

پژوهش در حوزه سلامت

با الهام از آیات قرآنی

مقدمه

در میان تحقیقات و کشفیات دانشمندان علوم تجربی در کشورهای غربی در نیم قرن اخیر، مواردی مشاهده می شود که حاکی از تأیید برخی از اموری است که در آیات قرآن به آنها اشاره شده است. برخی از این تحقیقات تجربی، مربوط به حوزه سلامت بوده است. از جمله این امور، می توان به مواردی از دانش جنین شناسی پزشکی، تغذیه با شیر مادر، تحریم خوردن گوشت خوک، گوشت مردار و خون، مشروبات الکلی، حرمت زنا، فواید نماز و روزه اشاره کرد. این کشفیات، گرچه ارزشمند است، اما به نظر می رسد تنها شامل گوشه ای از اشارات قرآنی است. به نظر می رسد، هنوز زمینه های ناشناخته زیادی از اشارات قرآنی در رابطه با سلامت انسان برای تحقیق وجود دارد. با توجه به اینکه ما ایمان داریم قرآن از جانب خداوند دانای جهان است، می توان با الهام از آیات قرآن موضوعات جدیدی را در حوزه سلامت برای تحقیق جستجو کرد. در این مقاله، سعی شده است با چنین دیدگاهی، برخی دیگر از آیات الهی را، که به نوعی با حوزه سلامت

منصورسلطانزاده
عضو هیئت علمی دانشگاه
علوم پزشکی اهواز

در ارتباط است، پیدا نموده و زمینه هایی را برای بررسی مطرح نمود.

خداوند در سه آیه از قرآن سوره یونس، آیه ۵۷؛ سوره اسراء، آیه ۸۲؛ سوره فصلت، آیه ۴۴ مسئله شفا بودن قرآن را مطرح نموده است. می فرماید: «وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ...» (اسراء: ۲۸). با مطالعه قرآن می توان دریافت که این شفاء هر دو جنبه روانی و جسمی انسان را شامل می شود. با عنایت به این مسئله، موارد زیر با الهام از آیات قرآن جهت تحقیق مطرح می گردد:

۱. آیاتی از قبیل «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح: ۴) و «... أَلَا يَذَّكَّرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)، می توانند الهام بخشی تحقیقاتی در زمینه نقش ایمان به خدا و نیز یاد و ذکر خدا از جنبه های روان شناسی، روان پزشکی، ایمونولوژی و فیزیولوژی باشد. لازم به یادآوری است اگرچه تحقیقاتی در این زمینه انجام شده، اما به نظر می رسد، موضوعات زیادی در این زمینه برای تحقیق وجود دارد.

۲. آیات الهام بخش در زمینه مواد غذایی: از بین مواد غذایی مختلف، تعدادی از آنها بطور مشخص در قرآن نامبرده شده اند. از جمله می توان به مواردی چون خرما، عسل، کدو، گوشت، زیتون، انجیر، انار، انگور و سبزیجات اشاره کرد. از این رهگذر، مواردی را برای تحقیق بشرح زیر می توان مطرح نمود:

عسل:

در قرآن کریم چهار مرتبه کلمه «شفاء» به کار برده شده است. سه بار آن در ارتباط با قرآن و یک بار نیز در رابطه با عسل آورده شده است:

«وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ؛ ثُمَّ كُلِّي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا

يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ لَّوَأَنَّ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِن فِي ذَٰلِكَ لَآيَةٌ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ و پروردگار تو به زنبور عسل «وحی» (و الهام غریزی) نمود که از کوه ها و درختان و داربست هایی که مردم می سازند، خانه هایی برگزین! سپس از تمام ثمرات (و شیره گل ها) بخور و راه هایی را که پروردگارت برای تو تعیین کرده است، براحتی بیما از درون شکم آنها، نوشیدنی با رنگ های مختلف خارج می شود که در آن، شفا برای مردم است؛ به یقین در این امر، نشانه روشنی است برای جمعیتی که می اندیشند» (نحل: ۶۸-۶۹).

این نکته نشان دهنده اهمیت این ماده غذایی در تأمین سلامتی انسان است. اگرچه در رابطه با عسل اطلاعات زیادی وجود دارد، اما به نظر می رسد، با توجه به تأکید قرآن، به عنوان شفاء در مورد عسل، لازم است کارهای تحقیقاتی بیشتری در زمینه این ماده غذایی از نظر آثار ایمونولوژیکی، فیزیولوژیکی و درمانی صورت گیرد. نکته دیگری که در آیه فوق آمده است «کُلِّي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ» خوردن از تمام ثمرات (و شیره گلها) است. این نکته قابل بررسی است که شاید آثار غذایی و درمانی عسلی که زنبور آن از چند گیاه تغذیه نموده، بهتر از عسلی است که زنبور آن فقط از یک گیاه استفاده نموده است.

خرما:

در بیست آیه از قرآن کریم، از خرما سخن به میان آمده است. خرما تنها میوه ای است که خداوند در قرآن از آن به عنوان رزق نامبرده است (ق: ۱۱). در سوره مریم آمده است: «فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا؛ فَوَأَدَّاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا؛ وَهَوَّيْ إِلَيْكَ الْجِدْعَ النَّخْلَةَ تَسَاقَطَ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا؛ فَكُلِّي وَأَشْرَبِي...» درد زایمان او را





شیردهی ۲۴ ماه و حداقل مدت شیردهی برای کودکی که ۹ ماه زندگی جنینی را پشت سر گذاشته، ۲۱ ماه است. بدیهی است این میزان حداقل به هر مقدار که از طول مدت بارداری کم شده باشد، افزایش خواهد یافت.

با الهام از این آیات، می‌توان اولاً؛ حداقل مدت زمان‌های مختلف مطرح شده برای شیر دادن به کودک، توسط نظریه‌پردازان طب کودکان را با حداقل مدت زمان قرآنی (۲۱ ماه) مقایسه نمود و ثانیاً، بررسی نمود که آیا رابطه‌ای بین مدت زمان حملگی مادر و طول مدت زمان شیر دادن به کودک وجود دارد؟ و ثالثاً، اگر این رابطه وجود دارد، کیفیت آن چگونه است؟ و اینکه آیا ضرورتی دارد که

حداقل مدت زمان لازم برای شیر دادن کودک، با کاهش طول مدت حاملگی افزایش یابد؟ به عنوان مثال، اگر طول حملگی هشت ماه باشد، با استنباط قرآنی حداقل زمان لازم برای شیر دادن کودک ۲۲ ماه خواهد بود. گوشت:

قرآن کریم در چند آیه، خوردن گوشت بعضی از چهارپایان مطرح نموده است. اما باید توجه داشت قرآن کریم، در بین ترتیب اشکال مختلف استفاده از چهارپایان، مرتبه خوردن را در مرتبه بعد قرار داده است. از جمله:

«...وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةٌ وَفَرَسًا كَلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ؛ از چهارپایان، برای شما حیوانات باربر، و حیوانات کوچک (برای منافع دیگر) آفرید؛ از آنچه به شما روزی داده است، بخورید؛ و از گاههای شیطان پیروی ننمایید، که او دشمن آشکار شماست» (انعام: ۱۴۴).

«... وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دَفءٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ؛ و چهارپایان را

میزان آن در مغز انسان، موجب بروز آلزایمر می‌شود، در طبیعت از طریق مخلوط زیتون و انجیر قابل استحلاص می‌باشد. به علاوه، تنها روغن خوراکی که در قرآن از آن یاد شده است، روغن زیتون می‌باشد. لازم است در تحقیقات توجه ویژه‌ای به آن شود.

«وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِاللِّذْنِ وَصَبِغٌ لِّلْأَكْلِينِ؛ و درختی را که از طور سینا می‌روید (درخت زیتون)، و از آن روغن و «نان خورش» برای خورندگان فراهم می‌گردد (آفریدیم)» (مومنون: ۲۰) کلو:

در سوره صافات، بعد از نجات حضرت یونس از شکم نهنگ دریایی آمده است:

«... فَتَذَنَّا بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ؛ وَأَنْبَتَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ؛ او را در یک سرزمین خشک خالی از گیاه افکندیم در حالی که بیمار بود؛ و بوته کدوئی بر او رویندیم» (صافات: ۱۴۵-۱۴۶).

در صورت مشخص بودن نوع بیماری حضرت یونس (ع) نزد علمای اسلام شناس، می‌توان بررسی نمود کدو چه تأثیری در درمان آن بیماری دارد؟ شیر مادر:

بر اساس آیه ۲۳۳ سوره بقره در عبارت «حولین کاملین» دو سال تمام و نیز آیه ۱۴ سوره لقمان، یک دوره شیردهی کامل، ۲۴ ماه ذکر شده است. در قرآن آمده است:

«وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كَرْهًا وَوَضَعَتْهُ كَرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا...؛ ما به انسان توصیه کردیم که به پدر و مادرش نیکی کند، مادرش او را با ناراحتی حمل می‌کند و با ناراحتی بر زمین می‌گذارد؛ و دوران حمل و از شیر بازگرفتنش سی ماه است» (احقاف: ۱۵)

با استنباط از این آیات، دوره کلا

به کنار تنه درخت خرمایی کشاند؛ (آن قدر ناراحت شد که) گفت: «ای کاش پستی از این مرده بودم، و به کلی فراموش می‌شدم! ناگهان از طرف پایین پایت او را صدا زد که «غمگین مباش! پروردگارت زیر پای تو چشمه آبی (گوارا) قرار داده است! و این تنه نخل را به طرف خود تکان ده، رطب تازه‌ای بر تو فرو می‌ریزد (از این غذای لذیذ) بخور!» و (از آن آب گوارا) بنوش» (مريم: ۲۳-۲۵).

آنچه از آیات فوق قابل بررسی است، تأثیر خوردن خرما موقع زایمان، به خصوص همراه با نوشیدن آب است. متخصصان زنان و زایمان و نیز تغذیه می‌توانند در این مورد تحقیق نمایند. انجیر و زیتون:

در قرآن کریم انجیر یک بار و زیتون هفت بار مطرح شده است. می‌فرماید: «وَالَّذِينَ وَالزَّيْتُونَ؛ وَطُورِ سَيْنَاءَ؛ وَهَذَا لِلنَّدِ الْأَمِينِ؛ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ؛ قسم به انجیر و زیتون؛ و سوگند به «طور سینین»؛ و قسم به این شهر امن (مکه)، که ما انسان را در بهترین قوام آفریدیم» (تین: ۲-۵).

خداوند در این سوره، به این دو میوه قسم یاد کرده و این قسم را در کنار قسم به خانه خدا قرار داده است. سؤالاتی که می‌توانند از این آیات منشا تحقیق باشند، عبارتند از:

۱. ویژگی مشترک این دو میوه در چیست؟
۲. ارتباط این دو میوه با استحکام و قوام انسان، که در ادامه سوره به آن اشاره شده است، چیست؟
۳. چه مزیت‌هایی خوردن باهم این دو میوه دارد که در آیه فوق باهم آمده اند؟

۴. آیا ارتباطی بین نسبت یک به هفت (انجیر به زیتون) آوردن این دو میوه در قرآن وجود دارد؟

اخیراً گفته شده ماده (Metallothionein)، که کاهش

آفرید؛ در حالی که در آنها، برای شما وسیله پوشش، و منافع دیگری است؛ و از گوشت آنها می‌خورید!» (نحل: ۵).

«...اللّٰه الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ؛ خداوند کسی است که چهارپایان را برای شما آفرید تا بعضی را سوار شوید و از بعضی تغذیه کنید» (نحل: ۷۹)

با توجه به نظریات مختلف در باب مصرف گوشت، از منع مطلق تا خوردن بی قید و شرط، می‌توان وضعیت سلامتی افرادی را که گوشت بطور مطلق استفاده نمی‌کنند با کسانی که بطور محدود و شرعی از آن استفاده می‌کنند، بررسی و مقایسه نمود.

اما در مورد خوردن گوشت ماهی در قرآن آمده است:

«... وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ؛ او کسی است که دریا را مسخر (شما) ساخت تا از آن، گوشت تازه بخورید؛ و زبوری برای پوشیدن (مانند مروارید) از آن استخراج کنید؛ و کشتی‌ها را می‌بینی که سینه دریا را می‌شکافند تا شما (به تجارت پردازید و) از فضل خدا بهره‌گیری؛ شاید شکر نعمت‌های او را بجا آورید» (نحل: ۱۴).

«... وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذِيبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِنْ كُلِّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ فِيهِ مَوَاجِرَ لِيَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ؛ دو دریا یکسان نیستند:

این یکی دریایی است که آبش گوارا و شیرین و نوشیدنش خوشگوار است، و آن یکی شور و تلخ و گلوگیر؛ (اما) از هر دو گوشتی تازه می‌خورید و وسایل زینتی استخراج کرده می‌پوشید؛ و کشتی‌ها را در آن می‌بینی که آنها را می‌شکافند (و به سوی مقصد پیش می‌روند) تا از فضل خداوند بهره‌گیری، و شاید شکر (نعمت‌های او را) بجا آورید» (فاطر: ۱۲).

از مجموع دو آیه، دو نکته قابل بررسی است:

۱. در ترتیب استفاده از مواهب دریایی اول خوردن گوشت ماهی و بعد سایر منافع دریا برای انسان ذکر شده است. (بر خلاف



گوشت چهارپایان که ابتدا سایر منافع ذکر شده)

۲. در کل قرآن در دو آیه‌ای که مسئله خوردن گوشت ماهی ذکر گردیده، به دنبالش کلمه «طریا» (تازه) آمده است. علت اینکه چرا در مورد استفاده از گوشت حیوانات دریایی کلمه تازه ذکر شده، اما در مورد گوشت دام چنین اشاره‌ای نشده، قابل توجه و بررسی است.

ترتیب مواد غذایی گیاهی در قرآن:

«فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ إِنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا؛ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شِقَاقًا؛ فَاَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا؛ وَعَسَبًا وَغَضْبًا؛ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا؛ وَوَخْدَأْتًا غَلْبًا؛ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا؛ نَاعَالُ لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ؛ الْإِنْسَانُ يَأْكُلُ مِنْ ثَمَرِهِ؛ وَأَنْعَامُهُ خَوْرًا؛ وَتَرْكَبُونَ (و آفرینش آن) بنگرد؛ ما آب فراوان از آسمان فرو ریختیم؛ سپس زمین را از هم شکافتیم؛ و در آن دانه‌های فراوانی رویانیدیم؛ و انگور و سبزی بسیار؛ و زیتون و نخل فراوان؛ و باغ‌های پر درخت؛ و میوه و چراگاه؛ تا وسیله‌ای برای بهره‌گیری شما و چهارپایان باشد» (عبس: ۲۴-۳۲).

ترتیب آمدن این‌گونه مواد غذایی گیاهی در این سوره از قرآن، شاید ناشی از اولویت نیاز بدن انسان به غذاهای فوق در حفظ سلامتی انسان باشد. باید تحقیق شود آیا طبقه‌بندی فوق به ترتیب دانه‌ها، انگور و سبزیجات، زیتون و خرما، محصولات باغی و میوه جات چه میزان با ترتیب نیازهای بدن انسان به این‌گونه مواد غذایی سازگاری دارد؟

۳. وعده‌های غذایی:

در سوره کهف در رابطه با حضرت موسی آمده است:

«فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لَقَدْ آتَيْنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا؛ هُنَّ كَمَا كُنْتُمْ تُكَلِّمُونَ الْمَوْتَى؛ وَإِنَّكُمْ لَعِندَ رَبِّكُمُ الْكَافِرُونَ؛ (موسی) به یار همسفرش گفت: «صبحانه ما را بیاور، که سخت از این سفر خسته شده‌ایم» (کهف: ۶۲).

همچنین در سوره مریم در مورد بهشتیان آمده است: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَسِيًّا؛ در بهشت روزیشان هر صبح و شام آماده است.» (مریم: ۶۲).

از اشارات آیات فوق، بررسی نقش دو وعده غذا (صبحانه و شام اول شب) در طول شبانه روز، به خصوص صبحانه در تأمین نیاز انسان و حفظ سلامتی قابل توجه است. می‌توان این شیوه غذا خوردن را از نظر تعداد دفعات و زمان خوردن آنها با سایر روش‌های رایج مقایسه نمود.

۴. نقش ذبح شرعی

در قرآن آمده است: «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلِلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ؛ گوشت مردار، و خون، و گوشت خوک، و حیواناتی که به غیر نام خدا ذبح شوند، و حیوانات خفه‌شده، و به زجر کشته شده، و آنها که بر اثر پرت شدن از بلندی بمیرند، و آنها که به ضرب شاخ حیوان دیگری مرده باشند، و باقیمانده صید حیوان درنده - مگر آنکه (بموقع به آن حیوان برسید، و) آن را سربرید» (مائده: ۳).

از آیه فوق می‌توان نقش ذبح شرعی را در تأمین سلامت گوشت و نیز حفظ سلامتی انسان، نسبت به سایر راه‌های کشتن حیوانات جهت به دست آوردن و خوردن گوشت آنها مقایسه نمود.

۵. روزه

در قرآن آمده است: «...فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ؛ هر که این ماه (رمضان) را دریافت روزه بدارد» (بقره: ۱۸۵).

همچنین آمده است: «... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَيْثُ يَبْتَئِنُ لَكُمْ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ؛ ثُمَّ أَتُمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ؛ و بخورید و بیاشامید تا رشته سفید (صبح) از میان رشته سیاه (شب) برای شما آشکار گردد سپس روزه را تا هنگام شب به اتمام برسانید» (بقره: ۱۸۷).

از آیات فوق آنچه که قابل بررسی بطور تجربی به نظر رسیده، موارد زیر است:

۱. مقایسه مزایای جسمی یک دوره یک ماهه روزه‌داری نسبت به سایر مدت زمان‌های روزه است.

۲. مقایسه مزایای نخوردن و نیاشامیدن روزه شرعی با انواع پرهیزها و یا روزه‌های

ادیان دیگر؛

۳. مقایسه مزایای جسمی زمان شروع (اذان صبح) و پایان (اذان مغرب) روزه شرعی با سایر اوقات (مثلاً شروع روزه از اذان ظهر تا اذان صبح)؛ ۴. بررسی آماری نوع رفتار انسان‌ها در اجتماع و خانه در ماه‌های خاص (مثلاً رمضان) از نظر روان‌شناسی؛

۶. خواب

از مجموع آیات در سوره‌هایی که ذکر خواهد شد، به نظر می‌رسد، خواب در شب بر خواب روز ترجیح دارد.

«وَمِن آيَاتِهِ مَنَعَكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالتَّغَاوُكُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» و از نشانه‌های او خواب شما در شب و روز است و تلاشی و کوشش‌تان برای بهره‌گیری از فضل پروردگار (و تأمین معاش)؛ در این امور نشانه‌هایی است برای آنان که گوشتی شنوا دارند» (روم: ۲۳).

«وَجَعَلْنَا لَكُمْ لَبَاسًا وَجَعَلْنَا لَكُمْ لَبَاسًا وَجَعَلْنَا لَكُمْ لَبَاسًا وَجَعَلْنَا لَكُمْ لَبَاسًا» و جَعَلْنَا لَكُمْ لَبَاسًا؛ و خواب شما را مایه آرامش‌تان قرار دادیم، و شب را پوششی (برای شما)، و روز را وسیله‌ای برای زندگی و معاش! (نبا: ۹-۱۱).

«وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا» او کسی است که شب را برای شما لباس قرار داد، و خواب را مایه استراحت، و روز را وسیله حرکت و حیات! (فرقان: ۴۷)

از مجموع آیات در سوره‌های مذکور و ترتیب مقدم کلمه شب بر روز، در مورد خواب به دست می‌آید که شاید خواب در شب بر خواب روز ترجیح دارد. در این زمینه، می‌توان آثار فیزیولوژیکی، بیوشیمیایی و ایمونولوژیکی خواب در شب را با روز مقایسه نمود.

۷. گوش و چشم

– در قرآن کریم، هر جا در آیه از گوش و چشم سخن به میان آمده، گوشتی مقدم بر چشم به کار رفته است. از آن جمله، می‌توان به آیه ۷۸ سوره نحل، آیه ۳۶ اسراء، آیه ۷۸ مؤمنون، ۹ سجده و ۲۲ ملک اشاره نمود.

به عنوان مثال، در سوره نحل آمده: «... وَاللَّهُ

أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَتَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» تقدم ترتیبی کلمه گوشت بر چشم در کلیه آیاتی که این دو کلمه (سمع-ابصار) به کار رفته جای تأمل و بررسی از نظر جنین شناسی، آناتومی، فیزیولوژی و سایر ابعاد دارد. به علاوه، علت مفرد به کار برده شدن کلمه «سمع» و جمع بودن «ابصار» در اکثر آیات، جای تأمل و بررسی از ابعاد مختلف از جمله جنین‌شناسی و فیزیولوژی دارد.

– در آیه ۱۱ سوره کهف، در رابطه با به خواب رفتن اصحاب کهف در غار آمده است:

«فَضْرِبْنَا عَلَى آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا» ما (برده خواب را) در غار بر گوش‌شان زدیم، و سال‌ها در خواب فرو رفتند! (کهف: ۱۱).

نکته‌ای که در این آیه قابل بررسی است، این است که چرا در رابطه خواب و بی‌هوشی اصحاب کهف، معیار بی‌هوشی را گوش قرار داده و ملاک‌های دیگری مثل چشم و دیدن به کار نرفته است؟

نتیجه‌گیری

با بررسی آیات الهی در قرآن کریم، برخی از موضوعاتی که در حوزه سلامت قابل تحقیق و بررسی بودند؛ بشرح زیر مشخص گردیدند:

۱- اثرات فیزیولوژیکی، ایمونولوژیکی ایمان به خدا، افکار، اذکار و اعمال توحیدی در حفظ سلامت جسمی و روانی انسان

۲- اثرات ایمونولوژیکی، فیزیولوژیکی و درمانی عسل، بخصوص عسلی که زنبور آن از چند گیاه استفاده نموده است.

۳- بررسی تاثیر خوردن خرما موقع زایمان بخصوص همراه با نوشیدن آب

۴- بررسی ویژگی‌های مشترک انجیر و زیتون و مزایای با هم خوردن خوردن این دو میوه

۵- بررسی تاثیر خوردن کدو در درمان و دوره نقاهت بیمارها

۶- بررسی وضعیت سلامتی افرادی که به طور مطلق از گوشت استفاده نمی‌کنند

با کسانی که بطور محدود و شرعی از آن استفاده می‌کنند.

۷- بررسی ارتباط ترتیب آمدن انواع مواد غذایی گیاهی در سوره عبس آیات ۲۴-۳۲ با نیازهای غذایی بدن انسان

۸- بررسی نقش دو وعده غذا در طول شبانه روز (صبحانه - شام اول شب) در وضعیت سلامتی انسان با سایر رژیم‌ها

۹- مقایسه مدت زمان‌های مختلف مطرح شده برای شیر دادن به کودک توسط نظریه پردازان طب کودکان با حداقل مدت زمان قرآنی (۲۱ ماه) و بررسی رابطه طول مدت زمان حاملگی با مدت زمان شیر دادن کودک

۱۰- مقایسه نقش ذبح شرعی در تأمین سلامت گوشت و حفظ سلامتی انسان نسبت به سایر راه‌های کشتن حیوانات

۱۱- مقایسه مزایای روزه شرعی با سایر روش‌های پرهیز از نظر طول دوره، کیفیت امساک، زمان شروع و پایان پرهیز در طول شبانه روز

۱۲- مقایسه بین کیفیت خواب انسان در شب با خواب در روز

۱۳- بررسی علت تقدم ترتیبی کلمه سمع (گوش) بر بصر (چشم) در آیات قرآن از نظر جنین شناسی، آناتومی و فیزیولوژی

