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

Studying the Health Dimensions and Its Individual and Social Packages from the Perspective of the Holy Qur'an

Nasser Khodayari Shoti (PhD) [1]*

1. Department of Basic Sciences, Faculty of Paramedicine, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran.

Article Type:
Review Paper

Received:
21 Sept. 2022
Revised:
25 Feb. 2023
Accepted:
4 Mar. 2023
Published Online:
13 Mar. 2023

ABSTRACT

Background and aim: The consideration of the Qur'an and the content of its verses from the point of view of health is the focus of attention of many health researchers. The aim of this study was to investigate the effect of health on human guidance and perfection in the Qur'an. The Qur'an has been presented as a book of guidance for all humanity. Human leadership requires health. Considering the fact that man is the caliph of God and is defined both materially and spiritually, the provision of health should also be considered in the same way. It is very important to study different areas and packages of comprehensive health from the perspective of the Holy Qur'an.

Materials and methods: Fifty articles from electronic databases and search engines like SID, Google Scholar, Pumped, Civilica, as well as interpretations and books related to the individual and social health package were considered from the perspective of the Qur'an.

Findings: The Qur'an considers health as a prelude to human guidance and happiness, and in this direction, it presents a wide range of homogeneous packages in the individual and social dimensions, each of which completes a link in the chain of health. Packages that include objective health strategies can have a positive impact on the promotion and management of physical and mental health of individuals.

Conclusion: This study showed that there was a significant relationship between following the recommendations of the Qur'an and their implementation in the field of health. The recommendations of the Qur'an are included in homogeneous and consistent packages with all aspects of health that a person needs to achieve happiness and ensure his guidance.

Keywords: **Qur'an, Dimensions of health, , Individual and social packages**

Cite this article: 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.

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

*Corresponding Author: Nasser Khodayari Shoti
Address: Department of Basic Sciences, Faculty of Paramedicine, Tabriz University of Medical Sciences, Daneshgah Ave., Tabriz, Iran.
E-mail: Khodayar@gmail.com

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

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

بررسی ابعاد سلامت و بسته‌های فردی و اجتماعی آن از منظر قرآن کریم

ناصر خدایاری شوطی (PhD) [1*]

۱. گروه علوم پایه، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران.

چکیده

نوع مقاله:
مقاله مروری

دریافت:
۱۴۰۱/۶/۳۰
ویرایش:
۱۴۰۱/۱۲/۶
پذیرش:
۱۴۰۱/۱۲/۱۳
انتشار:
۱۴۰۱/۱۲/۲۲

سابقه و هدف: نگاه به قرآن و محتوای آیات آن از دریچه سلامت، مورد توجه بسیاری از محققان سلامت بوده است. هدف اساسی پژوهش حاضر، بررسی تاثیر سلامت در هدایت و کمال انسانی در قرآن است. قرآن به‌عنوان کتاب هدایت برای عموم انسان‌ها معرفی شده است. هدایت انسان مستلزم برخورداری از سلامت است. با توجه به اینکه انسان خلیفه خداوندی و موجود دو مادی و معنوی تعریف شده است؛ به تامین سلامت نیز باید همین‌گونه نگریسته شود. بررسی زمینه‌ها و بسته‌های مختلف سلامت همه‌جانبه از منظر قرآن کریم، بسیار حائز اهمیت می‌نماید.

مواد و روش‌ها: در مطالعه مروری حاضر، پنجاه مقاله از پایگاه‌های الکترونیکی و با موتورهای جستجوگر SID، Google Scholar، PubMed، سیویلیکا و تفاسیر و کتب مرتبط با بسته‌های فردی و اجتماعی سلامت از منظر قرآن مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها: قرآن سلامت را مقدمه هدایت و سعادت انسان می‌داند و در این جهت، بسته‌های همگنی را در بعد فردی و اجتماعی در گستره وسیع ارائه می‌کند که هر یک، حلقه‌ای از حلقات زنجیره سلامت را تکمیل می‌کنند. بسته‌هایی که به منزله راهبردهای عینی سلامت، می‌توانند نتایج سودمندی در جهت تامین و مدیریت سلامت جسمی و روحی انسان به دنبال داشته باشند.

نتیجه‌گیری: مطالعه حاضر نشان می‌دهد که بین عمل به توصیه‌های قرآن و تحقق آنها در زمینه سلامت، رابطه معناداری وجود دارد. توصیه‌های قرآن در قالب بسته‌های همگن و همخوان با تمام ابعاد سلامت مورد نیاز انسان برای نیل به سعادت و تضمین هدایت او است.

واژگان کلیدی: **قرآن، ابعاد سلامت، بسته‌های فردی و اجتماعی**

استناد: ناصر خدایاری شوطی. بررسی ابعاد سلامت و بسته‌های فردی و اجتماعی آن از منظر قرآن کریم. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۱؛ ۷(۱): ۳۹-۲۴.

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

* **مسئول مقاله:** ناصر خدایاری شوطی
آدرس: تبریز، خیابان دانشگاه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دانشکده پیراپزشکی، گروه علوم پایه.
رایانامه: khodayar@gmail.com

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

مقدمه

به‌طور کلی به دلایلی به آیاتی در زمینه طب در قرآن بر می‌خوریم. مقدم بر هر دلیلی این است که قرآن حاوی اصول کلی نیازهای بشری است. خداوند می‌فرماید:«هیچ تر و خشکی نیست که در قرآن نباشد» (۱). در جهان، مرکزیّتی برای اطلاعات وجود دارد. «فِی کِتابٍ مُبِینٍ» و «خدای متعال کتابی را برای انسان‌ها فرستاد که بیان‌کننده تمامی مطالب در تمامی زمینه‌های لازم برای سعادت انسان است (۲). وجود ۱۶۰ آیه در زمینه غذا، اهمیت آن را بیان می‌نماید. وجود چهار کلمه "فلینظر" در قرآن؛ نشانگر اهمیت موضوع غذاست. در قرآن کریم چهار بار کلمه شفا بیان شده است؛ آل عمران آیه ۱۰۳، توبه آیه ۱۰۹، اسراء آیه ۸۲، نحل آیه ۶۹. در حقیقت غذای انسان داروی اوست و داروی او غذای او معرفی شده است! حیواناتی که در نقاط مختلف جهان زندگی می‌کنند نیاز به دارو ندارند و معمولا بیمار نمی‌شوند. همه موجودات در جهان هستی طبق غریزه غذا می‌خورند به جز انسان که از غریزه خود عدول می‌کند و هرج و مرج را اشاعه می‌دهد (۳).

نوع تغذیه در رفتار آدمی اثر به‌سزایی دارد و می‌تواند او را سخی و یا شقی گرداند. خداوند می‌فرماید: «ای رسولان ما، از روزی پاک و حلال بخورید و کار شایسته کنید که من به آنچه انجام می‌دهید آگاهم.» (۴) و در جای دیگر می‌فرماید: «... یا خونی که از بدن حیوانی بیرون ریخته شده باشد و یا گوشت خوک که حرام است». (۵) از دو آیه مذکور استفاده می‌شود که که غذای روزمره انسان چقدر در زندگی او تاثیر دارد! خدا به انسان‌ها در سرای آخرت بر مبنای اعمالی که انجام داده‌اند پاداش و جزا می‌دهد از جمله؛ به نیکوکاران چنین پاداشی را در نظر گرفته است. در آیات می‌بینیم که خداوند به انسان‌ها ابتدا غذا را پاداش می‌دهد، سپس نعمت‌های دیگر را ارزانی می‌دارد؛ اما خداوند به بدکاران چنین جزایی را می‌دهد: «لاکلون من شجر من زقوم» (۶). خدا در آیه مذکور بدکاران را غذا (زقوم) مجازات می‌کند. باز هم به اهمیت غذا پی می‌بریم چه در بهشت و چه در جهنم! (۳).

با تامل در مضامین آیات می‌توان فهمید؛ پاره‌ای از دستورات با هدف زیبا کردن اخلاق مردم و هدایت آنان ارائه گردیده است. به همین دلیل نباید از قرآن انتظار اطلاعات پزشکی به معنای وسیع داشت؛ اما اینکه بگوییم علم پزشکی در قرآن وجود ندارد، صحیح نیست. در قرآن اطلاعات مختصری به‌ویژه در مورد تولد انسان، نسل، آناتومی، فیزیولوژی، آسیب‌شناسی، بیماری‌های جسمی و روانی، روش‌های درمان و مرگ بیان شده است (۷). هدف قرآن از بیان مسائل بهداشتی، اصول سلامتی و سطوح پیشگیری، می‌تواند در هموارسازی راه سعادت به سوی خداشناسی، تحریک کنجکاوی بشر در فهم معارف قرآن، تشویق مسلمان و حتی غیرمسلمان به تحصیل علم، جاودانه و موضوعات علمی، پیشگیری از اختلالات و بیماری‌ها، آرامش روحی، حفظ سلامتی و ... باشد (۸). از سوی دیگر، آیاتی که در خصوص بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها در تمام ابعاد آن و همچنین اختلالات اجتماعی مطرح شده، با علوم روز منطبق بوده و علاوه، پرده از بسیاری از ابهامات بشری با نظریه پردازی‌های علمی بردارد؛ پس تعارضی میان قرآن و علوم روز وجود ندارد؛ چون قرآن، وحی الهی و معجزه جاویدان خداوند به پیامبر اکرم است: «هیچ باطلی، نه از پیش رو و نه از پشت سر، به سوی آن نمی‌آید» (۹ و ۱۰).

در بررسی مبانی سلامت و تندرستی در قرآن به مفاهیم مهمی برمی‌خوریم. واژه‌ی «السلام» از ماده‌ی «سلم» و یکی از اسماء الهی است که در قرآن کریم نیز آمده و بنابر گفته‌ی علما، به معنی سالم بودن خداوند از هر عیب و نقص و فناپذیری است (۱۱). علاوه بر قرآن، در برخی سنت‌های بشری نیز سلامت از جایگاه رفیعی برخوردار است. در سنت هندو، «سلامت» به معنای ادامه حفظ بهترین عملکرد ممکن بدن انسان در شرایط عادی، و گاهی اوقات حتی غیرعادی، محیطی است. آموزه‌های دینی هندو درباره زندگی سالم و ملاحظات اخلاقی در صورت رعایت دستورات مندرج در سیستم به اهداف معنوی ختم می‌شود. هاتا یوگا یک سیستم مراقبت از بدن است که به چنین سلامتی کمک می‌کند و همچنین بیماری را از طریق تنظیم عملکرد عضلانی و راه‌های دیگر اصلاح می‌کند. ما با علاقه، مقاله "سرودهای ودا در مورد مراقبت بیمار محور و آموزش بیمار" را خواندیم (۱۲).

اسلام نیز بر اهمیت سلامت تاکید دارد و فعالیت‌هایی را برای ارتقای سلامت افراد ترویج می‌کند. آیات و روایات قرآنی مملو از اشاراتی به فعالیت‌های ارتقای سلامت هستند. گسترش آگاهی بهداشتی در میان بیماران و پزشکان مسلمان با استفاده از این متون مقدس احتمالاً تأثیر زیادی بر رفتارهای آنها خواهد داشت (۱۳).

اعلام نیاز اساسی بدن به تغذیه با توجه به تجربی بودن بیماری؛ عدم تحمیل مطالب مبتنی بر حدس و گمان به قرآن در زمینه پزشکی و بهداشت؛ عدم امکان استخراج تمام علوم بهداشتی و پزشکی از ظاهر آیات قرآن؛ لزوم اذعان به هماهنگی قرآن با طب و علوم بهداشتی؛ به نفع سلامتی، کرامت انسانی؛ انسان سالم؛ یعنی همان چیزی است که خداوند می‌خواهد مورد توجه قرار گیرد. رابطه گناه و سلامتی؛ تأثیر آرامش بر سلامت جسمی و روانی؛ بیان بهبودی جسمانی در قالب دستورات پیشگیرانه؛ اعتقاد به خواندن قرآن و آثار آن در شفای بیماری‌ها و اینکه ریشه علم پزشکی در وحی الهی است از اصول مهم بهداشتی است که در قرآن ذکر شده است (۱۴).

اسلام به بدن سالم اهمیت می‌دهد. برای اینکه یک دین قابل اجرا باشد، اول از همه باید فرد سالم باشد. حفاظت از جان، ذهن و نسل از طریق حفظ سلامت امکان‌پذیر است؛ بنابراین دین زندگی سالم و تن سالم را به عنوان اولویت اول می‌پذیرد. در این زمینه روزه که در اسلام واجب است نیز به اهمیت تغذیه سالم اشاره دارد. یک رژیم غذایی سالم، عنصر اساسی برای داشتن بدنی سالم است. لازمه یک رژیم غذایی سالم، مصرف متعادل است (۱۵).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

راهکارهایی که قرآن کریم جهت حفظ بهداشت روان و در راستای کاهش فشار روانی انسان ارائه نموده در این کتاب الهی به نحو دقیق و به تفصیل بیان گردیده است. راهکارهای شناختی از قبیل: توجه قلبی به خداوند، دعا، نماز، قرائت قرآن، روزه، تشریع قوانین بازدارنده از اعمال ناشایست، تشریع قوانین کنترل و تعدیل‌کننده قوا و غرائز همچون غریزهٔ جنسی از قبیل حجاب، ممنوعیت انحرافات جنسی. راهکارهای اجتماعی در قالب حمایت اقتصادی از اقشار آسیب‌پذیر، التفات به یتیمان، حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی، توجه به مأموریت به وظیفه و نه نتیجه و پرهیز از سوء ظن نسبت به مردم و راهکارهای عاطفی جهت تأمین بهداشت روانی از قبیل: محبت به پدر و مادر و صله رحم (گسترش نظام حمایت خانواده)، سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت و توبه و ... (۱۶).

مواد و روش‌ها

در مطالعه مروری حاضر، پنجاه مقاله از پایگاه‌های الکترونیکی و با موتورهای جستجوگر SID، Google Scholar، PubMed، سیویلیکا و تفاسیر و کتب مرتبط با بسته‌های فردی و اجتماعی سلامت از منظر قرآن کریم مورد بررسی قرار گرفته‌اند. کلیدواژه‌های غذای حلال، اصول تغذیه، غذا وسیله آزمایش و تفکر، اهمیت شیر مادر، سلامت روان، طهارت و پاکیزگی، نیایش و دعا، خواندن قرآن و تأثیر آن در کاهش اضطراب، سفارش به اجتناب از ترس و اضطراب، میوه‌های قرآن و خواص آن، پیشگیری از جرم، پرهیز از پرخوری، آب و هوا، سلام و سلامت، قرآن شفای دردها و راهنمای جامعه سالم، ازدواج، آرامش و سلامت، خانواده و سلامت، روزه‌داری و فواید اجتماعی آن، عفت و سلامت، شاخص‌های جامعه سالم و سلامت جسم و روح در انبیا و ائمه (ع) در حوزه سلامت فردی و اجتماعی با استفاده از دست کم ۵۰ مقاله و تفاسیر معتبر قرآنی مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها

بررسی‌ها نشان می‌دهد که سلامت و بیماری به همان اندازه که یک موضوع اجتماعی و فرهنگی است، یک موضوع پزشکی است. اگرچه ابعاد اجتماعی و فرهنگی سلامت از دیرباز مورد غفلت قرار گرفته است؛ اما امروزه بعد اجتماعی سلامت از نظر جامعه‌شناختی ضروری تلقی می‌شود (۱۷). با توجه به عنوان پژوهش، ابعاد سلامت را در محور بسته‌های فردی و سپس اجتماعی آن مورد بحث و بررسی قرار خواهیم داد:

الف. بسته‌های سلامت فردی در قرآن کریم

۱- غذای حلال و اصول تغذیه

رعایت قوانین بهداشتی در خوردن و آشامیدن همواره مورد توجه قرآن بوده است و یکی از مهمترین عوامل سلامتی، شادابی و طول عمر است. اگر انسان بداند چه بخورد، چقدر بخورد، چگونه بخورد و آگاهانه تمرین کند، بدون شک اکثر بیماری‌ها از جامعه بشری پاک می‌شود و مردم لذت و طراوت زندگی را خواهند چشید. بسیاری از مردم، سلامت، تندرستی و زندگی خود را فدای معده خود می‌کنند (۱۸). در سوره عبس آیات ۲۴ تا ۳۲، به انواعی از غذای انسان اشاره شده که نوعی از هرم غذایی را در ذهن متصور می‌سازد. امام علی (ع) می‌فرماید: هر کس درخت عشق برای انواع غذاها را در دل خود بکارد، میوه‌های انواع بیماری‌ها را درو خواهد کرد (۱۹). در سوره بقره می‌فرماید: «ای مردم از آنچه خدا در زمین آفریده حلال و پاکیزه بخورید» (۲۰). غذای حلال از بسیاری جهات به معنای غذای خوب و پاک است. علاوه بر این، می‌فرماید: «به تحقیق، خدا حرام گردانید بر شما مردار و خون و گوشت خوک را و آنچه را که به اسم غیر خدا کشته باشند، پس هر کس که به خوردن آنها محتاج و مضطر شود در صورتی که به آن تمایل نداشته و (از اندازه رمق) تجاوز نکند گناهی بر او نخواهد بود. محققا خدا آمرزنده است» (۲۱).

مصرف غذاهای حرام و همچنین تغذیه با روزی غیرحلال موجب عوارض متعدد جسمی و روانی شده و توفیق انجام کارهای نیک را نیز از فرد سلب می‌کند. برخی مطالعات در خصوص تأثیر مولکول‌های مواد غذایی بر ساختار ژنتیکی افراد، نشان داده‌اند که مصرف ترکیبات غذایی سالم و حلال می‌تواند موجب بهترین پاسخ ژنتیکی شود. خوردن غذای حلال افزون بر اثرات مثبت بر جسم و روح و رفتار فرد با حفظ امنیت اجتماعی موجب سلامت جامعه نیز می‌گردد (۲۲).

۱-۱- غذا وسیله آزمایش و تفکر

از منظر قرآن کریم، غذا وسیله آزمایش، عامل تفکر، تعقل، شکرگزاری، تکریم، سوگند و شفا و کرامت انسان است. (۲۳). قرآن از اهمیت توجه به غذا می‌گوید: «پس انسان باید به خوراک خود بنگرد». یعنی باید مراقب غذای خود بود. نزدیکترین شیء بیرونی به انسان غذای اوست که با دگرگونی جزئی از تار و پود وجود او شده و اگر به دست او نرسد در مدت کوتاهی از بین می‌رود و به همین دلیل قرآن نیز بر آن تاکید دارد (۲۴).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

در برخی از روایات و تفاسیر از غذا در آیه فوق به «علم» تعبیر شده است. مرحوم فیض کاشانی در تفسیر آیه بر این باور است: «ظاهر این آیه اطعام بدن است و رزق روح معنای تأویل آن است، نظری که آیه شریفه به آن دعوت می‌کند هر دو نظر است. هدایت خالق غذا یعنی الله، و همچنین کیفیت غذا و کیفیت غذا بر این اساس یعنی دقت در حلال بودن آن نظر رایج است (۲۵).

برخی نیز بر این باورند که منظور از نگاه کردن به غذا این است که وقتی انسان سر سفره می‌نشیند دقیقاً می‌بیند که چگونه آنها را آماده می‌کند. حلال است یا حرام؟ مشروع است یا نامشروع؟ برخی به این نتیجه رسیده‌اند که احتمال دارد که این آیه هم شامل معنای ظاهری نگاه، یعنی نگاه با تأمل و هم شامل معنای باطنی، یعنی توجه به چگونگی دریافت علم از دیگران باشد (۲۶).

۱-۲- اهمیت شیر مادر

یکی از مسائلی که می‌تواند در رشد و ارتقای سلامت روحی و روانی کودکان و نیز تکامل مطلوب آنان، تأثیر بسزایی داشته باشد و حتی آثار آن در آینده نیز سلامت افراد جامعه را تحت تأثیر خود قرار دهد، تغذیه کودک با «شیر مادر» است؛ زیرا تغذیه کودک با شیر مادر، بسیار فراتر از انتقال مواد غذایی است و ارزش و اهمیت آن در دو سال اول زندگی کودک، به‌گونه‌ای است که می‌توان از آن به عنوان هدیه و نعمتی الهی جهت پاسخگویی به نیازهای کودکان و تکامل روحی و جسمی آنان نام برد (۲۷).

قرآن کریم در بیان این مهم می‌فرماید: «و مادران بایستی دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند، البته آن کسی که خواهد فرزند را شیر تمام دهد؛ و به عهده صاحب فرزند است (یعنی پدر) که خوراک و لباس مادر را به حد متعارف بدهد، هیچ کس را تکلیف جز به اندازه طاقت نکنند، نه مادر باید در نگهبانی فرزند به زحمت و زیان افتد و نه پدر بیش از حدّ متعارف برای کودک متضرر شود» (۲۸). قرآن کریم در چند آیه شریفه از جمله: آیات ۱۲۲ سوره بقره؛ ۱۵ احقاف؛ ۱۴ لقمان؛ ۶ طلاق و ... به اهمیت موضوع تغذیه با شیر مادر پرداخته است و دوره کامل شیردهی را دو سال تمام دانسته است (۲۹). در مقاله‌ای به ۱۱ فایده شیردهی مادر اشاره شده است (۳۰).

۲- سلامت روان و حفظ تعادل

انسان موجودی مرکب از جسم و روح است. اسلام به بهداشت جسم و روح بسیار اهمیت می‌دهد؛ زیرا تن نه تنها مرکب رهوار روان، بلکه عامل تکامل و تطور آن است. از همین رو تن و روان در یکدیگر تاثیر متقابل دارند و صحت و سلامت هر یک در آن دیگری نیز تاثیرگذار است. یکی از آموزه‌هایی که پیامبر(ص) از سفر معراج برای بشریت آورده، آموزه‌هایی است که در سردرهای بهشت و دوزخ نوشته شده و ۵۳ آموزه الهی و راهنمای زندگی و فلسفه و سبک زندگی اسلامی و الهی است. پیامبر (ص) طبق نقل عبدالله بن مسعود در سفر معراجی خود به بهشت و دوزخ بر سر در هر یک از درهای هشت‌گانه بهشت و هفت‌گانه دوزخ دستورهایی را دیده و برای مردم به ارمغان آورده است. از جمله: و بر در سوم بهشت نوشته شده است: لا إله الا الله، محمّد رسول‌الله، علیّ ولیّ‌الله. برای هر چیزی چاره‌ای است و چاره صحت در دنیا چهار خصلت است: کم‌خوری، کم‌گویی، کم‌خوابی و کم‌جماعی [البته در نسخه دیگر آمده: کم‌گویی، کم‌خوابی، کم‌روی و کم‌خوری] (۳۱).

قرآن اصطلاحات بسیاری را با اشاره به مفهوم سلامت روانی که در علم جدید به «نفس لوامه» (نفس ملامت‌گر) و نفس مطمئنه (نفس آرام) معروف است، ارائه می‌کند. سلامت روان قرآنی اصطلاحی است که از مفهوم اسلام بر اساس علم روح و بر اساس دین ابداع شده است. الجنید (۲۰۲۱) یک پروژه "روانشناسی اسلام‌محور" را به عنوان یک فرآیند روانشناختی برای سلامت روان مسلمانان ایجاد کرد. اسلام نسبت به سایر منابع روانشناختی در جایگاه برتر قرار دارد (۳۲). قرآن از دو جهت زندگی مردم را بهبود می‌بخشد: اول؛ گاهی از بیماری‌های روحی، اخلاقی و اجتماعی پیشگیری می‌کند و در نتیجه سلامت روان افراد را تضمین می‌کند. دوم؛ گاهی به درمان بیماری‌ها می‌پردازد که به منزله پیشگیری ثانویه است. آیاتی در مورد راه‌های تأمین سلامت روان، ارتباط با سرچشمه وجود و انجام عبادت وجود دارد: «کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد، می‌دانندکه با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد» (۳۳).

۳- طهارت و پاکیزگی

در مورد فواید طهارت؛ اعم از وضو و غسل چنین آمده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که برای نماز برمی‌خیزید، پس چهره‌هایتان و دست‌هایتان را تا آرنج بشویید؛ و سرهایتان و پاهایتان را تا برآمدگی روی پاها مسح کنید. و اگر جُنُب هستید، پس پاک کنید. و اگر بیمارید یا در مسافرتید [و] یا یکی از شما، از مکان پستِ (دستشویی) آمد، یا با زنان تماس داشتید، و آبی نیافتید، پس بر زمینِ پاکِ تیمّم کنید؛ و از آن، بر چهره‌ها و دست‌هایتان بکشید. خدا نمی‌خواهد، تا بر شما هیچ تنگ بگیرد، و لیکن می‌خواهد، تا شما را پاک سازد و نعمتش را بر شما تمام نماید؛ تا شاید شما سپاسگزاری کنید» (۳۴). در بررسی فواید معنوی و بهداشتی وضو و تیمم همین بس که چون انسان خود را آماده حضور در محضر خدا می‌نماید و در واقع همچنان که از مفهوم کنایی وضو به دست می‌آید. سر تا پا، مطیع و فرمانبردار خدا می‌گردد تا افزون بر سخن گفتن با خدا، عامل به آنچه می‌گوید گردد، با گفتن «بسم الله الرحمن الرحیم» تنها امید به رحمت خدا داشته باشد. در مقابل نعمات او با اطاعت و بندگی‌اش شکرگزاری نماید. او را مالک روز جزا بداند و ایمان به معاد داشته باشد. تنها او را بپرستد و تنها از او یاری بجوید. از او راه مستقیم هدایت را طلب نماید. راه و طریق کسب نعمت و روزی را از او بخواهد و از راه مغضوبین و گمراهان بپرهیزد (۳۵).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

٤- نیایش و دعا

ویلیام جیمز روانشناس در مورد ایمان و نیاز به گرایش دینی می‌گوید: "ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد". کارل یانگ روان‌کاو معروف، می‌گوید: «در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت‌های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام؛ اما از میان بیمارانی که در نیمهٔ دوم عمر خود به سر می‌برند (یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توانم بگویم که تک‌تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده‌اند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمان به پیروان خود می‌دهند نداشتند و تک‌تک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند، به‌طور کامل درمان شدند» (۳۶).

نیایش و دعا در قرآن چنین بیان شده است: «و چون بندگان من (از دوری و نزدیکی) من از تو پرسند، من به آنها نزدیکم، هرگاه کسی مرا خواند دعای او را اجابت کنم. پس باید دعوت مرا (و پیغمبران مرا) بپذیرند و به من بگروند، باشد که راه یابند» (۳۷). قرآن بارها از دعا یاد کرده و مردم را به نماز تشویق کرده و وعده استجابت در این زمینه را داده است. دعا کردن به درگاه خداوند، یاری خواستن از قدرت بیکران اوست. در هنگام نماز نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خداوند برقرار می‌شود؛ به گونه‌ای که انسان می‌تواند رنج ناگفتنی خود را با او در میان بگذارد. خداوند می‌فرماید: «بگو اگر دعای شما نباشد، پروردگارم هیچ اعتنایی به شما نمی‌کند» (۳۸). مفهوم آیه، این است که اگر خداوند به شما عنایت داشته است به خاطر دعاهای شما بوده است نه چیز دیگر.

دعا و نیایش به صورت فردی و یا جمعی، یک مداخله سنتی برای تسکین بیماری و پیشبرد سلامتی است. مطالعات نشان می‌دهد دعا و نیایش از چهار طریق بر سلامت افراد تأثیر مثبت دارد: الف. آرام‌سازی ب. پلاسبو: به اعتقاد کارشناسان، اثرات دعا و نیایش همچون دارونما ممکن است ۵۰ الی ۷۰٪ اثرات درمانی استاندارد دارویی یا جراحی را داشته باشد ج. ایجاد احساسات مثبت همچون امیدواری، عشق و سرور، اعتماد و دلگرمی. کانال مداخله ماوراءالطبیعه: منشأ همه علوم به سوی حکمت اولی اوج می‌گیرد و آن حکمت اولی را ابوعلی سینا علم ماوراءالطبیعه می‌نامد. در درون بدن آدمی جوهری مابعدالطبیعه نهفته است که فقط عده خاصی آن را می‌شناسند و نیاز به دارو ندارد؛ زیرا خود دارویی فسادناپذیر است. امام باقر ع می‌فرماید: "بهترین و برترین عبادت دعا است" (۳۹). ۶۰۴ نفر از دانش‌آموزان شهرستان قم در مقطع دبیرستان از مناطق چهارگانه قم به طور تصادفی انتخاب شدند. پس از اجرای دو پرسش‌نامه داده‌های به‌دست آمده با استفاده از فنون آماری مربوطه تجزیه و تحلیل شد و این نتایج به دست آمد؛ بین تقیّد به نماز و سطح اضطراب دانش‌آموزان، رابطه معنادار وجود دارد و هر قدر تقیّد دانش‌آموزان به نماز بیشتر باشد، از آرامش روانی بیشتری برخوردار می‌شوند. تقیّد دانش‌آموزان دختر به نماز بیشتر از دانش‌آموزان پسر است. رابطه تقیّد به نماز و اضطراب حالت، بیشتر از رابطه تقیّد به نماز و اضطراب صفت است؛ یعنی نقش تقید به نماز در کاهش اضطراب حالت بیشتر است (۴۰). قرآن کریم در مورد نتیجه سازنده نماز می‌فرماید: «و نماز را برپا دار، زیرا نماز از انجام کارهای زشت و زشت باز می‌دارد» (۴۱).

همچنین، خداوند متعال در آیه ۴۳ سوره انعام می‌فرماید: «پس ای کاش هنگامی‌که سختی و ناگواریی از سوی ما به آنان می‌رسید، تضرع و زاری می‌نمودند، لیکن دل‌هایشان قساوت پیدا نموده و سنگدل گردیده بودند». خداوند در آیه شریفه مزبور هشدار می‌دهد: «اگر کافران تضرع و زاری می‌نمودند، خداوند سختی و ناگواری و خشم و عذاب و عقاب خویش را از آنان برمی‌داشت و ناراحتی‌های آنان را برطرف می‌نمود» (۴۲). انسان با رشد و تسلط بیشتر بر حوادث طبیعی و با وجود برخورداری از امکانات مادی در وجود خویش احساس ضعف می‌کند و نیاز دارد در سختی و مشکلات زندگی به قدرتی ماورای طبیعت پناه ببرد. این ضعف باعث احساس محرومیت می‌شود که بهداشت روانی می‌تواند فرد را تحت تأثیر قرار دهد. «اگر شخص احساس بیچارگی و تنهایی کرد یا به دیگران اتکا نمود، یا خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید، در این حالت زمینه بروز اضطراب در فرد ایجاد می‌شود» (۴۳).

٥- خواندن قرآن و تأثیر آن در کاهش اضطراب

اهمیت خواندن قرآن و تاثیر آن در ایجاد آرامش روانی انسان، این‌گونه بیان شده است: «تا می‌توانید از قرآن بخوانید» (۴۴). قرآن کریم بارها مسلمانان را به تلاوت قرآن دعوت می‌کند و از آنها می‌خواهد که در هنگام تلاوت دیگران سکوت کنند و به آن گوش دهند: «و هنگامی که قرآن خوانده شود، به آن گوش فرا دهید و سکوت کنید تا مشمول رحمت شوید» (۴۵). بعضی مقدار تلاوت را به پنجاه آیه یا صد آیه و دویست آیه تفسیر کرده‌اند؛ ولی هیچ یک از این اعداد دلیل خاصی ندارد. بلکه مفهوم آیه این است که هر مقداری که به زحمت نمی‌افتد و در توان او است از قرآن بخواند. از روایات اسلامی به‌خوبی استفاده می‌شود، فضیلت تلاوت قرآن در زیاد خواندن آن نیست، بلکه در خوب خواندن و تدبر و اندیشه در آن است (۴۶). به ۱۲ اثر از آثار و فواید خواندن قرآن این‌گونه اشاره شده است: خداوند، به قرائت‌کننده قرآن، پاداشی بزرگ خواهد داد، بالا رفتن مقام و درجه قاری در بهشت، آمیخته شدن قرآن با گوشت و خون قاری، صفای دل، استجابت دعا، نورانی شدن خانه، افزایش برکت خانه، بخشش گناهان، تخفیف عذاب از پدر و مادر، باروری ایمان و روشنایی چشمان (۴۷).

٦- اجتناب از ترس و اضطراب

آیات زیادی در قرآن وجود دارد که توجه به معانی آنها موجب امنیت و تسکین ترس و اضطراب می‌شود، از جمله: «کسی که از هدایت من پیروی کند ترسی بر او نیست. او غمگین نخواهد شد» (۴۸). «آری، هر که تسلیم حکم خدا گردید و نیکوکار گشت، مسلّم اجرش نزد خدا خواهد بود و آنان را هیچ خوف و

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

اندیشه و هیچ اندوهی نخواهد بود» (۴۹). ایمان به خداوند، ریشه‌ها و زمینه‌های اضطراب را از میان می‌برد؛ زیرا دین با دستورات اخلاقی خود، آتش حرص، آز و جاه‌طلبی را که از عوامل اضطراب هستند؛ فرو می‌نشاند (۵۰). انسان مؤمن در مصائب و سختی‌ها از آرامش برخوردار است؛ زیرا از یک سو همواره خود را از تکیه‌گاهی محکم و پناهگاهی ایمن برخوردار می‌داند و از سوی دیگر در پرتو خداباوری، خود را به نیروی شکست‌ناپذیر متکی می‌داند که همه چیز در دست اوست. قرآن کریم می‌فرماید: «آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست؛ و آنها هدایت یافتگانند!» (۵۱).

آیه شریفه "آگاه باشید که دل‌ها به ذکر خدا آرام می‌گیرند"، تنبیهی است برای مردم به اینکه متوجه پروردگار خود بشوند و با یاد او دل‌های خود را راحت سازند، چون آدمی در زندگی خود هدفی جز رستگاری به سعادت و نعمت نداشته، و بیمی جز از برخورد ناگهانی شقاوت و نعمت ندارد، و تنها سببی که سعادت و شقاوت و نعمت و نقمت به دست اوست همان خدای سبحان است، چون بازگشت همه امور به اوست (۵۲). «آگاه باشید با یاد خدا، دل‌ها آرام می‌گیرند» (۳۳). این مطلب به‌گونه‌ای متفاوت، در آیه دیگر چنین آمده است: «هرکس از یاد من روی گرداند، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت» (۵۳). پیداست که منظور از سختی زندگی، تنگدستی و فقر مادی نیست؛ زیرا ممکن است افرادی بسیار ثروتمند باشند اما با وجود برخورداری از همه امکانات مادی، احساس آرامش روانی نکنند و پیوسته در اضطراب باشند. دلیل این امر هم بسیار واضح است، زیرا کسی که خدا را در زندگی فراموش کرد، چاره‌ای جز وابستگی به دنیای مادی ندارد. از سوی دیگر بهره مادی هر فرد، او را راضی نمی‌کند؛ زیرا به مقداری که دست یافته قانع نیست و لذا همواره دچار اضطراب است (۵۴).

علامه طباطبایی از آیه ۱۲۲ سوره انعام :«آیا کسی که مرده بود، زنده‌اش ساختیم و برایش نوری قرار دادیم که در میان مردم بدان مشی کند همانند کسی است که صفتش در تاریکی‌هاست و از آن بیرون شدنی نیست؟ «چنین استفاده می‌کنند؛ معنای آیه این است؛ مثلی است که برای هر مؤمن و کافری زده شده، زیرا انسان قبل از آنکه هدایت الهی دستگیریش کند شبیه میتی است که از نعمت حیات محروم است و حس و حرکتی ندارد، و پس از آنکه موفق به ایمان شد و ایمانش مورد رضایت پروردگارش هم قرار گرفت، مانند کسی است که خداوند او را زنده کرده و نوری به او داده که با آن نور می‌تواند هر جا که بخواهد برود، و در پرتو آن نور راه خود را از چاه و خیرش را از شر و نفعش را از ضرر تمیز دهد (۵۵). وی در ادامه «سکینه» را چنین تعریف می‌نمایند: «سکینه عبارت است از یک روح الهی یا ملازم با یک روح الهی که موجب آرامش دل و اطمینان و آسودگی خاطر می‌باشد» (۵۶). در قرآن، تعابیر متفاوتی حاوی معنای آرامش هستند که به دلیل نمونه می‌توان از اطمینان، تثبیت فواد، ثبات، ربط قلب، سکن و سکینه یاد کرد. با بررسی این عبارات در آیات می‌توان دریافت که تنها منشا آرامش به قلب آدمی، خداوند متعال است و این مطلوب تنها در سایه ارتباط با او حاصل می‌شود (۵۷).

۷- میوه‌های قرآن و خواص آن:

خداوند در قرآن ۱۱ بار انگور، ۶ بار زیتون، ۳ بار انار، ۲۰ بار خرما و یک بار نیز انجیر را ذکر کرده است. البته در یک مورد زیتون به طور غیرمستقیم در سوره مومنون آمده است. موضوع این است که در برخی از آیات قرآن این میوه‌ها در کنار هم آورده شده است، مثلاً اولین آیه سوره تین «والتین و زیتون» است. از سوی دیگر، بررسی کتب طب سنتی و یافته‌های بالینی طب نوین نشان می‌دهد که این میوه‌ها در درمان و پیشگیری از انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی عروقی، آلزایمر، فشارخون، کلسترول بد، عفونت‌ها و التهابات مفید هستند. چنین کمک‌هایی برای سیستم دفاعی و سلامت اندام‌های مختلف بدن موثر است (۵۸). اسامی درختانی که در قرآن ذکر شده‌اند عبارتند از: خرما، نخل و نخیل. نام درخت خرما در ۲۰ جای قرآن آمده است: بقره/ ۲۶۶، انعام/ ۹۹ و ۱۴۱، رعد/۴، نحل/ ۱۱ و ۶۷، اسراء/ ۹۱، کهف/ ۳۲، مریم/ ۲۳ و ۲۵، طه/ ۷۱، مؤمنون/ ۱۹، شعرا/ ۱۴۸، یاسین/ ۳۴، ق/ ۱۰، قمر/ ۱۰، رحمان/ ۱۱ و ۶۸، حاقه/ ۷ و عبس/ ۲۹) (۵۹).

مصرف خرما و انگور فواید بسیاری برای بدن انسان و حتی سلامت روان دارد. در آیه ۱۹ سوره مؤمنون به این موضوع اشاره شده است: «آن‌گاه ما به آن آب برای شما باغ‌ها و نخلستان‌های خرما و انگور ایجاد کردیم که شما را در آنها میوه‌های گوناگون بسیاری است که از آن تناول می‌کنید» (۶۰). وقتی درد زایمان حضرت مریم (ع) شروع شد، خداوند متعال به او فرمود: «شاخه خرما را تکان دهد و از آب شیرینی که از آن سرازیر می‌شود بخورد» (۶۱). خونریزی پس از زایمان یکی از مهم‌ترین علل مرگ مادران است. موثر بودن بعضی از گیاهان دارویی از جمله استفاده از عصاره تخم شوید و گیاه "Xuesaitony" در کاهش خونریزی بعد از زایمان در مطالعات مختلف نشان داده شده است. همچنین در دو مطالعه، اثر خرما برکاهش خونریزی بعد از زایمان نشان داده شده است. در این رابطه خادم می‌نویسد: "خرما دارای کلسیم، سرتونین، تانن، اسید لینولئیک و آنزیم پروکسید از هست که در کنترل خونریزی اهمیت زیادی دارد. همچنین گلوکز خرما منبع مهمی برای تولید انرژی در بدن بوده و بهترین ماده مغذی برای عضلات رحم می‌باشد (۶۲).

۸- احکام، مکانیزم‌های پیشگیری از جرم

از تدابیر تربیتی اسلام برای پیشگیری از جرایم، احکام عبادی و الزامی مربوط به مسائل فردی و اجتماعی است. این احکام علاوه بر سوق دادن انسان به سوی کمال نهایی، نقش مهمی در پیشگیری از وقوع جرایم و انحرافات اجتماعی دارد. این احکام در منابع دینی، در قالب واجبات و محرمات مطرح شده است که رعایت آنها ضروری است و نقض آنها علاوه بر عقوبت اخروی، موجب مجازات دنیوی نیز می‌شود. برای نمونه، نماز به عنوان یکی از واجبات اسلامی، همواره انسان را به یاد خدا و بازگشت به سوی او متذکر می‌شود. در صورتی که این تذکر دائمی و مستمر، همراه با کلیه شرایط و آداب انجام شود، علاوه بر اینکه

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

از فحشا و منکرات و هرگونه انحرافات اخلاقی و رفتاری جلوگیری می‌کند، موجب صعود انسان به بالاترین درجه کمال نیز می‌شود. قرآن کریم در آیه ۴۵ سوره عنکبوت می‌فرماید: «نماز به پا دار، که نماز از زشتی‌ها و گناه باز می‌دارد و یاد خدا بزرگ‌تر است» (۶۳).

۹- پرهیز از پرخوری

قرآن کریم در مورد پرهیز از پرخوری چنین می‌فرماید: «بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید، که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد» (۶۴). مرحوم طبرسی در تفسیر مجمع‌البیان نقل کرده است که هارون‌الرشید طبیبی مسیحی داشت که مهارت او در طب معروف بود. روزی این طبیب به یکی از دانشمندان اسلامی گفت: من در کتاب شما چیزی از طب نمی‌یابم در حالی‌که دانش مفید بر دو گونه است: علم ادیان و علم ابدان. او در پاسخش چنین گفت: خداوند همه دستورهای طبی را در نصف آیه ۳۱ سوره اعراف با این مضمون که «بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید» آورده است. در جای دیگر می‌فرماید: «ای رسولان، از غذاهای پاکیزه (حلال) تناول کنید و به نیکوکاری و اعمال صالح پردازید که من به هر چه می‌کنید آگاهم» (۶۵). در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «از گوشت قربانی بخورید و به فقرای مظلوم بخورانید» (۶۶). در جای دیگر می‌بینیم: «آنچه را که خداوند به شما روزی داده است بخورید، اما از قدم‌های وسوسه‌انگیز شیطان پیروی نکنید» (۶۷). در بیش از ۳۰ آیه قرآن آمده است که «بخورید» ولی به شما اجازه نمی‌دهد هرچه می‌خواهید بخورید و آنچه می‌خواهید انجام دهید. به‌طور کلی مردم در برابر نعمت‌های خدا سه دسته‌اند؛ گروهی که برخی از غذاهای حلال را تحریم می‌کنند، گروهی راه مبارزه با نفس و رسیدن به کمال را محروم ساختن معده و غرایز از نیازهای طبیعی می‌دانند. گروهی از مردم هرچه از حیوانات پیدا کنند را می‌خورند و توجهی به حلال و حرام بودن آن نمی‌کنند؛ اما در این میان تنها مؤمنان واقعی هستند که حلال و حرام را در جای خود مراعات می‌کنند (۶۸).

۱۰- آب و هوا

خداوند در قرآن بیش از ۶۵ بار لفظ آب را بیان کرده و در هر بار اوصاف حکمت‌آمیزی برای آن برمی‌شمارد. قرآن مجید آب را در هشت زمینه‌ی مختلف شامل حیات‌بخش بودن، طاهر بودن، شفابخش بودن، پیونددهنده‌ی انسان‌ها، تغذیه، دلپذیر (گوارا) بودن، تجارت و نقش اداره‌کنندگی چرخه‌های زیست‌محیطی زمین توصیف می‌کند؛ و آن را به سه دسته‌ی آب طهور، آب دلپذیر (گوارا) و آب شور تقسیم می‌کند (۶۹). در رابطه با اخلاق نسبت به محیط زیست، انسان‌ها ملزم به تعامل خوب هستند. انسان در حفظ و نگهداری محیط زیست مسئولیت دارد. حضرت محمد (ص) یا دین اسلام رحمت بر کائنات است. بنابراین، رفتار مسلمانان، شفقت نسبت به هستی از جمله حفظ محیط زیست را یک جهت‌گیری مذهبی می‌کند. آسیب‌های طبیعی و آلودگی‌های محیطی تاثیر بدی بر انسان و سایر موجودات زنده می‌گذارد. در سوره روم آیه ۴۱ می‌فرماید: «آسیب‌هایی که در خشکی و دریا به طبیعت وارد می‌شود، بر اثر اعمال دست انسان‌ها پدید آمده است تا خداوند در اثر برخی از اعمال آن‌ها به طبیعت آسیب وارد کند تا بازگردند» (۷۰).

ب. بسته‌های سلامت اجتماعی در قرآن کریم

قرآن به دنبال جامعه‌ای با سلامت و تقوای فردی، تقوای اجتماعی، عدالت اجتماعی، اقتصاد اجتماعی، اخلاق اجتماعی و سلامت اجتماعی است. مهم‌ترین مولفه‌های اجتماعی در دیدگاه قرآنی، اقامه عدالت، انفاق، فقرزدایی، حسن نیت نسبت به یکدیگر، گذشت و مدارا، هم‌زیستی مسالمت‌آمیز، حفظ محیط زیست و امر به معروف و نهی از منکر است. پیروی از این مراحل به سلامت و رشد اجتماعی و همچنین سلامت روانی و فردی کمک می‌کند (۷۱).

۱- سلام و سلامت:

در ۴۲ آیه از قرآن‌کریم «سلام» آمده است و در هر جا معانی گوناگونی دارد؛ مثال در آیه ۵۶ سوره احزاب با این مضمون: «اِنَ اللهَ وَ مَلائکتهُ یُصلونَ عَلی النبی یا اَیُها اَلذینَ آمَنوا صَلُّوا عَلیهِ وَ سَلِموا تَسلیما». سلام به‌معنای تسلیم شدن است. سلام از نام‌های خداوند است: «سلامٌ مومنٌ المُهیمنٌ العزیزُ الجبارُ المتکبر» (۷۲).

۲- قرآن شفای دردهای اجتماعی:

چنانکه در قسمت الف مقاله مورد اشاره قرار گرفت؛ قرآن خودش را کتاب شفای دردها و بیماری‌ها نامیده است. در سه سوره قرآن، واژه شفا برای بیان فلسفه نزول قرآن و کاربرد اساسی آن وارد شده است. در یک جا خطاب به مردم جهان، قرآن را کتاب شفا می‌نامد و می‌گوید: «ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است و شفا و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان!» (۷۳).

در دو سورهٔ دیگر، قرآن کتاب شفا برای مؤمنان نامیده شده است. خدای متعال به پیامبرش مأموریت می‌دهد و فرمان می‌دهد: بگو: «این کتاب برای کسانی که ایمان آورده‌اند هدایت و شفا و درمان است، ولی کسانی که ایمان نمی‌آورند در گوش‌هایشان سنگینی است و گویا کور و نابینا هستند و آن را نمی‌بینند» (۷۴). خداوند دربارهٔ فلسفه نزول قرآن می‌فرماید: «و از قرآن آن چه شفا و رحمت است برای مؤمنان نازل می‌کنیم و ستمگران را جز خسران و زیان نمی‌افزاید» (۷۵). براساس این آیات قرآنی، قرآن درصدد درمان دردها و بیماری‌های روحی و روانی فرد و جامعه و شفای بشریت و نجات او از رذایل اخلاقی و گناهان و زشتی‌ها و پلیدی‌ها است (۷۶).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

۳- ازدواج، آرامش و سلامت:

مساله ازدواج به لحاظ تاثیرات اثربخش روحی و روانی آن، بارها مورد سفارش قرآن کریم قرار گرفته است. ازدواج به معنای جمع شدن نر و ماده اختصاص به افراد بشر ندارد؛ بلکه در مجموعه هستی این قانون حاکم است و انسان‌ها و افراد بشر جزئی از این مجموعه هستند. خداوند می‌فرماید: «و از هر چیزی دو نوع (نر و ماده) بیافریدیم تا مگر متذکر شوید» (۷۷) و یا می‌فرماید: «و خدا از جنس خودتان برای شما جفت‌هایی آفرید و از آن جفت‌ها پسران و دختران و دامادان و نوادگان بر شما خلق فرمود» (۷۸). منشأ طبیعی ازدواج را ابتدا می‌بایست در خلقت زن و مرد، غرائز و کشش‌های آن دو جستجو کرد. در خلقت زن و مرد، تفاوت و دوگانگی نیست. در این جهت آیه شریفه می‌فرماید: «ای مردم، بترسید از پروردگار خود، آن خدایی که همه شما را از یک تن بیافرید و هم از آن، جفت او را خلق کرد و از آن دو تن خلقی بسیار در اطراف عالم از مرد و زن پراکند» (۷۹). این آیه در مقام بیان حقیقت انسان‌ها است که با آن همه کثرت از ریشه واحدی منشعب شده‌اند (۸۰).

یکی از عوامل ازدواج، همان نیاز و تمایل انسان‌ها به آرامش و سکون است. این آرامش از این جا ناشی می‌شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و مایه‌ی نشاط و پرورش یکدیگر می‌باشند؛ به همین جهت است که به یکدیگر تمایل پیدا می‌کنند تا نواقص خود را برطرف کنند. اگر به هم برسند، سکون و آرامش که کمال آن‌ها است، تحقق پیدا می‌کند (۸۰). خداوند، ایجاد آرامش خاطر از طریق ازدواج را یکی از آیات خود معرفی کرده است؛ بنابراین، همسر موجب آرامش خاطر و امنیت دل است، و جوان را که در اوایل جوانی با احساس تنهایی، دست به گریبان است، به جایگاه امن رهنمون می‌شود و موجب می‌گردد تا همسران با اتّکا به همدیگر در مقابل امواج و گرفتاری‌های زندگی مقاومت کنند و با امیدبخشیدن به همدیگر، به زندگی محبّت‌آمیز خود ادامه دهند (۴۰). خداوند متعال در این رابطه می‌فرماید: «اوست خدایی که همه شما را از یک تن بیافرید و از (نوع) او نیز جفتش را خلق کرد تا به او آرام گیرد» (۸۱). و باز «یکی از آیات (لطف) او آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در کنار او آرامش یابید» (۸۲). از مفهوم آیات مزبور، این نکته نیز به دست می‌آید که خطاب «لتسکنوا الیها»، شامل زن و مرد می‌شود به دلیل تلازم میان آرامش و سکون، اگر این آرامش در مرد تحقق پیدا کرد، بالتّبع برای زن هم آرامش و سکون حاصل می‌شود (۸۰). همچنین رسول خدا (ص) فرمودند: "کسی که دوست دارد خدا را طاهر و مطهر ملاقات کند، باید تزویج کرده او را ملاقات نماید"(۸۳). بهترین وسیله برای بقای نسل بشر و حفظ عفت عمومی جامعه بشری و احساس آرامش، مساله ازدواج است. اسلام ازدواج را ضامن بقای بشر می‌داند؛ زیرا منظور از ازدواج تنها امور مادی و ظاهری نیست که آنها جذب یکدیگر شوند، بلکه نکته مهم‌تر و باریک‌تری هم وجود دارد و آن این که نیازهای روحی و بقای نسل آنان هم باید تامین شود؛ چون طراح آفرینش اصولا خلقت انسان‌ها را جفت‌جفت قرار داده است (۸۳).

٤- خانواده و سلامت:

خانواده یک واحد اجتماعی است که هدف از آن در نگاه قرآن، تامین سلامت روانی برای اعضای آن به‌ویژه زن و شوهر و فرزندان است. از این رو می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود را با خانواده خویش از آتش دوزخ نگاه دارید» (۸۴). قرآن کریم بر اساس اهمیت و ضرورت‌هایی که در ازدواج و خانواده وجود دارد، بر تحقق و سلامت به واسطه محبت تاکید فراوان دارد و می‌فرماید: «و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید» (۸۲ و ۸۵). با توجه به اینکه نیمی از جمعیت جامعه را زنان تشکیل می‌دهند و نقش بسزایی در حفظ سلامت افراد خانواده و نهایتاً جامعه دارند، توجه به سلامت روانی و اجتماعی این قشر اهمیت بسزایی دارد و نهایتاً تضمینی برای بهره‌مندی از نسل سالم، خانواده‌ای مستحکم و جامعه‌ای متعالی خواهد بود. قرآن کریم بیش از پیش بر این مهم تاکید کرده و نقش زن را در ایجاد آرامش و سکینه در خانواده بیان کرده است و هدف از آفرینش این لطیفه خلقت را چیزی جز، ایجاد مهر و آرامش در خانواده و عامل اصلی بهداشت روانی خانواده و به طبع آن اجتماع نمی داند (۸۶).

۵- روزه‌داری و سلامت:

روزه‌داری دارای آثار متعدد از منظر فردی و اجتماعی است از جمله: پرهیزکاری؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما واجب شده است، همان‌گونه که بر پیشینیان شما مقرر شده بود که پرهیزگار باشید» (۸۷). کاهش اضطراب و افسردگی؛ در مطالعه‌ای که توسط مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران بر روی ۳۹ زن روزه‌دار و ۷۰ مرد داوطلب که حداقل ۲۵ روز روزه گرفته بودند، انجام شد، نشان داد که در ماه رمضان سطح اضطراب در مردان کاهش چشمگیری داشته است، اما میزان افسردگی تغییر چندانی نکرده است (۸۸). درس‌های اجتماعی؛ درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع، ترویج فرهنگ دینی، خروج از خودپرستی، احترام به جامعه روزه‌دار، تمرین اجرای قوانین مشترک، کاهش جرایم اجتماعی، فرصتی برای مهرورزی، مواسات و همدردی با بینوایان، کسب صبر در روابط اجتماعی، ایجاد امنیت اجتماعی، استحکام پیوندهای خانوادگی و دوستی و تمرین احترام به قانون از جمله فواید اجتماعی روزه ذکر شده است (۸۹). تصادفات رانندگی؛ بر اساس پژوهشی که در خصوص تاثیر روزه‌داری بر تعداد حوادث رانندگی در تهران انجام شد، میانگین تصادفات در ماه رمضان در سال‌های ۱۳۷۵ تا ۱۳۷۹ شش هزار و ششصد و نود و یک مورد بوده است و میانگین تصادف در ماه‌های شمسی قبل و بعد از رمضان به ترتیب ۶۳۰۳ و ۶۳۵۴ مورد بوده است. لازم به ذکر است، عوامل متعددی از جمله تغییر الگوی ترافیک در ماه رمضان نسبت به ماه‌های دیگر، تغییر در زمان واکنش و توانایی تشخیص الگو و غیره ممکن است تصادفات در ماه رمضان را نسبت به ماه‌های دیگر افزایش یا کاهش دهد (۸۸). خودکشی‌ها؛ تحقیقاتی که

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص تاثیر ماه رمضان بر تعداد موارد اقدام به خودکشی انجام شد، نشان داد که میانگین اقدام به خودکشی در ماه مبارک رمضان ۴۲ درصد و در ماه‌های قبل و بعد از آن به ترتیب ۴۵ و ۴۶ درصد بوده است که این امر بیانگر این است که تعداد مراجعه‌ی روزانه در ماه مبارک رمضان به نحو معناداری کمتر از ماه‌های دیگر است (۸۸). تقویت روابط اجتماعی؛ به مسلمانان توصیه می‌شود که افطار را برای سایر مسلمانان ارائه کنند. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: "هر کس به روزه‌دار افطار دهد ثواب او مانند اوست، بدون آن که ذره‌ای از ثواب روزه‌دار کم کند" (۹۰).

٦- پرهیز از اعمال زشت:

خداوند، معمولاً در کنار اوامری همچون امر به عدل و احسان، نهی از اعمال زشت و منافی عفت را نیز یادآور می‌گردد: «خدا به عدل و احسان و بخشش به خویشاوندان فرمان می‌دهد. و از فحشا و زشت‌کاری و ستم نهی می‌کند. شما را پند می‌دهد، باشد که پذیرای پند شوید» (۹۱). همچنین آیات قرآن، افراد جامعه را به دوری از هر گونه پلیدی‌های اجتماعی مانند؛ رباخواری، زناکاری، فساد، بی‌عدالتی، خوردن شراب، قماربازی، ریاکاری، بدگویی و عیب‌جویی راهنمایی می‌نمایند. از جمله: آیه ۱۸۱ از سوره آل عمران: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ربا را با سود چندین برابر مخورید»، آیه ۸۴ از سوره اسراء: «و به زنا نزدیک مشوید چرا که آن همواره زشت و بد راهی است»، آیه ۸۵ از سوره نساء: «چون میان مردم داوری می‌کنید به عدالت داوری کنید»، آیه ۷۰ از سوره بقره: «در زمین خدا سر به فساد مدارید»، آیه ۴۱ از سوره مائده: «همانا شیطان می‌خواهد با شراب و قمار میان شما دشمنی و کینه ایجاد کند»، آیه ۴۰ از سوره مائده: «شراب و قمار پلید هستند از آنها دوری کنید»، آیه اول از سوره همزه: «وای بر هر بدگوی عیب‌جویی»، آیه ۷ از سوره ماعون: «وای بر حال آنان که ریا می‌کنند» (۹۲).

۷- عفت و حیا:

یکی از مفاهیم بنیادین در حوزه دین و مسائل روان‌شناختی، مفهوم عفّت است. عفّت، به معنای خویشتن‌داری و مهارگری در قلمرو میل‌های جنسی است. برای روشن شدن این مفهوم، باید به دو مفهوم «تقوا» و «شهوت» در وجود انسان اشاره کرد. اگر دو مفهوم تقوا و شهوت را با هم در نظر بگیریم، این نکته به دست می‌آید که عفّت، یعنی خویشتن‌داری در قلمرو شهوت (۹۳). رعایت عفاف و حجاب از عوامل مهم آرامش روحی و روانی زن و مرد است. قرآن آرامش روحی و روانی و سکینه‌ی قلبی را در انحصار زوجین در کانون گرم خانواده می‌داند و می‌فرماید: «همسران نسبت به همدیگر همانند لباس، مایه‌ی آرامش همدیگرند» (۹۴) و می‌فرماید: «و هنگامی که چیزی از وسایل زندگی را از زنان (پیامبر) می‌خواهید از پشت پرده بخواهید، این کار برای پاکی دل‌های شما و آنها بهتر است» (۹۵). بر اساس این آیه‌ی شریفه، رعایت عفّت در نگاه، آرامش روحی و بهداشت روانی افراد را تأمین می‌کند (۹۶ و ۹۷).

فرانتس فانون، جامعه‌شناس بزرگ فرانسوی در مورد اهمیت خطر عفاف و حجاب برای استعمارگران می‌نویسد: «زنی که بیرون را می‌بیند و خود دیده نمی‌شود، خود به خود، محرومیتی را بر استعمار تحمیل می‌کند. به همین جهت، استعمار در پی گسترش و ترویج بی‌عفّتی در جهان است» (۹۷). این نگاه‌ها، عشق‌های هوس‌آلودی را پدید می‌آورد. آن‌گاه که سفره‌ی این عشق‌ها گسترده شد، غصّه‌ها، حسدها، خودکشی‌ها و ... آغاز می‌گردد. چنان‌که امام علی (ع) فرمود: بسا نهال هوسی که از یک نگاه، کاشته می‌شود (۹۶). منتسکیو حقوقدان فرانسوی درباره تأثیر مخرب دستکاری عنصر حجاب و عفاف بر امنیت روانی و اخلاقی چنین می‌گوید: "کشور از این امر رنج می‌برد، بدبختی‌های زیادی از آن خارج خواهد شد. به همین دلیل، قانون‌گذاران وجداناً عفت را به زنان توصیه می‌کنند و از آنان انتظار دارند که موازین اخلاقی را رعایت کنند. به عنوان مثال، بیماری روانی در کشورهای غربی بسیار بیشتر از کشورهایی است که عفاف و حجاب را رعایت می‌کنند. از سوی دیگر، در فرهنگ ماتریالیستی غرب، زن به عنوان کالا پذیرفته شده و پس از تبرئه شدن از جرم زنا با رضایت زن و شوهر، پرونده مختومه می‌شود" (۹۸).

تعفف و خود نگهداری به اندازه‌ای عامل پیشگیرانه و حافظ سلامتی جامعه است که در دوره کهنسالی نیز مورد توجه قرار گرفته است. قرآن می‌فرماید: «پیرزنان که دیگر امید شوی‌کردنشان نیست، بی آنکه زینت‌های خود را آشکار کنند، اگر چادر خویش بنهند، مرتکب گناهی نشده‌اند و خودداری کردن برایشان بهتر است و خدا شنوا و داناست» . قرآن به نمونه‌هایی از حیا اشاره می‌کند؛ نگاه، پوشش، رعایت آداب واقعی در صحبت با رهگذران و حتی حالت راه رفتن و تأخیر را به خانم‌ها توصیه می‌کند. مهم‌ترین نمونه‌های عفاف در قرآن، حضرت مریم و یوسف (علیهم‌السلام) هستند (۹۹).

۸- جامعه سالم و مختصات آن:

۸-۱- جامعه اسلامی و وجود سه راهبرد؛ عدالت، تعاون و اتحاد. آیات فراوانی دربارهٔ عدالت وجود دارد؛ از جمله آیه ۲۱ سوره‌ی حدید: «همانا ما پیمبران خود را با ادلّه و معجزات فرستادیم و با ایشان کتاب و میزان عدل نازل کردیم تا مردم به راستی و عدالت گرایند...» (۱۰۰).

۸-۲- سرمایه اجتماعی؛ شکل‌گیری سرمایه اجتماعی و موجبات افزایش آن از طریق مهرورزی، تنش‌زدایی، حمایت اجتماعی، انسجام اجتماعی در آموزه‌های قرآنی مورد توجه قرار گرفته‌اند (۱۰۱).

۸-۳- سلامت در پرتو نگاه الهی به مساله زن و مرد و نژادها؛ «ای مردم، ما همه شما را نخست از مرد و زنی آفریدیم و آن‌گاه شعبه‌های بسیار و فرق مختلف گردانیدیم تا یکدیگر را بشناسید، همانا بزرگوار و با افتخارترین شما نزد خدا با تقواترین شمایند، همانا خدا کاملا دانا و آگاه است» (۱۰۲). در بررسی

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

بیماری و سلامت به پاره‌ای از ریشه‌های اجتماعی و فرهنگی سلامت نظیر جنسیت، قومیت، فقر و ... بر می‌خوریم. خداوند با انتساب مساله آفرینش زن و مرد و تنوع اقوام و نژادها به خود و معرفی تنها ملاک برتری به نام تقوی، راه را بر هر رویکرد تبعیض‌آمیز در همه عرصه‌ها به‌ویژه در ارائه خدمات اجتماعی از جمله بهداشتی و درمانی نسبت به زنان و اقوام می‌بندد (۱۷). چنانکه برای احیای جایگاه زن در جامعه حجاز، زنده به گور کردن دختران را این‌گونه زیر سوال می‌برد: «و هنگامی که از دختران زنده به گور شده باز پرسند» (۱۰۳).

۸-٤- سلامت جسم و روح در انبیا و ائمه (ع)؛ دکتر سیّد محمدباقر حجتی در خصوص سلامت جسم و روح در انبیا و ائمه (ع) چنین می‌نویسد: «سلامتی تن و بدن یکی از شرایط قابلیت شخص برای تصدی مقام نبوت و امامت و جانشینی پیامبر اکرم به‌شمار می‌آید که باید پیامبر و یا امامی که دارای منصب الهی هستند، از نظر جسم و بدن کامل‌ترین و معتدل‌ترین مردم عصر خود باشند، چنانکه باید باهوش‌ترین و زیباترین آنها باشند» (۱۰۴). متأسفانه عده‌ای، معصوم چهارم (ع) را «امام بیمار» می‌دانند. محمد بن سعد نوشته است: "در آن روز (عاشورا) که علی بن الحسین (ع) نزد پدرش بود، ۲۳ یا ۲۴ سال داشت. هر که بگوید در این مدت بچه بوده‌ام دلیلی برای گفتن چنین چیزی ندارد. او در آن روز مریض بود و به همین دلیل در جنگ شرکت نکرد (۱۰۵)؛ بنابراین از منظر قرآن توانایی جسمی و نیرومند بودن، در ذات خود یک صفت خوب و ستودنی است. از نظر دینی، داشتن بدن نیرومند و سالم، انسان را در راه انجام وظایف دینی و رسیدن به اهداف عالیه اسلامی کمک خواهد کرد (۱۰۶).

بحث و نتیجه‌گیری

از مباحثی که در ضمن متن مطرح شد می‌توان برداشت نمود؛ ورود قرآن کریم به ساحت سلامت به‌صورت کلان و در قالب بسته‌های همگن و مرتبط است. قرآن کریم همه لوازم و اسباب سلامت اعم از مادی و معنوی تا جایی که انسان از قافله سعادت و هدایت بازنماند را تدارک دیده است. قرآن با هدف هدایت انسان و بدون توجه به انسان خاص نازل گردیده است. انسان برای رسیدن به مدارج عالی کمال، باید طبق نسخه‌های رشد و تکامل قرآنی گام بردارد. انسان بر اساس انسان‌شناسی اسلامی، خلیفه پروردگار بوده و به منظور نیل به هدف آفرینش که شناخت خداوندی است، باید تحولاتی را در زندگی خود تجربه کند تا او را در مسیر این صیرورت یاری رساند. به این علت که انسان در انسان‌شناسی اسلامی، موجود دوبعدی تعریف شده است؛ باید از هر دو جهت سالم و عاری از علت باشد تا بتواند در مسیر هدایت و کمال به موفقیت مورد نظر قرآن برسد. توصیه‌های قرآن در جهت تامین سلامت جسمی و روحی جامع و در قالب بسته‌هایی سودمند ارائه شده است. از توجه اسلام به وضو و طهارت تا تغذیه هم از نظر کفایت و هم از نظر حلال بودن، اهمیت بردن نام خدا حین ذبح حیوان، ضرورت پرهیز از اسراف، آداب غذا خوردن، اشاره به میوه‌های سودمند، سفارش به نماز و تاثیر آن در ایجاد آرامش، سفارش به یاد خدا، روزه، دعا و نیایش، خواندن قرآن و تاثیر آن در غلبه بر ترس، خواب در شب، رعایت عفت و ازدواج می‌توان فهمید که در اسلام سلامت مطابق با انسان‌شناسی قرآنی اعم از جسمانی است و مهم‌تر؛ لازمه هدایت و سعادت انسانی است. تغذیه بدنی سالم، ضامن سلامت جسم انسان است؛ اما از آنجایی که انسان در فلسفه آفرینش هدفمند آفریده شده است، به منظور تسهیل حرکت و تضمین آن در جهت رسیدن به هدف خلقت باید بر اساس یک الگوی شناخته شده به سیر خود ادامه دهد و در این جهت از همه لوازم تغییر و تحول اعم از جسمی و روحی برخوردارشود. چنانکه خداوند در قرآن عسل را وسیله‌ای برای شفای جسم و رهایی از درد بیان فرموده است؛ همچنین شفای روحی و روانی را به نام و یاد خدا و نسخه‌های جایگزین دیگر پیوند زده و از مؤمنان می‌خواهد کتاب الهی قرآن را جستجو کنند تا با الهام از آن، دردشان التیام یابد. هدف قرآن با ارائه بسته‌های متنوع متناسب با نیازها و شرایط روحی، تامین سلامت و بهداشت دستگاه گوارش و دستگاه تنفسی روح انسان است. کارکرد این نسخه‌ها در درمان دردهای روحی و روانی افراد با نسخه‌های پزشکان تفاوتی ندارد؛ بلکه با تشخیص صحیح درد، تجویز صحیح و مناسب، استفاده طبق نسخه از داروها بر پایه نسخه‌های تجویزی و همزمان اجتناب از هر عاملی که می‌تواند در جریان درمان، ایجاد اختلال کند یا داروهای تجویزی را کم اثر کند می‌تواند به حصول آسایش مادی و آرامش روحی و معنوی منتهی گردد. نسخه‌های جسمی و ذهنی و روانی مورد نظر قرآن، به صورت پکیج معرفی شده است که کاربست آنها راه را برای سیر و سلوک دقیق و صحیح انسان و نیل به غایات هستی هموار خواهد نمود.

حمایت مالی: پژوهش حاضر بدون هیچ‌گونه حمایت مالی انجام شده است.

ملاحظات اخلاقی: در این مقاله از اصول اخلاق در پژوهش پیروی و پژوهش به صورت مروری و بدون جانبداری و از منابع معتبر استفاده شده است.

تضاد منافع: نویسنده اعلام می‌نماید که تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

از دانشگاه علوم پزشکی تبریز به جهت تسهیل امکان دستیابی به منابع الکترونیک و بانک‌های اطلاعاتی مختلف قدردانی می‌شود.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

References

1. Holy Quran; Surah Al-An'am, Verse 59.
2. Holy Quran; Surah An-Nahl, Verse 89.
3. Khodayari N, Alia Nisab Z, Nemati J, Safai M. The themse of culture and civilization of Islam and Iran. Tabriz University of Medical Sciences: Maedeh Pub.; 2016. p. 184-5.
4. Holy Quran; Surah Al-Mu'minun, Verse 51.
5. Holy Quran; Surah Al-An'am, Verse 145.
6. Holy Quran; Surah Al-Waqi'a, Verse 52.
7. Opıtz K. Medicine in the Quran. Translation by Feridun Nafiz Uzluk. Ankara: 1971. p.21.
8. Rezaei Esfahani MA. An introduction to the scientific interpretation of the Qur'an. Tehran: Asveh; 2004. [In Persian]
9. Rezaei H. Examining doubts about the Qur'an and modern culture. Qom: Management Center of Qom Seminary. 2013. [In Persian]
10. Holy Quran; Surah Fussilat, Verse 42.
11. Yousefi H, Abdul Karimi Natanzi M, Nesai Barezaki H. The basics of spiritual health in the Quran. Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences. 2019; 23(7): 810-6.
12. Kalra S, Magon N, Malik S. Patient-centered care and therapeutic patient education: Vedic inspiration. 2012; 3: 59-60.
13. Assad S, Niazi A, Assad S. Health and Islam. J Midlife Health. 2013; 4(1): 65.
14. Alaei H. Basics of health and health in the Holy Quran. Journal Qur'an and Science. 2013; 7(2): 125. [In Persian]
15. Dogan Cifci M, Acik el Y. Healthy Eating and Obesity in the Qur'an and Hadiths. Journal of Islamic Civilization Studies. 2021; 6(1): 98-128.
16. Noormohammadi M, Mardan Pourshahrkordi A, Rasti M. Quran and spiritual solutions to ensure mental health of people. Qayyim book magazine. 2022; 1(12); 79-97.
17. Khodayari Shouti N. Social and cultural roots of health and disease from the perspective of medical sociology. International Journal of Medical Sociology and Anthropology. 2022; 12(2): 1-9. [In Persian]
18. Ayatollahi T. An attitude to nutrition from the perspective of Islam. Suspicious Mashhad: Islamic Research Foundation. Year of publication. 1988; 18, 19: 84-100. [In Persian]
19. Mohammadi Ray Shahri M. With the cooperation of Morteza Khosneeb. Translated by Hossein Saberi. Encyclopaedia of medical sayings. Qom: Dar al-Hadith Scientific and Cultural Institute, Publishing Organization Year of publication; 2006. p. 672.
20. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 168.
21. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 173.
22. Mahluji S, Ebrahimzadeh A, Thaghafi ASL M, Ghorbani A. The effect of halal nutrition and avoiding haram on the physical, mental and moral health of a person from the perspective of the Quran, Sunnah and hadiths of Imams of Athar (AS), Quran and Medicine (Quran and Medicine). Journal of Quran and Medicine. 2018; 5(3): 35-40. [In Persian]
23. Ghadimi R, Kamrani M, Zarghami A, Darzi A. The Role of Nutrition in Educational and Spiritual Development of Human Beings: Quranic Perspective. J Babol Univ Med Sci. 2013; 15(1): 34-9. Available at: http://jbums.org/article-1-4322-fa.html [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

24. Makarem Shirazi N. Interpretation of Nomuneh. Vol 26. Qom: 2008. p.162.
25. Sobhani J. The meaning of food in “Falyanzoor al-Insan ela taameh”. 2016. Available at: https://iqna.ir/fa/news/3530087. [In Persian]
26. Mirjahan Shahi M, Khakpour H. Examining the meaning of the look in verse 42 of Surah Abs, Flin Nazar al-Insan to his/her food. Place of publication: National Scientific Research Conference on Ethics and Hosseini’s Life. Publication year: 2013. Available at: https://civilica.com/doc/382303 [In Persian]
27. Heydari M, Yadollahpour M, Hosseini Z, Basirat Z. A comparative study of the importance of breast milk from the perspective of the Quran and medical knowledge. Islam and Health Journal. 2014; 1(3): 69-77. Available at: http://iahj.ir/browse.php?a_id=63&sid=1&slc_lang=en [In Persian]
28. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 233.
29. Ataei N. The importance of breastfeeding from the perspective of Islam. Journal of Islamic-Human Sciences. 2020; 6(22): 1-9. [In Persian]
30. Riggins Nwadike V. 11 Benefits of Breastfeeding for Both Mom and Baby. 2020. Available at: https://www.healthline.com/health/breastfeeding/11-benefits-of-breastfeeding.
31. Mohammad Nabi M. The role of mental and physical health in human perfection. Kayhan NewspaperIslamicEducation Section. 2020. p. 6. Available at: https://kayhan.ir/files/fa/publication/pages/1399/3/7/1864_22258.pdf. [In Persian]
32. Ansusa Putra D, Farida U, Sartika D, Kasdi A, Handayani S. Quranic Mental Health amidst pandemic: a cultural-hermeneutic reading to the Salawat community in Indonesia. Mental Health, Religion & Culture. 2022. Available at: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13674676.2021.2009787
33. Holy Quran; Surah Al-Rad, Verse 28.
34. Holy Quran; Surah Al-Ma'idah, Verse 6.
35. Rezaei Esfahani MA. The mehr commentary on the holy Quran. Qom: Pazhoheshhaye Tafsir va Olum e- Quran; 2008, p.55. [In Persian]
36. Bozh Mehrani H, Jalaeiyan Akbareyia A. Peace in life based on Islamic teachings; Factors and contexts. Islamic Social Studies. 2014; 20(101): 3-20. Available at: https://iss.razavi.ac.ir/article_723.html?lang=fa [In Persian]
37. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 186.
38. Holy Quran; Surah Al-Furqan, Verse 77.
39. Rafiei G. The role of prayer on physical and mental health. Journal of Qom University of Medical Sciences. 2017; 5(3): 7-66. [In Persian]
40. Panahi A. The role of prayer in peace of mind. Psychology and religion. 2008; 1(1): Article 3. Available at: http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/13 [In Persian]
41. Holy Quran; Surah Al-Ankabut, Verse 45.
42. International Quran News Agency. Prayer from the Qur'an's point of view / Prayer is the need of people who connect themselves with the supernatural. Psychology and Religion 1/Spring. 2013. Available at: https://lorestan.iqna.ir/fa/news/1473591 [In Persian]
43. Sadeghian A. Holy Quran and mental health. A treasure of knowledge. 2017. Available at: https://hawzah.net/fa/Article/View/95344 [In Persian]
44. Holy Quran; Surah Al-Muzzammil, Verse 20.
45. Holy Quran; Surah Al-A’raf, verse 204.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

46. Najm al-Dini K. Read Quran as much as you can. 2013. Available at: http://karimnajmoddini.blogfa.com/post/77 [In Persian]
47. Emadi M. What are the benefits of reading the Quran? Available at: https://www.emadionline.com/fa/post/1667 [In Persian]
48. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 38.
49. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 112.
50. Akbari M. Moral diseases and Quranic treatments. Qom: Fethian. 2011. p.67. [In Persian]
51. Akbari M. Moral diseases and Quranic treatments. Qom: Fethian. 2011. p.68-75. [In Persian]
52. Tabatabai, M. Tafsir al-Mizan, Translated by Nasser Makarem Shirazi. Qom: Allameh Tabatabayi Scientific and Cultural Foundation; Tehran: Raja, year of publication. 1988; Vol 11. P.486-7.
53. Holy Quran; Surah Tā Hā, Verse 124.
54. Tabatabaei MH. Tafsir al-Mizan. Translated by Mousavi Hamdani MB. Qom: Islamic publishing office affiliated with Qom seminary community of teachers. 2017; Vol 8, p. 3.
55. Tabatabaei MH. Tafsir al-Mizan. Translated by Mousavihamdani MB. Qom: Islamic publishing office affiliated with Qom seminary community of teachers, 23rd edition. 2007; Vol 7, p. 464.
56. Tabatabaei MH. Tafsir al-Mizan. Translated by Mousavihamdani MB. Qom: Islamic publishing office affiliated with Qom seminary community of teachers. 2006; Vol 9, p. 301.
57. Mahmoudpour S. True peace from the perspective of the Qur'an. National conference on health from the perspective of the Holy Quran. Published by: Bojnord. 2015. Available at: https://civilica.com/doc/562412 [In Persian]
58. Nikmoeen J, Akbarian AA, Noormohammadi MR. Evaluating Therapeutic Properties of Quranic Fruits, and Their Effects on Health Promotion. Journal of Quran and Medicine. 2014; 3(1). [In Persian]
59. Hasanpour R. Quranic trees. Ilam University. Year of publication: 8th of September. 2012. Available at: http://tadabbor.org/default.aspx?page=article&AID=1408&desc [In Persian]
60. Gharaati M. Tafsir Noor. Tehran: Cultural Institute of Lessons from the Quran; 2011; Vol 11, p. 626. [In Persian]
61. Holy Quran; Surah Maryam, Verse 25.
62. Mojahed Sh, Aflatunian A, Khadem N, Dehghani Firouzabadi R, Karimi M. An Investigation into Effectiveness of Date (Rutab) on Postpartum Hemorrhage. J Shahid Sadoughi Univ Med Sci. 2012; 20(2): 159-66. Available at: https://jssu.ssu.ac.ir/article-1-1975-fa.pdf [In Persian]
63. Bin Rashid A. Prevention of crime from the perspective of the Qur'an 2. [In Persian]. Available from: http://ebrahimbenrashid.blogfa.com/post/363
64. Holy Quran; Surah Al-Araf, Verse 31.
65. Holy Quran; Surah Al-Mu'minun, Verse 51.
66. Holy Quran; Surah Al-Hajj, Verse 36.
67. Holy Quran; Surah Al-An'am, Verse 142.
68. Motavassel M. A verse and some points; to eat or not to eat?! Besharat. 1999; 3(11). [In Persian]
69. Aalipour-Hafshajani F, Mahdavi-Hafshajani F, Aalipour-Hafshajani M. A Scientific Approach to the Quran's View of the Health Role of Water in Human Life. Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat. 2019; 5(4): 139-56. [In Persian]
70. Latifah N, Fajrini F, Herdiansyah D, Romdhona N, A'la Al Maududi A. Islam in Maintaining Health of Water and Air. Indonesian journal of Islam and public health. 2022; 2(1): 15-20.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

71. Soleimani S, Rahimi M. The components of social life in Holy Quran. Journal of Religious Culture Approach. 2019; 2(7): 33-58. [In Persian]
72. Momenzadeh M. Salam from the Qur'an's point of view. International Quran News Agency. 2016, November 14. Available at: https://lorestan.iqna.ir/fa/news/3542240 [In Persian]
73. Holy Quran; Surah Yunus, Verse 57.
74. Holy Quran; Surah Fussilat, Verse 44.
75. Holy Quran; Surah Al-Isrā, Verse 82.
76. Javaheri MR. Indices of a Healthy Society according to the Quran: Health Promotion Guidelines. Journal of Health Chimes. 2016; 4(2): 51-60. [In Persian]
77. Holy Quran; Surah Adh-Dhariyat, Verse 49.
78. Holy Quran; Surah An-Nahl, Verse 72.
79. Holy Quran; Surah An-Nisa, Verse 1.
80. Islami Panah H. Marriage research in divine verses. Women's Strategic Studies. 2005; 8(27). Available at: http://ensani.ir/fa/article/107422 [In Persian]
81. Holy Quran; Surah Al-Araf, Verse 189.
82. Holy Quran; Surah Ar-Rum, Verse 21.
83. Farajullahi F. Signs of God in the Qur'an: Marriage is a source of peace and happiness. Maktab-e-Islam. 2002; 5. Available at: https://hawzah.net/fa/Article/View/65765 [In Persian]
84. Holy Quran; Surah At-Tahrim, Verse 6.
85. Khosravi F. Family health in different dimensions from the perspective of Quran and hadiths. The 8th student conference on the study of health culture from the perspective of Quran and Hadith. 2022. Available at: https://civilica.com/doc/1364774 [In Persian]
86. Mahdavi M, Ahmadpour Turkmani Z, Negahban Qaramalki F. Explaining the role of the Holy Quran in achieving mental and social health (Case study: Intergenerational comparison between women aged 15 to 50 in Tabriz). Journal of Islamic Studies in the Field of Health. 2022; 6(2): 67-78. Available at:http://mes.nahad.ir/article_1269_ad937fc985b35fd18a833f72d3c16618.pdf [In Persian]
87. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 183.
88. Rezaei A. Fasting and health from the point of view of medical science. Pegah Hawzah. 2001; 31. Available at: https://hawzah.net/fa/Magazine/View/3814/7416/92425[In Persian]
89. Jabal Ameli H. Social benefits of fasting. 2009. Available at: https://rasekhoon.net/article/show/140546[In Persian]
90. Riwaq Al Quran. Social-benefits-of-fasting-in-ramadan, Moral, Spiritual and Social Benefits of Fasting in Ramadan. 2022. Available at: https://riwaqalquran.com/blog [In Persian]
91. Tabatabaei MH. Tafsir Almizan, Qom: Entesharat Eslami Institute. 1993; Vol 12, p.476.
92. Yadullahpour M, Seyedi-Andi SJ, Rezaee R, Borhani M, Bakhtiari A. Reviewing the verses of the Holy Quran in the context of the three major dimensions of health (physical, mental and social). Islam and Health Journal. 2015; 2(3, 4): 48-58. Available at: https://iahj.ir/article-1-157-fa.pdf [In Persian]
93. Khatib M. Life Skills. First edition. Qom: Dar al-Hadith. 2002. p. 144-6.
94. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 187.
95. Holy Quran; Surah Al-Ahzab, Verse 53.
96. Arefi MY. Effects and consequences of chastity from the perspective of Islam. Payam-e-Zan. 2011; 235. [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

97. Paknia A. Chastity is the source of beauty. edition1. Qom: Nur Al-Zahra; 2012. [In Persian]
98. Ahmadifar M. Hijab and mental health in society from the perspective of Quran and Hadith. Kausar Quranic Quarterly. 2013; 37. [In Persian]
99. Zabihi M, Mousavi Z. Sharing the hijab in Abrahamic religions. Women's Strategic Studies. 2016; 36: 138-60. Available at: https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1067508 [In Persian]
100. Habibi, Z. An overview of the role of sports and its effects from the perspective of religion. Nour almostafa. 2018; 6: 1-23. [In Persian]
101. Fateminia M, Amirabadi Farahani F. Social health in the mirror of the Quran: providing a model of a healthy society based on divine verses. Journal of Social Theories of Muslim Thinkers. 2021; 11(1): 121-48. [In Persian]
102. Holy Quran; Surah Al-Hujurat, Verse 13.
103. Holy Quran; Surah At-Takwir, Verse 8.
104. Hamidizadeh A, Zafari H, Babaei Guvari S. Understanding the Process of Social Capital Formation Using Holy Quran Teaching. Social Capital Management. 2019; 6(2): 149-68. Available at: https://jscm.ut.ac.ir/article_71221.html?lang=en [In Persian]
105. Sabouri H. The importance of health and physical education in Fiqh and Sunnah. Rasekhoon net. November 6. 2010. Available at: https://rasekhoon.net/article/show/146371 [In Persian]
106. Ibn Saad M. Tabaqat al-Kubra. Beirut: Dar al-Kitab al-Alamiya. 1990; Volu 5, p. 221. [Arabic]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]