

ضرورت بهداشت جسمانی از دیدگاه قرآن

مؤلفین

افسانه طاهری

حوریا رفاهی

مهناز مهدیخانی

www.ketab.ir

ویراستار

ثریا کاظمی کله کله

انتشارات فرزندگان دانشگاه

۱۴۰۰

طاهری، افسانه، ۱۳۶۱-	سرشناسه
ضرورت بهداشت جسمانی از دیدگاه قرآن / مولنن افسانه طاهری، حوریا رفاهی، مهناز مهدیخانی؛ ویراستار ثریا کاظمی کله کله.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: فرزندگان دانشگاه، ۱۴۰۰.	مختصات نشر
۱۰۸ ص.	مختصات ظاهری
۹۶-۰۰-۷۴۱۳-۶۲۲-۹۷۸	شابک
قیما	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه.	یادداشت
اسلام و بهداشت	موضوع
Islamic hygiene	
بهداشت -- جنبه های قرآنی	
Hygiene -- Qur'anic teaching	
سلامتی -- جنبه های قرآنی	
Health -- Qur'anic teaching	
سلامتی -- جنبه های مذهبی -- اسلام	
Health -- Religious aspects -- Islam	
اسلام و بهداشت -- جنبه های قرآنی	
-- Qur'anic teaching Islamic hygiene	
رفاهی، حوریا، ۱۳۷۶-	شناسه افزوده
مهدیخانی، مهناز، ۱۳۶۵-	شناسه افزوده
کاظمی کله کله، ثریا، ۱۳۵۸- ویراستار	شناسه افزوده
BP۲۲۲/۶	رده بندی کنگره
۲۹۷/۲۸۵	رده بندی دیویی
۲۸۶	شماره کتابشناسی ملی
	اطلاعات رکورد کتابشناسی

انتشارات فرزندگان دانشگاه

ضرورت بهداشت جسمانی از دیدگاه قرآن

تألیف: افسانه طاهری - حوریا رفاهی - مهناز مهدیخانی

ناشر: فرزندگان دانشگاه

ویراستار: ثریا کاظمی کله کله

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۹۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۳-۹۶-۰

(تمامی حقوق مادی این کتاب محفوظ بوده و متعلق به انتشارات فرزندگان دانشگاه می باشد)

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲ تلفن: ۵۲۶ و ۶۶۹۷۹۵۱۹

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه

بخش اول

۱۳.....	بررسی و شناخت بهداشت فردی و اهمیت آن در زندگی اجتماعی تمامی افراد
۱۳.....	بند اول: وضو
۲۰.....	بند دوم: غسل
۲۷.....	بند سوم: طهارت لباس
۲۹.....	بند چهارم: اصول پوشش در اسلام

بخش دوم

۳۵.....	تحلیل شناختی بر بهداشت غذایی و آداب تغذیه سالم و عاری از آلودگی در اسلام
۳۵.....	بند اول: دعوت به غذاهای طیب
۴۵.....	بند دوم: تعذیه و اخلاق

بخش سوم

۴۹.....	ممنوعیت نوشیدن خمر و سیر تکاملی برخورد قرآن با شرابخواری و شرب خمر
۵۱.....	بند اول: رزق نیکو ولی استفاده نادرست از آن
۵۲.....	بند دوم: اشاره به گناه شرابخواری
۵۳.....	بند سوم: نهی از نماز در حالت مستی
۵۴.....	بند چهارم: حرمت شراب

بخش چهارم

۵۷.....	فلسفه تدریجی بودن حرمت شراب
---------	-----------------------------

بخش پنجم

۵۹.....	آثار مخرب و زیانبار نوشیدن شراب بر سلامت بهداشت روحی، روانی و جسمانی
۶۰.....	بند اول: آثار زیانبار روحی و معنوی
۶۳.....	بند دوم: آثار زیانبار جسمی و مادی

بخش ششم

۶۹ باید و نبایدهای آموزش بهداشت جنسی و الزامات خاص در این وادی

۶۹ بند اول: ممنوعیت آمیزش با زنان در حالت عادات ماهیانه

۷۱ بند دوم: ممنوعیت آمیزش با زنان در حالت عادت ماهیانه از نظر پزشکی و علمی

بخش هفتم

بررسی و شناخت احکام زنا و لواط به عنوان گناهان کبیره که باعث آلودگی جسم و روان می

۷۳ گردند

۷۴ بند اول: مراحل نکوهش زنا در قرآن

۷۸ بند دوم: برخی از مفاسد زنا

۸۰ بند سوم: انتشار بیماری های آمیزشی در جامعه

۸۴ بند چهارم: روش حکیمانه اسلام در جلوگیری از بیماری های آمیزشی

۸۷ بند پنجم: بررسی لواط و احکام آن

بخش نهم

۹۵ اسرار معنوی و علمی تحریم هم جنس گرایی و آثار مخوب آن بر بهداشت فردی

..... بخش دهم

۹۷ نگاهی اجمالی بر بهداشت روان در جامعه

۹۸ بند اول: تعریف بهداشت روانی

۹۸ بند دوم: بهداشت روان در قرآن

۹۹ بند سوم: فرق شفاء و رحمت

۹۹ بند پنجم: قرآن چگونه شفا بخش است؟

۱۰۳ نتیجه گیری

۱۰۵ منابع و مأخذ

پیشگفتار

در آیین مقدس اسلام، سلامتی از جایگاه و ارزش ویژه برخوردار است، زیرا بدن انسان بسان مرکب روح و ابزار تکامل انسان است. از این رو قرآن و منابع روایی، حاوی دستورات بسیاری در خصوص صحت و سلامتی است. بهداشت به معنای حفظ صحت و سلامت است و در اصطلاح به مجموعه فعالیت‌ها و اقداماتی که برای بهبود و ارتقای سلامتی، تندرستی و توانایی شخص یا جامعه انجام می‌شود، بهداشت می‌گویند که دربرگیرنده همه دانش‌ها و روش‌هایی است که به حفظ سلامت فرد و جامعه کمک می‌کند. اسلام و قرآن به مسئله بهداشت در اشکال و ابعاد مختلف و متنوع آن توجه داشته و بسیاری از آموزه‌های آن متوجه حوزه بهداشت بدن و بهداشت روان است. بهداشت در آموزه‌های قرآن و اسلام آنچنان از اهمیت و ارزش برخوردار است که نخستین کتاب عبادی فقه اسلامی با طهارت آغاز می‌شود و مسئله طهارت بدن و روح و روان از مهم‌ترین اهداف آموزه‌های آن شمرده می‌شود به گونه‌ای که هر شبانه و روز دست کم چند بار به شستشوی سر و صورت و دست به عنوان وظیفه شرعی توجه داده شده و با دستور تزکیه نفس و خودسازی بر مسئله بهداشت روانی تاکید شده است. نظافت به عنوان نخستین راه برای دستیابی به بهداشت تن در آموزه‌های اسلام آنچنان مطرح می‌شود که به عنوان جزئی از ایمان در دستور قرار می‌گیرد و در بهداشت دهان و دندان آنچنان تاکید می‌شود که مسئله مسواک زدن به عنوان دستور مستحب موکد در میان آموزه‌ها خود را به عنوان بخشی از وضوی شرعی جا می‌دهد. قرآن می‌گوید انسان سالم و با شخصیت سالم به طور طبیعی گرایش به پاکی و بهداشت و بهره‌مندی از چیزهای پاک و پاکیزه دارد و کسانی که از بهره‌گیری از چیزهای پاک و بهداشتی خودداری می‌ورزند در حقیقت پیروان شیطان هستند که تحت القانات او از سلامت روحی دور افتاده‌اند. از این رو خداوند به مردم دستور می‌دهد که از شیطان پیروی نکنند و از نعمت‌های پاک و بهداشتی که خداوند برای آنان آفریده و با طبع سالم ایشان هماهنگ و سازگار است بهره‌مند شوند. در نگرش قرآن، پاکی و بهداشت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است از این رو هدف از تشریع قانون غسل جنابت و وضو را پاکیزه شدن اهل ایمان شمرده است تا مؤمن از نظر بدنی از بهداشت بهره‌مند باشد. لذا در این کتاب لازم دانستیم به بررسی الزامات و ضرورت بهداشت جسمانی از منظر اسلام و قرآن بپردازیم.