

تبیین ارزشمندی سلامت جسمانی، به مثابه یک مبنای دیدگاه قرآن

حسن رضا رضایی*

فرج‌اله عباسی**

چکیده

در قرآن کریم، به سلامت جسمانی، همپای سلامت روحی، توجه شده و این امر نشانگر اهمیت سلامت جسمانی از دیدگاه اسلام است. نوشتار حاضر به این سؤال می‌پردازد که مبانی ارزشمندی سلامت جسمانی در قرآن چیست؟ این تحقیق با روش توصیفی - تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای تنظیم شده است. قرآن کریم با دلایل صریح و کنایی و گاهی با استفاده از مفهوم سخن به اهمیت و ارزشمندی سلامت جسمانی اشاره کرده است. دلایلی از قبیل سلامت از آن خداست؛ سلامتی فرد معادل سلامتی همه انسان‌ها؛ تبلور سلامتی در سلام‌های قرآنی؛ وجوب حفظ بدن از ضرر و زیان؛ برداشته شدن تکلیف از بیمار در راستای حفظ و ارزش سلامتی؛ ارزشمندی سلامت در مفهوم آیه «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»؛ توجه به پاکی و نظافت؛ سبک زندگی قرآنی سلامت‌ساز؛ اوامر و نواهی قرآنی متناسب با سلامت بدن؛ ضرورت داشتن تغذیه پاک و طیب و غیره. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که قرآن در کنار پرورش روح به ارزشمندی سلامت جسمانی اشاره کرده و آن ارزش‌ها با اهداف قرآن همخوانی دارد و دارای مطلوبیت ذاتی است.

واژگان کلیدی: سلامت جسمانی، ارزشمندی، قرآن کریم.

*. دکتری علوم قرآن و حدیث، استادیار جامعه‌المصطفی (ع) العالمیه؛ khan_bulbul80@yahoo.com

** کارشناس ارشد تفسیر و علوم قرآن؛ f.abbasi1350@gmail.com

ارزش و جایگاه سلامت، از ابتدای خلقت مورد توجه بوده است. بشر- برای خوب زیستن، می‌بایست از پل سلامتی عبور کند. دانشمندان نیز ارزش سلامتی را توجه داشتند. جالینوس، سلامتی را ابزاری برای بقای انسان می‌دانست (یگ‌باباپور، ۱۳۹۰، ص ۱۷). ابن‌سینا آن را منشأ اعمال انسان برشمرد (ابن‌سینا، ۱۳۶۳، ص ۴). از منظر اهل‌بیت علیهم‌السلام سلامتی بالاترین نعمت الهی «الصحة افضل النعم» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۴۸۳) و آن را بستر مناسب برای عبادت معرفی کردند (همان). جوادی‌آملی با توجه به سوره انفال، آیه ۲۴ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ...» می‌نویسد: در این زندگی مادی و معنوی و بندگی، به بدن سالم نیازمندیم (جوادی‌آملی، ۱۳۹۳، ص ۹۳). امیرمؤمنان علیه‌السلام در تفسیر آیه «وَلَا تَتَسَنَّسْ نَفْسِكَ مِنَ الدُّنْيَا» «بهره واقعی خود را از ثروت دنیا از کف مده» (قصص: ۷۷)، می‌فرماید: سلامتی خود را فراموش نکن (شیخ‌صدوق، ۱۴۰۳ ق، ص ۳۲۵) و در تفسیر آیه «ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ» یعنی «روز قیامت درباره نعمت‌ها از شما سؤال خواهد شد» (تکواثر: ۸) می‌فرماید: نعمتی که از آن پرسیده می‌شود سلامتی است (مجلسی، ۱۳۸۵، ج ۸۱، ص ۱۷۰). نفس سلامتی برای انسان، سبب نشاط و شادابی در زندگی و افزایش فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی و خانوادگی می‌شود. در حوزه عبادی ما شاهد رابطه بهتر با خالق در افراد سالم هستیم و در حوزه اعتقادی نیز افراد با بدن سالم تعقل بیشتری در حوزه مبدأ و معاد دارند.

سؤالی که به ذهن انسان خطور می‌کند این است که آیا قرآن، کتاب هدایت و تربیت، به سلامت و ارزش آن اشاره‌ای دارد؟ از طرف دیگر، برخی‌ها مانند ابن‌خلدون در مقدمه کتابش قائل است که قرآن برای آخرت مردم نازل شده نه علوم دنیایی (ابن‌خلدون، ۱۴۰۸ ق، ص ۹۴۳). به این معنا در زمینه سلامت جسم و بهداشت و ارزشمندی آنکه از امور دنیایی است، اشاره‌ای ندارد؛ از این رو نوشتار پیش رو به تبیین ارزشمندی سلامت جسمانی از منظر قرآن می‌پردازد. ضرورت بحث پیرامون سلامت جسمانی از چند بعد قابل‌بیان است. اولاً پاسخ کسانی که آیات الهی را منحصر به آخرت می‌دانند. دیگری آنکه قرآن به سلامت بدن و توجه به بهداشت آن ارزش خاصی قائل است. سوم آنکه مخاطبان به این نکته خواهند رسید که بدن امانت الهی در دست بشر است که در حفظ و سلامت آن کوشا باشند.



مفهوم سلامت در لغت و اصطلاح

واژه سلامت در کتاب «التحقیق» به معنای امن، سکون، آرامش و سلامتی و صحت آمده است (مصطفوی، ۱۳۷۱، ج ۵، ص ۴۲۱) و در کتاب «مفردات» به معنای سالم ماندن از آفات ظاهری و باطنی معنا شده است (راغب اصفهانی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۴۲۱) و در کتاب «مجمع البحرین» به معنای سالم ماندن از هر عیب و نقص و همچنین سالم ماندن از گناه و عذاب معنا شده است (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۱۸۴ و ۹۰) و در کتاب «العین» به معنای سلامت و تندرستی آمده است (فراهیدی، ۱۴۰۵، ج ۷، ص ۲۶۵).

با توجه به اینکه ریشه واژه سلامت از «سلم» است، می‌توان این‌گونه از تعاریف لغویان برداشت کرد که سلامت به معنای دوری از هرگونه عیب و بیماری ظاهری و باطنی است. ریشه «سلم» و مشتقات آن در قرآن با مصادیق فراوانی مطرح شده است، مانند: سلامت لفظی (انعام: ۱۵۴؛ اعراف: ۴۶)، سلامت فعلی و توجه به دیگران، (واقع: ۲۵ و ۲۶) سلامت زمانی، (قدر: ۵) سلامت افرادی، (واقع: ۹۰) سلام یکی از اسمای الهی، (حشر: ۲۳) سلام به معنی ایمنی، (زخرف: ۸۹) و... با توجه به لغت، در تمامی موارد فوق مفهوم سلامت نهفته شده است.

در اصطلاح پزشکی برای مفهوم سلامت، تعاریف گوناگونی ارائه شده است، مانند: تعادل اخلاط چهارگانه (اصفهانی، ۱۳۸۸، ص ۱۲)، رسیدن به اهداف بقاء و تولیدمثل، تعادل کار اعضا و اندام‌های مختلف بدن، (همان) تأمین تمامی نیازهای انسان در دنیا و آخرت و (ر.ک: واشیان، ۱۴۰۰، ص ۱۵ - ۲۶).

از میان تعاریف اصطلاحی، تعریف سازمان جهانی بهداشت است که در ماده دوم اساسنامه خود که مصوب سال ۱۹۴۸م آمده قابل قبول است که آمده است: «سلامت رفاه کامل و بیمار نبودن یا رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است و تنها به معنای بیمار نبودن و نداشتن معلولیت نیست (پارک، ۱۳۸۷، ص ۲۹).

به این ترتیب کسی را که بیماری جسمی ندارد، نمی‌توان سالم دانست؛ بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار و از نظر اجتماعی در آسایش باشد؛ به عبارت دیگر، سلامت جسم تا حد زیادی به سلامت فکر و شرایط فرهنگی و اجتماعی مربوط می‌شود.



مفهوم‌شناسی واژه ارزش

واژه ارزش «Value» واژه‌های فارسی و به معنای بها، ارز، قیمت، قدر، شایستگی (معین، ۱۳۶۰، ذیل واژه ارزش) و اسم مصدر از ارزییدن، برازندگی، زیندگی، قابلیت، استحقاق، اعتبار یک سند یا متاع (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه ارزش) آمده است. برخی از اندیشمندان، وظیفه اصلی فلسفه را بررسی ارزش‌ها برمی‌شمارند (شریعتمداری، ۱۳۹۷، ص ۱۵۶). ارزش‌شناسی آن دسته از اموری هستند که به آن‌ها بهاداده می‌شود و در مرکز بحث ارزش‌شناسی قرار می‌گیرند. در تعریفی جامع می‌توان گفت که: «ارزش، نظری است که هر کس در باب خیر یا شر بودن و زیبا یا نازیبا بودن امور و اشیاء ارائه می‌دهد و از این‌رو مبانی ارزش‌شناسی از دید قرآن، آن دسته از امور خیر و شر هستند که قرآن باید و نباید آن را معرفی می‌کند» (باقری، ۱۳۶۸، ص ۱۱۲).

در مورد ارزش‌ها می‌توان آن‌ها را به دو دسته ارزش‌های ذاتی و اکتسابی تقسیم نمود. ارزش‌های ذاتی، ارزش‌هایی هستند که فی‌نفسه ارزش دارند و نیاز به اعتباربخشی ندارند اما ارزش‌های اکتسابی بر پایه اعتباردهی ارزشمند شدند با تغییر اعتبار ارزش خود را از دست می‌دهد. همچنین ارزش‌ها برحسب تغییر یا عدم تغییر به دو دسته ارزش‌های مطلق (Absolute) و نسبی (Relative) تقسیم می‌شوند. ارزش‌های نسبی آن دسته از ارزش‌ها هستند که مطابق با زمان و مکانی خاص اعتبار می‌یابند و مصون از تغییر نیستند اما ارزش‌های مطلق آن دسته از ارزش‌ها هستند که تابع مکان و زمان خاصی نیستند و ماهیتی غیرتاریخی داشته و همواره ارزش محسوب می‌گردند (شریعتمداری، ۱۳۹۷، ص ۱۷۰). آنچه در این نوشتار درباره ارزش شناختی سلامت مطرح است در حوزه ارزشی مطلق است که می‌توان آن را برای تمامی ادوار و انسان‌ها و جوامع مختلف تعمیم داد.

ارزش شناختی سلامت بدن در قرآن

بعد از بیان مقدمه و مفهوم‌شناسی به بررسی آیاتی که به صورت صریح، اشاره‌ای، مفهومی، کنایه‌ای، الغاء خصوصیت و... درباره ارزش سلامت با نگاه تفسیری می‌پردازیم.

۱. سلامت، از آن خداست!

طبق استدلال‌های محکم فلسفی، مبدأ همه موجودات خداوند یکتاست. آیات متعددی هم وجود دارند که صریحاً به این مطلب اشاره دارد: «قُلِ اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ؛ (رعد: ۶) بگو اوست آفریننده همه چیزها»؛ «ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ فَاعْبُدُوهُ؛ (انعام: ۱۰۲) اوست خدای شما جز او خدائی نیست آفریننده همه چیز اوست.» قرآن نه تنها خدا را آفریننده همه موجودات و همه نوع مظاهر هستی معرفی می‌کند بلکه جهان هستی را سراپا خیر و زیبایی که هر چیزی به جای خود زیبا آفریده شده است، معرفی می‌نماید. «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ؛ (سجده: ۷) آن کسی که هر چه آفرید نیکویش آفرید» سلامت، بیماری و درمان، تحت اراده و مشیت خداوند است و همچون سایر موجودات هستی، به واسطه علل و اسباب طولی، یا علت موجد، آفرینش آن‌ها به خداوند بازگشت پیدا می‌کند (مطهری، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۱۵۲-۱۵۱) به این معنا خداوند سلامت انسان‌ها را در رعایت بهداشت و تغذیه و شفا را در نسخه‌های پزشک تقدیر کرده است.

خداوند متعال نسخه‌های سلامت بندگان را در زمین و آسمان و دریا قرار داده است و به بندگان قدرت تحصیل و کسب دانش سلامت را داده است. سلامت با رجوع به امور سلامت‌ساز طبیعی و بهداشت به دست می‌آید. اینکه در آیات و روایات آمده است که سلامت و بیماری به دست خداست، به معنای این نیست که بدون تلاش و زحمت برای رسیدن به سلامت، تندرستی را تقدیم کند. این یک قانون الهی و عمومی است که همه انسان برای به دست آوردن سلامتی می‌بایست از نسخه‌های سلامت‌محور بهره ببرند. قرآن برای وسیله بودن طبیعت به حضرت مریم علیها السلام مثال زده که در آن شرایط سخت درد وضع حمل و تنهایی که خداوند روزیش را به صورت خرماي تازه (رطب) بر شاخسار خشکیده نخلی که در بیابان بود، ظاهر ساخت، مأمور شد برای سیر کردن خود حرکتی کند. دستور آمد: «وَهَؤُلَاءِ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا؛ ای مریم! تکانی به این درخت بده! تا رطب تازه بر تو فرو ریزد» (مریم: ۲۵) هر چند مقدمات روزی را خداوند فراهم نمود اما خرما را آماده در دهان مریم قرار نداد؛ بلکه درخواست تحرک و حرکت از او نموده است. در حدیثی، فعل خدا را همراه با اسباب می‌داند و می‌فرماید: «أَبَى اللَّهُ أَنْ يُجْرِيَ الْأَشْيَاءَ إِلَّا بِأَسْبَابٍ فَجَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا وَ جَعَلَ لِكُلِّ سَبَبٍ شَرْحًا (مجلسی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۹۰)؛ خدا ابا



داشته و نمی‌پسندد که چیزها را جاری و برقرار گرداند؛ مگر به وسیله اسباب و دست‌آویزها، پس برای هر چیزی سببی و برای هر سببی شرحی قرار داد.» خداوند نیز در نظام علت و معلول مقدر فرمود که با ورود بیماری در بدن، عارضه ضعف و سستی و با رعایت بهداشت، نسیم سلامتی آشکار شود.

۲. سلامتی فرد، معادل سلامتی همه انسان‌هاست

ارزش سلامت جسمانی را می‌توان در آیه ۳۲ سوره مائده جستجو کرد. در این آیه خداوند ارزش حیات یک انسان را معادل با همه انسان‌ها و قتل وی را معادل کل انسان‌ها می‌شمارد: «مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا...» (مائده: ۳۲).

از آیه فوق چند نکته قابل برداشت است:

آنچه می‌توان از آیه برای اثبات ارزشمندی سلامت بهره برد مفهوم آیه در قالب توسعه معنایی است.

ماده «حیات» به معنای ضد مردن و هلاکت است و از آن مشتقات فراوانی مطرح شده است، مانند: «التحیة» به معنای درخواست حیات ظاهری و باطنی (مادی و معنوی) و معنای دعا برای سلامت دائمی است. «استحیاء» به معنای حفظ نفس از ضعف و نقص و دوری از معایب و بدی و طلب نمودن سلامتی و مطلق حیات است (مصطفوی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۳۸). واژه «احیا» در متن آیه از منظر اهل لغت عام است و شامل سلامتی جسم هم می‌شود. مفهوم احیاء قابل توسعه است به این معنا نفس حیات و قتل در آیه اشاره به مقدمات حیات مانند: تغذیه حلال، حفظ سلامتی، بهداشت و...؛ و مقدمات قتل مانند: تغذیه حرام، بی‌احتیاطی در کارها، اعتیاد و... نیز می‌شود؛ یعنی کسی با بی‌احتیاطی و سرعت زیاد، تصادف نماید و در این بین کسی کشته شود بر اساس توسعه معنایی آیه، کل انسان‌ها را کشته است.

مفسران با نگاه عام به آیه، آن را شامل بُعد معنوی و تربیتی و هدایت و ارشاد قاتلین نیز می‌دانند (طیب، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۸۶؛ ج ۴، ص ۳۵۱). در روایات تفسیری که ذیل آیه فوق صادر شده، آب دادن به تشنگان را مصداق احیا می‌دانند: «مَنْ سَقَى الْمَاءَ فِي مَوْضِعٍ يُوجَدُ فِيهِ الْمَاءُ كَانَ كَمَنْ أَعْتَقَ رَقَبَةً وَ مَنْ سَقَى الْمَاءَ فِي مَوْضِعٍ لَا يُوجَدُ فِيهِ الْمَاءُ كَانَ كَمَنْ أَحْيَا

نَفْسًا وَ مَنْ أَحْيَا نَفْسًا «فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا» (بحرانی، ۱۳۳۴ق، ج ۲، ص ۲۸۳).

در ادامه آمده است: گفتم احیاء چیست؟ فرمود: نجات غریق، نجات از آتش، نجات از درنده و دشمن. «نَمْ سَكَّتْ ثُمَّ أَلْتَفَتَ إِلَيَّ فَقَالَ تَأْوِيلُهَا الْأَعْظَمُ» سپس امام ساکت شد و به من توجه کرد و فرمود: تأویل احیاء بیشتر از آن است (همان). پاسخ امام به سؤال پرسشگر که تأویل احیاء بیشتر از آن است یعنی توسعه معنایی و استفاده از مفهوم آیه برای سلامتی جسم است. شیخ طوسی با اشاره به عمومیت آیه تلاش برای سلامتی افراد را در دامنه آیه برشمرد و در ادامه فرمود: «(أحیاءها) علی وجه المجاز یعنی نجاها من الهلاك؛ احیاء در آیه به صورت مجاز مطرح شده و به معنی کسی که انسان را از هلاکت نجات داد» (طوسی، [بی تا]، ج ۳، ص ۵۰۳).

در نتیجه جامعه انسانی همانند یک پیکرند. سلامتی یک عضو یا بیماری آن در اعضای دیگر مؤثر است. مفهوم آیه پیام روشنی را برای جامعه انسانی دارد که بدن و جسم افراد ارزشمند است تلاش برای سلامتی دیگران معادل تلاش برای سلامتی کل بشر را دارد.

۳. تبلور سلامت در سلام‌های قرآنی

ارزش و جایگاه سلامت جسمانی را در واژه «سلام» از ریشه «سلم» که در ۱۴۲ آیه از قرآن کریم ذکر شده می‌توان دریافت. سلام دارای معانی گوناگون است. یکی از آن معانی، سلامت و عافیت است (ابن‌منظور، ۱۹۹۰م، ج ۱۲، ص ۲۸۹). العین می‌نویسد: «سلام» به معنای سلامت است و اینکه مردم می‌گویند: «السلام علیکم» معنایش این است: از جانب خداوند متعال، سلامت بر شما ارزانی باد. به عبارت دیگر ما با سلام، از خدا درخواست می‌کنیم تا فرد سلام شونده را از هرگونه عیب و نقص حفظ کرده و به سلامت بدارد (فراهیدی، ۱۴۰۵ق، ج ۷، ص ۲۴۶).

یکی از نام‌های خداوند «السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ...» است. به این معنا، بنده‌هایش را از سختی‌ها نجات و به سلامت عبور می‌دهد. فلسفه سلام به همدیگر، اعلان امنیت و صلح و سلامت برای طرف مقابل است. در چند آیه خداوند به پیامبران سلام می‌فرستد: «سَلَامٌ عَلٰی نُوحٍ فِي الْعَالَمِينَ»، «سَلَامٌ عَلٰی اِبْرَاهِيمَ»، «سَلَامٌ عَلٰی مُوسٰی وَهَارُونَ»، «سَلَامٌ عَلٰی اِلٰی یٰسینَ» و... که به معنای تحیت و درود است.

با بررسی سلام‌ها در قرآن به این نکته پی می‌بریم که سلام‌کننده به سلام‌شونده اطمینان

می‌دهد که سلام‌شونده از جانب سلام‌کننده در سلامت فکری و جسمی قرار دارد. برای نمونه: مواجهه شدن افراد با یکدیگر: «قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ» (هود: ۶۹؛ ذاریات: ۳۵). به این معنا از خدا طلب سلامت جسمی برای شما دارم. هنگام ورود به خانه «حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا» (نور: ۲۷؛ نور: ۶۱). به این معنا با اهداء سلام بر اهل خانه آرامش را هدیه دهید. در برخورد با خطاکار: «فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ» (انعام: ۵۴)، در مواجهه با جاهلان، (مریم: ۴۷) به این معنا خطاکار و جاهل مورد آزار روحی و جسمی و فکری قرار نخواهد گرفت. بعد از اتمام طوفان نوح: «فَقِيلَ يَا نُوحُ اهْبِطْ بِسَلَامٍ مِنَّا وَبَرَكَاتٍ عَلَيْكَ» (هود: ۴۸) از جانب خدا) گفته شد: ای نوح، با سلامت از جانب ما و برکت‌هایی بر تو و بر گروه‌هایی که همراه تو هستند فرود آی و... (ر.ک: مکارم‌شیرازی، ۱۳۶۸، ج ۱۵، ص ۱۵۰).

در نتیجه در مفهوم «سلام» ارزش ذاتی سلامت نهفته است تا جایی که خدا برای بشر- آرزوی سلامت دارد. ۱۴۲ مرتبه اشاره قرآن به سلام، ارزشمندی سلامت را مضاعف کرده است. درخواست سلامتی برای دیگران، نشان از مطلوبیت تندرستی در قرآن است.

۴. حفظ بدن از ضرر و زیان

ضرر رسانی به خود و دیگران، مطلوب قرآن نیست؛ چون با ارزشمندی سلامت منافات دارد. همان‌طور که گذشت تلاش برای زنده کردن دیگران، معادل زنده کردن تمام انسان‌هاست در مقابل تلاش برای ضرر زدن به دیگران معادل ضرررسانی به کل بشر است؛ ازاین‌رو در قرآن در قالب احکام فقهی به مذمت ضرر اشاره و از طریق مفهوم مخالف ارزش سلامت استنباط می‌شود. در سوره بقره آیه ۳۳۱ به مسئله طلاق و آداب آن اشاره شده و یکی از احکامی که در متن آیه آمده این است که زن در زمان عده در منزل شوهر بیتوته نماید؛ اما در قرآن اضافه شده ننگه‌داری در منزل شوهر، سبب ضرر جسمی و روحی زن نباشد «وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِيَتَّعِدُوا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَلَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُوعًا؛ و چون زن‌ها را طلاق دادید و به انتهای عده خود نزدیک شدند، پس (یا دوباره رجوع کنید و) آن‌ها را به خوبی و خوشی ننگه‌دارید و یا (به ترک رجوع) به خوبی و خوشی رهاسازید، گاه به خاطر زیان رساندن و تعدی کردن، آن‌ها را نگاه ندارید! و کسی که چنین کند، به خویشتی ستم کرده است. (و با این اعمال، و سوءاستفاده از قوانین الهی)، آیات خدا را به استهزا نگیرید!» از



تفسیر نمونه استفاده می‌شود ضرر در آیه در مقابل معروف است؛ یعنی یا صمیمانه تصمیم به ادامه زندگی زناشویی بگیرید و یا اگر زمینه را مساعد نمی‌بینید با نیکی از هم جدا شوید، نه با جنگ و جدال و اذیت و آزار و انتقام‌جویی. ضرر در آیه مطلق است شامل آزار و اذیت روحی و فکری و جسمی می‌شود؛ علاوه بر این، ضرر روحی و فکری ارتباط مستقیم با ضرر جسمی دارد. نتیجه‌ای که از آیه گرفته می‌شود ارزش سلامت روح و بدن و مذمت ضرر و اذیت است.

آیه دیگری که از طریق مفهوم مخالف به ارزشمندی سلامت بدن پی می‌بریم آیه ۲۳۳ سوره بقره است. در قرآن به سلامت جسم و روح کودکان اهمیت داده شد؛ زیرا سلامت کودکان پایه سلامت اجتماع و تضمین زندگی دنیوی وی است. نباید دستخوش دعوای خانوادگی گردد؛ از این رو به پدر و مادرها توصیه می‌نماید به بچه شیر مادر بدهند و به خاطر اختلاف بین خود، به کودک ضرری نرسانند. «لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ؛ نه مادر (به خاطر اختلاف با پدر) حق ضرر زدن به کودک را دارد، و نه پدر» (بقره، ۲۳۳) در تفسیر تسنیم آمده است هیچ‌یک از والدین نمی‌بایست به فرزندشان آسیب برسانند؛ یا هر یک به بهانه کودک به دیگری زیان برسانند (جوادی‌آملی، ۱۳۷۸، ج ۱۱، ص ۳۸۲). در اطیب‌البیان آمده است: «مضاره از باب مفاعله است و این باب اگرچه اغلب بین اثنین است ولی در این مقام (مانند بسیاری از موارد دیگر) در این معنی استعمال نشده و به معنی اضرار است و ممکن است مراد این باشد که مادر حق ندارد به ولد خود ضرر برساند به واسطه امتناع از ارضاع در صورتی که پدر اجرت بر آن دهد و همچنین پدر حق ندارد به ولد خود ضرر زند به واسطه منع از ارضاع یا ندادن اجرت بر ارضاع و امثال این‌ها، و مصادیق اضرار مادر و پدر بر اولاد بسیار زیاد است که در فقه متعرض آن شده‌اند» (طیب، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۴۶۹) ندادن شیر به بچه بالاترین ضرر جسمانی برای کودک و آینده وی است به این معنا که بدن در محضر ذات اقدس اله دارای ارزش است و هرگونه آسیب‌رسانی مذموم و حفظ سلامتی آن ممدوح است.

۵. ارزش سلامتی در مفهوم رفع تکلیف از بیمار

قرآن یکی از شرایط به جا آوردن تکلیف را، سلامت شخص از بیماری‌ها می‌داند. چون بیماری سبب ضعف بدن و به خطر انداختن سلامتی است. در قرآن به صراحت تکلیف را از بیمار

برداشته است: «لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ؛ (فتح: ۱۷) بر نابینا و لنگ و بیمار گناهی نیست (اگر در میدان جهاد شرکت نکنند)» حرج در لغت به معنای، تنگی، فشار، جای تنگ، گناه آمده است (معین، ۱۳۶۰، ذیل واژه) هرچند ظاهر آیه درباره جهاد نازل شده اما آیه، عمومیت تکالیف را می‌رساند. که هر تکلیفی که برای بیمار حرج داشته باشد، ساقط می‌شود. نویسنده تفسیر نمونه نیز قدرت و توانایی را مربوط به جهاد نمی‌داند و معتقد است تمام تکالیف الهی یک سلسله شرایط عمومی دارد که از جمله آن‌ها «توانایی و قدرت» است، و در آیات قرآن کراراً به این معنی اشاره شده است، در آیه ۲۸۶ سوره بقره به صورت یک اصل کلی می‌خوانیم: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» خداوند هیچ‌کس را جز به مقدار طاقتش تکلیف نمی‌کند. چنان‌که در آیه ۹۱ سوره توبه می‌خوانیم: «لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرْجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ» بر ضعیفان و بیماران و آن‌ها که وسیله‌ای برای انفاق (در راه جهاد) ندارند گناهی نیست (که در میدان حاضر نشوند) به شرط اینکه برای خدا و رسولش خیرخواهی کنند.»

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان بر مسلمین واجب شده؛ اما برای بیماران حرام شده است (بقره: ۱۸۲) بعضی به گمان اینکه خوردن روزه مطلقاً کار خوبی نیست و به هنگام بیماری اصرار دارند که روزه بگیرند، لذا قرآن با تکرار این حکم می‌خواهد به مسلمانان بفهماند همان‌گونه که روزه گرفتن برای افراد سالم یک فریضه الهی است افطار کردن هم برای بیماران و مسافران یک فرمان الهی است که مخالفت با آن گناه است (مکارم‌شیرازی، ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۶۲۷). یکی دیگر از احکامی که خداوند برای بیمار تخفیف قائل شده، تیمم به جای وضو است؛ در صورت ضرر داشتن آب، تیمم برای وی واجب است. «فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَبِئًا» (نساء: ۴۳) حاصل نوشتار این است که مفهوم برداشتن حکم از بیمار، حفظ سلامتی و به دست آوردن قدرت بدنی است تا انسان بتواند در سایه سلامت به اهداف دنیایی و اخروی خود برسد.

۶. مفهوم حفظ بدن از هلاکت با استفاده از حرام

حفظ جان خود و هر مسلمانی واجب است؛ از این رو خوردن مردار در حال اضطرار واجب است. در قرآن بعد از شمارش تغذیه حرام، به اضطرار اشاره و آن را سبب مجوز برای

استفاده از تحریم خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها می‌داند. «إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَالْحَمَّ الْخَنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ (بقره: ۱۷۳) خداوند، تنها (گوشت) مردار، خون، گوشت خوک و آنچه را نام غیر خدا به هنگام ذبح بر آن گفته شود، حرام کرده است. (ولی) آن‌کس که مجبور شود، در صورتی که ستمگر و متجاوز نباشد، گناهی بر او نیست (و می‌تواند برای حفظ جان خود، در موقع ضرورت، از آن بخورد) خداوند بخشنده و مهربان است».

تحریم موضوعات چهارگانه فوق در چهار سوره از قرآن ذکر شده است که دو مورد از آن در مکه (انعام، ۱۴۵ و نحل، ۱۱۵) و دو مورد آن در مدینه نازل شده است (بقره: ۱۷۳ و مائده: ۳).

در اوایل بعثت برای نخستین بار، تحریم این گوشت‌های حرام اعلام شد، و دومین بار اواخر اقامت پیامبر ﷺ در مکه، و سومین بار در اوایل هجرت در مدینه و بالاخره چهارمین بار در اواخر عمر پیامبر در سوره مائده که از آخرین سوره قرآن است بیان شده است. این طرز نزول آیات که بی‌سابقه یا کم‌سابقه است، به خاطر اهمیت این موضوع و خطرات جسمی و روحی فراوان آن است و نیز به خاطر آلودگی زیاد مردم آن روز به آن بوده است (مکارم شیرازی، ۱۳۶۷، ج ۱، ص ۵۸۹). از مفهوم آیه فوق چند نکته قابل‌برداشت است. اولاً هرچند خون و میتة حرام است؛ اما برای حفظ جان و فرار از هلاکت و... به عبارت ساده در زمان اضطرار بلاشکال است. ثانیاً آیه ارزش بدن و جان را معنا می‌کند که باید به هر قیمتی حتی با استفاده از حرام باقی بماند. ثالثاً: هرچند ظاهر آیه برای حفظ جان است اما به صورت کنایه‌ای می‌فهماند که همان‌طور حفظ جان و بدن برای خدا مهم است تلاش برای سلامتی جان و بدن نیز مهم است.

۷. ارزشمندی سلامت در مفهوم آیه «ولاتلقوا»

از آیه مشهور «ولاتلقوا» استفاده می‌شود که برای حفظ سلامتی خود کوشا باشید و خود را در معرض هلاکت و نابودی قرار ندهید. «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره: ۱۹۵) برخی از مفسران با توجه به فراز اول آیه، هلاکت را انحصار در زمان عدم انفاق در راه خدا نمودند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۲۳۹)؛ اما مفسران دیگر، قاعده کلی را از آیه استنباط نمودند مانند دکتر رضایی (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۱۳۵) و مارودی آیه را عام و منحصر- در

جهاد تفسیر نکردند (ماوردی، [بی تا]، ج ۱، ص ۲۵۳) نویسنده تفسیر نمونه مفهوم آیه را گسترده گرفته است و می نویسد: «هرچند آیه در مورد ترک انفاق، برای جهاد اسلامی وارد شده، ولی مفهوم وسیع و گسترده ای دارد که موارد زیاد دیگری را نیز شامل می شود، از جمله اینکه انسان حق ندارد از جاده های خطرناک (چه از نظر ناامنی و چه عوامل جوی یا غیر آن) بدون پیش بینی های لازم بگذرد، یا غذایی که به احتمال قوی آلوده به سم است تناول کند، و یا حتی در میدان جهاد بدون نقشه و برنامه وارد عمل شود (مکارم شیرازی، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۳۶). آیه در بیان هر عملی که سبب نابودی انسان شود را شامل می شود. اکثر مرگ و میرهای جهان سوم بر اثر عدم رعایت بهداشت (فردی، جمعی، مادر، محیط، کودک، تغذیه، جنسی، و...) اتفاق می افتد که با مبانی قرآن و آیه لاتلقوا سازگاری ندارد. شیخ طوسی رحمته الله هر عملی را که عواقبش هلاکت و نیستی باشد مصداق آیه فوق می داند (طوسی، [بی تا]، ج ۲، ص ۱۵۱) از این رو از مفهوم آیه استفاده می شود که عدم رعایت بهداشت و بی توجهی به سلامتی و عدم مراجعه به پزشک و... مساوی با حرکت به سوی مرگ تدریجی و منافات با سلامتی بدن است که قرآن آن را منع کرده است.

۸. مقدمات تکالیف با احکام تطهیر ساز و سلامت ساز

برخی از احکام الهی با تطهیر بدن گره خورده و بدون تطهیر، مورد مقبول قرار نخواهد گرفت. خدا هم دوست دارد بنده وی با بدن پاک و تمیز به عبودیت و بندگی بپردازد. برای نمونه، وضو که با شستن صورت و دو دست و مسح سر و پا ساخته می شود عملی است که قبل از نمازهای مستحبی و واجب با شرایط خاص صورت می گیرد. احتمال دارد تأکید فراوان به وضو به خاطر آن باشد که صورت و دو دست بیشتر از اعضای دیگر، با آلودگی محیط در ارتباط هستند. از طرف دیگر، تطهیر دست و صورت سبب جلوگیری از میکروب و ویروس می شود و سلامتی بدن را تقویت می کند. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ؛ (مائده: ۶) ای کسانی که ایمان آورده اید! هنگامی که به نماز می ایستید، صورت و دست ها را تا آرنج بشویید!» هرچند وضو طهارت شرعی است اما در باطن وضو، ارزش سلامت نهفته است. و استنباط می شود خدا سلامتی جسم را مقدمه رشد و تعالی روح می داند.

در ادامه آیه به غسل که شستن سرتاسر بدن است می پردازد: «وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا»

اگر جنب هستید خودتان را شستشو نمائید. غسل جنابت، حیض، نفاس، استحاضه، طواف، نذر و... در احکام شرعی مطرح شده که نشان از دارد اعمال و تکالیف با طهارت و پاکی شروع می شود. برای مثال، روزه ماه مبارک رمضان، نماز، حج و... با بدن تطهیر شده وجوب ساقط می گردد.

مکان نمازگزار و برخی از اعمال دیگر باید پاک باشد. در داستان حضرت ابراهیم به نظافت مکان کعبه می پردازد؛ قطعاً مکان پاک و نظیف، تأثیر بسزایی در سلامتی بدن دارد «وَطَهَّرْ بَيْتِي لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ؛ (حج: ۲۶) و خانه ام را برای طواف کنندگان و قیام کنندگان و رکوع کنندگان و سجودکنندگان پاک ساز!» تأکید قرآن بر طهارت بدن و مکان قبل از اعمال عبادی، چند مفهوم را به مخاطب عرضه می کند. اول اینکه خدا به عبادتی ارزش می دهد که با طهارت آغاز شود. دوم اینکه سلامتی بدن برای خدا ارزشمند است از این رو قبل از هر عملی دستور به تطهیر می دهد.

۹. سبک زندگی قرآنی سلامت ساز

قوانین و توصیه های قرآن که برای بهتر زیستن نازل شده، برخی ها به صراحت و برخی دیگر از طریق مفهوم آیات به ارزش و جایگاه سلامت و تندرستی بدن می پردازند. توصیه های بهداشتی و درمان پیشگیرانه قرآن که دخالت مستقیم در سبک زندگی دارد را می توان به موارد ذیل به اختصار اشاره کرد:

الف) بهداشت تغذیه: خوردن غذای پاک (بقره: ۱۷۲)، ممنوعیت غذای غیربهداشتی (اعراف: ۱۷۵)، عدم اسراف در تغذیه (اعراف: ۳۱) دوری از گوشت مردار (انعام: ۱۴۵)، دوری از گوشت خوک و خوردن خون (بقره: ۱۷۳) دوری از شراب (بقره: ۲۱۹)، بیش از ۳۰۰ آیه درباره تغذیه به طور مستقیم یا غیرمستقیم مطرح شده است. و با واژگانی همچون اکل (۱۰۹ بار) شرب (۳۹ بار)، رزق (۱۲۳ بار)، طعام (۴۸ بار) نشان از اهمیت قرآن به تغذیه و سلامتی جسم دارد. همچنین تقوا (مائده: ۸۸) و انجام اعمال صالح (بقره: ۱۷۲) را از آثار غذای پاک و حلال برمی شمارد و تفکر در انتخاب و نوع غذا (عبس: ۲۴) از توصیه های ارشادی قرآن است. تغذیه علاوه بر جسم بر روح نیز تأثیر مثبت و منفی می گذارد (ر.ک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۱۴۹).

ب) بهداشت جنسی: ممنوعیت آمیزش با زنان در حالت عادت ماهیانه (بقره: ۲۲۲)، دوری از زنا (اسراء: ۳۲) دوری از لواط (اعراف: ۸۰-۸۱) دوری از استمناء (مؤمنون: ۷) و

همچنین آداب و اخلاق پیشگیرانه جنسی را نیز مطرح ساخته مانند: دوری از چشم‌چرانی، آشکار نکردن زینت‌ها حفظ پوشش و حجاب، عدم کوبیدن پا به زمین، دوری از گفتن سخنان نازک و هوس‌انگیز، عدم تبرج و آشکار شدن زن در اجتماع و... که نقش بسزایی در بهداشت جنسی و آرامش روحی فرد و جامعه دارد.

ج) کیفیت خواب: خواب، یکی از اساسی‌ترین عناصر حیات است که در آن، قوام بدن استوار می‌شود. امام صادق علیه السلام خواب را لازمه حیات هر موجود زنده دانسته است (شیخ صدوق، ۱۳۹۵ق، ص ۶۶۶). کسی که به کیفیت و زمان خواب بی‌توجه باشد سلامتی خود را به خطر می‌اندازد. در نظام عصبی مغز او برنامه و قانونی گذاشته است که اگر قوای عصبی بر اثر خستگی فکری یا جسمی دچار ضعف و سستی شوند، با اجرای آن برنامه، نیروی عصبی به حال اولیه بازمی‌گردد و آن برنامه، همان خواب است. در خواب چیزی همانند مرگ بر انسان عارض می‌شود که ادراکات را از کار می‌اندازد و اعصاب را مانند مواد مخدر بی‌حس می‌کند؛ درحالی‌که حرکات اساسی بدن تعطیل نمی‌شود و تنها بدن سست می‌شود و از کار می‌افتد تا مقدار زمان لازم بگذرد و قدرت از دست‌رفته به بدن بازگردد و با حال خوش از خواب برخیزد و حیات کامل به انسان بازگردد (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰ق، ج ۲۱، ص ۳۶ و ۳۷).

خوابیدن در زمان مناسب، آثار جسمی و روحی فراوانی به دنبال دارد. قرآن از خواب هم در شب و هم در روز یاد کرده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ...» (روم: ۲۳). در برخی دیگر از آیات نیز خدای متعال شب را زمان آرامش قرار داده است: «وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا» (انعام: ۹۶) با توجه به این آیات طبیعی‌ترین زمان برای خواب، شب است؛ چنان‌که در آیه‌ای می‌فرماید: «اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ» (غافر: ۶۱) خداست که شب را برای شما پدید آورد تا در آن بیارامید.

علاوه بر آن‌ها، روابط انسان با خدا و طبیعت و دیگران و با خود در قرآن اشاره شده که مطرح کردن همه آن‌ها از حوصله این نوشتار خارج است.

۱۰. اوامر و نواهی قرآن متناسب با سلامت بدن

اوامر و نواهی قرآن را می‌توان به پنج قسم خلاصه کرد، که عبارتند از: اوامر و نواهی احکامی؛ عبادی؛ ارشادی؛ اخباری؛ دعایی. اصولیون، امر شارع مقدس را دلالت بر وجوب



(امور عبادی و احکام) می‌دانند و سرپیچی از آن را سبب عذاب الهی (نور: ۶۳) برشمردند. همچنین نهی شارع را دلالت بر تحریم و به معنای منع از فعل و یا طلب ترک دانسته‌اند (مظفر، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۰۱ و ۱۰۲)؛ از این رو پیامبران نیز ملزم به رعایت اوامر و نواهی الهی بودند. حضرت آدم علیه السلام به خاطر خوردن میوه ممنوعه سرزنش شد (بقره: ۳۵). اطاعت از اوامر و نواهی قرآن در مسئله تغذیه و نوشیدنی‌ها، رفتارهای جنسی (مانند: زنا، لواط، استمناء و...) و عدم خودکشی و حتی امور عبادی و غیره سبب تضمین حیات و سلامتی است (ر.ک: هاشمی‌شاهرودی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۱۸). بایدها و نبایدها در تعارض با سلامتی بدن نیستند و در باطن آن‌ها سلامت و سازگاری با بدن نهفته است. همه آن‌ها نشان‌دهنده توجه قرآن به سلامتی بدن است که ارزش آن را به انسان‌ها تفهیم می‌کند. برای نمونه در چهار آیه قرآن (نحل: ۶۷؛ نساء: ۴۳؛ مائده: ۹۰؛ بقره: ۲۱۹) به شراب و تحریم آن اشاره نموده است «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا» «از حکم شراب و قمار از تو سؤال می‌کنند، در پاسخ آن‌ها بگو که اگرچه در قمار و شراب استفاده جزئی مادی است ولی ضرر و گناه آن‌ها بیشتر است» (بقره: ۲۱۹) و در (مائده: ۹۰) با تأکید بر دوری از آن می‌فرماید: «رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ».

پرهیز از نوشیدن شراب ریشه در ادیان و گفتار انبیاء گذشته دارد (ر.ک: کتاب امثال سلیمان نبی، باب ۳۱، فقرات ۳ تا ۶). تحریم در شریعت اسلام با بیان حکمت آن همان دوری از مفسده است و اشاره قرآن به «إِنَّهُم كَبِيرٌ» به ضررهای جسمی و روحی تفسیر شده است. همچنین استفاده از واژه «اجتناب» که تأکید در پرهیز از شراب است و همچنین نسبت دادن رفتار شیطانی به الکلیسم و از طرف دیگر اشاره دانشمندان به ضررهای روحی و جسمی و آسیب‌های اجتماعی و... (ر.ک: رضایی‌اصفهانی، ۱۳۸۵). همه بیانگر آن است که حرام الهی به این معناست دوری از شراب علاوه بر بهره‌مندی از ثواب الهی، سلامتی را به شما هدیه می‌دهد.

۱۱. ارزشمندی سلامت در سایه تغذیه طیب و پاک

توجه قرآن به تغذیه پاک و امر به خوردن غذای طیب بیانگر آن است که سلامتی بدن با تغذیه پاک میسر خواهد شد و برای رسیدن به سلامتی می‌بایست از رزق حلال و غذای طیب بهره جست. «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا» (نحل: ۱۱۴) پس از آنچه خدا شما را روزی کرده است حلال [و] پاکیزه بخورید.

راغب در مفردات اصل طیب را «حواس و نفس انسان از آن لذت برد»، معنا نموده است. «اصل الطیب ما تستلذه الحواس و ما تستلذه النفس» (راغب اصفهانی، ذیل واژه طیب) نویسنده تفسیر نمونه، طیب را به غذایی که موافق طبع انسانی باشد تفسیر نموده است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۴۱۷) نویسنده قاموس، به معنای دل چسبی و طبع پسندی معنا کرده است (قرشی، ۱۳۷۵، ذیل واژه طیب). و در ادامه می نویسد: معیار طیب و خبیث بودن را شرع تعیین می کند نه مردم (همان)؛ از این رو طیب هم حلال است و هم موافق طبع است.

با توجه به اینکه طیب به چیزهای پاکیزه گفته می شود پس در معنای وسیعی کاربرد دارد و در موارد گوناگون معنایی متناسب با آن مورد نظر است. وقتی گفته می شود زمین پاک، مراد زمینی است که صلاحیت برای کاشت گیاهان را دارد، و زن پاک؛ یعنی پاک دامن و عفیف. و نسیم پاک، مقصود باد ملایمی است که شدت ندارد، طعام طیب یعنی غذای پاک و حلال و... است.

واژه «کلوا» به صورت امری و «طیب» به صورت وصفی، نشان از آن دارد که خداوند به تغذیه ای که مقدمه سلامتی است توجه دارد. همچنین در سوره بقره آیه ۱۶۸ جمله «وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ» و از گام های شیطان پیروی نکنید. بعد از حلالا طیباً آمده، بیان گر آن است غیر از غذای طیب و حلال، مانند غذای حرام، غذای شیطانی و مضر- است. علاوه بر این خداوند در آیه ۳۲ سوره اعراف «وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» روزی های پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده بگو این [نعمت ها] در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده اند. غذای طیب و حلال برای زندگی دنیایی است تا با بدن سالم به سوی اهداف متعالی حرکت نماییم. و از آیات ۸۷ و ۸۸ سوره مائده استفاده می شود که نباید از غذای حلال دوری و آن را بر خود حرام نماییم. دوری از تغذیه حلال سبب فاصله گرفتن از سلامتی و نزدیک شدن به بیماری است.

همچنین غذای طیب در قالب مصرف آبزیان و میوه ها در قرآن تأکید شده (مائده: ۹۶؛ نحل: ۱۴). مصرف خرما و انگور و زیتون و انجیر و... خواص بسیاری در سلامت جسم و حتی روح انسان دارد که با نگاه کوتاهی به این خواص به برکات و فواید این میوه ها می توان آشنا شد؛ در این راستا آیه ۱۹ سوره مؤمنون «فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»، پس برای شما به وسیله آن باغ هایی از درختان خرما و انگور پدیدار کردیم که در آن ها برای شما میوه های فراوان است و از آن ها

می‌خورید» به این موارد اشاره دارد. تأکید قرآن در استفاده از غذای طیب و پاک، در راستای ارزش و جایگاه سلامت بدن است.

۱۲. سلامت‌سازی با راهکار پیشگیری بهتر از درمان

پیشگیری یعنی، مجموعه فعالیت‌هایی که در جهت حفظ و ارتقا سلامتی به‌منظور جلوگیری از وقوع بیماری، ناتوانی و مریضی‌های غیرطبیعی به کار گرفته می‌شود (نورمحمدی، ۱۳۹۹، ص ۲۸). این راهکار محور اصلی در قرآن و آموزه‌های اهل‌بیت علیهم‌السلام است. «اصل پیشگیری» از ابتلای به درد و بیماری در ساحت‌های فردی، اجتماعی، جسمی و روانی در قرآن در قالب احکام، تغذیه مناسب، غذای طیب و حلال، اعتدال در مصرف و... اساس سلامتی و محور درمانگری است. در نگاه امام علی علیه‌السلام پیشگیری بهتر از درمان است. «وَلَا وَقَايَةَ أَمْنَعُ مِنَ السَّلَامَةِ» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۸، ص ۱۹) هیچ چیزی ارزشمندتر از «پیشگیری» برای حفظ سلامتی وجود ندارد». این راهکار قرآنی، نقش بسزایی در سلامت فرد و جامعه دارد.

نتیجه‌گیری

ارزشمندی، یکی از اقسام مبانی است که در علوم مختلف از جمله سلامت قابل‌بررسی است. در این نوشتار، دوازده ارزش شناختی سلامت جسمانی از منظر قرآن استخراج شده و قابل‌گسترش نیز است. ارزش شناختی سلامت در قرآن مانند: سلامت، از آن خداست؛ سلامتی فرد معادل سلامتی همه انسان‌ها؛ تبلور سلامتی در سلام‌های قرآنی؛ حفظ بدن از ضرر و زیان؛ برداشته شدن تکلیف از بیمار در راستای حفظ و ارزش سلامتی؛ ارزشمندی سلامت در مفهوم آیه «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»؛ توجه به پاکی و نظافت در راستای سلامتی؛ سبک زندگی قرآنی سلامت‌ساز؛ اوامر و نواهی قرآن متناسب با سلامت بدن؛ ارزشمندی سلامت در سایه تغذیه پاک و طیب؛ راهکار پیشگیری بهتر از درمان؛ و... در آخر باید گفت: شناخت ارزش شناختی سلامت با اهداف قرآن همخوانی و دارای مطلوبیت ذاتی است. و بیماری فرد و جامعه نه تنها ارزش نیست بلکه ضد ارزش و مذموم است. ارزش سلامتی همین بس، در احکام و عقاید و اخلاق قرآنی با سلامت همگون است. برای هیچ‌کدام از آن‌ها تضادی با سلامت نخواهیم یافت.

فهرست منابع

قرآن کریم.

۱. ابن خلدون، عبدالرحمان بن محمد، تاریخ ابن خلدون، چاپ دوم، بیروت: دارالفکر، ۱۴۰۸ ق.
۲. ابن سینا، حسین بن عبدالله، قانون در طب، تهران: سروش، ۱۳۶۳.
۳. ابن عاشور، محمدطاهر، تفسیر التحریر و التنویر المعروف بتفسیر ابن عاشور، بیروت: مؤسسة التاریخ العربی، ۱۴۲۰ ق.
۴. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دارالفکر، ۱۹۹۰ م.
۵. اصفهانی، محمد مهدی و همکاران، آئین تندرستی، چاپ نهم. تهران: تندیس، ۱۳۸۸.
۶. باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران: برهان، ۱۳۶۸.
۷. بحرانی، سیدهاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، قم: دارالکتب العلمیه، ۱۳۳۴ ق.
۸. برقی، احمد بن خالد، المحاسن، ترجمه محمد مرادی، چاپ دوم، قم: دارالحدیث، ۱۳۹۵.
۹. بهجت پور، عبدالکریم، تفسیر تنزیلی (به ترتیب نزول) مبانی اصول قواعد و فواید، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۹۲.
۱۰. پارک، جان اورت، کلیات خدمات بهداشتی پارک، درسنامه پزشکی پیشگیری و اجتماعی، ترجمه حسین شجاعی تهرانی، چاپ سوم، تهران: سماط، ۱۳۸۷.
۱۱. قمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، قم: دارالکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۱۲. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، چاپ دوم، قم: اسراء، ۱۳۷۸.
۱۳. _____، مفاتیح الحیات، چاپ دوم، قم: اسراء، ۱۳۹۳.
۱۴. حرعاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعة، تصحیح: عبدالرحیم ربانی شیرازی، چاپ هفتم، تهران: فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۴.
۱۵. حکمت نیا، محمود، مبانی مالکیت فکری، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۸۶.
۱۶. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، چاپ دوم، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.



۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، چاپ دوم، تهران: المكتبة المرتضوية، ۱۳۶۲.
۱۸. رضایی اصفهانی، محمدعلی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، قم: مبین، ۱۳۸۵.
۱۹. _____، تفسیر مهر، قم: مؤسسه المهدی، ۱۳۸۷.
۲۰. _____، منطق تفسیر قرآن (۱) مبانی و قواعد تفسیر قرآن، قم: جامعه المصطفی العالمية، ۱۳۸۵.
۲۱. روحی دهکردی، احسان و محمدعلی تجری، «اصطلاح شناسی مبانی تفسیر»، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش های قرآنی، سال ۲۰، شماره ۴، ۱۳۹۴.
۲۲. سیوطی، جلال الدین، عبدالرحمن بن ابی بکر، الجامع الصغیر، قم: تبيان، ۱۳۸۷.
۲۳. شاکر، محمدکاظم، مبانی و روش های تفسیری، قم: مرکز جهانی علوم اسلامی، ۱۳۸۲.
۲۴. شریعتمداری، علی، اصول و فلسفه تعلیم و تربیت، تهران: امیرکبیر، ۱۳۹۷.
۲۵. شیخ صدوق، ابن بابویه، محمد بن علی، کمال الدین و تمام النعمة، تهران: اسلامیه، ۱۳۹۵ ق.
۲۶. _____، معانی الأخبار، چاپ هشتم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ ق.
۲۷. _____، من لا یحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ ق.
۲۸. طبرسی، فضل بن حسن، ترجمه مجمع البیان فی التفسیر القرآن، تهران: فراهانی، ۱۳۶۰.
۲۹. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرين، تحقیق سید احمد حسینی، چاپ سوم، تهران: مرتضوی، ۱۳۷۵.
۳۰. طوسی، ابی جعفر محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دار احیاء التراث العربی، [بی تا].
۳۱. طیب، سید عبدالحسین، أطیب البیان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، تهران: اسلام، ۱۳۷۸.
۳۲. علوی مهر، حسین، آشنایی با تاریخ تفسیر و مفسران، قم: مرکز جهانی علوم اسلامی، ۱۳۸۴.
۳۳. فراهیدی، ابی عبدالرحمن خلیل بن احمد، العین، قم: دارالهجره، چاپ دوم، ۱۴۰۵ ق.

۳۴. فیروزآبادی، محمدبن یعقوب، القاموس المحيط، بیروت: دارالکتب العلمیة، ۱۴۲۰ق.
۳۵. قرائتی، محسن، تفسیر نور، چاپ دوم، قم: مؤسسه در راه حق، ۱۳۷۶.
۳۶. کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ترجمه محمدباقر کمرهای، چاپ سوم، قم: اسوه، ۱۳۷۵.
۳۷. ماوردی، علی بن محمد، النکت و العیون تفسیر الماوردی، بیروت: دارالکتب العلمیة، [بی تا].
۳۸. مجلسی، محمدتقی، بحار الأنوار، تهران: المكتبة الاسلامیة، ۱۳۸۵.
۳۹. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت ارشاد، ۱۳۷۱.
۴۰. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، چاپ بیستم، تهران: صدرا، ۱۳۹۵.
۴۱. مظفر، محمدرضا، اصول الفقه، قم: دارالفکر، ۱۳۸۶.
۴۲. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، چاپ چهارم، تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۰.
۴۳. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، چاپ پنجم، قم: دارالکتب، ۱۳۶۸.
۴۴. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه امیرالمؤمنین علیه السلام، ۱۳۷۷.
۴۵. نجارزادگان، فتح الله، بررسی تطبیقی مبانی تفسیر قرآن در دیدگاه فریقین، تهران: سمت، ۱۳۸۸.
۴۶. نورمحمدی، غلامرضا، بهداشت عمومی، تهران: هاجر، ۱۳۹۹.
۴۷. واشیان، عباسعلی، نظام جامع بهداشت و سلامت روحی و روانی از منظر قرآن، روایات و علوم، قم: سپهر حکمت، ۱۴۰۰.
۴۸. هاشمی شاهرودی، محمود، بحوث فی علم الاصول، قم: مرکز الغدیر للدراسات الاسلامیة، ۱۴۱۷ق.
۴۹. یگ باباپور، یوسف، شش رساله کهن پزشکی، قم: مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۹۰.