نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
سال سوم، شماره سوم، پاییز ۹۸، صفحات ۳۳۴ تا ۳۴۰

معیارهای سلامت از دیدگاه امام سجاد علیه‌السلام

نویسنده:
مصطفی قانعی[1*]

چکیده

زمینه و هدف: در دهه‌های گذشته سلامت مورد توجه جدی تمام کشورها قرار گرفته است. از آنجا که رتبه‌بندی سطح سلامت کشورها براساس معیارهای تعریف شده برای سلامت صورت می‌گیرد، این امر موجب شده است که اختلاف‌نظر در سطح‌بندی سلامت پیش آید. جمهوری اسلامی ایران با پشتوانه قوی که در حوزه اسلام دارد باید بتواند معیارهای سلامت را براساس تمام ابعاد وجودی انسان تعریف کند تا در دستیابی به سلامت به بیراهه نرود. در این پژوهش، معیارهای سلامت بر مبنای دعای بیست‌وسوم صحیفه سجادیه استخراج شده‌اند.

روش: این مطالعه با استناد به صحیفه سجادیه، قرآن کریم، سخنان ائمه معصومین (ع) و انواعی از مطالعات کتابخانه‌ای صورت گرفته است.

یافته‌ها: درخواست امام سجاد (ع) در بالاترین سطح سلامتی از خداوند می‌تواند معیاری برای نظام سلامت در کشور ما قرار گیرد. از طرفی امکان نظریه‌پردازی در این حوزه را فراهم می‌کند. امام علی‌بن‌الحسین (ع) می‌فرماید: سلامت حداکثری که یک انسان می‌تواند از خداوند طلب کند بدین صورت است که بایستی تمام جوانب جسمی و ارگان‌ها در حداکثر سلامتی قرار گیرد و چنانچه آسیبی وارد شد، سرعت ترمیم بسیار بالایی داشته باشد و سلامتی حاصل شده امروز بتواند به گونه‌ای برقرار شود که سلامت روز بعد کامل‌تر از روز قبل باشد و این سلامتی تضمین حیات طیبه را در دنیا و رستگاری را درآخرت به ارمغان آورد.

نتیجه‌گیری: سلامتی از پایه‌های جسمانی شروع می‌شود و در مراتب روحانی به اوج خود می‌رسد. براساس این نظریه، نظریات مربوط به عمر انسان و پدیده مرگ باید مورد تجدید نظر قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: اسلام، سلامت، سلامت معنوی

مقدمه

اگر چه تعاریف متعددی برای سلامت شده است ولی تعریف سازمان بهداشت جهانی بیشتر مورد قبول دست‌اندرکاران حوزه سلامت قرار گرفته است (۱).

سلامت براساس این تعریف تمام مراتب جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان را شامل می‌شود. بر این اساس معیارهای ارزیابی سلامت نیز بر مبنای این تعریف شکل می‌گیرد(۲). در این تعریف غایتی برای سلامت تعریف نشده است و کمال مطلوبی برای آن تعریف و تبیین نکرده‌اند. در حقیقت اهداف مشخصی برای کاهش بار بیماری‌ها مدنظر قرار می‌گیرد و تلاش می‌شود تا با همکاری‌های بین‌المللی بیماری‌ها کنترل شوند. چنانچه بخواهیم نظریه‌ای در این حوزه از منظر اسلام ارائه دهیم بهتر است مستند به کلام خداوند و ائمه معصومین (ع) باشد تا در ادامه مسیر به حداکثر کمال خود دست یابد و از طرفی چون جنس کلام خداوند و ائمه معصومین (ع) از جنس نور است به نحوی که در صفات ائمه معصومین (ع) در زیارت جامعه کبیره به صراحت به آن اشاره شده است. با وجود این نورانیت بایستی اتقان کلام در حدی باشد که تمام دانشمندان با هر اعتقادی پذیرای آن باشند و نفوذ آن بسیار زیاد باشد. برای ورود به این حوزه تلاش کردیم تا دو بند از دعای بیست‌وسوم صحیفه سجادیه که سلامت مورد درخواست حضرت امام علی‌ابن‌الحسین علیه‌السلام است را تا حدی تبیین کنیم و براساس این تبیین معیارهای جدیدی در تعریف سلامت بیان کنیم. البته این یک برداشت از این کلام ایشان است و در حد یک نظریه است.

بخشی از دعای بیست‌وسوم صحیفه سجادیه: (۳)

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ عَافِنِي عَافِيةً كافِيةً شَافِيةً عَالِيةً نَامِيةً، عَافِيةً تُوَلِّدُ فِي بَدَنِي الْعَافِيةَ، عَافِيةَ الدُّنْيا وَ الْآخِرَةِ.

خداوندا بر محمد و آلش درود فرست، و مرا عافیت‌بخش عافیتی کافی و شفابخش، و برتر و روزافزون، عافیتی که در بدنم عافیت تولید کند، و در یک کلمه: عافیت دنیا و آخرت

۱. * نویسنده مسئول: استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله، متخصص بیماری‌های داخلی، فوق‌تخصص بیماری‌های ریه، عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-21]

ابتدا تعریفی از هر یک از کلمات این دعا ارائه می‌کنیم و سپس به تبیین علمی آن در حد این مقاله می‌پردازیم.

عافیت

عافیت به عنوان نقطه مقابل ابتلا و گرفتاری است و به معنای سلامت از هر نوع آفت و ناگواری جسمی و روحی، ظاهری و باطنی، دنیوی و اخروی است.

عافیت به اندازه کفایت

به میزان کافی عافیت حاصل شود. بدن انسان از توانایی‌های بسیار بالایی برخوردار است. هر عضو و سلول‌های آن و اجزای داخل سلولی یک قابلیت حداکثری برای فعالیت دارند که این قابلیت بالا به اشکال مختلف در انسان‌ها قابل مشاهده است. برای مثال، فردی از لحاظ قدرت عضلانی در دنیا برترین می‌شود و سنگین‌ترین وزنه را بلند می‌کند. فرد دیگری در دویدن مقام اول دنیا را دارد. افرادی هستند که در منطقه‌ای که یک باکتری همه را مبتلا کرده است آن‌ها سالم مانده‌اند. گروهی نسبت به ویروس خاص مقاوم هستند. ممکن است این استعداد را در حس چشایی یا بینایی فردی در حداکثر قابل تصور ببینید. گاهی کسی را به خاطر حافظه و اینکه قدرت بالایی در بهره‌گیری از سلول‌های حافظه دارد تحسین کنید. می‌توان کسی را یافت که دندان‌های سفید و مرتب و زیبای خود را بدون نقص تا اواخر عمر دارد. شما زیباترین اصوات را از افرادی که بهترین ساختمان حنجره را دارند شنیده‌اید.

این مثال‌ها پایان ندارد و در دنیای امروز و تاریخ گذشته شواهد متعددی از این موارد گزارش شده است. تصور کنید با توجه به عمر انسان‌های زمان حضرت نوح علیه السلام عمر انسان به هزار سال رسیده است و هنوز احساس پیری نکرده است.

سلامت کافی زمانی اطلاق می‌شود که تمام این قابلیت‌ها در اوج خود در یک فرد ظهور کند و فردی از تمام این مواهب یکجا برخوردار شود.

اگر هر یک از اجزا به‌گونه‌ای باشند که در دریافت این حداکثر توانایی دچار نقصان باشند این «عافیت کافیه» نیست. امام سجاد علیه‌السلام یکی از معیارهای عافیت را کفایت آن می‌داند. (۳)

امروزه این قابلیت‌های حداکثری توسط آزمایش‌های پزشکی تا حدی قابل شناسایی است و راهکارهایی نیز برای کسب حداکثر توانایی هر عضو پیشنهاد شده است که نشان از قابلیت بالای جسم انسان در بروز استعدادهای حداکثری در هر عضو دارد.

معیار «عافیه شافیه»(۳)

شفا در معنی بهبودی از مرض است. شافی در حقیقت اسم فاعل است. در اینجا عافیتی طلب شده است که توانایی مقابله با بیماری و نجات از آن را دارد.

دستگاه دفاعی بدن انسان به‌گونه‌ای خلق شده است که قادر است هر عضو آسیب‌دیده را ترمیم کند. قدرت ترمیم هر عضو با هماهنگی و همکاری بخش‌های متعدد حاصل می‌شود. تصور کنید که در پوست شما زخمی ایجاد شود. بلافاصله خون از آن جاری می‌شود. در همان خون در حال جریان یک فرایند منعقدکننده خون کار خود را آغاز می‌کند. جاری شدن خون متوقف می‌شود و بلافاصله فرایندهای ترمیم آغاز به کار می‌کند و بعد از مدتی پوست سالم مجدد در آنجا رویش می‌کند.

در تمام اعضای بدن این قدرت ترمیم نهفته است.یک استخوان شکسته قادر است با توانایی‌هایی که خالق به او داده است خود را ترمیم کند.

امام سجاد علیه‌السلام در اینجا عافیتی طلب می‌کند که قدرت ترمیم حداکثری را داشته باشد. عوامل متعددی در طول عمر به اعضای مختلفی از بدن ما آسیب می‌رسانند. این هوایی که ما تنفس می‌کنیم هوای پاک نیست و به درجات مختلف حاوی عوامل متعدد زنده و غیرزنده آسیب‌رسان است. از طرفی قدرت ترمیم شش‌های ما قادر است هم مقابله کند و هم ترمیم کند. این حد از سلامت که تمام اجزای بدن بیشترین توان را در ترمیم داشته باشند «عافیه شافیه» گفته می‌شود.

امروز برای پزشکان و مردم به‌طورکامل اثبات شده است که علت اینکه افراد با امراض یکسان برخی بهبود می‌یابند و برخی با شدت یافتن همان بیماری از دنیا می‌روند با قدرت ترمیم آن‌ها در بهبود عضو دچار بیماری ارتباط مستقیم دارد (۴).

تصور کنید که هر عضو بدن در مرحله‌ای از توانایی قرار دارد که هر آسیب را ترمیم کند.

امروز شما با ورود واکسن‌ها به عرصه پزشکی دقیق این مفهوم را درک می‌کنید. انجام واکسیناسیون در زمان کودکی باعث می‌شود که اگر عامل بیماری به شما حمله کرد بدن قادر به مقابله و ترمیم باشد. کودکی که واکسن فلج اطفال زده است، توانایی را در سلول دفاعی خود ایجاد می‌کند که اگر ویروس فلج اطفال به او حمله کرد منجر به فلج عضلات در وی نمی‌شود. این سلامتی در حدی است که هر آسیبی را ترمیم می‌کند.

ما امروز اگر نقصی در قدرت ترمیم و دفاع بدن باشد تلاش می‌کنیم با داروهای مختلف به بدن کمک کنیم.

«عافیه عالیه»(۳)

در دو معیار فوق شرحی از دستگاه بدن بیان شد که در آن بایستی تمام اجزاء بدن در حداکثر توانایی قرار بگیرد و نمایش این توانایی در اینکه قادر است هر آسیب را ترمیم کند مشخص شد. زمانی که عالی‌ترین سطح دستیابی به این دو معیار در بدن حاصل شود قادر است تمام استعدادهای خود را در تمام عمر نشان دهد و انسان را مصون نگه دارد. در آخرین تحقیقات انجام شده در علم پزشکی اثبات شده است که اساس سلامت ما دو پایه مهم دارد یکی آنچه که از طریق ارث به واسطه ژن‌ها به ما می‌رسد و دیگری همه عوامل

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-21]

تغذیه‌ای و محیطی که ما با آن در تعامل هستیم (۵). اگر هر دو این عوامل در بهترین وضعیت قرار گیرند سلامتی ما در عالی‌ترین شکل بروز خواهد کرد.

«عافیه نامیه»

ابتدا تعریفی از نامیه را بیان می‌کنیم تا مشخص شود چه معیاری را دنبال می‌کنیم.

نامیه. [یَ] (ع ص) تانیث نامی است. بالان. بالنده. نموکننده.

نامیه؛ قوتی است در جسم حیوانی و نباتی که جسم را در طول و عرض و عمق بالیدگی بخشد. (آنندراج) (غیاث اللغات). نیرویی است که فعل و وظیفه آن نمو و افزایش است.

سلامت، یک نهال با همه توانایی‌ها و استعدادها تصور شده است. این نهال با معیارهای فوق قادر است بالنده باشد و مراحل مختلف نمو را پشت سر بگذارد و در هر مرحله به سطح کامل‌تر و عالی‌تر صعود کند و این نمو منجر به تنومندی بیشتر در تمام اعضا بدن شود.

در معیار "کافیه" بدن تمام استعدادهای لازم برای سلامتی را کسب کرد.

در معیار"شافیه" بدن قادر است به دلیل تعاملات روزمره که با اطراف خود دارد هر آسیبی را ترمیم کند.

معیار "عالیه" موید این نکته بود که این توانایی‌ها در حداکثر خود قرار گیرد و بالاتر از آن متصور نباشد.

اکنون امام سجاد علیه‌السلام تقاضا می‌کند که این توانایی رو به رشد و نمو سوق پیدا کند و مرحله‌به‌مرحله قدرتمندتر شود. در حقیقت عامل زمان منجر به توانمندی بیشتر و تنومندی بیشتر در گذر زمان شود.

این حالت را ما در ایام جوانی تجربه می‌کنیم ولی با رسیدن به سنین میانسالی و بعد از آن سنین پیری شاهد هستیم که دیگر نموی و رشدی در این توانایی‌ها حاصل نشده و بلکه رو به ضعف می‌رود.

این وضعیت که در سلامتی ما به مرور زمان می‌بینیم به خلاف روند "نامیه" است و زمانی نمو دارد که مرور زمان باعث توانمندی بیشتر قوای انسان شود.

اگر چه در زمان فعلی توانایی علم طب به حدی نرسیده که بتواند به شکل عادی این توانایی را در انسان ایجاد کند ولی شواهد علمی یافته است که براساس آن می توان بیان کرد تعامل مؤثر باکتری‌های روده با سیستم ایمنی اگر به شکل صحیح صورت گیرد باعث تقویت مداوم ایمنی بدن می‌شود (۶). اکنون توانایی علم طب به‌گونه‌ای نیست که بتواند این توانایی را برای انسان به ارمغان آورد ولی بیان امام زین‌العابدین علیه‌السلام نشان می‌دهد که عافیت یا سلامت بدون این معیار کافی و شافی و عالی نیست.

معیار "عَافِيةً تُوَلِّدُ فِي بَدَنِي الْعَافِيةَ"(۳)

این معیار تعریفی بسیار عمیق از عافیت را بیان می‌کند که زیبایی و کمال آن قابل تصور نیست.

در این بیان حضرت امام علی‌ابن‌الحسین علیه‌السلام می‌فرماید عافیت زمانی محقق می‌شود که معیارهای فوق‌الذکر در بدن حاصل شده باشد و از طرفی قابلیتی در بدن شکل بگیرد که عافیت با همه ظرفیتش و کمالش و همه نموی که پیدا کرده است قادر باشد دست به زایش بزند و سلامتی کامل‌تر و عالی‌تر را از خود متولد کند.

در این بیان متعالی می‌توان فهمید که این عافیت زمانی محقق می‌شود که تمام اجزاء مرتبط با حفظ و ارتقا سلامتی با هم هماهنگ و موزون عمل کنند و این هماهنگی و تعامل در حدی باشد که محصول آن تولد مرحله‌ای کامل‌تر از سلامت باشد به نحوی که هم صفت "عالی" بر آن اطلاق شود و رو به درجات بالا باشد و هم صفت "نمو یا نامیه" بر آن اطلاق شود و مرور زمان آن را کامل‌تر و بارورتر از قبل کند میوه این نمو و باروری خود سلامت و عافیت است.

در اینجا مشخص شد که عافیت و سلامتی پایان ندارد و هر چه که از عمر انسان می‌گذرد بایستی مرحله‌ای بالاتر و کامل‌تر و عالی‌تر از سلامتی را درک کند که به واسطه بهره‌مندی از صفات رشد و زایش در بستر سلامت است.

علم طب دریافته که هم استعدادهای ژنتیکی، تغذیه و باکتری‌های روده در عالی‌ترین سطح تعامل قادر به افزایش مداوم سطح سلامت هستند(۷).

معلوم شد که سلامت در کمال خود همانند یک پیکر واحد است که همانندسازی می کند ولی این زایش از وضعیت قبل کامل‌تر است. اگر در بدن انسان کمی تفکر کنیم در می‌یابیم که علاوه بر سلول‌های بدن تعداد بسیار زیادی باکتری نیز در بدن ما ساکن هستند که تعداد آن‌ها از سلول‌های بدن ما بیشتر است.

سلامتی کامل زمانی است که تعامل تمام این باکتری‌ها با تمام سلول‌های بدن انسان که در معرض آنها قرار دارند در حداکثر تعالی باشد و تعامل بین باکتری‌ها هم در اوج باشد و همین تعامل و هماهنگی بین سلول‌های بدن هم در کامل‌ترین و عالی‌ترین شکل باشد.

این که چگونه این امر حاصل می‌شود تا حدی امروز برای علم پزشکی روشن شده است ولی ابعاد ناشناخته آن هر لحظه باعث بروز امراض و در نهایت مرگ انسان می‌شود.

«عافیه الدنیا والاخره» (۸)

سؤالات متعددی در این مورد می‌توان طرح کرد:

- آیا سلامت جسم به حدی از کمال می‌رسد که ضامن سلامت در دنیا و آخرت شود؟
- آیا سلامتی که در دنیا طلب شده است فراتر از قوای جسمانی است؟
- انسان دارای چه مراتبی از وجود است؟ سلامت هر مرتبه از انسان چه دستاوردهایی دارد؟
- سلامت کدام مرتبه از ظرفیت‌های انسان قابلیت در دنیا تأمین‌کننده سلامت در آخرت است؟

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-21]

- آیا سلامت جسم به حدی از کمال می‌رسد که ضامن سلامت در دنیا و آخرت شود؟

یکی از مراتب وجودی انسان ظرفیت و استعدادهای جسمانی است. کمال این بخش قدرت و ظرف وجودی انسان را توسعه می‌دهد و آمادگی ایجاد می‌کند تا استعدادهای انسان که در سایر قوای انسان نهفته است شکوفا شود. اینکه بیان می‌شود: عقل سالم در بدن سالم است، از همین جا سرچشمه گرفته است.

اگر در رفتارهای انسان و ارتباط آن با غذاها و یا مواد مصرفی خوراکی دقت کنیم در می‌یابیم که غذاها در عملکرد انسان اثر گذارند. کسی که الکل استفاده کند هوشیاری و قوای ادراکی ضعیف‌تری دارد. بعضی نشاط‌آور هستند و برخی غذاها سستی و کرختی در انسان ایجاد می‌کنند.

در قرآن کریم دستور داده شده است که انسان باید به طعام خود با دقت و تفکر عمیق نظر کند " فلینظر الانسان الی طعامه"(۹)

این آیه پس از آیاتی ذکر شده که ناظر بر تربیت انسان و عملکرد انسان در دنیا و عواقب آخرتی این اعمال بیان شده است. بعد از آن‌ها این آیه بیان شده است که نشان می‌دهد طعام انسان در تربیت و رشد انسان و نتایج آخرتی آن‌ها اثر گذار است. اگر از رزق حلال و طعام حلال بحث می‌شود بدین جهت است که این‌ها اثرگذار هستد. مشخص است که طعام انسان در دستگاه گوارش جذب می‌شود و به مصرف سلول‌ها می‌رسد. لازم است نوعی ارتباط بین عملکرد صحیح سلول و غذای مصرفی وجود داشته باشد.

عملکرد صحیح جسم برای بهره‌مندی از عافیت در آخرت لازم است هرچند کافی نیست.

توصیه به اجتناب از مصرف گوشت مداوم به دلیل تأثیر آن در ایجاد قساوت قلب در حدیث پیامبر ذکر شده است[1] (۱۰)

قساوت قلب حاصل شده در سرانجام آخرتی انسان اثر دارد ولی منشأ خوراکی دارد و آثار جسمانی آن مقدمه به خطر افتادن عافیت در آخرت است.

آیا سلامتی که در دنیا طلب شده است فراتر از قوای جسمانی است؟

در علم‌النفس که موضوع قوای انسان را مورد بحث قرار داده است قوای انسان شامل قوه جسمانی، قوه خیال، قوه وهم و قوه عقل است.

در قوه جسمانی همه ظرفیت‌های بدن انسان و به‌خصوص اعضای ادراکی انسان شامل قوای بینایی و شنوایی تأثیر مهمی در رشد قابلیت سایر قوا دارند. قوه حافظه و ساختمان مغز بسیار مؤثر هستند. بدیهی است برای یک کارکرد همه جانبه و هماهنگ و تعاملی تمام بخش‌های فوق مورد نیاز است.

وقتی امام سجاد علیه‌السلام از خداوند درخواست حداکثر توان را در قوای جسمانی دارد یعنی قدرت شنیداری و بینایی و حافظه و همه ظرفیت‌های مغز در حداکثر کارکرد خود باشند و سایر اعضا همانند گردش خون و تنفس و گوارش و غیره به نحوی کار کنند که استعدادها و قابلیت اعضای ادراکی در حداکثر توان کار کنند.

قوه خیال در انسان از توانایی‌ها و ظرفیت‌های بسیار قوی‌تر و وسیع‌تر از قوه جسمانی برخوردار است. منشأ اصلی فرماندهی قوه جسم در قوه خیال است و کسی عملی را بدون فرمان قوه خیال انجام نمی‌دهد و اکثر انسان‌ها در همین وضعیت هستند. مبسوط توانمندی‌ها و کارکرد قوه خیال در کتاب اینجانب «صعود به قله‌های علم از طریق قوای نفس» آمده است که در اینجا فرصت بیان آن نیست.

اگر بنا به فرموده امام زین‌العابدین علیه‌السلام تمام استعدادها در خیال فراهم باشد و در حداکثر سلامتی خود کار کند "عافیه کافیه"

و سپس هر آسیب و نقص در قوه خیال فوری ترمیم شود"شافیه"

آنگاه تمام اعمال انسان که تابع قوه خیال است صحیح خواهد بود. آسیب‌های قوه خیال انسان به واسطه زیبا جلوه دادن اعمال زشت به صورت زیبا توسط شیطان یا انسان ایجاد می شود و لازم است قوه عقل که فرماندهی و کنترل قوه خیال را به عهده دارد مانع از ورود این اطلاعات غلط شود یا انسان را از ارتکاب آن منع کند.

عافیت و سلامت قوه خیال برای جسم ضروری است زیرا قوه خیال فرمانده و طراح عملیات قوای جسمانی است. از طرفی آنگاه که قوه خیال به تبعیت و فرمانبرداری از قوه عقل ادامه می‌دهد مانع از ورود وسوسه‌های شیطانی و انسانی به درون خود می‌شود. در اینجا انسان فرصت می‌یابد خوب گوش فرادهد و خوب تعقل کند. اگر به این مرتبه رسید آنگاه آخرت او هم توام با عافیت است.

در قرآن مجید آیه‌ای از زبان اهل جهنم بیان شده است که آن‌ها می‌گویند اگر ما خوب گوش می‌دادیم و خوب تعقل می‌کردیم جهنمی نمی‌شدیم

«وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ» (۱۱)

در تفسیر این آیه چنین آمده است:

بنابراین عافیت انسان در دنیا، چنانچه با عافیت جسم و خیال توام باشد آنگاه عافیت آخرت ارمغان آن خواهد شد. این پیوستگی عافیت در مطالبه امام سجاد (ع) روشن است. دو گونه عافیت جدا از هم نیست بلکه عافیتی بهم آمیخته و به هم پیوسته است به نحوی که عافیت جسم در عافیت خیال اثرگذار است و عافیت خیال تضمین‌کننده عافیت جسم است و این دو عافیت ضامن عافیت آخرت است.

۱. هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد سنگ دل می‌شود. رسول اکرم (ص)

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-21]

آنچه مسلم است تأثیر مستقیم جسم در قوای دیگر است و در ابتدای شکل‌گیری جنین به تعبیر صدرالمتالهین ملاصدرا چنین است که در بستر همین تکامل و رشد جسمی جنین و سپس نوزادی و کودکی و مراحل بعد از آن است که در بستر رشد جسمی، روحانیت انسان شکل می‌گیرد. بنابر این قوای خیال و وهم و عقل از استعدادهای نهفته در جسم سرچشمه گرفته و در سیر بلوغ خود بر جسم مسلط می‌شوند. لذا عافیت جسم سرمنشأ بروز استعدادهای روحانی است و به فعلیت رسیدن استعدادهای روحانی عامل حفظ و ارتقای سلامت جسمانی است.

این مجموعه در یک قالب بهم پیوسته «نفس» نامیده می‌شود و تمام این توانمندی‌ها در حقیقت قوای نفس هستند.

النفس فی وحدته کل القوی(۱۲)

بنابراین آنچه در عافیت طلب می‌شود بر کل نفس اطلاق می‌شود که هم قوه جسمانی و هم قوای روحانی دارد. قوه خیال و قوه وهم و قوه عقل از قوای نفس هستند که مرتبط با عوالم روحانی هستند و هم رو به عوالم بالا دارند و هم از آن عوالم بالا بهره مند می‌شوند و نفس را ارتقا می‌بخشند.

لذا عافیت انسان فراتر از جسم است و جسم انسان بخشی از عافیت نفس است و عافیتی که تضمین‌کننده دنیا و آخرت است برای تمام قوای نفس اعم از جسمانی و روحانی است.

این عافیت وقتی حاصل می شود که در زمان جنینی تمام استعدادهای ژنتیکی را گرفته باشد و تمام مؤلفه‌های اثرگذار که اپی‌ژنتیک نامیده می‌شوند باعث شده باشند تا عافیت به قدر کفایت و با توانایی شافی بودن "شافیه" یا ترمیم برای آن حاصل شود. این تعامل ژنتیک و اپی‌ژنتیک به نحوی که کامل‌کننده و ارتقا دهنده یکدیگر در جهت تعالی باشند در حقیقت همان عافیت "عالیه" را محقق می‌کنند.

انسان دارای چه مراتبی از وجود است؟ سلامت هر مرتبه از انسان چه دستاوردهایی دارد؟

همانگونه که ذکر شد انسان دارای مراتبی است که پایین‌ترین مرتبه آن قوه جسمانی است. سلامت این مرتبه باعث می‌شود تا بدن همه قابلیت‌های خود را در حفظ و ارتقا سلامت داشته باشد و اگر روزی بتواند همه علوم اپی‌ژنتیک را که باعث حفظ و ارتقا سلامت می‌شوند شناسایی کند و آن را به کار بگیرد مانع از پیری زودرس در بدن می‌شود. عملکرد کامل استعدادهای ژنتیک ضامن سلامتی که به ارث رسیده است و تعامل رو به تعالی آن در قالب اپی‌ژنتیک اعم از رعایت تغذیه و هوای مناسب و ورزش و خواب مناسب و غیره بهترین عملکرد جسمی را ایجاد خواهد کرد.

در مرتبه بعد قوه خیال انسان قرار دارد. این قوه توانایی دارد تا اولین عامل برای تحریک بدن برای انجام امور جسمانی باشد. پس از تولد کار این قوه با تصویربرداری از اطراف شروع می‌شود و با افزایش سن به این کار خود وسعت و عمق بیشتری می‌دهد. به حدی از کمال می‌رسد که تصاویر جدیدی از خود خلق می‌کند که همان تصاویر محرک بدن برای انجام اعمال می‌شود و گاهی این تصاویر خلق شده یک تصویر علمی است که رویت آن باعث رشد دانش و آگاهی می‌شود.

سلامت قوه خیال در این است که تصویرها را به همان شکل حقیقی و واقعی نمایان کند (اللهم ارنی الاشیاء کما هی) (۱۳)

علت انحراف انسان‌ها و ارتکاب اعمال زشت توسط انسان قوه خیال است که در اثر نفوذ شیطان یا وسوسه انسان دیگر باعث می‌شود عمل زشتی در نظر او زیبا جلوه کند. و این زیبایی غیر حقیقی باعث می‌شود تا جسم به انجام آن رغبت یابد و آن را انجام دهد.

نفوذ شیطان برای ارتکاب گناه از طریق همین قوه صورت می‌گیرد به نحوی که اعمال زشت را با حیله به شکل زیبا جلوه می‌دهد تا انسان به راحتی مرتکب این اعمال شود. (لازینن لهم اعمالهم....) (۱۴)

سلامت قوه خیال در این است که حقیقت اعمال و اشیاء را به انسان نشان دهد و حاصل عافیت و سلامتی این قوه این است که اعمال انسان صحیح و با کمترین خطا انجام می شود. رشد روزبه‌روز این قوه انسان را با علم آشنا می‌کند و از خطا دور نگه می‌دارد.

قوه وهم منشأ نظریه‌های هر فرد و قضاوت‌های او است.در یک دانشمند این قوه نظریه علمی صادر می‌کند و در یک پلیس آگاهی باعث حدس دقیق از عامل جرم و جنایت می‌شود. سلامت این قوه باعث می‌شود تا انسان در تمام حدس و گمان‌های خود و تمام نظریات خود کمترین خطا را داشته باشد. عافیت رو به رشد این قوه باعث تعالی شخصیت وی در جامعه خواهد شد و مردم او را به خاطر قضاوت‌های صحیح و گمان نیک از برترین افراد می‌شمارند.

اگر قوای جسم و خیال و وهم در کمال سلامت و عافیت کار کنند آنگاه قوه عقل بارور می‌شود و انسان روزبه‌روز عاقل‌تر می‌شود. عقل قوه‌ای است که وقتی رشد کرد قوای وهم و خیال را به تسلط خود در می‌آورد و آن‌ها را مدیریت می‌کند. در کمال خود قادر است قوه خیال و وهم را رشد دهد و از خطا بازدارد و صرفاً از آن‌ها حق و محصول صحیح و بدون خطا صادر شود. عقل هم مانع و مهارکننده است تا قوه وهم و خیال از شرور شیطان و انسان‌های بدخواه در امان بمانند و هم رشددهنده است تا کمال هر قوه برای وی حاصل نماید.

مشاهده می‌کنید با اینکه حرکت اول از جسم آغاز می‌شود و به خیال و وهم و عقل منتج می‌شود ولی خیال با رشد خود محرک بدن می‌شود و وهم محرک خیال و عقل محرک تمام قوای نفس می‌شود.

عافیت انسان هم در مرحله رشد رو به بالا و هم در مدیریت قوای بالاتر نسبت به قوای پایین‌تر حاصل می‌شود.

مشاهده کردید که عقل رشد یافته ضامن سلامت تمام قوای انسان

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-21]

است و نشانه عافیت آن عملکرد انسان با کمترین خطا است.

در نشانه‌های عقل سخن بسیار گفته شده است ولی چند نمونه از آن برای حوزه سلامت کاربردی‌تر است. در حوزه سلامت اجتماعی بیان شده است که از نشانه‌های عقل مدارا کردن با مردم[1] و گمان صحیح[2] به آن‌ها است (۱۵، ۱۶).

اگر انسان عاقل شود با افراد جامعه بهترین حسن معاشرت را خواهد داشت و تصور کنید که اکثریت جامعه از عقلا باشند چه میزان جامعه به اوج سلامت می‌رسد.

سلامت کدام مرتبه از ظرفیت‌های انسان در دنیا تأمین‌کننده سلامت در آخرت است؟

اکنون مشخص شد که عافیت امری یکپارچه است سلامت هر بخش در ابتدا بخش دیگری از نفس را متأثر می‌کند و خود نیز از آن اثر می‌پذیرد. اگر کل قوای انسان را "نفس" بنامیم به یک حرکت رو به کمال در نفس انسان می‌رسیم که از مرحله آغازین که انعقاد جنینی است تا زمانی که عقل مقتدر باعث هدایت و رشد آن می شود سیر تکامل آن ادامه دارد و هیچگاه متوقف نمی‌شود. اگر این بالندگی ادامه یابد "عافیه نامیه" سلامت آخرت انسان نیز تضمین می‌شود زیرا نفسی که مجهز به عقل مقتدر شده است با نگاه به مخلوقات و تفکر در آن‌ها خداوند را در درون خود می‌یابد (ربنا ما خلقت هذا باطلا) (۱۷)

و با ایمان به خدا به پیامبران ایمان می‌آورد و دین صحیح را انتخاب می‌کند و خود را نجات می‌دهد (عقل باعث نجات دنیا و آخرت است) با این نگرش می‌توان دریافت که دین صحیح بعد از این عافیت حاصل می‌شود و در یک کلام عقل رو به رشد ثمره این عافیت است. (لا دین لمن لا عقل له) (۱۸)

لذا سخن امام علی‌ابن الحسین علیه‌السلام در طلب عافیت آنگونه که ما برداشت کردیم از یک کسب استعداد شروع می‌شود و با حرکت رو به کمال ادامه می‌یابد و در این حرکت خود بالنده است و در کمال خود زاینده است لذا نه حدی برای این عافیت متصور است و نه توقفی برای سیر آن می‌توان در نظر گرفت. بر مبنای این حقیقت می‌توان نظریه‌های زیر را در سلامت انسان بیان کرد.

- انسان باید به علومی دست یابد که با آن بتواند تمام قوه‌ها و استعدادهای منجر به حداکثر توانایی هر عضو را در خود فراهم کند (عافیه کامله)
- انسان می‌تواند به قدرتی در بدن خود برسد که آثار مخرب تعامل با اطراف خود را که منجر به آسیب بدن می‌شود ترمیم و بازسازی کند (عافیه شافیه)
- کسب این استعدادها و تکامل و به فعلیت رساندن آن‌ها نیاز به شناخت دقیق علم اپی‌ژنتیک دارد تا با تعامل مطلوب ژنتیک و اپی‌ژنتیک در حداکثر ممکن بتوان عافیت را در عالی‌ترین مراتب کسب کرد (عافیه عالیه)
- اگر انسان بتواند قدرت بالندگی و سیر تکاملی را در این مرحله برای عافیت خود ایجاد کند نه حدی برای سلامتی می‌توان تصور کرد و نه پایانی بر سیر پیشرفت آن می‌توان رقم زد (عافیه نامیه)
- اگر سیر زمان بخواهد بر عافیت فوق‌الذکر اثر گذارد آنگاه این عافیت از توانی برخوردار خواهد شد که در اوج کمال خود عافیتی جدید در بدن متولد کند که مجدداً سیر بالندگی و رو به رشد خود را حفظ کند (تولد فی بدنی العافیه)(۳)
- با مدنظر قرار دادن اینکه عافیت مورد نظر همه ابعاد وجودی انسان را در بر می‌گیرد و کل نفس را شامل می‌شود لذا این عافیت متضمن عافیت در دنیا و آخرت خواهد بود.
- با قبول قوانین فوق می‌توان درخصوص سلامت انسان نظریات زیر را مطرح کرد:
- آنچه که امروز در قالب مرگ برای ما رخ می‌دهد به دلیل عدم کارایی یا از کار افتادن یک یا چند عضو بدن است. این عدم توانایی در تداوم فعالیت اعضای بدن به دلیل نقص علمی ما است و قابل شناسایی و جبران است به نحوی که فعالیت هر عضو همیشه تداوم یابد و دچار کاستی نشود.
- با قبول نظریه فوق آنچه ما را به کام مرگ می‌کشاند اجل مسمی نیست بلکه اجل معلق است. این اجل تا میزان معینی که خداوند از آن آگاه است قابل به تعویق انداختن است.
- اجل مسمی همان موت انسان است که فقط خداوند از آن اگاه است و رخداد آن نیز محتاج از کار افتادن عضوی یا اعضایی از بدن نیست (نحن قدرنا بینکم الموت و ما نحن بمسبوقین)(۱۹)
- عافیت کامل زمانی محقق می‌شود که همه مراتب وجودی انسان را شامل شود.
- عافیت حاصل از این مسیر کامل‌ترین نوع سلامت است که ضامن عافیت دنیا و آخرت است.
- با قبول این نظریه مرزی برای سلامتی انسان و حدی برای کمال آن و پایانی برای آن نمی‌توان متصور شد.
- در طراحی نظام سلامت و برنامه‌ریزی آموزشی آن و نظام مراقبت باید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی و اجرا کرد که عافیت دنیا و آخرت براساس الگوی فوق قابل دستیابی باشد.

---

۱. أعقَلُ النّاسِ أشَدُّهُم مُداراةً لِلنّاسِ؛ رسول خدا صلی‌الله علیه‌وآله

۲. اَلظَّنُّ الصَّوابُ مِنْ شیَمِ اُولِی الاَلْبابِ؛ امام علی علیه‌السلام

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-21]

Health Criteria from the Viewpoint of Imam Sajjad (PBUH)

Mostafa Ghanei[1*]

Abstract

Background: In the past decades, health has been a significant concern in all countries. Health criteria varies in different countries; disagreements on health ratings are common. The Islamic Republic of Iran, with its strong support for Islam is able to define the criteria of health according to all aspects of human existence. In this study, the criteria of health were extracted based on the 23rd prayer written in the Sahifah Sajjadiyah book of Imam Sajad (PBUH).

Methods: This study was performed based on the Sahifa Sajjadiyyah, the Holy Quran, the hadith of the Imams and a variety of library studies.

Results: Imam Sajjad's (PBUH) request from God for the highest level of health is not only an accepted criterion for the basis of the health system in our country but also allows for postulation in this regard Imam Ali ibn al-Hussein (PBUH) said: The maximum health a person can ask for is that where all physical aspects and organs be in the best possible health and function. If injury occurs, they will have a speedy recovery back to normal.

Conclusion: Health starts with the physical aspect and culminates in spiritual aspects. According to this theory, theories about worldly life and the phenomenon of death should both be considered.

Keywords: Health, Islam, Spiritual Health

منابع

1. World Health Organization. The first ten years of the World Health Organization. Geneva: WHO; 1958. Available at: https://apps.who.int/ iris/handle/ 10665/37089
2. Determinants of Health | Working in Health Promoting Ways; 2018. Available atApr http://www.dhhs.tas.gov.au/wihpw/principles/ determinants_of_health
3. Kim YJ, Kim HS, Seo YR. Genomic Approach to Understand the Association of DNA Repair with Longevity and Healthy Aging Using Genomic Databases of Oldest-Old Population. Oxid Med Cell Longev. 2018; 3.
4. Morris BJ, Willcox BJ, Donlon TA. Genetic and epigenetic regulation of human aging and longevity. Biochim Biophys Acta Mol Basis Dis 2019; 1865(7): 1718-1744.
5. Lee YK, Mazmanian SK. Has the microbiota played a critical role in the evolution of the adaptive immune system? Science 2010; 330: 1768–73.
6. Kau AL, Ahern PP, Griffin NW, Goodman AL, Gordon JI. Human nutrition, the gut icrobiome and the immune system. Nature 2011; 474:327–36.

1. * Corresponding Author: Chemical Injuries Research Center, Institute of Systems Biology and Poisoning, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-21]