

Indicators Effective on Physical Health in Alavi Teaching

Leila Zarei Shahamat

Ph.D. of student Nahj al-Balaghah, University of Kashan, Kashan, Iran.

Ali Hosseinzadeh *

Assistant Professor, University of Kashan, Kashan, Iran

Abbasali Farahat

Assistant Professor, University of Kashan, Kashan, Iran

Abstract

In the sacred religion of Islam, health has a special value and place, because the human body is a tool for the evolution of the soul. therefore, the Quran and traditions contain many directives regarding health. The purpose of this essay is to use some indicators effective in Alavi's teaching on physical health. The present study seeks to answer the question of what are the components affecting the health of the body by using the method of document study with the approach of content analysis of narrated and religious sources. Research findings indicate that health is considered as a value in Alavi teachings and with interpretations such as, Afzal al-Naim, Ahna Atiyah, Al Naima Galilee, Ahna al-Naim. For this reason, in the words of Imam Ali (AS), in order to achieve and realize such a valuable blessing, there are recommendations in the form of diet, instructions on nutrition, compliance with personal and environmental hygiene, and compliance with these guidelines can be an important factor for maintaining body health.

Keywords: Commander Of The Faithful (A.S), Physical Health, Nutrition, Personal and Environmental Hygiene.


* Corresponding Author: hoseinzadeh1340@yahoo.com

How to Cite: Zarei Shahamat, L., Hosseinzadeh, A., Farahat, A. (2023). Indicators Effective on Physical Health in Alavi Teaching, *Journal of Seraje Monir*, 14(46), 83-112.

مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم در آموزه‌های علوی

لیلا زارعی شهامت

دانشجوی دکتری نهج البلاغه، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

*  علی حسین زاده

استادیار، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

عباسعلی فراهتی

استادیار، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران

چکیده

در دین مقدس اسلام، سلامتی در آغاز از ارزش و جایگاه ویژه برخوردار بوده است؛ زیرا بدن انسان بسان مرکب روح و ابزار تکامل انسان است. از این رو قرآن و منابع روایی حاوی دستورهای بسیاری در خصوص صحت و سلامتی هستند. هدف این مقاله بهره‌گیری از برخی آموزه‌های علوی در زمینه مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم است. تحقیق حاضر با روش مطالعه‌ی اسنادی با رویکرد تحلیل محتوای منابع نقلی و دینی درصدد پاسخ به این سؤال است که عوامل تأثیرگذار بر سلامت جسمانی انسان کدام‌اند؟ یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که در آموزه‌های علوی، مفهوم سلامت به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم در زندگی انسان با تعابیری نظیر «أَفْضَلُ النِّعَمِ»، «أَهْنَأُ عَطِيَّةٍ»، «النِّعْمَةُ جَلِيلَةٌ»، «أَهْنَى النِّعَمِ» توصیف شده است به همین جهت در کلام امام علی (ع) برای دستیابی و تحقق چنین نعمت ارزشمندی توصیه‌هایی در قالب رژیم غذایی، دستورالعمل در باب تغذیه، رعایت بهداشت فردی و بهداشت محیط ذکر شده است که رعایت این رهنمودها می‌تواند عامل مهمی برای برخورداری از سلامت جسم و تندرستی باشد.

کلیدواژه‌ها: امیرالمؤمنین، امام علی (ع)، سلامت جسم، تغذیه، بهداشت فردی و محیط.

۱. مقدمه

کلام امیرمؤمنان علی(ع) «خزانه‌ی معرفت و نهری از انهار بهشتی است که بر زبان نگین آفرینش جاری گشته است و دریای بیکران علم الهی را با اذهان کوچک و ناتوان آدمیان پیوند داده است. کلام ایشان کهکشان درخشانی از آسمان علم و معرفت است که بدون شک تا واپسین روز عالم، انسان‌های تشنه‌ی حکمت در اعماق ژرف آن فرو خواهند رفت و به انتهای آن نتوانند رسید. سیره حضرت(ع)، فرهنگ زیستن در اوج سلامتی و سعادت و پرواز بر بال‌های آرامش تن و روان تا اصول به مبدأ و مقصد آفرینش و گلستان روح‌افزای بی‌رنج و بی‌اضطراب الهی است» (پورحسینی، ۱۳۹۴: ۴-۵). گوهری که به ما می‌آموزد که چگونه باید زیست تا همواره در سایه‌سار سلامت و بهروزی آریم تا به سرمنزل مقصود رسید.

۱-۱. بیان مسئله

در کلام امام علی(ع)، بزرگ‌ترین نعمت، سلامت جسم و بزرگ‌تر از آن، سلامت روح است^۱ (ابن شعبه الحرائی، ۱۴۲۳: ۲۰۳). همچنین خطرناک‌ترین بلا، بیماری جسم و خطرناک‌تر از آن، بیماری روح است^۲ (تمیمی‌الآمدی، بی‌تا: ۳۵). اگر در آموزه‌های علوی سلامت، بزرگ‌ترین نعمت و در مقابل بیماری، خطرناک‌ترین بلا است پس باید برای تأمین سلامت و مبارزه با بیماری راهکارهایی ارائه دهد.

اگرچه به صورت جسته‌وگریخته مطالب فراوانی در زمینه‌ی سلامت در کتب دینی وجود دارد، اما برای کسی که علاقه‌مند به مطالعه در این زمینه است مطالب به صورت یکجا و منظم گردآوری و تدوین نشده است. لذا نگارندگان با توجه به اهمیت روزافزون بررسی همه‌جانبه‌ی سلامت جسم و کلیه‌ی متغیرهای مؤثر بر آن، تحقیق روی این موضوع را برگزیدند. در این پژوهش، تمرکز بحث بر فرمایش‌ها و رهنمودهای حضرت علی(ع)

۱. «إِنَّ مِنَ النَّعْمِ سَعَةَ الْمَالِ، وَأَفْضَلُ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ، وَأَفْضَلُ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ»

۲. «إِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ، وَأَشَدُّ مِنَ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ وَأَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ»

است به دلیل این که علم ائمه معصوم از جمله امام علی(ع) لدنی است و به مکان و زمان خاصی محدود نیست؛ بنابراین رهنمودهای ایشان می‌تواند درمان دردهای انسان امروز باشد. همان گونه که آیت‌الله مکارم شیرازی به این امر اشاره می‌کند: «از امتیازات عجیب نهج البلاغه این است که همانند منبع اصلی اش قرآن مجید علی‌رغم کهنه و فرسوده شدن مکتب‌های فکری، سیاسی و اخلاقی با گذشت زمان، بیانات و تحلیل‌ها و منطقی‌ها همچنان تازه و شاداب است که گویی همین امروز و برای امروز و فردا از زبان مولا امیر مؤمنان علی(ع) تراوش کرده است. پس چقدر محروم‌اند کسانی که با داشتن چنین گنجینه‌ای گران‌بها از آن بی‌خبرند و دست به‌سوی دیگران دراز کرده و آنچه خود دارند از بیگانه تمنا می‌کنند» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۱: ۱۴). بر این اساس مخاطب کلام امام علی(ع) انسان است و برای همه‌ی افراد، در همه‌ی مکان‌ها و زمان‌ها هادی و راهنما است.

پرسشی که این پژوهش درصدد پاسخ‌گویی به آن است، این خواهد بود که امام علی(ع)، در بیانات گهربار خود چه مؤلفه‌هایی را برای سلامت جسم بیان فرموده‌اند؟ پژوهش حاضر از نوع بررسی اسنادی است و در آن از روش تحلیل محتوا مبتنی بر مطالعه‌ی منابع دینی و علوم معاصر بهره گرفته تا به استخراج برخی از راه‌کارهای ارائه‌شده در باب سلامت جسمانی بپردازد.

۱-۲. پیشینه پژوهش

در این زمینه پژوهش‌هایی انجام شده است که می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: اسماعیلی (۱۳۹۶) در کتاب «مبانی و شاخص‌های سلامت معنوی در قرآن و حدیث»؛ شاخص‌های سلامت معنوی در آموزه‌های اسلام (قرآن و حدیث) را در چهار حوزه‌ی روابط انسان با خدا، انسان با خود، انسان با دیگران و انسان با طبیعت مطرح می‌کند. هر یک از حوزه‌ها نیز سه بُعد بینشی، عاطفی و رفتاری دارند. در کتاب فوق‌بُعد معنوی سلامت و شاخص‌های آن مبنا قرار می‌گیرند؛ اما در مقاله حاضر بُعد جسمی سلامت و مؤلفه‌های آن بررسی می‌شود.

محمدی‌بختیاری (۱۳۹۱) در کتاب «نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن» بر

این باور است که بر اساس برخی از آیات قرآنی، بین دین و اخلاقیات و عقاید انسان‌ها و رنج‌های روحی و روانی آنان رابطه مستقیمی وجود دارد. نویسنده نخست تعریفی از دین و کارکردهای مختلف آن ارائه نموده و سپس به تعریف انسان و ابعاد مختلف شخصیت او پرداخته و با توجه به ویژگی روحی و روانی انسان، نقش دین و باورهای دینی را در روح و روان وی بررسی نموده است.

میرزامحمدی و همکاران (۱۳۹۰) در مطالعه‌ای با عنوان «بررسی نقش آموزش‌های دینی در سلامت فردی و اجتماعی» بیان کردند که رابطه مثبتی بین ابعاد مختلف دینداری و معنویت با سلامت جسمی، روانی و اجتماعی وجود دارد. هدف مقاله مورد اشاره ایجاد رابطه مثبت بین دینداری و ابعاد سلامت است؛ اما تحقیق حاضر درصدد بررسی یکی از ابعاد سلامت و ذکر مؤلفه‌های آن بدون لحاظ کردن ارتباط آن با دینداری است.

پورحسینی (۱۳۹۴) در کتاب «جرعه‌های سلامتی: رهیافت‌هایی بر سلامت جسم و جان از نهج‌البلاغه» گزیده‌ای از رهنمودهای نهج‌البلاغه در مورد سلامتی جسم و روح را بیان می‌کند و پس از آوردن هر یک از این گزیده‌ها، توضیحاتی در مورد آن‌ها آورده است. از گزیده‌های ارائه‌شده می‌توان به: امید داشتن در زندگی، رموز آرامش در زندگی، اعتدال در زندگی و راز تندرستی پرهیزکاران اشاره کرد.

عامری (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان «بهداشت محیط در اسلام» بهداشت آب، تصفیه فاضلاب، بهداشت هوا، پاکیزگی محیط منزل و نظافت کوچه و خیابان را از جمله محورهای بهداشت محیط در اسلام معرفی می‌کند. در این مقاله تنها به یکی از مؤلفه‌های سلامت جسم از منظر اسلام پرداخته شده است؛ اما در پژوهش حاضر علاوه بر پارامتر مورد اشاره، سه مؤلفه دیگر نیز در آموزه‌های علوی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در مقاله‌ی پیش‌رو، تلاش می‌شود، سلامت جسمانی و مؤلفه‌های آن بر اساس آموزه‌های علوی مورد بررسی قرار گیرد. تفاوت این نوشتار با مقاله‌های پیشین از طرفی به سبب توجه به بُعد جسمی سلامت و مؤلفه‌های آن و از سوی دیگر ناشی از محوریت کلام امیرمؤمنان، علی(ع)، است.

۱-۳. ضرورت و اهمیت پژوهش

امید به زندگی، یکی از مهم‌ترین شاخص‌های شناخته‌شده بقا و سلامت انسان است و از آنجا که بشر همواره علاقه به افزایش طول عمر داشته است؛ لذا اندیشمندان علوم مختلف در جستجوی عوامل تأثیرگذار بر سلامت و راه‌هایی افزایش امید به زندگی برآمده‌اند. علی‌رغم پیشرفت‌هایی که در دهه‌های اخیر در حوزه سلامت رخ داده است، اما خلأ در زمینه سلامت و ابعاد آن با نگرش اسلامی به چشم می‌خورد. لذا نگارندگان بر آن شدند که به بازنگری در مورد مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم در آموزه‌های علوی پردازند.

۲. تعریف سلامت

مبتنی بر تعریف سازمان بهداشت جهانی^۱، سلامتی تنها به ناتوانی یا نبود بیماری اطلاق نمی‌شود بلکه تأمین‌کننده رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است (رحیمی، ۱۳۸۹: ۵۳). بر اساس تعریف فوق؛ سلامت یک مسئله چند بُعدی است و ابعاد مختلف آن بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند به این صورت که مشکلات روانی بر جسم فرد و مشکلات جسمی بر روان او و یا هر دوی آن‌ها بر اجتماع و همچنین اختلالات موجود در جامعه بر هر دو بُعد سلامت اثر می‌گذارد از این رو اقدامات مدنظر در زمینه ارتقای سلامت باید به تمام جنبه‌های سلامت فردی (روحی و جسمی) و سلامت کل جامعه توجه داشته باشد. از آنجا که پرداختن به همه این ابعاد از عهده این مقاله خارج است تنها به بررسی عوامل مؤثر بر سلامت جسم از منظر امیرمؤمنان، علی(ع)، می‌پردازد.

۲-۱. سلامت در آموزه‌های علوی

امیرمؤمنان، امام علی(ع)، از سلامت با واژه‌های همچون سلامت، عافیت و صحت یاد می‌کند و درباره جایگاه والای آن می‌فرماید: «لَا وَقَايَةَ أَمْنًا مِنَ السَّلَامَةِ» (ابن شعبه الحرائی، ۱۴۲۳: ۹۳). هیچ چیز همچون سلامت انسان را از هرگونه آفت و عارضه نگهداری نمی‌کند.

1. World Health Organization.

ایشان در حدیث دیگری می‌فرماید: «لَا لِيَأْسَ أَجَلٌ مِنَ الْعَافِيَةِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷: ۲۸۳): جامه‌ای برای انسان گران‌قدرتر از جامه سلامت نیست. در این کلام سلامتی پاکی از عیوب، گناهان، بیماری‌ها و رهایی از آسیب و آفات بدنی و روحی را فرا گرفته است.

حضرت علی (ع) درباره جایگاه صحت در مراتب نعمت‌ها می‌فرماید: «الصِّحَّةُ أَفْضَلُ السَّعَمِ» (تمیمی الآمدی، بی‌تا: ۵۶). هم‌چنین در سنجش سلامتی جسم و روح فرموده‌اند: «كَيْفَ يُعْتَرِّ بِسَلَامَةٍ جِسْمٍ مُعَرَّضٍ لِلْآفَاتِ؟» (لیثی الواسطی، ۱۳۸۷: ۳۸۴): بدنی که همیشه در معرض حوادث و آفات است چگونه می‌توان به سلامتی همیشگی آن مغرور و مطمئن گردید؟ بدیهی است که سلامت جسم انسان هر لحظه احتمال دارد گرفتار بیماری و آفت گردد بیماری و سلامتی نباید انسان را فریب دهد و از فراهم کردن زاد و توشه غافل سازد بلکه انسان باید از سلامت روحی، معنوی و اخروی که پایدار و بی‌آفت می‌ماند شادمان شود.

بر اساس سخنان حضرت (ع) واژه «سلامت» با دو واژه «صحت» و «عافیت» مترادف است؛ با این تفاوت که سلامت و عافیت برای سلامت روح و جسم به کار می‌رود، اما صحت فقط ناظر بر سلامت جسمانی و تندرستی است؛ براین اساس اهمیت سلامت نسبت به صحت بیشتر خواهد بود و انسانی سالم است که هر دو بُعد سلامت (روح و جسم) را دارا باشد، اما می‌بایست به این امر توجه داشت که این دو ملازم یکدیگر نیستند؛ بدین معنا که ممکن است فردی از نظر معنوی انسان سالمی باشد، اما به دلایلی جسم او معیوب باشد و برعکس ممکن است فرد از سلامت جسمی برخوردار باشد، اما فاقد سلامت معنوی باشد. در این صورت آنچه در سعادت انسان ارزشمند است سلامت معنوی او است؛ بنابراین زمانی که از انسان سالم در آموزه‌های علوی سخن به میان می‌آید، مراد هر دو بُعد سلامت است؛ زیرا جسم و روح را نمی‌توان از یکدیگر تفکیک کرد. آنان که سلامت روح را در بی‌اعتنایی به سلامت جسم می‌جویند، مانند کسانی هستند که آبادانی آخرت را در ویرانی دنیا طلب می‌کنند. بدون شک، سلامتی جسم با سلامتی روح فرد در ارتباط است؛ اما چون

پرداختن به هر دو بعد سلامت از عهده این نوشتار خارج است در ذیل تنها به تفصیل مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم بررسی می‌شود.

۲-۲. مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم در آموزه‌های علوی

مؤلفه‌ها و گزاره‌هایی که در بیان امیرمؤمنان، علی(ع)، جهت طول عمر همراه با تندرستی بیان می‌گردد نمونه‌های روشنی است از این که حفظ سلامت و استمرار آن امری چندوجهی و تأمین‌کننده ابعاد گوناگون سلامت جسمی^۱، روانی^۲، اجتماعی^۳ و معنوی^۴ است و شاخص‌های بسیاری در ایجاد و دوام آن تأثیرگذار هستند، اما در این پژوهش از میان ابعاد فوق، تنها به بُعد جسمانی سلامت پرداخته می‌شود؛ به دلیل تأثیری که تغذیه و سبک آن، بهداشت فردی و محیط در متوسط طول عمر و سلامت جسم دارد این امر نگارندگان را بر آن داشت تا با معیارهای فوق به بررسی کلام امام علی(ع) بپردازند.

۲-۲-۱. تغذیه

بحث از سلامت و عوامل تأثیرگذار بر آن همواره مورد توجه اندیشمندان علوم مختلف بوده است. یکی از عوامل تأمین‌کننده سلامت جسم، تغذیه سالم است. انسان از سده‌های گذشته با آزمایش و تجربه پی برد که با تغذیه صحیح از زندگی سالم و طولانی‌تری برخوردار خواهد بود. محمد بن زکریای رازی نیز اولین تدبیر درمانی برای بیماران را اصلاح رژیم غذایی دانسته است (زنوزی تبریزی و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۰۴).

هر یک از سلول‌های اعضای بدن نیاز غذایی خاص خود را دارند و تأمین آن از یک گروه مواد غذایی دشوار است، بنابراین افرادی که به نیاز سلول‌های بدن پاسخ

۱. در دنیا نعمتی بالاتر از طول عمر و سلامتی بدن وجود ندارد (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۳۳۱، ج ۲۰: ۳۴۱).

۲. کسی که به اصلاح نفس خویش نپردازد و هر چه زودتر خود را درمان ننماید بیماری‌اش تشدید می‌شود و علاجش سخت می‌گردد و فاقد طبیب معالج خواهد شد (تمیمی‌الآمدی، بی‌تا: ۶۵۵). (توانایی بر کنترل نفس و اصلاح آن یکی از شاخص‌های سلامت روان است).

۳. صله‌ی رحم سبب افزایش مال و طول عمر می‌شود (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۱۰).

۴. شکرگزاری فراوان ... عمر را زیاد می‌کند و بر مهلت زندگی می‌افزاید (لینی الواسطی، ۱۳۸۷: ۲۷۵).

نمی‌دهند و خود را از برخی از غذاها محروم می‌کنند، همیشه بیمار هستند. پیامبر (ص) فرمود: دو کس همیشه بیمارند، انسان تندرستی که رژیم می‌گیرد و از برخی غذاها پرهیز دارد و انسان بیماری که همه چیز می‌خورد (الایربلی، ۱۳۷۹، ج ۲: ۸۶۳). در این بخش به اختصار به برخی از گروه‌های غذایی توصیه شده در آموزه‌های علوی، اشاره می‌شود.

۲-۲-۱-۱. شیر و لبنیات

شیر یک غذای کامل و دارای خواص فراوانی است که موجب استحکام استخوان‌ها، روئیدن گوشت، برطرف کننده ضعف و بر اساس فرمایش امام علی (ع): «نوشیدن شیر، شفای هر دردی جز مرگ است» (ابن بابویه، ۱۳۶۲ ش: ۶۳۶). شیر گاو منبع غنی پتاسیم است که اتساع عروق را بهبود می‌بخشد و فشار خون را کاهش می‌دهد (صباغیان، ۱۳۸۴: ۴۲). به همین جهت امام علی (ع) از میان شیرها به شیر گاو توصیه کرده و فرموده است: «شیر گاو درمان است» (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۶: ۳۳۷).

۲-۲-۱-۲. گوشت (پروتئین)

گوشت حیوانات حلال گوشت سرشار از پروتئین است که نیاز بدن را تأمین می‌کند و کمتر غذایی می‌تواند جایگزین آن شود. امام علی (ع) در سفارش به خوردن گوشت می‌فرماید: گوشت بخورید؛ چرا که گوشت، از گوشت پدید می‌آید و گوشت، گوشت می‌رویاند و کسی که چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می‌شود پس هرگاه یکی از شما (خواه از انسان‌ها و خواه از چهارپایان) بدخوی شد، در گوشش اذانی کامل بگویید (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۶: ۶۷).

۲-۲-۱-۳. نان، غلات

غنی‌ترین و کامل‌ترین ماده‌ی غذایی گندم است، حتی گاه جای بسیاری از غذاها را می‌گیرد و حضرت علی (ع) از آن به عنوان مایه برکت و استواری تن یاد می‌کند و می‌فرماید:

«حضرت موسی گفت: پروردگارا! آنچه به من از نیکی عطا کنی نیازمندم، به خدا سوگند! موسی (علیه السلام) غیر از قرص نانی که بخورد از خدا نخواست؛ زیرا وی (از زمانی که از مصر فرار کرد و به سوی مدین آمد) از گیاهان زمین تغذیه می کرد تا آنجا که بر اثر لاغری شدید و تحلیل رفتن گوشت بدن او رنگ سبز گیاه از پشت پرده شکمش آشکار بود» (نهج البلاغه: خطبه ۱۶۰).

۲-۲-۱-۴. میوه و سبزیجات

کاهو از سبزیجات بسیار مفیدی است. شیمی دان معروف (نیومان) در مورد خواص این گیاه می گوید: کاهو از لحاظ آهن غنی است این گیاه گلبول های قرمز خون را زیاد می کند، چهره و لب های خورنده خویش را همیشه گلگون نگه می دارد. اعصاب را آرام می سازد، خواب می آورد، در چشم ها برق نشاط می افروزد، مو را درخشان و براق می کند (خلیلی، ۱۴۱۳: ۶۷). امام علی (ع) در زمان خویش همین اثرات را در مورد کاهو بیان فرمودند: «کاهو بخورید که خواب آور است و غذا را هضم می کند»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۶: ۲۳۹). بر اساس کلام امام (ع) کاهو علاوه بر خواب آور بودن به هضم غذا کمک می کند. متخصصین علوم تغذیه نیز آن را اثبات کرده و گفته اند: کاهو، یک داروی تسکین دهنده و آرام بخش طبیعی است؛ زیرا شامل مقدار کمی از یک ماده شیمیایی به نام لاکتوسین^۲ است که وقتی به مقدار زیاد مصرف گردد، موجب سستی در بدن می شود. همچنین کاهو دارای ویتامین های A، B و C است و در آنید، کلیسم و مواد قندی و چربی نیز وجود دارد و اگر خوب جویده شود به هضم غذا کمک می کند (خلیلی، ۱۴۱۳: ۶۸).

۲-۲-۱-۵. آثار تغذیه در سلامت جسم و روح

همان گونه که پیش تر ذکر شد؛ تغذیه برای بقای حیات انسان ضرورتی است، اما تغذیه بر اساس آیه (يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا) (بقره: آیه ۱۶۸)؛ دارای دو شرط

۱. عن أمير المؤمنين (ع) عن النبي (ص) قال: «كُلُوا الْحَسَّ فَإِنَّهُ يُورِثُ النَّعَاسَ، وَ يَهْضِمُ الطَّعَامَ»

حلیت و سلامتی است؛ زیرا همان‌گونه که حرام به نفس و سپس به بدن آسیب می‌رساند؛ خبیث و ناسالم نیز به بدن و سپس به نفس زیان می‌رساند؛ بنابراین، لازم است انسان به طیب و حلال بودن آنچه می‌خورد و می‌آشامد، اهتمام ورزد. حضرت علی (ع) نیز به این امر تأکید می‌کند و می‌فرماید: «لَا تُدْخِلُوا بُطُونَكُمْ لُعَقَ الْحَرَامِ» (نهج البلاغه: خطبه ۱۵۱).

البته حلال و طیبات تنها ناظر بر جسم نیست، بلکه در آن سلامت نفس و روح نیز مطرح است؛ زیرا آثار مثبت و منفی طیبات فراتر از جسم، روان انسان را نیز دربر می‌گیرد به‌گونه‌ای که کسی که تغذیه طیب دارد عمل صالح نیز از او صادر می‌شود آن‌گونه که خداوند می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (مؤمنون: آیه ۵۱). در این آیه شریفه نکته‌ای ظریف نهفته است که خدا در آن پس از دستور به استفاده از طیبات بلافاصله به عمل صالح امر می‌کند؛ به عبارتی در آن به تأثیر طیبات در عمل صالح اشاره می‌کند؛ زیرا کسی که به امور پلید گرایش دارد انجام اعمال خبیث برای او امری عادی می‌گردد و مرتکب آن اعمال می‌شود و همچنین کسی که گرایش به امور طیب داشته باشد، به‌طور طبیعی به عمل صالح رغبت دارد؛ زیرا ساختار وجودی او به چنین گرایشی رسیده و شاکله وجودی و شخصیتی او را شکل می‌دهد. چنان که خداوند می‌فرماید: ﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا﴾ (اسراء: آیه ۸۴)؛ بنابراین تغذیه طیب و خبیث در شاکله شخصیتی هر فردی تأثیر مثبت و منفی می‌گذارد و آثار این شخصیت خوب و بد نیز در عمل صالح و طالح (خبیث) خودنمایی می‌کند.

۲-۱-۶. آثار حرام‌خواری در آموزه‌های علوی

اندیشمندان به برخی از آثار تغذیه بر جسم و روح انسان پی برده‌اند، اما عوامل بسیاری، از دید ظاهری آنان مخفی مانده است؛ زیرا برخی از آن عوامل با درک مادی انسان و انجام

۱. ای پیامبران از پاکیزه‌ها بخورید و کار صالح و شایسته کنید که من به آنچه انجام می‌دهید دانایم.

۲. بگو هر کس بر حسب ساختار شاکله شخصیتی و جهات روانی و بدنی خود عمل می‌کند و پروردگار شما به هر که راه یافته‌تر باشد داناتر است.

آزمایش، قابل مشاهده نیست. از جمله این عوامل، تأثیر لقمه حرام بر روح انسان است. گرچه در دید ظاهری بین غذای حلال و حرام تفاوتی نیست، اما لقمه حرام بر روح انسان تأثیر دارد و کشف آن از محدوده علوم بشر بیرون است و بر آموزه‌های دینی است که به بیان آثار امور باطنی بپردازند. در ذیل برخی از آثار تغذیه حرام ذکر می‌شود.

۲-۲-۱-۶-۱. قساوت قلب: یکی از آثاری که بر اثر لقمه حرام، وجود انسان را فرامی‌گیرد و او را به ورطه شقاوت گرفتار می‌کند سنگدلی و قساوت قلب است. امام علی (ع) در عبارت «ضیاء القلب من أكل الحلال» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۷، ج ۲: ۱۵۰) صفا و نورانیت قلب را نتیجه‌ی لقمه‌ی حلال می‌داند و برعکس از این کلام می‌توان استنباط کرد، کسی که غذای حرام بخورد قلبش سخت شده و در برابر حق نرمش نخواهد داشت و این همان سخنی است که امام حسین در روز عاشورا به سپاهیان کوفه فرمود: «فَقَدْ مُلِئْتُ بِطُونِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَ طَبِعَ عَلَي قُلُوبِكُمْ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸: ۴۵): شکم‌هایتان از حرام پر شده و بر قلب‌هایتان مهر خورده است.

۲-۲-۱-۶-۲. عدم قبول عبادت: از دیگر اثر حرام‌خواری، عدم قبول عباداتی مانند نماز و روزه است. امام علی (ع) در سفارش به کمیل بن زیاد می‌فرماید: زبان از قلب خبر دهد و قلب با خوراک قوت یابد؛ پس در چیزی بنگر که قلب و جسمت را از آن غذا می‌دهی، اگر حلال نباشد، خدای متعال عبادت و شکرگزاری تو را قبول نخواهد کرد^۱ (ابن شعبه الحرانی، ۱۴۲۳، ج ۱: ۱۷۵). البته به این معنا نیست که عبادت از او ساقط می‌شود بلکه باید به وظایفش عمل کند اما اعمالش مقبول نخواهد بود.

۲-۲-۱-۶-۳. نسل ناپاک: استفاده از لقمه حرام به اندازه‌ای شوم است که اثر وضعی آن علاوه بر روح فرد، نسل‌های آینده او را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد آن گونه که امام صادق

۱. «يَا كُمَيْلُ اللِّسَانُ يَنْزَحُ مِنَ الْقَلْبِ وَالْقَلْبُ يَغُومُ بِالْغَدَاءِ فَانظُرْ فِيمَا تَعْدِي قَلْبِكَ وَ جِسْمَكَ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ ذَلِكَ حَلَالًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ تَسْبِيحَكَ وَ لَا شُكْرَكَ»

می‌فرماید: «آثار کسب حرام در نسل آدمی آشکار می‌شود»^۱ (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۵: ۱۲۵).
اثر تغذیه در نسل همچون تأثیر برخی از تشعشعات هسته‌ای است که نه تنها خود شخص بلکه نسل‌های بعدی را نیز دستخوش تبعات مخرب خویش قرار می‌دهد. لازم به ذکر است که تأثیر لقمه حرام بر انسان و نسل او به این معناست که زمینه را برای برخی گرایش‌های ناروا در انسان فراهم می‌کند، نه آن‌که از او و فرزندانش سلب اختیار کند؛ به عبارتی تأثیر حرام‌خواری اختیاری در روح انسان بیشتر از تأثیر آن در کودکان و شرایط غیر اختیاری است؛ بنابراین کودکی که در خانواده‌ای رشد یافته که حرام‌خواری در آن رایج بوده و پس از بلوغ با اختیار خود راه درست را انتخاب می‌کند و مرتکب هیچ حرامی نشده است زمینه رشد معنوی او بهتر از کسانی است که عمداً مرتکب به دست آوردن مال از راه‌های حرام شده‌اند. بر این اساس لقمه حرام در نسل اثر وضعی دارد، اما نه به حدی که اختیار از سلب شود، بلکه فقط در حد یک زمینه است.

۲-۲-۲. دستورالعمل‌ها در باب تغذیه

رعایت دستورات کلی در خوردن و آشامیدن یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت و طول عمر است. اگر افراد بدانند که چه باید بخورند و از خوردن چه چیزی پرهیز کنند و چه اندازه و چگونه بخورند و نیز دانسته‌های خود را بکار گیرند بی‌تردید بسیاری از بیماری‌ها از جوامع بشری رخت خواهد بست و انسان لذت زندگی را خواهد چشید. نکته‌ای که باید بدان توجه داشت این است که خوردن ابزاری است برای زندگی نه این‌که زندگی ابزاری برای بیشتر خوردن باشد.^۲ امروزه بسیاری از مردم، سلامت حیات خود را در اولویت قرار نمی‌دهند و به نوع و کیفیت غذا توجهی ندارند و هر اندازه که میل دارند مصرف می‌کنند و این‌گونه گرفتار انواع بیماری‌ها می‌شوند. امام علی (ع) می‌فرماید: هر کس در دلش درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد میوه تنوع بیماری را می‌چیند (لیثی الواسطی، ۱۳۸۷: ۴۲۶).
در آموزه‌های علوی دستورالعمل‌های مهم و کلی در باب تغذیه ارائه شده است که از

۱. «كَسْبُ الْحَرَامِ بَيِّنٌ فِي الدُّرْيَةِ»

۲. «لَا تَطْلُبُ الْحَيَاةَ لِتَأْكُلَ، بَلِ اطْلُبِ الْأَكْلَ لِتَحْيَا» (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۳۳۱، ج ۲۰: ۳۳۳)

مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

۲-۲-۱. کم خوری

از سخنان امیرالمؤمنین، علی(ع) که نقش اساسی در سلامت روح و جسم افراد جامعه دارد رعایت میانه‌روی در خوراک و سرزنش افراط‌گران در امر خوردن و آشامیدن است؛ زیرا تغذیه متعادل علاوه بر این که به تندرستی و طول عمر افراد می‌انجامد با تأثیر بر روی اعصاب و روان باعث رشد فکری و عقلانی نیز می‌شود.^۱ از مهم‌ترین دستورات در مورد تغذیه رعایت کم خوری و پرهیز است؛ زیرا بسیاری از بیماری‌ها بر اثر پر خوری است.^۲ کم خوری در امر تغذیه از نکات بسیار مهمی است که از جمله اثرات آن منفعت ظاهر و باطن است و از جمله این منافع با استناد به کلام ایشان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۲-۲-۱-۱. پیشگیری از بیماری

مهم‌ترین امر در طول حیات انسان بهره‌مندی از تندرستی و سلامتی است که با رعایت تغذیه و از همه مهم‌تر کم خوردن می‌توان از سلامت برخوردار گردید. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «خوراک را کم کن تا بیماری را کم کنی» (تمیمی الآمدی، بی‌تا: ۱۲۶). بر اساس فرمایش ایشان زیاده‌روی در خوراک، از کمبود آن زیان‌بارتر است. این کلام حضرت(ع) مطابق با مطالعات علم پزشکی می‌باشد به طوری که با افزایش مصرف روغن حیوانی، تخم‌مرغ و لبنیات در غذای روزانه میزان کلسترول خون (هیپرکلسترولمی) وارد شده به بدن افزایش می‌یابد؛ در نتیجه منجر به بروز بیماری قلبی - عروقی می‌شود؛ چون رسوب کلسترول در دیوار عروق، ناشی از بالا بودن میزان LDL و IDL در خون است، لذا در شرایطی که غلظت این دو لیپید (چربی) در خون بالاست، بروز بیماری قلبی -

۱. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می‌شود و اندیشه‌اش به سامان می‌رسد» (لیثی الواسطی، ۱۳۸۷: ۴۳۷).

۲. امیرمؤمنان علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «اشباع کردن شکم و پر خوری، بیماری‌ها را بسیار می‌کند» (تمیمی الآمدی، بی‌تا: ۵۱).

مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم در آموزه‌های علوی؛ زارعی شهامت و همکاران | ۹۷

عروقی تقریباً حتمی است. تجربیات روی حیوانات آزمایشگاهی و انسان ثابت می‌کند که کاهش غلظت این مواد در خون بروز بیماری را پایین می‌آورد (امیر رسولی، ۱۳۸۵: ۸۳).

۲-۲-۲-۱-۲. فرصتی برای عبادت

بر اساس قرآن کریم هدف از آفرینش انسان عبادت است^۱. حقیقت عبادت هم در تقرب به خدا است؛ بنابراین تنها هدف اصلی آفرینش «قرب الی الله» است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۰: ۵۲۰). انسان برای دستیابی به تقرب الهی باید برخی از اصول مانند تغذیه خود را مورد توجه قرار دهد. اصلی‌ترین نکته در این امر اعتدال در خوردن است. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: بر شما باد میانه‌روی در خوردنی‌ها چراکه این کار از اسراف دورتر است و مایه سلامت بیشتر تن می‌گردد و در پرستش بیشتر یاری می‌رساند (تمیمی الآمدی، بی تا: ۴۸۸).

۲-۲-۲-۲. اجتناب از خوردن پس از سیری

در تعالیم علوی از پرخوری و سیر خوردن و خوردن پس از سیری نهی شده است. حضرت علی (ع) فرمودند: هر کس هنگام گرسنگی کامل غذا بخورد و آن را خوب بجود، باوجود میل به غذا آن را واگذارد و هنگام قضای حاجت آن را محبوس نکند، به هیچ بیماری‌ای جز مرگ مبتلا نمی‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۶: ۴۲۲). بر طبق کلام حضرت (ع) خوردن در زمان گرسنگی و میل واقعی به غذا باعث سلامت بدن می‌شود. تحقیقات نیز نشان می‌دهد که بسیاری از بیماری‌ها ناشی از تجمع غذاهای اضافی در بدن است که علاوه بر سنگینی بر قلب و سایر دستگاه‌های بدن، منبع آماده‌ای برای انواع عفونت و بیماری هستند و عدم اعتدال در تغذیه، علت اصلی موارد مذکور است. پرخوری و خوردن پس از سیری زیان‌های ظاهری و باطنی فراوان به دنبال دارد که در ذیل به برخی از آنها بر اساس روایات اشاره می‌شود:

۱ «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶).

۲-۲-۲-۱. آشفتگی خواب: یکی از واقعیت‌هایی که برخی از افراد گاه نسبت به آن شکایت دارند آشفتگی و پریشانی در هنگام خواب است که بر اساس کلام امام علی(ع) پرخوری می‌تواند یکی از دلایل بد خوابی و احساس ناراحتی در خوابیدن باشد. همان‌گونه که می‌فرماید: «از پرخوری پرهیز؛ زیرا هر کس همدم آن شود، ... خواب‌هایش آشفته می‌شود» (تمیمی الآمدی، بی‌تا: ۱۶۵). به تجربه رسیده است که وقتی شکم پر از غذا شود فکر کار نمی‌کند و چرت و خواب بر او مسلط می‌شود، دل و مغز میدان خیالات و اوهام می‌گردد و در نتیجه خواب‌های وحشتناک و آشفته می‌بینند.

۲-۲-۲-۲. سرکشی و طغیان: یکی از آثار پرخوری، گرفتاری به طغیان است. بسیاری از کسانی که گرفتار سرکشی علیه خدا و انجام اعمال ناپسند و زشت می‌شوند افرادی هستند که بیش از اندازه به خوردن و ماندن آن می‌پردازند. به‌طور طبیعی پرخوری موجب افزایش شهوت می‌شود و از این جهت زمینه را برای طغیانگری و خروج از احکام و شریعت فراهم می‌کند. از این رو امام علی(ع) هشدار داده و می‌فرماید: هر گاه شکم از خوردنی‌های مباح انباشته شود، دل از دیدن خیر و صلاح نایبنا گردد (تمیمی الآمدی، بی‌تا: ۱۶۲).

۲-۲-۳. بهداشت فردی

اصول بهداشتی، در زندگی فردی و اجتماعی انسان جایگاه ویژه‌ای دارد زیرا از طریق آن سلامت جسم و روان تأمین می‌گردد. جامعه‌ای که به بهداشت اهمیت ندهد نمی‌تواند به سلامتی و آسایش دست یابد؛ به بیان دیگر آسایش و سلامتی افراد حاصل رعایت بهداشت است که در ذیل به شرح آن پرداخته می‌شود.

پیش از ظهور اسلام جهل بر جهان به‌طور عامل و بر شبه جزیره به صورت خاص حاکم بود. این خصلت زشت رذایل دیگری را هم به ارمغان آورده بود یکی از این صفات منفی بی‌توجهی به بهداشت و طهارت ظاهری و باطنی بود.

امام علی(ع) در خطبه بیست و ششم وضعیت معیشت عرب قبل و بعد از اسلام و

تأثیر نبوت بر تمام ابعاد زندگی را این گونه تبیین نموده و می‌فرماید: «شما ای گروه عرب در آن هنگام پیرو بدترین کیش بودید (که شرک و بت پرستی بود) و در بدترین جایگاه (حجاز) بسر می‌بردید (که قحطی و فتنه و فساد در آنجا بسیار بود) در زمین‌های سنگلاخ و میان مارهای پر زهری که از آوازاها نمی‌رمیدند مانند این که کر بودند اقامت داشتید، آب لجن سیاه را می‌آشامیدید و غذای خشن (مانند آرد جو پر سبوس و آرد، هسته خرما و سوسمار) می‌خوردید ... (پس به سبب وجود مقدس حضرت رسول اکرم (ص)) از آن زندگانی بد و فساد عقیده و همه گرفتاری‌ها نجات یافتید و در میان مردم دنیا به سیادت و بزرگی مشهور شدید» (نهج البلاغه، خطبه ۲۶؛ فیض الاسلام، ۱۳۷۹، ج ۱: ۹۳). ابن میثم در شرح کلام حضرت (ع) می‌نویسد: از عربی پرسیدند: شما از چه حیواناتی در بیابان استفاده می‌کنید؟ او در جواب گفت: «ما، هر موجودی را که بجنبند و روی زمین حرکت کند، می‌خوریم، مگر امّ جبین را^۱». ایشان در ادامه می‌گوید: برخی دیگر از اعراب جاهلی صحرانشین، مو را با هسته خرما مخلوط کرده پس از آسیاب کردن از آن نان تهیه می‌کردند (ابن میثم، ۱۳۶۲، ج ۲: ۲۴).

نخستین تفاوت انسان‌های جاهلی با انسان‌هایی که پیامبر (ص) پرورش داد بهبود در وضعیت بهداشت و سلامت جسمانی آن‌ها بود. بیشتر مسائل بهداشتی را تحت عنوان واجب، حرام، مستحب و مکروه بیان کرده‌است؛ مثلاً خوردن خبائث از قبیل گوشت حیوانات مردار و حرام گوشت^۲، خون، آبجو، شراب و سایر مسکراتی^۳ که علاوه بر زوال عقل، سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد حرام است؛ از سوی دیگر بسیاری از مسائل بهداشتی که نقش اساسی در سلامت انسان دارد را تحت عنوان واجب و مستحب بیان می‌کند مثلاً طهارت لباس، بدن، غسل و وضو را از واجبات و مقدمات نماز^۴ شمرده است.

۱. امّ جبین حیوانی است که طول قد آن به اندازه کف دست انسان است.

۲. «قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (انعام: ۱۴۵).

۳. «يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِنَّهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا» (بقره: ۲۱۹).

۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا

همچنین در غسل و وضو، مسواک زدن و شستن داخل دهان و بینی را مستحب^۱ دانسته است. همچنین لزوم به کارگیری آب در تطهیر نجاست و وضو گرفتن قبل از دست زدن به قرآن، قبل از ورود به مساجد، قبل از دعا، قبل از خوابیدن، قبل از طواف و غیره همگی حاکی از وضع فرامین و دستورالعمل‌هایی است که اگرچه ظاهری عبادی دارند، اما آثار آن‌ها در بهداشت فردی غیرقابل انکار است؛ بنابراین احکام اسلام در آن واحد، دو هدف را دنبال می‌کند یکی عبادت در پیشگاه خدا و دیگری حفظ بهداشت.

امیرمؤمنان(ع) نیز به شیوه‌های مختلف مردم را به استفاده از آب جهت دستیابی به بهداشت تشویق نموده است. تا آنجا که طهارت و پاکیزگی را نیمی از ایمان می‌داند و می‌فرماید: «الطُّهُرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ» (مغربی، ۱۳۸۵ ق، ج ۱: ۱۰۰)؛ به دلیل این که رعایت پاکیزگی و بهداشت منجر به سلامتی همراه با طول عمر خواهد شد؛ لذا می‌فرماید: «شستن دست‌ها پیش از غذا خوردن و پس از آن، عمر انسان را زیاد می‌کند، چربی غذا را از لباس‌ها می‌راند و چشم را جلا می‌دهد» (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۶: ۲۹۰)؛ بدیهی است که دست‌های به‌طور طبیعی، از طریق تماس با سایر اشیاء در معرض هزاران باکتری و میکروب مضر قرار می‌گیرند؛ بنابراین شستشوی آن‌ها می‌تواند باکتری‌ها و میکروب‌های موجود روی آن‌ها را از بین برده و در سلامت نقش مهمی را ایفا کند.

ایشان همچنین در بُعد جسمی برای حفظ سلامت فرد و بهداشت جامعه به صور متعدد دستورالعمل‌های مختلفی در زمینه‌ی رعایت نظافت از طریق بهداشت موی سر، چیدن ناخن، بهداشت دهان و دندان، توصیه به مسواک و استفاده از خلال‌دندان و ... ارائه کرده است که به ذکر نمونه‌هایی پرداخته می‌شود.

مَاءٌ فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (مائده: آیه ۶).

۱. عطاء بن یسار نقل می‌کند که ابن عباس گفت: «آیا برای شما از وضو گرفتن رسول خدا صلی الله علیه و آله خبر ندهم؟ ابن عباس گفت: پیامبر دو مرتبه با آب، دهانش را شست، دو مرتبه آب در بینی انداخت، یک مرتبه صورت و یک مرتبه دستهایش را شست. آنگاه سر و پاهایش را مسح کرد» (شافعی، ۱۴۱۷، ج ۱: ۳۶۳).

۲-۲-۳-۱. بهداشت دهان و دندان

یکی از جنبه‌های مهم دستورات بهداشتی در اسلام توجه به بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن می‌باشد. امیرالمؤمنین، علی(ع) نیز جهت تشویق به مسواک زدن آن را به‌عنوان مقدمه‌ای جهت حضور در پیشگاه خداوند متعال و جلب دوستی خدا و پیامبر(ص) معرفی می‌کند و می‌فرماید: «مسواک زدن سبب خشنودی و رضایت پروردگار، اجرای سنت پیامبر و وسیله‌ای برای خوشبویی دهان و دندان است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۶: ۱۲۹). در مواردی که مواد غذایی بین دندان‌ها وجود داشته باشد و از نظر تماس بین آن‌ها فاصله باشد خلال دندان بسیار مفید است. امام حسین(ع) به نقل از حضرت علی(ع) در توصیه به ایشان در استفاده از خلال می‌فرماید: «پدر به ما فرمان می‌داد پس از خلال دندان‌هایمان تا سه مرتبه آب را در دهان نگردانیم و دور نریزیم (مضمضه نکنیم) آب ننوشیم» (طبرسی، ۱۳۷۰: ۱۵۳). گردانیدن آب در دهان به این دلیل است که میکروب‌هایی که در دهان موجود هستند بر اثر مواد قندی تبدیل به اسید شده و اسید حاصله سبب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. امروزه پزشکان نیز بر این باورند که گردانیدن آب در دهان (مضمضه کردن) برای کاهش غلظت مواد نشاسته‌ای و قندی یا در کاستن از آثار این مواد بر سطح دندان‌ها بسیار مؤثر است.

۲-۲-۳-۲. بهداشت مو و ناخن

در منابع اسلامی به کوتاه نگاه داشتن موی سر، آراستن و شانه زدن آن، کوتاه نگاه داشتن ریش، کوتاه کردن موی بینی، کوتاه کردن سبیل به گونه‌ای که پوست بالای لب ظاهر شود و از ورود سبیل به آب هنگام آشامیدن پیشگیری شود توصیه شده است که در اینجا به ذکر چند نمونه بسنده می‌شود.

امام علی به نقل از پیامبر(ص) در مورد بهداشت مو می‌فرماید: «کسی که مو دارد پس به آن رسیدگی کند و نیکو قرارش دهد» (حر عاملی، ۱۳۷۲، ج ۳: ۳۸۱). منظور از رسیدگی کردن شستن آن است؛ زیرا شستشوی مرتب موی سر مانع از تجمع مواد چربی و گردوغبار در سطح سر می‌شود و در نتیجه هوا بهتر به ریشه مو می‌رسد و این امر در سلامت

آن مؤثر است. از آن گذشته عدم نظافت و بهداشت موی سر باعث جمع شدن میکروب و عامل بیماری‌زا می‌باشد.

مسلمانان صدر اسلام، میکروب را به‌عنوان عامل بیماری‌زا نمی‌شناختند و همچنین ویروس و باکتری و قارچ برای آنان نامفهوم بود و در مقابل شیطان را به‌عنوان دشمن خود می‌شناختند؛ بنابراین بهترین توصیف میکروب، شیطان است؛ لذا رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «کسی از شما شارب خود را بلند نکند زیرا شیطان [میکروب] آن را پناهگاه خود قرار می‌دهد» (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۶: ۴۸۸). در اسلام اگرچه بلند کردن سیبل مکروه و ناپسند است اما کوتاه کردن عارضین (دو طرف محاسن) مستحب است. امیرالمؤمنین، علی (ع)، می‌فرماید: موهای بین چشم و گوش و موهای دو طرف صورت (عارضان) را کوتاه کنید و موهای جلوی ریش را اگر بیش از یک قبضه شد بزنید (کوفی، ۱۴۱۷: ۱۵۷). دکتر ویکتور ژرژ آمریکایی درباره‌ی فایده‌ی داشتن ریش می‌گوید: ریش موجب حفظ دندان‌ها و غدد بزاقی خواهد شد (آقابابایی، ۱۳۹۱: ۱۲).

در بهداشت فردی برخی بیماری‌ها از طریق دست و ناخن‌ها منتقل شوند، به همین جهت حضرت (ع) گرفتن ناخن را عامل پیشگیری از بیماری‌های بزرگ و استمرار روزی معرفی می‌کند و می‌فرماید: «ناخن‌ها را چیدن، از بیماری‌های بزرگ جلوگیری نموده و راه روزی را گشوده و آن را جلب می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۶: ۳۱۶). در این روایات امام (ع) بهداشت ناخن را به‌عنوان عامل فزون دهنده رزق و برطرف کننده فقر معرفی می‌کند؛ زیرا بشر ذاتاً خواهان ثروت و از هر عاملی که او را به ازدیاد روزی سوق دهد به‌خوبی استقبال می‌کند حضرت علی (ع) نیز با این عامل مؤثر (افزایش روزی) آنان را به کوتاه کردن ناخن ترغیب می‌کند و از این طریق از انتقال بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

۲-۲-۴. بهداشت محیط

سلامت محیط‌زیست ارتباط تنگاتنگی با حیات فرد و جامعه دارد. همان‌گونه که در جوامع بشری پیشگیری مقدم بر معالجه و درمان است تأمین محیط‌زیست مناسب با فضای سالم نیز

مقدم بر جبران خسارت‌های ناشی از محیط‌زیست آلوده است. اصول بهداشت محیط، شامل بهداشت آب، مسکن، بهداشت مواد غذایی، اصول دفع بهداشتی مواد زائد و حفظ زیبایی و نظم در محیط‌زیست باهدف کنترل عوامل محیطی تأثیرگذار بر سلامت انسان است (محمدزاده و همکاران، ۱۳۸۸: ۱). این امر در آموزه‌های علوی نیز مورد توجه قرار گرفته است که در ادامه به اختصار محورهای بهداشت محیط ذکر می‌شود.

۲-۲-۴-۱. بهداشت آب

امیرمؤمنان علی(ع) آب را شریف‌ترین نوشیدنی «أَشْرَفُ الْمَشْرُوبِ الْمَاءُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۴: ۲۴۰) و در جای دیگر آن را گرمی‌ترین و ارزشمندترین نوشیدنی در دنیا و آخرت معرفی کرده است: «الْمَاءُ سَيِّدُ الشَّرَابِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» (برقی، ۱۳۷۰، ق، ج ۲: ۵۷۰) و رهنمودهایی درباره‌ی اثرات این عامل حیات‌بخش در زندگی انسان از نظر بهداشتی ارائه کرده است. امروزه بسیاری از بیماری‌های باکتریایی، میکروبی، ویروسی و انگلی مانند وبا، سل، تیفوئید، التور، و انواع اسهال‌ها به‌خصوص اسهال‌های خونی مانند انتامیباهیستولیتیک^۱، شیگلوز^۲، ژیاوردیازیس^۳، بیلارزیا^۴ و ... از طریق آشامیدن آب آلوده و یا تماس با آن سرایت می‌کند که برخی از آنها باعث اپیدمی‌های خطرناک می‌شود (عامری، ۱۳۸۶: ۹۲). لذا امام علی(ع) به این مسئله عنایت خاص داشته است و می‌فرماید: «از لبه شکسته ظرف و از کنار دسته آن، آب نخورید؛ چراکه شیطان بر دسته و لبه شکسته می‌نشیند» (مجلسی، ۱۳۶۳، ج ۲۲: ۲۳۶). می‌توان گفت مراد از شیطان که مظهر پلیدی و کثیفی است، در کلام حضرت(ع)، همان میکروارگانیسم‌های^۵ بیماری‌زا است. قرینه این که مراد

1. Entamoeba histolytica.
2. Shigellosis.
3. Giardiasis.
4. Bilharzia.

۵. میکروارگانیسم یا میکروب موجود زنده یا ارگانیسم بسیار ریز است که فقط از طریق میکروسکوپ قابل مشاهده است.

امام علی (ع) از شیطان می‌تواند میکروب باشد، فرمایش حضرت رسول اکرم (ص) است که می‌فرماید: مبدا کسی از شما از کنار دسته ظرف، آب بخورد؛ چراکه آنجا جای گردآمدن آلودگی است^۱ (ابن بابویه، ۱۴۰۰ ق: ۵۰۹)؛ زیرا دسته و لبه شکسته ظروف محلی مناسب برای تجمع آلودگی‌ها و میکروب‌ها هستند و می‌توانند در انتقال عفونت سهیم باشند.

همچنین جهت جلوگیری از آلوده کردن آب‌ها می‌فرماید: «برای آب ساکنانی است، آن‌ها را به بول و غائط آزار مدهید» (نوری، بی‌تا، ج ۱: ۲۷۱). امروزه پس از کشف میکروب و راه‌یابی انسان به دنیای نادیدنی و حساس میکروب‌های تک‌سلول تازه دانستند میکروب‌های هوا خوار در آب وجود دارند و عامل سلامت آب می‌باشند و اسید و مواد اسیدی کشنده آن‌ها است (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۸). اما در چهارده قرن قبل حضرت علی (ع) با عبارت فوق این مطلب را متذکر شده است.

۲-۲-۴-۲. دفع مواد زائد

مواد متنوع تشکیل‌دهنده زباله‌ها و پسمانده‌های غذایی و رطوبت موجود در آن‌ها از نظر شیمیایی و فیزیکی، کانون مناسبی جهت رشد و تکثیر میکروب‌ها و حشرات موذی می‌باشد. این مواد همچنین زمینه‌ساز شیوع و انتقال بسیاری از بیماری‌ها هستند. لذا دفع بهداشتی زباله، بسیار ضروری است و در این رابطه به‌ویژه زباله‌های خانگی امام علی (ع) می‌فرمایند: «خاکروبه‌ها را پشت در خانه نگذارید زیرا جایگاه شیاطین است» (حر عاملی، ۱۳۷۲، ج ۳: ۵۷۲). به جهت این‌که که زباله‌ها محل تجمع حشرات موذی و حیوانات هستند، حضرت علی (ع) بیرون بردن خاکروبه و آشغال‌ها را که موجب مسکن گزیدن میکروب است را تعبیر به شیطان کرده است.

حضرت امیرمؤمنان (ع) در روایتی به دفن برخی از مواد زائد توصیه کرده است:

۱. «لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَاءَ مِنْ عِنْدِ عُرْوَةِ الْإِنَاءِ؛ فَإِنَّهُ مُجْتَمِعُ الْوَسَخِ».

مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم در آموزه‌های علوی؛ زارعی شهامت و همکاران | ۱۰۵

«رسول خدا(ص) ما را سفارش فرمود تا چهار چیز را در خاک پنهان کنیم: مو، ناخن، دندان و خون» (مجلسی، ۱۳۶۹: ۸۱). استفاده از خاک برای پاک‌سازی محیط زندگی یکی از شیوه‌های ارزشمندی است که اکنون مرزهای دانش بشری به آن رسیده است؛ زیرا خاک از نظر فیزیکی و فعل و انفعالات شیمیایی حالت فرمانتاسیون دارد یعنی قانون تبدیل که هر چیز غیر خود را به خاک تبدیل می‌کند و عامل پاکی و پاکیزگی محیط‌زیست از ناپاکی‌های می‌گردد (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۱: ۷۲۲).

نتیجه‌گیری

دستورالعمل‌های سودمند موجود در کلام امیرالمؤمنین، علی(ع)، نشان می‌دهد که سلامت جسمانی از جایگاه خاصی برخوردار است و متغیرهایی می‌توانند بر طول عمر همراه با تندرستی تأثیر بگذارند که این مؤلفه‌ها به ترتیب به شرح ذیل معرفی می‌گردند:

۱- یکی از مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم در آموزه‌های علوی که از آن به‌عنوان زیربنای صحت و رمز سلامت یاد می‌شود؛ تغذیه صحیح و سالم است. تغذیه از لحاظ کمیت غذا، کیفیت و خواص ترکیبات آن، علاوه بر بُعد جسمانی بر ابعاد روانی و معنوی انسان نیز تأثیرگذار است؛ به عبارتی به دلیل تأثیر تغذیه بر رفتار و کردار انسان می‌توان مدعی بود که سعادت و شقاوت دنیوی و اخروی انسان در وهله نخست در گرو تغذیه صحیح و مناسب است.

۲- در آموزه‌های علوی رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری بر درمان مقدم شمرده شده است و بیشتر سفارش‌های حضرت(ع) نیز بر این اصل استوار هستند. در علوم پزشکی نیز رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری از اهمیت بسیاری برخوردار است و این بیانگر همسویی دین و علم است که یکدیگر را نقض نکرده، بلکه با گذشت زمان و دست یافتن به کشفیات جدید، روزه‌روز حکمت و دلایل دستورهای امام علی(ع) مشخص می‌شود.

۳- از دیگر مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم، حفظ و رعایت بهداشت محیط است که هیچ‌گونه تباینی با بهره‌برداری اصولی از طبیعت ندارد، بلکه به نحوه بهره‌وری صحیح از محیط بستگی دارد. لذا در سیره حضرت(ع) به بسیاری از مباحث بهداشت محیط سفارش

۱۰۶ | دو فصلنامه علمی سراج مُنیر | سال چهاردهم | شماره ۴۶ | بهار و تابستان ۱۴۰۲

شده است که این رهنمون‌ها می‌توانند در افزایش آگاهی و بهبود فرهنگ بهداشتی جامعه نقش مؤثری ایفا نمایند.

تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

ORCID

Leila Zarei Shahamat
Ali Hosseinzadeh
Abbasali Farahat



<https://orcid.org/0009-0003-2701-9094>

منابع

قرآن کریم.

آقابابایی، مهدی. (۱۳۹۱). *دانشتنی‌های علمی درباره‌ی ریش و ریش‌تراشی*. اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان.

ابن‌أبی‌الحدید، عزالدین ابوحامد. (۱۳۳۱). *شرح نهج‌البلاغه ابن‌أبی‌الحدید*. مصحح، محمد ابوالفضل ابراهیم. قم، کتابخانه عمومی آیه‌الله مرعشی نجفی.

ابن‌بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۲ ش). *الخصال*. قم، جامعه مدرسین.

_____ (۱۴۰۰ ق). *أمالی الصدوق*. بیروت، اعلمی.

ابن‌سینا، حسین بن عبدالله. (۱۳۶۱). *فن سماع طبیعی از کتاب شفا*. مترجم، محمدعلی فروغی. تهران، موسسه انتشارات امیرکبیر.

ابن‌شعبه‌الحرانی، ابو محمد حسن بن علی. (۱۴۲۳). *تحف العقول عن آل الرسول*. قدم له و علق

علیه، الشیخ حسین الاعلمی. بیروت- لبنان، موسسه الاعلمی للمطبوعات.

ابن‌میثم، میثم بن علی. (۱۳۶۲). *شرح نهج‌البلاغه (ابن‌میثم)*. تهران، نشر کتاب.

إربلی، علی بن عیسی. (۱۳۷۹). *كشف الغمّة فی معرفة الأئمّة*. قم، الشریف‌الرضی.

اسماعیلی، مصطفی. (۱۳۹۶). *مبانی و شاخص‌های سلامت معنوی در قرآن و حدیث*. تهران، حقوق.

امیر رسولی، هوشنگ. (۱۳۸۵). *بیوشیمی بالینی*. تهران، جعفری.

برقی، ابی جعفر احمد بن محمد، (۱۳۷۰ ق). *المحاسن. تصحیحه و التعلیق علیه*، السید جلال‌الدین الحسینی. تهران، دارالکتب الاسلامیه.

پورحسینی، مژده. (۱۳۹۴). *جرعه‌های سلامتی، رهیافت‌هایی بر سلامت جسم و جان از نهج‌البلاغه*.

تهران، میراث‌اهل‌قلم.

تمیمی‌الآمدی، عبد‌الواحد بن محمد. (بی‌تا)، *غرر الحکم و درر الکلم*، مصحح، محمد رجایی.

قم، دارالکتاب.

جمعی از نویسندگان، (۱۳۸۱). *دانشنامه امام علی علیه السلام*. زیر نظر علی‌اکبر رشاد. تهران،

پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه معاصر.

حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۳۷۲). *وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه*. مصحح، عبد

الرحیم ربانی شیرازی، تهران، اسلامیة.

حسینی، علی اکبر، کاردان، علیمحمد، اعرافی، علیرضا، ایرانی، حسین، پاک سرشت، محمدجعفر. (۱۳۹۰). *درآمدی بر تعلیم و تربیت اسلامی (۱)*، فلسفه تعلیم و تربیت. تهران، سمت.

خلیلی، محمد. (۱۴۱۳). *طب الامام الصادق علیه السلام*. قم، شریف الرضی.

رحیمی، غلامرضا. (۱۳۸۹). «سازمان بهداشت جهانی (WHO)»، *مجله دانشکده پیراپزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*. سال پنجم، شماره اول، بهار و تابستان، شماره مسلسل ۸، ۵۶-۵۳. زنوزی تیریزی، عبدالحسین. به اهتمام میرهاشم محدث و محمود عباسی، (۱۳۹۰)، *مطرح الانظار، فی تراجم اطباء الاعصار و فلاسفه الامصار*. تهران، حقوقی.

سادات حسینی، اکرم، الحانی، فاطمه، خسروپناه، عبدالحسین، بهجت پور، عبدالکریم، (۱۳۹۱). «سلامت خردمندان، مفهوم سلامت بر اساس متون اسلامی در پرستاری». *فقه پزشکی*. دوره ۴، شماره ۱۲-۱۱. بهار و تابستان، ۹۶-۴۷.

شافعی، محمد بن عبد الله بن ابراهیم. (۱۴۱۷). *الفوائد الشهير بالغيلانيات*. محقق، حلمی کامل أسعد عبد الهادی. عربستان، دار ابن الجوزی.

شریف الرضی، محمد بن حسین. (۱۳۵۹ ق)، *نهج البلاغه*. تصحیح، صبحی صالح. قم، انتشارات هجرت.

صباغیان، زهرا. (۱۳۸۴). «شیر، غذای پر ارزش، به مناسبت توزیع شیر رایگان در مدارس کشور». *پیوند، آذر*، شماره ۳۱۴، ۴۹-۴۰.

طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۷۰)، *مکارم الأخلاق*، قم، شریف رضی.

عامری، احمد. (۱۳۸۶). «بهداشت محیط در اسلام». *طب و ترکیه*، سال شانزدهم، شماره ۶۷-۶۶، پاییز و زمستان، ۹۵-۹۰.

فیض الاسلام، علی نقی. (۱۳۷۹)، *ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الاسلام)*. تهران، فقیه.

کلینی، ابی جعفر محمد بن یعقوب بن إسحاق. (۱۳۶۷). *الکافی*. تصحیح و تعلیق، علی اکبر غفاری، تهران، دار الکتب الإسلامیة.

کوفی، محمد بن اشعث. (۱۴۱۷). *الجعفریات - الأشعثیات*. تهران، مکتبه نینوی الحدیثه.

لیثی الواسطی، علی بن محمد. (۱۳۸۷). *عیون الحکم والمواعظ*. تهران، موسسه البعثه.

مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم در آموزه‌های علوی؛ زارعی شہامت و همکاران | ۱۰۹

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی. (۱۴۰۳)، *بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الأئمة الأطهار عليه السلام*، بیروت، مؤسسه الوفاء.

_____، (۱۳۶۹). *حلیة المتقین*. قم، لقمان.

_____، (۱۳۶۳). *مرآة العقول فی شرح اخبار آل الرسول*. تهران، دارالکتاب الاسلامی.

محمدزاده، رضا، بسطامی، سمیه، نوروزی، مرضیه. (۱۳۸۸). «اصول بهداشت محیط از دیدگاه قرآن و احادیث مذهبی». *دوازدهمین همایش ملی بهداشت محیط*. تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.

محمدی‌بختیاری، مصطفی. (۱۳۹۱). *نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن*. قم، زائر.

مغربی، ابو حنیفه نعمان بن محمد تمیمی. (۱۳۸۵ ه. ق). *دعائم الإسلام*. قم، مؤسسه آل‌البت علیهم السلام.

میرزاحمدی، محمدحسن، فرمینی‌فراهانی، محسن، اسفندیاری، سهیلا. (۱۳۹۰). «بررسی نقش آموزش‌های دینی در سلامت فردی و اجتماعی». *مطالعات معرفتی*. سال پانزدهم، شماره ۲ تابستان، ۴۵-۲۰.

نوروزی، خدیجه، شبستانی، طاهره، احمدی، کلثوم. (۱۳۹۵). «بهداشت، تغذیه و سبک زندگی اسلامی». *مطالعات هنر و فرهنگ*. دوره یک، شماره یک، زمستان، ۵۰-۳۶.

نوری، حسین بن محمد تقی. (بی‌تا). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم، مؤسسه آل‌البت علیهم السلام لإحياء التراث.

References

Holy Quran.

Aghababai, Mehdi. (2011). *Scientific knowledge about beards and shaving*. Isfahan: Ghaemieh Computer Research Center, Isfahan. [In Persian]

Ameri, Ahmad. (2007). Environmental health in Islam. *Medicine and Cultivation*, 16th year, number 67-66, autumn and winter: 95-90. [In Persian]

Amir Rasouli, Hoshang. (2006). *Clinical Biochemistry*. Tehran: Jafari. [In Persian]

A group of writers, (2002). *Encyclopaedia of Imam Ali (peace be upon him)*. Under the supervision of Ali Akbar Reshad. Tehran: Institute of Contemporary Culture and Thought. [In Persian]

Barqi, Abi Jafar Ahmed bin Muhammad, (1991). *Al-Mahasen Corrected and commented on by: Sayyed Jalal al-Din al-Husseini*. Tehran: Dar al-

- Kitab al-Islamiya. [In Persian]
- Erbali, Ali bin Isa. (2000). *Discovering Al-Ghamma in the knowledge of Imams*. Qom: Al-Sharif Al-Radi. [In Persian]
- Faizul Islam, Ali Naqi. (2000), *translation and description of Nahj al-Balagha (Faiz al-Islam)*. Tehran: Faqih. [In Persian]
- Hor Ameli, Muhammad bin Hassan. (1993). *The means of Shia to study the issues of Sharia*. Edited by: Abdul Rahim Rabbani Shirazi, Tehran: Islamia. [In Persian]
- Hosseini, Ali Akbar; Kardan, Ali Mohammad; Arafi, Alireza; Irani, Hossein; Pakseresht, Mohammad Jafar. (2011). *An introduction to Islamic education and training (1): philosophy of education and training*. Tehran: Samt. [In Persian]
- Ibn Abi al-Hadid, Izz al-Din Abu Hamid. (1952). *Narration of Nahj al-Balagha by Ibn Abi al-Hadid*. Proofreader: Mohammad Abulfazl Ibrahim. Qom: Ayatollah Marashi Najafi Public Library. [In Persian]
- Ibn Babouyeh, Muhammad bin Ali. (1983). *Al-Khasal*. Qom: Society of teachers. [In Persian]
- _____. (2021). *Amali Al-Sadooq*. Beirut: Alami. [In Persian]
- Ibn Sina, Hossein bin Abdullah. (1982). *Natural hearing technique from the book of healing*. Translator: Mohammad Ali Foroughi. Tehran: Amir Kabir Publishing House. [In Persian]
- Ibn-Sha'ba al-Harani, Abu Muhammad Hasan bin Ali. (2002). *Tahf al-Aqool from the Messenger of Allah. Kadam Leh and Alaq against: Al-Sheikh Hossein Al-Alami*. Beirut-Lebanon: Al-Alami Press Institute. [In Arabic]
- Ibn Maytham, Maytham bin Ali. (1983). *Explanation of Nahj al-Balagha (Ibn Maitham)*. Tehran: Al Kitab Publishing. [In Persian]
- Ismaili, Mustafa; (2016). *Basics and indicators of spiritual health in Quran and Hadith*. Tehran: Hoghough. [In Persian]
- Khalili, Mohammad. (1992). *Medicine of Imam al-Sadiq (peace be upon him)*. Qom: Sharif al-Razi. [In Persian]
- Koleini, Abi Jafar Muhammad bin Yaqoob bin Ishaq. (1987). *Al-kafi. Correction of and Comments*. Ali Akbar Ghafari, Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya. [In Persian]
- Kofi, Muhammad bin Ash'ath. (1996). *Al-Jaafariat- Al-Ashathiyat*. Tehran: Neinavi Hadisah School. [In Persian]
- Laithi Al-Wasiti, Ali-Ben-Mohammed. (2008). *Ayun al-Hakm val-Mavaez*. Tehran: Al-Ba'tha Institute. [In Persian]
- Majlesi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi. (1982), *Bihar al-Anwar al-Jamaa leder Akhbar al-Imath al-Athar, peace be upon him*, Beirut: Al-Wafa Institute. [In Persian]
- _____. (1990). *Haliya Al-Mutaqeen*. Qom: Luqman. [In Persian]

- _____, (1984). *Marat al-Aqool in the description of the news of the Messenger of Allah*. Tehran: Dar al-Kitab al-Islami. [In Persian]
- Mohammadzadeh, Reza; Bastami, Somayeh; Nowrouzi, Marzieh. (2008). "Principles of environmental health from the perspective of the Qur'an and religious hadiths". *The 12th National Environmental Health Conference*. Tehran: Shahid Beheshti University of Medical Sciences. [In Persian]
- Mohammadi Bakhtiari, Mustafa. (2011). *The role of religion in mental health from the perspective of the Quran*. Qom: Zaer. [In Persian]
- Maghrebi, Abu Hanifa Numan bin Muhammad Tamimi. (2006). *Foundations of Islam*. Qom: Al-Bayt Institute, peace be upon them. [In Persian]
- Mirzamohammadi, Mohammad Hassan; Farahini Farahani, Mohsen; Esfandiari, Soheila. (2011). "Investigating the role of religious education in individual and social health". *Epistemological studies*. Year 15, Number 2 Summer: 20-45. [In Persian]
- Norouzi, Khadijeh; Shabestani, Tahereh; Ahmadi, Kulthum. (2015). "Health, nutrition and Islamic lifestyle". *Art and culture studies*. Volume one, number one, winter: 36-50. [In Persian]
- Nouri, Hossein bin Mohammad Taghi. (N.D.). *Mustardak al-Wasail and Mustabt al-Masal*. Qom: Al-Bayt Foundation, peace be upon them, Ehya al-Toras. [In Persian]
- Pourhosseini, Mojdeh; (2014). *Sips of health: Approaches to the health of the body and soul from Nahj al-Balagha*. Tehran: Miras-e Ahl al-Qalam. [In Persian]
- Rahimi, Gholamreza. (2010). World Health Organization (WHO), *Journal of Paramedical Faculty of the Islamic Republic of Iran Army. Fifth year, first issue, spring and summer*, serial number 8: 56-53. [In Persian]
- Sadat Hosseini, Akram; Elhani, Fatemeh; Khosropanah, Abdul Hossein; Behjatpour, Abdul Karim; (2011). "Wise health, the concept of health based on Islamic texts in nursing". *Medical jurisprudence*. Volume 4, No. 11-12. Spring and Summer: 47-96. [In Persian]
- Shafe'ei, Muhammad bin Abdullah bin Ibrahim. (2017). *The famous benefits of adulthood. Researcher: Helmi Kamel Asad Abdul Hadi*. Arabia: Dar Ibn al-Jawzi. [In Arabic]
- Sharif al-Razi, Muhammad bin Hossein. (1940), *Nahj al-Balagha. Correction: Sobhi Saleh*. Qom: Hijrat Publications.
- Sabaghian, Zahra. (2005). "Milk, valuable food: on the occasion of free milk distribution in schools of the country". *Peyvand*, November, No. 314: 40-49. [In Persian]
- Tamimi Al-Amadi, Abdul Wahid bin Muhammad. (N.D.), *Gharr al-Hakm and Derr al-Kalam*, revised by: Mohammad Rajae. Qom: Daral

Kitab. [In Persian]

Tabarsi, Hassan bin Fazl. (1991). *Makarem al-Akhlaq*, Qom: Sharif Razi. [In Persian]

Zonouzi Tabrizi, Abdul Hossein. With the efforts of Mirhashim Mohhaddeth and Mahmoud Abbasi, (2013). *Matrah al-Anazar*: in the translations of doctors of the ages and philosophers of the ages. Tehran: Hoghoughi. [In Persian]

استناد به این مقاله: زارعی شهامت، لیلا، حسین زاده، علی، فراهتی، عباسعلی. (۱۴۰۲). مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت جسم در آموزه‌های علوی، دو فصلنامه علمی سراج مُنیر، ۱۴(۴۶)، ۸۳-۱۱۲.

DOI: 10.22054/ajsm.2023.62474.1725



Seraje Monir is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.