



## The Quranic Foundations of Health and Hygiene Values in the Ideology of Imam Khamenei

Hasan Reza Rezaei\*

Aqil Yousufi Zaremi\*

### Abstract

The esteemed Leader (Imam Khamenei) in his writings and speeches on various occasions often emphasizes the significance and value of health, hygiene, and medical care. This paper aims to explore the Quranic foundations of cognitive values regarding health and hygiene from the perspective of the esteemed Leader. Employing a descriptive-analytical approach and utilizing library sources and software, this article concludes that the sagacious words of the Leader regarding health and hygiene are rooted in the Quran. It delineates numerous foundations in the realm of health values, whether explicitly or implicitly, such as the significance of health in the country, the emphasis on sports and its correlation with well-being, endeavoring for the health of others being akin to the salvation of humanity, prioritizing preventive health measures over treatment, the value of health in verses advocating the preservation of the body from harm, adopting a Quranic nutritional lifestyle for health, striving for cleanliness and hygiene in the pursuit of well-being, the value of prayer and the divine in health promotion, and more. The author ultimately concludes that understanding the axiological foundations of health values in the Leader's perspective aligns harmoniously with the Quranic objectives and possesses inherent desirability.

**Key words:** Quranic Foundations, Esteemed Leader, Values of Axiology, Health Foundations, Physical.

---

\*. Fellow Professor at Al-Mustafa University, Doctorate in Quran and Health: - Email: hasanreza.rezaee@gmail.com

\*. Doctoral Researcher in Quran and Orientalists, Al-Mustafa International University: - Email: ayosefi1988@yahoo.com



## مبانی قرآنی ارزشمندی سلامت و بهداشت در اندیشه امام خامنه‌ای\*

حسن رضا رضایی\* عقیل یوسفی زارمی\*

### چکیده

مقام معظم رهبری در مکتوبات و بیانات خود در مناسبت‌های مختلف به جایگاه و ارزش سلامت و بهداشت و پزشکی اشاره دارد. نوشتار حاضر در پی این سؤال اصلی است که مبانی قرآنی ارزش شناختی سلامت و بهداشت از منظر مقام معظم رهبری چیست؟ این مقاله که به صورت توصیفی - تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و نرم‌افزارها تنظیم شده است به این نتیجه رسیده که سخنان حکیمانه رهبری در باره سلامت و بهداشت، ریشه در قرآن دارد و مبانی فراوانی در حوزه ارزش سلامت به صورت تصریح یا کنایه‌ای یا مفهومی بیان کرده است مانند: جایگاه سلامت در کشور، در درجه اول، توجه به ورزش و رابطه آن با سلامتی، تلاش برای سلامت دیگران برابر با نجات کل بشر، سلامت سازی با راهکار پیشگیری بهتر از درمان، ارزش سلامت در آیات حفظ بدن از ضرر و زیان، سبک زندگی تغذیه قرآنی سلامت ساز، مجاهدت در بهداشت و نظافت در راستای سلامتی، ارزش دعا و خدا در سلامت خواهی و.. نویسنده در آخر به این نتیجه کلی رسیده است که شناخت مبانی ارزشمندی سلامت در نگاه رهبری با اهداف قرآن همخوانی و دارای مطلوبیت ذاتی است.

واژگان کلیدی: مبانی قرآن، مقام معظم رهبری، مبانی ارزش‌شناسی، مبانی سلامت،

جسمانی.

\* تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۶/۲۸ و تاریخ تأیید: ۱۴۰۲/۹/۱۰

\* استاد همکار جامعه المصطفی، دکتری قرآن و سلامت: Hasanreza.rezaee@gmail.com

\* دانش پژوه دکتری قرآن و مستشرقان، جامعه المصطفی العالمیه: ayosefi1988@yahoo.com



## مقدمه

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (حفظه الله) از سال ۱۳۶۷ تاکنون مدیریت انقلاب اسلامی ایران را به عهده دارد. هزاران سخنرانی و مصاحبه در طول بیش از سی سال ارائه داده است. یکی از مباحث ارائه شده، مسئله سلامت و بهداشت مردم است. علاوه بر آن اصل ۲۹ قانون اساسی، مهم‌ترین اصل حمایتی سلامت در جامعه است که حق برخورداری از خدمات بهداشتی و سلامت همگانی، درمانی و مراقبت‌های پزشکی را برای همه قائل می‌شود. طبق این ماده قانونی داریم:

«برخورداری از تأمین اجتماعی از نظر بازنشستگی، بیکاری و پیری، ازکارافتادگی، بی‌سرپرستی، در راه ماندگی، حوادث و سوانح نیاز به خدمات بهداشتی و درمانی و مراقبت‌های پزشکی به صورت بیمه و ... حقی همگانی است.» نفس سلامتی برای انسان، سبب نشاط و شادابی در زندگی و افزایش فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی و خانوادگی است. در حوزه عبادی نیز، رابطه با خالق در افراد سالم بهتر از بیمار است. و در حوزه اعتقادی نیز افراد با بدن سالم تعقل بیشتری در حوزه مبدأ و معاد دارند. آنچه در این مقاله در پی آن هستیم این است که آیا بیانات رهبری در حوزه ارزش و جایگاه سلامت و بهداشت دارای مبانی قرآنی است؟

## مبانی در لغت

برای «مبانی» در میان ارباب لغت، نظرات فراوانی ارائه شده است. مبانی جمع واژه مبناست (فیروزآبادی، القاموس، ۱۴۲۰: ج ۱، ص ۱۵) که در دانش لغت به بنیاد، شالوده، بنیان، اساس (معین، فرهنگ فارسی، ۱۳۶۰، ۳/۳۷۷۷)، ابتدا، اول و پایه (دهخدا، لغت‌نامه، ۱۳۷۷، ج ۱۲، ص ۱۷۷۵۸) معنا شده است. و در التحقیق ضمیمه کردن یک شیء به چیز دیگری بیان شده است (مصطفوی، التحقیق، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۳۴۰). با توجه به لغت ریشه هر چیز را مبنای آن چیز می‌گویند. چنانکه در دانش ادبیات به حروفی که پی و پایه تشکیل اسم و فعل می‌باشد، مبانی گفته می‌شود. بنابراین می‌توان گفت: که ماده «بنو/ بنی» در هسته معنایی «ساختن و ایجاد کردن» به کار می‌رود و مشتقات این ماده مانند «ابن»، «بنیه»، «بناء» و ... است



(فیروزآبادی، قاموس، ۱۴۲۰، ج ۴، ص ۳۰۵) و از آنجا که فرزند انسان، بنایی برای پدرش بوده و پدرش او را ساخته است، به او «ابن» گویند (مصطفوی، التحقیق، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۳۴۰). در زبان لاتین foundation basis.base, مترادف مبنا به کار می‌رود. در نتیجه مبانی به بنیان و اساس هر چیزی گفته می‌شود.

### مبانی در اصطلاح

مبانی در اصطلاح، اساس، پایه و بستر و ساحت‌ها زیرین هر علم است (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۵ منطق تفسیر قرآن (۱)، ص ۱۱۲). شناخت آن (پیش فرض‌ها، باورها) در فهم ماهیت احکام و ساختار کمک می‌نماید و جایگاه موضوعات جدید و شناخت وضعیت موجود و از تشتت و پراکندگی بحث جلوگیری می‌کند (حکمت‌نیا، مبانی مالکیت فکری، ۱۳۸۶، ص ۶۵).

برای مثال مبانی تفسیر قرآن، به آن دسته از پیش فرض‌ها، اصول موضوعه و باورهای اعتقادی یا علمی گفته می‌شود که مفسر با پذیرش و مبنا قرار دادن آن‌ها به تفسیر قرآن می‌پردازد؛ به عبارت دیگر، هر مفسری ناگزیر است مبانی خود را در مورد عناصر دخیل در فرآیند تفسیر قرآن روشن سازد (شاکر، مبانی و روش‌های تفسیری، ۱۳۸۲، ص ۴۰؛ ر.ک: بهجت‌پور، تفسیر تنزیلی، ۱۳۹۲، ص ۲۵ و ۲۶).

برخی نویسندگان مبانی را در حوزه پیش فرض‌ها (بهجت‌پور، همان، ۱۳۹۲، ص ۲۶؛ نجارزادگان، بررسی تطبیقی مبانی تفسیر قرآن در دیدگاه فریقین، ۱۳۸۸، ص ۵؛ شاکر، ۱۳۸۲ همان، ص ۴۰). و برخی دیگر در حوزه اصول (علوی‌مهر، آشنایی با تاریخ تفسیر و مفسران، ۱۳۸۴، ص ۱۴۲؛ بهجت‌پور، همان، ۱۳۹۲، ص ۲۹؛ شاکر، همان، ۱۳۸۲، ص ۴۰) و یا قواعد (علوی‌مهر، همان، ۱۳۸۴، ۱۴۲) برشمرده‌اند. در حالی که به این نکته توجه نداشتند که

۱. برخی حتی بین مبانی تفسیر و اصول و قواعد تفسیر فرقی قائل نشده و هر سه را به یک معنا گرفته‌اند. مثلاً در تعریف مبانی تفسیر گفته‌اند: منظور از مبانی تفسیر، اصول و قواعدی است که تفسیر صحیح آیات قرآن بر مبنای آن صورت می‌گیرد و بدون شناخت و رعایت آن تفسیر صحیح سامان نمی‌یابد» (منتظری، ۱۳۸۳، ص ۷۳).

اصول و قواعد، دارای ماهیتی کاربردی و عملیاتی ولی دو مفهوم مبانی و پیش فرض‌ها، مفاهیمی نظری و معرفتی هستند و هیچ‌گاه وارد حوزه اجرا و عمل نمی‌شوند (ر.ک: فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های قرآنی، مقاله اصطلاح‌شناسی مبانی تفسیر، ۱۳۹۴، ص ۹۴-۱۱۷).

مراد ما از اصطلاح «مبانی ارزش شناختی سلامت جسمانی در قرآن» در این نوشتار، بیان پیش فرض‌ها، باورهای اعتقادی یا علمی و نیز دلایل جواز و مشروعیتی می‌باشد که ارزش سلامتی را بیان می‌کند. به این معنا در مبانی ارزش شناختی به دنبال مفاهیم نظری بر اساس پیش فرض‌ها و باورها برخاسته از قرآن هستیم و لازم است تمامی مبادی تصویری و تصدیقی در آن لحاظ گردد.

### مفهوم سلامت در لغت و اصطلاح

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

با توجه به اینکه ریشه سلامت از «سلم» است، می‌توان این‌گونه از تعاریف لغویون 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، (واقعه/ ۲۵ و ۲۶) سلامت زمانی، (قدر/ ۵) سلامت افرادی، (واقعه/ ۹۰) سلام یکی از اسمای الهی، (حشر/ ۲۳) سلام به

۲. در یک تقسیم‌بندی کلی، پیش فرض‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته اول پیش فرض‌های مفسر به دلیل جایگاه وی به عنوان فهم‌کننده متن است. دیگری فرضیات وی به عنوان کسی که با متان مقدس سر و کار دارد (نجارزادگان، ۱۳۸۸، ص ۵).



معنی ایمنی، (زخرف/ ۸۹) و... با توجه به لغت، در تمامی موارد فوق مفهوم سلامت نهفته شده است.

در اصطلاح برای مفهوم سلامت، تعاریف گوناگونی ارائه شده است، مانند: تعادل اخلاط چهارگانه (اصفهانی، آئین تندرستی، 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، پایان‌نامه نظام جامع سلامت روحی و روانی از نظر قرآن و احادیث، ۱۳۹۶، ص ۱۵-۲۶).

از میان تعاریف اصطلاحی، تعریف سازمان جهانی بهداشت است که در ماده دوم اساسنامه خود که مصوب 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 نمی‌باشد (پارک جی، کلیات خدمات بهداشتی، 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.

مفهوم ارزش: ارزش (Value) واژه فارسی و به معنای بها، ارزش، قیمت، قدر، شایستگی. (فرهنگ معین، ۱۳۶۰، ذیل واژه ارزش) و اسم مصدر از ارزییدن، برآزندگی، زیندگی، قابلیت، استحقاق، اعتبار یک سند یا متاع (دهخدا، لغت‌نامه، ۱۳۷۷، ذیل واژه ارزش.. آمده است. برخی از اندیشمندان، وظیفه اصلی فلسفه را بررسی ارزش‌ها برمی‌شمارند. (شریعتمداری، اصول و فلسفه تعلیم و تربیت، ۱۳۹۷، ص ۱۵۶). ارزش‌شناسی آن دسته از اموری هستند که به آن‌ها بها داده 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، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، 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 ارزش اکتسابی بر پایه اعتبار دهی ارزشمند شدند با تغییر اعتبار ارزش خود را از دست می‌دهد. همچنین ارزش‌ها بر حسب 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 غیر تاریخی داشته و همواره ارزش محسوب می‌گردند. (شریعت‌مداری، اصول و فلسفه تعلیم و تربیت، نشر امیرکبیر، ص ۱۷۰) آنچه در این نوشتار در باره ارزش شناختی سلامت مطرح است در حوزه ارزشی مطلق است که می‌توان آن را برای تمامی ادوار و انسان‌ها و جوامع مختلف تعمیم داد.

### مبانی ارزش شناختی سلامت بدن در قرآن

بعد از بیان مقدمه و مفهوم شناسی، به سخنان رهبری در باره ارزش سلامت و بهداشت اشاره و به مبانی و باورهای یقینی مطرح شده در قرآن که به صورت صریح، اشاره‌ای، مفهومی، کنایه‌ای، الغاء خصوصیت و... بوده می‌پردازیم.

#### اول: نگاه رهبری به سلامت؛ نگاه درجه اول

مقام معظم رهبری در باره سلامت مردم و اهمیت آن فرمودند: «مسئله سلامت، جزء مسائل درجه یک هر کشوری است، یعنی اگر ما دو سه مسئله درجه یک را بخواهیم کنار هم بگذاریم، بلاشک یکی از آن‌ها مسئله سلامت و بهداشت و درمان است. اگر در کار نگاه تخصصی و عالمانه نباشد، دچار مشکل خواهد شد؛ یعنی یا موازی‌کاری می‌شود یا کار غلط انجام می‌گیرد؛ بنابراین باید نگاه عالمانه در آن وجود داشته باشد؛ و این هم جز با حضور پزشکان و اساتید و مانند این‌ها امکان‌پذیر نیست.» (گزیده‌ای از بیانات در دیدار اعضای مجمع خیرین سلامت کشور ۱۳۹۱/۱۰/۱۱)



ارزش و جایگاه سلامت، از ابتدای خلقت مورد توجه بوده است. جالینوس، سلامتی را ابزاری برای بقای انسان می‌دانست. (شش رساله کهن، ص ۱۷) و ابن‌سینا آن را منشأ اعمال انسان برشمرد. (ابن‌سینا، قانون در طب، ۱۳۶۳، ص ۴) و از منظر اهل‌بیت (ع) سلامتی بالاترین نعمت الهی؛ «الصحة افضل النعم» (تمیمی، غررالحکم، ۱۴۱۰، ص ۴۸۳) و آن را بستر مناسب برای عبادت معرفی کردند. (همان) جوادی آملی با توجه به سوره انفال، آیه ۳۴ «إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يَحْيِيكُمْ...» می‌نویسد: در این زندگی مادی و معنوی و بندگی، به بدن سالم نیازمندیم. (جوادی آملی، مفاتیح الحیاه، ۱۳۹۳، ص ۹۳) امیر مؤمنان (ع) در تفسیر آیه «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» «بهره واقعی خود را از ثروت دنیا از کف مده» (قصص، ۷۷) می‌فرماید: سلامتی خود را فراموش نکن (معانی الأخبار، ص ۳۲۵). و در تفسیر آیه «لَتَسْتَلْنَ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ» یعنی «روز قیامت در باره نعمت‌ها از شما سؤال خواهد شد» (تکواثر، ۸) می‌فرماید: نعمتی که از آن پرسیده می‌شود سلامتی است. (مجلسی، بحار، ۱۳۸۵، ج ۸۱، ص ۱۷۰)

ارزش سلامتی در احادیث به وضوح بیان شده است تا جایی که دوری از حرام و خبائث را بالاترین محبوبیت در نزد خدا معرفی نمودند. رسول خدا(ص) می‌فرماید: ای علی! هر کس شراب را برای غیر خدا ترک کند خدا او را از شراب بهشتی سیراب سازد. علی(ع) پرسید: برای غیر خدا؟ حضرت (ص) فرمود: آری، به خدا سوگند! هر کس آن را برای حفظ جانش ترک کند خدا او را بدین سبب سپاس می‌گزارد. (صدوق، الفقیه، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۵۳) در روایتی دیگر رسول خدا(ص) از خوابیدن بر بامی که حفاظ ندارد (به سبب خطر جانی) نهی کرده است؛ (کلینی، الکافی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۵۳۰) همچنین آن حضرت (ص) به ابوذر فرمود: ای ابوذر! سلامتی پیش از بیماری را دریاب و از آن برای زمان بیماری بهره بگیر (الامالی، طوسی، ص ۵۲۶)، نیز فرمود: هر که روز و شب را سپری می‌کند و سه نعمت را در اختیار دارد، نعمت دنیا بر او تمام است: سلامت بدن، امنیت و هزینه روزانه و اگر چهارمین نعمت را نیز داشته باشد تمام نعمت دنیا و آخرت را در اختیار دارد و آن اسلام است (کلینی، الکافی، ۱۳۸۵، ج ۸، ص ۱۴۸) و همچنین فرمود: امنیت و عاقبت دو نعمتی هستند که بسیاری از مردم در آن‌ها مغبون‌اند. (سیوطی، الجامع الصغیر، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۴۷۷) امیر مؤمنان(ع)





می فرماید: ارزش دو چیز را شناسد مگر کسی که آن‌ها را از دست داده باشد: جوانی و عاقبت (تمیمی، غررالحکم، ۱۴۱۰، ص ۳۲۴) امام صادق (ع) فرمود: پنج چیز است که اگر کسی آن‌ها را نداشته باشد زندگی برای او گوارا نیست: سلامتی و... (برقی، المحاسن، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۹) سخنان رهبری در باره سلامتی و نگاه درجه اولی، ریشه در آموزه‌های دینی دارد. ایشان در یک خطابه‌ای فرمودند: «مسئله سلامت جزو اولین مسائل مهم زندگی جوامع است. این حدیث معروف «نعمتان مجهولتان الصّحة و الأمان» حقیقتاً انگشت اشاره‌ای است به یک امر اساسی و حیاتی. هم سلامت، هم امنیت در شمار نعمت‌های بزرگی است که انسان تا از آن نعمت‌ها محروم نباشد، اهمیت و ارزش آن را نمی‌فهمد؛ مثل هوا، مثل تنفس. تا وقتی انسان تنفس می‌کند، اهمیت این نعمت رایگان و همه‌جائی را درک نمی‌کند؛ تنفس که مشکل شد، انسان آن وقت احساس می‌کند چه نعمت بزرگی از دست رفته است.» (بیانات در دیدار جمعی از پرستاران نمونه کشور ۱۳۸۹/۰۲/۰۱). عدم توجه به سلامتی و بهداشت، جامعه را به بیماری سوق و نیروی انسانی آن را فلج و در نتیجه آینده با بحران بیماری مواجه خواهد شد

### دوم: توجه ویژه رهبری به ورزش و رابطه با ارزشمندی سلامت

در حالات رهبر معظم آمده که وی به ورزش اهمیت می‌داد و می‌دهد و فعلاً که در سنین بالا قرار دارند هنوز هم پیاده‌روی و کوهنوردی را رها نمی‌کند. ایشان در یک سخنرانی فرمودند: «[در زندگی شهری] عدم تحرک، غذاهای نامناسب، غذاهای تقلیدی که در بعضی از این فروشگاه‌ها در اختیار می‌گذارند و مردم هم به این‌ها اقبال می‌کنند، و عمدتاً عدم تحرک، این‌ها جسم ملت را ضعیف می‌کند؛ جسم‌ها باید قوی باشد؛ باید سالم باشد؛ این با ورزش همگانی به دست می‌آید؛ به آن حتماً توجه کنید.» (بیانات دیدار قهرمانان و ورزشکاران مسابقات آسیایی و پارا آسیایی ۱۳۹۳/۱۱/۰۱) یک کشور و یک ملت، باید سلامت جسمانی خودش را تأمین کند و ورزش در تحقق این مسئله خیلی مهم است. هسته اصلی در ورزش، تربیت و پیشرفت جسمانی است. (بیانات در دیدار فاتحان قله اورست ۱۳۸۴/۰۸/۳۰ - )



تأکید رهبری به ورزش و ورزش همگانی ریشه در اسلام دارد. ورزش تیراندازی و سوارکاری و ورزش‌های بدنی به‌طور عموم جزئی از روش‌های تربیت بدنی در اسلام است. فقها نیز بابتی را با عنوان «سبق و رمایه» باز نمودند و احادیث مرتبط را جمع‌آوری نمودند. دو عنصر «سالم بودن و حلال بودن» در ورزش مورد تأکید است (اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ج ۱۰، ص ۴۷) رهبری نیز فرمودند: «اما می‌خواهیم همه به این نقطه‌های اوج بنگرند تا انگیزه پیدا کنند و به دنبال آن {ورزش} بروند؛ به حدی که هیچ‌کس نباشد که ورزش نکند. بنده مایلم که جامعه و کشور ما این‌گونه باشد. (سیدعلی خامنه‌ای، بیانات در دیدار ورزشکاران جانباز، ۲۳/۰۶/۱۳۷۴، ص ۸۷) نیاز انسان به ورزش و سرگرمی ریشه قرآنی دارد. در قرآن در باره حضرت یوسف (ع) و برادرانش چنین آمده است: «أَرْسَلْنَاهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (یوسف/۱۲)؛ فردا او را با ما (به خارج شهر) بفرست، تا غذای کافی بخورد و تفریح کند؛ و ما نگهبان او هستیم! همان‌طور که در آیه فوق مشاهده می‌شود قوی‌ترین منطقی که توانست حضرت یعقوب را تسلیم خواسته فرزندان کند، این بود که یوسف نیاز به تفریح دارد. در روایات آمده است: مؤمن باید زمانی را برای تفریح و بهره‌برداری از لذت‌های حلال اختصاص دهد تا به‌وسیله آن، بر انجام سایر کارها موفق شود. (محسن قرائتی، تفسیر نور، ج ۴، ص ۱۶۷) حتی یکی استدلال دختران شعیب برای استخدام حضرت موسی (علیه‌السلام) قدرت جسمانی وی بوده است: «قرآن کریم در این‌باره می‌فرماید: «قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبْتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ»؛ یکی از دو دختر (صغیرا دختر شعیب) گفت: ای پدر! او را استخدام کن؛ زیرا بهترین کسی که باید به خدمت برگزیدی، کسی است که امین و توانا باشد. (قصص/۲۶) آیه «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوهِ» (انفال/۶۰) هر مقدار که می‌توانید در برابر دشمنان توانایی و قدرت کسب کنید. آیه «وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ» (بقره/۲۴۷) خداوند حضرت طالوت را از نظر علم و قدرت بدنی وسعت بخشیده است. بیانگر اهمیت قرآن به ورزش و قدرت جسمی است که نتیجه آن سلامتی فرد و اجتماع می‌باشد در حدیث آمده: «الْقَدْرُ يُغْلِبُ الْحَدَرَ»؛ قدرت و توانایی، انسان ترسو را پیروز می‌کند. (غررالحکم و دررالکلم،

ج ۱، ص ۲۵۷) حتی امام خمینی (ره) ورزش را مقدمه تهذیب نفس و تعالی روح برشمردند. (خمینی، صحیفه امام، ج ۸، ص ۳۵-۳۶)

### سوم: ارزش کارکنان سلامت در نگاه رهبری، برابر با نجات کل بشر

مقام معظم رهبری در تبیین تلاش برای سلامت مردم به پرستاران فرمودند: «[شما پرستاران] مطمئن باشید که هر لحظه‌ای، ثانیه‌ای، دقیقه‌ای که در این کار، با توجه به احساس تکلیف در مقابل بیمار، در مقابل انسان دردمند می‌گذرانید، یک حسنه‌ای را از خدای متعال و یک پاداش اجری را از حضرت ربوبی دریافت می‌کنید. هیچ ثانیه‌ای در محاسبات الهی از بین نمی‌رود. نباید تصور کرد که لحظات دشوار برای یک پرستار بر بالین یک بیمار، در محاسبات الهی مورد غفلت قرار خواهد گرفت؛ این جور نیست. هر لحظه‌ای که می‌گذرانید و هر تلاشی که می‌کنید، هر کف نفسی که در مقابل سختی‌ها از خود نشان می‌دهید، این یک حسنه‌ای است، یک کار در خور اجر است و خدای متعال همه این لحظات را ثبت می‌کند. این کارهای دشوار را که تأثیرهای بزرگ و مهمی دارد، باید قدر دانست.» (بیانات در دیدار جمعی از پرستاران نمونه کشور ۱۳۸۹/۰۲/۰۱)

مستند قرآنی کلام رهبری و ارزش تلاش مدافعان سلامت را می‌توان در آیه ۳۲ سوره مائده جستجو کرد. در این آیه خداوند ارزش حیات یک انسان را مساوی با کل بشر 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...» (مائده/۳۲). هر کس انسانی را جز برای حق، [قصاص] یا بدون آنکه فسادی در زمین کرده باشد، بکشد، چنان است که همه انسان‌ها را کشته، و هر کس انسانی را از مرگ برهاند و زنده بدارد، گویی همه انسان‌ها را زنده داشته است. از آیه فوق چند نکته قابل برداشت است:

الف. حیات و قتل منحصر در زنده و مردن جسمانی مانند نجات غریق و جراحی پزشکی و... نشده است بلکه عام است و شامل معنوی مانند هدایت معنوی، تربیت صحیح و.. نیز می‌شود



ب. نفس حیات و قتل در آیه اشاره به مقدمات حیات مانند: تغذیه حلال، حفظ سلامتی، بهداشت و... و مقدمات قتل مانند: تغذیه حرام، بی احتیاطی در کارها، اعتیاد و... نیز می‌شود. 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) است. و همان 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، التحقیق، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۳۸) واژه «احیا» در متن آیه از منظر اهل لغت عام است و شامل سلامتی جسم می‌شود.

مفسران نگاه عام به آیه دارند و آن را منحصر در نجات از مردن نمی‌دانند. برخی‌ها معتقدند: احیاء شامل هدایت و ارشاد قاتلین نیز می‌شود. (طیب، أطیب البیان، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۸۶) و شامل بعد معنوی گمراهی یا هدایت نیز می‌شود (همان، ج ۴، ص: ۳۵۱) در احادیث نیز به بعد معنوی احیا و قتل اشاره نمودند: «من أخرجها من ضلال إلى هدى فكأنما أحياءها، و من أخرجها من هدى إلى ضلال فقد قتلها». (بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، ۱۳۳۴، ج ۲، ص: ۲۸۲) حتی آب دادن به تشنگان را مصداق احیا می‌دانند: «من سقى الماء فى موضع يوجد فيه الماء، كان كمن أعتق رقبة، و من سقى الماء فى موضع لا يوجد فيه الماء، كان كمن أحياء نفساً و و مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً». (بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، ۱۳۳۴، ج ۲، ص: ۲۸۳)

در ادامه آمده است: گفتم احیاء چیست؟ فرمود: نجات غریق، نجات از آتش، نجات از درنده و دشمن. «ثم سكت، ثم التفت إلى فقال- تأويلها الأعم» سپس امام ساکت شد و به من توجه کرد و فرمود: تأویل احیاء بیشتر از آن است. (همان) شیخ طوسی با اشاره به عمومیت آیه تلاش برای سلامتی افراد را در دامنه آیه برشمرد و در ادامه فرمود: «(أحياءها) على وجه المجاز بمعنى نجاها من الهلاك؛ احیاء در آیه به صورت مجاز مطرح شده و به معنی کسی که انسان را از هلاکت نجات داد» (طوسی، التبیان فی تفسیر القرآن، بی تا، ج ۳، ص: ۵۰۳)

از منظر مبانی قرآنی، تلاش برای سلامت خود و دیگران ارزش آن برابر با حیات کل بشر است و در مقابل تلاش برای ضرر زدن به سلامت خود و دیگران؛ عقاب آن برابر با ضرر به کل بشر است. از طرف دیگر، جامعه انسانی همانند یک پیکرند. سلامت یک عضو یا بیماری آن در اعضای دیگر مؤثر است. از این آیه برداشت می‌شود سلامت یک شخص یا بیماری آن در سلامت جامعه مؤثر است کسی که مرتکب قتل فردی می‌شود، در واقع او سنت بدی را پی نهاده و قتل را امر آسانی پنداشته و ارزش والای انسانیت را زیر پا نهاده است. (ر. ک: مکارم شیرازی، نمونه، ۱۳۶۸، ج ۴ ص ۳۵۵؛ قرائتی، تفسیر نور، ۱۳۷۶، ج ۳، ص ۷۶).

در نتیجه مقام معظم رهبری که برای مدافعان سلامت نسخه حسنه و ثواب مضاعف می‌پیچد ریشه در آیه فوق دارد. با توجه به دیدگاه مفسران، آیه عام و شامل هر چیزی که در راستای سلامتی بدن باشد، می‌شود. و هر چیزی که به سلامت بدن لطمه می‌زند، مانند جراحت به بدن دیگران و خود، تغذیه نامناسب، استفاده از دخانیات و... مشمول آیه می‌شود.

#### چهارم. پیشگیری بهتر از درمان در نگاه رهبری

در ابلاغ سیاست‌های کلی سلامت از طرف مقام معظم رهبری ذیل بند دوم آمده است: «اولویت پیشگیری بر درمان.» در جای دیگر بیان شده است «البته یکی از کارهای مهمی که در این دوران می‌شود انجام داد کار علمی است؛ که من اطلاع دارم در بخش‌های مختلفی با جدیت مشغولند برای شناسایی این ویروس، برای پیدا کردن وسیله پیشگیری از فعالیت این ویروس، برای پیدا کردن درمان بیماری این ویروس. کارهای زیاد علمی دارند انجام می‌دهند و خود این کارهای علمی‌ای که انجام می‌گیرد، دارای برکت است: (۱۳۹۹/۰۵/۱۰ بیانات در سخنرانی تلویزیونی به مناسبت عید قربان) پیشگیری یعنی، مجموعه فعالیت‌هایی که در جهت حفظ و ارتقا سلامتی به منظور جلوگیری از وقوع بیماری، ناتوانی و مریضی‌های غیرطبیعی به کار گرفته می‌شود. (نورمحمدی، بهداشت عمومی، ۱۳۹۹، ص ۲۸). این راهکار محور اصلی در قرآن و آموزه‌های اهل بیت (علیهم السلام) 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 ... اساس سلامتی و محور درمانگری است. در نگاه امام علی (ع) پیشگیری بهتر از درمان است. «لا وقایة امنع من السلامة؛ (کلینی، الکافی، ۱۳۷۵، ج ۸، ص ۱۹) هیچ چیزی ارزشمندتر از «پیشگیری» برای حفظ سلامتی وجود ندارد ایشان با اشاره به اولویت پیشگیری و بهداشت بر درمان آثار مثبت اجرای طرح‌هایی نظیر واکسیناسیون فلج اطفال را در سلامت جامعه یادآوری کردند» (۱۳/۰۹/۱۳۸۲ دیدار وزیر بهداشت و دست‌اندرکاران طرح ملی واکسیناسیون سرخک و سرخجه با رهبر انقلاب) شعار پیشگیری بهتر از درمان، شعار قرآنی است.

### پنجم. ارزش سلامت در حفظ بدن از ضرر و زیان در نگاه رهبری

مقام معظم رهبری به حفظ بدن از ضرر و زیان اهمیت داده حتی در فتاوی خود آن را بیان داشته است. برای نمونه در رساله آموزشی در بخش جلوگیری از بارداری به عدم ضرر قابل توجه برای بدن مرد یا زن مشروط می‌کند (رساله آموزشی ج ۲). در بخش پیوند اعضا می‌نویسد: باید شرایط عمومی ذیل برای جایز بودن پیوند اعضا حاکم باشد: الف (ضرر قابل توجه برای بدن شخص هدیه دهنده یا گیرنده نداشته باشد). (همان). حتی فردی که وضو یا غسل برایش ضرر دارد یا تکلیف خیلی دشواری است، باید به جای آن تیمم کند و چنانچه وضو بگیرد یا غسل نماید صحیح نیست (رساله آموزشی ج ۱). به این معنا در عبادت معیار اولی حفظ و سلامتی بدن است اگر آب وضو برای بدن ضرر داشته باشد و باز هم وضو بگیرد مرتکب گناه شده است. ضرر رسانی به خود و دیگران، مطلوب قرآن نیست؛ چون با ارزشمندی سلامت منافات دارد. در سوره بقره آیه ۲۳۱ به مسئله طلاق و آداب آن اشاره شده و یکی از احکام آن این است که زن در زمان عده در منزل شوهر بیتوته نماید. اما در قرآن اضافه شده نگهداری در منزل شوهر، سبب ضرر جسمی و روحی زن نباشد. «وَلَا تُنْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَ لَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُوًا؛ و هیچ‌گاه به خاطر زیان رساندن و تعدی کردن، آن‌ها را نگاه ندارید! و کسی که چنین کند، به خویشتن ستم کرده است. (و با این اعمال، و سوءاستفاده از قوانین الهی،) آیات خدا را به استهزا نگیرید!» از



آنجایی که خدا توجه به سلامتی جسم و روح بشر را اصل می‌داند، هرگونه آزار و اذیت را مذموم و مخالف دستورات الهی برشمرد.

عدم ضرر به کودکان در قرآن نیز مطرح شده زیرا سلامت کودکان پایه سلامت اجتماع و تضمین زندگی دنیوی وی است. 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 بِوَلَدِهَا وَ لَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ» (بقره، ۲۳۳) نه مادر (به خاطر اختلاف با پدر) حق ضرر زدن به کودک را دارد، و نه پدر؛ به این معنا که بدن در محضر ذات اقدس اله دارای ارزش است و هرگونه آسیب‌رسانی مذموم و حفظ سلامتی آن ممدوح است.

از آیه مشهور «ولا تلقوا» 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، ترجمه تفسیر مجمع البیان، ۱۳۶۰، ج ۲، ص: ۲۳۹). اما مفسران دیگر، قاعده‌ی کلی را از آیه استنباط نمودند مانند دکتر رضایی (رضایی، تفسیر قرآن مهر، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۱۳۵) و مارودی آیه را عام و منحصر در جهاد تفسیر نکردند (مارودی، النکت و العیون، ج ۱، ص ۲۵۳) نویسنده تفسیر نمونه مفهوم آیه را گسترده گرفته است و می‌نویسد: «هرچند آیه در مورد ترك انفاق، برای جهاد اسلامی وارد شده، ولی مفهوم وسیع و گسترده‌ای دارد که موارد زیاد دیگری را نیز شامل می‌شود، از جمله اینکه انسان حق ندارد از جاده‌های خطرناک (چه از نظر نامنی و چه عوامل جوی یا غیر آن) بدون پیش‌بینی‌های 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، تفسیر نمونه، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۳۶) آیه در بیان هر عملی که سبب نابودی انسان شود را شامل می‌شود. اکثر مرگ‌ومیرهای جهان سوم بر اثر عدم رعایت بهداشت (فردی، جمعی، مادر، محیط، کودک، تغذیه، جنسی، و...) اتفاق می‌افتد که با مبانی قرآن و آیه لاتلقوا سازگاری ندارد. همچنین ساقط شدن تکالیف از بیمار و مریض در



راستای سلامت سازی و عدم ضرر و زیان است که در قرآن با واژه «حرج» مطرح شده است؛ زیرا تکالیف برای بیمار با سلامت بدن وی منافات دارد. حرج در لغت به معنای، تنگی، فشار، جای تنگ، گناه آمده است (فرهنگ معین، ذیل واژه). در قرآن به صراحت تکلیف را از بیمار برداشته است: «لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَ لَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَ لَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ» (فتح، ۱۷) بر نابینا و لنگ و بیمار گناهی نیست (اگر در میدان جهاد شرکت نکنند). هر چند ظاهر آیه در باره 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 يك اصل کلی می‌خوانیم: «لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» خداوند هیچ‌کس را جز به مقدار طاقتش تکلیف نمی‌کند. چنان‌که در آیه ۹۱ سوره توبه می‌خوانیم: «لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَ لَا عَلَى الْمُرْضَى وَ لَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يَنْفِقُونَ حَرْجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَ رَسُولِهِ» 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 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 می‌باشد که مخالفت با آن گناه است. (مکارم شیرازی، نمونه، ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۶۲۷). اگر تکلیفی از بیمار برداشته شود در راستای حفظ سلامتی جسم و تقویت آن است.

علاوه بر موارد فوق، در قرآن به موارد اضطرار اشاره شده و آن را سبب مجوز برای رفع تحریم خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و استفاده از آن‌ها می‌داند. «إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَ الدَّمَ وَ لَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَ مَا أَهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَ لَا 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) آن کس 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.

در تفسیر نمونه به اهمیت تحریم آن‌ها پرداخته و کیفیت نزول آیه را بی‌سابقه یا کم‌سابقه می‌داند و اضافه می‌کند: تحریم موارد فوق، 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، تفسیر نمونه، ۱۳۶۷، ج ۱، ص: ۵۸۹) از مفهوم آیه فوق برداشت می‌شود هرچند خون و میت حرام است؛ اما برای حفظ جان و بقای سلامتی و فرار از هلاکت و... به عبارت ساده در زمان اضطرار بلاشکال است و ارزشمندی حفظ و سلامت بدن را نشان می‌دهد.

### ششم. رهبری و ارزشمندی تغذیه قرآنی

در ابلاغ سیاست‌های کلی سلامت از طرف مقام معظم رهبری در بند ۶-۱۲- اشاره به اصلاح سبک زندگی در عرصه تغذیه شده است. اشاره رهبر معظم به سبک زندگی در عرصه تغذیه، ریشه در سبک تغذیه‌ای قرآن دارد. در قرآن به صورت صریح به تغذیه اشاره کرده است مانند: 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 در باره 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 (مانده ۸۸) و انجام اعمال صالح (بقره/۱۷۲) را از آثار غذای پاک و حلال برمی‌شمارد و تفکر در انتخاب و نوع غذا (عبس/۲۴) از توصیه‌های ارشادی قرآن است. تغذیه علاوه بر جسم بر روح نیز تأثیر مثبت و منفی می‌گذارد. (ر.ک: اخلاق در قرآن کریم، مکارم شیرازی، ۱/۱۴۹). 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 شمارا روزی کرده است حلال [و] پاکیزه بخورید. واژه «كلوا» به صورت امری و «طیب» به صورت وصفی، نشان از آن دارد که خداوند به تغذیه‌ای که مقدمه سلامتی است توجه دارد. همچنین در سوره بقره آیه ۱۶۸ جمله «وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ» و از گام‌های شیطان پیروی نکنید. بعد از حلالا طیبیا آمده، بیان‌گر 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» روزی‌های پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده بگو این [نعمت‌ها] در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند. 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 می‌شود 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 آبیان و میوه‌ها 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 میوه‌ها می‌توان آشنا شد؛ در این راستا سوره مؤمنون آیه ۱۹ «فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاحِشٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ»، پس برای شما به وسیله آن باغ‌هایی از درختان خرما و انگور پدیدار کردیم که در آن‌ها برای شما میوه‌های فراوان است و از آن‌ها می‌خورید» به این موارد اشاره دارد. در قرآن با بیان تغذیه طیب، ارزش و جایگاه سلامتی بدن را تأکید قرآن در استفاده از غذای طیب و پاک، در راستای ارزش و جایگاه سلامت بدن است.

### هفتم: رهبری و ارزش مجاهدت در بهداشت و نظافت در راستای سلامتی

رهبر معظم انقلاب اسلامی در توصیه‌های خود به مسئله کار جهادی اشاره می‌کند و می‌فرماید: «میدان مجاهدت برای گسترش آبادانی و توسعه زندگی مردم در داخل کشور از جمله واجبتین مجاهدت‌های ماست. وقتی می‌گوییم توسعه زندگی، این معنا شامل معیشت،



امنیت، بهداشت، فرهنگ، اخلاق و معنویات مردم می‌شود. البته بار عمده این مجاهدت بر دوش دستگاه‌های اجرایی کشور است؛ اما همه باید در این زمینه مجاهدت کنند و ما هم این میدان را یکی از میدان‌های بسیار مهم مجاهدت میدانیم و به‌قدر وسع و ظرفیت خود تلاش می‌کنیم.» (بیانات در دیدار اعضای مجلس خبرگان رهبری ۱۳۸۲/۰۶/۱۹)

کار جهادی یک از اصول پذیرفته‌شده قرآنی در تمامی عرصه‌ها است از جمله در بهداشت و سلامت. در زمان شیوع کرونا، شاهد کار جهادی پرستاران و پزشکان و ایشارگران در تحقق سلامت مردم بودیم. این تلاش مضاعف ریشه در قرآن دارد. گزارش‌های قرآنی نشان می‌دهد که در میان پیامبران برخی از آنان به سبب استقامت و عزم عالی و همت بلند توانستند موفق شوند. از نظر قرآن هرکسی بخواهد در هر کاری موفق شود باید در کارها عزم جدی داشته باشد و با صبر و استقامت و تقوا خود را همواره در مسیر رشد و تعالی قرار دهد. (نگاه کنید: آل عمران، آیه ۱۸۶؛ لقمان، آیه ۱۷؛ شوری، آیه ۴۳) و تلاشگر و مجاهد کسی است که با هر آنچه در توان دارد در همه زمینه‌ها از جمله نظامی، اقتصادی (نساء، آیه ۹۵؛ انفال، آیه ۷۲)، جهاد علمی (فرقان، آیه ۵۲) و مانند آن از مال و جان بگذرد و تلاش کند تا هدف اسلام برآورده شود. انسان اهل مقاومت، استقامت و صبر باشد و کاهلی نکند، از واژه جهاد که از جهد به معنای مشقت و تلاش بی‌وقفه و مستمر است به دست می‌آید. البته خداوند بر ضرورت پرهیز مجاهدان اسلام، از سستی در تعقیب دشمنان و امور دیگر در آیاتی از جمله آیه ۱۰۴ سوره نساء و ۴۵ و ۴۶ سوره انفال تأکید کرده است.

### هشتم. ارزشمندی سلامت در باطن قوانین و احکام قرآنی در نگاه رهبری

در ابلاغیه رهبر معظم انقلاب اسلامی در مورد سیاست‌های سلامت بند ۲ آمده است: تحقق رویکرد سلامت همه‌جانبه و انسان سالم در همه قوانین. به این معنا تمامی قوانین و مقررات در کشور در راستای سلامت محور باشد. این ابلاغیه ریشه در قرآن دارد که قوانین و مقررات و اوامر و نواهی در مسیر سلامت سازی و حفظ بدن از آسیب‌ها دارد تا ره رشد معنوی را بپیماید. 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، اصول فقه، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۰۱-۱۰۲) از این رو پیامبران نیز ملزم به رعایت اوامر و نواهی الهی بودند. حضرت آدم (ع) به خاطر خوردن میوه ممنوعه سرزنش شد (بقره، ۳۵). اطاعت از اوامر و نواهی قرآن در مسئله تغذیه و نوشیدنی‌ها، (که در زمره ارشادی است) رفتارهای جنسی (مانند: زنا، لواط، استمناء و...) و عدم خودکشی و حتی امور عبادی و غیره سبب تضمین حیات و در راستای سلامتی است. (ر.ک: صدر، بحوث فی علم الاصول، مقرر، هاشمی شاهرودی، ج ۲، ص ۱۸، ۱۴۱۷ق)

از طرف دیگر، برخی از قوانین در قالب حلال و حرام تبیین شده به این معنا سلامت را از طریق حلال محوری به دست بیاورید نه حرام محوری. توجه قرآن به تغذیه حلال و پاک بیانگر آن است که سلامتی بدن با تغذیه پاک میسر خواهد شد. «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا» (نحل، ۱۱۴) پس از آنچه خدا شمارا روزی کرده است حلال [و] پاکیزه بخورید. همچنین در سوره بقره آیه ۱۶۸ جمله «وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ» و از گام‌های شیطان پیروی نکنید. بعد از حلالا طیبیا آمده، بیان‌گر آن است غیر از غذای طیب و حلال، مانند غذای حرام، غذای شیطانی و مضر است. و نمی‌توان از آن انتظار سلامتی داشت. و از آیات ۸۷ و ۸۸ سوره مائده استفاده می‌شود 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.

از آموزه‌های اهل بیت (علیهم السلام) نیز استفاده می‌شود که آنان هرگونه سلامت سازی را از مواد و وسایل حرام و نجس شرعی، به صراحت و قاطعیت نفی نموده‌اند و قلمرو سلامت جسمانی را تعیین کردند.

امام صادق (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «خدای متعال به پیامبر اسلام محمد (صلی الله علیه و آله) شرایع نوح، ابراهیم، موسی و عیسی ... را عطا فرموده است، در این



شریعت چیزهای پاک، حلال و چیزهایی خبیث و ناپاک حرام شده‌اند». (کلینی، کافی، ۱۳۷۵، ج ۳ و ج ۲، ص ۴۸).

در ده‌ها روایات از امامان معصوم (علیهم‌السلام) تصریح شده است که در مواد و وسایل حرام هرگز شفایی وجود ندارد، برخلاف طب سنتی و طب نوین که در مقام تشخیص و درمان؛ به‌ویژه در زمینه درمان به حرمت، نجاست و وسایل و مواد مورد استفاده توجهی نمی‌شود. که برخی‌ها تجویز شرب خمر برای هضم غذا را مفید و برای درمان اسهال و ده‌ها مورد دیگر از مواد حرام و نجس نسخه پیچیده‌اند. (قانون در طب، ابن‌سینا، ترجمه: عبدالرحمن شرف‌کندی، کتاب سوم، ص ۳۱۱ و ص ۳۹۶ و ۴۲۸) «نهی رسول‌الله صلی‌الله‌علیه‌وآله‌عن‌الدواء الخبیث ان یتداوی به؛ پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله از مداوا کردن با داروی ناپاک نهی فرمود». (حر عاملی، وسایل‌الشیعه، ۱۳۷۴، ج ۲۵، ص ۳۴۶/۳۲۰۸۹) «انّ الله عزوجل لم یجعل فی شیء مما حرم شفاءً ولا دواءً؛ خداوند در آنچه حرام نموده، شفایی و دوائی ننهاده است (کلینی، کافی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۴۱۴، ح ۲). یکی از یاران امام صادق علیه‌السلام سؤالی در باره استفاده از شراب برای مداوای بیمار می‌پرسد که متن روایت به این مضمون است. عن قائدبن طلحه انه سال ابا عبد الله علیه‌السلام عن النبید یجعل فی الدواء فقال: «لا، لیس ینبغی لاحد ان یتشفی بالحرام»؛ قائدبن طلحه می‌گوید: از امام صادق علیه‌السلام پرسید: آیا شراب خرما به عنوان دارو می‌شود مصرف کرد؟ فرمودند: نه! برای هیچ‌کس روا نیست به حرام درمان جوید. (همو، ح ۸). قوانین و مقررات قرآنی مانند حلال و حرام با سلامت بدن در تعارض 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 تقدیم می‌کند.

### نهم. ارزش دعا و خدا در سلامت خواهی

رهبر معظم در مسئله بیماری و درمان از توصیه خود نسبت به دعا غافل نبودند همیشه مردم را با استفاده از دعا و استمداد از خدا در امر سلامت توصیه می‌کردند. در بیانات با مناسبت‌های مختلف آمده است: «(توصیه به دعا در امر سلامت) این یک امر لازمی است و قرآن کریم به ما



دستور می‌دهد.» ۱۳/۱۲/۱۳۹۸ «{دعا} یکی از نیازهای حتمی و اساسی مردم است.»  
۲۱/۲/۱۳۹۹ «دعای نیم‌شبی رفع صد بلا بکند.» ۲۲/۴/۱۳۹۹ «آن کسی که به این ابزارها جان می‌دهد و روح می‌دهد، خدا است.» ۳/۸/۱۳۹۹ «دعا کنیم، استغفار کنیم و از خدای متعال لطفش را طلب کنیم.» ۲۰/۵/۱۴۰۰ این عبارات توصیه‌های رهبر انقلاب از ابتدای همه‌گیری بیماری کرونا تاکنون است که به موازات مطالبه برای رعایت شیوه‌نامه‌ها و انجام تلاش‌های دیگر، بارها بر آن تأکید کرده‌اند؛ رهبر انقلاب امروز در مراسم روز درختکاری ضمن توصیه همگان به عمل به توصیه‌ها و دستورالعمل‌های مسئولان و متخصصان برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، انجام این توصیه‌ها را مصداق عمل حسنه دانستند. همچنین ایشان در ادامه مردم را به توسل و توجه به پروردگار فراخواندند و گفتند: من توصیه می‌کنم دعای هفتم صحیفه سجادیه را که در مفاتیح هم هست این دعا: يَا مَنْ تُحَلُّ بِهِ عُقْدُ الْمَكَارِهِ وَ يَا مَنْ يُفْتَأُ بِهِ حَدُّ الشَّدَائِدِ؛ این دعا دعای خیلی خوبی است، خوش مضمون است، با توجه به معنا این دعا را بخوانند و با این الفاظ زیبا از خدای متعال بخواهند. ۹۸/ ۱۲/ ۱۳

طبق استدلالات محکم فلسفی، مبدأ همه موجودات خداوند یکتاست. آیات متعددی هم وجود دارند که صریحاً به این مطلب اشاره دارد: «قل الله خالق كل شیء؛ (رعد: ۶). بگو اوست آفریننده همه چیزها»؛ «ذلکم الله ربکم لا اله الا هو خالق كل شیء فاعبده؛ (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. «الذی احسن كل شیء خلقه؛ (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 موجوده، آفرینش آن‌ها به خداوند بازگشت پیدا می‌کند. (مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، 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 سلامت ساز طبیعی و بهداشت بدست می‌آید. این که در آیات و روایات آمده است که سلامت و بیماری بدست است، 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 سلامت محور بهره ببرند. قرآن برای وسیله بودن طبیعت به حضرت مریم (س) مثال زده که در آن شرایط سخت درد وضع حمل و تنهایی که خداوند روزی اش 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: «وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا؛ ای مریم! تکانی به این درخت بده! تا رطب تازه بر تو فرو ریزد» (مریم/ ۲۵) هرچند 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 يَجْرِيَ الْأَشْيَاءُ إِلَّا بِالْأَسْبَابِ فَجَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا (بحارالانوار: ۲/ ۹۰)؛ خدا ابا داشته و نمی‌پسندد که چیزها را جاری و برقرار گرداند؛ مگر به وسیله اسباب و دست‌آویزها، پس برای هر چیزی سببی 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.

ارزش و جایگاه سلامت را در واژه «سلام» که در ۴۲ آیه از قرآن کریم ذکر شده می‌توان دریافت. سلام دارای معانی گوناگون است. یکی از آن معانی، سلامت و عافیت است. (ابن منظور، لسان العرب؛ ۱۹۹۰، 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. (العین، فراهیدی، ۱۴۰۵، ج ۷، ص ۲۴۶).

یکی از نام‌های خداوند «سلام مؤمن ...» 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: «سلام علی نوح»، «سلام علی ابراهیم»، «سلام علی موسی و هارون»، «سلام علی الیاسین» و ....

با بررسی سلام در قرآن پی به این نکته می‌بریم که سلام کننده به سلام شونده اطمینان می‌دهد که در سلامت فکری و جسمی است. برای نمونه: مواجهه شدن افراد با یکدیگر: «قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ» (هود، ۶۹؛ ذاریات، ۲۵). هنگام ورود به خانه «حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا» (نور ۲۷؛ نور ۶۱). در برخورد با خطاکار: «قُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ» (انعام، ۵۴)، در مواجهه با جاهلین، (مریم، ۴۷) بعد از اتمام طوفان نوح: «قِيلَ يَا نُوحُ اهْبِطْ بِسَلَامٍ مِنَّا وَبَرَكَاتٍ عَلَيْكَ» (هود، ۴۸) و.... (ر.ک: مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۳۶۸، ج ۱۵، ص ۱۵۰) در نتیجه در مفهوم «سلام» ارزش ذاتی سلامت نهفته است تا جایی که خدا برای بشر آرزوی سلامت دارد. ۴۲ مرتبه اشاره قرآن به سلام، ارزشمندی سلامت را مضاعف کرده است. درخواست سلامتی از خدا برای خود و دیگران، نشان از مطلوبیت تندرستی در قرآن است.

### نتیجه

ارزشمندی، یکی از اقسام مبانی است که در علوم مختلف از جمله سلامت و بهداشت قابل بررسی است. نویسنده در این نوشتار به این نتیجه رسیده است که مقام معظم رهبری در مکتوبات و سخنرانی‌ها به سلامت و بهداشت مردم توجه داشته است و ارزش آن را برای مردم بیان می‌کرد و مبانی ارزشمندی سلامت در بیانات رهبری ریشه در قرآن دارد که به برخی از آن‌ها اشاره نمودیم مانند: جایگاه سلامت در کشور، در درجه اول، توجه به ورزش و رابطه با سلامتی، تلاش برای سلامت دیگران، برابر با نجات کل بشر، سلامت سازی با راهکار پیشگیری بهتر از درمان، ارزش سلامت در آیات حفظ بدن از ضرر و زیان، سبک زندگی تغذیه قرآنی سلامت ساز، مجاهدت در بهداشت و نظافت در راستای سلامتی، ارزش دعا و خدا در





سلامت خواهی و.. در پایان یک نکته قابل ذکر است: شناخت مبانی ارزش شناختی سلامت در کلام رهبری 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 باطن احکام و عقاید و اخلاق نهفته است. برای هیچ کدام از آن‌ها تضادی با سلامت نخواهیم یافت.



## منابع

### قرآن کریم

۱. ابن سینا ح. ۱۳۶۳ ش. قانون در طب. تهران: سروش.
۲. تمیمی آمدی ع. ۱۴۱۰ ق. غررالحکم و دررالکلم. قم: دار الکتب الإسلامی.
۳. جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیات، انتشارات اسراء، قم، چ ۲، ۱۳۹۳.
۴. مجلسی م. ۱۳۸۵ ش. بحارالانوار (۱۱۰ جلد). تهران: المكتبة الاسلامیة
۵. ابن بابویه قمی م (صدوق). ۱۴۱۳ ق. من لا یحضره الفقیه. قم، دفتر انتشارات اسلامی.
۶. کلینی م. ۱۳۷۵ ش. اصول کافی. ترجمه: محمدباقر کمره‌ای. چاپ سوم. قم: اسوه.
۷. سیوطی، جلال‌الدین، الجامع الصغیر، موسسه فرهنگی تبیان، قم، ۱۳۸۷.
۸. برقی، خالد، المحاسن، مترجم، محمد مرادی، موسسه فرهنگی دارالحديث، چ ۲، قم. ۱۳۹۵.
۹. فیروزآبادی م. ۱۴۲۰ ق. القاموس المحيط. چاپ اول. بیروت: دار الکتب العلمیة.
۱۰. معین م. ۱۳۶۰ ش. فرهنگ فارسی معین. چاپ چهارم. تهران: امیرکبیر.
۱۱. دهخدا ع. ۱۳۷۷ ش. لغت‌نامه دهخدا. چاپ دوم. تهران: دانشگاه تهران
۱۲. مصطفوی ح. ۱۳۷۱ ش. التحقیق فی کلمات القرآن کریم. چاپ اول. تهران: وزارت ارشاد.
۱۳. رضایی اصفهانی م، ۱۳۸۵ ش، منطق تفسیر قرآن (۱) مبانی و قواعد تفسیر قرآن، قم: نشر جامعة المصطفی العالمیة.
۱۴. حکمت‌نیام م. ۱۳۸۶ ش. مبانی مالکیت فکری. چاپ اول. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.



۱۵. شاکر م. ۱۳۸۲ ش. مبانی و روش‌های تفسیری. چاپ اول. قم: مرکز جهانی علوم اسلامی.
۱۶. بهجت پورع. ۱۳۹۲ ش. تفسیر تنزیلی (به ترتیب نزول) مبانی اصول قواعد و فواید. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
۱۷. نجارزادگان ف. ۱۳۸۸ ش. بررسی تطبیقی مبانی تفسیر قرآن در دیدگاه فریقین. چاپ اول. تهران: انتشارات سمت.
۱۸. علوی مهرح، ۱۳۸۴ ش. آشنایی با تاریخ تفسیر و مفسران، قم: ناشر مرکز جهانی علوم اسلامی.
۱۹. روحی دهکردی، تجری م. اصطلاح‌شناسی مبانی تفسیر، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های قرآنی، سال ۲۰، ش ۴، ۱۳۹۴، صص ۹۴-۱۱۷.
۲۰. راغب اصفهانی م. ۱۳۶۲ ش. مفردات الفاظ القرآن. چاپ دوم. تهران: المكتبة المرتضویه.
۲۱. طریحی ف. ۱۳۷۵ ش. مجمع البحرین. تحقیق حسینی. چاپ سوم. تهران: مرتضوی.
۲۲. فراهیدی أ. ۱۴۰۵ ق. العین. قم: دارالجهره.
۲۳. اصفهانی م. ۱۳۸۸. آیین تدرستی، چاپ نهم. تهران: تندیس.
۲۴. واشیان ع. ۱۳۹۶ ش. پایان‌نامه نظام جامع سلامت روحی و روانی از نظر قرآن و احادیث. کتابخانه مدرسه عالی امام خمینی ع.
۲۵. پارک جی ای. ۱۳۸۷ ش. کلیات خدمات بهداشتی پارک، درس‌نامه پزشکی پیشگیری و اجتماعی. مترجم ح. شجاعی تهرانی. چاپ سوم. تهران: سماط.
۲۶. شریعتمداری، علی، اصول و فلسفه تعلیم و تربیت، امیرکبیر، تهران، چ ۶۷، ۱۳۹۷.
۲۷. باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، انتشارات برهان، تهران، ۱۳۹۵.



۲۸. طیب ع. ۱۳۷۸ ش. اطیب البیان فی تفسیر القرآن. چاپ دوم. تهران: انتشارات اسلام.
۲۹. البحرانی ه. ۱۳۳۴ ش. البرهان فی تفسیر القرآن. قم: دارالکتب العلمیه.
۳۰. طوسی أ. بی تا. التبیان فی تفسیر القرآن. بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.
۳۱. مکارم شیرازی ن. همکاران. ۱۳۶۸ ش. تفسیر نمونه. چاپ پنجم: قم: دارالکتب.
۳۲. قرائتی م. ۱۳۷۶. تفسیر نور. چاپ دوم: قم: انتشارات مؤسسه در راه حق.
۳۳. ابن منظور. ۱۹۹۰ م. لسان العرب. چاپ اول. بیروت: دارالفکر.
۳۴. طبرسی أ. ۱۳۶۰ ق. ترجمه مجمع البیان. مترجم، فراهانی، تهران.
۳۵. رضایی اصفهانی، محمدعلی، تفسیر مهر، مؤسسه المهدی، قم، چ ۱، ۱۳۸۷.
۳۶. مظفر م. ۱۳۸۶. اصول الفقه، قم: دارالفکر.
۳۷. حر عاملی م. ۱۳۷۴ ش. وسایل الشیعه. تصحیح ربانی شیرازی. چ ۷. تهران: فرهنگ اسلامی.
۳۸. نور محمدی، غلامرضا، بهداشت عمومی، نشر هاجر، تهران، ۱۳۹۹.
۳۹. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، چ ۲۰، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۹۵.



## Bibliography

- Quran - e - Karim (*The Holy Quran*)
- ۱. Alavi Mehr, H., *Ashnâi ba Tarikh-e Tafsir va Mofassiran (Introduction to the History of Interpretation and Interpreters)*, Qom: International Center for Islamic Sciences, 1384 SH (2005 CE).
- ۲. Al-Bahrani, H., *Al-Burhan fi Tafsir Al-Quran (The Clear Evidence in Quranic Interpretation)*, Qom: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1334 SH (1955 CE).
- ۳. Bahjatpour, Ali, *Tafsir-e Tanzili (be Tartib Nuzul) Mabani wa Usul Qawaid wa Fawaid (The Interpretation of Quran) (In the Order of Revelation): Foundations, Principles, and Benefits*, Tehran: Institute for Cultural and Intellectual Studies, 1392 SH (2013 CE).
- ۴. Baqiri, Khusrow, *Negahe Dobareh Be Tarbiat-e Eslami (A Re-examination of Islamic Education)*, Borhan Publications, Tehran, 1395 SH (2016 CE).
- ۵. Barqi, Khalid, *Al-Mahasin (The Beauties)*, Translated by Mohammad Moradi, Dar al-Hadith Cultural Institute, 2nd Edition, Qom, 1395 SH (2016 CE).
- ۶. Dehkhoda, Ali Akbar, *Loghat-nameh Dehkhoda (Dehkhoda Dictionary)*, 2nd Edition, Tehran: University of Tehran, 1377 SH (1998 CE).
- ۷. Esfahani, Mohammad, *A'een-e Tandarosti (Health Rituals)*, 9th Edition, Tehran: Tandis, 1388 SH (2009 CE).
- ۸. Farahidi, A., *Al-Ain (The Fountain)*, Qom: Dar al-Jahre, 1405 AH (1984 CE).
- ۹. Firuzabadi, Mohammad, *Al-Qamus al-Muhit (The Comprehensive Dictionary)*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1420 AH (1999 CE).



۱۰. Hekmatnia, Mahmoud, *Mabani-e Malkiat-e Fikri (Foundations of Intellectual Property)*, 1st Edition, Tehran: Institute for Cultural and Intellectual Studies, 1386 SH (2007 CE).
۱۱. Hurr Ameli, M., *Wasa'il al-Shi'a (Means of the Shi'a)*, Edited by Rabbani Shirazi, 7th Edition, Tehran: Farhang-e Eslami, 1374 SH (1995 CE).
۱۲. Ibn Babawayh al-Qummi (Saduq), Mohammad, *Man La Yahduruhu al-Faqih (For those who don't have any Access of the Jurist)*, Qom: Daftar al-Islami Publications, 1413 AH (1992 CE).
۱۳. Ibn Manzur, *Lisan al-Arab (The Tongue of the Arabs)*, 1st Edition, Beirut: Dar al-Fikr, 1990 CE.
۱۴. Ibn Sina (Avicenna), Abu Ali al-Husayn bin Abdullah, *Qanun dar Teb (The Canon of Medicine)*, Tehran: Soroush, 1363 SH (980 CE) / 1984 CE.
۱۵. Javadi Amoli, Abdullah, *Mafatih al-Hayat (The Keys to Life)*, Esra Publications, Qom, 2nd Edition, 1393 SH (2014 CE).
۱۶. Kulayni, Mohammad bin Ya'qub, *Asul Kafi (The Principles of Kafi)*, Translated by Mohammad Baqer Komarei, 3rd Edition, Qom: Uswah, 1375 SH (1996 CE).
۱۷. Majlisi, Mohammad Baqir, *Bihar al-Anwar (110 Volumes) (The Sea of Lights)*, Tehran: Al-Maktabah al-Islamiyyah, 1385 SH (2006 CE).
۱۸. Makarem Shirazi, N. et al., *Tafsir-e Namuneh (Exemplary Interpretation)*, 5th Edition, Qom: Dar al-Kutub, 1368 SH (1989 CE).
۱۹. Mo'in, Mohammad, *Farhang-e Farsi Mo'in (Mo'in Persian Dictionary)*, 4th Edition, Tehran: Amir Kabir, 1360 SH (1981 CE).
۲۰. Mostafavi, Hassan, *Al-Tahqiq fi Kalimat al-Quran al-Karim (Investigation into the Words of the Holy Quran)*, Tehran: Ministry of Guidance, 1371 SH (1992 CE).
۲۱. Motahhari, Morteza, *Majmue Asar (Collected Works)*, 20th Edition, Sadra Publications, Tehran, 1395 SH (2016 CE).



۲۲. Mozaffar, M., *Osoul al-Fiqh (Principles of Jurisprudence)*, Qom: Dar al-Fikr, 1386 SH (2007 CE).
۲۳. Najjarzadegan, F., *Barresi-e Tatbighi-ye Mabani-ye Tafsir-e Quran (Comparative Study of Quranic Interpretation Foundations of the Two Major Sects of Islam; Shia and Sunni)*, 1st Edition, Tehran: SAMT Publications, 1388 SH (2009 CE).
۲۴. Noormohammadi, Gholamreza, *Behdasht-e Umoomi (Public Health)*, Hajar Publications, Tehran, 1399 SH (2020 CE).
۲۵. Park, J.A., *Kolliat-e Khadamat Behdasti-e Park (Comprehensive Park Health Services)*, Translated by H. Shojai Tehran, 3rd Edition, Tehran: Samat, 1387 SH (2008 CE).
۲۶. Qaraati, M., *Tafsir-e Noor (Tafsir of Light)*, 2nd Edition, Qom: Entesharat-e Mo'asseseh dar Rah-e Haq, 1376 SH (1997 CE).
۲۷. Raghیب Esfahani, *Mofradat Alfaaz al-Quran (Vocabulary of Quranic Words)*, 2nd Edition, Tehran: Al-Maktabah Al-Mortazaviyah, 1362 SH (1983 CE).
۲۸. Rezaei Esfahani, Mohammad Ali, *Tafsir-e Mehr (Mehr Commentary)*, Mahdi Institute, Qom, 1st Edition, 1387 SH (2008 CE).
۲۹. Rezaei Isfahani, Mohammad, *Mantiq-e Tafsir-e Quran (Logic of Quranic Interpretation)*, Vol. 1: Foundations and Rules of Quranic Interpretation, Qom: Jamia Al-Mustafa International Publications, 1385 SH (2006 CE).
۳۰. Rooheh Dehkordi, A., Tajari, M., *Estelahaat Shinasi-e Mabani-ye Tafsir (Terminology in the Foundations of Interpretation)*, Fasnameh Elmie Pazhuheshi Pazhuhesh-haye Quranii (Quarterly Journal of Quranic Research), Year 20, No. 4, pp. 94-117, 1394 SH (2015 CE).
۳۱. Shaker, Mohammad, *Mabani va Ravesh-haye Tafsiri (Foundations and Methods of Interpretation)*, 1st Edition, Qom: International Center for Islamic Sciences, 1382 SH (2003 CE).



۳۲. Shariatmadari, Ali, *Usoul va Falsafeh-e Taelim va Tarbiat (Principles and Philosophy of Education and Training)*, Amir Kabir, Tehran, 67th Edition, 1397 SH (2018 CE).
۳۳. Suyuti, Jalal al-Din, *Al-Jami al-Saghir (The Simple Comprehensive Exegesis)*, Tebyan Cultural Institute, Qom, 1387 SH (2008 CE).
۳۴. Tabarsi, A., *Tarjomeh Majma al-Bayan (Translation of Majma al-Bayan)*, Translated by Farahani, Tehran, 1360 AH (1941 CE).
۳۵. Tamimi Amodi, A., *Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim (Pearls of Wisdom and Aphorisms)*, Qom: Dar al-Kitab al-Islami, 1410 AH (1989 CE).
۳۶. Tariqi, F., *Majma al-Bahrain (Meeting of the Two Seas)*, Edited by Hosseini, 3rd Edition, Tehran: Mortazavi, 1375 SH (1996 CE).
۳۷. Tayyeb, Ali, *Atyab Al-Bayan fi Tafsir Al-Quran (The Best Explanation in Quranic Interpretation)*, 2nd Edition, Tehran: Islam Publications, 1378 SH (1999 CE).
۳۸. Tousi, A., *Al-Tibyan fi Tafsir Al-Quran (The Elucidation in Quranic Interpretation)*, Beirut: Dar al-Ihya al-Turath al-Arabi, n.d.
۳۹. Vashian, A., *Payan Nameh-e Nizam-e Jame'e-e Salamat-e Rooheei va Ravani az Nazar-e Quran va Ahadith (Theis of the Comprehensive System of Mental and Spiritual Health from the Perspective of the Quran and Hadith)*, Library of Imam Khomeini Higher Education Institute, 1396 SH (2017 CE).