نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره هشتم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳، صفحات ۱۷۰ تا ۱۷۵

اصیل

استنباط دلالت‌های تربیت زیست سالم انسان در قرآن کریم

مهدیه کشانی[۱]، ابادر کافی‌موسوی[۱*]

۱. استادیار، گروه آموزش معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

***نویسنده مسئول:** a.kafi@cfu.ac.ir

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۴/۱۸

چکیده

زمینه و هدف: زیست سالم، زمانی حاصل می‌شود که ابعاد جسمی و روحی به‌صورت توأمان موردتوجه قرار گیرد و سلامت جسم در کنار پاکی روح، مدنظر باشد. در همین راستا، هدف پژوهش حاضر شناخت گونه‌های بهداشت جسم و پاکی روح از منظر قرآن، برای استخراج مدل توصیفی آن‌ها در این رابطه بوده تا درنهایت مدل توصیفی زیست سالم برای تربیت انسانی استخراج شود.

روش: برای دست‌یابی به این منظور و به دلیل چندوجهی بودن بحث، روش پژوهش، ترکیبی از مراحل پدیدارشناسی توصیفی در مرحله رجوع به آیات قرآن، تحلیل و کدگذاری داده‌ها به شیوه استراتژی داده بنیاد با نرم‌افزار MAXQDA در سه بخش کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی و روش استنتاج از مبانی در بخش دلالت‌های تربیتی برای تربیت انسان با زیست سالم بوده است.

یافته‌ها: پس از خوانش کامل آیات قرآن، داده‌های مستخرج را کدگذاری، دسته‌بندی و گونه‌شناسی نموده و مدل نهایی استخراج‌شده را جهت استنباط دلالت‌های تربیتی مورد استناد قرار داده‌اند.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد در قرآن ۲۸ کد باز در رابطه با بهداشت و پاکی جسم و روح وجود دارد که داشتن بینش توحیدی، لزوم عملکرد صحیح بهداشتی بر اساس اصول و قوانین الهی، نظر به ابعاد دوگانه خلقت انسان و تأثیر هم‌افزایی آن‌ها برهم، توجه به اصل درونداد پاک برای داشتن برونداد پاک و توجه به تک‌تک ابعاد و اجزای زیست سالم و حیات طیب در بخش دلالت‌های تربیتی مورد استنباط محققان قرار گرفت.

کلیدواژه‌ها: اسلام، ارتقای سلامت، سبک زندگی سالم، سلامتی

مقدمه

بهداشت، به معنای حفظ صحت است (۱) و در اصطلاح به مجموعه فعالیت‌ها و اقداماتی که برای بهبود و ارتقای تندرستی و توانایی یک فرد یا جامعه انجام شود، بهداشت می‌گویند که شامل همه دانش‌ها و روش‌هایی است که به حفظ سلامت فرد و جامعه کمک کند (۲). در قرآن از واژگان طیب و طهارت برای بیان مقصود پاکی و پاکیزگی بهره برده است. «طیب» در لغت به معنای پاکیزه، دلپذیر و خوشایند است. راغب می‌گوید طیب آن است که حواس و نفس از آن لذت می‌برد (۳). تطهیر هم به معنای پاک کردن است و طهارت دو قسم است، طهارت جسم و طهارت نفس (۳). فارغ از اینکه کدام واژه بکار برده شود، پاکی و پاکیزگی در دو بعد جسمی و روحی قابل طرح است و پاکیزگی جسم زمینه و بستر پاکیزگی روح می‌باشد. «چراکه جسم بعد زیربنایی انسان است و وقتی جسم در شرایط طبیعی خود قرار داشته باشد، بستری می‌شود تا نفس انسان به بهترین نحو سیر ملکوتی خود را انجام دهد» (۴). در این نوشتار از واژه بهداشت و پاکیزگی برای بعد جسمی و از واژه پاکی و طهارت برای بعد روحی بهره برده شده است.

در سال‌های اخیر، نگاه به تربیت همه‌جانبه و تمام‌ساحتی مورد توجه قرار گرفته است (۵). این مهم باید با در نظر گرفتن این موضوع در تربیت مدنظر قرار گیرد که ساحت جسم و سلامت آن، مقدمه‌ای برای دیگر ساحات بوده و لازمه و بستر تعالی روح و نفس به‌عنوان عالی‌ترین ساحت انسان می‌باشد. ازاین‌رو، اسلام در عین نظر به همه‌ی ابعاد انسان، بیش از همه به بُعد اصیل و حقیقت اصلی انسان که همان نفس اوست نظر دارد و بقیّه ابعاد را وسیله و ابزاری برای پرورش و تعالی آن بُعد می‌داند (۶). توضیح بیشتر اینکه در تربیت و زیست سالم، نگاه به‌سلامت مبدأ و زیربنا یعنی جسم و نگاه به طهارت مقصد و هدف یعنی نفس انسان باید مد نظر باشد تا بتوان از زیست سالم و همه‌جانبه سخن گفت.

با توجه به مقدمات فوق، می‌توان در باب ضرورت سنجی نوشتار حاضر، به موارد زیر اشاره کرد: گونه‌شناسی بهداشت و پاکی از منظر قرآن، باب مهمی در زمینه شناخت ابعاد و طبقه‌بندی زیست سالم است که می‌تواند گستره نگاه دینی را در زمینه موضوعات تخصصی گسترش دهد. در گام دوم، توصیف گونه‌های استخراج شده از منظر قرآن می‌تواند در دست‌یابی به مدل کامل

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22034/8.2.6]

تبیین تمسک قرآن به موضوع سلامت جسم و روح در راستای تربیت، گامی مهم محسوب شود و توجه دین به جزئیات گونه‌های طهارت که نگاه تربیتی انسان‌ها بدان توجه ندارد، مشخص کند. در گام سوم توجه به دلالت‌های تربیتی منبعث از بهداشت و پاکی در قرآن و تبلیغ و توسعه آن در دروس مختلف، به‌طور یقین در بیدار کردن و تقویت گرایش‌های دینی گروه‌های برون دینی و درون دینی مؤثر است و در گام چهارم برنامه‌ریزی برای ورود چنین نگاهی به محتوای کتاب‌های درسی آموزش و پرورش و دانشگاه، می‌تواند نویدبخش تربیتی عمیق‌تر و همه‌جانبه‌تر در نظام الگوهای آموزشی باشد.

اهداف و سؤالات پژوهش

پژوهش حاضر سعی دارد با نگاهی جامع به تمام آیات قرآن، گونه‌های بهداشت و طهارت جسم و روح را شناسایی و مدل توصیفی هرگونه را استخراج کرده و با استنباط دلالت‌های تربیتی، گامی در جهت غنابخشی و همه‌جانبه نگری در روندهای تربیتی فراهم کند. با این توصیف، سؤالات پژوهش حاضر به شرح زیر می‌باشد:

۱. گونه‌ها و دسته‌بندی‌های بهداشت و
۲. پاکی جسم و روح در آیات قرآن چیست؟
۳. مدل نهایی برای بهداشت و پاکی جسم و روح انسان در قرآن، چگونه است؟
۴. دلالت‌های تربیتی مستخرج از تبیین مراحل قبل در قرآن برای تربیت انسان با زیست سالم چه می‌باشد؟

پیشینه پژوهش

مطالعه در باب بهداشت و سلامت به‌ویژه از منظر قرآن، همیشه مورد توجه پژوهشگران و نویسندگان بوده و هست. لیکن، نگاه به این مقوله در قالب گونه‌شناسی و مدل‌یابی آن و استنباط دلالت‌های تربیت انسان با زیست سالم، رویکردی است که کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به این موضوع و پس از بررسی پیشینه پژوهش، می‌توان به تألیفات زیر که ارتباط مستقیم‌تری با موضوع تحقیق حاضر دارد، اشاره کرد:

سمیعی ده پاگانی (۱۴۰۲) در مقاله «بررسی سلامت جسم و روان از منظر قرآن و عترت و راهکارهای ارتقا و بهبود آن» نتیجه می‌گیرد که از منظر قرآن مسائل روانی بیش از مسائل مادی بر جسم انسان مؤثرند و این تأثیرگذاری آن‌چنان مهم است که حتی پس از مرگ و جدایی روح از بدن نیز آثار آن پابرجاست (۷). صائبی و همکاران (۱۴۰۱) در مقاله‌ی «بررسی مؤلفه‌های بهداشت و سلامت جسمانی از منظر قرآن و روایات» بیان داشته‌اند که سه حوزه بهداشت تغذیه در بخش سلامت جسم، بهداشت طهارت و نظافت در بخش سلامت فردی و قوانین جنسی در بخش سلامت جنسی مورد توجه قرآن و روایات می‌باشد (۸). گونتور (۲۰۲۱) در مقاله »آموزش قرآن و اهمیت مراقبت از سلامت جسمانی، تفسیر سوره بقره» بیان می‌کند که در سوره بقره ارزش‌های سلامت از جمله تربیت‌بدنی، آموزش بهداشت محیط، آموزش بهداشت روان و آموزش حفظ یک رژیم غذایی بیان شده است (۹).

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد نوشتار حاضر در بخش‌های زیر رویکرد و نگاه نوآورانه داشته است: توجه به گونه‌شناسی بهداشت و پاکی جسم و روح از منظر قرآن در بررسی جامع و همه‌جانبه در رجوع به‌تمامی آیات. دست‌یابی به مدل‌یابی توصیفی گونه‌های هر بخش از منظر قرآن و اشاره به‌تمامی عبارت‌های توصیفی هرگونه و در نهایت، استنباط دلالت‌های تربیتی برای تربیت زیستی سالم برای انسانی جهت غنابخشی به روندهای تربیتی در نظام‌های آموزشی.

روش

تحقیق حاضر با توجه به چندوجهی بودن آن، ترکیبی از روش‌های کیفی جمع‌آوری، تحلیل و کدگذاری داده‌ها را به کار گرفته است. در بخش نخست از روش پدیدارشناسی توصیفی برای رجوع به آیات قرآن کریم استفاده شده است. پدیدارشناسی، یک رویکرد پژوهش کیفی است که در پی شناسایی معنای ذاتی و تغییرناپذیر مسئله‌ی تحت بررسی می‌باشد (۱۰). مراحل این روش عبارت‌اند از: ۱. طرح سؤال پژوهشی براساس الگوی «وجود ذاتی پدیده چیست؟» ۲. نمونه‌گیری هدفمند ۳. جمع‌آوری داده‌ها ۴. تحلیل داده‌ها (۱۱ و ۱۲).

گونه‌های بهداشت جسم و پاکی روح و مدل توصیفی آن

در تحقیق حاضر، ۲۸ کد باز استخراج شده از قرآن در قالب جدول و نمودار تصویری با استفاده از نرم‌افزار مکس کیودا، ارائه شده است.

تحلیل داده‌های بهداشت جسم و پاکی روان در قرآن

در این پژوهش، واژگان طیب و طهارت و مشتقات آن از منظر قرآن مورد شناسایی، بررسی و تحلیل قرار گرفت. این تحلیل در راستای بازشناسی موارد و مصادیق بهداشت و پاکی در دو بعد جسمی و روحی بوده است. قرآن خود ابتدا با آیه «قل لّایستوی الخبیث و الطّیب»(مائده/۱۰۰) طرح موضوع می‌نماید و اهمیت موضوع توجه به پاکی و بهداشت و پرهیز از خبیث و ناپاک را در ابعاد جسمانی و روحانی مطرح می‌نماید. با بیان این مقدمه و با استخراج کدهای مربوط به این بخش، موارد زیر در تحلیل داده‌ها و فراوانی‌ها مورد توجه می‌باشد:

۱. رویه قرآن در بیان مسائل مربوط به بهداشت و سلامت، بیان کلیات و خطوط و مبانی اصلی می‌باشد و از پرداختن به موارد جزئی در این زمینه، پرهیز کرده است. این رویکرد از یک‌طرف نشان‌دهنده اهمیتی است که قرآن به موضوعات مربوط به سلامت و طهارت می‌دهد و با وجود اینکه قرآن، کتاب هدایت است (۱۳)؛ از توجه به زمینه‌های هدایت که همانا سلامت و پاکی تن و روح می‌باشد، غافل نمانده است.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22034/8.2.6]

جدول ۱. جدول درصدی کدهای انتخابی و محوری

کد	درصد
اهمیت پاکی جسم و روح	۳/۵۷
پاکی جسم	۰/۰۰
خوراک پاک	۱۰/۷۱
خوراک طیب	۱۷/۸۶
خوراک خبیث	۱۰/۷۱
مکان پاک	۱۰/۷۱
آمیزش پاک	۳/۵۷
لباس پاک	۳/۵۷
پاکی روح	۷/۱۴
حیات پاک	۳/۵۷
کلام پاک	۳/۵۷
انفاق پاک	۳/۵۷
اسباب پاکی جسم و روح	۱۰/۷۱
آداب پاکی جسم و روح	۳/۵۷
ثمرات پاکی جسم و روح	۷/۱۴

۲. در بخش بهداشت جسم و سلامت آن و با نگاه به جداول و نمودار درصدی کدها، بیشترین فراوانی داده مربوط به تغذیه و خوراک است؛ چنانچه در قرآن ۴۸ بار واژه طعام، ۱۰۷ بار واژه اکل و ۳۹ بار واژه شراب آورده شده که در آیات مرتبط با طعام، شش بار به حلال بودن غذاها اشاره؛ و در تفاسیر مختلف به اهمیت تغذیه جسم در روح تأکید شده است (۱۴). توجه به خوردن خوراک پاک و پرهیز از خوردن خوراک خبیث، دو دستورعمل کلی در این زمینه است که قرآن بدان توجه زیادی داشته و حتی در زمینه خوراک پاک و ناپاک، وارد جزئیات شده و به مصادیق آن، اشاره می‌کند. این امر، نشان از اهمیتی دارد که نوع خوراک انسان در تعالی جسم و روح او بسیار تأثیرگذار بوده و از این جهت، جایگاهی ویژه در مباحث مربوط به سلامت و بهداشت دارد (۱۵).

۳. در قرآن از مکان پاک، آمیزش پاک و لباس پاک، سخن گفته شده است. بیان پاکی این امور در کنار تغذیه سالم، تکمیل کننده جورچین معادلات سلامت در زندگی می‌باشد. در زمینه پاکی مکان، قرآن تنها اکتفا به محل زندگی پاک ننموده است؛ بلکه به زمین زراعت و شهر پاک اشاره کرده است (۱۶). در باب حیوانات نیز، در بهره‌وری از گوشت حلال و پاک، رعایت مناسبات در ارتباط با حیوانات نجس، ذبح پاک و دیگر دستورها، توصیه‌های لازم را در قرآن و روایات داشته و در این مورد وارد جزئیات مسئله تا بیان نکاتی دقیق مانند ناپاک بودن گوشت حیوان مرده می‌شود (۸). همچنین رعایت بهداشت در تعاملات انسانی و به‌ویژه آمیزش جنسی، نکته‌ای است قابل توجه که اشاره به آن در قرآن به‌عنوان منبع هدایت، نشان از تأثیرگذاری این امر در سلامت انسان و سلامت نسل دارد. بی‌جهت نیست که تحقیقات جهانی نشان می‌دهد که آلودگی زیست‌محیطی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مکان و محیط پیرامون در ابتلا به سرطان می‌باشد (۱۷) و مطالعاتی که در باب بهداشت و رنگ لباس بر جسم و روان انجام شده است، بر اهمیت تأکیدهای قرآن، صحه می‌گذارد (۱۸).

۴. نکته دیگری که در بخش مقایسه کدهای باز استخراج‌شده در زمینه مقایسه بهداشت جسم و پاکی روح به دست می‌آید، این است که کنترل بر روی دروندادها و تعاملات جسم با محیط سبب سلامت و بهداشت آن و کنترل بر روی بروندادهای روحی سبب پاکی و تعالی آن می‌شود. عکس این مکانیزم نیز گرچه صادق می‌باشد، لیکن بیاناتی که در قرآن بدان اشاره شده، نشان‌دهنده تأکیدی است که بر این رویه می‌کند. به عبارت واضح‌تر، تأکید بر خوراک به‌عنوان درونداد جسم و مکان و لباس و آمیزش به‌عنوان تعاملاتی که جسم با محیط پیرامون دارد و تأکید بر کلام و انفاق و زندگی پاک به‌عنوان بروندادهای رفتاری صادر شده از انسان، می‌تواند تأمین‌کننده طهارت و پاکی جسم و روح باشد.

۵. قرآن لفظ طیب و پاک را برای سه موضوع در بُعد روحی بکار برده است. حیات پاک که نشان از گستره زمانی زندگی و ذو ابعادی زندگی دارد؛ یعنی درخواست قرآن برای زیست پاک در بُعد روحی، شامل تمام زندگی و تمامی ابعاد و ساحت‌ها می‌شود. نکته دوم در مورد دو بُعد رفتاری خاص در انسان است که نشان از مصادیق و اهمیت آن‌ها می‌باشد. کلام پاک که در روایات هم اشاره شده است که بیشترین گناهان انسان مربوط به زبان اوست (۱۹) و انفاق پاک که از دستورهای مهم و پر تأکید قرآن بوده و طیب بودن آن، مورد اشاره قرار گرفته است (۲۰). تحقیقات در زمینه بحث تلقین و تأثیر کلام بر روان انسان و تحقیقات آزمایشگاهی تأثیر کلام بر ساختار مولکول‌ها، همگی مؤید تأثیر مستقیم و گسترده کلام بر سلامت جسم و روح می‌باشد.

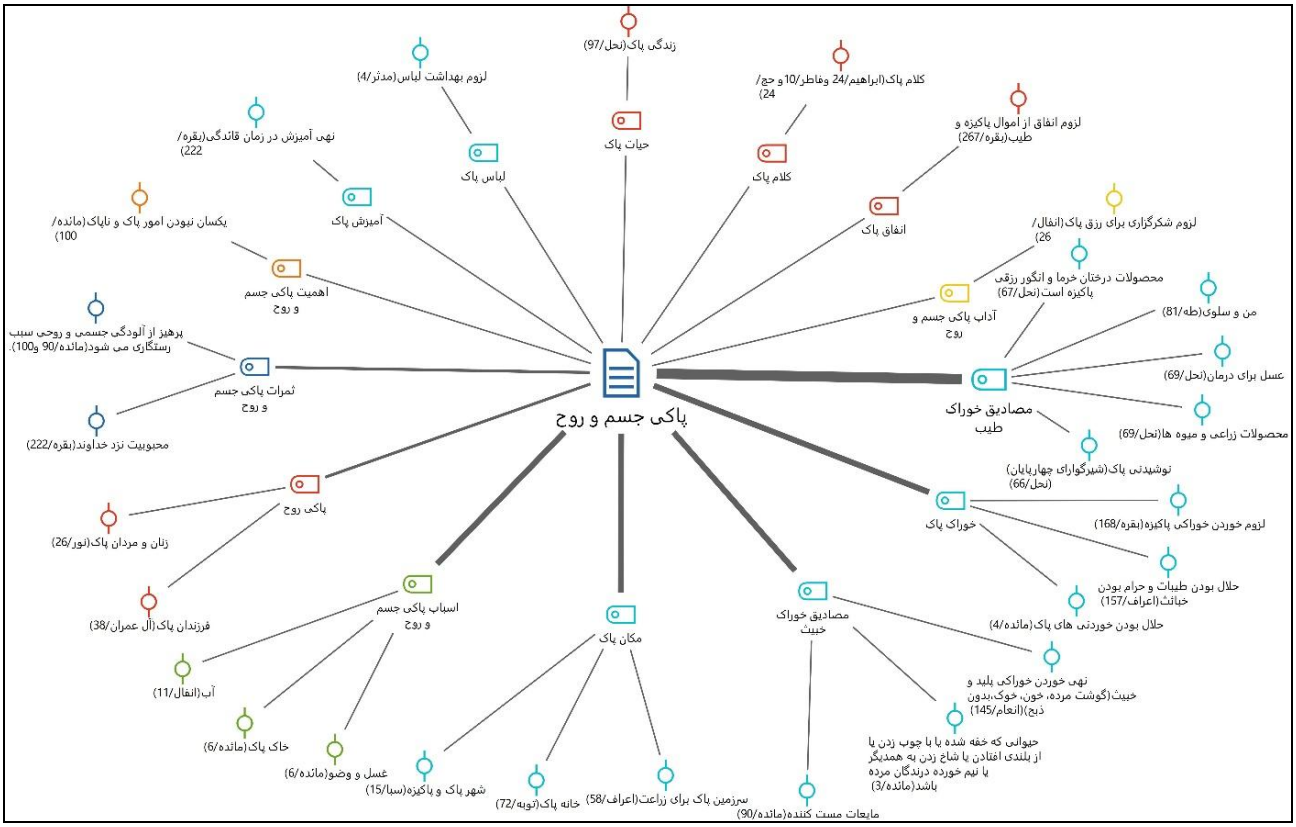
۶. عنصر اصلی بهداشت و پاکی در جهان، آب است (۲۱). قرآن در جایی هم که برای طهارت جسم و روح اشاره به غسل و وضو می‌نماید، ابزار چنین دستوری آب می‌باشد. آب، عنصر حیات‌بخش در بخش سلامت و عنصر تداوم‌بخش در بخش بهداشت می‌باشد. در قرآن اشاره شده است که هر چیز زنده‌ای از آب خلق شده است (انبیا/۳۰).

فراتحلیل دلالت‌های تربیتی برای تربیت انسان با زیست سالم

همان‌گونه که در مقدمه مقاله اشاره شد، تربیت تمام‌ساحتی، رویکردی است که امروزه در محافل تربیتی مورد توجه بوده و ترسیم زندگی انسان با حیات طیبه، از اهداف نهایی نظام تربیتی است که برگرفته از قرآن می‌باشد. یقیناً برای داشتن حیات و زندگی پاک، توجه به دو بعد اصلی جسم و روح و پاکی آن‌ها بایستی مدنظر قرار گیرد. ابعادی که قرآن

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22034/8.2.6]



نمودار ۱. خروجی max map کدهای باز، انتخابی و محوری به‌صورت مقایسه‌ای

در تعابیر مختلف از پاکی آن‌ها سخن به میان آورده است. در ادامه با توجه به کدهای استخراج‌شده در مقاله حاضر و تحلیل داده‌های بهداشت جسم و پاکی روان، به فراتحلیل تربیتی برای تربیت انسان با زیست سالم که همانا داشتن حیات طیبه در ابعاد جسمی و روحی می‌باشد، می‌پردازیم:

داشتن بینش توحیدی در بهداشت و سلامت جسم

رویکرد دنیای امروز به سلامت جسم، رویکرد مادی و دنیاطلب است؛ یعنی از بهداشت، فقط سلامت جسم را می‌خواهد و هدف بهداشت را سلامت جسمانی می‌داند. این رویکرد نه‌تنها رویکردی ناقص است؛ بلکه نگاه به جسم از دریچه جسم، نگاهی است که به اهداف ناقص خود نیز دست نمی‌یابد. به عبارت واضح‌تر، سلامت جسم، زمانی معنا دارد که در راستای قدرت‌دهی به روح انسان به کار گرفته شود. حال اگر در بینش توحیدی به موضوع جسم، سلامت و بهداشت آن، نظر شود، مباحثی مطرح می‌شود که در داشتن حیات طیبه به‌صورت کامل دخیل خواهد بود. نتیجه اینکه در وهله اول، بهداشت، سلامت و تربیت جسم در بینش توحیدی با بهداشت، سلامت و تربیت جسم در بینش غربی و مادی متفاوت خواهد بود و در وهله دوم گستره مباحث موضوعی قابل طرح در رویکرد با بینش توحیدی بسیار وسیع‌تر و قابل تأمل است و از همین رو باید در محافل تربیتی که دغدغه تربیت با رویکرد توحیدی را دارند این مباحث به گفتگو گذاشته شود. چراکه امر رایج امروز در تربیت جسم، داشتن نگاه غربی است که بر محافل تربیتی تحمیل شده و هیچ‌گاه مسئولان امر تربیت بدن، با پرسش‌ها و چالش‌هایی مانند سلامت به چه نیت و در چه راستا؟ مواجه نیستند و با نگاهی سطحی به تربیت جسم، از آن عبور می‌نمایند (۱۵). هرچه هست، روح حاکم بر ساحت تربیت بدن، بایستی روح توحیدی داشته باشد که در آن، نگاه به جسم، نگاه بسترساز و ابزار گونه است نه نگاه هدف‌ساز و نتیجه‌بخش. نگاهی که دروس تربیت‌بدنی از آن‌ها خالی و مغفول مانده‌اند.

لزوم عملکرد صحیح بهداشتی بر اساس اصول و قوانین الهی

اگر در گام اول، اصل داشتن رویکرد و بینش توحیدی در سلامت جسم و پاکی روح برای فرد اثبات و قابل قبول گردد، در گام دوم می‌بایست از دستورها و آدابی که رویکرد توحیدی بدان امر نموده است تبعیت شود. این جزئیات و دستورالعمل‌ها در همه ابعاد و زمینه‌ها می‌باشد؛ چه رعایت پاکی و نجاست در بخش احکام و چه امر به خوردن گوشت حلال و نهی از خوردن گوشت خوک و چه توجه به دستورعمل‌های مربوط به چگونگی فراهم نمودن شرایط پاکی و طهارت از طریق غسل و وضو. چالشی که در طرح موضوع دوم باید بدان توجه شود، تزاحم گفتمان غربی و اسلامی در جزئیات مربوط به دستورالعمل‌ها است.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22034/8.2.6]

توجه به اصل درونداد پاک برای داشتن برونداد پاک

نگاه نظام‌مند به بحث طهارت و پاکی و آیات مربوط به آن، قاعده‌ای را در بحث تربیت حیات طیب و زیست سالم اثبات می‌نماید که با عبارات ساده این‌گونه تعریف می‌شود: «برای داشتن حیات طیب و زیست سالم به‌عنوان برونداد جریان تربیت، باید به دروندادهای در زمینه جسمی و روحی توجه شود». به عبارت تفصیلی‌تر اگر درونداد جسم و روح معیوب و خبیث و ناپاک باشد برونداد آن نیز همان‌گونه خواهد بود و اگر درونداد سیستم پاک و طاهر باشد، می‌توان انتظار داشت با اعمال فرایندهای درست، نتیجه درست حاصل شود؛ تأکید زیادی که دین در بحث لقمه حلال و حرام دارد برای همین منظور است؛ یعنی حتی اگر محیط تربیت معیوب نباشد اما کالا و درونداد آن معیوب و حرام باشد نمی‌توان انتظار داشت برونداد تربیت، زیست سالم در ابعاد جسمی و روحی باشد (۱۷).

توجه به تک‌تک ابعاد جورچین زیست سالم و حیات طیب

اصل نگاه نظام‌مند به طهارت و پاکی، رهنمون کننده به قاعده دیگری است که می‌توان از آن به نگاه جورچینی در تربیت زیست سالم یاد کرد. در این قاعده، داشتن حیات طیب و زیست سالم، متشکل از اجزا و جورچین‌هایی است که توجه به همه این اجزا و سلامت هر جز، در ترسیم شاکله کامل و درست جورچین نهایی تأثیرگذار می‌باشد. به عبارتی، نگاه کلی در رویکرد نظام‌مند تبدیل به نگاه جزئی در رویکرد جورچینی می‌شود و سلامت و پاکی هر جز در سلامت و پاکی کل اثرگذار است. این قاعده، متولیان تربیت را به این نکته متوجه می‌سازد که توجه به جزئیات امر سلامت و بهداشت در نگاه توحیدی مورد اهمیت است و نمی‌توان نگاه جزیی، سطحی و بی‌اهمیت بدان داشت چراکه که هر جز قاعده سلامت، تسری بخش به دیگر اجزا بوده و بر اساس قاعده هم‌افزایی ارزشی بیش از یک جز ساده در کنار دیگر اجزا دارد.

نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق در پاسخ به سؤال اول پژوهش یعنی گونه‌ها و دسته‌بندی‌های بهداشت و پاکی جسم و روح در آیات قرآن چیست؟ بیانگر این موضوع بود که قرآن لفظ طیب و طهارت را برای ۲۸ کد موضوعی باز به‌کاربرده است که این کدها در قالب شش کد انتخابی شامل اهمیت بهداشت و پاکی، بهداشت جسم، پاکی روح، اسباب، آداب و ثمرات بهداشت و پاکی جسم و روح کدگذاری شده‌اند. پاکی جسم به چهار کد زیر مجموعه شامل پاکی خوراک، پاکی لباس، پاکی مکان و پاکی آمیزش کدگذاری می‌شود. پاکی روح نیز به سه دسته حیات پاک، کلام پاک و انفاق پاک کدگذاری شده‌اند.

نتایج تحقیق در پاسخ به سؤال دوم پژوهش یعنی آیا برای هرگونه بهداشت و پاکی جسم و روح در قرآن، توصیف یا توصیفات خاصی وجود دارد و مدل نهایی در هر بخش به چه شکل است؟ بیانگر این موضوع بود که در بخش کدهای باز و توصیف هر بخش، گزاره‌های حلال و حرام بودن، پاکیزه و خبیث بودن، مست‌کننده و گوارا بودن، شفابخش و هلاک‌کننده بودن و در نهایت، شرایط و مصادیق دسته‌های مختلف توصیف شده‌اند. این عبارات نحوه تعامل و قوانین و اصول مربوط به هر دسته را مشخص می‌کند.

نتایج تحقیق در پاسخ به سؤال سوم پژوهش یعنی دلالت‌های تربیتی مستخرج از تبیین مراحل قبل در قرآن برای تربیت انسان با زیست سالم چه می‌باشد؟ بیانگر پنج دلالت تربیتی استنباطی برای داشتن زیست سالم و حیات طیب می‌باشد که شامل موارد زیر است: «داشتن بینش توحیدی در بهداشت و سلامت جسم»، «لزوم عملکرد صحیح بهداشتی بر اساس اصول و قوانین الهی»، «نظر به ابعاد دوگانه خلقت انسان و تأثیر هم‌افزایی آن‌ها برهم»، «توجه به اصل درونداد پاک برای داشتن برونداد پاک» و «توجه به تک‌تک ابعاد جورچین زیست سالم و حیات طیب».

محققان، پیشنهادهای زیر را برای روندهای تربیتی در راستای ایجاد نگاه تربیتی کامل در جهت تربیت زیست سالم برای محققان این حوزه و متولیان امر تربیت دارند: ایجاد محتوای مقایسه‌ای در زمینه «بیانات قرآنی» و «تحقیقات انسانی» در زمینه حیات پاک در دروس مربوط به تربیت بدن و روان برای غنی بخشی به محتوای مربوطه و ساختارمندسازی تربیت همه ساحتی با رویکرد حاکمیت نگاه توحیدی بر دیگر ساحت‌ها، ایجاد محتوا و گفتمان نقد گونه نسبت به تحقیقات و نظریات عصر حاضر و فهم سردرگمی بشر امروز در رجوع ناقص به عقل اومانیسمی که پاسخگوی همه جوانب پرسش‌های بشری نمی‌باشد و برجسته‌سازی تضادها و تعارض‌هایی که بدان گرفتار می‌باشد و در نهایت، نهادینه‌سازی نگاه تکاملی در مخاطب تربیتی برای داشتن زیست سالم از طریق اثبات نگاه توحیدی و ملزم بودن درونی به قواعد و اصول این نگاه در تمام زندگی.

منابع

1. Moin M. Farhang Farsi. Tehran: Amirkabir; 2012. [In Persian]
2. Jamshidi HR, et al (2013). Health in the Islamic Republic of Iran. Tehran: Etelaat; 2013. [In Persian]
3. Ragheb H. Vocabulary of the Qur'an. Tehran: Dar al-Qalam; 1995. [In Persian]
4. Taherzadeh A. Literature of imagination, intellect and heart. Isfahan: Lobolmizan; 2010. [In Persian]
5. Hosni M, Sadeghzadeh Qomsari A. Explanation of the philosophy of formal and general education (school education) in the Islamic Republic of Iran. Tehran: Howza and University Research Institute; 2021. [In Persian]
6. Taherzadeh A. Man from the narrowness of the body to the vastness of God's closeness, Isfahan: Lobolmizan; 2013. [In Persian]
7. Samiee Dehpagaee A. Investigating the Physical and Mental Health

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22034/8.2.6]

from the Perspective of The Holy Qur'an and Atrat and The Ways to Improve It: Systemic Review. Quran and Medicine 2023; 8(1): 88-97. [In Persian]
8. Dehghani A, Saieni M, Moradi zanjani H, Edrisi, F. Examining the Components of Health and Physical Hygiene from the Perspective of the Qur'an and Hadiths. Seraje Monir 2022; 13(44): 221-248. [In Persian]
9. Guntur M. Al-Quran Teach the importance of taking care of health physical. Jurnal Mahasiswa Humanis 2021; 1(2): 50–58.
10. Langdridge D. Phenomenological psychology: Theory, research and method. London: Person Education Limited; 2007.
11. Abedi H. (2010). Applying Phenomenological Method of Research in Clinical Sciences. Strategy 2010; 18(1): 207-254. [In Persian]
12. Corbin J, Strauss A. Grounded Theory Research: Procedures, Canons and Evaluative Criteria. Z Soziol 1990; 13(1): 3-21..
13. Makarem Shirazi, N. Tafsir Nemooneh. Qom: Darolkotob-Al-Eslamieh; 1995. [In Persian]
14. Bigleri H. Food safety and hygiene from the perspective of Islam . Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat 2019; 6(1): 131-143.
15. Isazadeh N, Mohammad Salehi R, Jafari Kadijani N. Investigating the Relationship between the holy Shariah Prohibitions and Health Dimensions with an Emphasis on Spiritual Health. Iran J Cult Health Promot 2023; 7(2): 322-330. [In Persian]
16. Pourmohammadi M, Habibi M, Bahrainy H, Davoudpour Z. An Inquiry into Dystopia in the Qur'an and Its Comparison with Fārābī's Astray, Ignorant, and Vicious Cities as well as the Contemporary City. Urban Planning Knowledge 2020; 4(3): 37-49. [In Persian]
17. Gatti RC, Di Paola A, Monaco A, Velichevskaya A, Amoroso N, Bellotti R. The spatial association between environmental pollution and long-term cancer mortality in Italy. Sci Total Environ 2023; 855: 158439.
18. Lusher M. Psychology of colors. Translated by L. Mehradpi. Tehran: Hossam; 2012. [In Persian]
19. Tabarsi A. Mishkat ul-Anwar Fi Ghurar il-Akhbar. Qom: Heydarieh; 2006.
20. Tabatabai M. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom: Islamic Publications Office; 2021.
21. Soltanzadeh H, Soltanzadeh A. Importance of Water, It's Elements and Pools in Persian Garden. MANZAR, the Scientific Journal of landscape 2017; 9(38): 6-19.

Original

Inferring The Implications of Healthy Human Life Training in the Holy Quran

Mahdiah Kashani[1], Abazar Kafi Mousavi[1*]

1. Assistnt Professor, Department of Islamic Education, Farhangian University, Tehran, Iran
2. ⁎**Corresponding Author:** a.kafi@cfu.ac.ir

Abstract

Background: Healthy life is achieved when physical and spiritual dimensions are taken into consideration together and the health of the body is taken into consideration along with the purity of the soul. In this regard, the aim of the current research is to know the types of health of the body and purity of the soul from the perspective of the Qur'an, in order to extract their descriptive model in this regard, in order to finally extract the descriptive model of healthy living for human education.

Methods: To achieve this purpose and due to the multifaceted nature of the discussion, the research method is a combination of descriptive phenomenological steps in the phase of referring to the verses of the Qur'an, analyzing and coding data according to the foundation's data strategy with MAXQDA software in three parts: open coding, axial coding and Selective coding and inference method have been the basics in the section of educational implications for educating people with a healthy life.

Results: After fully reading the verses of the Quran, the extracted data were coded, categorized and typified, and the extracted final model was used to infer educational implications.

Conclusion: The results of the research showed that there are 28 open codes in the Quran related to health and purity of body and soul, which have a monotheistic vision, the need for correct health practice based on divine principles and laws, considering the dual dimensions of human creation and their synergistic effect. Paying attention to the principle of clean input to have clean output and paying attention to each dimension and components of a healthy life and good life were inferred by the researchers in the section of educational implications.

Keywords: Health, Healthy Lifestyle, Health Promotion, Islam

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.22034/8.2.6]