود (۴۴).

۸- شب زنده‌داری

امیرمومنان (علیه‌السلام) می‌فرمایند: "شب زنده‌داری مایه سلامتی بدن است".

عادت زود خوابیدن و بیداری در سحرگاهان به میزانی که طبیعت آدمی طاقت آن را داشته باشد بهترین زمان برای راز و نیاز و عقده‌گشایی دل با پروردگار است.

وضو ساختن، تلاوت آیات قرآن همراه با تفکر و تدبر، نماز و طلب استغفار از پروردگار عالم در اوقات شب به‌ویژه بین‌الطلوعین مرهم جان آدمی و سبب درجات عالی کمال نشاط و صفای روح و نیز تقویت اراده و بردباری می‌گردد (۴۵).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی امامان معصوم (علیهم‌السلام)، همان هدف دین و قرآن کریم، یعنی هدایت مردم به سوی خداست. در این راستا، آنان مردم را گاه با درخواست خودشان و گاه از طریق توصیه‌های بهداشتی، تغذیه‌ای و سلامتی، با ابعاد مختلف سلامت آشنا نموده‌اند. عمل به رهنمودهای امام علی (علیه‌السلام) در کتاب بی‌بدیل نهج‌البلاغه، می‌تواند به سلامت جسمانی و روانی که لازمه رسیدن به کمال انسانی است، بینجامد. در نهایت، می‌توان گفت که «شفا» در نهج‌البلاغه، مفهومی جامع است که هم سلامت جسم و هم سلامت روح را در بر می‌گیرد و عوامل مؤثر بر آن، از تغذیه و بهداشت فردی گرفته تا ایمان و اخلاق، همگی در یک منظومه به هم پیوسته قرار دارند.

ملاحظات اخلاقی: دراین مقاله ازاصول اخلاق در پژوهش پیروی شده است؛ پژوهش به صورت مروری بوده و در نگارش مطالب بدون جانب‌داری و از منابع معتبر استفاده گردیده است.

تضاد منافع: نویسنده اعلام می‌نمایدکه تضاد منافعی دراین پژوهش وجود ندارد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

References

1. Holy Quran; Surah Baqarah, Verse 225.
2. Tabatabaei SMH. Tafsir al-Mizan. Translated by Mousavi Hamedani SMB. Vol 2. Tehran: Mohammadi Publications, 1977; p. 223-4.
3. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Hikmat 388.
4. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Hikmat 225.
5. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Hikmat 256.
6. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 110.
7. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Hikmat 371.
8. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 133.
9. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 198.
10. Asadi Mobarakeh M, Ziaeirad M. Comparing the Effect of Aromatherapy With Geranium and Lemon Essential Oil on Situational Anxiety and Physiological Indices of Patients After Coronary Angioplasty. Complementary Medicine Journal. 2022; 11(4): 316-29. [In Persian]
11. Bahrami Boeni R. What is and is the denial of the generality of honey healing According to verse 69 of Surah An Nahl At Famous Interpretations Two sects Interpretations. Journal of Quran and Medicine. 2023; 8(1): 109-19. [In Persian]
12. Sarpe AM, Dodul C, Vlase EA, Onisor C, Niculet E, Ciobotaru OC, et al. Mental Manifestations and Biomarkers of Alcohol Consumption. Life. 2024, 14: 873.
13. Araqi E, Vahedian M. Study on susceptible and damages from motorcycle accidents in Mashhad in 2005. Intern Med Today. 2007; 13(1): 34-9. [In Persian]
14. Nasr V, Nasr N, Malakzadeh Z, Malekzadeh-Mobaraki F, Karamkhani M. Evaluating the Effectiveness of the Islamic-based Training of Alcohols Disadvantages on Reduce Alcohol Craving and Relapse in Individuals with a History of Alcohol Addiction in the Alcoholics Anonymous (AA) in Tehran, 1396. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020; 6(1): 36-46.
15. Khodayari Shoti N. Studying the Health Dimensions and Its Individual and Social Packages from the Perspective of the Holy Qur'an. Islam and Health Journal. 2022; 7(1): 24-39. [In Persian]
16. Holy Quran; Surah Al-Isra', Verse 82.
17. 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. [In Persian]
18. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 176.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

19. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 158.
20. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 193.
21. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 152.
22. Shahhoseini H. Islamic psychology in the present era: investigating the effect of listening to the Holy Quran on the mental health of families. Journal for Approach to Philosophy in Schools and Organizations. 2022; 1(1): 22-32. [In Persian]
23. Hosseini SB, Yaghoubi M, Dehghani R. Evaluating the Effect of Binaural Beats of the Sound of the Verses of the Holy Quran on the Changes of Delta and Theta Brain Waves Based on the Findings Obtained From the Electroencephalographs. Journal of Quran and Medicine. 2022; 6(4): 80-6. [In Persian]
24. Badri A, Abdi M. Healthy Diet Pattern in Fiqh Narrations: Al-Kafi, Kitab Al-At'ima: Case Study. Islam and Health Journal. 2021; 6(1): 76-82. [In Persian]
25. Aqa Jamal Khansari M. Gharr al-Hakam. University of Tehran, 4th Edition; 1987.
26. Mahluji S, Ebrahimzadeh Attari V, Saghafi-Asl M, Ghorbani A. The Effect of Halal Nutrition and Avoidance of Haram on Physical, Mental and Moral Health of Humans based on Holy Quran and Authentic Hadith of the Prophet Muhammad (PBUH) and Twelve Imams. Journal of Quran and Medicine. 2021; 5(3): 35-41. [In Persian]
27. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 182.
28. Dehvan F, Soleimani M, Mahmodi M. Evaluation of the Prevalence of Abdominal Obesity and its Related Factors in Patients with Stroke. Qom Univ Med Sci J. 2020; 14(9): 50-8. [In Persian]
29. Kulayni M. Usul al-Kafi. Vol 6, 1984; p.317. [Arabic]
30. Majlisi MB. Bihar al-Anwar. Beirut: Muʾassasat al-Wafāʾ, 1983; p. 84, Hadith 18.
31. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 160.
32. Khosravi M, Ghorbani AR. Investigating the Role of Traditional Nutrition in the Mental and Social Health of Adolescents. Strategic Rssearch on Social Problems in Iran. 2021; 9(4): 117-38. [In Persian]
33. William J. Religion and Psychology. Translated by Ghaeini M. Tehran, Dar Al-Fekr Publications. 2008; p. 241-70.
34. Yaghoobi A, Orooti Movafagh A, Chegini AA, Mohammadzadeh S. Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health. Quarterly of Educational Measurement. 2015; 6(21): 113-30.
35. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Hikmat 91.
36. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Hikmat 197.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]

37. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Hikmat 265.
38. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Sermon 83.
39. Seyed Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Dashti M. First Edition. Tehran: Ghadr Velayat Publications. 2014; Hikmat 7.
40. Holy Quran; Surah Maryam, Verse 62.
41. Feyzi P, Mousavi Jajarmi SM, Oroojalian F, Amani A. The Effect of Ramadan Fasting on the Immune System Function. North Khorasan University of Medical Sciences 2023; 14(4): 126-30. [In Persian]
42. Weindruch R, Sohal RS. Caloric intake and aging. N Engl J Med. 1997; 337: 986-94.
43. Chan JM, Stampfer MJ, Ma J, Gann P, Gaziano JM, Pollak M, et al. Insulin-like growth factor-I (IGF-I) and IGF binding protein-3 as predictors of advanced-stage prostate cancer. Journal of the National Cancer Institute. 2002; 94(14): 1099-106.
44. Safdie FM, Dorff T, Quinn D, Fontana L, Wei M, Lee C, et al. Fasting and cancer treatment in humans: A case series report. Aging (Albany NY). 2009; 1(12): 988-1007.
45. Rezaei Esfahani MA. Tafsir Quran Mehr. Qom Publications of Quranic Interpretation and Sciences Research. 2008. Vol 12; p.138.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-06]