

قرآن و بهداشت تن و روان

زهرا خلفی^۱

هدف از این پژوهش بررسی و دستیابی به مطالبی درباره رعایت بهداشت تن و روان از دیدگاه قرآن می باشد که در حدّ توان موضوعاتی در هیجده بخش در این مورد ذکر شده است. صحیفه صدق، صحت و سلامت انسانها را مورد توجه و اهمیت قرار داده و آنان را به رعایت بهداشت تن و روان فرا خوانده است. مفاهیمی همچون خوردن خوراکی های حلال و پاکیزه، پرهیز از خوردنی های حرام، خوردن عسل به عنوان شفاء، تحریم گوشت خوک و گوشت مردار، وجوب روزه به عنوان یک وظیفه شرعی، تحریم شراب، طهارت و غسل و تیمم، پوشیدن لباس پاکیزه، تحریم جهاد و روزه برای افراد بیمار، شیر خالص و گوارا، گوشت تازه ماهی و... در قرآن مطرح شده است. سلامت جسم و جان انسان ها در این حبل المتین حق، به قدری ارزشمند است که قتل یک فرد گویی قتل همه افراد است و خودآزاری و خودکشی از گناهان کبیره محسوب می شود. رعایت بهداشت تن و روان برای تمامی انسانها الزامی است و در این مورد آنچه پیش می رود که انجام پاره ای از فرایض که برای شخص مریض مضر است ممنوع و حرام می گردد. خوردنی ها و نوشیدنی هایی که برای بدن زیان دارد مورد تحریم قرار می گیرد. خوردن گوشت تازه و عسل و نوشیدن شیر گوارا توصیه می شود. خوردنی هایی که از نظر پزشکی و متخصصان مواد غذایی تأثیر بسیاری در سلامت اشخاص دارند سفارش می شود. فلسفه روزه و اثر سودبخش آن بر جسم و جان انسانها شایان توجه و تدبّر است. گلوبندگی و شکم پرستی که به سلامت انسانها لطمه وارد می سازد از نظر قرآن ممنوع است و قرآن این گونه افراد را به چهارپایان مانند کرده و جایگاه اصلی آنان را آتش جهنّم ذکر می کند. قرآن آلودگی جسم را مانعی برای قرب به قادر متعال می داند و وضو و غسل و تیمم را برای برگزاری نماز سفارش می کند. مطرح کردن این گونه موضوعات، ژرف اندیشی و توجه قرآن گرانمایه را در مورد بهداشت تن و روان روشن می سازد.

کلمات کلیدی: قرآن، آیه، سوره، تفسیر نور، سلامت

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی دزفول