نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره پنجم، پاییز ۱۴۰۰، شماره سوم، صفحات ۳۰۱ تا ۳۰۸

دیدگاه

بررسی تأثیر سلامتی نفس بر ابعاد مختلف سلامت انسان براساس تنوع تعابیر آن در قرآن کریم

مصباح شمس[۱]، حسن هاشمی*[۲]، محمود نجابت[۳]

۱. گروه داخلی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران
۲. *نویسنده مسئول: گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران، h_hashemi@sums.ac.ir
۳. مرکز تحقیقات قرآن، حدیث و طب، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۱۲/۲۳ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۰۶

چکیده

زمینه و هدف: از چالش‌های مهم حیطه‌های مختلف علوم پزشکی، برقراری رابطه منطقی بین مفاهیمی نظیر «قلب»، «روح»، «ذهن»، «نفس» و جسم فیزیکی انسان است. شناخت ویژگی‌های نفس و قلب و هدایت صحیح آنها در جهت سلامت، لازمه زندگی آگاهانه بوده و باعث بهبود سبک زندگی فردی و اجتماعی می‌شود. هدف از انجام این مطالعه، بررسی تنوع تعابیر در ارتباط با نفس در قرآن کریم و نسبت معنایی آنها با یکدیگر و تأثیر آن بر سلامت انسان می‌باشد.

روش: این مطالعه با روش کتابخانه‌ای و جستجوی کلمات کلیدی در پایگاه‌های علمی معتبر صورت گرفته و در دو بخش «تنوع تعابیر نفس» و «تأثیر نفس بر سلامتی» تحلیل شده است.

یافته‌ها: در نظام معنایی قرآن، نفس هم معنی مرء، قلب و ید است. قلب ابزار نفس برای ادراک و فهم است. می توان قلب را همانند جسم به سالم، مریض و مرده تقسیم‌بندی کرد. بدترین بیماری در انسان، بیماری قلب است. زیرا باعث درک وارونه حقایق، مانع دستیابی به سعادت واقعی اخروی و نوعی مرگ می شود. قلب‌های مؤمن و هدایت‌پذیر و قلب‌های کافر و هدایت‌ناپذیر با صفاتی مشخص در سایه رفتار آدمی شکل می‌گیرد. مثبت‌اندیشی، واقع‌نگری و مراقبت از نفس باعث بهبود عملکرد هورمون‌های بدن و سلامت جسم خواهد شد.

نتیجه‌گیری: با سلامت پایدار نفس، تمام ابعاد سلامتی انسان تأمین خواهد شد. هدف رسالت انبیا نیز در جهت آگاه ساختن این موضوع است که رفتار و اعتقادات ما بر روشنی و تیرگی قلب تأثیر دارد که خود باعث سعادت و شقاوت می شود. داشتن نفس سالم با تأثیر بر سلامت هورمون‌ها، باعث سلامت جسمی فرد و روابط بهتر با همنوعان و سایر اجزای حیات و محیط زیست می شود.

کلید واژه‌ها: سلامت، قرآن، معنوی

مقدمه

انسان از دو بعد متفاوت «بشر» و «نفس» تشکیل شده که به صورت معمول قابل اختلاط با هم نیستند. دمیده شدن روح به بشر سبب امتزاج و اختلاط آن با نفس گشته و به موجودی به نام انسان تبدیل شده که قابلیت آدم شدن دارد. با این همه، ماهیت این نقش و ارتباط علمی و عملی این دوکلمه (روح و نفس) در حیات زمینی موجودی به نام انسان یا آدم کامل روشن نیست و روی این اصل، به صورت قابل تعویض استفاده می‌شوند. فلاسفه‌ای چون ابن‌سینا در «قصیده عینیه» و قطب‌الدین نیریزی در منظومه انوار ولایت سعی در شناسایی و شناساندن اختلاف این دو کلمه کرده‌اند، ولی این تعاریف قابل فهم و درک عوام نبوده و حتی برخی از خواص نیز از تفهیم و تفکیک این دو به دور مانده‌اند. با عنایت به عبارت «کل نفس ذائقه الموت»، که سه مرتبه در قرآن ذکر شده، نفس است که طعم مرگ را می‌چشد و برای روح مرگی نیست (۱). در نظام معنایی قرآن، نفس هم معنی مرء، قلب و ید است. قلب ابزاری برای نفس برای ادراک و فهم است(۲، ۳). شناخت ویژگی‌های نفس و قلب و هدایت صحیح آنها در جهت سلامت، لازمه زندگی آگاهانه بوده و باعث بهبود سبک زندگی فردی و اجتماعی می‌شود(۴). بدترین بیماری در انسان، بیماری قلب است. زیرا باعث درک وارونه حقایق و از دست دادن کامل‌ترین خوشبختی‌ها در آخرت می‌شود که نوعی مرگ است (۵).

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

روش

این مطالعه از نوع کتابخانه‌ای بوده که با جستجوی کلمات کلیدی «قلب»، «عقل»، «مرء»، «روح»، «نفس»، «سلامتی» در کتاب‌ها و پایگاه‌های معتبر علمی داخلی و بین‌المللی انجام شده است. این مطالعه در دو بخش «تنوع تعابیر نفس» و «تأثیر نفس بر سلامتی» تحلیل شده است.

یافته‌ها

مفاهیم و مضامین نفس در قرآن کریم

در قرآن رابطه انسان و نفس او، رابطه‌ای پایاپای و برابر است و انسان همان نفس است. بنابراین جسم کاملا در اختیار روح است و مرکب و متاعی برای روح است. پس شخصیت و اصالت وجود انسان را باید در نفس او جست که همه وجود و هستی اوست. به‌طورکلی سه استعمال درباره نفس در قرآن وجود دارد. کاربرد اول، تمامیت و حقیقت شی است که حتی به معنی ذات خدا هم آمده است. معنای دوم، تمام وجود انسان اعم از جسم و روح اوست. معنای سوم صرفای به معنای روح است که فراوان در قرآن آمده است. آنچه مورد بحث می‌باشد، نسبت معنایی روح، نفس، قلب، صدر، فؤاد، عقل و سایر واژگان مرتبط است (۶). کلمه نفس در آیات زیادی به صورت‌های مختلف مفرد و جمع بکار برده شده و در آنها منظور معانی متعددی ارائه شده است. به‌طورکلی تعداد تکرار کلمه نفس در قرآن مجید در حدود ۳۴۶ مورد می‌باشد که در معانی مختلف آمده است. در قرآن ابتدا از نفس به معنای جان یا حیات حیوانی یاد می‌شود مثل آیه مبارکه: (وَ ما كانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ). «برای نفس چیزی نیست مگر آن که بمیرد به اذن پروردگار». (کل نفس ذائقه الموت) «هر نفسی مرگ را خواهد چشید». در این دو آیه، نفس مترادف با جان است که مرگ برای پایان و غایت است. نفس به معنای روان یا نفس انسانی نیز آمده است: (وَذَكِّرْ بِهِ أَنْ تُبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ). «یادآوری کن که نفس آنچه کسب کند بدان گرفتار می‌شود». یعنی نفس در این معنا، ماهیت خویش را با آنچه که به دست می‌آورد، می‌سازد. در این مورد نفس همان مجموعه حالات روحی است‌که خاصیت ادراکی، انفعالی، و افعالی دارد و بر مبنای این سه خصوصیت خود را می‌سازد و شخصیت خود را شکل می‌دهد. (...أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ) در روز قیامت خداوند به کفار اخطار می‌کند نفس‌های‌خود را از بدن‌هایتان خارج کنید یعنی بمیرید درحالی که جزا داده می‌شوید به عذاب خوارکننده‌ای». همچنین نفس به معنای شخصیت شکل گرفته و متعادل است. (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا). «خدا هرکسی را به اندازه توانایی‌اش تکلیف می‌دهد». در این مرتبه نفسی مطرح است که خود را به مرتبه‌ای از تکامل رسانده است. نفس به معنای وجدان نفسانی با خود آگاهی(كُلُّ نَفْسٍ ذائِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَ الْخَيْرِ فِتْنَةً وَ إِلَيْنا تُرْجَعُونَ). «هر نفسی و جانی در عالم رنج و سختی مرگ را می‌چشد و در سیرزندگی با خوبی و بدی آزمایش می‌شود و به سوی ما بازگشت می‌کند». (علمت نفس ما قدمت و اخرت). «هر نفسی می‌داند آنچه را که از پیش فرستاده شده است و آنچه‌را که از پس می‌آید». در این دو آیه نیز نفس به معنای جان آمده و هم به معنای عامل وجدان و شعور که در نتیجه منش انسانی را بیان می‌کند. نفس به معنای اصل ثابت انسانی و خودآگاهی (و نَفْسٍ وَ ما سَوَّاها فَأَلْهَمَها فُجُورَها). «قسم به نفس و آن که او را متعادل و متکامل آفرید و در او بدکاری و پرهیزکاری الهام کرد». این آیه ناظر به روان انسان است که می‌تواند در مسیر ظهور و فعلیت فطرت حرکت کرده، الهام بگیرد و متکامل شود و یا به بدکاری روی آورد خلاصه اینکه حالت اکتسابی جذب خیر و شر را دارد. نفس به معنای نفس حیوانی یا نفس تعالی نیافته (وَ ما أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا ما رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ). «نفس خودم را تبرئه نمی‌کنم که نفس آمر به بدی است مگر این که خدا بر من رحمت آورد به درستی که پروردگار من آمرزنده و مهربان است». یعنی حضرت یوسف چنین با خدای خود تکلم می‌کند که من خودستائی‌نکرده، نفس خویش را از عیب و تقصیر مبرا نمی‌دانم؛ زیرا نفس‌اماره، انسان را به کارهای زشت وا می‌دارد جز آن که خدا بر او رحمت آورد. در برخی از آیات، نفس به معنای مضاف‌الیه یا معنای خودش است. یعنی خود انسان و غیر آن اراده شده است. و از این معنا برای تأکید استفاده می‌شود، این معنای تأکیدی درباره همه موجودات حتی خداوند به‌کار می‌رود از قبیل آیات مبارکه زیر: (كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ). «خداوند رحمت را بر خودش واجب کرده است». (يُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ) «خداوند خودش شما را از انجام گناهان‌برحذر می‌دارد». مراد از نفس شخص انسانی مرکب از جسم و روح از قبیل: (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ). «آن خدایی که آفریده است، شما را از یک نفس و مراد از نفس» در این آیه، شخص است یعنی حضرت آدم. (مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا). «کسی که فردی را بدون جرم بکشد، تمام مردم روی زمین را کشته». (يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا). «به یاد آورید روزی را که هر کس (در فکر خویشتن است و تنها) به دفاع از خود برمی‌خیزد» (۷).

مراحل مختلف نفس در قرآن کریم

اگرچه عارفان و علمای اخلاق، نفس و روح را به شش دسته «اماره، لوامه، ملهمه، مطمئنه، راضیه و مرضیه» تقسیم می‌کنند؛ اما در قرآن به انفاس اماره، لوامه و مطمئنه تقسیم شده است. این سه قسم، جلوه‌های متفاوتی است که نفس در آن ظاهر می‌شود. جلوه نفس اماره که انسان را به زشتی‌ها فرا می‌خواند و به اعمال بد می‌کشاند. قرآن برای غلبه بر نَفْس امّاره، مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی (آگاهی‌بخشی به وجود سرای واپسین، سرانجام نَفْس امّاره هلاکت و جهنم و توجه دادن بشر به درک حضور خداوند در زندگی) و مهارت‌های رفتاری (پندپذیری، پیروی هدفمند و کنترل و محدود کردن نگاه) و مهارت‌های معنوی (ایمان،

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

ارتباط با خدا، تقوا و صبر) را ارائه داده است(۱). جلوه «نفس لوامه» نفسی است که منتقد و ملامت‌گر است، تا اندازه‌ای تزکیه شده و با این رشد به کردار زشت آگاهی‌های خویش هنوز هم دست به کارهای ناشایست می‌زند. «نفس مطمئنه» که اعلی‌ترین مرحله نفس است و انسان زمانی به این مرحله وارد می‌شود که بتواند علم و عمل را با هم عجین کرده و دست از تمام زشتی‌های نفوس اماره و لوامه کشیده و خود را با سیر و سلوک چون آهن پتک‌خورده صیقل‌داده کرده باشد. این جلوه نفس به منزله قرارگاه نفس و روح آدمی است. برخی از دانشمندان از آیات ۷ تا ۱۰ سوره الشمس استنباط مرحله دیگری از نفس با نام «نفس ملهمه» کرده‌اند که تعریف جامعی از نفس ارائه داده که قابلیت پذیرش الهام را دارد. خداوند متعال به کرات در قرآن مجید نفس را مسئول اعمال انسان معرفی می‌کند. پس بی‌هیچ شبهه‌ای می‌توان نتیجه گرفت که این دو کلمه را نباید قابل تعویض دانسته و نمی‌توان به جای یکدیگر بکار برد.

مفاهیم و مضامین قلب از نظر عرفانی و قرآن کریم

قلب در لغت به معنای دگرگونی و وسط و از نظر اصطلاحی لطیفه ربانی و در قرآن و عرفان مقصود از آن مرکز الهی و آگاهی انسان است. آن مرکز وجود انسان اعم از مراتب جسمانی، عاطفی، عقلانی و معنوی، همچنین مرکز خدای متعال نیز است. برخی عرفا اطوار وجودی آدمی را جسم، نفس، دل، روح، سر، سرالسر و قلب را به هفت مرتبه (صدر، قلب، شغاف، فواد، سویدا و مهجه القلب) تقسیم می‌کنند. عارفی که با تطهیر قلب و با ذکر حقیقی به این قلمرو روحانی می‌رسد با آن خدا را می‌بینند. پس سلوک نوعی درنوردیدن قلب و ترقی از مراتب مختلف وجود و قلب به مراتب بالاتر است (۸). ابن عربی حقیقت آدمی را «قلب» می‌داند؛ قلبی که تمامی قوای ظاهری و باطنی انسان رعیت او هستند. قلب تجلی حق تعالی با همه صفات خود، از جمله اول و آخر و ظاهر و باطن است. همچنان که خداوند حدی ندارد، قلب نیز حد و تعریف حقیقی ندارد. قلب، حقیقتی جامع است که روح آن، کمال قابلیت؛ سر آن، حق تعالی؛ صورت جسمانی آن، مضغه صنوبری؛ و صورت حقیقی آن، شخص انسان کامل است. قلب انسان کامل، عرش مطلق برای قرآن مطلق است. ابن عربی در تاویلی بر آیه اول سوره قدر، قلب پیامبر (ص) را شب قدر و مبارک شبی می‌داند که قرآن بر آن نازل شد. مقصود از اینکه شب قدر بهتر از هزار ماه است (قدر: ۳)، این است که پیامبر (ص) بهتر از همه است؛ زیرا انسان کامل، جامع تمام حقایق است (۹). قلب مرکز ساحت وجودی انسان، و ریشه همه استعدادها و توانایی‌های عملی، عقلی و ارادی است. کل حیات روحانی و حتی مادی بشر بر آن مبتنی و متمرکز است. از سویی، قلب در بدن، مرکز حیات جسمانی و از سوی دیگر، مرکز حیات معنوی است که از آن به راه تعبیر می‌شود. بنابراین، سیر و سلوک سفری در میان فضای درونی قلب است که در آن خدای تثلیث قرار دارد و مقصود از این سفر، تحقق ملکوت آسمان‌ها در اعماق قلب و مشاهده خدا و تحقق شباهت الهی (خداگونگی) است (۱۰). در مثنوی هفت مفهوم برای اطوار دل یافت شد. سه طورصدر، قلب و شغاف که از رش نور بهره‌ای ندارند مربوط به جسم دل هستند؛ و مولوی جسم دل را در خور پایه دل نمی‌داند. نام قلب برای طورهای دیگر دل نیز به کار رفته؛ ولی طور دوم دل فقط با نام قلب مشخص شده است. دل در اطوار فواد، حبه القلب، سویداء و مهجه القلب از رش نور نصیبی دارد. جلال الدین برای طور آخر دل نامی ذکر نکرده است؛ لکن معانیش در مثنوی وجود وتعابیر فراوانی به آن اشاره دارد (۱۱). در قرآن کریم، قلب منشا ادراک و تعقل معرفی شده است « لَهُمْ قُلُوبٌ لا يَفْقَهُونَ بِها» گرچه از فواد هم تعبیر شده است. ان السمع و البصر و الفواد ...» اما آن چه که مشهور است «قلب» است همچنین صفات و ویژگی‌های دیگری هم برای قلب گفته شده است. با بررسی آیات قرآن می‌توان صفات و حالات و ویژگی‌های ذیل را برای قلب احصا کرد که در قرآن از آن‌ها سخن به میان آمده است. حالات مختلف قلب از نظر قرآن کریم ۲۰ مورد می‌باشد:

۱. القلب السلیم: مراد از قلب سلیم قلبی است مخلص برای خدا و خالی از کفر و نفاق و هرگونه پستی. در قرآن چنین آمده است :«إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»
۲. القلب المنیب: قلبی است که همیشه درحال برگشت و توبه به سوی خدا و از آن سو ثابت و پابرجاست بر طاعت خدا. در قرآن این گونه تعبیر شده است: «مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُّنِيبٍ»
۳. القلب المخبت: وآن قلبی است فروتن و آرام به ذکرخدا «فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ»
۴. القلب الوجل: و آن قلبی است که از یاد خدا میلرزد که مبادا عمل وی به درگاه خدا قبول نشود و از عذاب خدا نجات نیابد. «وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوا وَّقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَى رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ»
۵. القلب التقی: و آن قلبی است که به احکام خدا احترام می‌گذارد. «ذَلِكَ وَمَن يعَظِّمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِن تَقْوَى الْقُلُوبِ»
۶. القلب المهدی: و آن قلبی است که تسلیم امر خدا و راضی به قضا و قدر پروردگار است. «وَ مَن يؤْمِن بِاللَّهِ يهْدِ قَلْبَهُ»
۷. القلب المطمئن: قلبی که با یاد خدا و توحیدش آرام می‌گیرد. «وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِاللّه» «لیطمئن قلبی» و «الا بذکرالله تطمئن القلوب»
۸. القلب الحی: و آن قلب زنده‌ای است که از شنیدن داستان‌های امت‌های گذشته که با گناه و طغیان هلاک شدند پند و اندرز می‌گیرد.«إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ»
۹. القلب المریض: و آن قلبی است که دچار بیماری شک و نفاق شده و مبتلا شده به فسق و فجور و شهوت‌های حرام. «فَيطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ»
۱۰. القلب الأعمی: وآن دل کوری است که حق را نمی‌بیند و در نتیجه پند و اندرز نمی‌گیرد. «وَلَكِن تَعْمىالْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ»
۱۱. القلب اللاهی: وآن دلی است که از قرآن غافل و مشغول لهو و لعب و

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

شهوت‌های دنیاست. «لاهِیةً قُلُوبُهُمْ»

۱۲. القلب الآثم: و آن دلی است که گواهی حق را کتمان می‌کند و می‌پوشاند.«وَلاَ تَكْتُمُواْ الشّهَادَةَ وَمَن يكْتُمْهَا فَإِنّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ»

۱۳. القلب المتکبر: وآن دل مغرور و متکبری است که از توحید و طاعت خداوند رویگردان است، زورگو و جبار است به خاطر ظلم و طغیان. «قلْبِ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ»

۱۴. القلب الغلیظ: و آن دلی است که عطوفت و رحمت و رأفت از آن برداشته شده است. «وَلَوْ كُنتَ فَظّاً غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضّواْ مِنْ حَوْلِكَ»

۱۵. القلب المختوم: و آن قلبی است که هدایت را نمی‌شنود و تعقل نمی‌کند. «وَخَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ»

۱۶. القلب القاسی: وآن دلی است که به عقیده و ایمان نرم نمی‌شود و وعظ و ارشاد در آن تأثیری ندارد و از یاد خداوند رویگردان است. «وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيةً»

۱۷. القلب الغافل: وآن قلبی است که مانع ذکر و یاد پروردگار است و هوا و هوسش را بر طاعت حق تعالی ترجیح می‌دهد. «وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا»

۱۸. الْقلب الأغلف: و آن دلی است که پوشیده شده است به طوری که اقوال و فرمایشات رسول اکرم (ص) در آن نفوذ و رسوخ نمی‌کند. «وَقَالُواْ قُلُوبُنَا غُلْفٌ»

۱۹. القلب الزائغ: و آن قلبی است که از حق و حقیقت اعراض می‌کند. «فأَمّا الّذِينَ فى قُلُوبِهِمْ زَيغٌ»

۲۰. القلب المریب: و آن قلبی است که در شک و شکوک متحیر و سرگردان است. «وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُم»

توصیف قلب به حالات مختلف سلیم، مریض و منیب بیانگر جایگاه ویژه آن در زندگی انسان است که از نظر بینشی، گرایشی و کنشی همواره در معرض آسیب است که عمده این آسیب‌ها به خاطر فاصله گرفتن از خداوند و بی‌توجهی به آموزه‌های قرآنی و دینی است (۱۲). به بیانی می‌توان قلب را همانند جسم به سالم، مریض و مرده تقسیم‌بندی کرد. قلب‌های مؤمن و هدایت‌پذیر و قلب‌های کافر و هدایت‌ناپذیر با صفاتی مشخص در سایه رفتار آدمی شکل می‌گیرد. هدف رسالت انبیا نیز در جهت آگاه ساختن این موضوع است که رفتار و اعتقادات ما بر روشنی و تیرگی قلب تأثیر دارد که خود باعث سعادت و شقاوت می‌شود (۱۳). بنا بر مطالعات پیشین، داشتن سطح بالاتری از معنویت و دین در زندگی، پیامدهای بهتری در مقایسه با داشتن هر یک از آنها به‌تنهایی دارد (۱۴).

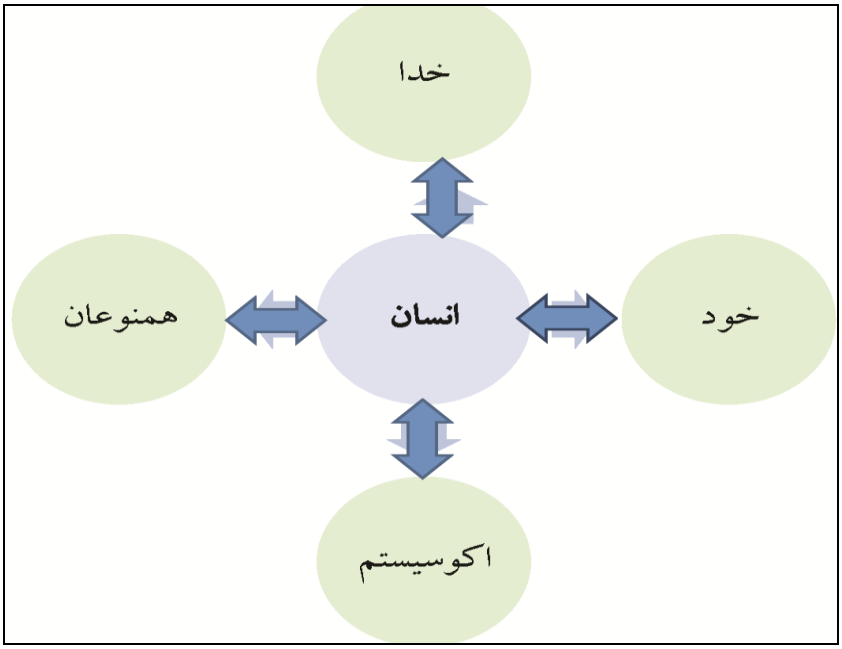
تأثیر نفس بر سلامتی

خداوند در آیه ۲۴ سوره انفال می‌فرماید «ای کسانی‌که ایمان آورده‌اید، چون خدا و پیامبر(ص) شما را به چیزی فراخواندند که به شما حیات می‌بخشد آنان را اجابت کنید که خدا میان آدمی و دلش حائل می‌شود و هم در نزد او محشور خواهید شد. برای انسان سه نوع حیات وجود دارد. ۱- حیات نباتی (گیاهی) که انسان هم مانند گیاهان برای زنده ماندن به آب، مواد غذایی و اکسیژن نیاز دارد.۲- حیات حیوانی که از لحاظ غرایز شهوت، غضب و مهر و محبت انسان و حیوان مشابه‌اند. ۳- حیات انسانی که به واسطه اعطای عقل به انسان، قدرت انتخاب دارد و بهترین سرنوشت را برای خود و همنوعان رقم بزند یا باعث زیان‌کاری شود که در سوره مبارکه عصر به آن اشاره شده است «لَفِی خُسْرٍ». بنابراین انسان با داشتن برتری عقل نسبت به سایر موجودات باز هم ممکن است حیات خود را به تباهی بکشاند. آنانکه به رذائل اخلاقی (فساد، دزدی، ناحقی و...) دامن می‌زنند هم در ظاهر انسان‌اند و دارای قوه عقل هستند. بنابراین می‌توان گفت که تنها خصوصیت حیات انسانی، عقل نیست. زیرا برای داشتن حیات طیبه و سالم، عقل نیاز به خط کش و معیاری است تا باعث سلامت نفس و انجام اعمال صالح شود. این شاخص و معیار، اسلام، قرآن و عترت است که باعث تبدیل حیات انسانی به حیات طیبه می‌شود. سلامت نفس باعث تغییر در جهان‌بینی و الگوهای فکری فرد شده و ارتباطات تعریف شده‌ای با منشور مشخص با خدا، خودش، همنوعان و سایر اجزای محیط زیست خواهد داشت (شکل ۱).

با سلامت پایدار نفس، تمام ابعاد سلامتی انسان تأمین خواهد شد(۱۵). سلامت نفس و روح در کاهش اختلالات سیستم اندوکرین نیز مؤثر است. زیرا سیستم اندوکرین از شبکه‌هایی از غدد در بدن تشکیل شده که هورمون مورد نیاز برای تعامل سلول‌ها را تولید می‌کنند. این غدد تقریباً مسئولیت تمام سلول، اندام و عملکردهای بدن را برعهده دارند. اگر سیستم اندوکرین سالم نباشد، دوران بلوغ، بارداری یا کنترل اضطراب تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. همچنین ممکن است باعث چاقی، ضعف استخوان‌ها و افت سطح انرژی شود. داشتن سبک زندگی قرآنی و بر مبنای آموزه‌های دینی، باعث سلامت روح و نفس می‌شود که با توجه به ارتباط جسم و روح و تأثیرپذیری جسم از روح، سلامتی در ابعاد جسمی، روحی، معنوی و اجتماعی تأمین می‌شود. خودمراقبتی معنوی باعث کاهش استرس و تقویت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه کاهش بروز بیماری‌ها و تاب‌آوری در برابر بحران‌ها می‌شود. باورهای افراد بر عزت نفس و معناداری زندگی تأثیر معنی داری دارد. به نحوی که افراد با سلامت نفس بالا، در زندگی هدفمندتر بوده و حتی با وجود بیماری‌های سخت، با پیوند به قدرت برتر قادر به یافتن معنا در زندگی هستند و در سازگاری با بیماری موفق‌ترند. استرسورها توسط سیستم سمپاتیک ـ آدرنال و هیپوتالاموس ـ هیپوفیز ـ آدرنال با تولید کاتکول آمین‌ها و هورمون‌های گلوکوکورتیکوییدی بر پاسخ‌های سیستم ایمنی در تولید سایتوکاین، تکثیر، مهاجرت و پاسخ‌های ضد ویروسی تأثیرگذار خواهند بود. بنابراین داشتن سبک زندگی با آرامش پایدار در پرتو سلامت نفس، باعث کاهش تأثیر استرسورها و تقویت سیستم ایمنی خواهد شد (۱۶).

رزق و روزی حلال و تغذیه حلال تأثیر مثبتی بر سلامتی نفس و تمام ابعاد سلامتی خواهد داشت. اینکه در آیات قرآن کریم به «خوردن

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]



شکل ۱- ارتباطات متقابل انسان و تأثیر سلامت نفس بر آن

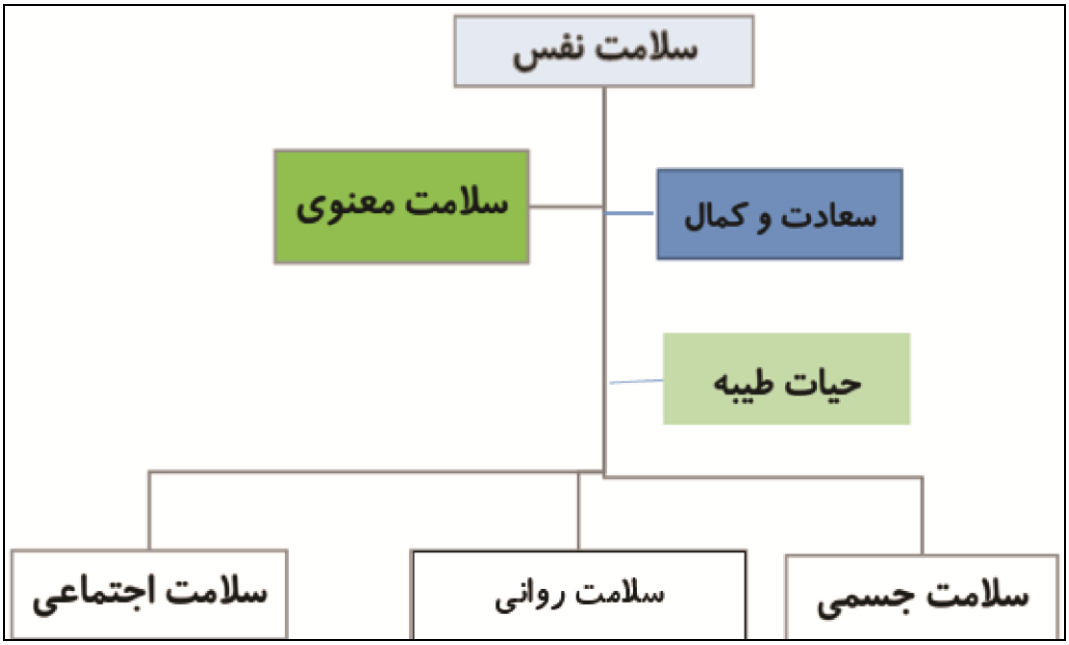
طیبات» و «دوری از خبائث » امر شده نه‌تنها به بهداشت ظاهری عنایت شده؛ بلکه علاوه بر تغذیه پایه و مطلوب (مغذی طبیعی و زنده بودن عناصر مواد غذایی که در قرآن و روایات معرفی شدند) بهداشت معنوی تغذیه نیز لحاظ شده است از دیدگاه قرآن کریم مواد غذایی در دو گروه نوشیدنی‌ها و خوردنی‌ها معرفی شده‌اند (۱۷).

داشتن نفس سالم با تأثیر بر سلامت هورمون‌ها، باعث سلامت جسمی فرد و روابط بهتر با همنوعان و سایر اجزای حیات و محیط زیست می‌شود. حفظ محیط زیست سالم با سلامت نفس و روح رابطه دو سویه دارد که باعث تأمین سلامتی اجتماع می‌شود. تأثیر آلودگی‌های محیط زیستی بر اختلالات هورمونی اثبات شده است. پس منشأ تمام آنها در سلامت نفس است. هر چند عوامل ذاتی و ژنتیکی نیز بر سلامت نفس مؤثرند، ولی تبعیت از شاخص‌های اسلام راستین باعث سلامت پایدار نفس و حیات طیبه می‌شود. بنابراین بیشتر جنبه اکتسابی دارد.کسی که دارای نفس سلیم است، بجز اطلاعت و عبادت خالصانه خداوند، حتی از بعد سلامت اجتماعی هم در رفتار با همنوعان و در انجام وظایف و خدمت به مردم، خلوص نیت دارد و رضای الهی، منافع جمعی و سازمانی را بر منافع شخصی ترجیح می‌دهد. خط قرمز برای چنین انسانی، تأمین رضای خدا و رضایت واقعی ارباب رجوع است نه منفعت شخصی. کسی‌که دارای قلب منیب است، نسبت به گناهان و قصورات خود بی‌تفاوت نبوده و راه توبه و عدم تکرار آن را پیشه می‌کند. آنکه دارای قلب مطمئن است شخصیت باثباتی دارد و همواره عوامل باطنی موفقیت در زندگی را می‌بینند نه با عینک نزدیک بین فقط عوامل ظاهری و اسباب دنیوی آن را. در برابر شکست‌ها، ناملایمات زندگی و امتحانات الهی دچار جزع و فزع نمی‌شود، از خدا رویگردان نمی‌شود و خود را نمی‌بازد. در برابر موفقیت‌های و پیروزی‌های دنیوی دچار غرور نمی‌شود. قلب چنین انسانی پیوسته به خدا گره زده شده چرا که «علی صلواتهم دائمون» است. بنابراین رفتار چنین انسانی هیجانی و احساسی نیست و با اندیشه توسعه یافته، دائماً مهربان، خوش نیت، قابل اعتماد، پاسخگو و آرام است.

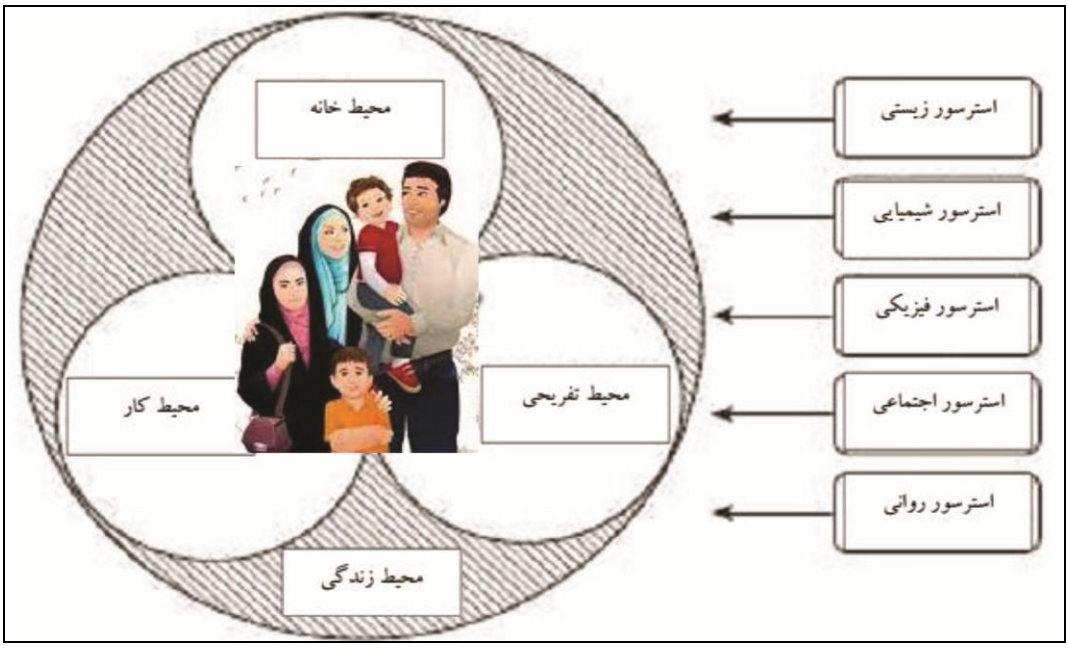
همانطور که اشاره شد، قرآن مجید نفس را مسئول اعمال انسان معرفی می‌کند بنابراین جسم کاملا در اختیار روح است و مرکب و متاعی برای روح است. پس شخصیت و اصالت وجود انسان را باید در نفس او جست که همه وجود و هستی اوست. با توجه به اینکه نفس تمام وجود انسان اعم از جسم و روح اوست، بنابراین سلامت تمام ابعاد وجودی انسان در گرو سلامت نفس اوست.و تعالی حیات انسان نه فقط صرفا برای زنده ماندن، بلکه برای رسیدن به هدف آفرینش، با فرامین الهی و سلامت نفس حاصل می‌شود. بنابراین سلامت نفس، ضامن سلامت جسمی، روحی، اجتماعی و معنوی انسان، مقابله با ریسک فاکتورهای سلامتی و نیز رسیدن به سعادت و کمال است (شکل ۲).

سلامت جامعه‌نگر بر هماهنگی اقدامات و مداخلات بهداشت و درمان با باورهای مردم جامعه تأکید دارد. بنابراین سلامت معنوی جوامع مختلف باید براساس فرهنگ و باورهای آنها تبیین شود. سلامت معنوی، هماهنگی بین تمام ابعاد سلامتی برقرار می‌کند و دارای دو بعد سلامت مذهبی و سلامت وجودی است. سلامت مذهبی بر کیفیت و چگونگی درک فرد از سلامت معنوی هنگامی‌که با قدرت بالاتر ارتباط دارد تأکید دارد. سلامت وجودی بر سازگاری افراد با مردم، خود و محیط اطراف تمرکز دارد و تأکید بر

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]



شکل ۲- ارتباط سلامت نفس با ابعاد مختلف سلامتی و سعادت انسان



شکل ۳- استرسورهای وارده بر انسان از طرف محیط

نگرانی‌های روانی و اجتماعی فرد است. بدون سلامت معنوی، سایر ابعاد سلامتی در دستیابی به عملکرد حداکثری، ناتوان خواهند بود. ریسک فاکتورهای سلامت معنوی، باعث تهدید سلامت روانی و جسمی افراد می‌شود. بنابراین خلا سلامت معنوی در دنیای پیشرفته امروزی در جوامع به وضوح قابل رؤیت است. سلامت معنوی برخورداری از قلب سلیم، منتج از حقیقت بندگی است. تقویت سلامت نفس سبب ارتقای تمام ابعاد سلامتی انسان می‌شود که خلأ آن در برنامه‌های بهداشتی و درمانی کشور احساس می‌شود (۱۸).

بحث و نتیجه‌گیری

با بررسی تمام مواردی که در قرآن، مفهوم قلب و معانی مشابه آن به کار رفته است، بی‌گمان مفهوم «قلب»، در برخی آیات، در مورد قلب روحانی و معنوی، یعنی «روح و نفس» انسان به‌کار رفته است؛ اما در مورد آیات دیگری که گاه از قلب به عنوان محل تعقل و تفکر و همچنین جایگاهی برای عواطف و احساسات انسانی نام برده شده است، نمی‌توان با قاطعیت اثبات کرد که مقصود قرآن، قلب جسمانی است. در حقیقت، اگرچه برخی اندیشمندان و متفکران ادعا کرده‌اند که بر خلاف نظر پزشکی امروزی که مغز و اعصاب را

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

مرکز ادراکات و احساسات می‌شمرد، قلب مرکز تمامی آنها است؛ و برخی فلاسفه؛ مانند ارسطو و بوعلی سینا نیز چنین نظریه‌ای را بیان کرده‌اند؛ اما در نسبت دادن چنین نظریه‌ای به قرآن، دلایل قطعی وجود ندارد. داشتن سبک زندگی قرآنی و بر مبنای آموزه‌های دینی، باعث سلامت روح و نفس می‌شود که با توجه به واحد بودن جسم و روح و تأثیر پذیری جسم از روح، سلامتی در ابعاد جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی تأمین می‌شود. داشتن نفس سالم با تأثیر بر سلامت هورمون‌ها، باعث سلامت جسمی فرد و روابط بهتر با همنوعان و سایر اجزای حیات و محیط زیست می‌شود. اینکه آیا قلب از سایر اجزای بدن و روح نیز تأثیر می‌پذیرد و با پیوند قلب به فردی دیگر، کارکردهای باطنی قلب هم بجز عملکرد فیزیکی آن به فرد دریافت‌کننده منتقل می‌شود نیاز به بررسی است.

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر، حاصل تحقیق دوره فرهنگی ضیافت اندیشه استادان می‌باشد که از طرف نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی برگزار شده است. همچنین از اعضای شورای پژوهشی مرکز تحقیقات قرآن، حدیث و طب دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ارائه دیدگاه‌های خود برای ارتقاء سطح علمی مقاله قدردانی می‌شود.

Perspective

Effect of Health on Different Aspects of Human Wellness from the Viewpoint of the Holy Quran

Mesbah Shams[1], Hassan Hashemi[2*], Mahmood Nejabat[3]

1. Department of Internal Medicine, School of Medicine, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran
2. ⁎**Corresponding Author:** Department of Environmental Health Engineering, School of Health, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran, h_hashemi@sums.ac.ir
3. Research Center of Quran, Hadith and medicine, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

Abstract

Background: One of the important challenges in various fields of medical sciences is to establish a logical relationship between concepts such as "heart", "soul", "mind", "soul" and the physical body of man. Knowing the characteristics of the soul and heart and guiding them correctly towards health is a requirement of conscious living and improves individual and social lifestyle.

The purpose of this study is to investigate the variety of interpretations related to the soul in the Holy Quran and their semantic relationship with each other and its impact on human health.

Methods: This study was conducted by library method and keyword search in international scientific databases. This study is analyzed in two sections: "Variety of self-interpretations" and "Impact of self-health".

Results: In the semantic system of the Qur'an, the soul also means death, heart and iodine. The heart is the instrument of the soul for perception and understanding. The heart, like the body, can be divided into healthy, sick, and dead.

The worst disease in humans is heart disease. Because it causes the misunderstanding of the truths and the loss of the most perfect happiness in the Hereafter, and it is a kind of death. Believer and guided hearts and infidel and unguided hearts with certain attributes are formed in the shadow of human behavior. Positive thinking, realism and self-care will improve the performance of the body's hormones and the health of the body.

Conclusion: With sustainable soul health, all dimensions of human health will be provided

The purpose of the mission of the prophets is to make them aware that our behavior and beliefs affect the lightness and darkness of the heart, which in itself leads to happiness and misery.

Having a healthy breath, by affecting the health of hormones, causes a person's physical health and better relationships with fellow human beings and other components of life and the environment.

Keywords: Health, Quran, Spiritual

منابع

1. Reaisian Gh. Pakzad A. How to 2013; 4(12): 119-148. Fight the Inciting Nafs (Nafs al-Ammārah) based on the Holy Qur'an's Instructions.
2. Zarsazan A. Semantics of the Soul in the Holy Qur'an, with emphasis on Substitution relevance and Companionship relevance. Linguistic Researches in the Holy Quran 2019; 7(2): 51-66.
3. Tabibi S, "Qur'anic Perspectives on the 'Nafs' and the 'Ruh," Iran Namag, 2017; 2(2): 202-216.
4. Abdollahkhani M. Role of healthy heart in lifestyle in view of the Holy Quran. INTERDISCIPLINARY QURANIC STUDIES 2016; 7(2): 41-72.
5. Hassan M. Mystical heart from the perspective of Imam Ali and its relationship with physical diseases. National Conference on New

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

World Achievements in Education, Psychology, Law and Socio-Cultural Studies. 2018; 1.
6. Mohammad Ali A. Mourning for the soul: Recognizing the harms of the soul in the light of the Holy Quran: Payam Noor Publications 2014; 400.
7. Bani Jamali Sh. Psychology from the perspective of Islamic scientists and its adaptation to modern psychologists: Allameh Tabatabaei University. 2009; 200.
8. Mohammadzadeh SN. Heart in Islamic Mysticism. Islamic Mysticism. 2015;10.
9. Morteza S. Heart and Its Properties from Ibn Arabī' s Viewpoint. Adabiat Erfani (Jornal of Mystical Literature of Alzahra) 2012;3.
10. Nader MS. The Concept of Heart in The Oothodox Christian Mysticism. Journal of Religious Studies. 2010;4(7):157-79.
11. Afrasiyabpour A. Evolutionary Development of Heart in Molavi's Masnavi. Religion & Mysticism. 2014; 10(40): 87-109.
12. Khazaei MB. What are the tendencies of the heart and how to treat it in the Qur'an and hadiths. Marefat. 2017; 247(27):35-48.
13. Ghaffari A. Guidance Accepting and Guidance Refusing Hearts from the Holy Quran Viewpoint (Underlining Managers' Role in Guiding and Modifying Personnel's Behavior in Organizations). Islamic Management. 2015; 23(1):65-86.
14. Vitorino L.M, Lucchetti G, Leão F. C, Vallada H, Peres MFP. The association between spirituality and religiousness and mental health. SCIentIFIC RepoRTs 2018; 8: 17233.
15. Mandegari MM. Charter of Faith Life: Cultural and social deputy of the Endowment and Charity Organization of the country; 2018.
16. Niknam MH, Masoumi E, Fattahi Y. Pathological Effects of Stress on the Immune System 2. 2020; 4(1): 79-84.
17. Shahriari V, Goli M. Benefiting from some Islamic teachings in the field of healthy eating etiquette. Journal of Medicine and Cultivation. 2016; 24(4):69-80.
18. Abolghasemi H. How Spiritual Health Affects Other Dimensions of Health. 2019; 3(2):164-74.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]