

ارتباط دین و سلامت از منظر آیات و روایات

محمد کرمی نیا *

چکیده

اعتقاد و التزام به آموزه‌های نظری و عملی دینی، منجر به پیدایش یک جهان بینی خاص و ایجاد نوعی از سبک زندگی می‌شود که می‌تواند در سلامت جسمانی انسان اثرات ثمربخش و مثبتی داشته باشد. در بعد سلامت روانی دین دارای آثار مثبت فراوانی است. آموزه‌های نظری دین در این باب دارای اهمیت فراوانی هستند؛ زیرا به زندگی معنا بخشیده و آن را از خطر پوچی، بی‌انگیزگی و افسردگی‌هایی که بر اثر بی‌معنایی پدید می‌آیند نجات می‌بخشد. ایجاد تعادل روانی عاطفی و حل تعارضات درونی افراد، ثمره عمل به آموزه‌های اخلاقی دین است. آموزه‌های عملی دین نیز در سلامت روان تأثیرات شگرفی دارند. از آنجا که انسان موجودی یکپارچه و دارای ابعاد و ساحات وجودی مختلفی چون ساحت جسمانی، ساحت عاطفی، ساحت عقلانی، ارادی و ... می‌باشد و هدایت و بهروزی این موجود بدون در نظر گرفتن همه این ساحات در کنار یکدیگر میسر نمی‌باشد و از آن سو دین الهی به منظور هدایت و به سعادت رساندن این موجود نازل گشته، امکان ندارد نسبت به مقوله مهمی چون سلامت جسمانی، روانی وی و نیز بهداشت و سلامت محیطی که وی در آن زندگی می‌نماید، بی‌تفاوت باشد.

واژگان کلیدی: دین، سلامت، جسم، روان، میان‌رشته‌ای، ارتباط.

مقدمه

دین الهی مجموعه‌ای از آموزه‌های گوناگون ناظر به واقع و ارزش است که از سوی خداوند برای رساندن انسان به سعادت نازل گشته است. از آن سو انسان موجودی دارای ساحات مختلفی می‌باشد؛ ساحتهایی چون ساحت جسمانی، عاطفی، احساسی و ارادی و بین این ساحات و سلامت و اعتدال در آنها و سعادت وی ارتباط تنگاتنگی برقرار است. باز از سوی دیگر، انسان یک کل وجودی و یکپارچه بوده و بین ساحات‌های گوناگون وی جدایی و از هم گسیختگی وجود ندارد. هر بعد و ساحتی از ابعاد وجودی و ساحات انسان از دیگری تأثیر پذیرفته و متقابلاً بر آن تأثیر می‌گذارد؛ گرچه شاید بتوان گفت این تأثیر یکسان نبوده است.

«سلامت» در هریک از این ابعاد در دیگری تأثیرگذار بوده، فقدان آن می‌تواند منجر به بروز اختلالات جسمانی و روانی به صورت بیماری گردد که این خود، سعادت انسان را به خطر خواهد انداخت.

اساساً پدیده‌ای بنام دین الهی در زندگی بشر و در تعریف جامع و شمولگرای خویش، برای رساندن وی به سعادت و رستگاری آمده است. از آنجا که سلامت جسمانی و روانی و نیز ایمن و سالم بودن محیطی که انسان در آن زندگی می‌کند، نقش اساسی در بهروزی انسان دارد. دین نسبت به این مقوله نه تنها بی‌توجه نبوده، بلکه آموزه‌های فراوانی را در این باره پیش روی بشر نهاده است. در مقوله سلامت جسمانی، دستورات دینی فراوانی دال بر عمل به توصیه‌های بهداشتی، درمانی، غذایی و ... وجود دارد که می‌تواند به بهبود و ارتقاء سلامت افراد متدین منجر گردد.

طرح بحث

در این مقاله به نقش آموزه‌های دینی و مشخصاً اسلامی و التزام عملی به آنها در حفظ و ارتقا سلامت جسمانی و روانی پرداخته شده است. به علاوه، نقشی که دین و آموزه‌های آن می‌توانند در حل بحران‌های زیست‌محیطی فعلی که سلامت بشر را به طور جدی به خطر انداخته، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱- دین و سلامت جسمانی

در اندیشه اسلامی و بسیاری از مکاتب دینی و بشری این مطلب پذیرفته شده که انسان موجودی ذو ابعاد و دارای ساحات مختلف وجودی از قبیل ساحات جسمانی، عقیدتی، عاطفی و ... می‌باشد و هریک از این ساحات در یکدیگر تأثیرگذار می‌باشند. (پور سینا، ۱۳۸۵: بخش اول) بنابراین اگر از سلامت جسمانی سخنی به میان می‌آوریم، به این معنا نیست که این مسئله هیچ ربطی به سلامت روانی و سایر ابعاد سلامتی ندارد بلکه سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی کاملاً در یکدیگر دارای تأثیر می‌باشند. همان‌طور که نسخه پزشک بر روی کاغذ به خودی خود، نقشی در درمان بیماری ندارد و باید به آن و دستورات نوشته شده بر آن عمل کرد تا نتیجه حاصل شود، به همین نحو دین و آموزه‌های آن نیز تا وقتی که به اعتقاد به آن‌ها عمل نشود، اثر چندانی در بر نخواهد داشت. در واقع این «تدین» است که در فرد و جامعه، آثاری را که دین به آن‌ها وعده داده، بر جا خواهد گذاشت.

۱-۱- نگرش‌های بدبینانه این موضوع

درباره نقش دین در سلامت، نگرش‌های بدبینانه و خوشبینانه ای وجود داشته و دارد. کسانی بوده‌اند که معتقد بودند بین دینداری و سلامتی نه تنها ارتباط مثبتی وجود ندارد، بلکه دین اساساً دارای آموزه‌هایی است که سلامتی انسان را به خطر انداخته و در او تولید بیماری می‌کند. فروید از جمله این کسان است. وی دین را یک "نوروز وسواسی همگانی" می‌داند که از بقایای ذبح دیرینه پدر در قبائل اولیه و احساس گناه ناشی از آن و عبادت و پرستش خدا (همان خدا که جنبه الوهیت پیدا کرده) برای جبران آن می‌داند. (آذربایجانی، ۱۳۸۴: ص ۲۷۳) او همچنین در تقریری دیگر دین را همانا احساس بیچارگی انسان دانسته که از احساس ضعف و ترس کودکی و نیاز به حمایت پدر باقی مانده است. (آذربایجانی، ۱۳۸۴: ص ۲۷۳)

یکی دیگر از کسانی که به نقش منفی دین در سلامتی معتقد است، دکتر آلبرت الیس بیانگذار و رئیس موسسه درمانی عاطفی - عقلانی نیویورک می‌باشد. وی می‌گوید: «دین درونی، سنتی یا جزم‌گرا یا چیزی که ممکن است تدین نامیده شود، به طور عمده با ناراحتی‌های عاطفی مرتبط است ... شخصی که از نظر عاطفی سالم است، انعطاف پذیر،

باز، مداراگر و متغیر است و شخص دینی متعبد متمایل است که غیر قابل انعطاف، بسته، نابدربار و تغییرناپذیر باشد. بنابراین تدین از جهات متعددی با تفکر غیر منطقی و آشفتگی همراه است». (کونینگ، ۱۳۸۰: ص ۴۰)

ایشان در جای دیگر معتقد است که افراد مذهبی دارای اغتشاش‌های هیجانی بیشتری هستند. او تأکید دارد که مناسب‌ترین راه درمان در حل مشکلات هیجانی فقط "غیرمذهبی" است. به باور وی تمایلات مذهبی در نوع انسان کمتر به سلامت روانی می‌انجامد. (معمدی، ۱۳۸۴: ص ۳۹۴)

۱-۲- نگرش‌های واقع بینانه‌تر

امروزه با کنار گذاشتن نسبی واکنش‌های خصمانه در مقابل دین و انجام پژوهش‌های علمی، مشخص شده که دین و مذهب در عرصه‌های مختلفی از جمله بهداشت، درمان و سلامت دارای نقش مثبتی می‌باشد. خوشبختانه این رویکرد هرروز در حال گسترش بوده و جایگاه قابل قبول‌تری را در دنیای ملحد یا سکولار امروزین و در مجامع علمی کسب می‌نماید. تورسن (Carl E. Thoresen) به نقل از گوردون آلپورت روان‌شناس سرشناس و در توصیف اوضاع و احوال نیمه اول قرن بیستم می‌گوید:

«در میان روشنفکران متجدد، خصوصاً در دانشگاه‌ها، موضوع دین علی‌الظاهر از نظرها پنهان مانده است ... حتی روان‌شناسان که در نظر آنان از قرار معلوم هیچ مورد از علائق و دغدغه‌های انسانی بیگانه و نامأنوس نیست، احتمالاً هنگامی که موضوع مورد بحث قرار می‌گیرد، از موضع خود پا پس می‌کشند».^۱

تورسن در ادامه می‌گوید:

«مطالعات تجربی کنترل شده در مورد متغیرهای دین و معنویت و بهداشت در قرن بیستم به استثنای معدودی، فی‌الواقع در اواخر دهه ۱۹۶۰ آغاز گردید و از آن بدین سو به شدت افزایش یافته است ...».^۲

^۱ فصلنامه نقد و نظر، ش ۳۴-۳۳، ص ۱۷۲

^۲ فصلنامه نقد و نظر، ش ۳۴-۳۳، ص ۱۷۲

در اکثر این مطالعات این مطلب به اثبات رسیده است که دین، آموزه‌های دینی و التزام به آن‌ها، نقشی مفید در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقاء سلامت انسان‌ها دارد. ما به برخی از این پژوهش‌ها در طول این مقاله اشاره خواهیم نمود.

اما به طور کلی دین به دو گونه مستقیم و غیرمستقیم بر سلامتی جسمانی انسان تأثیرگذار می‌باشد. مراد از واژه مستقیم، آموزه‌هایی از دین است که مستقیماً ناظر به آموزه‌های بهداشتی درمانی می‌باشد و منظور از اثرگذاری غیرمستقیم، تأثیراتی است که نفس دینداری و التزام به آموزه‌های دینی در سه سطح عقیده، اخلاق و اعمال و رفتار بر جسم و روان آدمی برجا خواهد گذاشت. به عبارت دیگر، خود تدین و معتقد و ملتزم بودن به آموزه‌های نظری و عملی دین و رعایت احکام و اخلاق دینی خود به آثاری منجر می‌شود که نقش بسیار مهمی در سلامت آدمی ایفا می‌کند. در اینجا ما ابتدا به بیان برخی آموزه‌های دینی که در اسلام راجع به سلامت جسمانی آمده پرداخته و سپس به پاره‌ای از تحقیقاتی که درباره ارتباط دین و سلامت جسمی شده اشاره خواهیم کرد.

۲- تأثیرات مستقیم آموزه‌های دینی در سلامت جسمانی

مراد از تأثیر مستقیم آموزه‌های دینی در سلامت، اشاره مستقیم و مصرح به موضوعات بهداشتی، درمانی در متن مقدس دینی می‌باشد. در آموزه اسلامی، در آیات و روایات فراوانی به بهداشت و سلامت جسمانی یعنی اموری که به نحوی از انحاء به این مسئله مربوط می‌شود، پرداخته شده است. این آموزه از نظر کلیت و گسترده، یکسان نبوده و برخی نسبت به بقیه، رابطه تولیدی و زیرساختی دارند. برای مثال پاره‌ای از آموزه‌های دینی به گونه‌ای هستند که از آن‌ها می‌توان استفاده نمود که هر امری که به خود یا دیگران آسیب و ضرری وارد سازد ممنوع می‌باشد؛ روایات وارده در ذیل قاعده لا ضرر از این دسته آموزه‌ها می‌باشند. برخی دیگر از این آموزه‌ها نیز به طور مستقیم به توصیف فواید یا مضرات یک شیئی یا عمل که برای سلامت جسمی مفید یا مضر است اشاره دارد. به دلیل تعداد زیاد این آیات و روایات در این مقاله به تعدادی به عنوان نمونه اشاره می‌کنیم. (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵: ص ۱۸۰-۱۳۰)

۲-۱- وجوب کفایی طبابت

در اسلام فراگیری هر علمی که برای رفع نیازهای ضروری جامعه لازم است - از جمله طبابت - واجب می‌باشد. اهمیت این علم بدان حد است که علی علیه‌السلام فرمودند: (الْعُلُومُ أَرْبَعَةٌ لِّلْأَدِيَانِ وَ الطَّبُّ لِلْأَبْدَانِ وَ النَّحْوُ لِلْسَانَ وَ النَّجُومُ لِمَعْرِفَةِ الْأَزْمَانِ) علوم چهارتایند: علم فقه برای [شناخت] ادیان، دانش پزشکی برای بدن‌ها، علم نحو برای زبان و ستاره‌شناسی برای [شناخت] اوقات. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۱، ص ۲۱۸)

۲-۲- قاعده لاضرر

به طور کل مفاد قاعده لاضرر آن است که هرگونه حکمی که از ناحیه شارع صادر گردد، اگر مستلزم ضرر باشد یا در اجرای آن ضرری برای افراد جامعه حاصل شود، طبق قاعده لاضرر برداشته می‌شود.

در مباحث مربوط به قاعده لاضرر روایات متعددی که می‌تواند راجع به این قاعده باشد مورد بررسی قرار می‌گیرد. این روایات چند دسته‌اند:

۱. برخی دال بر حرمت ضرر رساندن به غیر به صورت مباشرت هستند.
۲. برخی ناظر به تحریم اضرار به دیگران به صورت غیر مباشرت هستند.
۳. و پاره‌ای دیگر بر نفی و ممنوعیت ضرر رساندن به خود دلالت دارند. (سبحانی، ۱۴۲۰: فصل اول)

از دسته‌ی اول می‌توان به این روایت اشاره کرد:

«... به حضرت رضا علیه‌السلام نامه‌ای نوشتم در خصوص شخصی که در پایین نهری آسیایی دارد. نهر متعلق به قریه‌ای است و صاحب قریه تصمیم گرفته مسیر نهر را تغییر دهد که بدین ترتیب آب آن آسیاب قطع می‌شود. آیا صاحب قریه حق دارد چنین کند؟ [مسیر آب را تغییر دهد؟] ایشان در پاسخ مرقوم فرمودند: از خدا بپرهیزد و به نیکی رفتار

کند و به برادر مؤمن خود ضرر نرساند». (جرعاملی، ۱۴۰۹: باب ۱۵، ح ۱)

بر اساس این روایت و سایر روایات متشابه به طور کلی در شریعت اسلامی، انجام هر عملی که به صورت مستقیم و مباشرتاً موجب وارد آمدن ضرر به سایرین شود حرام و ممنوع می‌باشد.

و از دسته دوم:

«به امام حسن عسگری علیه السلام نوشتیم: صاحب قناتی در یک روستا است. شخص دیگری تصمیم می‌گیرد در کنار قنات او برای خود قناتی حفر نماید. میان این دو قنات در زمین سفت و نرم چقدر باید فاصله باشد...؟ در پاسخ فرمودند: به گونه‌ای که یکی از این دو به دیگری ضرر نرساند ان شاء الله». (حرعاملی، ۱۴۰۹: باب ۱۴، ح ۱) و نیز:

«از امام صادق علیه السلام پرسیدم درباره شیئی که در مسیر راه عبور [مردم] گذاشته می‌شود، پس چهارپایی [که از آنجا عبور می‌کند بخاطر آن شیء] رم کرده و به صاحبش آسیب می‌رساند؛ فرمودند: هر چیزی که به مسیر عبور مسلمانان ضرر برساند [و باعث آسیب خوردن افراد شود] پس صاحب آن چیز ضامن آن ضرر وارد شده است». (حرعاملی، ۱۴۰۹: باب ۹، ح ۱)

بر طبق این روایات و سایر احادیث هم گروه، به صورت کلی، انجام هر عملی که به طور غیر مستقیم باعث وارد آمدن ضرر به دیگران شود ممنوع و حرام می‌باشد.^۱ از دسته سوم که دال بر ممنوعیت وارد آوردن ضرر بر خود فرد می‌باشد، می‌توان به آیات و روایات زیر اشاره نمود:

لَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ (بقره: ۱۹۵)

و با دستتان خود، خود را به هلاکت نیندازید.

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (نساء: ۲۹)

خودتان را مکشید زیرا خدا همواره با شما مهربان است.

^۱ البته در این بحث، تفصیلی در باب تعریف، انواع و میزان و شرایط وارد آوردن ضرر به دیگران وجود دارد که در کتاب‌های مفصل فقهی و در موارد تعارض قاعده لاضرر با قاعده تسلط مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. ر.ک به: سبحانی، جعفر، نیل الوطر من قاعده لاضرر، قم: موسسه امام صادق علیه السلام / محقق داماد، سید مصطفی، قواعد فقه (بخش مدنی)، تهران: مرکز نشر علوم انسانی، ص ۱۵۱

مَنْ يَعْمَلُ سُوءًا أَوْ يَظْلِمُ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (نساء: ۱۱۱ - ۱۱۰)

هر کس کار بدی کند یا بر خویشتن ستم ورزد سپس از خدا آمرزش بخواهد خدا را آمرزنده مهربان خواهد یافت و هر کس گناهی مرتکب شود فقط آن را به زیان خود مرتکب شده و خدا همواره دانای سنجیده کار است. آیت‌الله سبحانی در این آیه و چگونگی دلالت آن بر حرمت آسیب وارد کردن بر خود می‌گوید:

«خداوند سبحان در این آیه ظلم بر خویشتن را بر عمل سوء عطف نموده و فرق بین این دو آن است که مراد از عمل سوء ظلم بر دیگران است؛ در مقابل ستم بر خود و هر دو این‌ها داخل در عنوان اثم [و گناه] حرام می‌باشند؛ [زیرا] خداوند می‌فرماید: بگو پروردگار من فقط زشت‌کاری‌ها را چه آشکارش [باشد] و چه پنهان و گناه حرام گردانیده است (اعراف: ۳۳) پس نتیجه به صورت کلی، حرام بودن ظلم به غیر و بر خویشتن می‌شود و این تنها منحصر به عناوین معاصی و محرمات وارده در کتاب و سنت نیست بلکه هم شامل آن و هم شامل غیر آن می‌شود. لذا هر چیزی که ظلم بر نفس محسوب گردد حرام خواهد بود ...» (سبحانی، ۱۴۲۰: ص ۱۴۵)

«از امام کاظم علیه‌السلام درباره آن مقداری که بر مریض ترک روزه واجب پرسیدم، فرمودند: هر بیماری که روزه گرفتن به آن ضرر می‌زند [و باعث تشدید یا تأخیر در درمان آن می‌شود] موجب ترک روزه است». (حرعاملی، ۱۴۰۹: باب ۲۰، ج ۹)

مفضل بن عمر می‌گوید: به امام صادق علیه‌السلام عرض کردم: خدا مرا فدایتان کند! چرا خداوند شراب، مردار، خون و گوشت خوک را حرام کرده است؟ فرمودند: إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى لَمْ يَحْرَمْ ذَلِكَ عَلَى عِبَادِهِ وَاحِلٌ لَهُمْ سِوَاهُ رَغَبَتِهِ مِنْهُ فِيمَا حَرَّمَ عَلَيْهِمْ وَ لَا زُهْدًا فِيمَا أَحَلَّ لَهُمْ وَ لَكِنَّهُ خَلَقَ الْخَلْقَ وَ عَلَّمَ عَزَّ وَ جَلَّ مَا تَقَوْمٌ بِهِ اِبْدَانُهُمْ وَ مَا يَصْلِحُهُمْ فَاحَلَّهُ لَهُمْ وَ اِبَاحَهُ تَفَضُّلاً مِنْهُ عَلَيْهِمْ بِهِ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى لِمَصْلَحَتِهِمْ وَ عَلَّمَ مَا يَضُرُّهُمْ فَتَهَاؤُهُمْ عَنْهُ وَ حَرَمَهُ عَلَيْهِ.

همانا خداوند متعال این ها را بر بندگان حرام نمود و جزء این ها را حلال نفرمود به خاطر میل و رغبت در آنچه که حرام کرد یا بی میلی نسبت به آنچه برایشان حلال فرمود، بلکه او آفریدگان را آفرید و آنچه را که به سود بدن آنان بوده و مایه قوام و استواری آن می شود و به مصلحتشان است، می داند و به فضل خود آن ها را حلال و مباح کرده و نیز آنچه را که به آنان ضرر می رساند می داند و از (مصرف) آن ها نهی کرده، آن ها را حرام اعلام فرموده است. (حرعاملی، ۱۴۰۹: باب اول، ح ۱)

امام صادق علیه السلام در جای دیگر در همین رابطه فرمودند: ... وَ كُلُّ شَيْءٍ تَكُونُ فِيهِ الْمَضْرُوءَةُ عَلَى الْإِنْسَانِ فِي بَدَنِهِ فَحَرَامٌ أَكَلُهُ إِلَّا فِي حَالِ الضَّرُورَةِ ... پس هر چیزی که در آن برای بدن و نیروی آن ضروری هست خوردنش حرام است، الا در حال ضرورت. (حرعاملی، ۱۴۰۹: باب ۴۲، ح ۱)

امام رضا علیه السلام نیز در بیان دیگری در این رابطه فرمودند: اغْلَمَ يَرْحَمُكَ اللَّهُ أَنْ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى لَمْ يُبِحْ أَكْلًا وَ لَمْ يَشْرَبْ إِلَّا لِمَا فِيهِ الْمُنْفَعَةُ وَ الصَّلَاحُ وَ لَمْ يُحَرِّمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرَرُ وَ التَّلَفُ وَ الْفَسَادُ فَكُلُّ نَافِعٍ مُقَوٍّ لِلْجِسْمِ فِيهِ قُوَّةٌ لِلْبَدَنِ فَحَلَالٌ وَ كُلُّ مُضِرٍّ يَذْهَبُ بِالْقُوَّةِ أَوْ قَاتِلٍ فَحَرَامٌ مِثْلَ السَّمُومِ وَ الْمَيْتَةِ وَ الدَّمِ وَ لَحْمِ الْخِنْزِيرِ ...

بدان که خداوند تبارک و تعالی هیچ غذا و آشامیدنی را مباح نفرموده الا بخاطر آن که در آن منفعت و مصلحتی [برای وجود انسان] است و هیچ چیزی را حرام نفرموده بجزء به خاطر آن که در آن ضرر و فساد وجود دارد؛ پس هرچیز نافی که تقویت کننده جسم و بدن است حلال و هرچه که برای بدن مضر بوده و قوت آن را از بین می برد حرام می باشد مثل سم ها و مرده و خون و گوشت خوک ... (نوری، ۱۴۰۸: ج ۱۶، باب اول، ح ۵)

آنچه که از مجموع این آیات و روایات برداشت می شود آن است که به طور کلی وارد آوردن ضرر به دیگران (فرد و جامعه)، چه به صورت مستقیم، چه به صورت غیر مستقیم، حرام و ممنوع می باشد؛ همان طور که آسیب رساندن به بدن خود از طرق گوناگون نیز حرام است. حضرت امام خمینی رحمته الله علیه در این باره می فرماید:

مصرف هر چیزی که بر بدن آسیب رساند، حرام است؛ چه موجب هلاکت شود. مثل: خوردن سم های کشنده، خوردن چیزی که باعث سقط جنین گردد، یا موجب برهم خوردن

مزاج شود یا سبب تعطیل بعضی از قوای ظاهری یا باطنی یا از بین رفتن برخی امیال شود؛ مثل: مصرف ماده‌ای که قوای جنسی را از بین می‌برد. (موسوی خمینی، ۱۴۰۹: ج ۲، ص ۱۶۳)

در بیان کلی از این قاعده می‌توان استفاده‌های فراوانی در تعیین تکلیف اعمال و رفتارهایی که باعث ضرر رساندن به افراد و جامعه بشری می‌شود نمود. به عنوان مثال بر اساس این قاعده مصرف خوراکی یا غیرخوراکی هرگونه ماده‌ای که باعث وارد آوردن ضرر عمدۀ به بدن می‌شود، هرچند نامی از آن‌ها در متون مقدس دینی نیامده باشد (مثل انواع مواد مخدر جدید)، یا انجام پروژه‌هایی که باعث وارد آوردن ضرر قابل توجه به محیط زیست و در نتیجه به انسان‌ها و سایر گونه‌های زیستی می‌شود، از نظر شریعت اسلام حرام بوده و نباید انجام و اجرا گردد.^۱

۲-۳- تأکید کلی بر پاکیزگی

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و سلم فرمودند: فَتَنْظَفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النَّظَافَةِ وَ لَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كَلٌّ نَظِيفٌ.

هر اندازه که می‌توانید خودتان را با نظیف (وپاکیزه) کنید؛ زیرا خداوند متعال، اسلام را بر نظافت بنا نهاده است. (احمدیان، ۱۳۸۵: ص ۹۶)

امام علی علیه‌السلام فرمودند: تَنْظَفُوا بِالْمَاءِ مِنَ الرِّيحِ الْمُتَنَبِّتَةِ وَ تَعَهَّدُوا أَنْفُسَكُمْ فَإِنَّ اللَّهَ يُبْعِضُ مِنْ عِبَادِهِ الْقَادُورَةَ الَّذِي يَتَأَفَّفُ بِهِ مَنْ جَلَسَ إِلَيْهِ

با آب خود را از بوی نامطبوع بدن که دیگران را اذیت می‌کند پاکیزه نمایید و مواظب [تمیزی خود] باشید که خداوند متعال بندگان کثیف و آلوده خود را دشمن دارد. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۷۳، ص ۸۴)

^۱ لازم به ذکر است همان طور که می‌توان از مطالب فوق فهمید، قاعده لاضرر، هم شامل ضرر رساندن به دیگران است و هم ضرر رساندن به خود؛ چنان‌که مرحوم شیخ انصاری (ره) می‌فرماید: ان العلماء لم يفرقوا بين الاضرار بالنفس و الاضرار بالغير (کنگره جهانی شیخ انصاری (۱۴۰۴) رسائل فقهیه، قم، ص ۱۱۵)

۲-۴- وجوب حفظ سلامتی و لزوم مراجعه به طبیب در هنگام بیماری و عدم کتمان مرض

امام علی علیه السلام فرمودند: مَنْ كَتَمَ الْأَطْيَاءَ مَرَضَهُ فَقَدْ خَانَ بَدَنَهُ
هرکس بیماری خود را از پزشکان پنهان دارد، به بدن خود خیانت کرده است. (محمدی
ری شهری، ۱۳۸۵: ص ۱۶۸)

کتمان بیماری خود موجب عدم تشخیص به موقع شده و گاه ممکن است به قیمت جان بیمار تمام شود. بر عکس مراجعه به هنگام به پزشک و اظهار همه علائم، موجب می‌شود بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شده و از پیشرفت آن جلوگیری شود. این امر به خصوص درباره انواع سرطان‌ها بسیار مهم است.

۲-۵- توصیه مؤکد به انجام اعمالی مثل مسواک زدن

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: صَلَاةُ رُكْعَتَيْنِ بِسِوَاكِ أَفْضَلُ مِنْ أَرْبَعِ
رُكْعَاتٍ بَغَيْرِ سِوَاكِ

خواندن دو رکعت نماز با مسواک، با فضیلت‌تر از هفتاد رکعت بدون مسواک است.
(محمدی ری شهری، ۱۳۸۵: ص ۳۶۸)

۲-۶- تأکید بر بهداشت فردی

تأکید بر بهداشت فردی با انجام کارهایی مثل شستشوی دست‌ها قبل و بعد از غذا و خشک نکردن آن‌ها با حوله، چیدن ناخن‌ها، حمام کردن و ...

امام صادق علیه السلام فرمودند: مَنْ غَسَلَ يَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ بُورِكَ لَهُ فِي أَوَّلِهِ وَ آخِرِهِ
وَ عَاشَ مَا عَاشَ فِي سَعَةٍ وَ عُوْفَى مِنْ بَلْوَى فِي جَسَدِهِ

کسی که دستش را قبل و بعد از غذا بشوید، در آغاز و پایان آن برای او برکت حاصل شده، همه عمرش در گشایش است و از این که بدنش مبتلا به مرضی شود در امان است.
(طبرسی، ۱۴۱۲: ص ۱۳۹)

یکی از یاران امام موسی بن جعفر علیه السلام در حدیثی نقل کرده است: رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ
إِذَا تَوَضَّأَ قَبْلَ الطَّعَامِ لَمْ يَمَسَّ الْمُنْدِيلَ وَإِذَا تَوَضَّأَ بَعْدَ الطَّعَامِ مَسَّ الْمُنْدِيلَ ...

موسی بن جعفر علیه السلام را دیدم که هنگامی که پیش از غذا خوردن وضو می گرفت، حوله به کار نمی برد و هنگامی که پس از غذا وضو می گرفت، از حوله استفاده می کرد... (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۱، ص ۴۳۳)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: مَنْ قَلَّمَ أَظْفِيرَهُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ أَخْرَجَ اللَّهُ تَعَالَى مِنْ أَمَلِهِ دَاءً

هرکس ناخن های خود را در روز جمعه کوتاه کند، خداوند از انگشتانش بیماری را خارج خواهد کرد. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۷۳، ص ۱۲۵)

امام صادق علیه السلام فرمودند: تَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ وَ أَخْذُ الشَّارِبِ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ أَمَانٌ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ ...

کوتاه کردن ناخن ها و شارب در روز جمعه باعث ایمنی انسان از پیسی و جنون می شود... (کلینی رازی، ۱۳۶۵: ج ۶، ص ۴۹۰)

امام صادق علیه السلام فرمودند: فِي طِينِ قَبْرِ الْحُسَيْنِ عِ الشِّفَاءُ مِنْ كُلِّ دَاءٍ ...

در تربت امام حسین (ع) شفای هر بیماری وجود دارد. (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ج ۲، ص ۶۰۰) در اینجا ذکر این نکته ضروری می باشد که در شریعت اسلام، خوردن خاک حرام است، اما تربت سالار شهیدان علیه السلام بخاطر رفعت مقام آن حضرت در پیشگاه خداوند، به تصریح روایات متعدد، دارای آثار شفا بخش می باشد. دلیل ما در اینجا نقلی است، اما می توان با انجام آزمون های دقیق تجربی، صحت مدعای مذکور را به اثبات رساند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: يَا عَلِيُّ ... كَرِهَ أَنْ يُكَلَّمَ الرَّجُلُ مَجْذُومًا إِلَّا أَنْ يَكُونَ بَيْنَهُ وَ بَيْنَهُ قَدْرَ ذِرَاعٍ وَقَالَ عِ فِرٌّ مِنَ الْمَجْذُومِ فِرَارِكُ مِنَ الْأَسَدِ

ای علی! خداوند کراهت دارد که فردی با بیمار جذامی سخن گوید الا آن که بین او و بیمار به اندازه یک ذراع فاصله باشد و نیز فرمود: از جذامی بگریز چنان که از شیر می گریزی! (ابن بابویه، ۱۴۱۳: ج ۴، ص ۳۵)

۲-۷- توصیه هایی در باب بهداشت محیط

بهداشت محیط از اهمیت فراوانی در پیشگیری از بیماری ها برخوردار است. منشأ بسیاری از بیماری ها، به ویژه بیماری های انگلی و عفونی را می توان در محیط پیرامونی بشر یافت.

در دین اسلام به این بخش از بهداشت نیز اهمیت فراوانی داده شده است. در اینجا تنها به ذکر چند روایت اکتفا نموده‌ایم:

یکی از یاران امام صادق علیه‌السلام درباره چاهی که مجاور چاه فاضلاب است از امام سؤال نمود، حضرت فرمودند: *إِنَّ مَجْرَى الْعُيُونِ كُلِّهَا مَعَ مَهَبِ الشَّمَالِ فَإِذَا كَانَتِ الْبُيُوتُ النِّظِيفَةُ فَوْقَ الشَّمَالِ وَالْكَنِيفُ اسْفَلَ مِنْهَا لَمْ يَضُرَّهَا إِذَا كَانَ بَيْنَهُمَا أُذْرُعٌ ...*

محل جریان همه چشمه‌ها از سوی شمال است؛ اگر چاهی دارای آب تمیز است در طرف شمال و چاه فاضلاب پایین‌تر از آن است و بین آن‌ها چند ذراع فاصله وجود داشته باشد، اشکال [و زبان بهداشتی] ندارد. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۱، ص ۲۰۰)

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و سلم فرمودند: *لَا تُبَيِّتُوا الْقِمَامَةَ فِي بُيُوتِكُمْ فَإِنَّهَا مَقْعَدُ الشَّيْطَانِ*

شب در خانه‌هایتان زباله و خاکروبه را نگه ندارید و در روز آن‌ها را بیرون ببرید، [زیرا] آن نشیمنگاه شیطان است. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۱، ص ۲۰۰)

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ كَانَ يَأْمُرُ بِدَفْنِ سَبْعَةِ أَشْيَاءَ مِنَ الْإِنْسَانِ الشَّعْرِ وَ الطُّفْرِ وَ الدَّمِ وَ الْحَيْضِ وَ الْمَشِيمَةِ وَ السِّنِّ وَ الْعَلَقَةَ

رسول خدا صلی‌الله علیه و آله و سلم به دفن هفت چیز از انسان دستور می‌داد: مو، ناخن، خون، آنچه مربوط به حیض باشد، زهدان (جفت)، دندان و علقه. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۲، ص ۱۲۷)

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و سلم فرمودند: *وَ اجْعَلُوا مَطَاهِرَكُمْ عَلَى أَبْوَابِ مَسَاجِدِكُمْ*

محل طهارت خود را در ابواب مسجدها (یعنی جدا از فضای درونی مسجد) قرار دهید. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۵، ص ۲۳۱)

امام علی علیه‌السلام فرمودند: *الْمَاءُ لَهُ سَكَّانٌ فَلَا تُؤْذِهِمْ بِيُولٍ وَ لَا غَائِطٍ*

[در آب بول نکنید؛ زیرا] در آب ساکنانی [موجودات زنده‌ای] وجود دارد، پس با ادرار و مدفوع کردن در آن، آنان را آزار ندهید. (نوری، ۱۴۰۸: ج ۱، ص ۲۷۲)

۲-۸- روایات فراوان درباره نحوه و مقدار غذا خوردن و به طور کلی تغذیه

تغذیه و نحوه آن نقش اساسی در سلامت انسان دارد. اغراق نخواهد بود اگر گفته شود هیچ بیماری‌ای نیست که با تغذیه انسان به نحوی ارتباط نداشته باشد. اگر تغذیه فردی به نحو صحیح، علمی و بر اساس آموزه‌های دینی باشد، بعید است به آسانی مبتلا به بیماری شود. این ادعا توسط برخی از روایات نیز تأیید می‌شود. برای نمونه:

امام علی علیه‌السلام خطاب به امام حسن علیه‌السلام فرمودند: يَا بَنِيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَا تَجْلِسُ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوْدَ الْمُضْغِ وَ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ

پسرم! می‌خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم که بدان وسیله از طب [و مراجعه به پزشکان] بی‌نیاز شوی؟ ... سر سفره منشین مگر آن که گرسنه باشی و از سر سفره بلند مشو مگر آن که هنوز به غذا میل داشته باشی [یعنی پر خوری مکن] و جویدن غذا را به نحو احسن انجام ده و به هنگام خوابیدن به مستراح برو. چنان چه به این چهار دستور عمل کنی از طب بی‌نیاز خواهی شد. (ابن بابویه، ۱۴۰۳: ج، ص ۲۲۹)

یکی از یاران امام موسی بن جعفر علیه‌السلام در حدیثی نقل کرده است: سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَدُوا فِي الطَّعَامِ لَأَسْتَقَامَتْ أِبْدَانُهُمْ

شنیدم از موسی ابن جعفر علیه‌السلام می‌فرمودند: اگر مردم در غذا خوردن میانه‌روی پیشه کنند، هر آینه بدن‌هایشان استوار می‌گردد. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۶۲، ص ۲۶۶)

یکی از یاران امام صادق علیه‌السلام از درد و بیماری در نزد آن حضرت شکایت کرد، امام علیه‌السلام فرمودند: مَا أَلْقَى مِنَ الْأَوْجَاعِ وَ التُّخَمِ فَقَالَ تَعَدَّ وَ تَعَشَّ وَ لَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئاً

فَإِنَّ فِيهِ فَسَادَ الْبَدَنِ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ: لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عَشِيًّا

صبح و شب غذا بخور و بین این دو چیزی مخور که بدن را تباه می‌سازد. آیا سخن پروردگار را [در قرآن و درباره اهل‌بیت] نشنیدی که می‌فرماید: بامداد و شامگاه روزی‌شان موجود است. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۶۶، ص ۳۴۲)

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: تَرَكَ الْعِشَاءَ مَهْرَمَةً

شام نخوردن موجب خرابی بدن است. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۶۳ ص ۳۴۴)

امام علی علیه‌السلام فرمودند: مَنْ افْتَتَحَ طَعَامَهُ بِالْمِلْحِ دُفِعَ عَنْهُ أَوْ رَفَعَ عَنْهُ اثْنَانِ وَ سَبْعُونَ دَاءً ...

هرکس غذایش را با نمک آغاز کند هفتاد و دو بلا از او دور شود ... (نوری، ۱۴۰۸: ج ۱۶، ص ۳۱۱)

۲-۹- آموزه‌هایی درباره ورزش

ورزش دارای آثار فراوانی در سلامت انسان می‌باشد. امروزه تحقیقات فراوانی درباره تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت جسمانی و حتی روانی انجام شده است. کاهش چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی، بهبود عملکرد مغز و ... از جمله آثار مفید ورزش است. ورزش همچنین باعث ایجاد تعادل روانی و افزایش اعتماد به نفس می‌گردد. از بهترین راه‌های مقابله با اعتیاد در حال گسترش در جوامع کنونی، ورزش و اشاعه آن در جامعه است. انرژی‌های متراکم در درون افراد و نحوه تخلیه آن نیز یکی از معضلات جامعه مدرن است. این تراکم که ناشی از سبک خاص زندگی کم تحرک شهری است، می‌تواند معضل آفرین بوده، حتی گاهی به خطری امنیتی تبدیل گردد. ورزش کردن به ویژه ورزش‌های دسته جمعی. پر تحرک یکی از بهترین روش‌های تخلیه این انرژی می‌باشد. در آموزه‌های دینی ما به اصل تحرک بدنی و ورزش (بدون زوائد و حاشیه‌های مضر) اهمیت داده شده است که به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و سلم فرمودند: عَلَّمُوا أَوْلَادَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَ الرَّمَايَةَ

به فرزندان تیراندازی و شنا بیاموزید. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۱۵، ص ۱۹۴)

رسول اکرم صلی‌الله علیه و آله و سلم فرمودند: أَنَّهُ مَرَّ بِقَوْمٍ مِنَ الْأَنْصَارِ يَتَرَامُونَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَنَا فِي الْحِزْبِ الَّذِي فِيهِ ابْنُ الْأَدْرِجِ فَأَمْسَكَ الْحِزْبُ الْآخِرُ وَ قَالُوا لَنْ يُغْلَبَ حِزْبٌ فِيهِ رَسُولُ اللَّهِ ص قَالَ ارْمُوا فَإِنِّي أَرْمِي مَعَكُمْ فَرَمَى [مَعَ] كُلِّ وَاحِدٍ رَشْقًا

بر مردمی از انصار که مشغول تیراندازی بودند گذر کرد و داوطلب شد که در مسابقه آن‌ها شرکت کند، فرمود: من با گروهی که ابن ادرج در آن است همکاری می‌کنم، دسته مقابل

با شنیدن سخنان آن حضرت از تیراندازی دست کشیدند و گفتند گروهی که رسول اکرم در آن تیراندازی کند هرگز مغلوب نخواهد شد. برای آن که مسابقه تعطیل نشود فرمود من با هر دو گروه همکاری می‌کنم. مجدداً مسابقه شروع شد و پیغمبر با هر دو دسته تیراندازی کرد. (نوری، ۱۴۰۸: ج ۱۴، ص ۷۹)

۲-۱۰- احادیثی در باب داروها

امروزه دارو به موضوعی مهم در عرصه بهداشت و درمان و اقتصاد تبدیل شده است. در روایات ما درباره دارو مطالبی بیان گشته که به طور اختصار، به برخی از آن‌ها در این مقاله اشاره می‌نماییم:

از امام رضا علیه‌السلام نقل شده است که فرمودند: لكل داء دواء
برای هر بیماری، دارویی وجود دارد. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۹۰، ص ۲۹۶)
امام علی علیه‌السلام فرمودند: رَبِّمَا كَانَ الدَّاءُ دَوَاءً

چه بسا دردی که خود دارو باشد. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۷۴، ص ۲۰۷)
امام صادق علیه‌السلام فرمودند:

مَنْ ظَهَرَ تَ صِحَّتُهُ عَلَى سَقْمِهِ فَشَرِبَ الدَّوَاءَ فَقَدْ أَعَانَ عَلَى نَفْسِهِ

کسی که سلامتی او غالب بر بیماری‌اش باشد و دارو بنوشد، بر ضد سلامتی خود اقدام نموده است. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۵۹، ص ۶۵)

پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و سلم فرمودند:

تَجَنَّبِ الدَّوَاءَ مَا اخْتَمَلَ بَدَنَكَ الدَّاءَ فَإِذَا لَمْ يَحْتَمِلِ الدَّاءَ فَالدَّوَاءُ

تا هنگامی که بدنت تحمل دارد از مصرف دارو بپرهیز. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۷۸، ص ۲۱۱)

سَمِعْتُ أَبَا أَحْسَنَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: لَيْسَ مِنْ دَوَاءٍ إِلَّا وَهُوَ يَهَيِّجُ دَاءً وَ لَيْسَ شَيْءٌ فِي الْبَدَنِ أَنْفَعَ مِنْ إِمْسَاكِ الْيَدِ إِلَّا عَمَّا يُحْتَاجُ إِلَيْهِ

هیچ دوايي نيست مگر آن كه دردی را تحريك كند و هيچ چيز در بدن سودمندتر از آن نيست كه از همه چيز به جز آنچه بدن به آن نياز دارد خودداري گردد. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۲، ص ۴۰۸)

آنچه که از مجموعه آموزه‌های بهداشتی درمانی وارده در آیات و روایات به دست می‌آید آن است که دین اسلام به سلامت جسمانی انسان، جامعه و محیط توجه زیادی نشان داده و آن را به عنوان یک اصل اساسی زندگی دیندارانه تلقی می‌کند. به عبارت دیگر، از نظر اسلام، تدین، تنها به انجام اعمال عبادی منحصر نبوده، انجام اعمالی را که منجر به ارتقاء سلامت انسان و جامعه را هم در بر می‌گیرد. دینداری هنگامی کامل خواهد بود که به تمامی آموزه‌های دینی عمل شود که در این صورت آثار آن، به نحو بارزی آشکار خواهد شد. برای مثال اگر افراد جامعه تنها به یک آموزه دینی که، معده را خانه بیماری‌ها دانسته و بر کم خوری و به عبارت دیگر، به اندازه مناسب غذا خوردن تأکید می‌کند توجه نشان می‌دادند، از چاق شدن خود جلوگیری کرده و از مصرف غذاهای مضر (مثل غذاهای آماده) پرهیز می‌نمودند، از بروز درصد زیادی از بیماری‌ها جلوگیری می‌شد و آمار مرگ و میر ناشی از چاقی، کم‌تحرکی، خوردن غذاهای نامناسب و ... کاهش می‌یافت.

واضح است در صورت تشکیل حکومت اسلامی، باید به این آموزه‌ها و بطور کلی توجه به سلامت افراد جامعه اسلامی و محیط پیرامون آن‌ها، به عنوان یک اصل اساسی وارد برنامه‌ریزی‌های حکومتی شده و به شیوه‌ای متناسب با اوضاع و احوال زمانه اجرا گردد.

۳- تأثیرات غیر مستقیم آموزه‌های دینی در سلامت جسمانی

منظور از تأثیرات غیر مستقیم، آن دسته از تأثیراتی‌اند که با اعتقاد، تخلق و عمل به آموزه‌های توصیفی و انشایی دین (غیر از آموزه‌هایی که به صورت مستقیم، به موضوعات بهداشتی، درمانی اشاره می‌کنند) در فرد یا جامعه انسانی بوجود می‌آیند. برای مثال نهی از مشروبات الکلی، روابط جنسی فرجام گسیخته و خودکشی و دیگر آزاری که در بارزترین و مشهورترین احکام دینی بسیاری از ادیان است، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها دارد. این نقش به هیچ روی نباید کم اهمیت دانسته شود. امروزه بیماری‌هایی چون ایدز، هیپاتیت، بیماری‌های مقاربتی، ده‌ها نوع سرطان و ... - که دارای هزینه‌های بسیار سنگین مالی و جانی‌اند - بر اثر همین چند عامل ایجاد شده و گسترش یافته‌اند. برای مثال بیماری‌های ناشی از خشونت در کشورهای توسعه یافته دنیا بیش از ۱۴ درصد از کل بیماری‌ها و در کشورهای در حال توسعه بیش از ۱۵ درصد از کل بیماری‌ها را تشکیل می‌دهد. (رفیعی، ۱۳۸۴: ص ۲۶۶)



خوشبختانه در این باره تحقیقات فراوانی انجام شده که در اکثر آن‌ها، تأثیرات مثبت تدین بر سلامتی جسمانی به اثبات رسیده است. در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

کومستاک و همکارانش پس از ۸ سال تحقیق بر ۵۰۰۰۰ نفر دریافتند زنانی که به طور منظم (هفته‌ای یک بار یا بیشتر) در مراسم مذهبی شرکت می‌کردند، در مقایسه با زنانی که در این مراسم شرکت نمی‌کردند، کمتر در معرض بیماری‌های مختلف از جمله ۵۲ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی عروقی قرار داشتند. همچنین اضطراب و ترس از مرگ یا احتضار در این گروه کمتر بود.

تحقیقات زیادی درباره ارتباط تدین و میزان فشار خون، سکتة مغزی و بیماری قلبی عروقی انجام شده که نتیجه اکثر آن‌ها این مطلب را تصدیق می‌کند که التزام دینی داشتن، در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها نقش مؤثری دارد. (کونینگ، ۱۳۸۰: ص ۱۰۳ به بعد)

این تحقیقات و سایر پژوهش‌های مشابه نشان می‌دهد که نفس دینداری، از طرق مختلف بر روی سلامت جسمانی انسان مؤثر می‌باشد. البته باید گفت مکانیسم این تأثیرات وارده، ساده و خالی از پیچیدگی نبوده و از آنجا که جسم و روح و روان انسان در تعادل بسیار نزدیک و پیچیده با یکدیگرند، درک کامل چگونگی نحوه اثر تدین بر سلامتی میسر نمی‌باشد. پیچیدگی‌های وجود آدمی از یک طرف و تو در تو بودن دین و مراتب گوناگون دینداری و نیز تعامل بسیار نزدیک و تعامل حالات، اوضاع و احوال نفسانی و جسمانی با یکدیگر مانع از آن می‌شود که بتوان به سادگی به ترسیم و چگونگی عمل تأثیر تدین بر سلامت جسمانی پرداخت و آن را معلول یک یا چند عامل محدود معرفی نمود. به نظر می‌رسد بسیاری از آثار تدین بر سلامتی جسمانی را می‌توان از طریق تأثیر مثبت آن بر سلامت روانی و از این طریق بر سلامتی جسمانی توجیه و تبیین نمود. همچنین ارائه نوعی خاص از سبک زندگی یا تأثیر بر آن که به ناچار بر ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی افراد جامعه و نظامات حاکم بر آن اثرگذار است، می‌تواند بر ارتقاء سلامت جسمانی تأثیر نهد.

۴- آموزه‌های دینی ناظر به سلامت روان

در دستورات دینی ادیان به ویژه اسلام دستورات و توصیه‌های فراوانی وجود دارد که مستقیم یا غیر مستقیم به حفظ و ارتقاء سلامت روان کمک می‌کند. نکته مهمی که در اینجا باید در نظر داشت آن است که سلامت روانی حالتی است که تنها تحت تأثیر رفتارهای عملی انسان قرار ندارد، بلکه به شدت متأثر از بینش و نگرش‌های وی به جهان هستی، به خود، به دیگران، به طبیعت و ... و نیز به تحت تأثیر عواملی چون وراثت، محیط، ارتباطات اجتماعی، وضعیت اقتصادی، تغذیه، تیپ شخصیتی و ... قرار دارد. بر این اساس شاید بتوان گفت همه آموزه‌های دینی به نحوی از انحاء و در درجات گوناگون در ایجاد، بهبود و ارتقاء سلامت روان مؤثرند. به همین دلیل اگر در این مقاله به بخشی بسیار محدود از این آموزه‌ها اشاره می‌کنیم، این بدان معنا نیست که سایر آموزه‌های دینی در ابعاد نظری و اخلاقی و ... نسبت به سلامت روان کاملاً بیگانه‌اند. اما قبل از ذکر این آموزه‌ها پاسخ به این پرسش مهم ضرورت دارد که تحت چه شرایطی مذهب می‌تواند در سلامت جسم و روان تأثیر مثبت داشته باشد؟ در پاسخ به نظر می‌رسد دین و مذهبی می‌تواند در حفظ، ارتقاء و بهبود سلامت روانی انسان‌ها کمک کند که دارای ویژگی‌های زیر باشد:

با علم و عقل از در صلح و آشتی درآید

قادر به پاسخگویی واقعی به نیازهای معنوی و فکری انسان باشد

بیشتر به ایجاد احساسات مثبت (امید، شادی و ...) در انسان منجر شود تا احساسات منفی (خشم، ناامیدی و ...)

ایجاد روحیه تحمل و مدارا با دیگران و شنیدن آراء و عقاید آنان و مواجهه صحیح و منطقی با آن.

انسان را مدام در وضعیت تعارض گوناگون و سخت در اموری مثل مواجهه منفی با پدیده‌های مفید نوظهور و اکتشاف جدید علمی قرار ندهد و اجازه استفاده از دستاوردهای مفید بشری را به وی بدهد

و ...

با توجه به نکات فوق می‌توان گفت هر دین و مذهبی الزاماً نمی‌تواند بر سلامت روانی تأثیر مثبت گذارد. از نظر ما مسلمانان، دین اسلام، به عنوان آخرین دین الهی برای سعادت و هدایت انسان‌ها تا همیشه تاریخ آمده، قادر به پاسخ‌گویی به نیازهای گوناگون بشر امروز از جمله در عرصه بهداشت و سلامت روانی می‌باشد.^۱

حال در این قسمت از مقاله به ذکر و بررسی برخی از آن آموزه‌ها می‌پردازیم:

۴-۱- زیبایی و آراستگی ظاهری

امام رضا علیه‌السلام فرمودند: **أَنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يُحِبُّ الْجَمَالَ وَالتَّحَمُّلَ وَ يُبْغِضُ الْبُؤْسَ وَ التَّبَاؤُسَ وَ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُبْغِضُ مِنَ الرِّجَالِ الْقَادُورَةَ وَ أَنَّهُ إِذَا أَنْعَمَ عَلَى عَبْدِهِ نِعْمَةً أَحَبَّ أَنْ يَرَى أَثَرَ تِلْكَ النِّعْمَةِ.**

خداوند تبارک و تعالی زیبایی را دوست دارد و تنگدستی و تظاهر به فقر و دشواری را دشمن دارد و خداوند افراد کثیف را دوست ندارد و دوست دارد هنگامی که به بندهاش نعمتی می‌بخشد، اثر آن نعمت را در بندهاش ببیند. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۷۶، ص ۳۰۳)

حسن ابن جهم می‌گوید: **رَأَيْتُ أَبَا الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ اخْتَضَبَ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ اخْتَضَبْتَ فَقَالَ نَعَمْ إِنَّ التَّهَيُّةَ مِمَّا يَزِيدُ فِي عِقَّةِ النِّسَاءِ وَ لَقَدْ تَرَكَ النِّسَاءُ الْعِقَّةَ بَتْرُكِ أَرْوَاجِهِنَّ التَّهَيُّةَ ثُمَّ قَالَ أَيْسَّرُكَ أَنْ تَرَاهَا عَلَى مَا تَرَكَ عَلَيْهِ إِذَا كُنْتَ عَلَى غَيْرِ تَهَيُّةٍ قُلْتُ لَأَقَالَ فَهُوَ ...**

حضرت ابی الحسن علیه‌السلام را دیدم که مویش را رنگ زده بود. عرض کردم: رنگ کرده‌اید؟ فرمود: آری؛ همانا خود را آماده کردن و آراستن برای همسران از اموری است که پاکدامنی آنان را می‌افزاید و زنانی بوده‌اند که به علت نیاراستن شوهر خود را بی‌عفت شده‌اند. سپس فرمود: آیا تو خوشحال می‌شوی که همسرت را چون خودت بدون آمادگی

^۱ واقعیت آن است که اسلام نیز در درون خود و به علت عواملی که اکنون در مقام بحث از آن‌ها نیستیم، دچار قرائت‌های مختلفی شده که خود را در مذاهب گوناگون فعلی نشان می‌دهد. واضح است که مراد ما از اسلام، همان اسلام ناب، تحریف نشده و راستینی است که پیامبر اکرم (ص) و جانشینان معصوم ایشان، معرف و مبین آن بودند، نه اسلامی که با این اسلام، فرسنگ‌ها فاصله داشته و در واقع تنها اسمی و ظاهری از آن بر جا مانده است.

[و آراستگی] بینی؟ عرض کردم: نه! فرمود: او نیز عیناً همین گونه است... (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۱۴، ص ۱۸۳)

۴-۲- خوش بر خوردی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: اَلْحَاكُ بِوَجْهِ مُنْبَسِطٍ
برادر دینی ات را با چهره‌ای گشاده ملاقات کن. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۷۴، ص ۱۷۱)

۴-۳- خوشبویی

امام رضا علیه السلام فرمودند: الطَّيِّبُ مِنْ اخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ
عطر زدن از اخلاق پیامبران است. (کلینی رازی، ۱۳۶۵: ج ۶، ص ۵۱۰)

۴-۴- توجه به گل

امام علی علیه السلام فرمودند: حَبَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلِمَ بِالْوَرْدِ بِكِلْتَا
يَدَيْهِ فَلَمَّا أَدْنَيْتُهُ إِلَيَّ أَنْفِي قَالَ إِنَّهُ سَيِّدُ رِيحَانِ الْجَنَّةِ بَعْدَ الْأَس
پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم به دو دست خود گل سرخ به من داد و به من تهینت
گفت. هنگامی که آن را به بینی ام نزدیک کردم فرمود: آگاه باش که این گل پس از گل
آس، بهترین گل‌های بهشت است. (ابن بابویه، ۱۳۷۸: ج ۲، ص ۴۰)

۴-۵- پوشش

امام صادق علیه السلام از پدرش نقل فرمودند: كَانَ لَا يَلْبَسُ إِلَّا الْبِياضَ أَكْثَرَ مَا يَلْبَسُ وَ
يَقُولُ فِيهِ تَكْفِينُ الْمَوْتِ

بیشتر لباس‌هایی که علی علیه السلام می پوشید سفید بود و می فرمود: کفن مردگان در
پارچه‌ای سفید است. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۵، ص ۲۷)
امام صادق علیه السلام فرمودند: كَفَى بِالْمَرْءِ خَزِيئًا أَنْ يَلْبَسَ ثَوْبًا يَشْهَرُهُ أَوْ يَرْكَبَ دَابَّةً
تَشْهَرُهُ

در خواری فرد همین بس که لباسی بپوشد یا چارپایی سوار شود که در میان مردم شهرت
پیدا کند. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۵، ص ۲۴۴)

۴-۶- استفاده از انگشتر

امام حسن عسگری فرمودند: عَلَامَاتُ الْمُؤْمِنِ خَمْسٌ ... التَّخْتُمُ فِي الْيَمِينِ ... علامت‌های مؤمن پنج چیز است: ... انگشتر کردن به دست راست ... (طوسی، ۱۳۶۵: ج ۶، ص ۵۲)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: تَخْتَمُوا بِالْعَمِيقِ فَإِنَّهُ لَا يُصِيبُ أَحَدَكُمْ غَمٌّ مَا دَامَ ذَلِكَ عَلَيْهِ

انگشتر عقیق به دست کنید، زیرا تا بر دست شماست غم نمی‌بینید. (ابن بابویه، ۱۳۷۸: ج ۲، ص ۲۴۷)

۴-۷- تفریح و ورزش کردن

امام صادق علیه‌السلام فرمودند: النَّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ الْمَشْيِ وَالرُّكُوبِ وَالِارْتِمَاسِ فِي الْمَاءِ وَالنَّظَرِ إِلَى الْخُضْرَةِ ... وَالسُّوَاكِ وَمُحَادَثَةِ الرَّجَالِ

شادابی در ده چیز است: ... راه رفتن، سواری کردن، خود را در آب فرو بردن، نگاه به سبزه کردن ... و مسواک زدن و گفتگو با دیگران. (حرعاملی، ۱۴۰۹: ج ۱، ص ۳۵۰)

۴-۸- توصیه به سفر کردن دائمی

قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى الْجَلَاءُ وَكَانَ مِنْ عِبَادِ اللَّهِ الْفَاضِلِينَ، قَالَ: سَمِعْتُ بَشْرًا يَقُولُ لِجُلَسَائِهِ: سِيحُوا فَإِنَّ الْمَاءَ إِذَا سَاحَ طَابَ، وَإِذَا وَقَفَ تَغَيَّرَ وَاصْفَرَ

یحیی الجلاء گوید شنیدم از بشر [منظور امام علیه‌السلام است] که به دوستان و همنشینان خود می‌فرمود: سیاحت و گردش کنید که آب وقتی در جریان باشد پاکیزه می‌شود، ولی هنگامی که در یکجا بماند متغیر و رنگش به‌زودی می‌رود. (طوسی، ۱۴۱۴: ص ۳۸۸)

۴-۹- برنامه‌ریزی و بهره‌مندی از لذات مشروع

امام کاظم علیه‌السلام فرمودند: اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةً مِنْهُ لِمَنَاجَاتِهِ وَ سَاعَةً لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةً لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ التَّقَاتِ وَ الَّذِينَ يَعْرِفُونَكُمْ غُيُوبَكُمْ وَ

يَخْلُصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غيرِ محرمٍ وَ بِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ السَّاعَاتِ لَا تُحَدِّثُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْفَقْرِ وَ لَا بِطُولِ عَمَلٍ ... اجْعَلُوا لِأَنْفُسِكُمْ حِطًّا مِنَ الدُّنْيَا بِإِعْطَائِهَا مَا تَشْتَهِي مِنَ الْحَلَالِ ... اسْتَعِينُوا بِذَلِكَ عَلَى أُمُورِ الدِّينِ فَإِنَّهُ نَرَوِي لَيْسَ مِنَّا مَنْ تَرَكَ دُنْيَاهُ لِدِينِهِ

تلاش می‌نمایید که شبانه‌روز خود را به چهار بخش تقسیم کنید: بخشی برای عبادات و مناجات با خدا، بخشی برای [کار و تلاش اقتصادی] و امرار معاش. بخشی برای معاشرت با برادران و [دوستان] مورد اعتماد که عیوب شما را به شما تذکر داده و با شما [دوستی] خالص باشند و بخش دیگر برای برخورداری از لذات حلال و این بخش [اخیر] است که بر آن سه بخش دیگر نیز توانا خواهد بود. با خود از فقر و طول عمر سخن نگویند ... برای نفس خود بهره‌ای از دنیا قرار دهید به این صورت که آنچه را از [لذائذ] حلال دوست دارد برایش فراهم آورید ... و از این برای امور دینی‌تان کمک بگیرید؛ بدرستی که روایت شده که از ما نیست کسی که دنیایش را بخاطر دینش ترک کند و یا دینش را به خاطر دنیایش ترک گوید. (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۷۵، ص ۳۲۱)

همانگونه که در روایات فوق مشاهده می‌شود، اسلام به همه‌ی ابعاد وجودی انسان توجه نموده و هیچ نیازی از نیازهای انسانی را نادیده نگرفته است. برای مثال نگاهی به روایات اخیر نشان می‌دهد از نظر اولیاء دین علیه‌السلام، انسان موجودی مادی معنوی است که باید به همه نیازهای این دو بعد، در کنار یکدیگر رسیدگی نمود و هیچ یک را فدای دیگری ننمود. نکته جالب در این حدیث گران‌قدر، توجه به نقش تفریحات سالم و بهره‌گیری از لذائذ نفسانی مشروع در سایر جنبه‌های زندگی انسان و جامعه است. از این نظر، کسی که خوب تفریح کند و از لذائذ مشروع بهره ببرد، خوب هم عبادت خواهد کرد، خوب کار خواهد نمود و خوب با دوستان و سایر افراد جامعه برخورد و مصاحبت خواهد کرد.

۵- تأثیرات دین‌داری بر سلامت روانی

تحقیقات گوناگونی درباره تأثیرات دین‌داری بر سلامت روانی از سوی پژوهشگران انجام شده که در اینجا به برخی اشاره می‌نماییم.

در بررسی رابطه میان جهت‌گیری مذهبی و رضایت‌مندی از زندگی زناشویی در بین ۵۰ مرد و همسرانشان در شهرستان قم و پس از اجرای دو آزمون مشخص شد که بین جهت‌گیری مذهبی و رضایت‌مندی از زندگی زناشویی رابطه معنادار مثبت وجود دارد. البته این در مردان قوی‌تر از زنان است. (حیدری، ۱۳۸۶: ص ۴۸)

در یک مطالعه و بررسی مقایسه‌ای میزان پرخاشگری در افراد مراجعه کننده به مسجد (به اصطلاح مسجدی‌ها) در شهر اصفهان و افراد غیر مراجعه کننده، مشخص شد که میزان پرخاشگری در گروه مسجدی‌ها کمتر از گروه غیر مسجدی است. در مطالعه‌ای مشابه بر روی ۳۶۰ نفر در بوسنی و هرزگوین نیز این نتیجه بدست آمد که شرکت در مراسم مذهبی، رفتارهای پر خطر و رفتارهای تکانه‌ای، پرخاشگری، افسردگی و تعارضات روحی را کاهش می‌دهد. در مقابل افرادی که در این نوع مراسم شرکت نمی‌کردند، ترس، اعتماد به نفس پایین، اضطراب، ناپایداری عاطفی و انرژی جسمی اندک به میزان بالایی مشاهده شد. (علوی، ۱۳۸۷: ص ۸۴)

در بررسی دیگر توسز لاند و همکاران، ارتباط شرکت در مراسم مذهبی و کاهش پرخاشگری تأیید شد. این محققان در تحقیق میدانی خود به این نتیجه رسیدند که شرکت در مراسم مذهبی به طور قابل توجهی رفتارهای پرخاشگرانه را در هر گروه زنان و مردان کاهش می‌دهد که این کاهش پرخاشگری در زنان بیشتر مشاهده شده است. (علوی، ۱۳۸۷: ص ۴۲)

این مطالعات به خوبی از تأثیر تدین و التزام به آموزه‌های دینی در حفظ و ارتقاء سلامت روان جکایت می‌کنند.

پژوهشگران مکانیسم و چگونگی تأثیر تدین بر سلامت روانی را به عواملی نسبت داده‌اند؛ از جمله:

ایجاد تفکر مثبت از طریق اعطای بینش کلی در باب جهان هستی و پاسخ‌گویی به سؤالات اساسی انسان

ایجاد روحیه امیدواری و خوش‌بینی به جهان هستی و سرانجام آن
معنا بخشی به زندگی انسان؛ با توجه با تأثیر بسیار مهم این مسئله در جهت‌بخشی به زندگی

ایجاد شبکه حمایت اجتماعی در اطراف فرد الگوسازی رفتاری؛ به این معنا که دین با ارائه دستوراتی در باب چگونگی رفتار، فرد و جامعه را در مسیری خاص قرار داده و برای مثال از رفتارهای پر خطری چون نوشیدن شراب، روابط از هم گسیخته جنسی و ... بازمی‌دارد.

کاهش اضطراب مرگ

ایجاد وحدت فکری و روانی

از طریق زمینه‌سازی برای ایجاد تجارب دینی: تجارب دینی به معنای عام که عبارتند از تجربه حالات معنوی و احساس پیوند به یک نیروی معنوی، دارای آثار مثبتی بر سلامت روانی فرد می‌باشند. ایجاد شادمانی، نگرش‌های دوستانه، تعهد عمیق‌تر و افزایش عزت نفس از جمله آثار مثبت تجربه‌های دینی است که برخی از پژوهشگران به آن اشاره کرده‌اند. (سالاری فرد، ۱۳۸۹: ص ۱۹۶)

در یک تحلیل و جمع‌بندی می‌توان به این جمع‌بندی رسید که تدین و اعتقاد و التزام عملی به آموزه‌های دینی، مجموعه‌ای از آموزه‌های نظری، سازوکارها، فرایندها و فراورده‌ها را برای ایجاد اوضاع و احوالی که می‌توان آن را سلامت روانی نامید، فراهم می‌کند.

نتیجه

در این مقاله مختصر به بررسی ارتباط دین و مقوله سلامت پرداختیم. به نظر می‌رسد دین می‌تواند از جوانب گوناگونی بر سلامتی انسان و جامعه انسانی تأثیرات مثبت بگذراند. لذا این فرضیه که «دین قادر است نقش بسیار مثبت و غیر قابل چشم‌پوشی در مقوله سلامت ایفا کند» مؤیدات فراوانی دارد. در مقوله سلامت جسمانی، دستورات دینی فراوانی دال بر عمل به توصیه‌های بهداشتی، درمانی، غذایی و ... وجود دارد که می‌تواند به بهبود و ارتقاء سلامت افراد متدین منجر گردد.

در بعد سلامت روانی نیز دین دارای آثار مثبت فراوانی است که به بخش بسیار اندکی از آن‌ها اشاره شد. آموزه‌های نظری دین در این باب دارای اهمیت فراوانی هستند؛ زیرا به زندگی معنا بخشیده و آن را از خطر پوچی، بی‌انگیزی و افسردگی‌هایی که بر اثر

بی‌معنایی پدید می‌آیند نجات می‌بخشد. ایجاد تعادل روانی عاطفی و حل تعارضات درونی افراد، ثمره عمل به آموزه‌های اخلاقی دین است. آموزه‌های عملی دین نیز در سلامت روان تأثیرات شگرفی دارند. اعمالی چون عبادت، اعتکاف، حج، روزه و ... به طور مستقیم در روح و روان انسان دارای اثر بوده و به تغییرات مثبتی منجر می‌شوند. آموزه‌های عملی اقتصادی دین نیز به طور غیر مستقیم در رفع فقر و ارتقاء بهداشت دارای اثر هستند. بطور کلی از آنجا که انسان موجودی یکپارچه و دارای ابعاد و ساحات وجودی مختلفی چون ساحت جسمانی، عاطفی، عقلانی و ارادی و ... می‌باشند و هدایت و بهروزی این موجود بدون در نظر گرفتن همه این ساحات در کنار یکدیگر میسر نمی‌باشد و از آن سو، دین الهی که به منظور هدایت و به سعادت رساندن این موجود نازل گشته، امکان ندارد نسبت به مقوله مهمی چون سلامت جسمی، روانی وی و نیز بهداشت و سلامت محیطی که وی در آن زندگی می‌نماید، بی‌تفاوت باشد.

آیات و روایاتی که به عنوان مشتی از خرمن آورده شد، خود تأییدی است بر این مطلب که دین اسلام تا چه حد نسبت به مسئله "سلامت" حساس بوده و در سازوکارهای ارائه خویش، تأمین و ارتقاء این مقوله را مد نظر قرار داده است.

پیشنهادات

پیشنهاد نگارنده آن است که: اولاً، در باب این موضوع مهم، یعنی ارتباط "دین و سلامت"، گروه، بخش یا رشته‌ای در مراکز علمی کشور ما، اعم از حوزه و دانشگاه، تأسیس شده و با جذب نیروهای کارآمد و متخصص، به پژوهش در این موضوع مهم پرداخته و نتایج تحقیقات خود را به مجامع علمی کشور و جهان ارائه دهد. بی‌شک این اقدام تأثیر مهمی در برجسته شدن نقش دین در دنیای معاصر و به حاشیه راندن تفکراتی که حاشیه‌نشینی دین را خواستارند، خواهد داشت. ثانیاً، آموزه‌های دینی در باب سلامت جسمانی، روانی و نیز محیط زیست وارد در کتب درسی در مقاطع مختلف تحصیلی شده و دانش آموزان، دانشجویان و طلاب علوم دینی با این آموزه‌ها بیشتر گردند که این مهم نیز نقش مؤثری درباره آگاه‌سازی افراد جامعه درباره این موضوع مهم خواهد داشت. ثالثاً از نقش رسانه‌های جمعی و هنر در این موضوع نباید غافل بود. ساخت فیلم و پویانمایی درباره سلامت و نیز

معضلات زیست‌محیطی و راه‌حل آن‌ها و به کارگیری و تشویق هنرمندان رشته‌های مختلف، می‌تواند در تعمیق آگاهی جمعی جامعه و واداشتن آنان اثر بسزایی داشته باشند.

منابع

۱. قرآن کریم (ترجمه استاد عبدالمحمد آیتی)
۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۸) عیون اخبار الرضا؛ تهران، انتشارات جهان
۳. _____ (۱۴۰۳) الخصال؛ قم، انتشارات جامعه مدرسین
۴. _____ (۱۴۱۳) من لا یحضره الفقیه؛ قم، انتشارات جامعه مدرسین
۵. احمدی، کامران (۱۳۸۲) روانپزشکی؛ تهران، انتشارات فرهنگ فردا
۶. انصاری، شیخ مرتضی (۱۳۷۶) فرائد الاصول؛ قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
۷. آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰) غررالحکم و دررالکلم (سید مهدی رجایی)؛ قم، دارالکتاب الاسلامی
۸. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۵) نهج الفصاحه (ابراهیم احمدیان)؛ قم، گلستان ادب
۹. پورسینا، زهرا (۱۳۸۵) تأثیر گناه در معرفت؛ قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی
۱۰. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸) اسلام و محیط زیست (چاپ پنجم)؛ قم، مرکز نشر اسراء
۱۱. حرعاملی، محمد بن حسن بن علی بن محمد (۱۴۰۹) وسائل الشیعه؛ قم، موسسه آل البيت
۱۲. خسرو پناه، عبدالحسین (۱۳۸۱) کلام جدید (چاپ دوم)؛ قم، مرکز مطالعات و پژوهش‌های فرهنگی حوزه علمیه قم
۱۳. رفیعی فر، شهرام و همکاران (۱۳۸۴) راهنمای آموزش سلامت در فرهنگسراها؛ تهران، معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۱۴. سالاری فرد، محمدرضا و همکاران (۱۳۸۴) مبانی نظری مقیاس‌های دینی؛ قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
۱۵. _____ (۱۳۸۹) بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی؛ قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
۱۶. سبحانی، جعفر (۱۴۲۰) نیل الوطر من قاعده لاضرر؛ قم، موسسه امام صادق علیه‌السلام
۱۷. صادقی پور، حمیدرضا (۱۳۸۵) کتاب جامع بهداشت عمومی؛ تهران، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی
۱۸. طبرسی، حسن بن فضل بن الحسن بن الفضل (۱۴۱۲) مکارم اخلاق؛ قم، انتشارات شریف رضی

۱۹. طریحی، فخرالدین (۱۴۰۸) مجمع البحرین (سید ابراهیم حسینی)؛ بیروت، مکتب النشر الثقافه الاسلامیه
۲۰. طوسی، محمد بن الحسن (۱۳۶۵) تهذیب الاحکام؛ تهران، دارالکتب الاسلامیه
۲۱. کلینی رازی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۳۶۵) الاصول من الکافی؛ تهران، دارالکتب الاسلامیه
۲۲. کونینگ، هارولدجی (۱۳۸۰) آیا دین برای سلامتی شما سودمند است؟ (ترجمه بتول نجفی)؛ تهران، پژوهشگاه علوم و مطالعات فرهنگی
۲۳. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴) بحارالانوار الجامعه لدرر الاخبار الائمه الاطهار؛ بیروت، موسسه الوفاء
۲۴. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۵) دانشنامه احادیث پزشکی (حسین صابری)؛ قم، انتشارات دارالحدیث
۲۵. موسوی خمینی، روح الله (۱۴۰۹) تحریرالوسیله؛ قم، دارالکتب الاسلامیه
۲۶. مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۷) دین و سبک زندگی؛ تهران، انتشارات دانشگاه امام صادق
۲۷. نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸) مستدرک الوسائل؛ قم، موسسه آل البيت