

بررسی سلامت جسم و روان در آموزه‌های دینی از منظر شهید مطهری

رسول محمدجعفری^{۱*}، مهدیه حیدری نسب^۲

چکیده

زمینه و هدف: شهید مطهری از برجسته‌ترین دانشمندان معاصر است. آثار وی مجموعه‌ای ارزشمند هستند که در آن‌ها علوم مختلف اسلامی، مانند: فقه، اصول، فلسفه، اخلاق، تاریخ و جامعه‌شناسی به صورت دقیق و عمیق مورد مطالعه و پژوهش قرار گرفته‌اند. یکی از موضوعات پر دامنه در آثار وی، مسئله سلامت است. نظر به اهمیت موضوع، هدف پژوهش حاضر بررسی سلامت جسم و روان در آموزه‌های دینی از منظر شهید مطهری است.

روش بررسی: این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی از نوع تحلیل مفهومی و اسنادی، با بهره‌گیری از مجموعه آثار و یادداشت‌های شهید مطهری و استناد به آیات و روایات صورت گرفته است. از جامعه تحقیق، نمونه‌ها به صورت هدفمند و با توجه به هدف پژوهش، در برگه‌یادداشت‌ها نوشته شده‌اند، آن‌گاه برگه‌یادداشت‌ها در جدول تحقیق قرار گرفته و سپس تبیین گردیده‌اند.

یافته‌ها: یافته‌های تحقیق حکایت از آن داشت که استاد مطهری سلامتی را عدم بیماری و وجود تعادل در بدن تعریف کرده است که مطابق با تعریف سلامتی در طب سنتی است. وی سلامتی را به جسم و بدن محدود نمی‌داند. در این پژوهش مباحث مرتبط با سلامت جسمی و روانی در آثار شهید مطهری، استخراج و تبیین شده است.

نتیجه‌گیری: به باور شهید مطهری، مبنای احکام پنج‌گانه در امور مانند خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها بر اساس سود و زیان آن‌ها برای بدن انسان است و بر پایه آموزه‌های اسلامی رعایت بهداشت از نظر اسلام واجب است. همچنین از منظر وی، اخلاق، سلامت روان، قوی‌پروری و میانه‌روی در تغذیه از عوامل مؤثر در سلامت جسم هستند و ایمان، اخلاق، عبادت و کار از عوامل مؤثر در سلامت روان می‌باشند.

کلمات کلیدی: شهید مطهری، سلامت جسم، سلامت روان، آموزه‌های دینی

۱. نویسنده مسئول. دانشیار علوم قرآن و حدیث، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، ایران. m.jafari@shahed.ac.ir
 ۲. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، ایران. mahdieheydari777@gm ail.com

مقدمه

در میان متفکران و اندیشمندان اسلامی در دوره معاصر، یکی از چهره‌های برجسته علمی - که ابعاد گوناگون معارف و آموزه‌های اسلامی را با تحقیقات گسترده و تسلط کم‌نظیر بر علوم اسلامی به روشنی بیان داشته است - شهید مرتضی مطهری است. بی‌شک، آثار وی مجموعه‌ای ارزشمند هستند که در آن‌ها علوم مختلف اسلامی، مانند: فقه، اصول، فلسفه، اخلاق، تاریخ و جامعه‌شناسی به صورت دقیق و عمیق مورد مطالعه و پژوهش قرار گرفته‌اند. یکی از موضوعات پر دامنه در آثار شهید مطهری - که درباره آن از منظر آموزه‌های دینی بحث به میان آمده است - مسئله سلامت است. علت توجه شهید مطهری به این موضوع، وجود آیات قرآن و روایات فراوان از معصومان (ع) درباره سلامت و نقش اثرگذار آن در دستیابی به سعادت دنیا و آخرت هست. از آن‌جا که شهید مطهری استادی جامع و صاحب‌نظر در علوم اسلامی بوده است، شایسته است به بررسی و تحقیق موضوع سلامت در آثار استاد شهید پرداخته شود. درباره سلامت در آموزه‌های دینی پژوهش‌های متعددی انجام شده است. هر کدام از آن‌ها از منظری، سلامت را مورد مطالعه قرار داده‌اند. برای نمونه، در پایان‌نامه «نقش اخلاق در سلامت جسم و روان از منظر آیات و روایات» به بررسی نقش فضائل و رذائل اخلاقی در سلامت جسم و روان با توجه به آیات و روایات پرداخته شده است. در پایان‌نامه «نقش عبادت در سلامت جسم و روان از منظر آیات و روایات» به بررسی نقش عبادت بر سلامت جسم و روان از دیدگاه آیات و روایات بحث گردیده است، اما پژوهشی که سلامت جسم و روان را در آموزه‌های دینی از منظر شهید مطهری مورد بررسی قرار دهد سامان نیافته است. نظر به اهمیت مسئله، هدف این پژوهش بررسی سلامت جسم و روان در آموزه‌های دینی از منظر شهید مطهری است.

مواد و روش‌ها

این پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی از نوع تحلیل مفهومی و اسنادی با بهره‌گیری از مجموعه آثار و یادداشت‌های شهید مطهری

صورت گرفته است. از جامعه تحقیق، نمونه‌ها به صورت هدفمند و با توجه به هدف پژوهش در برگه‌یادداشت‌ها نوشته شده‌اند. جامعه تحقیق مجموعه آثار و یادداشت‌های شهید مطهری بوده است. برای به دست آوردن نمونه‌های هدفمند، از این واژه‌های کلیدی استفاده شده است: بهداشت، سلامت، صحت، جسم، جسمی، روان، روانی، روح، روحی، اختلال، بیمار، بیماری، پزشک، طبیب، طبی. با استفاده از واژگان یادشده، سخنان شهید مطهری درباره سلامت جسم و روان در آموزه‌های دینی از نرم افزار مجموعه آثار شهید مطهری (ساخته شده در مؤسسه نور) استخراج گردید. سخنان وی در چهار طبقه: ۱- تعریف سلامتی، ۲- اهمیت سلامتی در اسلام، ۳- سلامت جسم، ۴- سلامت روان، تقسیم‌بندی گردیده و کدها و زیرکدهای هر یک تعیین شدند. پس از ترسیم جدول برای طبقه‌ها، کدها و زیرکدها، به تبیین آن‌ها پرداخته شد. روش مورد استفاده برای تحلیل داده‌ها، کیفی است.

تحلیل یافته‌ها

تعریف سلامتی

شهید مطهری در تعریف سلامتی نوشته است: «مرض چیزی نیست جز نبودن سلامتی و آنچه که در بدن انسان اصل است همان تعادل و سلامتی است و اگر در اثر نامیزانی طبایع مرضی پیش آمد خواه ناخواه به اصل اولیه که سلامتی باشد برخواهد گشت» (۱). این تعریف مطابق با تعریف طب سنتی از سلامتی است که برای انسان چهار طبع مخالف دموی، بلغمی، صفراوی و سوداوی قائل است و اعتقاد دارد که هرگاه این چهار طبع مخالف در حال تعادل باشند فرد سالم است و زمانی که تعادل میان طبایع چهارگانه مختل شود بیماری عارض می‌شود (۲). مهم‌ترین و مشهورترین تعریف سلامت، مربوط به تعریف سازمان بهداشت جهانی است. به این دلیل که در هر کتاب، مقاله و پایان‌نامه‌ای که در مورد سلامت به تحقیق پرداخته شده است، این تعریف وجود دارد: سلامتی فقدان بیماری و نقص عضو نیست بلکه برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی است (۳).

یافته‌های تحقیق

طبقه	کد	زیر کد	گزاره‌ها (سخنان استاد مطهری)
تعریف سلامتی	سلامت جسمی	تعال و سلامتی	بیماری چیزی جز فقدان سلامتی نیست و آنچه که در بدن انسان، اصل است همان تعادل و سلامتی است.
اهمیت سلامتی در اسلام	سلامت روان مبنای حرام، مکروه و مستحب وجوب بهداشت	تعادل و توازن عناصر روحی سود و زیان به جسم	صحت و سلامت خلق و روح انسان یک امر نسبی نیست و به تعادل و توازن عناصر روحی برمی‌گردد. برخی زیان‌ها، مهم و برخی دیگر کم اهمیت هستند؛ یعنی زبان آن قدر کم است که قابل اعتنا نیست. در این صورت حکم آن، مکروه ذکر می‌شود یا ترک آن، مستحب بیان می‌گردد؛ ولی اگر چیزی زیان‌ش قطعی باشد، از نظر اسلام حرام است.
فرهنگ توسعه طب عدم طلب بیماری	ایجاد بیمارستان‌ها تسلیم خداوند بودن	از نظر اسلام بهداشت واجب است. در زمان پیامبر (ص)، طبیعتی به نام حارث بود که در دانشگاه جندی شاپور تحصیل کرده بود. پیامبر (ص) به اصحاب خود توصیه کرد که نزد این طبیب رفته و از او استفاده کنند.	
اهمیت سلامت جسمی عوامل سلامت جسم	حدیث پیامبر (ص) اخلاق سلامت روان	گناه و طاعت، توبه و پرده‌داری، عدل و ظلم، نیکوکاری و بدکاری، دعا و نفرین و مانند این‌ها از اموری می‌باشند که در عمر، سلامت و روزی مؤثر می‌باشند. پیامبر (ص) بارها سلامتی را نعمتی بزرگ گوشزد فرموده است.	
سلامت روان	ارتباط جسم و روان بیماری روان	تأثیر متقابل جسم و روان تعریف بیماری روان	تن‌پروری و کاهش سلامت اگر انسان بسیار در پی پرورش تن به معنای نفس‌پروری باشد به جسمش زیان می‌رساند. آدم نفس‌پرور فقط درباره شکمش فکر می‌کند که لذت شکم را هر چه بیشتر ببرد، کسی که می‌خواهد جسمش را سالم نگه دارد نمی‌تواند این گونه باشد، باید با شکم پرستی مبارزه کند. قوی‌پروری باید از روش قوی‌پروری پیروی کرد، یعنی کودک را در معرض میکروب‌های پرخطر قرار نداد، در عین حال بدنش در حالت مبارزه با میکروب‌های ضعیف است تا بتواند در مقابل میکروب‌های زیان‌آور مقاوم باشد.
سلامت روان	اهمیت سلامت روان عوامل سلامت روان	برتری سلامت روان دشواری درمان روان ایمان	در سلامت بدن یک اصل وجود دارد که سرچشمه همه خوبی‌ها است و آن ترک پرخوری است. روح سالم، شرط استفاده از موهبت‌های زندگی است و دین، شرط روح سالم است. انسان همان‌طوری که به سلامت بدن نیاز دارد به سلامت روح نیز نیاز دارد. بهداشت و معالجه روح مشکل‌تر و پرهیز و ختم‌تر از معالجه بدن آنان است.
		اخلاق عبادت کار	بسیاری از چیزهایی که فساد اخلاق شمرده می‌شود، بیماری روانی هستند؛ یعنی از نظر علم، آن‌ها را بیماری می‌شمارند. تجربه نشان داده است که افراد سرگرم و دلخوش به عبادت و سحرها به عبادت و مناجات می‌پردازند. روحشان از بار عقده‌ها خالی است. بهداشت روانی انسان به کار بستگی دارد و انسان بیکار به بیماری دچار می‌شود.



واجب است. در زمان خود پیغمبر، طبیعی بود به نام حارث بن کله، از اطبائی که در دانشگاه جندی شاپور تحصیل کرده بود. پیغمبر به اصحاب خود نوشته بود که بروید پیش این طبیب و از او استفاده کنید. علاوه بر این، کار بسیار مهمی که تمدن اسلامی کرده است توسعه طب و بهداشت و ایجاد بیمارستان‌ها بوده است. اساساً بیمارستان‌های عمومی و بزرگ برای اولین بار در جهان اسلام تأسیس شد؛ یعنی قبل از دنیای اسلام تاریخ نشان نمی‌دهد بیمارستان‌های عمومی به این صورت وجود داشته باشد» (۶). طبق آموزه‌های دینی در هیچ شرایطی - حتی برای تعالی ایمان - شایسته نیست انسان از خداوند بیماری بطلبد یا آن را بر سلامتی ترجیح دهد. استاد مطهری با نقل روایتی از گفتگوی امام باقر (ع) با جابر بن عبدالله انصاری، این اصل را تبیین می‌کند: «امام باقر (ع) تشریف بردند به عیادت جابر بن عبدالله انصاری صحابه بزرگ پیغمبر اکرم که پیر شده بود و اواخر عمرش بود. فرمود: جابر حالت چطور است؟ عرض کرد: یا بن رسول الله! در حالی هستم که فقر را بر غنا و بیماری را بر سلامت و مرگ را بر زندگی ترجیح می‌دهم. حضرت فرمود: ولی ما اهل بیت چنین نیستیم. ما هر چه خدا برایمان بخواهد همان را دوست داریم. هر چه خدا به ما بدهد ما به وظیفه‌مان در مورد آن عمل می‌کنیم. اگر خدا به ما ثروت بدهد همان را دوست داریم، اگر فقر بدهد همان را دوست داریم و اگر سلامت یا بیماری بدهد همان را دوست داریم (۱). مؤید این سخن و روایت، روایات دیگری است که در کتاب‌های حدیثی نقل شده است، از جمله آن که پیامبر (ص) نزد بیماری آمدند و فرمودند: چطور هستی؟ عرضه داشت: نماز مغرب را گذاردم و سوره قارعه را خواندم و دعا کردم: خدایا! اگر نزد تو گناهی دارم که با آن در آخرت من را عذاب می‌کنی در این دنیا عقوبتم نما. بدین سبب چنین هستم که مشاهده می‌کنی. پیامبر (ص) فرمودند: دعای بدی کردی، چرا دعا نکردی: «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَ قِنَا عَذَابَ النَّارِ» (بقره: ۲۰۱)، حضرت برای وی دعا کرد و او شفا یافت (۷).

از نظر استاد مطهری، سلامتی به جسم و بدن محدود نمی‌شود، چنان‌که آموزه‌های دینی نیز بر این موضوع رهنمون هستند و در آثار شهید مطهری نیز این موضوع منعکس شده است و از آن به تفصیل سخن خواهد آمد. متفکر شهید در تبیین سلامت در دو بُعد جسمی و روانی نوشته است: «صحت و سلامت بدن یک امر نسبی نیست بلکه به تعادل ترکیبات بدن برمی‌گردد، صحت و سلامت خلق و روح انسان هم یک امر نسبی نیست و به تعادل و توازن عناصر روحی برمی‌گردد» (۴). در این تبیین، تعادل ترکیبات بدن و توازن عناصر روحی، نشان‌گر سلامت روان دانسته شده است. نکته قابل توجه در این سخن، آن است که سلامتی امری نسبی تلقی نگردیده است؛ بدین معنا که سلامتی با امری دیگر مقایسه گردد و به سبب برتری یا تمایزی که در آن وجود دارد، سلامتی تلقی گردد.

اهمیت سلامتی در اسلام

از موضوعات مهمی که شهید مطهری به آن پرداخته است، اهمیت سلامتی در اسلام است. وی مبنای احکام پنج‌گانه فقهی (واجب، مستحب، حرام، مکروه و جایز) در خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها و ... را بر اساس سود و زیان آن‌ها برای بدن انسان بیان کرده است: «یکی از مسلمات فقه آن است که بسیاری از امور به این دلیل تحریم شده‌اند که برای جسم انسان ضرر دارند و یک اصل کلی برای فقها مطرح است که هر چیزی که محرز بشود که برای جسم انسان مضر است، قطعاً حرام است. البته این را هم می‌گویند که زبان‌ها بعضی معتد به هستند و بعضی غیر معتد به؛ یعنی زیان آن‌قدر کم است که قابل اعتنا نیست، در این صورت حکم آن، مکروه ذکر می‌شود یا می‌گویند ترکش مستحب است ولی اگر یک چیزی زیانش قطعی باشد و مسلم بشود که زیان دارد، از نظر اسلام قطعاً حرام است» (۵). شهید مطهری بر پایه آموزه‌های اسلامی و با یادکرد روایتی از سیره پیامبر (ص) رعایت بهداشت از نظر اسلام را واجب دانسته است و فرهنگ توسعه طب و بهداشت و ایجاد بیمارستان‌ها را در تمدن اسلامی یادآور شده است: «از نظر اسلام بهداشت

سلامت جسم

سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر زیست‌شناسی، عمل مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آن‌ها با هم نشانه سلامت جسمی است. ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتهای کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضای بدن توسط خود فرد، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر، برخی از نشانه‌های سلامت جسمی هستند (۲).

بعد سلامت جسم در آثار شهید مطهری فراوان بحث شده است، وی درباره اهمیت سلامت جسم در اسلام نوشته است: «دشمن دیگر انسان بیماری است. بیماری، سعادت و نشاط و خوشی زندگی انسان را از انسان می‌گیرد. نقطه مقابل آن سلامتی است که نعمت بزرگ خداست. حدیثی به این تعبیر معروف است: «نِعْمَتَانِ مَجْهُولَتَانِ الصَّحَّةُ وَ الْأَمَانُ»: «دو نعمت است که مردم توجه ندارند و مجهول‌القدرند، یکی سلامت و دیگری امان و امنیت». پیامبر اکرم (ص) مکرر صحت را به عنوان یک نعمت بزرگ گوشزد فرموده و می‌داند که از نظر اسلام کاری که سلامت انسان را به نحوی به خطر بیندازد حرام است» (۸).

عوامل سلامت جسم

استاد مطهری در آثار خود به عوامل مؤثر در سلامت جسم پرداخته و در سخنرانی‌ها و نوشته‌هایش آن‌ها را بیان کرده است. از نظر وی: اخلاق، سلامت روان، تن‌پروری، قوی‌پروری و میانه‌روی در تغذیه، عوامل اثرگذار در سلامت جسم هستند که توضیح هر یک از آن‌ها به صورت جداگانه در ادامه مطرح می‌گردد.

نقش اخلاق در سلامت جسم

پیراستگی از رذیلت‌ها و بدی‌های اخلاقی و آراستگی به فضیلت‌ها و خوبی‌های اخلاقی از عوامل اثرگذار در سلامت جسم هستند. شهید مطهری در کتاب «انسان و سرنوشت» نوشته است:

«به طور کلی گناه و طاعت، توبه و پرده‌داری، عدل و ظلم، نیکوکاری و بدکاری، دعا و نفرین و امثال این‌ها از اموری می‌باشند که در سرنوشت بشر از نظر عمر و سلامت و روزی مؤثر می‌باشند» (۹). شهید مطهری از امام علی (ع) درباره نقش تقوا در سلامت جسم نقل کرده است: «دَوَاءُ دَاءِ قُلُوبِكُمْ وَ شِفَاءُ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ» (۱۰): «دوای بیماری روحی و شفای امراض جسمانی شما است»، آن‌گاه در توضیح این روایت نوشته است: «معلوم است که ایمان، گرد و قرص و کپسول نیست. اثرش در سلامت جسم و جان وقتی فهمیده می‌شود که انسان بداند که آدم با ایمان، روحی مطمئن‌تر و اعصابی آرام‌تر و قلبی سالم‌تر دارد؛ دائماً در فکر نیست کجا را ببرد و کجا را بخورد. اگر دیگران به نوایی رسیدند از حسادت آتش نمی‌گیرد و حرص و بخل و طمع آتش به جانش نمی‌افکند. ناراحتی‌های عصبی او را به زخم معده و زخم روده مبتلا نمی‌سازد. افراط در شهوت او را ضعیف و ناتوان نمی‌کند، عمرش طولانی‌تر می‌شود (۱۱).

نقش سلامت روان در سلامت جسم

بی‌شک از مهمترین عوامل مؤثر در سلامت و بیماری جسم، سلامت و بیماری روان است؛ در آموزه‌های دینی به این مهم اشاره شده است، برای نمونه نقل شده است: «مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقِمَ بَدَنُهُ» (۱۲): «آن‌که اندوهش فراوان گردد، بدنش بیمار شود». شهید مطهری به این موضوع اشاره داشته است: «امروز یکی از پدیده‌هایی که در جامعه ما وجود دارد، بیماری‌های روانی است. در جامعه امروز از طرفی برخی بیماری‌های جسمانی زیاد شده که در قدیم کمتر بوده است و از طرف دیگر بیماری‌های روانی افزایش یافته که قتل عام می‌کند و در میان بیماری‌های جسمانی هم -آن‌طور که می‌گویند- بیماری‌هایی است که ریشه‌اش عصبی است یعنی ریشه‌ای در اعصاب دارد، مثل زخم معده، زخم روده و زخم اثنی‌عشر. این بیماری‌ها را «بیماری‌های تمدن» نامیده‌اند، در واقع بیماری تمدن نیست، بیماری بی‌ایمانی‌هایی است که در دوره تمدن پیدا شده؛ آن بیماری‌ها از خلأ ایمانی پیدا شده است (۱۳).

او را از محیط‌های آلوده دور نگه می‌دارد که نتیجه‌اش این است که اگر کوچک‌ترین آلودگی پیدا کند مثلاً میکروب کمی هم وارد بدن این بچه بشود او را از پا در می‌آورد؛ و یک وقت شما در عین این که او را در اختیار میکروب‌های پرخطر قرار نمی‌دهید ولی در عین حال طوری بچه را تربیت می‌کنید که یک حالت مصونیتی داشته باشد، یعنی همیشه بدنش را در حالت مبارزه نگه می‌دارید که تا حد زیادی بتواند در مقابل میکروب‌های مضر مقاوم باشد. تا میکروب مضر وجود نداشته باشد بدن مقاومی وجود پیدا نمی‌کند (۱۵).

نقش میان‌روزی در تغذیه در سلامت جسم

از مهمترین عوامل مؤثر بر سلامت جسم، پرهیز از پرخوری و میان‌روزی در تغذیه است. شهید مطهری در این خصوص می‌نویسد: «در سلامت بدن یک اصل هست که به منزله مبدأ و منشأ همه خوبی‌هاست و آن مسئله «حِمیه» یعنی ترک پرخوری است (۱۶). در روایات آمده ترک پرخوری اساس درمان معرفی شده است: «الْحِمِيَةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ» (۱۷). نکته قابل توجه در کلام استاد مطهری این است که وی «حِمیه» را گرسنگی یا کم خوری معنا نکرده است و آن را ترک پرخوری بیان کرده‌اند که تبیین دقیقی به نظر می‌رسد و مراد، میان‌روزی در تغذیه است. مبتنی بر این اصل درمانی، استاد مطهری گزارشی از صدر اسلام نقل کرده و مطابق با آن، منشأ اغلب بیماری‌ها را پرخوری تبیین نموده است: «طبیعی وارد مدینه شد و دید مراجعه کننده ندارد، علت را پرسید، آیه «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا» (اعراف: ۳۱) را بر او خواندند. گفت: اساس بهداشت همین است. اکثریت امراض به واسطه انتقال میکروب از خارج نیست، به واسطه عفوناتی است که در معده پیدا می‌شود. این پزشکان که کار و کسبشان دایر است، مدیون پرخوری و شکم پرستی مردم‌اند» (۱۸)

سلامت روان

روان‌شناسان، سلامت روان را به هفت ملاک: (۱) نبود بیماری، (۲)

نقش تن‌پروری در کاهش سلامت جسم

از دیگر عوامل مؤثر در بیماری جسم، تن‌پروری است. این عامل، کاهنده سلامت جسم است؛ به این معنا که موجب کاهش سلامتی می‌شود. استاد مطهری ابتدا مقصود از تن‌پروری را تبیین می‌دارد: «تن‌پروری‌ای که بد است غیر از پرورش تن به معنی بهداشت است. آن تن‌پروری در واقع نفس‌پروری است که اغلب بر ضد بهداشت جسم و پرورش جسم می‌باشد. آن تن‌پروری که بد است معنی‌اش این است که انسان نفس‌پرور و شهوتران باشد؛ یعنی همیشه دنبال تمایلات نفسانی خود باشد». وی آن‌گاه در خصوص نقش تن‌پروری در بیماری جسم می‌گوید: «اگر انسان زیاد دنبال پرورش تن به معنی نفس‌پروری برود به جسمش زیان می‌رساند. آدم نفس‌پرور فقط درباره شکمش فکر می‌کند که لذت شکم را هرچه بیشتر ببرد، و شک ندارد که کسی که می‌خواهد جسمش را سالم نگه دارد نمی‌تواند این‌جور باشد، بلکه باید با شکم پرستی مبارزه کند. یک آدم تنبل و تن‌پرور دنبال لذت‌های دیگر است. شب تا صبح نمی‌خوابد برای اینکه در فلان مجلس عیش شرکت کند، پدر جسم و اعصاب خودش را در می‌آورد. این تن‌پروری به معنی نفس‌پروری است و بر ضد پرورش جسم به معنی بهداشت جسمی می‌باشد» (۱۴)

نقش قوی‌پروری در سلامت جسم

شاید به نظر برسد که در مقابل تن‌پروری، قوی‌پروری باشد که موجب سلامت جسم است؛ برخلاف این تصور، شهید مطهری قوی‌پروری را در برابر ضعیف‌پروری قرار داده است؛ چراکه در تن‌پروری سخن از تبلی و پیروی از امیال و شهوات است که از روح و اراده انسان نشأت می‌گیرد ولی در قوی‌پروری ایجاد موقعیت‌های محیطی و فراهم آوردن زمینه‌های فیزیکی برای به دست آوردن سلامت جسم و غلبه بر بیماری‌های جسمی است. استاد مطهری می‌گوید: «باید از روش قوی‌پروری پیروی کنیم نه از روش ضعیف‌پروری، همان‌طور که پزشکان این‌جور چیزها را توصیه می‌کنند. بهداشت یک بچه را یک وقت کسی به این شکل حفظ می‌کند که همیشه

رهایی از نگرانی و گناه، ۳) رفتار اجتماعی مناسب، ۴) خویشن‌پذیری و خودشکوفایی، ۵) کفایت فردی و خود مهارگری، ۶) توحید یافتگی و ساماندهی شخصیت، ۷) گشاده‌نگری و انعطاف‌پذیری، وابسته دانسته‌اند (۱۹). بنابراین سلامت روان شامل افزایش توانایی‌های افراد جامعه و قادرسازی آنان در دستیابی به اهداف مورد نظر هست که به همه مربوط است و نه فقط کسانی که از بیماری‌های روانی رنج می‌برند (۲۰). لازم به ذکر است مفهوم سلامت روانی با سلامت روحی متفاوت هستند، چراکه روان و روح با یکدیگر تفاوت دارند. آنچه که در آثار شهید مطهری آمده است و در این بخش به بحث گذاشته می‌شود، در ارتباط با سلامت روان است، اگرچه در موارد فراوانی شهید مطهری با واژه روح از آن سخن به میان آورده است. شهید مطهری درباره اصل وجود بیماری روان در کنار بیماری جسم سخن گفته است: «ممکن است انسانی از نظر بدن و ساختمان مغز و اعصاب و قلب و کبد و غیره کاملاً سالم باشد ولی از نظر دیگر که مربوط به روح و روان است ناسالم و معیوب و آفت خورده باشد و یا بالعکس از لحاظ تن بیمار و از لحاظ روح کاملاً سالم باشد. علمای اخلاق طب را تقسیم به طب الجسم و طب الروح می‌کنند و صحت و مرض را همین‌طور به این دو دسته تقسیم می‌کنند و دوا و معالجه را هم بکلی با آنچه در طب جسد هست مغایر می‌دانند» (۱۸). همچنین استاد مطهری نوشته است: «گاهی بیماری جسمی از راه روانی معالجه می‌شود، همچنان که گاهی بیماری روانی از راه جسم معالجه می‌شود، مثلاً یک بیماری واقعاً جسمی است ولی با یک سلسله تلقین‌ها و تقویت‌های روحی که این هم خودش داستانی دارد و یک مسئله عجیبی است معالجه می‌شود. این مطلب جزء دلایل قاطع بر این است که واقعاً انسان موجودی است مرکب از تن و روان، و روان انسان از تن استقلال دارد و یک تابع مطلق از تن نیست، همچنان که تن تابع مطلق از روان نیست، این‌دو در یکدیگر اثر دارند. به قول حکما: «الْنَفْسُ وَ الْبَدَنُ يَتَعَاكِسَانِ اِيْجَاباً وَ اَعْدَاداً»؛ بدن در روان اثر می‌گذارد و روان در بدن، و بدن کار مستقل از روان انجام می‌دهد و روان هم کار مستقل از تن انجام می‌دهد. این خودش دلیل بر این

است که دستگاه روانی انسان، خود یک دستگاه مستقل است» (۲۱). در آثار استاد شهید اگرچه تعریفی درباره سلامت روان وجود ندارد، اما بیماری روان تعریف گردیده و با توجه به تبیینی که از بیماری روان موجود است، می‌توان معنای سلامت روان را آن چیزی دانست که در مقابل بیماری روان قرار دارد. شهید مطهری در تبیین بیماری روان گفته است: «بیماری‌های روحی عبارت است از اختلالاتی که در احساسات یا ادراکات انسان واقع شود و نظم آن‌ها را بر هم می‌زند، مثل ترس‌های بی‌جا، یأس‌های بی‌جا، خجلت و کم‌رویی (خجلت را که ضعف نفس است نباید با حیا اشتباه کرد)، عصبانیت‌های بی‌جا، میل به انزوا و گوشه‌گیری، سوءظن و بدگمانی، وسواس، توهمات و تجسمات بی‌جا» (۱۸). شهید مطهری درباره منشأ سلامتی روانی یا بیماری روانی سه نظریه را مطرح کرده است: ۱) صحت و بیماری به جسم انسان محدود نمی‌شود؛ آنچه بشر نام آن‌ها را صحت یا بیماری روحی گذاشته است، قراردادهایی اجتماعی است که مصالح اجتماعی ایجاب کرده است چنین باشد. آنچه از نظر اجتماعی، مانند راستی، مصلحت است، سلامت نام گذاشته‌اند و نقطه مخالفش یعنی دروغ را بیماری نام نهاده‌اند، ۲) روان آدمی خود ساز و کار منظم و مستقلی از جسم دارد که اگر به طور طبیعی طی شود روح سالم است و اگر به طور غیر طبیعی طی شود به انحراف دچار می‌شود و تعادل روانی را بهم می‌زند؛ برای مثال، محبت به دیگران لازمه سلامت روان است و حسد و کینه از نوعی اختلال در روان پدیدار می‌شود و از طریق روانی هم باید معالجه شود و توصیه اخلاقی مفید نیست، مانند امر و نهی درباره مسائل جسمی است که بی‌اثر است. به فرد تبادار، گفتن تب نداشته باش بی‌معنا است، همچنین به آدم حسود گفتن اینکه حسود نباش بی‌معنا است، ۳) انسان نوعی بیماری دارد غیر از ناحیه‌ای که روانشناسی می‌شناسد. آنچه روانشناسی می‌شناسد به غرایز ساده انسان مرتبط است، به ویژه غریزه جنسی و غریزه احترام ذات و ساز و کار آن‌ها، ولی نوعی بیماری در انسان وجود دارد که آن‌ها را باید بیماری انسانی نامید و به انسان‌شناسی، مذهب و حس

و آزدگی روان، جسم سالم را بیمار خواهد کرد: «مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقِمَ بَدَنُهُ» (۱۲): «آن که اندوهش فراوان گردد، بدنش بیمار شود». این روایت به روشنی بر تأثیر سلامت روان در سلامت جسم دلالت می‌دهد. شهید مطهری در اهمیت سلامت روان و برتری آن نسبت به سلامت جسم نوشته است: «روح سالم، شرط استفاده از مواهب زندگی است و دین، شرط روح سالم است. انسان همان طوری که احتیاج دارد به سلامت بدن، احتیاج دارد به سلامت روح، وسایل تمدن از وسایل روشنایی، حمل و نقل، ساختمان، مخابرات، پوشش، خوراکی و غیره مفید است به شرط اینکه انسان روانی سالم و معتدل داشته باشد، روحی راضی و مطمئن و امیدوار و شاداب داشته باشد، و آلا در حکم معده مریضی است که غذاهای رنگارنگ دارد ولی رغبتی در خود احساس نمی‌کند» (۱۸). از آن جا که سلامت روان از سلامت جسم مهم‌تر است، بهداشت روان و درمان آن نیز، پیچیده‌تر و دشوارتر از بهداشت و درمان جسم خواهد بود، همان‌طور که استاد شهید از آن سخن گفته است: «بهداشت و معالجه روح مردم مشکل‌تر و پریچ و خم‌تر است از معالجه بدن آن‌ها» (۲۲). به باور وی باید از دوران نوزادی به این موضوع مهم توجه داشت: «طفل در دوران شیرخوارگی و قبل از یک ساله شدن هم آماده نقش‌پذیری و شکل‌پذیری و آماده برخی بیماری‌های روانی است و لازم است بهداشت روانی او رعایت شود» (۱۸).

عوامل سلامت روان

در سلامت روان، عوامل متعددی اثرگذار هستند، در آثار شهید مطهری به برخی از آن‌ها پرداخته شده است. وی در یادداشت‌های خود، اموری مانند: عبادت، کار، استراحت و لذت را نام برده است: «چند چیز است که در تعدیل حالت روحی و جلوگیری از برخی بیماری‌های روحی مؤثر است؛ از قبیل: عبادت، کار، استراحت و لذت. در حدیث است که لازم است انسان وقت خود را به این سه تقسیم کند (۱۸). طبق بررسی صورت گرفته در مجموعه آثار و یادداشت‌های استاد مطهری؛ ایمان، اخلاق، عبادت و کار، عوامل مؤثر در سلامت روان هستند.

پرستندگی مربوط است که در انسان برخلاف حیوان است (۱۸). استاد مطهری پس از طرح این دیدگاه‌ها، آن‌ها را راستی‌آزمایی نکرده است ولی روشن است که نظریه اول و دوم صحیح نیستند و منشأ مادی و انسان‌محور دارند و بر پایه اصالت جسم و نادیده‌انگاری روح الهی انسان استوار هستند. استاد شهید در دیگر آثارش این دو دیدگاه را نقد کرده و نوشته است: «انسان دو چیز دارد: شخصی دارد و شخصیتی، تنی دارد و روحی، جسمی دارد و روانی. حساب روان از حساب جسم جداست. بنا بر نظر کسانی که منکر اصالت روح هستند و تمام خواص روحی را اثر مستقیم و بلا واسطه سلسله اعصاب انسان می‌دانند، اساساً روان حکمی ندارد، همه چیز تابع جسم است. اگر روان بیمار باشد، حتماً جسم بیمار شده که روان بیمار است و بیماری روانی همان بیماری جسمی است. امروز بیشتر این مطلب ثابت شده است که ممکن است انسان از نظر جسم، از نظر تعداد گلبول‌های سفید و قرمز خون، ویتامین‌ها و از نظر متابولیسم بدن و حتی از نظر اعصاب، سالم سالم باشد و در عین حال از نظر روانی بیمار باشد» (۲۱). استاد شهید، دیدگاه سوم را -که دیدگاه صحیح است- بیان و اثبات کرده است: «علمای اخلاق قدیم تشبیهاً و مجازاً رذایل اخلاقی از قبیل تکبر و حسد و بخل و جبن و شره و جاه‌طلبی را بیماری روحی، و علمای اخلاق را طبیبان روحی می‌خواندند. امروز ثابت شده که این رذائل واقعاً بیماری روحی است؛ یعنی ناشی از اختلالی در احساسات و ادراکات است و لهذا بد اخلاقی، مفهوم خود را عوض کرده به بیماری روحی، و نیز باید علل خاص این اختلالات را به دست آورد» (۱۸).

اهمیت سلامت روان

بی‌گمان سلامت روان نسبت به سلامت جسم اهمیت دو چندانی دارد و سلامت روان، سرچشمه سلامت جسم و بیماری روان، سرچشمه بیماری‌های جسمی است؛ چنان‌که در بخش سلامت جسم از آن، سخن به میان آمد. در روایات نیز آمده است که پریشانی خاطر

نقش ایمان در سلامت روان

اثرگذارترین عامل در سلامت روان، ایمان است. شهید مطهری از این مهم در آثار مختلفش بحث کرده است. وی در نوبتی از اهمیت و نقش آن در پیشگیری بیماری روان سخن گفته است: «سلامت تن و سلامت روح بستگی زیادی دارد به ایمان. موضوع افزایش بیماران روانی که بیمارستان‌ها را پر کرده‌اند و دائماً رو به افزایش است، یکی از مسائل اجتماعی روز به روز می‌رود. آمار نشان می‌دهد که این بیماری‌ها همه یا بیشتر آن‌ها در میان طبقه‌ای است که از موهبت ایمان به خدا و اعتقاد خالص به مبدأ متعال بی‌بهره‌اند. منشأ این بیماری‌های روانی احساس محرومیت‌ها و مغبنیت‌های اجتماعی است. ایمان حکم داروی پیشگیری را دارد. البته مقصود این نیست که لازمه ایمان این است که باید به همه محرومیت‌ها تن داد و تسلیم شد؛ مقصود این است که با وجود ایمان، محرومیت‌ها انسان را از پا در نمی‌آورد، تعادل او را محفوظ نگه می‌دارد (۱۱).

شهید مطهری در یادداشت‌های خود از نقش ایمان در سلامت روان سخن به میان آورده و نوشته است: «مردم با ایمان در اثر ایمان و عقیده و تاب تحمل بیشتر برای کشیدن بار زندگی، کمتر صدمات روحی و ضربه‌های روانی و عصبی در آن‌ها اثر می‌گذارد. در تمدن جدید نمی‌توان گفت ناملايمات بیشتر است، ولی به حکم این‌که ایمان‌ها ضعیف‌تر است تحمل ناملايمات کمتر است در دین خاصیت تصفیه وجود دارد؛ غم‌ها را تصفیه می‌کند و به دور می‌ریزد، شادمانی‌ها را جذب و حفظ می‌کند. اثر سرمایه دین معمولاً طولی است، یعنی موجب به وجود آمدن یا استحکام سایر سرمایه‌هاست» (۱۸).

استاد مطهری در نوشتاری دیگر، نقش ایمان در سلامت روان را به سخنان روان‌پزشکان مادی چون فروید و آمارها مستند می‌کند: «این مطلب را حتی روان‌پزشک‌های مادی و منکر خدا مثل فروید قبول دارند. آمار نشان می‌دهد در هر جا که ایمان به خدا وجود دارد، به حکم وحدت و هماهنگی و همسازای که همان ایمان به خدا به روان انسان می‌دهد روان‌ها سالم‌ترند و در هر جامعه‌ای در هر حدی که ایمان به خدا وجود ندارد بیماری روانی بیشتر است» (۱۳).

اولین اصل از اصول اعتقادی و باورهای دینی که همه معارف و قوانین اسلامی بر آن استوار است، اصل «توحید» است که یکی از کارکردهای آن در زندگی انسان، تأمین سلامت روان است، استاد شهید، آیه «ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَ رَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ»^۱ (زمر: ۲۹) را با توحید عملی و روح و روان انسان مرتبط دانسته (۱۳) و نوشته است: «اولین اثر توحید و خدا در زندگی انسان یک اثر روان‌شناسی و علم‌النفسی و یک اثر اخلاقی است، یک سلامت روانی است که قرآن در این آیه از جنبه وحدت روان و هماهنگی اجزاء روانی مورد مطالعه قرار داده است. خدا در زندگی انسان مساوی است با وحدت روانی انسان، هماهنگی روانی انسان، نجات یافتن انسان از تکه‌تکه شدن روحش، از چند شریک و مالک پیدا کردن روحش» (۱۳).

نقش اخلاق در سلامت روان

از دیگر عوامل مؤثر در سلامت روان که با سلوک معنوی انسان ارتباط دارد، آراستگی به فضائل اخلاقی و پیراستگی از رذائل اخلاقی است. شهید مطهری درباره نقش اخلاق در سلامت روان سخنی بنیادین دارد. به باور وی نقش اساسی اخلاق، تأمین سلامت روان است: «اساس اخلاق سلامت روان است. سلامت روان مثل سلامت بدن ربطی به حسن و قبح ندارد. روان باید سلامتی داشته باشد، همان‌طور که بدن احتیاج به ورزش و تقویت دارد، روان انسان هم احتیاج به تقویت و ورزش دارد؛ یعنی انسان می‌تواند با برخی اعمال حتی فکر خودش را تربیت کند» (۴). استاد شهید ارتباط اخلاق و سلامت روان را تا آن‌جا اثرگذار دانسته که اغلب رذائل اخلاقی را زمینه‌ساز بیماری روانی بیان کرده است: «بسیاری از چیزهایی که فساد اخلاق شمرده می‌شود، بیماری روانی است؛ یعنی از نظر علم، آن‌ها را بیماری می‌شمارند»

۱ - «خدا مَثَلِي زده است: مردی است که چند خواجه ناسازگار در [مالکیت] او شرکت دارند [و هر یک او را به کاری می‌گمارند] و مردی است که تنها فرمانبر یک مرد است. آیا این دو در مَثَل یکسانند؟ سپاس خدای را. [نه]، بلکه بیشترشان نمی‌دانند»

خالی است. زیارت‌ها، احسان‌ها، ذکرها، یا رب‌ها، یا الله‌ها، «یا مَنْ تُحَلُّ بِهِ عَقْدُ الْمَكَارِهِ»ها فوق‌العاده مفید و مؤثر است» (۱۸). شهید مطهری نیاز به پرستش را در عصر کنونی عامل درمان اضطراب‌ها و بیماری‌های روانی بیان می‌دارد: «عصر ما احتیاج دارد به موجبات آسایش روحی و فرار از موجبات اضطراب، خصوصاً اگر چیزی باشد که به اعصاب طبعاً آرامش ببخشد، نظیر موعظه بلیغی که می‌شنود و از همین قبیل است توجه و تذکر خدا و خلوت قلبی با او» (۱۸).

نقش کار در سلامت روان

اشتغال به کار از دیگر عواملی است که استاد مطهری از نقش آن در سلامت روان گفته است: «بهداشت روانی انسان به کار بستگی دارد و انسان بیکار، خود به خود بیمار می‌شود» (۱۴). البته کار در سلامت جسم نیز مؤثر است و استاد شهید بدان اشاره داشته است: «کار به بدن سلامت و نیرو می‌بخشد. سلامت بزرگ‌ترین نعمت‌هاست و به سبب سلامتی است که انسان می‌تواند از لذت و سعادت برخوردار گردد» (۲۳).

بحث

اسلام، آیینی جامع است و به تمام ابعاد زندگی انسان توجه داشته است. برخلاف تصور نادرست برخی افراد -که اسلام را تنها آیینی آخرت‌گرا و بی توجه به دنیا می‌دانند- بسیاری از برنامه‌های اسلام برای تأمین سعادت دنیای انسان است؛ زیرا دنیای پاکیزه و گوارا وسیله رسیدن به سعادت جاودان آخرت است، از این روی بسیاری از قوانین و دستورالعمل‌های آن برای فراهم کردن دنیایی پاکیزه است. از مهمترین اهداف این برنامه‌ها زمینه‌سازی جهت دستیابی به سلامت جسم و روان انسان است. این مسئله به رغم اهمیت آن کمتر مورد پژوهش و تبیین از منظر آموزه‌های اسلامی قرار گرفته است. در عصر حاضر، یکی از متفکران نواندیش که به صورتی شایسته به تبیین آن پرداخته است، شهید مطهری هست که در آثار گوناگون خود از ابعاد مختلف آن با تکیه بر آموزه‌های دینی سخن گفته است.

(۴)، برای نمونه تعصب را نوعی بیماری می‌داند که ضد معنویت و ضد سلامت روح و روان است (۱۸)، در موردی دیگر بی‌نظمی را موجب بیماری روان یاد کرده است: «یکی از بیماری‌های مهم روانی، وقت نشناختن و کار امروز به فردا افکندن است. باید این عادت را در روح طفل ایجاد کرد که وظیفه را در وقت خود انجام دهد و بچه تکلیف شب را در موقع خود انجام دهد. عادت به نظم از بهترین عادات است و موجب برکت وقت انسان می‌شود» (۱۸). شهید مطهری انسان‌هایی را که آراسته به فضائل اخلاقی هستند، برخوردار از سلامت روان و در مقابل گناه‌کاران را بیماران روان بیان کرده است: «کسانی که تمام قوا و غرایز خود را کامیاب کرده‌اند، آن‌ها سالم ترند و مسلماً عباد و عرفا از سلامت روانی بهره مندترند. گناهکاران واقعاً بیمار روحی‌اند به اصطلاح روان‌شناسی، نه تنها به اصطلاح شرعی که جنبه قراردادی داشته باشد» (۱۸).

نقش عبادت در سلامت روان

از دیگر عوامل مؤثر در سلامت روان، به جای آوردن عبادات (نماز، روزه و ...) است. استاد مطهری نقش عبادات را در سلامت روان چنین تبیین کرده است: «عبادت از جنبه فردی آرامش روحی می‌دهد، سلامت روانی می‌بخشد، لذت روحی می‌دهد، آزادی می‌دهد که به ذکر، دل‌ها آرامش می‌یابد؛ به انسان در سه جبهه طبیعت، اجتماع، نفس نیرو می‌دهد» (۱۸). شهید مطهری در خصوص تأثیر عبادات در پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی نوشته است: «عبادات آسایشگاه‌های روحی می‌باشند. عبادات در جلوگیری و رفع بیماری‌های ناشی از اندوه زیاد که منجر به توهمات و تجسمات بی‌جا می‌شود و همچنین در جلوگیری و رفع بیماری‌های ناشی از اختلال در احساسات که منشأ آن‌ها محرومیت و عقده باشد، زیاد مؤثر است: «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» (بقره: ۱۵۳) (۱۸). همچنین نوشته است: «تجربه نشان داده است که افراد سرگرم و دلخوش به عبادت که سحرها به عبادت و مناجات می‌پردازند روحشان از بار عقده‌ها

نتیجه گیری

بررسی آثار گوناگون استاد مطهری نشان می‌دهد که در آموزه‌های دینی به سلامت جسم و روان انسان توجه شایانی شده است و استاد شهید برخی از ابعاد آن را بیان کرده است. وی سلامتی را عدم بیماری و وجود تعادل در بدن تعریف کرده است که مطابق با تعریف سلامتی در طب سنتی است. مطهری سلامتی را به جسم و بدن محدود ندانسته و در دو بُعد جسمی و روحی از آن سخن گفته است. در خصوص اهمیت سلامتی در اسلام، مبنای احکام پنج‌گانه را در خوراکی‌ها، آشامیدنی‌ها بر اساس سود و زیان آن‌ها برای بدن انسان بیان کرده و بر پایه آموزه‌های اسلامی رعایت بهداشت را از نظر اسلام واجب دانسته است و فرهنگ توسعه طب و بهداشت و ایجاد بیمارستان‌ها را در تمدن اسلامی یادآور شده است. استاد مطهری، به عواملی که در سلامت جسم نقش ایفا می‌کنند، پرداخته است؛ از نظر وی: اخلاق، سلامت روان، تن‌پروری، قوی‌پروری و میانه‌روی در تغذیه، عوامل مؤثر در سلامت جسم هستند. استاد شهید، اموری مانند: ترس‌ها و یأس‌های بی‌جا، خجلت و کم‌رویی،

عصبانیت‌های بی‌جا، میل به انزوا و گوشه‌گیری، سوءظن و بدگمانی، وسواس، توهم‌های بی‌جا را بیماری‌های روحی و اختلالاتی که در احساسات یا ادراکات انسان واقع شود و نظم آن‌ها را بر هم می‌زند، بیان کرده است. شهید مطهری رفتارهایی چون: عبادت، کار، استراحت و لذت را عوامل سلامت روان نام برده است و از نقش: ایمان، اخلاق، عبادت و کار در سلامت روان بحث کرده است. **حمایت مالی:** این پژوهش بدون هرگونه حمایت مالی به‌انجام رسیده است. **ملاحظات اخلاقی:** نویسندگان اعلام می‌دارند که در این پژوهش به دلیل استفاده از متون، موردی مرتبط با ملاحظات اخلاقی وجود نداشته و کلیه منابع در مقاله مستند شده‌اند. **تضاد منافع:** نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافی در این تحقیق وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از معاونت پژوهشی دانشگاه شاهد، معاونت پژوهشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه شاهد، داوران مقاله و کلیه افرادی که در تدوین و اصلاح مقاله همکاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی نمایند.

1. Motahari M. Introduction to the Qur'an. Qom: Sadra;2010. [Persian]
2. Rahmani F. The Role and Impact of Pray on Human Physical and Mental Health in Islam and Christianity. Master Thesis. Islamic Azad University. Central Tehran Branch; 2114. [Persian]
3. Hosseinzadeh K. The necessity of reviewing the concept of health and its dimensions from the perspective of Islam. Journal of Research in Religion and Health. 2017; 3 (2): 1-7. [Persian]
4. Motahari M. Islam and the Needs of the Time. Qom: Sadra; 2010. [Persian]
5. Motahari M. Collection of Works. Qom: Sadra Publications; 1993. [Persian]
6. Motahari M. Avoiding Faith and Action. Qom: Sadra; 2011. [Persian]
7. Qutb al-Din Rawandi S. Al-Da'awat (Invitations). Qom: Publications of the School of Imam Mahdi; 1885. [Persian]
8. Motahari M. Nature and Upbringing. Qom: Sadra; 2119. [Persian]
9. Motahari M. Man and Destiny. Qom: Sadra; 2010. [Persian]
10. Seyyed Radhi M. Nahj al-Balaghah. Explanation: Subhi Salih, Investigator: Fayd al-Islam. Qom: Hegrat; 1992. [Persian]
11. Motahari M. Twenty Speeches. Qom: Sadra; 2010. [Persian]
12. Ibn Shu'ba al-Harrani H. Tuhaf al-'Uqoul. Qom: Qom: Islamic Publishing Office; 1983. [Persian]
13. Motahari M. God in Human Life. Qom: Sadra; 2114. [Persian]
14. Motahari M. Education and Upbringing in Islam. Qom: Sadra; 2111. [Persian]
15. Motahari M. Islamic War (Jihad) and Freedom of Belief. Qom: Sadra; 2115. [Persian]
16. Motahari M. Spiritual Freedom. Qom: Sadra; 2111. [Persian]
17. Majlesi MB. Bihar Al-'Anwar. Beirut: Dar 'Hya' Al-Turath Al-'Arabi; 1982. [Persian]
18. Motahari M. Master Motahari's Notes. Qom: Sadra; 2114. [Persian]
19. Marzband R, Zakavi A, Hosseini K. The role of trust in mental health with emphasis on Qur'anic teachings. Journal of Religion and Health. 2015; 3 (1): 73-82. [Persian]
20. Ahmadi S. A Study of the Impact of Religious Teachings on Providing Human Mental Health. Master Thesis. Tabriz University. Faculty of Theology and Islamic Sciences; 2018. [Persian]
21. Motahari M. Perfect Man. Qom: Sadra; 2111. [Persian]
22. Motahari M. Ten Speeches. Qom: Sadra; 2111. [Persian]
23. Motahari M. Wisdoms and Advices. Qom: Sadra; 2110. [Persian]



Examining Physical and Mental Health in Religious Teachings from the Perspective of Martyr Motahari

Rasul Mohammad Jafari*¹, Mahdia Heydari Nesab²

Abstract

Background and objective: Shahid Motahari is one of the most prominent contemporary scientists. His works are a valuable collection in which various Islamic sciences, such as jurisprudence, principles, philosophy, ethics, history and sociology, have been carefully and deeply studied and researched. One of the wide-ranging topics in his works is the issue of health. Considering the importance of the topic, the aim of the current research is to examine the physical and mental health in religious teachings from the perspective of Shahid Motahari.

Methods and Materials: This research was carried out with a descriptive analytical method of the type of conceptual and documentary analysis, using the collection of works and notes of Shahid Motahari and referring to verses and narrations. From the research community, the samples have been purposefully written in the note sheet according to the purpose of the research, then the note sheet is placed in the research table and then explained.

Results: The findings of the research indicated that Professor Motahari defined health as the absence of disease and the presence of balance in the body, which is in accordance with the definition of health in traditional medicine. He does not consider health limited to the body. In this research, topics related to physical and mental health in the works of Shahid Motahari have been extracted and explained.

Conclusion: According to Martyr Motahari, the basis of the five commandments in matters such as food and beverages is based on their benefit and harm to the human body, and based on Islamic teachings, health care is obligatory from the point of view of Islam. Also, from his point of view, ethics, mental health, strong upbringing and giving up overeating are effective factors in physical health, and faith, ethics, worship and work are effective factors in mental health.

Keywords: Shahid Motahari, Physical Health, Mental Health, Religious Teachings

1*. Corresponding author. Associate Prof of Quran and Hadith Sciences, Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Humanities, Shahed University, Iran.

r.mjafari@shahed.ac.ir

2. MSc. Student of Quran and Hadith Sciences, Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Humanities, Shahed University, Iran. mahdiyehheydari777@gm ail.com