

دیدگاه

مراقبت از سلامت از نگاه قرآن و عترت

محمد قمی^{۱*}

۱. *نویسنده مسئول: استاد حوزه و دانشگاه، رئیس سازمان تبلیغات اسلامی، عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۱۹

پذیرش مقاله: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

چکیده

سلامت جسمی و معنوی، از برترین نعمت‌های الهی است که در قرآن و سنت معصومان (ع) بارها مورد تأکید قرار گرفته است. این مقاله با روش کتابخانه‌ای و تحلیل محتوای کیفی به بررسی جایگاه مراقبت از سلامت در منابع اسلامی می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که اسلام، سلامت را نه یک امر فردی و فرعی؛ بلکه یک تکلیف شرعی و زمینه‌ساز عبودیت می‌داند. قرآن با آیاتی که انسان را به «خوردن روزی پاکیزه»، «پرهیز از هلاکت»، «نجات دادن جان» و «عدم القای خود به دست نابودی» دعوت می‌کند، چارچوبی جامع برای مراقبت از سلامت ترسیم کرده است. روایات اهل بیت (ع) نیز با تأکید بر پیشگیری، حلال و حرام خوراکی‌ها، ورزش، خواب و استراحت، و پرهیز از مضرات، نظام سلامت اسلامی را به تصویر می‌کشند. در پایان، راهکارهای عملی بر اساس این آموزه‌ها برای مراقبت از سلامت فردی و اجتماعی ارائه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: اسلام، سلامت معنوی

مقدمه

در بسیاری از مکاتب فکری، از مانوی‌گری و نوافلاطونی‌گری گرفته تا برخی جریان‌های متأخر، نوعی نگاه بدبینانه به بدن وجود داشته است؛ گویی عالم جسم مرتبه‌ای فرور و حتی امری منفی تلقی می‌شده است. این نگاه، ارتباط مستقیمی با مسئله محیط زیست دارد.

البته سلامت روحی، روانی و معنوی ابعاد مهمی دارند و به هم پیوسته‌اند؛ اما تمرکز بحث بر سلامت جسم و بدن است. در بسیاری از نگاه‌های هستی‌شناختی، بدن به مثابه زندان روح یا قفسی برای آن تصویر شده است؛ گویی روح در جسد محبوس است و به بدن آلوده شده است. در چنین دیدگاهی، نقطه اوج کمال انسان زمانی دانسته می‌شود که روح از بدن فارغ شود. به طور طبیعی، این نگاه به عزلت، کاهش تمتعات جسمانی، سرکوب غرایز و حتی ریاضت‌های سخت و آسیب‌زا به بدن توصیه می‌کند و این امور را مسیر تعالی می‌داند.

این نگاه در برخی مکاتب وجود داشته و دوگانه‌انگاری میان روح و جسم در طول قرون، تبعات فکری و عملی فراوانی به همراه آورده است. حال آن که در نگاه حکمی و فلسفی متعالی اسلامی، هیچ‌یک از تجلیات

حضرت حق و مخلوقات خداوند ذاتاً شر نیستند. هر موجودی بهره‌ای از وجود و کمال دارد. جسم انسان نیز سایه‌ای از حکمت الهی و تجلی متعالی حضرت حق است. بدن ضرورتی برای وجود انسان دارد؛ دست‌کم بستری ضروری برای تجلی انوار روحانی و مراتب معنوی است.

در حکمت عملی اسلام، توصیه‌ای روشن وجود دارد: با بدن نباید جنگید. بدن باید مدیریت شود تا سالم بماند؛ چراکه مجرای فیض الهی و مسیر تعالی انسان است و نیازمند مراقبت است. روح، اراده و اندیشه در بستر بدن تحقق می‌یابند. این نگاه ناشی از ارزشمندی بدن است؛ بدنی که نعمتی الهی، تجلی صنع حضرت حق و فعلی از افعال الهی است. همان‌گونه که قول خداوند نیاز به تفسیر دارد، فعل خداوند نیز قابل تفسیر است و بدن انسان یکی از این افعال الهی است.

گرچه در برخی تعبیر عرفانی، بدن به قفس تشبیه شده و انسان آرزوی رهایی از این قفس را مطرح می‌کند؛ اما در نگاه متعالی حکمت اسلامی و به‌ویژه حکمت صدرایی، نسبت روح و بدن نسبتی وثیق و عمیق است. این رابطه تنها به تعبیر راکب و مرکب محدود نمی‌شود؛ بلکه نوعی شراکت بنیادین میان روح و بدن برقرار است و از همین رو، بدن از اهمیت فراوانی برخوردار است.

Please cite this article as:

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «گمان می‌کنی موجودی کوچک هستی، در حالی که عالم بزرگ در تو پیچیده شده است.» اهل حکمت در توضیح این معنا گفته‌اند که مطالعه دقیق آناتومی بدن، در حقیقت مطالعه نقشه‌ای کوچک از کل کائنات است. بسیاری از حکما از همین تأمل در بدن انسان به براهین قاطع هستی‌شناختی و خداشناسی رسیده‌اند.

قرآن کریم نیز انسان را در «احسن تقویم» آفریده است؛ مرتبه‌ای که از آن برتر متصور نیست. دعوت مکرر قرآن به تأمل در آفاق و انفس، به نظاره و عبرت، ناظر به همین حقیقت است. هر سلول بدن می‌تواند نشانه‌ای از حکمت الهی باشد و چه بسا پزشکان، مفسران فعل الهی برای مردم باشند؛ کسانی که می‌توانند بخشی از حقیقت و حکمت الهی را برای جامعه رمزگشایی کنند.

در داستان طالوت در قرآن، هنگامی که سخن از بسط و توسعه نعمت‌ها به میان می‌آید، علم و جسم به‌عنوان معیارهای برتری مطرح می‌شوند. در همین چارچوب، اسراف به‌معنای خروج از تعادل معرفی می‌شود. اسراف—اگر آثار دیگری هم داشته باشد—در مورد بدن، به معنای بی‌حرمتی به آن و آسیب‌زدن به جسم است و در نهایت به ضرر خود انسان تمام می‌شود.

خداوند حکمت و مصلحت انسان را در نظر گرفته است و از همین رو، بدن چنان کرامت دارد که در شرایط سخت و اضطراب، برای حفظ جان و سلامت، برخی محرمات مجاز شمرده می‌شوند. این نشان می‌دهد که حفظ جان، حفظ جسم و حتی حفظ محیط زیست، از مقاصد عالی شریعت اسلامی است؛ امری که بزرگان دین به‌صراحت بر آن تأکید کرده‌اند.

حتی اگر از همه این مباحث صرف‌نظر کنیم، باز هم مسئله «شی‌انگاری» بدنی که در حال تولد است - هرچند کوچک و در مراحل ابتدایی حیات - موضوعی است که در نگاه قرآنی نمی‌توان آن را نادیده گرفت. مسئله فقط لحظه‌ای نیست که جان به‌طور کامل در آن دمیده شده باشد؛ همین بدن، پیش از آن هم حرمت دارد و نمی‌توان به‌سادگی و بی‌دلیل با آن برخورد ایزاری کرد. ترویج و تقویت همین زاویه دید به شکل‌گیری یک «فرهنگ مراقبت» منجر می‌شود؛ فرهنگی که در لایه نخست، از جسم آغاز می‌شود. البته روشن است که روان و روح، مراقبت‌های پیچیده‌تر و عمیق‌تری می‌طلبند، اما این مراقبت جسمانی، یک ضرورت بنیادین است.

اگر توصیه‌های الهی به‌صورت جدی مورد توجه قرار گیرد، سلامت از جسم آغاز می‌شود و تا لایه‌های عمیق‌تری از حیات انسانی امتداد می‌یابد. آن‌جا که گفته‌اند:

آن کس که خاک را به نظر کیمیا کند

دردش نهفته به ز طیبیان مدعی

مراد همین است که همه دردها را نمی‌توان با نگاه سطحی درمان کرد. طبیب حکیم، تنها درمانگر جسم نیست؛ فرصتی برای اثرگذاری عمیق‌تر بر بیمار دارد.

برای نمونه، عبادت که از عبودیت نشئت می‌گیرد، در مراتب نخستین خود با جسم تحقق می‌یابد. اگر انسان جسم سالمی نداشته باشد، توان سجده ندارد و در نتیجه آن حالت کرنش قلبی نیز به توسعه و کمال لازم نمی‌رسد. در روایات و ادبیات قرآنی، مفهوم «توسعه عبادت» مطرح است. به این معنا که عبادت انسان می‌تواند فراتر از اعمال مستقیم او گسترش یابد. برای مثال، اگر خداوند به انسانی فرزندی عطا کند و آن فرزند کار خیر انجام دهد، ثواب آن در پرونده اعمال والدین نیز ثبت می‌شود. این یعنی عبادت توسعه یافته است، هرچند والدین مستقیماً آن عمل را انجام نداده باشند.

نخستین سطح توسعه عبادت، سلامت جسم است؛ این که انسان بتواند سجده کند، خدمت به هم‌نوع انجام دهد و مسیر تقرب را بپیماید. این عبادت به‌واسطه سلامت بدن ممکن می‌شود. اگر این ابزار - اگر صرفاً ابزار تلقی شود - ناقص باشد، انسان از توسعه‌ای در عبادت که به تقرب و رشد روحی می‌انجامد محروم می‌شود.

در نگاه حکیمانه، اعتدال و تعادل پایه سلامت است. مزاج عادلانه، یعنی قرار گرفتن بدن در بالاترین سطح تعادل خود، پیش‌شرط تعالی معنوی است. همین منطق در مورد زمین و طبیعت نیز جاری است. طبیعت بستر رشد و تعالی انسان است و باید از آن مراقبت کرد. حتی اگر انسان آسیب‌زدن به طبیعت را به‌طور مستقیم نبیند، ثمرات و تبعات منفی آن وجود دارد و انسان مجاز به چنین رفتاری نیست. در تعالیم دینی، نسبت به آلوده کردن آب روان هشدار داده شده است؛ زیرا هرچند اثر آن بلافاصله دیده نشود؛ اما در مقیاس بزرگ‌تر آثار مخرب خود را بر جای می‌گذارد.

این مراقبت از عالم و طبیعت، در لایه‌ها و معانی مختلف، ناشی از دست‌کم‌نگرفتن جلوه‌های الهی است. هرچه در عالم وجود دارد، تجلی خداوند است و هیچ تجلی‌ای بی‌ارزش نیست. البته ممکن است برخی موجودات با اراده، فهم، دانش و حکمت انسان به مراتب بالاتری از کمال برسند؛ اما اصل وجود آن‌ها ذاتاً ارزشمند است. هرآنچه موجب رشد و تعالی می‌شود، شایسته مراقبت است.

مراقبت، در مواجهه با بدن، اصل محوری است. امور ارزشمند را مراقبت می‌کنند و پیشگیری را بر درمان مقدم می‌دارند. اگر آسیبی وارد شد، نوبت درمان است؛ اما اصل، مراقبت و تحفظ است. این زاویه دید، در اندیشه شیخ‌الرئیس نیز دیده می‌شود؛ جایی که حواس انسان مانند چشم و گوش را آیات الهی می‌داند و انسان را مسئول حفظ و بهره‌گیری صحیح از آن‌ها معرفی می‌کند.

در توصیه‌های علمای اخلاق نیز همواره تأکید شده که اعتدال جسمانی زمینه‌ساز اعتدال اخلاقی است. در اغلب مکاتب معتبر اخلاقی، نقطه اوج اخلاق، اعتدال دانسته شده و افراط - در اموری که در ابتدا خوشایند به نظر می‌رسند - توصیه نمی‌شود.

تشویق به انجام آن‌ها». هرکس در هر جایگاهی که هست، اگر خوبی را معرفی و ترویج کند، در حال تبلیغ اسلام است.

یک معلم که در کلاس ریاضی، نکته‌ای اخلاقی و انسانی به شاگردش می‌آموزد، گاه اثرگذارتر از یک خطابه رسمی عمل می‌کند. یک فیلم سینمایی، یک اثر هنری، یک سرود نوجوانانه می‌تواند حامل مفاهیم متعالی باشد و احساس رشد و معنا را در مخاطب ایجاد کند. این‌ها همه مصادیق تبلیغ اسلام‌اند.

نمونه‌های عینی آن؛ از برنامه‌های گسترده قرآنی در فضای مجازی گرفته تا جشن‌های مردمی که محبت اهل‌بیت(ع) را در دل جامعه زنده کرده‌اند. در همین سال‌ها، میلیون‌ها نفر با قرآن انس بیشتری پیدا کرده‌اند؛ آیات را حفظ کرده‌اند، معنا و کاربرد آن را در زندگی خود جست‌وجو کرده‌اند و این سرمایه‌ای عظیم برای جامعه است.

اگر مردم خود وارد میدان «نشر خوبی‌ها» شوند، جامعه اعتمادبه‌نفس، امید و نشاط بیشتری پیدا می‌کند. البته میزان اثرگذاری اقشار مختلف متفاوت است. جامعه پزشکی، جامعه دانشگاهی، هنرمندان و فعالان رسانه‌ای، هرکدام اثرگذاری خاص خود را دارند. پزشکی که با اخلاق، دلسوزی و مسئولیت‌پذیری به درمان مردم می‌پردازد، خود بزرگ‌ترین مبلغ اسلام ناب است؛ حتی اگر هیچ سخنرانی نکند.

نمونه روشن آن، پزشکانی هستند که به‌صورت جهادی به مناطق محروم می‌روند، هزینه درمان و حتی انتقال بیماران را بر عهده می‌گیرند و بی‌منت خدمت می‌کنند. این مجاهدت‌ها، مصداق روشن تبلیغ اسلام است.

در نهایت، اگر بتوان فرهنگ مراقبت - از بدن، از روان، از خانواده، از محیط زیست و از سرمایه‌های معنوی جامعه - را ترویج کرد، گامی بلند در مسیر تعالی معنوی و انسانی جامعه برداشته شده است و می‌توان با نشر خوبی‌ها، به جامعه‌ای سالم‌تر، اخلاقی‌تر و امیدوارتر در همه ابعاد دست پیدا کرد.

اینجا مسئولیت «روشنگری»، «تبیین» و «مراقبت دلسوزانه» مطرح می‌شود. همان‌گونه که در سیره پیامبر اکرم(ص) می‌بینیم که طبیبان گاه به در خانه‌های مردم می‌رفتند، احوالشان را می‌پرسیدند و مداوا می‌کردند. ابزارهای پزشکی، حتی پیچیده‌ترین تجهیزات، فقط برای شرایط خاص به کار می‌آیند؛ اما آنچه در همه حال اثرگذار است، «طبابت همراه با حکمت» است؛ طبابتی که بتواند بر اراده انسان اثر بگذارد.

بسیاری از عارضه‌ها را شاید پس از بروز بتوان درمان کرد، اما اگر فرد پس از درمان، اراده مراقبت نداشته باشد، دوباره به همان مسیر بازمی‌گردد. نمونه روشن آن، سیاست‌گذاری‌های نادرست در حوزه سلامت است: بیشترین هزینه‌ها صرف تولید و مصرف مواد شیرین می‌شود و سپس بیشترین بودجه‌ها صرف درمان دیابت؛ هزینه‌های سنگین برای روغن‌های ناسالم و بعد، درمان گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی. این چرخه، نه در سیاست‌گذاری، نه در خط‌مشی و نه در سازوکار اجرایی بوی حکمت نمی‌دهد.

اگر انسان درست بخوابد، درست تغذیه کند و سبک زندگی سالم داشته باشد، هم هزینه‌های درمانی کاهش می‌یابد و هم جامعه سالم‌تر می‌شود. این همان امانتی است که خداوند در اختیار ما گذاشته است. توصیه‌های الهی - مانند آنچه در آیه ۲۳ سوره مبارکه روم درباره خواب، آرامش و نظم حیات آمده - اگر جدی گرفته شود، زندگی انسان را متعادل‌تر و سالم‌تر می‌کند.

در این میان، نقش طبیب بسیار فراتر از درمان صرف است. گاهی یک لب‌خند، یک توصیه دلسوزانه و یک جهت‌دهی ساده در زندگی بیمار، می‌تواند اثری ماندگارتر از نسخه دارویی داشته باشد. چنین پزشکی، رسالتی افزون‌تر از درمان انجام داده است.

طبق نگاه حضرت امام(ره)، تبلیغ اسلام فقط منبر و درس رسمی نیست. امام می‌فرمودند: تبلیغات اسلامی یعنی «شناساندن خوبی‌ها و

Opinion

Health According to the Qur'an and Ahl al-Bayt

Mohammad Qomi^{1*}

1. ***Corresponding Author:** professor at the seminary and university, head of the Islamic Propaganda Organization, member of the Supreme Council of the Cultural Revolution.

Abstract

Physical and spiritual health are among the most sublime divine blessings, emphasized repeatedly in the Quran and the traditions of the Infallibles (AS). This article, using a library-based method and qualitative content analysis, examines the position of health care in Islamic sources. The findings indicate that Islam considers health not as an individual or secondary matter, but as a religious duty and a foundation for worship. The Quran, through verses that invite human beings to "consume pure sustenance," "avoid self-destruction," "save lives," and "not cast themselves into ruin," has outlined a comprehensive framework for health care. The narrations of the Ahl al-Bayt (AS), halal and haram foods, exercise, sleep and rest, and avoidance of harmful substances, depict the Islamic health system. Finally, practical solutions based on these teachings are presented for individual and social health care.

Keywords: Islam, Spiritual Health

Please cite this article as:

Copyright: © Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License