

## شناسایی و واکاوی مولفه های سلامت جسمی از منظر قرآن

عدیل حمیدوند<sup>۱</sup>، بهنام بهاری<sup>۲\*</sup>، محمد عظیمی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دوره دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

۲- استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

۳- دانشیار، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

\*نویسنده رابط: bahariodlo@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۳/۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۲/۲۳

### چکیده

**زمینه و هدف:** روح و جسم آدمی از شریف ترین موضوعاتی است که می طلبد آدمی مطالعات و تاملاتی نسبت به آن داشته باشد در این خصوص قرآن کریم و عترت، علاوه بر هدف اساسی خودشان که هدایت بشریت به سوی رستگاری می باشد، مسائلی را که در جهت بهبود کیفیت زندگی دنیوی او ضروری است را نیز تبیین نموده است. در این تحقیق نیز درباره ابعاد مختلف سلامت جسمی بحث می شود. بنابراین پژوهش حاضر در نظر دارد مولفه های سلامت جسمی از منظر قرآن و روایات را مورد بررسی قرار دهد.

**روش کار:** پژوهش حاضر یک پژوهش کاربردی است که در دو مرحله به منظور دستیابی به یافته ها انجام پذیرفت. گام اول: با استفاده از روش پژوهش کیفی از نوع توصیفی و تحلیلی انجام گردیده است. در این مطالعه برای استخراج و تدوین مطالب از روش سه سوسازی (زاویه بندی) استفاده گردید؛ یعنی مطالعه با استناد به مبانی برخاسته از آیات قرآن و روایات معصومین (ع) و نیز بهره گیری از پژوهش های مربوط و مبانی نظری انجام شد. گام دوم: به منظور بررسی فراوانی و ضریب اهمیت مولفه های سلامت جسمی در قرآن، در این پژوهش از روش تحلیل محتوا استفاده شده است. محتوای طرح از نظر پاسخگو (متن قرآن کریم) و نوزده مؤلفه اصلی در حیطه سلامت جسمی مورد بررسی قرار گرفت.

**نتایج:** بررسی مولفه های سلامت جسمی از منظر قرآن نشان می دهد که از بررسی مولفه های سلامت جسمی از منظر قرآن امر به خوردن چیزهای پاکیزه و حلال با فراوانی مطلق ۹، فرستادن آب برای نوشیدن و سیراب کردن انسان با فراوانی مطلق ۱۳، حرام و ممنوع بودن گوشت مردار با فراوانی مطلق ۴، ممنوعیت خوردن گوشت خوک با فراوانی مطلق ۴، ممنوع بودن خوردن خون با فراوانی مطلق ۴، قرار دادن شیر حیوانات اهلی برای تغذیه با فراوانی مطلق ۴، رویانیدن انواع میوه ها و گیاهان برای تغذیه با فراوانی مطلق ۴۷، حلال و جایز بودن استفاده از گوشت حیوانات اهلی حلال گوشت با فراوانی مطلق ۱۴، حلال بودن ماهی از آبزیان (غذاهای دریایی) با فراوانی مطلق ۳، شفابخشی و تغذیه قرار دادن عسل با فراوانی مطلق ۱، استفاده از پوست حیوانات برای پوشش اندام بدن انسان با فراوانی مطلق ۲، مرکب قرار دادن حیوانات با فراوانی مطلق ۳، دستور نگاه به غذا با فراوانی مطلق ۱، نزول لباس برای پوشش اندام انسان با فراوانی مطلق ۵، تحریم شراب با فراوانی مطلق ۴، شیر مادر برای تغذیه کودک با فراوانی مطلق ۴، وضوگرفتن، تیمم کردن و غسل کردن با فراوانی مطلق ۲، روزه گرفتن با فراوانی مطلق ۱۳، بهداشت فردی با فراوانی می باشند که در بین این مولفه ها، مضمون رویانیدن انواع میوه ها و گیاهان برای تغذیه با فراوانی مطلق ۴۷، بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده است.

**نتیجه گیری:** یافته های حاصل نشان داده است که در بین مولفه های سلامت جسمی از منظر قرآن، بیشترین ضریب اهمیت مربوط به رویانیدن انواع میوه ها و گیاهان برای تغذیه (۰/۰۵۵) و کمترین ضریب اهمیت به شفابخشی و تغذیه قرار دادن عسل با مقدار (۰/۰۳۴) است.

**واژگان کلیدی:** تحلیل محتوا، سلامت جسمی، قرآن و احادیث

## مقدمه

سلامت انسان‌ها و در نتیجه آن سلامت هر جامعه‌ای نقش بسیار پررنگ و موثری را در پیشرفت و توسعه و کارایی هر جامعه‌ای دارد. سلامت از سویی محور پیشرفت و تعالی بوده و سطح تندرستی و سلامتی هر جامعه‌ای نیز متأثر از پیشرفت و توسعه آن جامعه می‌باشد. از سویی در میان سلامت جسمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و وجود افراد سالم و توانمند بزرگترین سرمایه هر اجتماع و جامعه‌ای به حساب می‌آید (۱). انسان به عنوان موجودی است که متشکل از ابعاد جسمانی و روحانی بوده و از این دو ساحت تشکیل شده است (۲).

سلامت جسمی را می‌توان عملکرد درست و هماهنگی اعضای بدن اشاره داشت به طوری که برای نمونه می‌توان گفت برخی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارتند از وجود ظاهر خوب، مطلوب و طبیعی، داشتن وزن مطلوب و مناسب، داشتن اشتها کافی و مطلوب، داشتن خواب آرام، منظم و راحت، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضای بدن توسط خود شخص، داشتن اندام‌های مناسب، داشتن حرکات و تحرکات بدنی هماهنگ و مناسب، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالا (۳) از جمله مسایل مهم و کلیدی در هزاره سوم، مبحث سلامت می‌باشد و آموزش سلامت جسمی اثربخش به عنوان یکی از محوری‌ترین موضوعات سازمان بهداشت جهانی مطرح شده است (۴). جامعه نیازمند آگاهی و اطلاعات کافی و مناسب جهت پیشگیری از انواع بیماری‌های گوناگون می‌باشد. چرا که حرکت به سمت توسعه پایدار از طریق حفظ سلامت جامعه امکان پذیر می‌باشد.

به طور کلی شناسایی مولفه‌های سلامت جسمی یکی از جنبه‌های مهم ترفیع سلامت است که بر اساس فعالیت‌های حمایتی اجتماع از طریق آموزش‌های پزشکی (Medical

(Education)، سلامت عمومی (Public Health)، رفاه اجتماعی (Social Welfare) و سیستم قانون اجتماعی (Social law System) به دست می‌آید و با شخصیت افراد، خانواده، دین و فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی (Social Values) در هم و تصمیم‌گیری راجع به رفتار جنسی ارتباط دارد. شناسایی مولفه‌های سلامت جسمی نتایج بسیار مفیدی برای اجتماع به ارمغان می‌آورد (۵). زیربنای سلامت جسمی جامعه، از طریق خانواده امکان پذیراست و دین اسلام رهنمودهای لازم در این زمینه را نیز بیان کرده است، چرا که دین اسلام ارزش خاصی را برای خانواده به عنوان کوچکترین بخش جامعه اما مهم‌ترین آن در نظر دارد. شناسایی مولفه‌های سلامت جسمی از دیدگاه اسلامی دارای بعدی ربانی، انسانی و مستمر واقع‌گرایانه‌ای می‌باشد و باید به صورت گام به گام آموزش داده شود (۶).

مداخله در سلامت جسمی، الزامات و بایدها و نبایدهایی دارد که بی‌توجهی به رعایت آنها، گاهی موجب سردرگمی و گاهی باعث مداخلات غیرعلمی و غیرتخصصی می‌شود که فضای فرهنگی (Cultural Atmosphere) جامعه ایران را با آسیب‌ها و انحرافات غیرقابل جبرانی در حوزه خانواده مواجه می‌کند. بر این اساس، شناخت الزامات مداخله در زمینه سلامت جسمی، امری لازم و ضروری به نظر می‌رسد (۷). در پژوهشی به نقش رسانه در سلامت جسمی پرداخته است. در این پژوهش به محورهای نظیر اصول و مبانی سلامت جسمی، نظریه اسلام در خصوص سلامت جسمی، اهداف، راهبردها و سیاست‌های رسانه ملی در حوزه سلامت جسمی پرداخته شده است. نتایج این پژوهش در قالب ۹ سیاست کلی تدوین شده است؛ مدیریت متمرکز در طراحی و تولید برنامه‌های مرتبط با سلامت جسمی، از جمله سیاست‌های مورد اشاره در این پژوهش است (۸). در پژوهشی با عنوان بررسی مؤلفه‌های بهداشت و سلامت جسمانی از منظر قرآن و روایات به این نتیجه دست یافت که مرکز ثقل حوزه سلامت جسمانی،

مساله مداخله در فرهنگ جنسی پرداخته اند و الزاماتی را برای این مداخله تعریف نموده اند، اما فاقد انسجام و جامعیت کافی بوده و مقاصدی دیگری غیر از تعیین الزامات سلامت جسمی (Sexual health requirements) را دنبال می- نموده اند. علاوه بر سیاست داخلی می توان به چندین سند سیاست بین المللی از جمله دستور کار ۲۰۳۰ برای توسعه پایدار (۲۰۱۵)، اصول بیست و نه گانه Jog Jakarta (۲۰۰۶)، معاهده بین المللی حقوق مدنی و سیاسی (Civil and Political Rights) (۱۹۷۳) اشاره کرد.

برای غلبه بر مسائل و چالش های موجود در زمینه مولفه- های سلامت در کشور ایران باید اقدامات و پژوهش های جدی صورت پذیرد و با انجام تحقیقات درصد ارائه الگویی متناسب با فرهنگ ایرانی- اسلامی (Iranian-Islamic culture) بود. در واقع از آنجایی که فرهنگ و نظام ارزش های حاکم در کشور ایران مبتنی بر آموزه های اسلامی (Islamic teachings) است، باید در زمینه سلامت و همه ابعاد آن الگویی متناسب با فرهنگ ایرانی و اسلامی ارائه داد تا بتوان بر چالش های موجود غلبه کرد. در این زمینه لازم به ذکر است که طبق پژوهش (۱۰)، قرن بیست و یکم عصر پیچیدگی روز افزون سیستم ها لقب گرفته است. مهمترین دلیل وقوع عصر پیچیدگی روز افزون سیستم ها، تنوع و تکثر و در هم تنیدگی سیستم ها با یکدیگر است که بیشترین تاثیر این پیچیدگی روز افزون بر مسئله تصمیم سازی و سیاست گذاری در اداره جوامع پیچیده و درهم تنیده است (۱۱). مقوله سلامت جسمی نیز از این چالش در امان نیست و سیستم های سلامت روز به روز پیچیده تر می شوند و از سایر سیستم ها نیز اثر می پذیرند (۱۲). باید توجه داشت که دین به عنوان راه و رسم و شیوه صحیح زندگی بشری جهت دستیابی به کمالات بشری سلامت جسمی بشری را مورد توجه قرار داده و مورد تاکید قرار داده است. بررسی و توجه آثار و فواید و مزایای دین و معنویت از جمله موضوعات بسیار مهم بین رشته ای است و در رشته هایی نظیر روان شناسی و پزشکی بدان توجه شده و پژوهشگران با

«بهداشت»، تغذیه محسوب می شود و از نگاه قرآن، سلامت تغذیه با امور معنوی و جهان بینی توحیدی در ارتباط است که به خوردنی های حلال و طیب، توصیه کرده، از خوردنی های حرام، مانند گوشت خوک و الکل (شراب) پرهیز نموده است. در حوزه بهداشت فردی نیز طهارت و نظافت، یک اصل مهم تلقی می شود و در حوزه بهداشت جنسی نیز قرآن و ائمه در موارد متعددی قوانین بهداشت جنسی را بیان کرده اند، تا از انحرافات جنسی و ابتلای انسان به بیماری های جنسی و جسمی و پیامدهای آنها پیشگیری نماید (۹).

در پژوهش خود به بررسی مداخلات در حفظ و ارتقای سلامت جسمی ایرانیان پرداخته شده است. در این پژوهش نویسندگان ضمن مرور سیاست های مورد نیاز، به این جمع بندی دست یافته اند که در تدوین برنامه های مداخله، بایستی از سیاست های مبتنی بر نگرش پزشکی (Medical Attitude) و آسیب شناختی، به سمت سیاست گذاری های مبتنی بر نگاه اجتماعی و فرهنگی (Social and Cultural View) حرکت نمود.

علاوه بر تحقیقات و پژوهش هایی که به ابعاد مختلف مداخله در سلامت جسمی پرداخته اند، اسناد بالادستی (Upstream Documents) تدوین شده در این زمینه به نحوی، به مسئله الزامات مداخله در سلامت جسمی پرداخته اند. در این زمینه به سیاست های کلی سلامت (General Health Policies) (۲۰۱۴)، سیاست های کلی خانواده (General Population Policies) (۲۰۱۶)، سیاست ها و راهبردهای سلامت زنان (Women's Health Strategies Policies and General population policies) (۲۰۰۷)، سیاست های کلی جمعیت (General population policies) (۲۰۱۴)، نقشه مهندسی فرهنگی (Cultural Engineering Map) (۲۰۱۲)، برنامه جامع توسعه امور زنان و خانواده (Family Affairs) (۲۰۱۳)، قانون تسهیل ازدواج جوانان (The Law on Facilitating Marriage) (۲۰۰۷) اشاره کرد. این اسناد سیاستی اگر چه هر یک به نحوی به

متعدد، ایفا میکند. ارتباط این نقش ها با سلامت جسمی در لوی، غریزه ها، وجودی محرز است. از آنجا که تنها بعد پزشکی در سلامت جسمی مورد نظر محققان قرار گرفته است این پژوهش و بسط آن در فعالیت‌های گسترده بشر حائز اهمیت است. استحکام خانواده (Strength Family)، سلامت جامعه، حضور انسان‌های شایسته و سالم، اختراعات، اکتشافات و نوآوری، همه در نتیجه رفتار جسمی سالم (Family Strength) بر پایه اصول خداخواهی به منصفه ظهور خواهد رسید. باید اظهار داشت که با توجه به توانمندی متون اسلامی در رابطه با سلامت جسمی، انسان موجودی تشکیل یافته از دو ساحت روحانی و جسمانی است و از آن جا که هدف دین، رهنمود بشر برای نیل به نیک بختی و رستگاری در همه ابعاد است. در آیات و روایات به مسئله سلامت در هر دو بعد جسمی و روانی به ویژه جسمی توجه ویژه ای گردیده است. از همین رو آموزه‌های دینی، برای حفظ، ارتقاء و بهبود سلامت جسم و روان و جایگاه آن ارزش ویژه ای قائل است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر شناسایی مولفه‌های سلامت جسمی از منظر قرآن و روایات است.

## روش کار

پژوهش حاضر یک پژوهش کاربردی است که در دو مرحله به منظور دستیابی به یافته‌ها انجام پذیرفت. مرحله اول، برای استخراج و تدوین مطالب از روش سه سوسازی استفاده شد (۱۵) یعنی (با استناد به مبانی برخاسته از آیات قرآن و روایات معصومین (ع) و نیز بهره گیری از پژوهش های مربوط و مبانی نظری انجام گردید).

مرحله دوم، به منظوری بررسی فراوانی و ضریب اهمیت مولفه‌های سلامت جسمی در قرآن، از روش تحلیل محتوا استفاده شده است. که به این منظور داده‌ها را به طور منظم از مجموعه متون قرآن و روایات معصومین جمع آوری کردیم و سپس به صورت آمار و ارقام مضامین و مفاهیم را کدگذاری نموده و در نهایت نتایج را تجزیه و تحلیل نمودیم. برای

رویه‌های فکری متنوع نظرات گوناگونی را درباره این موضوع دارند. از سویی بسیاری از اندیشمندان و متفکران بر این عقیده هستند که دین توانایی آن را دارد که در تمامی آن عرصه‌ها و زمینه‌های زندگی شخص نقشی بسیار مثبت، سازنده و موثری را ایفا کند. دین نقشه راه زندگی بوده که توسط خداوند منان در اختیار بشریت قرار گرفته و تنها روش و مسلكی که منجر به خوشبختی و سعادت بشری در هر دو دنیا می‌شود همان شیوه و رسمی است که دین خصوصاً دین روشن و آشکار اسلام معرفی نموده است. از این سو باید اشاره داشت که مطلوب آن است که سلامت جسمی را از جوانب مختلفی که دین بدان اشاره داشته است، بررسی کرد (۱۳). از سویی در فرهنگ اسلام، سلامت جسم بسیار اهمیت داشته و داشتن زندگی سالم با جسم و تنی سالم از بزرگ‌ترین نعمات الهی محسوب می‌شود و پیشوایان و اسوه‌های دینی همواره عافیت و سلامتی را از خداوند مسئلت داشته و خواستار آن بودند. مولای متقیان، امیر سخن علی بن ابیطالب (ع) از این سو بیان می‌دارد که «بدون صحت و سلامتی خیری در زندگی نیست» (۱۴). لذا برای کنترل این پیچیدگی چستی و چرایی و چگونگی سیاست سلامت در جمهوری اسلامی ایران باید بر اساس مبانی و باورها و اقتضائات بومی جامعه ایرانی اسلامی تدوین گردد. این مهم باید در قالب الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، در حوزه سلامت متبلور گردد و تدوین این الگو بر اساس مبانی ناب اسلام و بر پایه سلامت معنوی (Mental Health) منجر به تدوین رهنامه ملی سلامت جمهوری اسلامی ایران خواهد گردید. در واقع باید اذعان داشت در آموزه‌های اسلامی به فراوانی در باب سلامت جسمی و ابعاد آن بطور آشکار تاکید شده و ارائه الگو بر اساس مبانی اسلام بخاطر مبانی نظری غنی قابل تحقق است. بنابراین در این پژوهش سلامت جسمی از منظر آیات وحی دارای، ابعاد اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و معنوی است. که تاثیرات بالقوه و بالفعلی در جامعه بشری، دارد. انسان در خانواده و سپس جامعه در حوزه های مختلف نقش های

قرآن کریم بررسی شود، البته از آن جا که تا کنون پژوهشی به طور مستقل سلامت جسمی در متن قرآن کریم را بررسی نکرده است، برای تهیه مولفه ها و شاخص های پژوهش علاوه بر متن قرآن کریم از تحقیقات مختلف پیشین در زمینه های مولفه ها و شاخص های مورد نظر، آرای پزشکان، کارشناسان سلامت و حوزه نیز استفاده شد. پس از مشخص شدن شاخص های اندازه گیری مولفه های سلامت جسمی، اطلاعات بر اساس مدل آنتروپی شانون جمع آوری و تجزیه و تحلیل شدند و بر اساس همین مدل، میزان توجه به هر یک از مولفه های سلامت جسمی در متن قرآن کریم بررسی شد.

### نتایج

یافته های این پژوهش شامل تحلیل کمی و کیفی متن قرآن کریم بر اساس مؤلفه های سلامت جسمی می باشد. ابتدا مجموعه فراوانی های به دست آمده بر حسب هر مؤلفه تهیه گردیده و براساس مرحله اول روش آنتروپی شانون به صورت داده های بهنجار شده در آمده اند. سپس بر اساس مرحله دوم روش آنتروپی شانون مقدار عدم اطمینان داده های حاصل از جداول مذکور به ترتیب در جداول آورده می شوند و بعد بر اساس مرحله سوم روش آنتروپی شانون ضریب اهمیت اطلاعات به دست می آید. تا بدین طریق مشخص شود که بطور کلی بیش ترین توجه و اهمیت به کدام مؤلفه تعلق دارد. همچنین نتیجه کدگذاری انجام شده در پژوهش حاضر حدود ۱۴۶ مضمون پایه بود که با استفاده از روش مقایسه منظم در قالب ۱۹ مضمون اصلی سازمان دهنده دسته بندی شدند.

جدول ۱ نشان می دهد که از بررسی مولفه های سلامت جسمی از منظر قرآن امر به خوردن چیزهای پاکیزه و حلال با فراوانی مطلق ۹، فر ستادن آب برای نوشیدن و سیراب کردن انسان با فراوانی مطلق ۱۳، حرام و ممنوع بودن گوشت مردار با فراوانی مطلق ۴، ممنوعیت خوردن گوشت خوک با فراوانی مطلق ۴، ممنوع بودن خوردن خون با فراوانی مطلق ۴، قرار دادن شیر حیوانات اهلی برای تغذیه با فراوانی مطلق ۴،

تحلیل محتوا مراحل مختلفی طی می شود. از جمله این مراحل می توان سه مرحله عمده زیر را ذکر نمود:

- ۱- مرحله قبل از تحلیل (آماده سازی و سازمان دهی)
- ۲- بررسی مواد (پیام)
- ۳- پردازش نتایج (۱۶)

کانون توجه این پژوهش بر مرحله سوم تحلیل محتوا یعنی پردازش داده های جمع آوری شده از پیام می باشد. یعنی پس از رمز گذاری پیام و مقوله بندی آن، اطلاعات بدست آمده تحلیل شدند. امروزه، فنون بسیاری در این خصوص ارائه شده است که اساس آنها بر درصد گیری از فراوانی مقوله ها می باشد. روش تحلیل وزن شاخص ها (Shannon Entropy) در تئوری اطلاعات، شاخصی است برای اندازه گیری عدم اطمینان که به وسیله، یک توزیع احتمال بیان می شود. بر اساس این روش که به مدل جبرانی مشهور است، محتوای طرح از نظر پاسخگو (کل متن قرآن کریم) و شانزده مؤلفه اصلی سلامت جسمی مورد بررسی قرار گرفت. روایی مولفه های سلامت جسمی با استفاده از نظرات متخصصان حیطه سلامت و حوزه سنجیده شده است. برای اطمینان از صحت و درستی از نتایج تحلیل ها، اسناد بالا دستی علاوه بر محقق؛ توسط هشت نفر دیگر که متخصص در زمینه سلامت و حوزه بودند، نیز مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت و به منظور برداشت یکسان از فرم تحلیل محتوا، همکاران پژوهش در ارتباط با سلامت جسمی، مولفه های آن و واحدهای تحلیل با یکدیگر هماهنگ شدند.

لازم به ذکر است، در محاسبه JE مقادیر JiP که برابر صفر باشد به دلیل بروز خطا و جواب بی نهایت در محاسبات ریاضی با عدد بسیار کوچک ۰/۰۰۰۰۰۱ جایگزین شده است. JW شاخصی است که ضریب اهمیت هر مقوله یک پیام را مشخص می کند. از طرفی با توجه به بردار W، مقوله های حاصل از پیام را نیز رتبه بندی کرده ایم، همچنین در این پژوهش سعی شد مولفه های سلامت جسمی در متن

۴۷ و شفابخشی و تغذیه قرار دادن عسل با فراوانی مطلق ۱، دارای بیشترین و کمترین فراوانی می باشند که با نتایج پژوهش‌های سروسستانی (۲۰۱۵)، جعفرپورتازنگ (۲۰۱۵)، میرباقری (۲۰۱۲)، نورمحمدی (۲۰۲۲)، نصیری (۲۰۱۳) و معزدی (۲۰۱۶) همخوانی دارد (۷-۹، ۱۷-۱۸). با ید در نظر داشت که تعریف ما از سلامت جسمی در نگاه اول به معنای توانمند بودن بدن برای فعالیت‌های روزانه و حفظ انرژی برای موارد اضطراری و دوری از بیماری‌ها و تناسب کلی جسمی است را شامل می‌شد و ما در نگاه اول مصداق‌های توجه به سلامت جسمی را در وجود تمرین و نرمش منظم در برنامه روزانه، تنظیم حجم و نوع غذا متناسب با نوع فعالیت‌ها می‌دانستیم اما بعد از مطالعه آیات قرآن کریم و روایات معصومین و تعریف سازمان بهداشت جهانی، متوجه شدیم که تندرستی تنها فقدان بیماری یا نواقص دیگر در بدن نیست بلکه نداشتن هیچ‌گونه مشکل روانی، اجتماعی، اقتصادی و سلامت جسمانی برای هر فرد جامعه است و سپس در یافتیم که قرآن کریم تمامی عوامل‌هایی که منجر به سلامت جسمانی می‌گردد را بیان نموده است که استخراج همه آنها را در یافته‌ها و جدول مربوط به آنها آوردیم. با توجه به نتایج تحلیل می‌توان چنین نتیجه گرفت که در قرآن کریم به مولفه‌های سلامت از ابعاد مختلف پرداخته شده است. در حالی که در اسناد بالا دستی از جمله (دستورالعمل‌ها در حوزه سلامت، طرح تحول نظام سلامت) توجه و برنامه ریزی لازم جهت آموزش و آشنایی با مولفه‌های سلامت جسمی نشده است، لذا در این راستا با توجه به ضعف اسناد بالا دستی در نظام آموزشی جمهوری اسلامی ایران در زمینه تربیت مولفه‌های سلامت جسمی در ابعاد مختلف، مورد غفلت واقع شده اند.

### نتیجه گیری

قرآن کریم در آیه ۳۲ سوره مائده به ارزش سلامت جسمی فرد پرداخته و ارزش حیات انسان را بسیار والا دانسته و به طوری که ارزش حیات یک بشر را معادل ارزش حیات و

رویابیدن انواع میوه‌ها و گیاهان برای تغذیه با فراوانی مطلق ۴۷، حلال و جایز بودن استفاده از گوشت حیوانات اهلی حلال گوشت با فراوانی مطلق ۱۴، حلال بودن ماهی از آبیان (غذاهای دریایی) با فراوانی مطلق ۳، شفابخشی و تغذیه قرار دادن عسل با فراوانی مطلق ۱، استفاده از پوست حیوانات برای پوشش اندام بدن انسان با فراوانی مطلق ۲، مرکب قرار دادن حیوانات با فراوانی مطلق ۳، دستور نگاه به غذا با فراوانی مطلق ۱، نزول لباس برای پوشش اندام انسان با فراوانی مطلق ۵، تحریم شراب با فراوانی مطلق ۴، شیر مادر برای تغذیه کودک با فراوانی مطلق ۴، وضوگرفتن، تیمم کردن و غسل کردن با فراوانی مطلق ۲، روزه گرفتن با فراوانی مطلق ۱۳، بهداشت فردی با فراوانی می‌باشند که در بین این مولفه‌ها، مضمون رویابیدن انواع میوه‌ها و گیاهان برای تغذیه (با فراوانی مطلق ۴۷ بار) بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده است. بنابراین بر اساس نتایج بدست آمده مشخص می‌شود که در بین مولفه‌های سلامت جسمی از منظر قرآن، بیشترین ضریب اهمیت رویابیدن انواع میوه‌ها و گیاهان برای تغذیه (۰/۰۵۵) و کمترین ضریب اهمیت به شفابخشی و تغذیه قرار دادن عسل با مقدار (۰/۰۳۴) است.

### بحث

پژوهش حاضر به منظور بررسی مولفه‌های سلامت جسمی در قرآن انجام پذیرفت، با توجه به تحلیل محتوای متون از مجموع بررسی کل قرآن کریم، ۷۳ فراوانی مطلق مربوط به ۱۹ مولفه اصلی می‌باشد. یافته‌های حاصل از فراوانی مطلق مولفه‌ها نشان داده است در حالی که به برخی از مولفه‌ها به نسبت سایر مولفه‌ها توجه بیشتری شده است در مقابل برخی از مولفه‌ها مورد توجه کمتری قرار گرفتند. مولفه‌های سلامت جسمی از توزیع نرمال برخوردار هستند. همچنین فراوانی به دست آمده، در بررسی مولفه‌های سلامت جسمی از منظر قرآن نشان می‌دهد که به ترتیب رویابیدن انواع میوه‌ها و گیاهان برای تغذیه با فراوانی مطلق

جسمی مطلوبی برخوردار باشد که از این جهت همواره پروردگار عالم در سطح قرآن کریم و ائمه اطهار (ع) نیز به صورت روایات بدان تاکید داشته و توصیه نموده است. به طور کلی برنامه ریزان در حوزه دین و آموزش بهداشت و ارتقای سلامت باید با نگاهی نظام مند و جامع نگر به موضوع سلامت جسمی بنگرند و با انتقال آموزه های دینی به تربیت افرادی همت گمارند که مباحث مذهبی را از همان اوان کودکی با آگاهی و آمادگی لازم پذیرا باشند.

### تشکر و قدردانی

این مقاله مستخرج از عنوان طرح "طراحی و اعتبار سنجی مولفه های سلامت از منظر قرآن و روایات" و با شناسه اخلاق IR.IAU.ARDABIL.REC.1401.166 می باشد. نویسندگان بر خود لازم می دانند از تمامی اساتید دانشکده دانشگاه های علوم پزشکی اردبیل تقدیر و تشکر به عمل آورند.

تضاد منافع: بدینوسیله نویسندگان اعلام می کنند که این اثر حاصل یک پژوهش مستقل بوده و هیچگونه تضاد منافی با سازمان ها و اشخاص دیگر ندارد.

زندگی کل بشریت دانسته است. قرآن کریم در بیانی از جمله موارد موثر در سلامت جسمی را سلامت تغذیه آن دانسته و رویانیدن انواع میوه ها و گیاهان برای تغذیه را جزو موثرترین عوامل در جهت سلامت جسمی دانسته است. به طوری که عامل تغذیه و به ویژه رزق و روزی حلال در دین مبین اسلام از چنان جایگاه والایی برخوردار است که در موارد متعددی در جای جای قرآن بدان اشاره شده است. از سویی نیز ائمه اطهار (ع) به خوردن رزق و روزی پاکیزه و حلال تاکید داشته و همواره خوردنی های حلال و تمیز را برای سلامتی جسمانی امری ضروری و لازم دانسته است. در این راستا امام باقر (ع) به عنوان امام ششم شیعیان در بیان اهمیت خوردنی پاک و حلال چنین بیان می دارد: «اگر روزی پیامبران را خواهان هستید بگویید: پروردگارا روزی حلال و تمیز را از تو می خواهم». از سویی اسلام به عنوان دینی کامل و جامع به اهمیت سلامت جسمانی از منظر دستورات لازم بهداشتی نیز اشاره داشته و بدان اهمیت داده است. به طوری که در آیه ۲۲۲ سوره بقره که متن آیه آن عبارت است از: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» به اهمیت پاکیزگی و بهداشت پرداخته و بیان می کند که خداوند توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست می دارد. از این سو می توان بیان داشت هدف حق باری تعالی از رعایت اصول بهداشتی تامین سلامتی فرد بوده و سلامتی جسم را بسیار پراهمیت می داند که تابع امر بهداشت است. شایان توجه است که شستن دست و صورت همواره موجب بهداشت جسمی شده و به تبع آن نیز با سلامت جسمی رابطه قوی داشته و موجب می شود که شخص از سلامت

جدول ۱- توزیع فراوانی و مقدار داده های به هنجار شده مربوط به سلامت جسمی از منظر قرآن کریم: مطالعه شناسایی و واکاوی مولفه های سلامت جسمی از منظر قرآن

ردیف	آیات	مضامین	فراوانی	داده های بهنجار	ضریب اهمیت (wj)
۱	بقره ۵۷-۱۶۸-۱۷۲-مانده ۸۸-طه ۸۱-اعراف ۱۶۰-انفال ۶۹-نحل ۱۱۴- مومنون ۵۱	امر به خوردن چیزهای پاکیزه و حلال	۹	۰/۰۷۳	۰/۰۶
۲	نحل ۱۰-فرقان ۴۹-مرسلات ۲۷-جن ۱۶-اعراف ۱۶۰-بقره ۶۰-حجر ۲۲- واقعه ۶۸-سجده ۲۷-شعرا ۱۵۵-ص ۴۲-توبه ۱۹-فاطر ۱۲	فرستادن آب برای نوشیدن و سیراب کردن انسان	۱۳	۰/۱۰۶	۰/۰۹
۳	مانده ۳-انعام ۱۴۵-نحل ۱۱۵-بقره ۱۷۳	حرام و ممنوع بودن گوشت مردار	۴	۰/۰۳۲	۰/۰۲
۴	بقره ۱۷۳-مانده ۳-انعام ۱۴۵-نحل ۱۱۵	ممنوعیت خوردن گوشت خوک	۴	۰/۰۳۲	۰/۰۲
۵	بقره ۱۷۳-مانده ۳-انعام ۱۴۵-نحل ۱۱۵	ممنوع بودن خوردن خون	۴	۰/۰۳۲	۰/۰۲
۶	نحل ۵-۶۶-مومنون ۲۱-یس ۷۳	قرار دادن شیر حیوانات اهلی برای تغذیه	۴	۰/۰۳۲	۰/۰۲
۷	بقره ۵۷-انعام ۱۴۱-اعراف ۱۶۰-نحل ۱۱-۶۷-مومنون ۱۹-یس ۳۳-۳۵- عبس ۲۷-۲۸-۲۹-۳۱-انعام ۹۹-الرحمن ۶۸-تین ۱-بقره ۲۶۶-رعد ۴- کهف ۲۳-یس ۳۴-نبأ ۲۳-اسراء ۹۱-بقره ۶۱-انبیاء ۴۷-لقمان ۱۶-مریم ۵- شعرا ۱۴۸-ق ۹-۱۰-الرحمن ۱۱-ق ۷-مریم ۲۵-الرحمن ۱۲-انسان ۱۷- صافات ۱۴۶-طه ۸۰-واقعه ۲۹-یونس ۲۴-کهف ۴۵-طه ۵۳-اعراف ۵۸-نبأ ۱۵- لقمان ۱۰-نمل ۶۰-شعرا ۷۱-حجر ۱۹-مومنون ۲۰-حج ۵	رویاندن انواع میوه ها و گیاهان برای تغذیه	۴۷	۰/۳۸۵	۰/۳۵
۸	مانده ۹۶-انعام ۱۴۲-۱۴۳-۱۴۴-مانده ۱-نحل ۱۴-حج ۳۰-یس ۷۲-نحل ۵- غافر ۷۹-بقره ۵۷-اعراف ۱۶۰-طه ۸۰-مومنون ۲۱	حلال و جایز بودن استفاده از گوشت حیوانات اهلی حلال گوشت	۱۴	۰/۱۱۴	۰/۱۰
۹	نحل ۱۴-مانده ۹۶-فاطر ۱۲	حلال بودن ماهی از آبزیان(غذاهای دریایی)	۳	۰/۰۲۴	۰/۰۱
۱۰	نحل ۶۸	شفابخشی و تغذیه قرار دادن عسل	۱	۰/۰۰۸	۰/۰۰۱
۱۱	نحل ۵-یس ۷۳	استفاده از پوست حیوانات برای پوشش اندام بدن انسان	۲	۰/۰۱۶	۰/۰۰۷
۱۲	یس ۷۲-غافر ۷۹-نحل ۸	مرکب قرار دادن حیوانات	۳	۰/۰۲۴	۰/۰۱
۱۳	عبس ۲۴	دستور نگاه به غذا	۱	۰/۰۰۸	۰/۰۰۱
۱۴	اعراف ۲۶-۲۷-نحل ۱۴-انبیاء ۸۰-نحل ۸۱	نزول لباس برای پوشش اندام انسان	۵	۰/۰۴۰	۰/۰۳
۱۵	نحل ۶۷-بقره ۲۱۹-نساء ۴۳-مانده ۹۰	تحریم شراب	۴	۰/۰۳۲	۰/۰۲
۱۶	بقره ۲۳۳-لقمان ۱۴-احقاف ۱۵-طلاق ۶	شیر مادر برای تغذیه کودک	۴	۰/۰۳۲	۰/۰۲
۱۷	مانده ۶-نساء ۴۳	وضوگرفتن، تیمم کردن و غسل کردن	۲	۰/۰۱۶	۰/۰۰۷
۱۸	بقره ۱۸۳-۱۸۴-۱۸۵-۱۸۷-۱۹۶-توبه ۱۱۲-مانده ۸۹-نساء ۹۲-مانده ۹۵- مجادله ۴-مریم ۲۶-احزاب ۳۵-تحریم ۵	روزه گرفتن	۱۳	۰/۱۰۶	۰/۰۹
۱۹	ص ۴۲-انفال ۱۱-حج ۲۹-بقره ۱۲۵-مدثر ۴-بقره ۲۲۲-توبه ۱۰۸-بقره ۲۲۲- مانده ۱۰۰-اعراف ۳۱-مدثر ۵	بهداشت فردی	۱۱	۰/۰۷۳	۰/۰۷

## References

1. Ghorbanipirkani A, Qolizadeh L. Investigating some indicators of physical health of middle school male students in Gachsaran city in the academic year 2018-2019. *Journal of Medical Sciences of Islamic Azad University of Mashhad*. 2008; 5(2):99-106. [Persian]
2. Samiee Dehpagaee A. Investigating the Physical and Mental Health from the Perspective of The Holy Qur'an and Atrat and The Ways to Improve It: Systemic Review. *Quran and Medicine*. 2023; 8(1)1. URL: <http://quranmed.com/article-1-671-fa.html> [Persian]
3. Razaghi N, Hajiya B, Rashidi F. Physical and mental health of the elderly in the context of transition of population age structure: A study in Khorram Abad city. *Social Continuity and Change*. 2023; 2(1):45-67. [Persian]
4. Moqdadi MM, Javadpour M. The effect of early marriage on children's sexual health and coping mechanisms, *Medical Law Quarterly*. 2016; 40:60-31. [Persian]
5. Moslehi J. Mental Health; An approach based on Islamic teachings. *Journal of Basic Humanities Research*. 2018; 5(4):65-92. [Persian]
6. Rafiei B. Sexual education in Islam, Islamic Tarbiat Publications, 2013. [Persian]
7. Jafarpourtzanji E. Duties and Responsibilities of the Islamic Government in the field of Sexual Health of the Society, Master's Thesis, Fiqh and Fundamentals of Islamic Law, University of Qur'an and Hadith, Faculty of Sciences and Hadith. Qom, 2015.
8. Shafii Sarvestani, A. Sexual health in the Islamic society, first volume, General Directorate of Islamic Research, Media. 2015; 27-59. [Persian]
9. Dehghani A, Saieni M, Moradi zanjani H, Edrisi F. Examining the Components of Health and Physical Hygiene from the Perspective of the Qur'an and Hadiths. *Seraje Monir*. 2022; 13(44):221-248. doi: 10.22054/ajsm.2022.62263.1723
10. Mirbagheri M, et al. Studying the status and design of interventions to maintain and promote sexual health, Iranians, Tehran: Social Components of Health Research Group, 2012. [Persian]
11. Elahian Z, Kohsari A. Islamic Spiritual health, the basis of the Islamic-Iranian model of progress, Fars News website, 2018. work link: <http://fna.ir/dasvdp>. [Persian]
12. Jafarzadeh Dashblag D, Nasralzadeh MJ. Assessing social health in Iran and the world and presenting a multi-layered strategic model for the realization of social health with an emphasis on effective foundations and infrastructures, *Iran Social Development Studies*. 2022; 13(51):33-52. [Persian]
13. Kafi Kalini Muhammad bin YI, Ghafari AA, Akhundi M. The effects of religion and spirituality on physical and mental health: The effects on cardiovascular health. *Rooyesh*, 2016; 5(2):93-114. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-329-fa.html>
14. Iman MT, Aghapour I. Angularization technique in humanities research. *Methodology of humanities (field and university)*. 2009;13(52):25-43. [Persian]
15. Ranjdoust S, Ahmadi K, Azimi M. Content analysis of English high school textbooks based on Shannon entropy method. *Educ Strategy Med Sci*. 2022; 15(5):523-535. RL:<http://edcbmj.ir/article-1-2036-fa.html>. [Persian]
16. Noormohammadi G. The Role of Religious Spirituality on Physical Health. *Quran and Medicine* 2022; 6(4):62-71, URL: <http://quranmed.com/article-1-597-fa.html>
17. Nasiri M, et al. Investigation of the Therapeutic Properties of Qur'anic Fruits and Their Compatibility with the New Findings of Medical Sciences. *Researches of Science and Religion*. 2013; 5(1):134. [Persian]
18. Mo'azedi K. Islamic Lifestyle with the Approach of Physical Health from the Perspective of Traditions. Qom: University of Islamic Studies, 2016.

## Identifying and Analyzing the Components of Physical Health from the Perspective of the Qur'an and Hadiths with Shannon Entropy

Adil Hamidvand<sup>1</sup>, Behnam Behari<sup>2\*</sup>, Mohammad Azimi<sup>3</sup>

1- Ph.D. Student, Department of Quran and Hadith Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran

2- Ph.D. Assistant Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran

3- Ph.D. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran

\*Corresponding Author: bahariodlo@gmail.com

Received: May 13, 2023

Accepted: May 21, 2024

### ABSTRACT

**Background and Aim:** The soul and body of a person are one of the noblest subjects that require a person to study and reflect on. In this regard, the Holy Qur'an and Atrat, in addition to their basic purpose, which is to guide humanity to salvation, have also explained the issues essential for improving the quality of worldly life. Undoubtedly, the physical health of individuals and human societies is one of the most important concerns of contemporary wise people. In this research, different aspects of physical health are discussed. The objective of this study was to examine the components of physical health from the perspective of the Qur'an and hadiths.

**Materials and Methods:** This study was an applied research carried out in two stages. The first stage was a descriptive and analytical qualitative study. The triangulation method was used to extract and compile the materials, that is, the study was done by referring to the foundations of the Qur'an and the narrations of the innocents (PBUH) as well as using the related research and theoretical foundations. In the second stage the content analysis method was used to check the frequency and importance of physical health components in the Quran. The content of the research project was examined from the point of view of the respondent (the text of the Holy Quran) and nineteen main components in the area of physical health.

**Results:** Data analysis showed the absolute frequencies (A.F.) of the components of physical health from the perspective of the Qur'an to be as follows: (A). Components with an A.F. of 1: 1. Commanding people to look at foods; 2. Consumption of honey as a health promoting food; (B). Components with an A.F. of 2: 1. using animal skin to cover human body parts; 2. Abulition (*ghosl*), ablution before prayer (*vozoo*), abulition with earth or sand (*tayammom*); (C). Components with an A.F. of 3: 1. placing animals in a special place; 2. being halal the consumption of aquatic animals and plants (sea foods); (D). Components with an A.F. of 4: 1. prohibition (being haram) of eating the meat of dead animals; 2. eating decayed bodies of dead animals; 3. the prohibition of eating pork; 4. the prohibition of drinking blood; 5. allowing the milk of domestic animals for feeding; 6. prohibition of wine; 7. breastmilk to feed infants; (E). Components with an A.F. of 5: wearing clothes to cover the human body; (F). Components with an A.F. of 9: eating clean and halal foods; (G). Components with an A.F. of 13: 1. sending water for drinking and quenching people; 2. fasting; (H). Components with an A.F. of 14: being halal (allowed to be eaten) and permissible the consumption of the meat of halal domestic animals; (I). Components with an A.F. of 47 (the highest A.F.): growing all kinds of fruits and plants for feeding.

**Conclusion:** The findings of this study show that among the components of physical health from the perspective of the Qur'an, the highest and the lowest coefficients of importance were growing all kinds of fruits and plants for feeding (0/055) and consumption of honey as a health promoting food (0/034), respectively.

**Keywords:** Content Analysis, Physical Health, Quran and Hadiths

