



اعجاز قرآن در علم پزشکی

جلد دوم: بهداشت و درمان در قرآن و احادیث

مؤلف: دکتر مریم بیگلری ابهری

انتشارات: رهپویان خرد



سرسناسه : بیگلری ابهری، مریم، ۱۳۵۴  
 عنوان و نام پدیدآور : اعجاز قرآن در علم پزشکی / مریم بیگلری ابهری  
 مشخصات نشر : تهران : رهبویان خرد، ۱۳۸۸.  
 مشخصات ظاهری : ج.: م.صور .  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۵۰۶-۶-۶  
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 مندرجات : ج.۲. بهداشت و درمان در قرآن و احادیث.  
 موضوع : پزشکی در قرآن  
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۸ الف۶۹۳ ب/ ۱۰۳۵/ BP  
 رده بندی دیویی : ۲۹۷/۱۵۸  
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۶۹۶۲۲۰

**انتشارات رهبویان خرد : ۰۲۱۷۷۸۰۳۶۱۸ - ۰۹۱۲۱۹۵۸۷۱۸**  
 تهران . نارمک میدان ۲۱- کوی جاوید پلاک ۶ - وب سایت انتشارات



### **نام کتاب : بهداشت و درمان در قرآن و احادیث**

تألیف : دکتر مریم بیگلری ابهری

با نظارت : مهندس امیر سیاح

طراح جلد : مهندس مهدی صبوری

صفحه آرا : مهندس میلاد اصغر نیا

نوبت چاپ : اول \_ ۱۵۰۰ نسخه

چاپ : هنر

قیمت : ۲۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۵۰۶-۶-۶

**کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به ناشر است**

آدرس مراکز نشر در تهران: ۱- انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - کتابفروشی هنرمندان - ۶۹۷۱۲۵۱ - ۲- نارمک - میدان نوبت - شرکت لب هفت حوض، تلفن ۷۷۹۲۰۴۰۰

۳- نارمک - انتشارات رهبویان خرد، تلفن ۷۷۸۰۳۶۱۹۸ - ۷۷۸۰۳۶۱۹۸ - ۴- کتاب فروشی های سراسر کشور ۰۹۱۲۱۹۵۸۷۱۸

**نسخه الکترونیکی این کتاب فقط متعلق به "سایت آموزا" است و انتشار غیر قانونی آن خلاف شرع و قانون حمایت از موفقیان، مصنفان و هنرمندان است**

تقدیم به آفتاب درخشان هدایت

ماه پنهان در نقاب

زلزال تر از هر چشمه و آب

مشقی چهاردهم

چراغ دوازدهم

پیشوای انسی و جان مهدی صاحب الزمان (عج)

و تقدیم به ریشه های درخت وجودم که در دستان ماشقی و ایثارشان جوانه زدم ،

پدر و مادر عزیزم

و تقدیم به همراه و همراز مهربان ، همسر عزیزم امیر

و با تشکر از یاری دوستان عزیزم خانم فاطمه زهرا عزتی و خانم مرصیه اسدی

که در تمام مراحل تحقیق و تالیف یاریم نمودند

فهرست :

۶	.....	مقدمه
۸	.....	تعریف بهداشت:
۸	.....	الف) بهداشت محیط و اثرات محیط بر انسان
۱۱	.....	ب) بهداشت فردی (یا شخصی)
۱۹	.....	ج) بهداشت روانی:
۲۰	.....	« شفا بخشی قرآن در علم پزشکی و بهداشت روانی »
۲۰	.....	الف: تأثیرات قرآن بر کاهش درد و اضطراب و افسردگی
۲۱	.....	ب: تأثیرات قرآن بر بهداشت روانی (فردی و اجتماعی)
۳۰	.....	بررسی آثار بهداشتی و درمانی برخی از احکام شرعی در اسلام
۳۰	.....	واجبات
۳۰	.....	روزه در اقوام پیشین
۳۱	.....	آثار بهداشتی و درمانی روزه
۳۴	.....	محرمات (احکام بازدارنده)
۳۵	.....	مراحل تحریم:
۳۶	.....	اثرات زیانبار الكل بر بدن:
۳۶	.....	الف- عوارض حاد مصرف الكل
۳۷	.....	ب- عوارض مزمن مصرف الكل:

- ج- آثار سوء مصرف الكل بر جنین مادر الکلی ..... ۳۹
- خون..... ۳۹
- محتویات خون:..... ۳۹
- گوشت خوک ..... ۴۰
- مضرات گوشت خوک از دیدگاه محققان:..... ۴۰
- گوشت مردار ..... ۴۱
- تحریم زنا :. .... ۴۲
- تحریم نزدیکی با زنان حائض ..... ۴۲
- اثرات بهداشتی این تحریم:..... ۴۲
- تحریم ازدواج با محارم ..... ۴۳
- فهرست منابع و مأخذ ..... ۴۵
- ۱- قرآن و بهداشت روانی:..... ۴۵
- ۲- شفا بخشی قرآن در بستر تاریخ:..... ۴۵
- ۳- شفابخشی قرآن از منظر علوم پزشکی:..... ۴۶

▪ رسول اکرم (ص):

«.... وَسَلَّوْا اللّٰهَ الْيَقِيْنَ وَالْمَعَاوَةَ فَإِنَّهُ لَمْ يُوْتْ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِيْنَ خَيْرًا مِنَ الْمَعَاوَةِ...»

«.... و از خدا یقین و سلامتی بخواهید که هیچکس را بعد از یقین، بهتر از سلامتی،

نداده اند ....»

بهداشت (پیشگیری و درمان)

#### مقدمه

در جلد اول، به بررسی اعجاز قرآن در بیان خلقت و آفرینش انسان پرداختیم. در حقیقت، اگر قرار باشد موجودی، مورد مراقبت و توجه دیگران باشد، باید هم خودش و هم دیگران با وجود و نیازهای او آشنا باشند. خداوند در قرآن مجید همانطور که به ابعاد روحی انسان توجه دارد، گاهی نیز به رموز خلقت جسم مادی او، اشاراتی دارد. البته این اشارات، هر چند که از نظر علمی بسیار زیبا و دقیق هستند و سال ها تلاش دانشمندان، تنها گوشه ای از اسرار آن را کشف کرده است، اما هدف از بیان آنها، آموزش علوم برای بشر، نبوده است و خدای متعال برای بیدار کردن انسان و نهی او از غرور و تکبر و در بعضی موارد برای اثبات قیامت و خلق دوباره انسان پس از مرگ، به این مطالب اشاره فرموده است که ضمن تأمین این هدف، زیبایی های علمی آن نیز برای دانشمندان و محققان مکشوف شده است.

بعد از اینکه انسان دریافت که منشاء خلقت او چیست، ابتدا باید بتواند از جسم مادی خود مراقبت کند تا روح از درگیری های جسم، فارغ باشد و بتواند راه تعالی را در پیش گیرد. دین اسلام اگرچه هدف نهایی خلقت را، سعادت آدمی و تعالی روح

او در ابعاد معنوی می داند ولی هرگز از مرکب روح در طی این مسیر، که همان جسم مادی است غافل نبوده و شرط حرکت سریع و سبکبالانه را در این می داند که جسم سالم باشد و برای روح، به یک مشکل دست و پا گیر تبدیل نشود، و از سوی دیگر تاکید بسیاری شده است که انسان در رفع نیازهای جسمی آنقدر غرق نشود که از روح غافل بماند که جسم انسان بدون روح، تفاوتی با حیوانات ندارد و آنچه او را به خلیفه خداوند روی زمین و اشرف مخلوقات بدل می سازد، روح الهی است که در او دمیده شده است.

در این مجموعه، آیات و تعالیم چهارده معصوم(ع) در باب بهداشت و سلامت جسم و روح، گردآوری شده اند و به اعجاز علمی آنها که اکنون پس از قرن ها کشف شده می پردازیم.

## تعریف بهداشت:

بهداشت در واقع مجموعه‌ای از قواعد و عملکردهاست که هدف اصلی آن پیشگیری از ایجاد هر آفتی برای سلامتی است و هدف آن، جلوگیری از انتقال این آفت‌ها، از فرد به جامعه است. در واقع شعار اصلی علم بهداشت «پیشگیری مقدم بر درمان» است.

علم بهداشت، زیر شاخه‌های متعددی دارد من جمله بهداشت محیط، بهداشت فردی، بهداشت اجتماعی، بهداشت غذایی، بهداشت روانی، بهداشت کار و .... که در اسلام، به ظرافت، به همه‌ی این ابعاد توجه خاصی شده است.

در تعالیم اسلامی و آیات قرآن، هم توصیه‌های عملکردی وجود دارد و هم احکام مهمی که شامل واجبات و محرمات (احکام بازدارنده) می‌باشند که در واقع این احکام هم، ضمن وجود حکمت‌های الهی که از آن هیچ کس جز خداوند متعال آگاه نیست، جنبه‌های مهمی از بهداشت بخصوص پیشگیری، قابل بررسی است.

## الف) بهداشت محیط و اثرات محیط بر انسان

محیط زیست و کار انسان، تأثیر مستقیم روی سلامتی فکری و جسمی او دارد. سرما و گرمای بیش از حد، رطوبت و خشکی نامتعادل هوا، وجود ذرات آلاینده و حساسیت زا در هوای تنفسی، حتی شرایط زیستی و کاری مثلاً ایستادن طولانی مدت یا نشستن بیش از اندازه یا حتی حرکات کلیشه‌ای و تکرار در یک عضو، همه و همه با تأثیر بر بدن انسان و سایر جانداران، باعث بر هم خوردن تعادل زیستی هم در تک تک موجودات و هم در مجموعه آنها و در نتیجه آسیب‌های روحی جدی برای انسان و در نتیجه افت عملکرد او و نهایتاً تأثیرات منفی این جریانات بر کل ساختار و جامعه و محیط بشری می‌شود.

برای مثال، آموزگاری که به علت بیماری و درد، دچار افسردگی و بی‌حوصلگی و حتی پرخاشگری شده است، نمی‌تواند با بردباری و رفتار خوش با دانش آموزان برخورد کند. نه می‌تواند خوب تدریس کند و نه به راحتی با شاگردانش ارتباط برقرار کند و این ناآرامی او به



سرعت به دانش آموزان، که شدیداً هم از او تأثیر پذیرند، سرایت کرده و سیل اضطراب و دلزدگی آنان شده و افت عملکرد آنها را چه از نظر ذهنی و جسمی به دنبال خواهد داشت و سبب ایجاد اختلال در زمینه‌های رشد روانی و معنوی آنان خواهد شد.

ذکر چند نمونه از توجهات بزرگان دین به موضوع بهداشت محیط، خالی از لطف نخواهد بود:

▪ ... فَتَضَمُّوا أَفْنِيَّتَكُمْ... پس جلو خانه‌های خویش را پاکیزه سازید... حضرت محمد

(ص) (از کتاب نهج الفصاحه - حدیث ۷۰۳)

▪ وقتی حضرت علی (ع) در شهر کوفه مسکن گزیدند، دستورات مهمی درباره بهداشت

محیط زیست به مردم کوفه دادند و دستور صادر کردند که:

۱- هر پنجره و روزنه‌ای از خانه‌ها که به کوچه‌های شهر باز می‌گردد مسدود شود.

(به این ترتیب فضای خانه که حریم پاک و مقدس خانواده است، از دو جهت محافظت می‌شد:

۱- با بسته شدن روزنه‌ها، غبارها و آلودگی‌ها و سر و صدا کوچه‌ها، وارد منزل نشده و

بهداشت خانه و افراد خانواده مورد تعرض از محیط بیرون قرار نمی‌گرفت. ۲- ارتباط غیر

منطقی با محیط بیرون قطع می‌شد یعنی هم روابط افراد و فرزندان خانه با بیرون کنترل می‌-

شد و هم نامحرمان و غریبه‌ها دسترسی به حریم خصوصی خانواده نداشتند. همچنین

همسایه‌ها نیز از تعرض و دخالت در امور یکدیگر، باز می‌ماندند. به این ترتیب هم بهداشت

خانواده و هم بهداشت روانی فرد و جامعه، مد نظر قرار می‌گرفت.)

۲- ناودان‌های آب را که آب باران را به کوچه‌ها می‌ریزند بردارند و به طرف حیاط منزل

خود برگردانند تا عابران دچار زحمت نشوند.

۳- درهای ورودی توالت‌ها اگر از طرف کوچه‌ها باز می‌شود، مسدود شوند.

(با این تدبیر، هم مردم شهر در رفت و آمدها آزار نمی‌دیدند و هم نوامیس خودشان محفوظ

بود، و هم از سویی دیگر، خطر انتقال عفونتها و آلودگی‌ها به جامعه و محیط، تا حد زیادی

کاهش می‌یافت.)

▪ در حدیثی از امام علی (ع) می‌خوانیم: «ظرف زباله را داخل اطاق نگذارید، بلکه در حیاط (و سپس) در کوچه بگذارید تا ببرند و معدوم سازند.

▪ حضرت علی (ع): «دستمال آلوده را در اطاق و محل زندگی خود نگذارید زیرا جایگاه رشد شیطان (میکروب‌های موذی) می‌گردد»

تأکید بر رعایت نظافت در اسلام به حدی است که حضرت محمد (ص) فرمودند:

« **إِنَّ الْإِسْلَامَ نَظِيفٌ فَتَتَنَفَّسُوا فَإِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا النَّظِيفُ.** »

« اسلام پاکیزه است، شما نیز پاکیزه باشید که هر کس پاکیزه نباشد وارد بهشت نمی‌شود. »

در کنار بهداشت محیط، بهداشت خانواده هم مطرح می‌شود. در حقیقت رعایت بهداشت در خانه، به عنوان محیط زندگی، کمک به حفظ و تداوم سلامتی افراد خانواده می‌کند.

▪ حضرت علی (ع) فرمود: «خاکروبه خانه خود را که جمع کردید، شب در خانه نگه ندارید بلکه آن را بیرون ببرید که شیطان در آن مسکن می‌گزیند»

منظور از شیطان، همان حشرات موذی و ناقلین بیماری‌های و نیز میکروب‌ها و باکتری‌های بیماری‌زایی هستند که در زباله‌ها تجمع می‌کنند و سبب انتقال و نشر بیماری‌های عفونی و خطرناک می‌شوند. با توجه به اینکه، میکروب‌ها و موجودات میکروسکوپی در آن دوران شناخته نشده بودند، برای تفهیم مطلب در حد درک مردم آن عصر، در احادیث از تعبیر شیطان، استفاده می‌شده است.

▪ حضرت علی (ع) فرمود: «خانه را از تارهای عنکبوت پاک کنید که باعث فقر و پریشانی است.»

ارتباط بین فقر و وجود عنکبوت و تارهای آن در خانه، حکمتی است که اثبات آن برای ما مقدور نیست ولی پریشانی را می‌توان به بیماری و آلودگی تعبیر کرد. خود تار عنکبوت سبب جذب آلودگی‌های معلق در فضا می‌شود که می‌توانند تولید حساسیت و بیماری نمایند و عنکبوت نیز حشره‌ای است که بعضی انواع آن، نیش و گزش خطرناکی دارند و سم آنها به

قدری آزار دهنده و خطرناک است که نیاز به درمان سریع دارد. لذا با این دستور، سلامت افراد خانواده هدف بوده است و شاید فقر هم، نتیجه‌ای از بیماری و رنجوری افراد خانواده باشد.

▪ حضرت علی (ع): «خیری در سگ‌ها نیست، مگر سگ شکاری و سگ گله»  
منظور امام (ع) از این تأکید در واقع این بوده است که نگهداری بیمورد این حیوان، بخصوص به نحویکه با خانواده در یک فضا زندگی و رفت و آمد کند (آنگونه که امروزه بسیار رایج شده است) کار عاقلانه‌ای نیست. اخیراً به اثبات رسیده است که سگ‌ها می‌توانند ۴۹ نوع بیماری واگیردار را منتقل نمایند.

▪ حضرت علی (ع) فرمود: «رسول خدا ما را سفارش فرمودند که چهار چیز را در خاک پنهان کنیم، مو - ناخن - دندان - خون»  
جالب است که تقریباً همه‌ی ما می‌دانیم که این ۴ عامل بخصوص خون، بیماری متعدد و خطرناکی را منتقل می‌کنند و با آنکه، جامعه آن زمان آگاهی کافی نداشت، اما رهبران آگاه و عالم دین، با علم خدایی و بصیرتی که به این موضوعات داشتند، عملاً دفع بهداشتی مواد زائد بدن را، مورد تأکید قرار می‌دادند تا به حفظ بهداشت محیط و سلامت جامعه کمک شود.

### ب) بهداشت فردی (یا شخصی)

▪ حضرت علی (ع) «هنگام شانه کردن موها بنشینید. اگر کسی ایستاده و در حال حرکت شانه کند، باعث فقر و پریشانی می‌شود.»  
منظور از این حدیث هم بهداشت شخصی (تأکید بر شانه زدن موها) و هم بهداشت محیط و جلوگیری از پراکندگی موها و انتشار آلودگی‌های احتمالی آن می‌باشد.

▪ حضرت محمد (ص) «خَمْسٌ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ: الْحَيَاءُ وَالْحِلْمُ وَالْحِجَامَةُ وَالسَّوَاكُ وَالتَّطَهُّرُ.»

«پنج چیز از سنت پیامبر است، حیا و حلم و حجامت<sup>۱</sup> و مسواک و عطر زدن.»

در این حدیث، ۲ عامل مهم بهداشت روانی (که بعداً بحث خواهد شد) و ۳ عامل بهداشت و سلامت جسمی یعنی مسواک زدن، استعمال بوی خوش و حجامت مورد تأکید قرار گرفته‌اند.

▪ حضرت علی (ع): «کرامت را رد نمی‌کند مگر احمق». پرسیدند: «کرامت چیست؟» فرمود: «عطری که به انسان ببخشند و ...»

▪ حضرت علی (ع): «با آب خود را مرتب بشوئید و بدن را پاکیزه نگه دارید که بوی بدی در بدن شما نباشد، زیرا خدا دشمن دارد انسان کثیف را که بوی زشت بدن او مردم را ناراحت کند.»

در این حدیث ضمن اعراض از بوی ناخوش، استحمام نیز مورد تأکید قرار گرفته که نیازی به توضیح اثرات آن نمی‌باشد. قابل ذکر است که حمام سازی در عربستان معمول نبود، که امام علی (ع) اولین حمام را در مدینه ساختند و به دیگران یاد دادند تا «بهداشت فردی» را رعایت کنند.

امروزه، در علم پزشکی ثابت شده است که مؤثرترین راه جلوگیری از انتقال عفونت‌ها و بیماری‌ها از فردی به فرد دیگر و بخصوص در بیمارستانها و مراکز بهداشتی (انتقال بیماری‌ها از طریق پرسنل درمانی)، شستن مرتب دستهاست. یعنی شستشوی دستها با آب و صابون هم ساده و هم کم هزینه و هم از روش‌های گرانی چون استریل کردن و استفاده از مواد ضدعفونی در کنترل عفونت‌ها، مؤثرتر است. حال ببینید که چه زیبا، قرن‌ها پیش، پیشوایان ما به این مطلب مهم اشاره کرده‌اند؛

▪ امام علی (ع): « شستن دست‌ها پیش از غذا خوردن و پس از آن، موجب فزونی عمر می‌شود.»

<sup>۱</sup> - مبحث حجامت خود مبحث جامع و مفصلی است که در صورت تمایل به کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید کتاب «شناخت طبایع (۲)» تألیف دکتر سید علی ابوالحییب را مطالعه فرمایید.

لازم به توضیح نیست که با پیشگیری از بیماری‌ها، سلامتی پایدار مانده و طول عمر بیشتر خواهد بود.

▪ امام جعفر صادق (ع) نیز حدیثی دارند که دقیقاً همین مطلب را یادآوری می‌کند.

بعد دیگری از شستشو و تطهیر با آب، همان وضو است که قبل از انجام فرائض واجب بوده و حتی قبل از لمس آیات قرآن کریم و اسماء متبرکه خداوند، بر آن تأکید شده است. جا دارد که بعضی از اثرات وضو را در بهداشت و نشاط جسمی بررسی کنیم:

۱- اولین اثر مستقیم وضو، این است که شستشو با آب سبب پاک شدن بسیاری از آلودگی‌ها از سطح بدن می‌شود. شاید امروزه اهمیت این موضوع آنقدر واضح نباشد ولی برای اعراب پس از پشت سر گذاشتن دوران جاهلیت، و چون وضو آنها را وادار به تطهیر و نظافت قسمت‌هایی از بدن که بیشترین درگیری با روزمرگی‌ها را داشتند، می‌نمود.

▪ قرآن کریم در مورد دستور وضو می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا

بُرُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ..... مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَيُتِمَّ نِعْمَةً

عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (مائده - آیه ۶)

«ای اهل ایمان هنگامی که می‌خواهید برای نماز بپا خیزید دست و صورت خویش را

بشوئید..... خدا هیچ گونه سختی برای شما قرار نمی‌دهد ولیکن می‌خواهد تا جسم و جان

شما را پاکیزه گرداند.»

▪ امام رضا (ع) فرمودند: «برای این است که بنده در مقابل پروردگار خود پاکیزه باشد

و قابل مذاکره و مکالمه گردد و اطاعت امر مولی نموده، از آلودگی‌ها و نجاسات دور

و پاک گردد و کسالت تن او برطرف شود و خواب از چشم او بیرون رود تا این

مطلب به پاکی قلب او در مقابل عظمت خالق منتهی شود و سبب وجوب شستن

صورت و دست‌ها و مسح سر و پاها آن است که این اعضا بیشتر در نماز بکار می‌آید

زیرا نمازگزار با صورت سجده و خضوع می‌کند و با دست خود حاجات خویش را عرضه می‌کند و با سر خویش در حالت نماز رو به قبله می‌نماید و با پاهایش قیام و قعود می‌کند.»

در واقع، با دستور وضو، نظافت شخصی برای مسلمانان، به یک امر نظام‌مند و مستمر تبدیل شد.

۲- اثرات مفید شستن دستها که پیشتر ذکر شد.

۳- اثر نشاط آور شستشو با آب سرد بر اعصاب و دستگاه قلبی عروقی.

۴- حرکات ماساژ گونه در وضو، اثرات مفیدی بر سیستم گردش خون و اعصاب دارد.

۵- چرخاندن آب در بینی و دهان (مضمضه) که در وضو مستحب است در شستشوی سینوس‌ها از ذرات آلوده و آلرژن و نیز بهداشت دهان نقش بسزایی دارد. مورد دیگری که در باب نظافت و تطهیر برای مسلمانان واجب شده است، غسل می‌باشد. غسل در اسلام، شامل غسل‌های واجب مثل غسل حیض، غسل جنابت، غسل مس میت است. که در این حالات، آلودگی بدن محرز است و دستور غسل جهت پاک شدن بدن از آلودگیها و نجاسات و در مورد میت، آلودگی‌ها و بیماری‌های احتمالی، صادر شده است.

اما در مواردی هم غسل مستحب توصیه شده که هدف بیشتر تطهیر جسمی و نشاط روحی بوده است و تأکید بر غسل جمعه از اینگونه موارد است که بجز حکمت‌های معنوی که در آن نهفته، تشویق به نظافت آنهم در روز جمعه که روز استراحت و عبادت و نماز جمعه و صله ارحام مسلمین است، مد نظر بوده است.

▪ حضرت محمد (ص) فرمودند: «ثَلَاثٌ حَقُّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ : الْغُسْلُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَالسَّوَاكُ وَ

الطَّيِّبُ.»

«سه چیز بر هر مسلمانی لازم است: غسل جمعه، مسواک زدن و استعمال بوی خوش.»

در این حدیث، هر سه موضوع مورد تأکید، مربوطه به رعایت بهداشت فردی است و یکی از آنها غسل جمعه است.

▪ حضرت محمد (ص) فرمودند: «حَقُّ لِيهِ عَلَي كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَوْمًا

يَغْتَسِلُ فِيهِ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ» «حق خدا بر هر مسلمانی است که هر هفت روز یکبار غسل

کند و سر و تن خود را بشوید.»

البته برای ما شاید شستشو، تنها ۱ بار طی هفته کم به نظر برسد ولی در زمان جاهلیت و ظهور اسلام، برای افرادی که بسیار بدوی و دور از هر گونه نظافت و بهداشت، زندگی می-کردند، تشویق خوبی برای رعایت نظافت و بهداشت فردی بوده است.

بعد از رعایت نظافت بدن، پاکیزگی و طهارت لباس مورد تأکید قرار گرفته است و می‌دانیم که جهت نماز و اکثر عبادات طهارت کامل لباس - مانند وضو، الزامی است.

▪ حضرت محمد (ص) فرمودند: «هر کس جامه‌ای بر می‌گیرد، آن را تمیز کند.»

▪ حضرت علی (ع) فرمودند: «هر کس جامه خویش را تمیز کند، اندوهش کم می-شود.»

در باب بهداشت فردی، توصیه‌های اسلامی فراوان است که در زیر، به طور گذرا به مواردی غیر از موارد مذکور اشاره می‌نمائیم.

▪ امام صادق (ع) فرمودند: «چهار چیز سبب فرا رسیدن پیری، پیش از هنگام آن است:

۱- خوردن گوشت خشک شده،

۲- بالا رفتن بر پلکان،

۳- .....»

در مورد گوشت خشک شده یا دودی؛ اخیراً مشخص شده است که از عوامل مهم در ایجاد سرطان گوارشی بخصوص معده، مصرف گوشت‌های دود اندود یا نمک سود شده می‌باشد.

بالا رفتن بر پلکان هم، سبب افزایش خطر آرتروز زانو و تسریع روند پیشرفت این بیماری و در نتیجه ناتوانی حرکتی می‌شود.

▪ حضرت محمد (ص) فرمودند: «**خَلُّوا لِحَاكِمٍ وَ قَصُّوا لَظْفَارِكُمْ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مَا**

**بَيْنَ اللَّحْمِ وَ الظُّفْرِ.**» «ریش‌های خود را شانه کنید و ناخن‌های خود را کوتاه سازید

زیرا شیطان میان گوشت و ناخن روان است.»

همچنین حضرت محمد (ص) فرمودند: کوتاه کردن ناخن‌ها، مانع بروز درد بزرگ می‌شود.»  
قبلاً متذکر شدیم که شیطان در روایاتی از این دست، تعبیری است از میکروبها و موجودات مودی و جانداران میکروسکوپی که به دلیل ناتوانی مردم آن زمان از درک این مفاهیم، با عنوان شیطان بیان شده‌اند تا مردم به دوری از این عوامل، با رعایت قوانین و دستورات بهداشتی تشویق شوند.

و می‌دانیم که زیر ناخن‌ها، از محل‌هایی است که برای رشد میکروب‌های مختلف، محیطی مناسب است و در صورت کوتاه نکردن ناخن‌ها و تمیز نکردن دست‌ها، براحتی بیماری‌های خطرناک و عفونی که با عنوان «درد بزرگ» از آنها یاد شده به انسان منتقل می‌شوند.

▪ در حدیثی از حضرت علی (ع) آمده است: «پشت به آفتاب بنشینید اما اگر رو به

آفتاب بنشینید یا کار کنید دردهای پنهانی بدن آشکار می‌شود.»

در این حدیث هم توصیه به استفاده از نور آفتاب را می‌بینیم که همه از ضرورت اشعه نور آفتاب برای ساخت ویتامین D در بدن آگاهیم و نیز از افراط در این امر نهی شده و این هم از نظر علمی کاملاً اثبات شده است و می‌دانیم که آفتاب زیاد سبب آفتاب سوختگی و حتی ایجاد سرطانهای پوستی و در فصل گرما سبب گرما زدگی و کم آبی بدن می‌شود.

▪ حضرت علی (ع) فرمودند: «قبل از خواب حتماً مثانه را تخلیه کنید و بعد بخوابید.»



در پزشکی می‌بینیم که توقف بیش از حد ادرار در مثانه و ممانعت از دفع طبیعی آن عوارض جدی در پی دارد مثل افزایش خطر عفونتهای ادراری، افزایش تولید سنگ‌های کلیه و مثانه و حتی در مواردی سبب برگشت ادرار به کلیه‌ها و آسیب و نارسایی جدی آنها می‌شود.

▪ حضرت علی (ع) فرمودند: «هرگز بر رو نخوابید (وضعیتی که شکم روی زمین است) و اگر کسی را دیدید که بر رو خوابیده است او را بیدار کنید.»

این وضعیت سبب فشار بر قفسه سینه و اختلال در عملکرد سیستم قلبی - عروقی و نیز ممانعت از انبساط کامل ریه‌ها و در نتیجه اختلال تنفسی و همچنین ایجاد اختلال در گردش خون و عملکرد دستگاه گوارش می‌شود.

▪ حضرت علی (ع): «تا وقتی که درد یا بیماری بر بدن غلبه نکرد از دارو استفاده نکنید.»

▪ حضرت علی (ع) و نیز حضرت امام حسن عسگری (ع) بر انجام ختنه در نوزادان پسر در هفت روز اول پس از تولد تأکید فرموده‌اند و آن را مایه پاکیزگی بدن می‌دانستند.

امروزه ثابت شده ماده‌ای توسط پوست نوک آلت ترشح می‌شود بنام Smegma که تجمع آن در زیر پوست این ناحیه، سبب ایجاد بوی بد و عفونت و افزایش خطر سرطان سرآلت می‌شود و جالب است که در بسیاری از کشورهای اروپایی انجام ختنه در بدو تولد رایج می‌باشد و در جمعیت غیر مسلمان هم، بخاطر اثرات بهداشتی آن مورد توجه است.

▪ حضرت علی (ع) سفارش می‌کردند که مردم آب نوشیدنی را بجوشانند و بیاشامند. مردم ناآگاه، از اثرات آن پرسیدند و حضرت در جواب فرمودند: «مگر غذا را در دیگ نمی‌جوشانید (نمی‌پزید)؟ آب را هم بجوشانید.» به علت عدم آگاهی مردم آن عصر از میکروب‌هایی که احتمالاً در آب موجود بودند حضرت توضیح بیشتری ندادند. اما،

ما بخوبی از اثرات جوشانیدن آبهایی که مشکوک است، در پیشگیری از انتقال عفونتها، اطلاع داریم.

▪ حضرت علی (ع) در حکمت ۱۲۸ نهج البلاغه می‌فرماید:

«در آغاز سرما خود را بپوشانید و در پایانش آن را در یابید زیرا با بدن‌ها همان می‌کند که با برگ درختان خواهد کرد، آغازش می‌سوزاند و پایانش می‌رویاند.»

▪ حضرت علی (ع) فرمودند: «مسواک زدن دهان را پاکیزه و موجب خشنودی پروردگار است.»

مسواک زدن و رعایت بهداشت دهان بقدری مهم بوده است که احادیث متعددی از حضرت محمد (ص) و سایر پیشوایان معصوم برای تأکید بر این موضوع، وجود دارد، که چند مورد از پیامبر گرامی اسلام (ص) ذکر می‌شود؛

۱- **إِنَّ أَفْوَاهَكُمْ طُرُقٌ لِلْقُرْآنِ فَطَيَّبُوهَا بِسُوَاكِ:**

دهانهای شما معبر قرآن است آن را با مسواک پاکیزه کنید.

۲- **تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ نِظَافَةٌ وَالتَّزَافَةُ تَدْعُو إِلَى الْإِيْمَانِ وَالْإِيْمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ:**

خلال کنید (دندانها را تمیز کنید) زیرا مایه نظافت است و نظافت باعث ایمان است و ایمان با صاحب خود در بهشت است.

۳- **السُّوَاكُ يَزِيدُ الرَّجُلَ فَصَاحَةً:** مسواک کردن فصاحت مرد را افزون می‌کند.

۴- **السُّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِّ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ وَ مَجْلَاةٌ لِلْبَصَرِ:**

مسواک کردن موجب پاکی دهان و رضایت پروردگار و روشنی چشم است.

۵- **السُّوَاكُ مِنَ الْفِطْرَةِ:** مسواک کردن اقتضای فطرت است.

۶- **صَلَاةٌ بِسُوَاكِ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ صَلَاةً بِغَيْرِ سُوَاكِ:**

یک نماز با مسواک، بهتر از هفتاد نماز مسواک نزنده است.

حتی در مورد نحوه‌ی مسواک زدن، فرموده‌اند:

▪ «إِذَا اسْتَكْتُمُ فَاسْتَاكُوا عَرْضًا» :

«وقتی مسواک می‌کنید، مسواک را به عرض در دهان بکشید.»

که منظور، مسواک کردن کامل تمام دندانهاست. و در نهایت، درباره فواید مسواک، در فرمایشات آن بزرگوار، حدیثی می‌بینیم؛

▪ «فِي السَّوَاكِ ثَمَانِيَةٌ خِصَالٌ: يُطِيبُ النَّفْسَ، وَيَشُدُّ اللَّثْمَ، وَيَجْلُو الْبَصَرَ، وَيَذْهَبُ الْبَلْغَمَ، وَيَفْرَحُ

الْمَلَأَيْكَةَ وَيَرْضَى الرَّبَّ وَيَزِيدُ فِي الْحَسَنَاتِ وَيَصْلِحُ الْمَعْدَةَ»

«در مسواک کردن هشت فایده هست: دهان را پاکیزه کند، لثه را محکم کند، و چشم را روشن کند و بلغم را ببرد و فرشتگان را خوشحال کند و پروردگار را خشنود کند و اعمال خوب را بیفزاید و معده را به صلاح آورد.»

### ج) بهداشت روانی:

در بعد بهداشت روانی، قرآن هم به پیشگیری و هم به درمان اشاره دارد و با قدرت، خود را به عنوان قویترین عامل شفای دردهای بشری معرفی می‌کند و جالب است که علم بخصوص پزشکی امروز، این مدعا را، ثابت می‌نماید؛

▪ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا. (اسراء -

آیه ۸۲)

▪ واز قرآن نازل می‌کنیم آنچه را که شفا و رحمت برای مؤمنان است و ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید.

▪ فَدَجَاءَ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكَم وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ. (یونس - آیه

به تحقیق از سوی پروردگارتان اندرز و شفا دهنده‌ی دل‌ها نازل شد و هدایت و رحمت برای مؤمنین.

▪ **قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنَّا هُدًى وَ شِفَاءً. (فصلت - آیه ۴۴)**

بگو: این (قرآن) برای مؤمنان مایه هدایت و شفاست.

چند نکته تفسیری اینجا قابل ذکر است:<sup>۲</sup>

۱- با آوردن کلمه «**مین**» یعنی از، در آیه ۸۲ سوره اسراء می‌توان نتیجه گرفت که شفا در بطن کل قرآن نهفته است.

۲- واژه «شفاء» در مقابل بیماری است و هیچ‌جا ذکر نشده که بیماری فقط در جسم وجود دارد پس این شفای الهی هم بیماری‌های جسمی و هم عیب‌ها و نقص‌های روحی را پاک و درمان می‌کند.

۳- در هر سه آیه، اشاره به «**الذین امنوا**» یا مؤمنین داریم یعنی کسی که به حقانیت قرآن و نازل کننده و پیام آوران، معتقد نباشد، قطعاً بهره‌ای از آن نخواهد برد. بهترین دلیل برای اثبات شفا بخشی قرآن، مقایسه وضع عرب در دوران جاهلیت با تربیت شدگان مکتب قرآن و پیامبر (ص) در آغاز اسلام است. عرب‌های دوران جاهلیت، گرفتار جهل و خونخواری و بسیاری آفت‌های اجتماعی و اخلاقی بودند اما با تعلیم اسلام رشد یافتند و به قطب بزرگ علمی در جهان تبدیل شدند.

« شفا بخشی قرآن در علم پزشکی و بهداشت روانی »

**الف: تأثیرات قرآن بر کاهش درد و اضطراب و افسردگی**

چند پژوهش به عنوان شاهد، در اینجا ذکر می‌کنیم که نتایج جالبی در پی داشته‌اند.

<sup>۲</sup> - نقل مستقیم از کتاب «پژوهش در اعجاز علمی قرآن» اثر دکتر محمد علی رضائی اصفهانی»

- ۱- تحقیق آقای نیک بخت درباره‌ی اثرات ضد درد تلاوت قرآن مجید و استماع آن برای بیماران بعد از جراحی (شرح کامل نتایج و نحوه‌ی تحقیق در کتاب «استعانت از قرآن کریم در شفای جسمانی» اثر محقق یعنی «علیرضا نیکبخت نصرآبادی» بیان شده که در صورت تمایل، می‌توان به آن رجوع کرد)
- ۲- طی پژوهشی که توسط (مجید یوسفی لویه - فاطمه حسن پور) در سال ۷۶ در دانشگاه علوم پزشکی ایران صورت گرفت، با روش آزمون «کتل» میزان اضطراب در ۶۰ دانش آموز دختر دبیرستانی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند بررسی شد. نتیجه از این قرار بود که: گروهی که حداقل ۶ ماه، روزانه نیم ساعت به قرائت قرآن مجید می‌پرداختند، میزان اضطراب و گرایش به افسردگی آنان، به میزان چشمگیری کمتر از آزمودنیهای گروه مقایسه بود.
- ۳- در تحقیق دیگری توسط (زهرا موسوی، منصوره جعفری، استاد ضرغام) ثابت شد که مداومت بر قرائت قرآن نقش مؤثری در مقابله با استرس دارد. البته فهم آن، به مراتب مؤثرتر خواهد بود.

### ب: تأثیرات قرآن بر بهداشت روانی (فردی و اجتماعی)

- ۱- مهم‌ترین مسأله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است. در بین سیستم‌های ارزشی، مذهب بالاترین قابلیت را برای ایجاد وحدت شخصیت داراست. اساس و مبنای مذهب اسلام بر وحدت و توحید است. وحدت شخصیت و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است.
- ۲- تحسین «حس امیدواری» و نکوهش «یأس» و کاهش افسردگی در سایه امیدی حقیقی؛

▪ وَلَا تَيْسُؤْا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَيْسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا التَّوْمَ الْكَافِرُوْنَ. (یوسف - آیه ۸۷)

از رحمت بی منتهای الهی مایوس نشوید که هرگز کسی از رحمت خدا نومید نیست مگر کافران.

حتی این مطلب مهم، برای گناهکاران هم مورد تأکید است و خداوند حتی گناهکاران را ترغیب به امید می‌کند تا با توبه و بازگشت به آغوش پر مهر الهی، هرگز از تلاش برای تعالی و رسیدن به دامن عشق الهی، باز نمانند.

▪ **لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا. (زمر - آیه ۵۳)**

از بخشش خداوند ناامید نشوید همانا خداوند همه گناهان را می‌بخشد.

۳- دعوت خداوند به «صبر» و کمک گرفتن از آن در تمام سختی‌ها و مصیبت‌ها برای حفظ سلامت روانی.

▪ **وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ.... (بقره - آیه ۴۵ / بقره - آیه ۵۳)**

از صبر و نماز کمک و یاری بگیرید.

▪ **... إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره - آیه ۵۳ / انفال - آیه ۴۶)**

▪ **... وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ. (آل عمران - آیه ۱۴۶)**

و عباراتی با مضمون مشابه که حدود ۷۰ بار در قرآن تکرار شده‌اند و به روش‌های گوناگون، انسان را به صبر و مقاومت در مقابل مشکلات و دشواریهای زندگی دنیایی، دعوت می‌نمایند.

۴- دعوت قرآن به توکل بر خدا در همه امور:

در آیات متعددی خداوند مؤمنین را به تکیه کردن بر قدرت و حمایت الهی فرا می‌خواند و به آنان وعده‌ی یاری می‌دهد و آنان را متقاعد می‌سازد که حضور خداوند در کنار آنان و یاری او، ایشان را از هر قدرت دیگری بی‌نیاز می‌سازد.

این اندیشه مانع خوار شدن انسان و اظهار عجز و نیاز او به غیر خدا می‌شود که عامل پیشگیری از بیماریهای اجتماعی چون تملق و دورویی و ... خواهد بود.

▪ ... وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا.

... و بر خداوند توکل کن و خداوند برای کارسازی کافی است. (نساء - آیه ۸۱)

▪ ... وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

... و بر خداوند توکل کن، که او شنوای داناست. (انفال - آیه ۶۱)

▪ وَ لِلَّهِ غَيْبُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهَا فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ

عَمَّا تَعْمَلُونَ.

و علم غیب آسمانها و زمین از آن خداوند است و همه کارها به سوی او باز گردانده می‌شود؛ پس او را بپرست و بر او توکل کن و پروردگارت از آنچه می‌کنید غافل نیست. (هود - آیه ۱۲۳)

▪ وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا. (فرقان - آیه

۵۸)

و توکل کن بر زنده‌ای که (هرگز) نمی‌میرد و شاکرانه او را تسبیح گوی و او به گناهان بندگانش آگاه است.

و تکرار همین مضامین در غالب کلمات فوق و «يَتَوَكَّلُونَ» و «تَوَكَّلْتُ» در آیات متعدد دیگر  
مِنْ جَمَلِهِ شَعْرًا - ۱۲۷ / احزاب - ۳ و ۴۸ / عنكبوت - ۵۹ / توبه - ۱۲۹ / هود - ۵۶ / یوسف -  
۶۷ / و.... دیده می‌شود.

▪ حضرت محمد (ص) نیز در فرمایشاتشان بر توکل تأکید کرده و احادیث فراوانی در این باب از ایشان و ائمه اطهار (ع) بجای مانده است؛

▪ حضرت محمد (ص) فرمودند: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ»

«هر کس می‌خواهد قویترین مردمان باشد، به خدا توکل کند.»

در حدیث دیگری، آن بزرگوار، واگذاری امور و توکل بر خدا را از شرایط ایمان ذکر می-  
فرماید.<sup>۳</sup>

۵- تأثیر یاد خدا در آرامش دل و رفع اضطراب و نگرانی

▪ «آیه‌ی مشهور: **الَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**» را همه بارها و بارها شنیده‌ایم. (سوره

رعد - آیه ۲۸)

▪ حضرت محمد (ص) فرموده‌اند: **«أَذْكُرِ اللَّهَ فَإِنَّهُ عَوْنٌ لَكَ عَلَى مَا تَطْلُبُ»**

«خدای را یاد کن که او در آنچه می‌خواهی، یاور توست»

۶- ممنوعیت خودکشی در دین: این حکم تأثیر بسزایی در کاهش آمار خودکشی و  
پیامدهای آن بخصوص در جوامع مذهبی و اسلامی دارد و شخصی را وا می‌دارد تا  
در پی راه حل مناسب برای مشکلات باشد نه اینکه با قتل خود، به مشکلات همه  
بیافزاید.

۷- تأکید بر محبت به پدر و مادر

احترام به والدین آنقدر اهمیت دارد که خداوند آنها را در کنار خود یاد می‌کند و شرط رضایت  
خود را، رضایت آنان قرار می‌دهد؛

▪ **... وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ - وَالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ... (نساء - ۳۶)**

و خداوند را بپرستید و چیزی را برای او شریک نیاورید و به پدر و مادر نیکی کنید...

▪ **قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ الْآلِهَ إِلَّا تَشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا - وَالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ... (انعام - آیه ۱۵۱)**

بگو بیایید تا آنچه پروردگارتان بر شما حرام کرده است بر شما بخوانم، که چیزی را برای او  
شریک نیاورید و در حق پدر و مادر نیکی کنید.....

<sup>۳</sup> - حدیث شماره ۱۴۰۶ - صفحه ۱۵۳ - نهج الفصاحه - ترجمه‌ی ابراهیم احمدیان، تنظیم: هاشم صالحی.



▪ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهْرًا لَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا. (اسراء - آیه ۱۷)

«و پروردگارت امر کرده است که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید اگر یکی از آنها یا هر دو آنها در نزد تو به سن پیری رسیدند به آنان اُف مگو و آنان را مَران و با ایشان به نرمی (سخن نیکو) سخن بگو»

نکته‌ی بسیار ظریفی که از دقت به آیات مذکور استنباط می‌شود اهمیت والدین و نیکی به آنان است که خداوند آن را پس از پرستش خود و اصل توحید بیان فرموده و می‌دانیم که در نزد خدا، هیچ مطلبی مهم‌تر از توحید و اعتقاد نظری و عملی به آن نمی‌باشد و موضوع احترام و نیکی به پدر و مادر آنقدر مهم است که خدای متعال آن را به همراه مسأله توحید ذکر کرده است. اطاعت از والدین در همه موارد واجب شمرده شده است مگر زمانیکه فرد را به کفر و شرک دعوت کنند که در آن صورت هم عدم اطاعت از آنان، دلیل بر بی‌احترامی نسبت به ایشان نیست.

در سخن گفتن با پدر و مادر آنقدر باید مهربان و مؤدب بود که حتی از بیان کوچکترین اعتراض (اُف) هم، نهی شده است.

احترام به پدر و مادر در واقع اطاعت از ارکان خانواده است و سبب حفظ یکپارچگی خانواده و توفیق والدین در تربیت و اصلاح فرزندان است و مانع پریشانی خاطر والدین و عدم اعتماد آنان به فرزندان خواهد بود.

#### ۸- آثار مثبت حجاب بانوان

در باب موضوع حجاب، کتب زیادی موجود است و بحث‌های متعددی صورت گرفته است که نیازی به تکرار آنها نیست و اشاره مختصری به آیات می‌نمائیم؛

▪ وَقُلْ لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَائِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولَىٰ الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَكُمْ تَقْلُحُونَ

و به زنان با ایمان بگو چشمهای خود را (از نگاه هوس آلود) فرو گیرند، و دامن خویش را حفظ کنند، و زینت خود را جز آن مقدار که ظاهر است آشکار ننمایند، و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان یا پدرانشان یا پسرانشان یا پسران شوهرانشان یا پسران برادرانشان، یا پسران خواهرانشان، یا زنان هم کیششان یا بردگانشان (کنیزانشان) یا افراد سفیه که تمایلی به زن ندارند یا کودکانی که از امور جنسی مربوط به زنان آگاه نیستند، آنها هنگام راه رفتن پایهای خود را به زمین نزنند تا زینت پنهانشان دانسته شود. و ای مؤمنان و همگی به درگاه خداوند توبه کنید، باشد که رستگار شوید.

در آیهی فوق، ضمن تأکید بر حجاب زنان، محارم معرفی شده‌اند و نیز مفهوم حجاب به پوشش ظاهری خلاصه نشده است بلکه شامل حجاب و حفظ چشم‌ها از نگاه غیر مجاز و حجاب و حیا در راه رفتن و حرکات هم می‌شود.

در آیهی قبل از این آیه، ابتدا مردان مؤمن سفارش به حفظ نگاه‌ها و ناموسشان شده‌اند و این شامل برخورد آنان با تمام زنان، چه آنها که حجاب دارند و چه آنان که ندارند، می‌شود یعنی نحوه‌ی پوشش و ظاهر طرف مقابل، سبب سلب تکلیف از مردان مؤمن نمی‌شود و در واقع بحث حجاب و عفاف ابتدا برای مردان مطرح شده و سپس زنان مخاطب قرار گرفته‌اند.

■ در آیه ۵۳ سوره احزاب نیز، همسران پیامبر مد نظر بوده‌اند با این تفاوت که برای آنان محدودیت‌هایی بیش از سایر بانوان اعمال شده است و این نشان می‌دهد که هر کس مرتبه و جایگاه بالاتری دارد، مسئولیت او نیز افزون‌تر می‌شود.

۹- اعتقاد به معاد، اثرات مثبت آن در سلامت روانی

اعتقاد به معاد ایجاد انگیزه برای انجام و تأکید نیکی‌ها و پرهیز از ستم و بدیها می‌نماید. ضمناً در مواردی که فرد به دلایل خاص دنیایی، قادر به اخذ حقوق خویش نیست یا مورد ظلمی واقع می‌شود که در دفاع از خود ناتوان است با امید به معاد، صبر پیشه می‌کند و تلافی و انتقام را به خداوند بی بدیل واگذار می‌نماید و انگیزه انتقام و نفرت در او، ایجاد نمی‌شود. بلکه با دلی مطمئن، به زندگی ادامه می‌دهد.

۱۰- تأثیر نماز در آرامش روانی

۱۱- امر به معروف و نهی از منکر

■ **وَلَتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ.**  
(آل عمران - آیه ۱۰۴)

و باید از میان شما گروهی باشند دعوتگر به خیر که به نیکی فرمان دهند و از ناشایستی باز دارند. و اینان رستگارند.

■ **كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ....** (آل عمران - آیه ۱۱۰)

شما بهترین امتی هستید که برای مردمان پدید آمده‌اند، که به نیکی فرمان می‌دهید و از ناشایستی باز می‌دارید.....

■ **يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ.** (آل عمران - آیه ۱۱۴)

به خداوند و روز قیامت ایمان می‌آورند و به نیکی فرمان می‌دهند و از ناشایستی باز می‌دارند و به نیکوکاری می‌شتابند و اینان از شایستگانند.

▪ **وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْتِرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ...**

و مردان و زنان مؤمن دوستدار یکدیگرند که امر به معروف و نهی از منکر می‌کنند... (توبه - آیه ۷۱)

تأکید بر موضوع امر به معروف و نهی از منکر و نیز تشکیل گروه خاصی در جامعه اسلامی که عهده دار این کار شوند، در آیات متعددی از قرآن دیده می‌شود. خداوند ضمن صدور دستوراتی برای سعادت بشر و جامعه بشری، ضمن تأمین سعادت فردی، جهت سلامت جامعه اسلامی، دستوراتی دارد که از آن جمله امر به معروف و نهی از منکر است. هدف از این دستور الهی ایجاد حس نوع دوستی و منع خودخواهی و بی توجهی به سرنوشت سایر افراد جامعه می‌باشد. به این ترتیب مسلمین تشویق می‌شوند که ضمن اصلاح خویش، برای اصلاح هم کیشان خود، آنان را یاری رسانند و افراد ناآگاه را آگاه ساخته با افراد لجوج قاطع برخورد کنند و با هر عاملی که بخواهد بهر طریق به جامعه اسلامی لطمه وارد کند، مبارزه نمایند و می‌بینیم که خداوند نیز رواج امر به معروف و نهی از منکر را نشانه محبت مؤمنان نسبت به یکدیگر بیان می‌کند. در واقع صحیح نیست که فرد مسلمان، همین که خود به دستورات تا حد توان عمل کرد، دیگر آسوده بماند و فقط به خود بیاندیشد و نسبت به هم کیشان و برادران خود و سایر افراد جامع، بی توجه و بی اعتنا بماند. بلکه خود را از جامعه جدا نداند و سعادت خود و سایر مسلمین را در گرو یکدیگر بداند. مثال معروف کشتی را یادآوری می‌کنیم که اگر تنها یک نفر، از چند صد نفر مسافر کشتی، شروع به سوراخ کردن کف کشتی و آسیب وارد کردن به آن نماید، نهایتاً کشتی غرق شده و همه‌ی مسافران هلاک می‌شوند و باید سایرین جلوی این عمل را بگیرند.

موارد بالا هم انواعی از بیماری‌های روحی و روانی هستند که مانند بیماریهای جسمی نیاز به پیشگیری و درمان دارند و حتی قابل سرایت به دیگران هستند. لذا با ریشه کنی یا محدود کردن آنها، صحت و سلامت جامعه و امنیت شخصیتی و روانی افراد تأمین خواهد شد.

■ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ بِنِسِ الْأِسْمِ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ \* يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ\* (حجرات - آیات ۱۱ و ۱۲)**

ای مؤمنان نباید که گروهی، گروه دیگر را مسخره کنند، شاید مسخره شدگان بهتر از مسخره کنندگان باشند و نیز نباید زنانی، زنان دیگر را مسخره کنند، شاید آنان بهتر از اینان باشند و در میان خودتان عیبجویی نکنید و یکدیگر را با لقب‌های بد نخوانید. پس از ایمان، پرداختن به فسق، بد رسمی است و کسانی که توبه نکنند، اینانند که ستمگرند.

ای مؤمنان، از بسیاری از گمان‌ها پرهیز کنید، چرا که بعضی از گمانها گناه است و (در کار دیگران) تجسس مکنید و کسی از شما، از دیگری غیبت نکند، آیا هیچ کدام از شما خوش دارد که گوشت برادر مرده‌اش را بخورد، که از آن تنفر دارید و از خداوند پروا کنید که بی گمان خداوند توبه پذیر مهربان است.

۱۳- تأکید بر محبت، صله رحم، بخشش به دیگران (مثال: سوره بقره - آیه ۸۳)

۱۴- دستور ازدواج و تشکیل خانواده و تأثیرات آن در آرامش فردی و سلامت جامعه.

■ **وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ...** (روم ۲۱)

و از جمله آیات او این است که برای شما از نوع خودتان، همسرانی آفرید که با آنان آرام گیرید ...

## بررسی آثار بهداشتی و درمانی برخی از احکام شرعی در اسلام

### واجبات

در بررسی بعضی واجبات از نظر آثار بهداشتی و پزشکی، وضو و غسل را در مبحث بهداشت فردی بررسی نمودیم. در اینجا، به بررسی «روزه» به عنوان یکی از واجبات که بجز آثار نامحدود معنوی، بیشترین آثار بهداشتی را در پیشگیری و درمان دارد می‌پردازیم. البته باید توجه داشته باشیم که روزه از دیدگاه اسلام یک عبادت و دستور الهی است که باید به آن عمل کرد و نمی‌توان فقط با توجه به دستاوردهای علمی، به آن نگرست و مطمئناً حکمت‌های متعددی در آن نهفته که بشر قادر به درک آنها نبوده و نیست.

▪ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.** (بقره - آیه

(۱۸۳)

ای مؤمنان بر شما روزه مقرر گردیده است همچنانکه بر کسانی که پیش از شما بودند نیز مقرر شده بود. باشد که تقوی پیشه کنید.

### روزه در اقوام پیشین

همانطور که از آیه فوق الذکر استفاده می‌شود، روزه قبل از اسلام نیز رایج بوده است. «صوم» در لغت به معنی امساک از مطلق فعل است چه خوردن باشد، چه حرف زدن و چه.... . ادیان پیشین، در آشور، سرزمین پارس‌ها، بابل، نینوا، یونان، روم، هند و.... همگی با این آئین آشنا بوده‌اند و دام‌های شیطانی را از طریق روزه خنثی می‌کردند.

در تورات از انواع روزه سخن به میان آمده است: «هنگام برآمدنم به کوه که لوح‌های سنگی یعنی لوح‌های عهدی که خداوند با شما بست، بگیرم، آن گاه در کوه، چهل روز و چهل شب، نه نان خوردم و نه آب نوشیدم» که به روزه حضرت موسی (ع) اشاره دارد.

مسیحیان نیز از آغاز با روزه آشنایی داشته‌اند. روزه یک مسیحی معتقد به مدت ۲۴ ساعت به طول می‌انجامد اما یک مسیحی راهب، چه بسا، یک ماه و بیشتر روزه می‌گیرد.

▪ حضرت مسیح (ع) نیز چنانکه از «انجیل» استفاده می‌شود، چهل روز، روزه داشته است؛ «آن‌گاه عیسی از قوت روح، به بیابان برده شد تا ابلیس او را امتحان نماید.... پس چهل روز و شب روزه داشت...»

در جایی دیگر از انجیل، آمده است: «با نماز و روزه است که شیاطین از انسان دور می‌شوند...»

بنابراین، مسلمین اولین گروهی نبوده‌اند که دستور روزه برای آنان صادر شده است. اهداف بلند مرتبه‌ای از وجوب روزه، در نظر بوده است. چه اجتماعی، چه معنوی و چه تربیتی و از سوی دیگر جسمی که البته همه‌ی آنها بر ما روشن نیست.

▪ امام صادق (ع) فرمود: «روزه به دلیل این واجب شده است که میان فقیر و غنی مساوات برقرار گردد و این بخاطر آن است که غنی طعم گرسنگی را بچشد و نسبت به فقیر ادای حق کند، چرا که اغنیاء معمولاً هر چه بخواهند برای آنان فراهم است. خدا می‌خواهد میان بندگان خود مساوات برقرار کند و طعم گرسنگی و درد و رنج را به اغنیاء بچشاند تا به ضعیفان و گرسنگان رحم کنند.»

▪ حضرت محمد (ص) فرمودند: «الصَّيَامُ نِصْفُ الصَّبْرِ وَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَ زَكَاةُ الْجَسَدِ

### الصَّيَامُ»

«روزه داری نیمی از صبر است و هر چیز را زکاتی است و زکات تن، روزه است»  
بنابراین روزه نوعی تمرین اراده و خودداری است. این تمرین به مؤمن می‌آموزد که چگونه نفس را مهار نماید و بر غرایز خود چیره گردد. زمانی که، حلال‌ها، مثل خوردن و آشامیدن و ... بر مؤمن حرام شود و او بر حلال صبر نماید، صبر بر حرام برایش آسانتر خواهد بود.

## آثار بهداشتی و درمانی روزه

▪ پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «**صَوْمُوا تَصِحُّوا**»: «روزه بگیرید تا سالم بمانید.»

در این جمله کوتاه و گهربار پیامبر گرامی اسلام (ص)، تمام خواص روزه بیان شده است و آن حفظ سلامتی و عافیت است که طبق فرموده خود آن بزرگوار، بعد از ایمان؛ بهترین تحفه‌ای است که خدا به بنده‌ای عطا می‌فرماید.

در شرع اسلام، مدت زمان روزه‌ی واجب، یک ماه (۳۰ روز) است. بد نیست اشاره‌ای به نظر دانشمندان غربی در این باره داشته باشیم؛ آقای بندیکت، دانشمند فیزیولوژیست، درباره مدت روزه می‌گوید: «یک دوره کامل روزه، سی و یک روز است و در این دوره، در ترکیب خون، هیچ اختلالی رخ نمی‌دهد.»

دکتر فرموزان، می‌گوید: «ذخایر گلیکوژن کبدی و پروتئین خون و ذخیره چربی در مرد ۳۰ درصد و در زن ۲۰ درصد است که برای یک ماه روزه داری، کافی است.» در واقع دانشمندان مختلف، روزه را از ۲۰ تا ۵۰ روز متوالی، بی ضرر می‌دانند و بلکه فوایدی نیز برای آن ذکر می‌کنند که بیان خواهد شد.

▪ حضرت محمد (ص) فرمودند: «معهده خانه دردهاست و امساک (در غذا خوردن) بالاترین داروها»

▪ آقای آلکسی سوفورین، دانشمند روسی می‌گوید: «فرآورده‌های غذایی مردم متمدن امروزه، فاقد عناصر حیاتی لازم است که مصرف آنها منجر به کاهش یافتن کارایی دستگاه گوارش و دفع مواد مضر است...»

«امساک در غذا، عالی‌ترین و بزرگ‌ترین پاک‌کننده است... وقتی انسان دوران روزه را کامل می‌کند، بدن از غذاهای ذخیره شده استفاده می‌کند.»

▪ سوفورین همچنین معتقد است: «امساک از غذا، برای درمان کم‌خونی، ضعف روده‌ها، ورم ساده و مزمن معده، سل، اسکروز، روماتیسم، نقرس، بیماری چشم،



مرض قند، بیماری‌های جلدی، بیماری کلیه و کبد و ضعف اعصاب، مفید و مؤثر است.»

▪ دکتر ژان فروموزان، روزه را به عنوان شستشوی اعضای درون بدن مثل کبد، شش، کلیه، طحال، معده و روده، تعبیر می‌کند.

▪ دکتر آلکسیس کارل، فیزیولوژیست و جراح، در کتاب «انسان موجود ناشناخته» می‌نویسد:

«با روزه، قند کبد، وارد خون می‌شود، چربی‌هایی که در زیر پوست ذخیره شده‌اند و پروتئین‌های عضلات و غدد سلول‌های کبدی آزاد می‌شوند و به مصرف تغذیه بافتها می‌رسند، تمام اعضاء مواد خاص خود را برای تعادل قلب، قربانی می‌کنند. روزه بافتهای بدن را می‌شوید و آنها را عوض می‌کند. روزه به بدن نیرو و مقاومت بیشتری می‌دهد و با ایجاد تشنگی، آب بافتها را می‌گیرد.»

▪ دکتر تمانیانس معتقد است که روزه می‌تواند بیماری یرقان را درمان کند.

▪ دکتر ادوارد معتقد است: «هیچ دردی نیست که با روزه درمان نشود»

▪ دکتر بوختگر می‌گوید: بیش از ۵۰ هزار بیماری را توسط روزه درمان کرده‌ام»

درمان چاقی به طور ساده، کاهش میزان ورود انرژی به بدن است و هیچ روشی برای رسیدن به این هدف، سالمتر از روزه داری نیست. افرادی که دارای چربی خون بالا هستند نیز با کاهش وزن و امساک در خوردن تا درصد بالایی، بهبود پیدا می‌کنند. کاهش وزن همچنین در بهبود افزایش فشار خون نیز، اثر ثابت شده‌ای دارد.

تحقیقات نشان داده است که در بیماران DM (دیابت ملیتوس) نوع دو، روزه داری نه تنها عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند بلکه مفید است. در سال ۱۳۷۶، تحقیقی در شهرستان کاشان، در مرکز دیابت انجام شد که تأیید کننده این مدعاست.

البته در بعضی بیماران، روزه ممکن است بی فایده یا حتی مضر باشد که در مورد اخیر، خدای متعال، آنان را از روزه معاف داشته است و در حقیقت، هر عملی را که سبب ایجاد ضرر برای جسم و روح بشر باشد، حرام اعلام کرده است.

### محرمات (احکام بازدارنده)

▪ امام صادق (ع) فرمودند: «در هیچ حرامی شفایی نیست»

و نیز «خداوند در هیچ چیز از آنچه حرام کرده، نه شفایی قرار داده است و نه دوابی»

▪ شراب : وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ.

و از میوه‌های درختان نخل و انگور، مسکرات (ناپاک) و روزی پاک می‌گیرید. قطعاً در این نشانه‌ای است برای گروهی که اندیشه می‌کنند. (نحل - آیه ۶۷)

▪ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا

...

درباره شراب و قمار از تو سؤال می‌کنند، بگو در آنها گناه بزرگی است و منافع (مادی) برای مردم دارد. گناهان آنها از نفعشان بیشتر است... (بقره - آیه ۲۱۹)

▪ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنتَهُونَ (مائده - آیه ۹۱)

شیطان می‌خواهد در میان شما به وسیله شراب و قمار، عداوت ایجاد کند و شما را از یاد خدا و نماز باز دارد. آیا خود داری خواهید کرد؟

▪ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (مائده - آیه ۹۰)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شراب و قمار و بتها و ازلام (چوب‌های قرعه کشی) پلیدند و از عمل شیطانند پس از آنها دوری کنید تا رستگار شوید.

در «الْمُنَجَّد» کلمه «الْخَمْر» بدین صورت معنا شده است: «الْخَمْر: شراب انگوری، عرق و شراب و هر چیز مستی آور» و لکن ریشه این کلمه را «پوشانید» آورده است و از آنجا که شراب عقل انسان را می‌پوشاند به آن خمر می‌گویند. زیرا سبب مستی است و مستی پرده‌ای روی عقل می‌افکند و نمی‌گذارد انسان خوب و بد را تشخیص دهد. در فقه هر مسکری را خمر می‌گویند چه از میوه گرفته شده باشد و چه از حیوانات و غلات و شیرینی‌ها مثل عسل.

#### مراحل تحریم:

یکی از وابستگی‌ها و عادات عرب جاهلیت، نوشیدن شراب بود و به ویژه جوانان عرب، شدیداً خواهان آن بودند و زندگی بدون آن، برایشان ناممکن بود. اگر اسلام می‌خواست بدون رعایت اصول روانی و اجتماعی با این بلای عمومی به مبارزه برخیزد امکان نداشت و لذا از روش تحریم تدریجی و آماده کردن افکار و اذهان برای ریشه کن کردن میگساری که به صورت یک عادت ثانوی در رگ و پوست آنان نفوذ کرده بود، استفاده کرد.

خداوند ابتدا آن را ناپاک و مضر معرفی فرمود: آیه ۶۷ سوره نحل و نیز بقره آیه ۲۱۹، سپس نمازگزاران در حالت مستی را نکوهش کرد و در سوره‌ی مائده آیات ۹۰ و ۹۱، برای همیشه مشروب و قمار را در اسلام، ممنوع نمود. و سپس پیامبر (ص) و اولیا و ائمه (ع)، این دستور تربیتی را ترویج و پی در پی بر آن تأکید فرمودند.

احادیث فراوانی از آن حضرت (ص) در این باره، نقل شده است؛

- «اجْتَنِبُوا الْخَمْرَ فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ» از شراب بپرهیزید که کلید همه بدیهاست.

- «الْخَمْرُ أُمُّ الْخَبَائِثِ فَمَنْ شَرِبَهَا لَمْ تَقْبَلْ صَلَاتُهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا فَإِنَّ مَاتَ وَهِيَ فِي بَطْنِهِ مَاتَ مِيتَةَ جَاهِلِيَّةٍ»

شراب، بنیان پلیدیهاست، پس هر کس شراب می خورد، چهل روز نمازش مقبول نمی شود و اگر بمیرد، در حالیکه شراب در شکمش باشد، به حال جاهلیت مرده است.

«لَنْ يَزَالَ الْعَبْدُ فِي فُسْحَةٍ مِنْ دِينِهِ مَا لَمْ يَشْرِبِ الْخَمْرَ وَإِذَا شَرِبَهَا خَرَقَ اللَّهُ عَنْهُ سِتْرَهُ وَكَانَ الشَّيْطَانُ وَآيَهُ وَسَمْعَهُ وَبَصَرَهُ يَسُوقُهُ إِلَى كُلِّ شَيْءٍ يَصْرِفُهُ عَنْ كُلِّ خَيْرٍ»

بنده تا شراب ننوشد، در قلمرو دینداری می ماند و همان دم که بنوشد، خداوند پرده اش را می برد و شیطان سرپرستش می شود و گوش و چشمش می گردد و او را به سوی زشتی ها می برد و از نیکی ها می گرداند.

«مَنْ شَرِبَ خَمْرًا خَرَجَ نُورَ الْإِيمَانِ مِنْ جَوْفِهِ» هر کس شراب می نوشد، نور ایمان از باطنش می رود.

و نهایت بیزاری آن حضرت (ص) را از شراب، از حدیث زیر می توان دریافت:

«لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ وَشَارِبَهَا وَسَاقِيَهَا وَبَايِعَهَا وَتُبَاعَهَا وَعَاصِرَهَا وَحَامِلَهَا وَالْمَهُوْلَةَ إِلَيْهِ وَأَكِلَ ثَمَنِهَا»  
لعنت خدا بر شراب و آنکه می نوشدش و آن که به دست دیگران می دهد و آن که می فروشد و آن که می خورد و آن که میوه را برای شراب می فشرد و آب می گیرد و آن که حملش می کند و آنکه به سوبش حمل می شود و آنکه پولش را می خورد.

### اثرات زیانبار الکل بر بدن:

الکل یا اتانول، ماده ای بی رنگ، و بودار و با طعم مخصوص به خود می باشد که از مخاظ دهان جذب می شود و در عرض چند دقیقه، وارد خون شده، به سرعت در تمام قسمت های بدن منتشر می گردد. الکل اتیلیک یک مولکول کوچک و محلول در آب و چربی است که به سرعت از غشاهای زیستی عبور نموده و به تمام بافت های بدن نفوذ می کند.

### الف - عوارض حاد مصرف الکل

اثرات حاد مصرف الکل، شامل آثار روانی و فیزیکی است که در واقع مسبب مشکلات روانی، همان اختلالات ارگانها است. جذب سریع الکل سبب ظهور سریع آثار آن می‌شود. انرژی فراوانی که الکل در بدن آزاد می‌کند سبب ایجاد حرارت بالا در بدن و افزایش سرعت و میزان گردش خون در اعضای مختلف می‌شود و با احساس خارش در سراسر بدن، همراه می‌شود. بالا رفتن شدید جریان خون مغز، باعث ایجاد عصبانیت، ترس، سردرد، بیان حرف‌های نامفهوم، و اختلال قوه‌ی قضاوت فرد می‌گردد. اثرات الکل بر مخچه و راه‌های عصبی حرکتی باعث می‌شود که فرد قادر به حفظ تعادل خود نبوده و تکلم ناموزون و کند، با صدای بم و در موارد مصرف شدید، بیان کلمات نامفهوم رخ می‌دهد.

مصرف مقادیر بیش از حد تحمل فرد می‌تواند سبب اختلال عروقی در مغز و سگته‌های مغزی و نیز اختلال عملکردی سیستم عصبی و بیهوشی و کوما و حتی مرگ شود.

### ب- عوارض مزمن مصرف الکل:

اغلب افراد، از عوارض حاد الکل، جان سالم بدر می‌برند اما مصرف مکرر و طولانی مدت آن، اگر چه در ظاهر فرد را دچار مشکل نمی‌کند و حتی تحمل او را افزایش می‌دهد، آثار مخرب خود را، تدریجاً در ارگان‌های مختلف بجا گذاشته و فرد را دچار مرگ تدریجی می‌نماید؛

#### ۱- دستگاه گوارش:

- مصرف مداوم الکل، به تدریج سبب ایجاد تغییراتی در کبد می‌شود که از کبد چرب که تغییر برگشت پذیر است، شروع شده و به سمت سیروز و نهایتاً نارسایی برگشت ناپذیر کبد یا حتی سرطان کبد پیش می‌رود.

- التهاب حاد و مزمن لوزالمعده و حتی فیبروز لوزالمعده که می‌تواند سبب ایجاد بیماری دیابت شود.

- التهاب حاد و مزمن کیسه صفرا

- ایجاد انواع بیماری‌ها و التهاب‌های معده و روده، اتساع معده تا ۵ برابر طبیعی، کاهش بزاق و خرابی دندانها.

- افزایش خطر ابتلای به انواع سرطانها مثل سرطان مری، معده و .....

#### ۲- دستگاه تنفسی:

التهاب و تورم ریه‌ها، سرفه‌های شدید صبحگاهی، تنگی تنفس

#### ۳- دستگاه قلب و عروق و خون:

کاهش فیبرین و کاهش گلبول‌های قرمز (ایجاد کم خونی و اختلال انعقادی)، احاطه چربی دور قلب که سبب سنگینی و بی نظمی ضربانی قلب می‌شود، افزایش فشار خون، خستگی و ورم در بدن.

#### ۴- سیستم اعصاب محیطی و مرکزی:

- سندرم کورساکوف که نوعی اختلال برگشت ناپذیر فراموشی است که در اثر کمبود یک نوع ویتامین B به نام تیامین اتفاق می‌افتد.

- آتروفی (لاغری) مغز: می‌تواند سبب تشنج و صرع، اختلال حافظه و حتی جنون و دیوانگی - شود.

- لرزش در اندامها بخصوص دستها

#### ۵- سیستم ادراری (کلیه و مثانه):

- التهاب مزمن مثانه

- احتباس ادرار

- سنگ مثانه

#### ۶- پوست:

برافروختگی و سرخی نامطلوب بینی و گونه‌ها، خارش‌های بی دلیل، اگزما، جوش صورت و....

#### ۷- حنجره و سیستم صوتی:

التهاب حنجره، گرفتگی و خشونت صدا، ضخیم شدن زبان و ضعف چشایی

۸- ایجاد اعتیاد و سندرم‌های ترک

## ج- آثار سوء مصرف الکل بر جنین مادر الکلی

مصرف الکل توسط مادر در دوران بارداری سبب ایجاد ناهنجاری خاصی در جنین می‌شود بنام (سندرم جنین الکلی). سندرم جنین الکلی نتیجه مواجهه جنین با الکل در رحم می‌باشد و علایم آن شامل میکروسفالی (کوچکی غیرعادی جمجمه)، عدم تقارن و بد شکلی صورت و جمجمه، کجی ستون فقرات، نقص اندام‌ها، ناهنجاری‌های قلبی، کری، لالی، تشنج، اختلالات رفتاری و کوتاهی قد در بزرگسالی می‌باشد.

## خون

▪ **إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ : (سورة نحل - آیه ۱۱۵)**

همانا (خداوند) گوشت مردار و خوردن خون و گوشت خوک را برای شما حرام کرد. علت حرمت خوردن خون و حتی نجس بودن آن و تأکید بر پرهیز از تماس و آلوده شدن بدن و لباس با آن، در واقع به محتویات خون بر می‌گردد.

## محتویات خون:

- ۱- سموم و مواد زائد بدن که در نتیجه حیات سلول‌ها ایجاد می‌شوند و نتیجه تنفس سلولی و نیز سوخت و ساز مواد مختلف هستند، مرتب در خون ریخته می‌شوند تا از راه کلیه، کبد و گوارش دفع شوند. بعضی از این سموم شامل گاز کربنیک، عرق، صفرا، ادرار و .... هستند.
- ۲- سلول‌های خونی منجمله گلبول‌های سفید که میکروب‌ها و عوامل زیان آور را از بین می‌برند و مواد زائد حاصله از این عمل در خون ریخته می‌شوند تا دفع شوند.

خون حامل این مواد، اگر در محیط خارج از بدن، مدتی بماند، محیط پرورش انواع میکروب‌ها می‌شود.

۳- انواع ویروس‌ها و میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا که در خون موجودند.

و ترکیبات دیگر که ورود اینها به بدن، می‌تواند سبب انتقال آنها و اثرات مضر آنها شود. حتی تماس با خون، در حالاتی که پوست آسیب دیده بوده و خون هم آلوده باشد، می‌تواند بیماریها را انتقال دهد. بنابراین تحریم خوردن خون و تأکید بر پرهیز از تماس با آن و شستشو پس از آلوده شدن به خون، در جهت حفظ سلامت انسان می‌باشد.

### گوشت خوک

در آیه ۱۱۵ سوره نحل، علاوه بر خون، خوردن گوشت خوک هم حرام شده است. در زمان جاهلیت عرب، اگر چه آثار علمی و بهداشتی احکام مکشوف نبود، اما آنها از اینکه اوامر و نواهی خداوند را واجب‌الاطاعه می‌دانستند، عمل را ترک کرده یا انجام می‌دادند. اما بسیاری از دستورها، اثرات مفید بهداشتی دارند که امروزه کشف شده‌اند و در کنار حکمت‌های نهفته احکام، قرار گرفته و بعضی جنبه‌های آنها را برای ما قابل درک می‌سازند.

#### مضرات گوشت خوک از دیدگاه محققان:

- ۱- کرم تریشین، تنها به وسیله مصرف گوشت خوک به انسان می‌رسد و به ماهیچه‌های بدن نفوذ کرده و به آسانی هم از بین نمی‌رود و حتی با حرارت و پختن هم نابود نمی‌شود. ورود این کرم به عضلات بدن و حتی عضله قلب ممکن است که مورد اخیر سبب رخ دادن سکته قلبی می‌شود. اگر این کرم وارد معده شود هیچ دارویی قادر به دفع آن نیست و درمان آن خیلی مشکل است.
- ۲- کرم کدو نیز از انگل‌های خطرناک است که یکی از راه‌های ورود آن به بدن، مصرف گوشت خوک است.
- ۳- بسیاری بیماری‌های ویروسی از طریق گوشت خوک منتقل می‌شوند.



۴- گوشت خوک سبب ایجاد یبوست می‌شود.

۵- در میان پوست و گوشت خوک، چربی خاصی وجود دارد که از خطرناکترین چربی-هاست و رشد را متوقف می‌سازد.

نیاز به توضیح نیست که الگوی زندگی این حیوان هم غیربهداشتی و مسمم‌کننده است و خوک دائماً در فضولات و لجن‌های آلوده می‌غلتد و گاه‌آ از مواد داخل آنها تغذیه می‌کند که خود سبب آلودگی‌های مختلفی در گوشت و بدن این جانور می‌شود.

### گوشت مردار

حکم تحریم مصرف گوشت مردار، نیز در آیه ۱۱۵ سوره نحل آمده است.

تعریف مردار: حیوان حلال گوشتی که بدون ذبح شرعی و «بریدگی چهار رگ اصلی» مرده باشد.

طبق این تعریف، خون حیوان از بدنش بیرون نمی‌آید و بودن خون در بدن همانند خون در بیرون بدن است. این خون میکروب‌زائی خودش را شروع می‌کند و از داخل گوشت حیوان را فاسد می‌کند. بعد از مرگ حیوان، میکروب‌های روده وارد خون می‌شوند و شروع به رشد و نمو می‌کنند، باکتری‌های هواخواه مواد مختلف را تجزیه کرده و تبدیل به عناصر شیمیایی و گازهایی چون اسید کربنیک، هیدروژن سولفور، آمونیاک و .... می‌نماید و ایجاد مسمومیت می‌کنند.

خوردن مردار موجب سکتة قلبی و تصلب شرایین می‌شود، همچنین با خوردنش وارد دستگاه گوارش می‌شود و آن را آزار می‌دهد و به علاوه موقعی که با خون انسان مخلوط شود، خون را فاسد کرده و بدن انسان را تضعیف می‌کند و حتی می‌تواند باعث اختلال سلول‌های زنده شده و سبب انقطاع نسل شود.

لازم به ذکر است؛ تمام ادیان و اقوام، ذبح را برای حیوانات قائل هستند، هر چند کیفیت ذبح با هم فرق دارد ولی حیوان بدون ذبح را حرام می‌دانند.

**تحریم زنا** : در این باره، آیات مختلف و روایات مختلف فراوان است. درباره آثار بهداشتی این حکم نیاز به توضیح فراوانی نیست. چرا که درباره‌ی بیماریهایی که از این طریق منتقل می‌شود و آثار مخربی که این گناه در سلامت روانی جامعه بر جای می‌گذارد مطالب زیادی بیان شده ولی نکته جالب اشاره پیشوایان اسلام به این مطالب، آنهم قرن‌ها پیش می‌باشد.

□ حضرت علی (ع) فرمودند: «هرگاه زنا و روابط نامشروع در مردم رواج یابد، به بیماریهای جدید و ناشناخته مبتلا و عمرشان کوتاه می‌شود.»

و ایدز در واقع، از ارمغان‌های جدید و ناشناخته این گناه است که حضرت علی (ع)، پیشگویی کرده بودند.

### تحریم نزدیکی با زنان حائض

▪ **وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذْيٌ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ**

(بقره- آیه ۲۲۲)

از تو درباره عادت ماهانه زنان می‌پرسند، بگو: آن، رنجی است. پس هنگام عادت ماهانه، از (آمیزش با زنان) کناره گیری کنید، به آنان نزدیک نشوید تا پاک شوند. پس چون پاک شدند، از همانجا که خدا به شما فرمان داده است، با آنان آمیزش کنید خداوند توبه کاران و پاکیزگان را دوست می‌دارد.

### اثرات بهداشتی این تحریم:

۱- در ایام عادت ماهانه، به علت کاهش هورمونهای جنسی زنانه، شریان‌های ماریچی که به بافت داخل رحم خونرسانی می‌کنند دچار انقباض شده و در نتیجه خونرسانی به اندومتر(بافت داخل رحمی) مختل می‌شود و این بافت در اثر عدم خونگیری دچار نکروز (مردگی) شده و ریزش می‌نماید. ریزش

بافت داخل رحم و عریان شدن آن، محیط مناسبی برای استقرار میکروب- های عفونت زا را فراهم می کند. از عواملی که می تواند انتقال این میکروبها را به داخل رحم تسریع و تسهیل کند، نزدیکی در ایام عادت ماهیانه است.

۲- هورمونهای جنسی زنانه روی عضلات منطقه تأثیر شل کنندگی دارند. در ایام عادت ماهیانه کاهش هورمونها، سبب ایجاد مقاربت دردناک می شود.

۳- در ایام عادت ماهیانه کاهش ترشحات طبیعی اندام زنانه و خروج خون، سبب برهم خوردن PH منطقه و ایجاد محیط مناسب جهت تکثیر میکروبهای بیماریزا و در نتیجه عفونت های ناحیه می شود.

۴- کاهش هورمون جنسی استروژن در ایام عادت ماهانه، سبب کاهش میل جنسی زن و ایجاد تنفر از مقاربت می شود.

۵- تحمیل عملی که زن از آن تنفر دارد باعث کم شدن علاقه بین زن و مرد می گردد.

۶- در صورت نزدیکی، احتمال خونریزی عادت ماهانه، افزایش می یابد.

#### تحریم از دواج با محارم

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ الَّتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرِّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُكُمْ نِسَائِكُمْ وَرَبَائِبُكُمُ الَّتِي فِي حُجُورِكُمْ مِّنْ نِّسَائِكُمُ الَّتِي دَخَلْتُمْ بَيْنَهُنَّ فَإِن لَّمْ تَكُونُوا دَخَلْتُمْ بَيْنَهُنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلَائِلُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِنْ أَصْلَابِكُمْ وَأَنْ تَجْمَعُوا بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا (نساء آیه ۲۳)

« بر شما حرام شده است (نکاح با): مادرانتان، دخترانتان، خواهرانتان، عمه هایتان و خاله- هایتان و دختران برادر و دختران خواهر و مادرهایتان که به شما شیر داده اند و خواهران رضاعی شما و مادران زانتان و دختران همسرانتان که در دامان شما پرورش یافته اند و با آن

همسران همبستر شده‌اید، پس اگر با آنها همبستر نشده‌اید بر شما گناهی نیست که با آنها ازدواج کنید و زنان پسرانتان که از پشت خودتان هستند و جمع دو خواهر با یکدیگر - مگر آنچه در گذشته رخ داده - که خداوند آمرزنده و مهربان است.»

ابتدا لازم است توضیح بدهیم، که به هیچ عنوان قصد نداریم حکم فوق را با دلایل علمی توجیه کنیم چرا که تمام احکام الهی لازم الاجرا هستند و حکمت اکثر آنها بر ما نامعلوم است. قصد ما بیشتر این است که نتایج مثبت علمی و بهداشتی که می‌تواند از این حکم نصیب جامعه مسلمین شود، آشکار و بیان گردد و در واقع زیبایی‌هایی که در احکام الهی نهفته است، شفاف سازی شود و گرنه مطمئناً دلایلی برای این حکم مطرح بوده که ما از آن آگاه نیستیم. شاید بهترین نتیجه‌ای که بتوانیم استنباط کنیم، ممانعت از اشاعه عیوب ژنتیکی و بیماریهای ارثی است.

بسیاری از بیماریهای ارثی نادر مثل تی - ساکس، فنیل کتونوری و... به نزدیکی رابطه والدین بستگی دارد. در صورتی که ژن معیوب بیماری مغلوب باشد، ازدواج درجه‌ی ۱، احتمال آن را بسیار افزایش می‌دهد، حتی ازدواج درجه‌ی ۳ هم مثل پسر عمو و دخترعمو، احتمال را به  $\frac{1}{4}$  می‌رساند که باز هم زیاد است و هر چه نسبت فامیلی زوجین دورتر باشد، تحلیل ژن و گم شدن آن در جمعیت محتمل تر و احتمال بروز آن کمتر خواهد بود. از طرفی، ازدواج بین جمعیت‌های مختلف با خصوصیات ژنتیکی مختلف، جز اینکه مانع تقویت و تکرار ژن‌های معیوب می‌شود، بلکه سبب تنوع بیش از پیش صفات و خصوصیات نسل‌های بعد می‌شود و سبب افزایش قابلیت‌های مختلف در افراد متفاوت می‌گردد.

از سویی، بین محارم از نظر روحی و روانی نوعی پیوند عاطفی مقدس وجود دارد که جاذبه‌های جنسی را در میان آنان، کمرنگ می‌کند و در صورت وجود سلامت روانی در آنها، هرگز روابط آنان دستخوش این جاذبه‌ها و تمایلات نخواهد بود. لذا ازدواج، می‌تواند این پیوند عاطفی مقدس را مورد تعرض قرار دهد و نظام‌های حساب شده خانوادگی را بر هم بریزد و نسبت‌های فیما بین را گنگ و نامشخص سازد (مثلاً فردی هم خواهر دیگری باشد و هم مادر او!) و این سبب تعارضات و ابهام‌های فراوانی در قوانین خانوادگی متعدد من جمله ارث و ... خواهد شد که جزو جنبه‌های اجتماعی موضوع است و نه پزشکی.

## فهرست منابع و مآخذ

### ۱- قرآن و بهداشت روانی:

الف- آیات قرآن در مورد شفا بخشی آن

- وَيُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خُسَارًا. (اسراء ۸۲)

قرآن را نازل می‌کنیم که شفا و رحمت برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران (و زیان) نمی‌افزاید. (به تفسیر نور) مراجعه شود.

- وَقَدْ جَاءتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ. (یونس ۵۷)

به تحقیق از سوی پروردگارتان اندرز و شفا دهنده‌ی دل‌ها نازل شد و (هدایت و رحمت برای مؤمنین)

- قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ (فصلت - ۴۴)

بگو: این (قرآن) برای مؤمنان مایه هدایت و شفاست.

چند نکته تفسیری اینجا قابل ذکر است: ۱- با آمدن کلمه‌ی «مِن» یعنی از در آیه اول، معلوم می‌شود که منظور این است که شفا از کل قرآن بدست می‌آید نه بخش‌هایی از آن.

ب- واژه «شفا» در مقابل بیماری است و هیچ‌جا ذکر نشده بیماری فقط در جسم وجود دارد پس این شفای الهی هم بیماری‌های جسمی و هم عیب‌ها و نقص‌های روحی را پاک و درمان می‌کند.

ج- در هر سه آیه اشاره به «الذین آمنوا» یا «مؤمنین» شده است یعنی کسی که به قرآن و حقانیت آن و نازل کننده‌ی آن و پیام آور آن اعتقاد نداشته باشد قطعاً بهره‌ای از آن نخواهد برد.

### ۲- شفا بخشی قرآن در بستر تاریخ:

بهترین دلیل برای اثبات شفا بخشی قرآن، مقایسه‌ی وضع عرب جاهلی با تربیت شدگان مکتب قرآن و پیامبر (ص) در آغاز اسلام است.

عرب‌ها قبل از ظهور اسلام گرفتار جهل، خونخواری و انواع بیماری اجتماعی و اخلاقی بودند. اما با نسخه شفابخش قرآن نه تنها درمان یافتند بلکه آنچنان نیرومند شدند که ابر قدرت‌های جبار جهان را به زانو درآوردند. مردم جزیره‌العرب که تعداد انگشت شماری با سواد بودند، به علم و دانش روی آوردند و کتاب‌های فراوان نوشتند و محدودیت علمی جهان را تا قرن‌ها بدست گرفتند.

### ۳- شفابخشی قرآن از منظر علوم پزشکی:

#### الف) تأثیرات قرآن بر کاهش درد، اضطراب و افسردگی:

در این قسمت به ذکر شاهد و پژوهش‌های انجام شده که نتایج جالبی داشته‌اند می‌پردازیم:

- ۱- تحقیق آقای نیک بخت ← در فیش‌های کد کاملاً توضیح داده شده است.
- ۲- در پژوهشی که توسط (مجید یوسفی لویه - فاطمه حسن پور) در سال ۷۶ در دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمان ایران صورت گرفت، با روش آزمون اضطراب «کتل» میزان اضطراب در ۶۰ دانش آموز دختر دبیرستانی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند بررسی شد ← نتیجه: گروهی که حداقل ۶ ماه اضافه نیم ساعت به قرائت قرآن مجید می‌پرداختند میزان اضطراب و گرایش به افسردگی آنان به شکل چشمگیری کمتر از آزمودنی‌های گروه مقایسه بود.
- ۳- در تحقیق دیگری (توسط: زهرا موسوی، منصوره جعفری، «استاد ضرغام») ثابت شد که مداومت بر قرائت قرآن نقش مؤثری در مقابله با استرس دارد. همچنین فهم قرآن نیز در مقابله با استرس تأثیر دارد.

#### ب: تأثیرات قرآن بر بهداشت روانی فردی و اجتماعی بشر

- ۱- وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید قرآنی: پژوهش‌ها در منابع و مجموعه آثار در سلامت روان نشان می‌دهد که اساسی‌ترین و مهم‌ترین مسأله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است. در بین سیستم‌های ارزشی، مذهب بالاترین قابلیت را برای ایجاد وحدت

شخصیت داراست. اساس و مبنای مذهب اسلام بر وحدت و توحید است. وحدت شخصیت و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است.<sup>۴</sup>

۲- دمیدن روح امید و معنویت یأس و ناامیدی در قرآن و کاهش افسردگی در اثر این امید:

▪ **وَلَا تَيْسُؤْا مِیْنَ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهُ لَا یَیْسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمَ الْکَافِرِیْنَ.**

و از رحمت بی منتهای الهی مایوس نشوید که هرگز کسی از رحمت خدا نومید نیست مگر کافران.

۳- دعوت قرآن به صبر و تأثیر آن در کاهش فشارهای روانی در آیات بی شماری در قرآن مبنی بر توصیه به صبر موجود است.

۴- دعوت قرآن به توکل بر خدا و تأثیر آن در حل مشکلات و آرامش روانی (توضیح ۱؟؟): این خود مانع خوار شدن انسان و اظهار عجز و نیاز او به غیر خدا و در نتیجه نجات از خیلی بیماریهای اجتماعی مثل تملق و دورویی ..... می شود)

۵- تأثیر یاد خدا در آرامش دل و رفع اضطراب و نگرانی

۶- ممنوعیت خودکشی در دین ← تأثیر بسزایی در کاهش آمار خودکشی در جوامع مذهبی خصوصاً اسلامی دارد.

۷- تأکید بر محبت به پدر و مادر ← سلامت روانی افراد خانواده

۸- آیات حجاب در مورد بانوان ← سلامت روانی زنان و نیز آرامش فکری مردان در اجتماع و در فعالیتهای سازنده برای جامعه (نور- ۳۱ و احزاب - ۵۹)

۹- اعتقاد به معاد و اثرات مثبت آن در سلامت روانی

۱۰- تأثیر نماز در آرامش روانی (طه - ۱۴)

۱۱- ممنوعیت بزهکاری در قرآن و تأثیر آن در سلامت جامعه

۱۲- امر به معروف و نهی از منکر ← جلوگیری از رشد عوامل آلوده کننده فضای جامعه و تأثیر اجتماعی آن. (آل عمران ۱۰۴ / ۱۱۰ / ۱۱۴ - توبه ۷۱ / ۱۱۲ - لقمان ۱۷)

<sup>۴</sup> - رجوع کنید به مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان ← مقایسه محمود میرزمانی و مجموعه

سخنرانی‌ها ← از دکتر داوود شاه محمدی سخنرانی شماره‌ی ۳۱.

- ۱۳- ممنوعیت سوء ظن، تجسس، تهمت، غیبت، دروغ، ... و تأثیرات آن در پاکی فضای جامعه و حفظ امنیت شخصی و روانی افراد اجتماع (حجرات ۱۱ - ۱۲)
- ۱۴- آیات قرآن در مورد محبت، صله رحم، بخشش به دیگران و تأثیرات آن در اجتماع انسانی (بقره ۸۳ - ۸۰ - ۲۱۵)
- ۱۵- دستور ازدواج و تشکیل خانواده و تأثیرات آن در آرامش فردی و سلامت محیط اجتماع (روم ۲۱)



**نسخه الکترونیکی این کتاب فقط منطبق به سایت آموزا است و انتشار غیر  
قانونی آن خلاف شرع و قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان است  
برای همکاری با ما تماس بگیرید ۰۲۱۸۸۱۷۲۴۲۳**