Religion and Health

ORIGINAL ARTICLE
2023, Vol: 11, No: 1, Pages: 23-35.

Mutual Influence of Mental and Physical Health in Islamic Teachings and the Six Principles of Iranian Medicine Students

Seyed Ali Hashemi[1], Tahereh Shakri[2*]

1- Assistant Professor, Department of Islamic Studies, University of Agricultural Sciences and Natural Resources, Sari, Iran
2- M. Sc. in History of Medical Sciences, Member of Traditional and Complementary Medicine Research Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

***Corresponding Author:**
Tahereh Shakri
Traditional and Complementary Medicine Research Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

Email: t.shakeri@gmail.com

Received: 12 Aug 2022
Revised: 06 Jul 2023
Accepted: 24 Jul 2023

Abstract

The mutual influence of the body and the mind and the dependence of the health of one on the other is among the most important topics of attention in the Holy Quran, religious texts, and the six principles of Iranian medicine. The realization of this matter is the result of several factors which are related to the physical and mental dimensions of human beings. The Quran has provided various recommendations to remind to pay attention to the health of the body and soul, to maintain health, and to prevent diseases; in the same vein, the Iranian medical scholars proposed six principles that converge with Islamic teachings. The present study, using a descriptive and analytical method, aimed to investigate the mutual influence of physical and mental health in Islamic teachings and the six principles of Iranian medicine in the Quran, religious texts, and reference books of Iranian medicine.

According to research findings in the Quran and Islamic teachings, nutrition, exercise, faith, Islam, marriage, prayer, and many other components have an effect on physical and mental health, and in Iranian medicine, the six principles of sleep and wakefulness, air, food and drinks, Movement and stillness, retention and vomiting, and emotional symptoms are considered to be the most important factors affecting physical and mental health.

Iranian medical scholars by adhering to the verses of the Quran and traditions, put forward complete and comprehensive six principles to maintain health, prevent diseases, and improve lifestyle, which there may not be principles as comprehensive in other schools as this one, due to the fact that Islam is the most complete religion and it has given the best instructions.

Keywords: Iranian medicine, Islam, Mental and physical health, Mutual influence, "Necessary Sixes"

▶ **Citation:** Hashemi S A, Shakri T. Mutual Influence of Mental and Physical Health in Islamic Teachings and the Six Principles of Iranian Medicine. Religion and Health, Spring & Summer 2023; 11(1): 23-35 (Persian).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

دین و سلامت
مقاله پژوهشی اصیل
دوره ۱۱، شماره ۱، سال ۱۴۰۲ صفحه: ۳۵-۲۳.

تأثیر متقابل سلامت جسم و روان در آموزه های اسلامی و طب سنتی ایرانی

سیدعلی هاشمی[۱]، طاهره شاکری[۲*]

۱- استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری، ایران
۲- کارشناسی ارشد تاریخ علوم پزشکی، عضو مرکز تحقیقات طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

* **مؤلف مسئول:**
طاهره شاکری
مرکز تحقیقات طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

Email: t.shakeri@gmail.com

دریافت: ۲۱ مرداد ۱۴۰۱
اصلاحات: ۱۵ تیر ۱۴۰۲
پذیرش: ۰۲ مرداد ۱۴۰۲

چکیده

تأثیر متقابل تن و روان و وابستگی سلامتِ هر یک به دیگری از مهم‌ترین موضوعات موردتوجه در قرآن کریم و متون دینی و اصول شش‌گانه طب ایرانی است. تحقق این امر معلولِ عوامل متعددی است که به دو بُعد جسمانی و روانی انسان باز می‌گردد. قرآن برای یادآوری لزومِ توجه به سلامت جسم و روح، توصیه‌های مختلفی را بیان نموده‌است. حکمای طب ایرانی نیز برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، اصول شش‌گانه را همگرا با آموزه‌های اسلامی مطرح نمودند. پژوهش حاضر به روش توصیفی تحلیلی درصدد بررسی تأثیر متقابل سلامت جسم و روان در آموزه‌های اسلامی و اصول شش‌گانه طب ایرانی، در قرآن و متون دینی وکتب مرجع طب ایرانی است. طبق یافته‌های پژوهش در قرآن وآموزه‌های اسلامی تغذیه، ورزش، ایمان، اسلام، ازدواج، دعا و بسیاری از مؤلفه‌های دیگر بر سلامت جسم و روان تأثیرگذار هستند و در طب ایرانی اصول شش‌گانه‌ی خواب و بیداری، هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، حرکت و سکون، احتباس و استفراغ و اعراض نفسانی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار برسلامت جسم و روان محسوب می‌شوند. دانشمندان طب ایرانی با همت و تمسک به آیات قرآن و روایات، اصول شش‌گانه کامل و جامعی را برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها و اصلاح سبک زندگی مطرح کردند که کامل‌تر از اصول مکاتبِ دیگر است چراکه اسلام کامل‌ترین دین است و بهترین دستورات را بیان نموده‌است.

واژه‌های کلیدی: اسلام، سلامت جسم و روان، تأثیرمتقابل، سته ضروریه، طب ایرانی

◄ **استناد:** هاشمی، سیدعلی؛ شاکری، طاهره. تأثیر متقابل سلامت جسم و روان در آموزه های اسلامی و طب سنتی ایرانی. دین و سلامت، بهار و تابستان ۱۴۰۲؛۱۱(۱): ۳۵-۲۳ (فارسی).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

مقدمه

بیان مسئله و پرسش اصلی تحقیق

سلامت تن و روان و تأثیر متقابل هریک بر دیگری در متون دینی، از چنان اهمیتی برخوردار است که بسیاری از احکام شرعی در جهت سلامت بدن تبیین شده است (۱). اسلام برای یادآوری لزوم توجه به سلامت جسم، توصیه‌های مختلفی را ارائه نموده‌است؛ مانند روزه گرفتن که یکی از فلسفه‌های آن سلامت جسم است. در این راستا پیامبراسلام (ص) می فرماید: «صوموا تصحوا» یعنی روزه بگیرید تا تندرست بمانید (۲).

مفهوم سلامت روان (Mental Health) عبارت است از قابلیت ارتباط متعادل با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل اضداد و تمایلات شخصی با روشی منطقی، عادلانه و مناسب (۳). سلامت روانی بخش مهمی از مفهوم سلامت است (۴) که منجر به عملکرد موفق کاربردهای روانی در قالب تفکر، خلق‌وخو، رفتار و فعالیت‌های ثمربخش، روابط اجتماعی مناسب با دیگران و توانایی تطابق با تغییرات و مدارا با ناملایمات در زندگی می‌شود (۵).

سلامت جسم و روان یکی از چالش‌های اصلی دنیا در همه ادوار بوده است. در دین مقدس اسلام به حفظ سلامت (تن و روان) توجه ویژه‌ای شده است؛ در قرآن کریم خدامحوری از راه‌های رسیدن به سلامت روان است ([۶] التغابن/ ۸). با اجرا نمودن دستورات قرآنی که همگی در مسیر هدایت و اصلاح رفتار انسان بیان‌شده‌اند (الفاطر/۱۰) می‌توان به سلامت روان و به‌تبع آن سلامت تن رسید. در آموزه‌های اسلامی، احکامی بیان شده است که رابطه مستقیمی با سلامت تن و روان دارد (۷)، ولی امروزه با رعایت نکردن این احکام به دلیل کم‌رنگ شدن اعتقادات مذهبی، سلامت جامعه در خطری جدی قرار دارد.

طب ایرانی تجربیات گسترده‌ای درزمینه پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتی دارد که بر اساس مبانی و مفاهیم طب ایرانی (ارکان، اخلاط، مزاج، اعضاء، قوا، ارواح و افعال) بیان شده و با تعاریف و مبانی طب جدید بسیار متفاوت است (۸). در متون طب ایرانی انسان دارای دو جزء مادی و روحانی است که توسط قوه مدبره بدن تعادل بین روح و جسم برقرار می‌شود و وظیفه پزشک، کمک به تقویت قوه مدبره بدن و جلوگیری از به‌هم ریختن تعادل مزاج است و در این رابطه شش اصل را در راستای احکام دینی مطرح کرده‌اند تا با رعایت این اصول تعادل سلامت تن و روان بیش‌ازپیش تقویت و سلامتی جامعه تضمین شود (۹، ۱۰، ۱۱).

بررسی تبیین آیات و روایاتی که سبک درست زندگی و توجه به حفظ سلامت جسم و روان را نشان می‌دهد و همچنین بررسی اصول شش‌گانه‌ای که دانشمندان و حکمای طب ایرانی بیان کرده‌اند، نیازمند پژوهش‌های متعددی است. هدف از این پژوهش بررسی تأثیر متقابل سلامت جسم و روان در آموزه‌های اسلامی و اصول شش‌گانه طب ایرانی است. این پژوهش به روش توصیفی تحلیلی درصدد پاسخ به این پرسش‌ها برآمده‌است. تأثیرگذاری متقابل سلامت تن و روان درآموزه‌های اسلامی و اصول شش‌گانه طب ایرانی چگونه است؟ آیا اصول سته ضروریه فقط برگرفته از آیات قرآنی و آموزه‌های اسلامی است؟

پیشینه پژوهش

در زمینه سلامت جسم و روان مقالات متعددی به چاپ رسیده است ازجمله:

صادقی و مظاهری (۱۳۸۴) در مقاله‌ای با عنوان «اثر روزه‌داری بر سلامت روان» نشان دادند روزه بر سلامت‌روان کسانی‌که «ماه رمضان تمام روزه‌های خود را گرفته‌اند» مؤثر بوده است (۱۲). دراین مقاله فقط یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان بحث شده است.

غلامرضا اسم حسینی (۱۳۸۸) در مقاله‌ای با عنوان «نظام بهداشت و سلامت در اسلام» به بررسی ضرورت و اهمیت موضوع سلامتی، بهداشت و تأثیر آن در زندگی دنیوی و اُخروی بر مبنای بهداشت اسلامی در ابعاد مختلف فردی-اجتماعی پرداخته است (۱۳). این مقاله بر مبانی نظام بهداشت و سلامتی در اسلام تمرکز داشته است.

اعظم پرچم و همکار (۱۳۸۹) در «سلامت روان از منظر

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

مکتب اسلام و روان‌شناسی» به موضوع سلامت‌روان و شیوه‌های دستیابی‌به آن پس از تکنولوژی‌های جدید و کاهش توجه به آموزه‌های دینی پرداختند (۱۴). در این پژوهش نیز فقط سلامت روان محوراصلی بوده است.

زینب ابوالحسنی (۱۳۹۲) در مقاله «مروری بر پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی از دیدگاه طب سنتی ایران» به بررسی اثربخشی طب‌سنتی و اسلامی در پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی در آثار مکتوب دانشمندان مسلمان ایرانی و برخی از آثار معاصر پرداخته است (۱۵). این پژوهش نیز بر بیماری‌های سلامت‌روان تمرکز داشته است.

شهربانو دلبری و همکار (۱۳۹۷) در پژوهش «نقش سته ضروریه در ایجاد و پیشگیری اختلالات روانی-دماغی با تأکید بر متون پزشکی اسلامی» شش اصل سته ضروریه را در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، کاربردی و ضروری می‌دانستند (۱۶). این مقاله بیشتر تقدم جایگاه سلامت‌روان بر درمان را بررسی کرده است.

وحید معتمدی و همکاران (۱۳۹۸) در مقاله «بررسی آموزه‌های اسلامی در مورد سلامت روح و جسم» نشان دادند پایبندی و اجرای صحیح احکام و آموزه‌های دین اسلام می تواند موجب سلامت روحی و جسمی و به دنبال آن افزایش «احساس امنیت و توانایی مقابله با مشکلات روان‌شناختی و جسمانی گردد»(۱۷). این مقاله در کنار توجه به سلامت معنوی، سلامت جسم را با تکیه بر بهداشت دهان و دندان بررسی کرده است.

تیموری و همکار (۱۴۰۰) در مقاله «بررسی برخی از وظایف عبادی فردی و اجتماعی کم‌توانان جسمی از منظر آیات و روایات» به بررسی بعضی از اعمال عبادی پرداختند که کم‌توانان قادر خواهند بود «در برابر هجمه ناامیدی و افسردگی احتمالی مقاوم شوند»(۱۸). در این مقاله به تأثیر متقابل سلامت جسم و روان اشاره‌ای نشده است.

محور بحث این پژوهش‌ها کمتر در مورد تأثیرپذیری متقابل سلامت تن و روان مبتنی بر اصول «سته ضروریه» و میزان اثربخشی آن از آیات و روایات بوده است. ازاین‌رو پژوهش حاضر برای جبران این کاستی‌ها صورت پذیرفته است.

ضرورت پژوهش

تحقیقات وزین و زیادی در زمینه تأثیر متقابل سلامت جسم و روان با استفاده از آیات قرآن و احادیث صورت پذیرفته است، مانند بررسی دانشمندان علوم پزشکی و متخصصان تغذیه در زمینه روزه‌داری و رژیم غذایی مناسب که نه‌تنها موجب سلامتی جسمی و روانی می‌شود بلکه در پالایش خون و تنظیم سوخت‌وساز بدن تأثیر بسزایی دارد. به‌طوری‌که حتی بیماران با داشتن دیابت، افسردگی و بیماری‌های گوارشی و قلبی و تورم مفصلی، به شادابی جسمی و روحی رسیده‌اند (۱۹). همچنین نقش‌کم‌نظیر نماز در آرامش جسمی و رفع افسردگی و فعالیت منظم بدن و گردش خون در برخی از پژوهش‌ها اشاره شده‌است (۲۰). اما کمتر پژوهشی با نمونه‌های پزشکی، تأثیر متقابل سلامت جسم و روان را در متون دینی و منابع طب ایرانی بیان کرده است. از طرفی با توجه به استقبال و گرایش روزافزون مردم به آموزه‌های طب سنتی و مکمل که نقش مؤثری در اصلاح سبک زندگی، پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش توان جسمی و روحی و حتی کاهش هزینه‌های درمان دارد (۲۱)، ضروری به نظر می‌رسد که پژوهش‌هایی درراستای تبیین تأثیرگذاری سلامت جسم و روان در احکام دینی و تبیین اثربخشی آن‌ها در اصول سته ضروریه، انجام گیرد. با بهره‌مندی از روایات و آموزه‌های دینی، به‌ویژه در جامعه اسلامی و جهان‌بینی طب ایرانی نگرشی صحیح به شیوه سبک زندگی درست، برای حفظ سلامت جسم و روان تبیین می‌شود.

مواد و روش‌ها

روش تحقیق در این مقاله، تحلیلی-توصیفی و از نوع کتابخانه‌ای است. نخست با استفاده از کلیدواژه‌های اسلام، سلامت جسم و روان، تأثیرمتقابل، سته ضروریه و طب ایرانی در کتب قرآن و تفاسیر آن، نهج‌البلاغه، احادیث و روایات و متون مرجع طب ایرانی مانند هدایه المتعلمین، قانون، ذخیره خوارزمشاهی، حفظ الصحه ناصری، به بررسی

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

تأثیرپذیری متقابل سلامت تن و روان پرداخته شد. برای دست‌یابی به علم روز، کلیدواژه‌ها در پایگاه‌های اطلاعاتی SID،Magiran،Noormags، Google Scholar نیز جستجو شدند. سپس در راستای پرسشِ تحقیق تمامی یافته‌ها فیش‌برداری، جمع‌آوری، طبقه‌بندی و سپس تحلیل و مکتوب گردیدند. برای احصاء و تبیین آیات قرآن از منابع دست‌اول و کتب احادیث و تفاسیر مانند بحارالانوار، مستدرک، وسایل الشیعه، تفسیرالمیزان، تفسیرنمونه استفاده شده‌است. ازآن‌جایی‌که تحقیق حاضر بر تبیین آیات و روایات مرتبط با سلامتِ تن و روان متمرکز است؛ ازاین‌رو با توجه به گستردگی آیات و روایات در این زمینه، صرفاً از مواردی سخن گفته می‌شود که در اصول شش‌گانه طب ایرانی به‌آن تصریح شده باشد.

یافته‌ها

۱- سلامت جسم از نگاه قرآن کریم و متون دینی

در متون دینی سلامت را به معنای عاری بودن از آفات، منزه بودن از عیب (۲۲) و بی‌گزندی و بی‌عیب شدن و امنیت و آرامش (۲۳) معنا کرده‌اند. دین حقیقی را اسلام و شخص معتقد را مسلم نامیدند. امام علی (ع) فرموده‌اند: «مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبان او سالم بمانند» و این تداعی‌کننده همان معنای لغوی سلامت است (۲۴).

از نگاه قرآن، سلامت جسم موضوعی است چندبعدی که مقوله‌ی تغذیه، بهداشت و ورزش را باید از مهم‌ترین ابعاد مورد تأکید آن دانست (۱). توانمندی و سلامت جسم، از اصول موردتوجه دین اسلام است (۲۵). مهم‌ترین راه ارتباطی سلامت جسم، غذای انسان است که با تغییرات مختلفی جزء بافت وجودی او می‌شود، ازاین‌رو قرآن به موادغذایی و چگونگی تهیه آن تکیه‌کرده است «فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» انسان باید به غذای خویش بنگرد (عبس/۲۴) به استناد این آیه، موضوع سلامت جسم در دو بخش کمی و کیفی تغذیه اهمیت دارد. در بخش کمی به پاک و تمیز بودن خوراک ازنظر ظاهری (بهداشت موادغذایی) و در بخش کیفی یا باطنی به حلالیت و مباح بودن خوراک اشاره دارد. به‌طور حتم منظور از نگاه‌کردن به طعام، فقط تماشای ظاهری نیست، بلکه دقت و تفکر در ساختمان موادغذایی و اجزاء حیات‌بخش آن و تأثیر شگرف آن بر سلامت جسم است (۲۶).

امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: جسم انسان شش حالت دارد: صحت و مرض، حیات و موت، خواب‌وبیداری (۲۷) که باید در تعادل باشند. ورزش هم یکی از راه‌های تعادل و سلامت جسم است که در اسلام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و حتی از مصادیق تفریح سالم شمرده می‌شود؛ به‌طوری‌که رسول خدا فرمودند: «محبوب‌ترین سرگرمی نزد خدا اسب‌دوانی و تیراندازی است»(۲۸).

۲- سلامت‌روان از دیدگاه قرآن و متون دینی

معادل روان در فرهنگ قرآنی، نفس یا روح یا همان «قلب» است که معمولاً صفتی که در کنار قلب می‌آید نشان دهنده بیماری یا سلامت‌روان است. «فی قُلُوبِهِم مَرَضٌ» (بقره/۱۰) و «إِذجاءَ رَبَّه بِقلبٍ سَلیمٍ» (شعراء/۸۹). به فرموده امام صادق (ع) «قلب سلیم آن است که پروردگارش را ملاقات کند درحالی‌که غیرِخدا در او نباشد و هر قلبی که در آن شک و شرک باشد ساقط است» (۲۹). علامه طباطبایی قلب سلیم را، قلبی می‌داند که از شرک جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هرگونه تعلق غیرخدایی، خالی باشد. چراکه این صفات توجه به‌سوی خدا را مختل می‌گرداند. (۳۰) برای «قلب سلیم» تفاسیر مختلفی بیان شده است، اما با تدبر در معنای روایات مشخص می‌شود که هر یک زاویه-ای از روایات را تفسیر کرده‌اند که در صورت خلأ هرقسمت، قلب یا همان روان بیمار خواهد بود (۳۱).

امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: حیات و زندگانیِ روح: علم، مرگ او: جهل، مرض روح: شک و تردید، سلامتیِ روح: یقین، خواب روح: غفلت و بی‌خبری، بیداری روح: حفظ و مراقبت است (۲۷). در این حدیث به جنبه‌های مختلف روان اعم از مفهوم سلامت‌روان و علائم و نشانه‌های آن توجه شده است. تعبیر مولا از یقین به صحت و سلامت‌روان بسیار جالب و کارشناسانه است؛ زیرا یقین یعنی اطمینان محکم و ثابت یا خاطرجمعی. ازطرفی به عامل تعادل روان توجه دارد

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

و از طرفی به آرامش و اطمینان باثبات. پس سلامت‌روان به معنای تعادل روان است (۳۱).

۳- اصول شش‌گانه طب ایرانی

هر مکتب طبی با دیدگاهی خاص به موضوع سلامت انسان می‌نگرد و لازمه درک صحیح از این دیدگاه، شناخت و درک درست مبانی آن مکتب طبی است (۲۱). در مبانی طب ایرانی پزشک ابتدا باید آداب طبابت بداند و مهم‌ترین اصل این است که شافی حقیقی خداست (۳۲). پزشک را به‌دلیل تسلط بر علوم مختلف اعم از فلسفه، احکام و فقه، ریاضیات و هندسه، نجوم و طبیعیات، منطق و کلام حکیم می‌نامیدند (۲۱،۳۳).

نگاه سلامت‌محور به مقوله طب، از ویژگی‌های مبانی طب ایرانی است. به استناد تعریف طب، حفظ سلامتی مقدم است بر بازگرداندن سلامتی؛ یعنی درمان وظیفه دوم یک طبیب است (۳۴). چنانچه در کتاب هدایت المتعلمین آمده است: «بِجِشکی پیشه‌ای بوَد که تندرستی آدمیان را نگاه دارد و چون رفته بوَد باز آرد، از روی علم و عمل» (۳۵).

حکمای طب ایرانی اسباب تندرستی و بیماری را شش نوع دانسته‌اند. به عبارتی حفظ سلامتی بر شش اصل استوار است (تصویر ۱) که آن را «سته ضروریه» نامیده‌اند (۳۶). این شش اصل از ضروریات روزمره افراد است که بدون آن‌ها زندگی مقدور نیست و در بررسی علل بیماری‌ها، بیشتر رد پایی از عدم مدیریت این اصول ضروری در زندگی به چشم می خورد (۲۱).

۴- تاریخچه سلامتی و حفظ الصحه در طب ایرانی

سلامتی و راه‌های پیشگیری از بیماری از آغاز خلقت همواره یکی از دغدغه‌های بشر بوده است و در طول تاریخ رسولانی بوده‌اند که روش‌های حفظ سلامتی و شیوه‌های درمانی را با توجه به تجربیات خود متذکر می‌شدند (۲۱)

حدود ۶۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، زرتشت مکتب مزدیسنا را با تأکید بر به‌بخشی و بهداشت در ایران پایه‌گذاری کرد. برطبق دستورات مزدیسنا پاکی چهار عنصر هوا، خاک، آب و آتش مهم و ضروری است. همچنین در این مکتب دستورات مهمی در مورد بهداشت فردی، اجتماعی و تغذیه وجود دارد که این دستورات در طول تاریخ به‌تدریج در قالب کتاب اوستا مدون شده است. در ۵۵۰ سال قبل از



تصویر ۱: شش اصل سته ضروریه (۳۵)

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

میلاد کوروش تعدیل غذا، ورزش و سکونت در آب و هوای مناسب را از عوامل مؤثر در حفظ تندرستی می‌دانست (۳۷). بعد از حمله اسکندر به ایران ۳۳۴ قبل از میلاد بسیاری از کتاب‌های پزشکی معتبر به یونان انتقال داده و ترجمه شد و بدین‌گونه طب ایران باستان به یونان انتقال یافت (۳۸).

در یونان اسقلبیوس اولین فردی بود که به حفظ صحت و پیشگیری از بیماری‌ها توجه کرد و بعدازآن بقراط باگردآوری مطالب پزشکی فرضیه ارتباط و تعادل «اخلاط» (خون، بلغم، سودا، صفرا) و کیفیات اربعه (خشکی، تری، گرما، سرما) را در پیشگیری از بیماریها ماندگارکرد. همچنین وی رساله‌ای طبی به نام هواها، آبها و مکانها نوشت و اثرات آنها را بر شیوع بیماریها شرح داد و بعدها هم جالینوس در قرن دوم میلادی طبایع مزاجی بدن را طبقه بندی کرد که این طبقه بندی به همراه نظرات بقراط اساس مبانی طب سنتی را تشکیل داد (۳۹).

بعدها با ظهور و گسترش اسلام و با دسترسی و ترجمه کتب پیشینیان در دوران طلایی تمدن اسلامی، دانشمندان طب ایرانی متون یونانیان را تصحیح کردند و در کنار تجربیات شخصی، با تمسک به آیات قرآن و روایات، اصول سته ضروریه یا عوامل موثر در سلامت تن و روان را مطرح نمودند (۳۹، ۴۰).

بحث

۱-تاثیرگذاری متقابل تن و روان در آموزه‌های اسلامی

یکی از مهم ترین مباحث مورد توجه در دین اسلام، سلامتی تن و روان است که معمولا بر یکدیگر تاثیر مستقیم و غیرمستقیم می گذارند. تا جایی که می گویند: روح سالم در بدن سالم قرار دارد (۴۱). احکام پنج گانه دین (جدول ۱) و تمام دستوراتی را که در قرآن و متون دینی بدان اشاره شده، همگی در راستای سلامت انسان هستند (۴۲).

حضرت علی (ع)، فلسفه احکام الهی را بسیار کوتاه و جامع در حکمت ۲۵۲ چنین فرموده‌اند: «خداوند ایمان را برای پاک سازی دل از شرک، نماز را برای پاک بودن از کبر و خودپسندی، زکات را عامل فزونی روزی، روزه را برای آزمودن اخلاص بندگان، حج را برای نزدیکی و همبستگی مسلمانان، جهاد را برای عزّت اسلام، امر به معروف را برای اصلاح توده‌های ناآگاه، نهی از منکر را برای بازداشتن بی‌خردان از زشتی ها، صله ارحام را برای فراوانی خویشاوندان، قصاص را برای پاس داری از خون‌ها، اجرای حدود را برای بزرگداشت محرّمات الهی، ترک می گساری را برای سلامت عقل، دوری از دزدی را برای تحقق عفّت، ترک زنا را برای سلامت نسل آدمی، ترک لواط را برای فزونی فرزندان، گواهی دادن را برای به دست آوردن حقوق انکار شده، ترک دروغ را برای حرمت نگه داشتن راستی، سلام کردن را برای امنیت از ترس‌ها، امامت را برای سامان یافتن امور مردم و فرمان بری از امام را برای بزرگداشت مقام رهبری واجب نمود»(۴۳).

همگی این احکام نگاه ویژه‌ای به سلامت روان دارند که باعث آرامش روح و تاثیر آن بر جسم می‌شود؛ البته تأثیر مستقیم بیماری روان بر جسم برکسی پوشیده نیست؛ چنانچه در تحقیقی عوامل ایجادکننده استرس و حالات روانی (رفتارها و هیجانات مخرب) با تأثیر بر عملکرد سیستم عصبی و دفاعی، موجب بروز بیماری جسمی در شخص شده است (۴۴).

مطالعه صدرآبادی و همکاران نشان داد که ویژگی صبر و شکیبایی (یکی از مصادیق سلامت‌روان)، در برابر مصائب و

جدول ۱: احکام پنج گانه در دستورات دین اسلام (۴۲)

۱	واجب	حکمی که باید انجام گیرد و ترک آن گناه است؛ مانند نماز، روزه،...
۲	حرام	کاری که نباید صورت پذیرد و انجام آن گناه دارد (مضر بدن است)؛ مانند دزدی، دروغ، دشنام و...
۳	مستحب	عملی که انجام دادن آن بهتر است (به نفع سلامتی بدن است)؛ مانند مسواک زدن، گفتن بسم الله و شستن دستها قبل از خوردن غذا و...
۴	مکروه	کاری که انجام ندادن آن بهتراست و ثوابی ندارد؛ مانند خوردن غذای داغ و یا فوت کردن به غذا...
۵	مباح	عملی که انجام دادن و ندادن آن به خودیِ خود نه ثواب دارد و نه گناه؛ مانند راه رفتن و نشستن و یا درس خواندن و... (هدف از انجام آن کار در ثواب بردن دخیل است).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

سختیهای زندگی (مرگ، گرسنگی، سیل، ورشکستگی و...) که در سوره بقره آیه ۱۸۸ نیز به‌آن اشاره گردیده، تأثیرمثبت بر عملکرد مغز داشته و عاملی شده است تا فردآرامش درونی خود را از دست ندهد و دچار بیماری افسردگی و یا اضطراب نگردد (۴۵).

تاثیر حالات روانی بر جسم از هر عامل دیگری بیشتر است (۳۶). عدم تعادل در حالات روحی و روانی می تواند موجب سفت شدن عضلات و اختلال و یا عدم کارایی سیستمهای بدن مانندگوارش، تنفس شود (۲۱).

درتأثیر بیماری‌های جسم بر روح برخی از پژوهشهای علمی نشان دادند که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی‌های جسمی و یا حتی بعضی از بیماری‌های عارض بر بدن، نابسامانی‌های فکری و عاطفی باشد. به عنوان مثال اضطراب یکی از علائم شایع افسردگی، می‌تواند باعث تغییراتی در مصرف غذا (کم‌خوری یا پرخوری) و میزان استراحت (کم‌خوابی، پرخوابی) اشخاص شود و به دنبال آن بیماری‌هایی مانند پرفشاری خون، دیابت و حتی بیماری‌های قلبی و ریوی افزایش یابد (۴۶).

حتی برخی ازدانشمندان علت بعضی از بیماری‌های اعصاب و روان را بیماری‌های رحمی و یا امراض معده، طحال یا کبد و دیگر اندام‌های مرتبط با مغز ذکر کرده‌اند (۳۶). حکیم جرجانی ده شرط برای درمان بیماری‌های عفونی در کتابش بیان کرده است که یکی از آن‌ها توجه به سلامت روان، برای تقویت روحیه بیماران است (۴۷). ازاین‌رو سلامت جسم و روح تاحدزیادی به‌هم پیوسته و مرتبط است. به‌طورکلی، تمام تعالیم الهی و نظام تربیتی دینی در راستای کرامت انسانی و رساندن نفس و روان انسان به مقام قرب الهی است که از بهترین و کامل‌ترین محصولات نظام بهداشت و سلامت تن و روان محسوب می‌شود.

خوشبختانه در سال‌های اخیر در بین روان‌شناسان، توجه به دین و دستورهای دینی برای سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی افزایش یافته است. آن‌ها معتقدند ایمان به خدا نیروی خارق العاده‌ای است که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد که او را در تحمل سختی‌های زندگی کمک می‌کند و از افسردگی و اضطرابی که در معرض ابتلای آن هستند، دور می‌سازد(۴۸).

۲-*تأثیرگذاری آموزه‌های اسلامی دراصول شش‌گانه*

هوا: حکما به نقش هوای سالم درسلامتی قلب و روح توجه داشتند. وضعیت هوا تابع فصول و شرایط جغرافیای منطقه، دوری و نزدیکی از کوهها و دریاها، انواع آب و خاک و شرایط محل زندگی است. تغییرات دما در هریک از فصول و یا آلودگی هوا، با توجه به مزاج شخص، می‌تواند بدن را از حالت تعادل خارج کند. حکما بهترین و مناسب‌ترین هوا را معتدل بین سردی و گرمی که عاری از بخارات و آلاینده‌های مضر برای بدن باشد، می‌دانستند؛ چرا که با استنشاق هوای پاک عمل دم و بازدم به خوبی انجام می‌گیرد؛ حرارت بدن متعادل وحتی باعث افزایش انرژیهای درونی و سلامتی و نشاط می‌شود (۴۹).

قرآن کریم انسانی را از نظر تن و روان سالم معرفی می‌کند که دارای قلب سلیم باشد (۲۹). در قرآن به «بلد طیب و خبث و زمین خشکیده»(الاعراف/۵۸)، انواع آبهای گوارا (مرسلات/۲۷،۷۷)، چرکین(ابراهیم/۱۶)، گنداب (ص/۵۳، ۵۷)، باران (حجر/۱۵، ۲۲)، طهور (فرقان/۴۸) و زمین پاک (حج/۵) و انواع بادها که عاملی برای ریزش باران و پاکی هوا و زمین هستند (فرقان/۴۸-۵۰)، اشاره شده است. با توجه به کتب تفاسیر معتبر همه این عوامل در راستای حفظ سلامت جسم و روان بیان شده‌اند.

حرکت و سکون: همه موجودات دارای یکسری حرکات ارادی و غیرارادی هستند که حیات بدون آنها معنا ندارد. تمامی حرکات باعث افزایش حرارت و کاهش رطوبت بدن می‌شوند، از طرفی سکون و استراحت رطوبت از دست رفته بدن را باز می یابد و نیرویی تازه برای انجام فعالیتها را فراهم می آورد (۲۱).

ابوعلی‌سینا از بین این اصول شش‌گانه سلامتی، ورزش (حرکت ارادی) را مهم‌ترین اصل می‌داند، با اینکه در آن زمان زندگی‌ها ماشینی نبود و افراد پر تحرک بودند، حتی مکانیسم تأثیر ورزش بر بدن و دفع فضولات اضافی و حفظ سلامتی تن و روان را که باعث شادابی و امید به زندگی می‌شود، تشریح کرده است (۳۶).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

اهمیت ورزش و تلاش برای حفظ سلامتی جسم و روح، بارها و بارها در آموزه‌های اسلامی آمده است. امام حسین (ع) می‌فرمایند: «در تمام مدت عمر برای سلامتی و حفظ و تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید» (۲۸).

خواب و بیداری: خواب و بیداری مناسب و متعادل در حفظ سلامتی تن و روان تأثیر بسزایی دارد؛ به‌ویژه زمان خواب و بیداری، مکان مناسب خواب و حتی نوع خوابیدن (به پشت، شانه راست یا چپ و دمر) در سلامتی یا بیماری شخص اهمیت دارد، چراکه خواب به موقع باعث تجدید قوای درونی بدن، هضم و جذب غذا، سوخت و ساز قوای مغزی و دفع سموم بدن می‌شود (۴۹).

بهترین زمان خواب، قبل از نیمه شب تا سحر است، زیرا این بازه زمانی دفع سموم قسمتهای مختلف بدن و تنظیم هورمونهای ترشح شده از غدد بخوبی انجام می‌گیرد. از طرفی زمان بیدار شدن را هم قبل از طلوع خورشید می‌دانند؛ چراکه خوابِ زیاد باعث بروز برخی اختلات جسمی (بیماری‌های مفصلی، افزایش وزن، اشتهای کاذب) و بعضی اختلالات روحی (کندی حافظه، بیماری‌های عصبی) می‌شود (۴۹). قرآن کریم خواب در شب و بیداری روز را مایه آرامش در زندگی و یکی از حکمتهای خداوند دانسته است (سوره فرقان/ آیه ۴۷)

در آموزه‌های اسلامی خواب و بیداری آداب خاصی دارد مانند تنظیم زمان خواب و نماز (قبل از نیمه شب تا سحر)، گفتن ذکرهای قرآنی برای آرامش روان، به پهلوی راست خوابیدن، تخلیه مثانه قبل از خواب، محیط تاریک و آرام و بسیاری از آداب دیگر که همگی در راستای سلامتی تن و روان هستند (۲۸).

خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها: بر اساس مبانی طب ایرانی خوردن و آشامیدن هر شخص بستگی به مزاج و ساختار بدن او دارد. سوخت‌وساز بدن وابسته به خوردن و آشامیدن است و نه تنها باعث تجدید قوا و کسب انرژی لازم برای حرکت یا ترمیم بافت‌ها می‌شود، بلکه باتوجه به کیفیت غذا و مزاج شخص و چگونگی مصرف آن‌ها، اثر مفید یا مضر بر اعضای بدن و به دنبال آن بر روان می‌گذارد (۲۱، ۴۹).

امروزه بسیاری از بیماری‌ها به علت تغذیه نادرست و سبک زندگی غلط بروز می‌کند و ارتباط تغذیه با بسیاری از بیماری‌های مزمن ثابت شده است. ازاین‌رو «آموزش صحیح تغذیه» با توجه به ویژگی‌های هر فرد می‌تواند در حفظ سلامتی تن و روان مؤثر باشد (۲۱). رازی نخستین تدابیر درمانی بیماران را «اصلاح تغذیه و یا تجویز رژیم غذایی خاص» می‌داند (۲۱).

یکی از راه‌های اثرگذار در حفظ سلامتی، تمرکز بر فعل خوردن است تا طبیعت مدبره بدن در هضم و جذب غذا باشد. حکمای طب ایرانی مواردی را که بر روی گوارش و هضم تأثیر داشتند در قالب آداب تغذیه مشخص می‌کردند و به جامعه آموزش می‌دادند (۲۱).

درآیات قرآن به خوردن غذاهای پاک، طیب و حلال (بقره/۱۵۷، ۱۶۸)، آب گوارا (مرسلات/۷۷، ۲۷)، نوشیدنی‌های حلال (نحل/۶۵-۶۹) و دوری از نوشیدنی‌های مضر و حرام (بقره/۲، ۲۱۹، انعام/۶، ۱۴۵) توصیه شده است. در قرآن به چگونگی تغذیه یا همان فرآیند مهم سلامتی جسم و عدم اسراف و زیاده‌روی در تغذیه (اعراف/۳۱) اشاره شده است. زیاده‌روی نه‌تنها در خوردن و آشامیدن، بلکه در هرگونه مسائل جسمی و روحی که سلامتی را تهدید می‌کند، نهی شده است.

در بعضی از آیات قرآن به برخی از موادغذایی قسم یاد شده است (تین/۱) که چگونگی اهمیت تغذیه سالم در انسان را می‌رساند. از طرفی در بعضی از آیات به غذاهای پلید (رجس) اشاره شده (انعام/۱۴۵-۱۴۶) که برای سلامتی جسم مضر هستند، مانند شراب (مائده/۹۰)، مردار، خون و گوشت خوک (بقره/۱۷۳).

استفراغ و احتباس: استفراغ به معنای تخلیه یا پاک‌سازی بدن از سموم و مواد زائد و احتباس به معنای نگه‌داشتن مواد ضروری بدن است. برخی از این عملیات توسط قوه مدبره بدن به‌طور طبیعی صورت می‌پذیرد مانند گرفتن اکسیژن (دم) و دفع دی‌اکسیدکربن (بازدم)، عرق کردن، دفع ادرار و مدفوع، عطسه و سکسکه کردن، عادت ماهیانه یا اسهال شدن، آبریزش یا خونریزی بینی، سرفه و راه‌هایی از این قبیل که باعث دفع مواد سمی بدن می‌شوند. برخی پاک‌سازی‌های درمانی نیز توسط پزشک با توجه به

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

شرایط بیمار و مزاج او انجام می‌گیرد، مانند استفاده از داروهای گیاهی که باعث ایجاد اسهال و استفراغ، تعریق، افزایش ادرار و عطسه می‌شود یا استفاده از روغن‌ها و شیاف و عملیاتی مانند حجامت، فصد، ماساژ، ورزش، استنشاق و... که به‌نوعی در دفع سموم بدن مؤثرند (۴۹، ۲۱).

در قرآن و متون دینی نیز به پاک‌سازی و زدودن مواد زائد اشاره شده است. رسول اکرم (ص) در حدیثی می‌فرماید: «حق خدا بر هر مسلمانی این است که هر هفته یک‌بار سر و بدنش را شستشو دهد (۲۸)».

امام کاظم (ع) می‌فرمایند: پنج سنت درباره سر است: مسواک زدن، کوتاه کردن شارب، شانه زدن موی، مضمضه کردن و استنشاق کردن و پنج سنت درباره بدن است: ختنه کردن، تراشیدن موی زهار، زدودن موهای زیربغل، کوتاه کردن ناخن‌ها و استنجا یا زدودن آلودگی مخرج پس از قضای حاجت (۲۸).

اعراض نفسانی

منظور از اعراض نفسانی همان حالت‌های مختلف روحی و روانی است که بر نفس عارض می‌شود (۴۹). حکیم جرجانی در ماهیت اعراض نفسانی می‌گوید: «اَعراض نفسانی، شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و عمل‌های باریک و امید و نومیدی و هریک را اندر تن مردم اثری ظاهر است، فزون از اثرِ طعام و شراب و غیرآن، ازبهر آن‌که طعام و شراب و دیگر اسباب بدان زودی اثر نکند که اعراض نفسانی کند...»(۵۰).

اعراض نفسانی با سرعت بر قوا و افعال بدن تأثیر می‌گذارد و موجب تغییراتی در بدن می‌شود که به‌واسطه نوع عملکردِ اعراض نفسانی، بیماری یا سلامتی حاصل می‌شود (۴۷). مطالعات زیادی تأثیر اَعراض نفسانی را در ایجاد بیماری‌هایی مانند افسردگی، بی‌خوابی، انواع سرطان‌ها، نازایی و ... ثابت کرده‌اند (۵۱، ۵۲).

از نگاه قرآن کریم، راه سلامت‌روانی در ایمان خداوند و اعمالی است که در آموزه‌های دینی برای احساس امنیت، امید و آرامش روان بیان شده است؛ دعا یکی از این عوامل ایجادکننده آرامش و امیدواری است که می‌توان از آن برای رهایی از بیماری و دستیابی به سلامت تن و روان استفاده کرد (۱۸).

اسلام معرفت نفس را نافع‌ترین علم معرفی کرده و حتی شناخت خدا را به شناخت نفس مرتبط دانسته است: «من عرف نفسه فقد عرف ربه». حالات ناامیدی، دلهره، اضطراب، سردرگمی و افسردگی که در آیات بی‌شماری از قرآن به‌آن اشاره شده موجب عدم تعادل در روح و روان انسان می‌شود و مانع ارتباط حقیقت انسان با ماورای عالم ماده و مبدأ متعالی می‌گردد (۵، ۵۳). از طرفی ایمان به خداوند، اعتقاد به معاد، نماز، روزه، صبر و توکل، ازدواج، خواندن قرآن و شنیدن آن، دعا و بسیاری از عوامل دیگر در تأثیرپذیری متقابل سلامت جسم و روان نقش حیاتی ایفا می‌کنند که پژوهش‌های زیادی در علوم‌تجربی، روان‌پزشکی، علوم‌اجتماعی و ... ثابت‌کننده این ادعا هستند (۵۴). اصول «سته ضروریه» هم با توجه به احادیث و روایات قرآن، چنان‌که به‌طور اجمال بیان شد، مبین استناد این اصول با مبانی دینی ماست. به نظر می‌رسد اصول حفظ الصحه طب ایرانی با تعالیم دینی در یک راستا هستند و مغایرتی ندارند. همانطورکه درمطالعه خسروی و همکاران (۲۰۱۴) به اهمیت و تقدم حفظ سلامتی و ضرورت پیشگیری از وقوع بیماری‌ها، در سخنان ائمه و پیشوایان دینی و حکمای طب ایرانی اشاره شده است (۵۵).

نتیجه‌گیری

تأثیر متقابل تن و روان بر یکدیگر از نظر قرآن، سنت، مبانی طب ایرانی و بعضی از علوم جدید ثابت شده است. امروزه با نگاهی که سازمان جهانی بهداشت، به سلامت معنوی دارد، دانشمندان زیادی برای دین و عقاید مذهبی اهمیت ویژه قائل شده‌اند؛ چراکه شاید این عامل اعتقادی و فرهنگی بتواند راه مقابله با بیماری‌ها را تسهیل کند. این درحالی است که ۱۴۰۰ سال و اندی پیش، حفظ سلامتی و تعادل در همه ابعاد انسانی در آیات بی‌شماری از قرآن و احادیث و روایات معتبر دینی آمده است. به نظر می‌رسد اصول سته ضروریه در طول تاریخ به روش‌های مختلف در مکاتب گوناگون بوده است و دانشمندان طب ایرانی با همت

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

و تمسک به آیات قرآن و روایات، اصول شش‌گانه کامل و جامعی را برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها و اصلاح سبک زندگی مطرح کردند که شاید امروزه در مکاتب دیگر نباشد. چراکه اسلام با توجه به کامل‌ترین دین، بهترین دستورات را ارائه داده است.

پیشنهادات

با توجه به گستردگی آیات قرآن و احادیث و روایات در زمینه سلامتی تن و روان و نگاه کل‌نگر دانشمندان طب ایرانی و چگونگی رعایت «سته ضروریه» که معانی گسترده‌تر و عمیق‌تر و آدابی بیشتر ازآنچه در این مقاله آمده است، دارد و همچنین باتوجه به طب نوین به امر سلامت معنوی که در سال‌های اخیر پژوهش‌های بالینی زیادی دراین راستا صورت پذیرفته، هنوز بسیاری از احکام و قوانین مؤثر بر سلامت تن و روان که در قرآن و متون دینی بیان‌شده و دانشمندان مسلمان طب ایرانی نیز از آن تأثیر پذیرفتند، در طب نوین اثبات نشده است. البته مغایرتی هم بیان نشده است. ازاین‌رو پیشنهاد می‌گردد متخصصین علوم قرآنی و طب ایرانی و مسئولین نظام سلامت به بررسی و تحقیق بالینی گسترده‌تری در این زمینه بپردازند. بی‌شک همکاری دانشمندان علوم مختلف، در مطالعات «مداخله‌ای و آینده‌نگر» نقش مؤثری خواهد داشت.

حمایت مالی

این پژوهش بدون هیچ‌گونه حمایت مالی صورت پذیرفته است.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش تنها با تکیه‌بر منابع کتابخانه‌ای صورت پذیرفته و از آزمودنی استفاده نشده است.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تضاد منافعی در این پژوهش گزارش نشده است.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از راهنمایی‌های ارزنده‌ی جناب آقای دکتر مصطفی معلمی، استادیار گروه معارف دانشکده پزشکی ساری تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Sabouri, Hossein. Sports in Islam. 3rd ed. Qom: Sabouri Publications; 2012.
2. Nouri Tabarsi H. Mostadrak al- Wasaīl. Volume:7. Qom: Al-Al- Bāyt Institute; 1415.
3. Agha Yari Hire T, Abbas Zadeh M, Gravand F. A Study of mental health and individual and local factors affecting it. Social Development & Welfare Planning. 2016; 7(27): 145-87 (Persian).
4. Shamlo S. Mental health. Tehran: Roshd; 1999.
5. Sanʿei S M. Mental health in Islam. First ed. Qom: Bostan-e Kitab Institute; 2003.
6. Holy Quran, Trans: Naser Makarem Shirazi. Qom: Osveh Publication; 2006.
7. Ehtemam A. Philosophy of Rules. Isfahan: Islam; 1385 AH.
8. Naseri M, Rezaeizadeh H, Taheri Panah T. The Necessity of Development of Traditional and Supplementary Medicine in the Viewpoint of the World Health Organization. Pazouda. 2007; 1(2): 2-7 (Persian).
9. Nazem E. Tabiat in Irainian Medicine. Tehran: Almae; 2012.
10. Shakeri T, Jokar A, Siamian H, Khalatbari AR. Evaluation of embryonic development in the Holy Quran and traditional Iranian medicine and the role of “Quwa” in embryogenesis. Journal of Religion and Health. 2019; 6(2): 20-30 (Persian).
11. Avicenna H. Al Qanun Fil Tibb. Beirut: Dar Al-Ehya Al-Terso Arabi; 2005.
12. Sadeghi M, Mazaheri M. The effect of fasting on mental health. Journal of Psychology. 2004; 9(3): 292-309 (Persian).
13. Ism Hosseini G. Health system in Islam. Qur'an and Science. 2009; 3(5): 113-44 (Persian).
14. Parcham A, Quwah Oud M. Health of mind from the perspective of Islam and psychology. Journal of Minhaj. 2019; 6(11): 49-77.
15. Abolhassani Z. Review of prevention and Treatment of mental Disease from point of

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

Iranian Traditional Medicine. Tārīkh-I Pizishkī. 201; 5(14): 135-52 (Persian).
16. Delbari S, Moghaddam FN. The role of necessary sixes in the development and prevention of mental disorders based on Islamic Medical Texts. Medical History. 2018; 10(34): 45-58 (Persian).
17. Motamedi V, Dargahi A, Vaziri Y, Abbasi M, Poursadeghian M. Study of Islamic instructions on the health of soul and body. Islam And Health Journal. 2019; 4(1): 46-52 (Persian).
18. Amini F, Mohammad Jafari R. The role of Moral Virtues in Health from the perspective of Religious Teachings. Quran and Medicine. 2020; 5(1) (Persian).
19. Farzianpour F. The role of fasting in physical and mental health. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism. 2001; 3:48 (Persian).
20. Agha Yani Chavoshi A, Talebian D, Tarkhorani H, Sedqi Jalal H, Azarmi H, Fathi Ashtiani A. The relationship between prayers and religious orientation with mental health. Journal of Behavioral Sciences. 2008; 2(2): 149-56 (Persian).
21. Naseri M. Maintaining health from the perspective of traditional Iranian medicine. Introduction: Mohammad Mehdi Esfahani. Tehran: Iran Traditional Medicine Publishing House; 2015.
22. Raghib Isfahan H. Mofradat al-Alfaz al-Quran al-Karim. Tehran: Mortazavi; 1984.
23. Maʿlouf L. The great of comprehensive new culture: Translation of Al-Manjad with additions. trans: Ahmad Sayah. introduction: Mohammad Taghi Jafari Hasan Hassanzadeh Amoli. Tehran: Islam; 2007.
24. Hurr ʿāmelī, M. Wasaīl al-šīʿah. Qom: Al-al-Bāyt; 1405.
25. Khorramshahi B, Ansari M. The Message of the Prophet. Tehran: Jami Publications; 1998.
26. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh. Tehran: Dar al-Kutb al-Islamiyyah; 2001.
27. Ibn Babu'iyah M. Al-Tawhid. Qom: Jamaʿat al-Mudrasin in Al-Hawzah Al- īlmīyah; 1416.
28. Javadi Amoli A. Mafatih al-Hayat. Qom: Esra; 2015.
29. Koleyni M. Uṣ ul-e Kafi (Sufficient Principles). Book of Reason and Ignorance.Trans: Sadegh Hasanzadeh. Volume:17. Qom: Salavat; 2005.
30. Tabatabaei SMH, Tafsir Al-Mizan. Trans: Mousavi MB. 5th edition. Qom: Islamic Publishing House; 1985.
31. Taheri H. The role of religious beliefs in solving worries. First ed. Qom: Zaer; 2007.
32. Al-Ruhawi I. Adab al-Tabib. Trans: Poti M, Ali Mirzai M, Shariat Parsa F. Tehran: Traditional Iranian Medicine Publication; 2011.
33. Rezaei Orimi J, Shakeri T. Critique of the Article: "Oray ibn Sa'ad Qortobi, the Muslim Physician of Gynecologist and Pediatrician". Tārīkh-i pizishkī, i.e., Medical History. 2022; 14(47): e5.
34. Chaghmeini M. Qanuncheh fi al-Tibb. Trans: Mohammad Taqi Mir.Tehran: Iran University of Medical Sciences and Health Services; 1999.
35. Akhavini R. Hedayat al-Mota'alamin, Resident / Moderator: Jalal Matini. Mashhad: University of Mashhad; 1992.
36. Avicenna H. al-Qānūn fī al-Tibb (The Canon of Medicine). 1st ed. Kashan: Morsel; 2007.
37. Khodabakhshi M. Medicine in ancient Iran. Tehran: Forohar Publications; 1997.
38. Shams M. R. A review of the history and basics of traditional medicine in Islam and Iran. Tehran: Sohbai Danesh Publications; 2018.
39. Ronan C. Cambridge History. Tehran: Center publication; 2013.
40. Shakeri T, Jokar A. Investigating the stages of embryonic development from the perspective of Persian medicine scientists during 3-14th century AH and modern embryology. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2020; 10(4): 323-40 (Persian).
41. Lajavardi M. A healthy soul in a healthy body, traditional Islamic medicine along with verses and Narratives. Tehran: Munir; 2017.
42. Khamenei SA. The illustrated teaching of rulings .14th ed. Tehran: Fiqh Roz; 2019. p. 43(Persian).
43. Seyyed Razi MH. Nahj Al-balaqah, Trans: Mohammad Dashti. 2th ed. Qom: Mohammad Amin Publications; 2014.
44. Asadzandi M. Clients and Patients' Spiritual Nursing Diagnosis of the Sound Heart Model. Journal of Community Medicine & Health Education. 2017; 7(6): 1-6.
45. Sadrabadi M, Jaddadi M, Rafikhah M, Naghizadeh Z. Investigating the effectiveness of thought on the improvement of mental health in the Quran. Quran Karim Scientific Research Specialist. 2016; 7(1): 51-64.
46. Sadok B, Sadok W, Kaplan H. Summary of psychiatry. Tehran: Arjmand; 2007.
47. Jorjani L. Zakhireh kharazmshahi. Tehran: Iranian Culture Foundation; 1992.
48. Batson C, Schoenrade P, Ventis W. Religion and the individual: A social- psychological perspective. New York: Oxford University Press; 1993.
49. Gilani MK. "Hefz al seha Naseri". Correction by Rasoul choupani. Almaie Publications; 2009.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]

50. Jorjani I. Al-Aghraz Al-tebbieh and AlMabahath Al-ala'yeh. Tehran: Iranian Culture Foundation; 1967.
51. Jahan N, Akhtar J, Khan AA. Prevention and management of lifestyle diseases through unani system of medicine. International Journal of Unani and Integrative Medicine. 2020; 4(2): 1-4.
52. Parveen A, Saqlain M. Concept of Depression and Insomnia in Greco-Arab medicine. Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine. 2019; 5(1): 22-4.
53. Hashemi SA. The health of the body and mental their mutual influence on each other from the perspective of the Qur'an and Etrat. The second national conference on optimizing the production, distribution and consumption chain in the food industry. Sari, Iran; 2014.
54. Rezaei Esfahani MA. Research on the scientific miracles of the Quran. vol2. 4th ed. Rasht: Mobin Publications; 2013.
Khosravi M, Pour Mehdi M, Nooribayat S. Prevention, Oral, and dental hygiene from Islamic point of view. Islam And Health Journal. 2014; 1(1): 38-47 (Persian).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-19]