



Received:2018/02/05

Accepted:2018/12/08

## Social and Psychological Factors of Health and Well-being in Prayers and Narrations

Shahabuddin vahidi Mehrjardi(Ph.D.)<sup>1</sup>, Mohammadhossein zarei Mahmoodabadi(Ph.D.)<sup>2</sup>

1. Corresponding Author: Associate professor, Department of Islamic Philosophy and Wisdom, Ayatollah Haeri University of Meybod, Meybod, Iran. Email: vahidishahab@gmail.com Tel: 09131515257

2. Ph.D. of Religious Studies, University of Farhngian Shahid paknejad, Yazd, Iran.

### Abstract

The recommendations and instructions of the Prophet of Islam (PBUH) and the Imams (PBUT) as well as the effect of acting according to them are subjects of particular interest to all the believers. The explanation and description of these commands in different areas and their impacts on the health and hygiene are important for the religious and non-religious communities and can be useful for everyone. This research was carried out to determine the status of health and well-being in prayers and narrations using a combination of theology, psychology, and sociology approach.

The results of this research showed that the prayers and narrations considered the health and hygiene of human beings in all dimensions, so that acting according to the religious trainings and instructions provided by the infallibles (PBUH) can guarantee human health.

There are many instructions and suggestions in the prayers and narrations about physical and non-physical health. In the field of physical health, instructions are given for eating, drinking, marital matters, etc., observance of which ensures the human health. The orders in non-physical area can be divided into three categories of psychological, theological, and social. Most religious ethical advices (whether positive or negative) focus on the psychological health of humans, such as stinginess, envy, fear, and hypocrisy. Since belief and faith play a fundamental role in the formation and quality of behavior as well as the personality of human beings, Islam has emphasized on the appropriateness of believing systems in humans. In the area of social well-being, Islam has strict orders to avoid ignorance, oppression, divisions, and covenants that can eliminate the productive and peaceful coexistence and hinder the growth of human beings. Although in this research, health and hygiene were divided into several aspects, we should have a holistic view on them.

**Keywords:** Islam, Hygiene, Psychological Health, Thought Health, Community Health

**Conflict of interest:** The authors declared that there is no Conflict interest



#### This Paper Should be Cited as:

Author: Shahabuddin vahidi mehrjardi, Mohammadhossein zarei Mahmoodabadi  
Social and Psychological Factors of Health and Well-being in Prayers and Narrations.  
Tolooebehdasht Journal. 2018; 17(5): 1-9. [Persian]



## عوامل اجتماعی و روانی بهداشت و سلامت در ادعیه و روایات

نویسندگان: شهاب الدین وحیدی مهرجردی<sup>۱</sup>، محمد حسین زارعی محمودآبادی<sup>۲</sup>

۱. نویسنده مسئول: استاد یار گروه فلسفه و حکمت دانشگاه میبد، میبد، یزد، ایران.

تلفن تماس: ۰۹۱۳۱۵۱۵۲۵۷ Email: vahidishahab@gmail.com

۲. دکترای دین پژوهی و مدرس دانشگاه فرهنگیان شهیدان پاکنژاد یزد، یزد، ایران.

## طلوع بهداشت

### چکیده

توصیه ها و فرامین پیامبر اسلام (ص) و ائمه معصومین (علیهم السلام) و تأثیر عمل به آنها بر سلامت انسان موضوعی است که توجه همه به ویژه مومنین را به خود جلب می کند. تشریح و تبیین این دستورات در حوزه های مختلف و تأثیر آن بر سلامت و بهداشت نه فقط برای جامعه دینداران بلکه برای همگان مهم است و می تواند برای آنان مفید و قابل استفاده باشد. این پژوهش با هدف جایگاه بهداشت و سلامت در ادعیه و روایات، انجام شد و با رویکرد ترکیبی الهیات، روان شناسی و جامعه شناسی به موضوع پرداخته است.

نتیجه این پژوهش نشان می دهد که در ادعیه و روایات، توجه به بهداشت و سلامت انسان در همه ابعاد آن شده است و عمل به آموزه های دینی و دستورات معصومین (علیهم السلام) می تواند سلامت انسانها را تأمین کند.

در ادعیه و روایات هم در خصوص سلامت و بهداشت جسمانی و هم در خصوص سلامت و بهداشت غیر جسمانی دستورات و توصیه های فراوانی آمده است. در زمینه سلامت جسمانی دستوراتی پیرامون خوردن، آشامیدن، مسائل مربوط به زناشویی و غیره آمده است که رعایت آنها سلامت بدنی انسان را تأمین می کند. این دستورات در حوزه بهداشت غیر جسمانی به سه دسته روانی، اعتقادی و اجتماعی قابل تقسیم است. اکثر توصیه های اخلاقی (اعم از سلبی و ایجابی) در دین معطوف به سلامت روانی انسان است که در این زمینه می توان به بخل، حسد، ترس و نفاق اشاره کرد. از آنجایی که باور و اعتقاد نقش اساسی در شکل گیری و کیفیت رفتار و همچنین شخصیت انسانها دارد، اسلام اهتمام فراوانی به اعتقادورزی صحیح انسانها دارد. در حوزه سلامت اجتماعی نیز اسلام دستورات اکیدی بر پرهیز از مواردی چون جهل، ظلم، تفرقه و پیمان شکنی که می تواند بهره وری و همزیستی مسالمت آمیز را از میان ببرد و جلوی رشد انسانها را بگیرد وجود دارد. هرچند که در این پژوهش بهداشت و سلامت به جنبه های مختلفی تقسیم شده است اما باید یک نگرش وحدانی به بهداشت و سلامت داشت.

**واژه های کلیدی:** اسلام، بهداشت، سلامت روان، سلامت فکر، سلامت اجتماع

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال هفدهم

شماره پنجم

آذر و دی ۱۳۹۷

شماره مسلسل: ۷۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۶/۱۱/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۹/۱۷

**مقدمه**

ادعیه و روایاتی که از پیامبر(ص) و امامان معصوم علیهم السلام نقل شده است به مثابه دایره المعارف بزرگ و جامعی است که در آن همه ابعاد وجودی انسان را مورد توجه قرار داده است. اسلام رهنمودهای زیادی در زمینه حفظ سلامتی، تغذیه، خواب، زناشویی، محیط زیست و غیره بیان می دارد(۱) تاکید زیادی بر سلامت روانی و روحی،(۲)خانوادگی و اجتماعی (۳) دارد که بیانگر جامع نگرایی اسلام به بهداشت و سلامت می باشد. انسان دارای دو بُعد جسمانی و روحانی است. که متناسب با این دو بُعد بهداشت و سلامت را نیز می توان به این دو بُعد تقسیم کرد. در ادعیه و روایات به بهداشت و سلامت در هر دو بُعد جسمانی و روحانی آن توجه فراوان شده است. این واقعیت، توجه ما را به جامعیت و الهی بودن ادعیه و روایات، بیش از پیش جلب می کند. سلامت و بیماری دو مفهوم متضایف هستند، به این معنا که فهم این دو در گرو یکدیگر می باشد. سلامت یعنی عدم بیماری و بیماری یعنی عدم سلامت. به همین دلیل همان تقسیماتی را که می توان برای سلامت در نظر گرفت، برای بیماری نیز می تواند مد نظر قرار گیرد. در یک تقسیم بندی بیماری های بشری به بیماریهای جسمانی و غیرجسمانی تقسیم می شود. بیماریهای غیر جسمانی به بیماریهای فردی و اجتماعی تقسیم می شوند، بیماریهای فردی نیز به نوبه خود به بیماریهای اخلاقی، روحی و روانی و بیماری های فکری و عقیدتی قابل تقسیم هستند. این پژوهش به دنبال این هست تا ضمن نشان دادن توجه ادعیه و روایات نسبت به همه این اقسام بیماریها، به بررسی برخی از راهکارهای ارائه شده در ادعیه و روایات به روش توصیف و تحلیل پردازد.

بهداشت و سلامت روانی، فکری و اجتماعی در ادعیه و روایات علاوه بر سلامت جسمانی انسان، اسلام برای سلامت روانی، فکری و اجتماعی انسانها نیز ارزش فراوانی قائل است و اساسا اکثر توصیه های اخلاقی، اعتقادی و اجتماعی اسلام نیز به منظور تأمین سلامت روانی، عقیدتی و اجتماعی انسان ها بوده است. در ادامه به بررسی برخی از دستورات و توصیه های اسلام به منظور تأمین سلامت روانی، اعتقادی و اجتماعی انسان می پردازیم.

**سلامت روانی و اخلاقی**

اسلام برای سلامت روانی انسان ها ارزش فراوانی قائل است و اساسا اکثر توصیه های اخلاقی نیز به منظور تأمین سلامت روحی و روانی انسان ها بوده است. اگر انسان عامل به تعالیم الهی و دستورات دینی باشد، روانش سالم می ماند و از بیماریهای روحی و روانی در امان می ماند. و از طرف دیگر اگر کسی به بیماریهای روحی و روانی مبتلا باشد و به دستورات و تعالیم دینی عمل کند، یقینا بهبود می یابد. پژوهش های علمی نشان می دهد که نابسامانی های فکری و عاطفی و احساسی می تواند ریشه و علت بسیاری از ناتوانی های جسمی باشد و سلامت جسمانی تا حد زیادی با سلامت فکری و شرایط فرهنگی و اجتماعی که فرد در آن زندگی می کند مربوط می شود.

بسیاری از دانشمندان بیماری قرن جدید را بیماریهای روانی و روحی می دانند کارل گوستاو یونگ می گوید: «من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام. از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود (۳۰ یا ۳۵ سالگی به بعد) به سر می برند حتی یک بیمار را نیز ندیدم که در آخرین مرحله مشککش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. با اطمینان می توان گفت که همه آنان به این دلیل احساس بیماری می کردند که چیزی را که



ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عرضه می دارند، از دست داده بودند و هیچ یک از آنان پیش از باز یافتن بیش دینی خود، شفای واقعی نیافته است (۴).

میزان رضایتمندی انسان ها از زندگی شان تا حدود بسیار زیادی به سلامت روحی و روانی آنها بستگی دارد. سلامت روحی و روانی یک معنای عام و یک معنای خاص دارد. معنای خاص سلامت روانی عبارت است از سلامتی عصبی (nerotic) بدن که بیشتر جنبه فیزیولوژیک دارد. اما معنای عام عبارت است از هر عامل غیر فیزیولوژیک که باعث تلخ کامی و عدم رضایت انسان از زندگی می شود. در این معنا همه ردایل اخلاقی مانند کینه، خشم، حسد، کبر و ... که هر کدام به نوعی تعادل روانی انسان را به هم می زند و حظ و بهره انسان را از زندگی کم می کند از بیماری های روحی محسوب می شوند. معمولاً بیماری هایی را که منشأ عصبی داشته باشد، بیماری های روانی و بیماری هایی که منشأ اخلاقی داشته باشد، بیماریهای روحی می نامند.

بسیاری از توصیه های اخلاقی در احادیث و هم چنین برخی از دعاهای روایت شده از معصومین (ع) در راستای تأمین بهداشت روحی و روانی انسان هاست، که در ذیل به برخی از آنان اشاره ای می کنیم:

بخل: یکی از ردایل اخلاقی که می تواند محلّ سلامت روحی انسان باشد بخل است. بخل در لغت در مقابل اعطاء جود و بخشش است. اگر انسانی دارایی خویش را در جای مناسب و شایسته صرف کند، انسان جواد و بخشنده شناخته می شود، اما اگر از صرف دارایی خویش در جای شایسته خودداری کند، بخل ورزیده است (۵) رفتارهای بخل آمیز شخص در خانواده و تنگ گرفتن بر آنان موجب اختلاف و ناسازگاری در خانواده

می شود. بخیل از احسان و نیکی به خود نیز دور است چه رسد به اینکه بخواهد در حق دیگران نیکی کند (نساء، آیه ۱۲۸). انسان بخیل خود را از زندگی کریمانه محروم می کند و هرگز لذت کریمانه بودن را درک نمی کند. در روایت آمده است که: «البخیل فی الدنيا مذموم و فی الاخره معذب ملوم» بخیل در دنیا دچار مذمت و نکوهش و در آخرت گرفتار عذاب و سرزنش می شود (۶).

امام علی (ع) درباره بخل فرموده اند: در شگفتم از برای شخص بخیل که می شتابد به سوی تنگدستی و فقری که از آن گریزان است و مال و ثروتی را که می جوید از دست می دهد، لذا در دنیا مانند فقیران زندگی می کند و در آخرت مانند توانگران به حسابش رسیدگی می شود. (۲: حکمت ۱۲۱) نقطه مقابل بخل جود و احسان است. در دعای روز یازدهم ماه مبارک رمضان آمده است که: اللهم حَبِّبْ الیّ فیه الاحسانَ و کرّه الیّ فیه الفسوقَ و العصیان... (۷: ۴۸۶) در این دعا از خدا می خواهیم که احسان و سخا را محبوب ما بگرداند. بنابر این می توان اینگونه نتیجه گرفت که توصیه ها اخلاقی دین به پرهیز از بخل همگی در راستای این هستند که سلامت روانی انسان را تأمین کنند و بهره مادی و معنوی انسان را از زندگیش افزون بخشند.

حسد: حسد آثار بسیار زیانباری از نظر فردی و اجتماعی و مادی و معنوی به بار می آورد. انسان حسود دائماً ناراحت است و همین امر سبب بیماری جسمی و روانی او می شود، هر اندازه دیگران صاحب موفقیت بیشتر و نعمت های فزون تر گردند او به همان اندازه ناراحت می شود تا آنجا که گاه خواب و آرامش و استراحت را به کلی از دست می دهد و بیمار و رنجور می شود، در حالی که امکانات خوبی دارد و اگر این ردیله را از خود دور



جسم او حکمفرما است، چرا که ظاهر و باطن، روح و جسم همه مکمل یکدیگرند.

نفاق به معنای خاص، صفت افراد بی ایمان است که ظاهراً در صف مسلمانان هستند، اما باطناً دل در گرو کفر دارند. اما نفاق معنای موسع تری دارد که هرگونه دوگانگی ظاهر و باطن، گفتار و عمل را شامل می شود هرچند در افراد مؤمن باشد. در حدیثی آمده است: «سه صفت است در هر کس باشد منافق است هرچند روزه بگیرد، نماز بخواند و خود را مسلمان بداند: ۱- کسی که در امانت خیانت می کند، ۲- کسی که به هنگام سخن گفتن دروغ می گوید، ۳- کسی که وعده می دهد و خلف وعده می کند.» (۹). نفاق به لحاظ روان شناسی باعث زایل شدن وحدت شخصیت انسان می شود که نتیجه آن تشویش، اضطراب و نگرانی است. افرادی که افکار، کردار و گفتارشان هماهنگ باشد همواره احساس یکپارچگی وجودی کرده و مبتلا به انشقاق وجودی نمی شوند. این احساس یکپارچگی شخصیتی، تمرکز، آرامش، لذت و بهره مندی را برای انسان به ارمغان خواهد آورد. ترس: ترس یک حالت طبیعی در انسان است که به سبب انتظار چیزی ناخوشایند به واسطه نشانه ها و علایم ظنی یا علمی پدید می آید. دو نوع واکنش نسبت به هر خطری از خود نشان می دهد که شامل واکنش تدافعی و واکنش حمله و هجوم به قصد دفاع است. واکنش تدافعی را ترس می گویند. در حقیقت ترس برآیند احتمال و قطع خطر یا هر امر ناخوشایند است که شخص به شکل تدافعی از خود بروز می دهد. اما چنانچه این ترس موهوم و بی اساس باشد منشأ بروز مشکلات فراوانی در انسان می شود. بسیاری از مردم گرفتار ترس موهوم هستند. ترس موهوم انسان را از انجام بسیاری از

می ساخت حظاً و بهره اش از زندگی بیشتر بود. از امیرمؤمنان علی (ع) می خوانیم که فرمود: «اسوء الناس عیسا الحسود» بدترین مردم از نظر (آرامش در) زندگی حسود است (۶: ۳۰۰). بنابراین انسان مومن باید در صورت مبتلا بودن به این صفت رذیله آن را از خود دور کند.

حضرت امام زین العابدین در دعای بیست و دوم صحیفه سجاده می فرماید: اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَي مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ ارزُقْنِي سَلَامَةً الصَّدْرِ مِنَ الْحَسَدِ حَتَّى لَا أَحْسُدَ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ عَلَي شَيْءٍ مِنْ دِينٍ أَوْ دُنْيَا أَوْ عَاقِبَةٍ أَوْ تَقْوَى أَوْ سَعَةٍ أَوْ رَحَاءٍ إِلَّا رَجَوْتُ لِنَفْسِي أَفْضَلَ ذَلِكَ بِكَ وَ مِنْكَ وَ حُدُوكَ لَا شَرِيكَ لَكَ (۸) خدایا بر محمد و آلش رحمت فرست، و دلم را از حسد پاک ساز تا بر احدی از آفریدگانت به علت چیزی از فضل و احسانت حسد نبرم، و تا آنکه نعمتی از نعمت هایت را، در دین یا دنیا، یا عاقبت یا تقوی یا سعه رزق یا آسایش، بر احدی از خلق تو نبینم مگر آنکه بهتر از آن را به لطف تو و از جانب تو ای خدای یگانه بی شریک آرزو کنم.

نفاق: نفاق یعنی هماهنگ نبودن زبان و دل. یعنی اینکه کسی چیزی را بر زبان جاری کند که در دل به آن باور نداشته باشد. قرآن کریم نفاق را نوعی بیماری می داند.

قرآن کریم در شرح حال منافقین می فرماید: و من الناس من يقول آمنا بالله و بالیوم الآخر و ما هم بمؤمنین... فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضاً (و از مردم کسانی هستند که می گویند به خدا و روز قیامت ایمان آوردیم در حالیکه ایمان نیاورده اند... در دلهای شان بیماری است پس خدا بر بیماریشان بیفزاید). انسان سالم یک چهره بیشتر ندارد، هماهنگی کامل در میان روح و



و اگر دید که ترسش بیهوده بوده است احساس امنیت نموده و ترس را کنار می گذارد. خلاصه اینکه ترس نامعقول همه زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و شانس یک زندگی خوب و آرام همراه با رفتارهای معقول و منطقی را از انسان سلب می کند.

در دعای دوازدهم صحیفه سجاده در مقام اعتراف و طلب توبه چنین آمده است: «صل علی محمد و آل محمد و اقض حاجتی و انجح طلبتی و اغفر ذنبی و آمن خوف نفسی» (۱۲): دعای دوازدهم) بر محمد (ص) و آل محمد درود فرست و حاجتم را بر آور و گناهتم را ببامرز و دلم را از ترس ایمن ساز.

سلامت فکری و عقیدتی

در طول تاریخ افراد بسیار فروانی بوده اند که زندگیشان به دلیل افکار غلط و خرافی تباه شده است. افکار و عقاید باطل به طور اعجاب انگیزی می تواند، آرامش افراد را بر هم زده و آنها را به لحاظ عملی و منشی به مسیر خطا ببرد. امام علی (ع) از انحرافات فکری و عقیدتی تحت عنوان بزرگ ترین دردهای بشری یاد می کند (۲: خطبه ۱۷۶) برخی از بیماری های فکری و عقیدتی مانند شرک، کفر و ضلالت از مصادیق بیماری های فکری و عقیدتی هستند که در ادعیه و روایات به آنها توجه ویژه ای شده است.

به عنوان نمونه به کفر اشاره ای می کنیم. منشأ کفر یا علل روان شناختی دارد یا دلایل معرفت شناختی. آیات قرآن نیز دلالت بر این حقیقت دارد که: «کافران یقین ندارند» (طور: ۳۶) و از عقل، برهان و تعقل پیروی نمی کنند (بقره: ۱۱). بعضی از آیات، عامل اصلی کفر کافران را جهل و نادانی آنان تلقی می کند (احقاف: ۲۳) و دسته ای دیگر از آیات، منشأ انکار آنها را شک می داند (ابراهیم: ۱۰). برخی از آیات نیز کافران را گروهی می داند که

اعمال مثبت و خوب باز می دارد و او را گرفتار واکنش های تدافعی کرده و از جامعه و نقش اجتماعی دور می سازد. ترس های موهوم مانند ترس از مردم و اجتماع، ترس از حشرات، ترس از مکان بسته یا تاریک و قبرستان و مانند آن، ترس از بلندی، ترس از مرگ، ترس از بیماری ها و مانند آن، در جوامع بشری بسیار شایع است. همین ترس هاست که بسیاری از رفتارها و حرکات عادی و طبیعی را محدود می کند و شخص را از انجام بسیاری از فعالیت های در زندگی باز می دارد.

ریشه این گونه ترس ها در همان جهل و نادانی افراد است. این ترس چنان که گفته شد به دو شکل تدافعی و حمله خود را نشان می دهد. گاه شخص خواسته و ناخواسته خود را از چنین اموری دور نگه می دارد و به خواست خودش، محدودیت های سختی را بر خود اعمال می کند و از حضور در این امور دور نگه می دارد.

گاهی نیز دست به حمله و هجوم می زند و به گمان خویش خطر احتمالی یا قطعی را از سر راه خود بردارد. در حالی که ممکن است که چنین اقدامی موجب شود که یک امر مطلوب و مفیدی را از خود دور کرده یا به آن ضرر و زبانی برساند. امیرمومنان علی (ع) می فرماید: المرء عدو ما جهله، انسان دشمن آن چیزی است که نمی داند. البته سید رضی در نهج البلاغه همین عبارت را این گونه آورده است: «الناس اعداء ما جهلوا، مردم دشمن آن چیزی هستند که ندانند.» (۲: حکمت ۱۷۲).

انسان وقتی حقیقت بر او آشکار شود و نسبت به امری اطلاع و آگاهی کامل پیدا کند، واکنش او طبیعی تر خواهد بود. پس وقتی نسبت به دشمن حقیقی اطلاعات پیدا کرده و شناختی یافت، به همان میزان از او خوف و ترس داشته و کناره می گیرد



«از ظن و گمان» پیروی می کنند (بقره: ۷۸). اما مهم ترین علل روان شناختی انکار کافران تکبر، خودبزرگی بینی و غرور برشمرده شده است (اعراف: ۷۷). از دیدگاه قرآن، کافران علاوه بر آنکه از برهان و دلیل پیروی نمی کنند، برای اثبات مدعای خود نیز دلیل و برهانی ندارند (مؤمنون: ۱۱۷).

در دعاها فراوانی از خداوند می خواهیم که ما را از انحرافات فکری و عقیدتی مصون بدارد. در دعای امام زمان در عصر غیبت چنین آمده است: اللَّهُمَّ عَجِّلْ فَرَجَهُ وَ آيِدْهُ بِالنَّصْرِ وَ انصُرْ ناصِرِيهِ وَ اخذُلْ خاذِلِيهِ وَ دَمْدِمْ عَلَي مَنْ نَصَبَ لَهُ وَ كَذَّبَ بِهِ وَ اظْهِرْ بِهِ الْحَقَّ وَ اَمِتْ بِهِ الْجَوْرَ وَ اسْتَقِدْ بِهِ عِبَادَكَ الْمُؤْمِنِينَ مِنَ الدُّنْيَا وَ اَنْعَشْ بِهِ الْبِلَادَ وَ اَقْتُلْ بِهِ جَبَابِرَةَ الْكُفْرِ الْجَبَابِرَةَ وَ الْكُفْرَةَ مصباح الزاير وَ اَقْصِمْ بِهِ رُءُوسَ الضَّلَالَةِ وَ ذَلِّلْ بِهِ الْجَبَّارِينَ وَ الْكَافِرِينَ وَ اَبِرْ بِهِ الْمُتَافِقِينَ وَ النَّاكِثِينَ وَ جَمِيعَ الْمُخَالِفِينَ وَ الْمُلْحِدِينَ فِي مَشَارِقِ الْأَرْضِ وَ مَغَارِبِهَا وَ بَرِّهَا وَ بَحْرِهَا وَ سَهْلِهَا وَ جَبَلِهَا حَتَّى لَا تَدَعَ مِنْهُمْ دِيَاراً وَ لَا تُبْقِيَ لَهُمْ آثَاراً (۱۱۴۷: ۱۵)

خدایا شتاب نما در ظهورش و تأییدش نما به یاری خود و یاری نما یاورش را و واگذار و اگذارنده اش را و به هلاکت رسان کسی را که بر علیه او برخیزد و تکذیب کند او را و آشکار نما برای او حق را و نابود ساز جور و ظلم را به دست او و آزاد نما به وسیله او بندگان مؤمن خود را از خواری و زنده کن به وسیله او شهرها را و به قتل رسان به وسیله او سرکشان کفر را و درهم شکن به وسیله او سرکرده های گمراهی را و خوار گردان به وسیله او زورگویان و کافران را و نیست و نابود گردان به وسیله او منافقان و پیمان شکنان را و همه مخالفان اسلام و بی دینان را در شرق های زمین و غرب های زمین و در خشکی و در دریا و در بیابان ها و کوه ها تا به جای نگذاری از آنها احدی را و نیز

آثارشان را باقی نگذاری. امام سجاد (ع) در دعایی که به دعای عرفه شهرت دارد، اوج سلامت معنوی که در پرتو اعتماد و اطمینان به خدا قابل دستیابی بوده و در نتیجه آن سایر مؤلفه های بهداشتی اعم از جسمانی، روانی و اجتماعی با کلیت تمام آن در ساختاری وحدانی فراهم می شود را چنین از درگاه احدیت مسألت می نماید: واجعل قلبی واثقا بما عندك و همی مستفرغا لما هو لك و استعملنی بما تستعمل به خالصتك و اشرب قلبی عند دھول العقول طاعتك واجمع لی الغنی والعفاف والدعه والمعافه والصحه والسعه والطمأنینه والعافیه: خدایا دلم را بر آنچه نزد تست مطمئن کن، و همتم را یکسره به کار خود مبدول دار و مرا به کاری بگمار که هنگام غفلت خردها از تشخیص ارزش ها، خاصان خود را بر ان می گماری. طاعتت را در دلم بیامیز و توانگری و پاکدامنی و آسایش و بی نیازی از خلق و تندرستی و وسعت زندگی و آرامش دل و عافیت را برایم فراهم ساز (۱۵: ۵۲۷).

بهداشت و سلامت اجتماعی در ادعیه و روایات

همان طور که یک شخص سالم به لحاظ روانی ویژگی های خاصی دارد، جامعه سالم نیز ویژگی های خاص خود را دارد. جامعه سالم به جامعه ای گفته می شود که عاری از خشونت، خیانت، ظلم، جهل، تفرقه، و پیمان شکنی باشد. همه این ویژگیها اولاً و بالذات از ویژگی های شخصی افراد می باشد. اما از آن جهت که اگر کسی که واجد این صفات باشد، دامنه تأثیرات آن به سایر افراد جامعه نیز کشیده می شود به آنها بیماری های اجتماعی اطلاق می شود. در بسیاری از دعاها و روایات توجه به این بیماری های اجتماعی و راه های درمان آن صورت گرفته است. برای مثال جهل یکی از بزرگ ترین



این دعا از خدا می خواهیم که ما را به عدل و انصاف که نقطه مقابل ظلم است وا دارد.

از آنجایی که اسلام دین خاتم و کاملترین دین است همه جنبه های زندگی بشر را اعم از دنیوی و اخروی، جسمی و روحی، و اجتماعی و فردی را مورد توجه قرار داده است.

بسیاری از توصیه ها، روایات و دعاهایی که در اسلام وارد شده است به منظور تأمین سلامت جسمی، روحی، فکری و اجتماعی انسان است. اسلام به بهداشت و سلامت انسان در همه جنبه های آن توجه دارد.

هرچند که بهداشت را می توان به جنبه های متفاوتی مانند جسمی، روحی، اعتقادی و اجتماعی تقسیم کرد، اما بسیاری از متخصصان بر این باورند که باید بهداشت را به صورت کل نگریست و به جای توجه به مجموعه ای از مؤلفه های جدا از هم باید به یک نگرش وحدانی در سلامت توجه داشت.

با توجه به همین نکته می توان این گونه استنباط نمود که بسیاری از توصیه ها و دستورات دینی که معطوف به سلامت روحی یا عقیدتی انسان است، سایر جنبه های وجودی انسان مانند جنبه جسمانی و اجتماعی او را نیز تحت تأثیر خود قرار می دهد. پژوهش های علمی امروزه به وضوح تأثیر احکام و تعالیم دینی بر سلامت جسمانی و غیر جسمانی انسان را تأیید کرده است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که ادعیه مأثوره و روایات معصومین در حکم دایره المعارفی هستند که عمل به آنها سلامتی انسان را در همه ابعاد آن تأمین می کند.

بیماری های اجتماعی است که منشا خطاهای بسیار بزرگ دیگری مانند ظلم، شرک و ترس نیز می شود. در ادعیه و روایات به این نکته توجه شده است. در دعای روز سوم ماه مبارک رمضان آمده است: اللهم ارزقنی فیہ الذهن و التنبیه و باعدنی فیہ من السفاهه و التمویه (خدایا در این روز مرا هوش و بیداری نصیب فرما و از سفاهت و جهالت و کار باطل دور گردان). یکی دیگر از بیماریهای اجتماعی ظلم است. ظلم در لغت به معنای وضع شیء در غیر موضع خود، ستم و بیداد است (۱۰). در قرآن کریم آیات زیادی هست که از مسئله ظلم به نفس یاد می کند، مثل اینکه می فرماید: همانا خداوند به آنها ظلم نمی کند، آنها خودشان بر خودشان ظلم می کنند. ظلم به نفس یعنی ظلم به خویشتن. سؤالی که پیش می آید این است که آیا می شود کسی به خودش ظلم کند؟ جواب این است که علت ظلم به نفس دو چیز است: غفلت و جهالت. درست است که ظلم بدخواهی است و آدمی نمی تواند بدخواه خود باشد، ولی لازمه این قیاس این است که انسان عالما عامدا و با توجه به اینکه ظلم می کند هرگز به خود ظلم نمی کند، اما مانعی ندارد که به صورت نیک خواهی و به خیال خیر رساندن به خود، بدخواهی کند و به خودش شر و ضرر برساند. اکثر بدبختی های انسان همان هاست که خودش به دست خودش، بابت خیرخواهی برای خود به وجود آورده است، از روی جهالت و نادانی به گمان اینکه به خودش خیری برساند شری رسانده است. در دعای روز دوازدهم ماه مبارک رمضان آمده است: در





## References

- 1-JavadiAmoli Abdollah. Mafatih – O- Al-Hayat, Entesharat Isra. 2012;89;286-92.
- 2-Razi S. Nahj ul Balaghe Imam Ali. Qom: Mashhoor.2018;293
- 3-Sheikh-Sadooq. Elal al Sharayee. Qom: Entesharat Momenin.2001;584.
- 4-Jung CG.Modern man in serch of soul. new York: Harcourt.1933; 87.
- 5-Al-Raghib al-Isfahani. Al-Mufradat fi Gharib al-Quran. Qom: Entesharat Dar al elm.1991;91.
- 6-Abi Talib A I. Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim. Tehran: Dar al Kotob al Islamiye.2011;91
- 7-Qomi Sheykh Abbas, Mafatih –o- Al-Jenan. entesharat Aemeh.2001;486.
- 8-Sahifeh Al-sajjadyeh. Qom: entesharat Al-hadi.2006;61-62.
- 9-Kolayni YI. Al Kafi. Qom: Dar al Kotob.2003;(4):252.
- 10-Sayyah Ahmad. Farhang Jame. Tehran: nashr Islamiye.1999; (66):356.