

بررسی میدانی بهبود سلامت جسمی و روحی در پرتو عمل به آموزه‌های طب امام رضا علیه السلام (مطالعه موردی: روستاهای منتخب استان زنجان)

جواد معصومی^۱

چکیده

تبیین موضوع سلامت جسم و روح بر اساس متون اسلامی امری ضروری می‌باشد. این مطالعه دستیابی به سلامت جسم و روح خانوارهای ساکن در روستا را بر اساس عمل به آموزه‌های طب امام رضا علیه السلام در بازه زمانی شش ماهه آخر سال ۱۴۰۱ و شش ماهه اول سال ۱۴۰۲ و با تقسیم روستاییان به دو گروه کنترل و آزمون مورد بررسی قرار داده است. روش تحقیق از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش تحقیق پیمایشی و استفاده از آزمون‌های آماری است که بخش عمده‌ای از آن بر اساس داده‌های میدانی و تکمیل پرسشنامه از جامعه آماری در بازه زمانی مذکور در روستاهای بالای ۱۰۰۰ نفر جمعیت استان زنجان می‌باشد که با فرمول نمونه‌گیری کوکران از ۳۷۵ سرپرست خانوار نمونه منطقه جمع‌آوری شده است و با استفاده از شاخص‌های سلامت جسم و روان بدست آمده طبق نظر متخصصان و استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل واریانس، آزمون مقایسه T نمونه‌های زوجی و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شده است. میانگین سطح سلامت روستاییان با عمل به آموزه‌های طب امام رضا علیه السلام در شش ماهه آخر سال ۱۴۰۱ و بعد از بررسی مجدد در شش ماهه اول ۱۴۰۲ در دو گروه کنترل و آزمون نشانگر آن است که بین عمل به آموزه‌های طب و سلامت جسم و روح همبستگی معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. تاثیر بالای آموزه‌های طب امام رضا علیه السلام در سلامت جسمی و روحی خانوارهای روستایی آشکار می‌باشد. استفاده از مطالعات پیمایشی و روش تحقیق کمی در تاثیر استفاده عملی از آموزه‌های طب امام رضا علیه السلام برای نخستین بار انجام شده است.

کلید واژه‌ها: امام رضا علیه السلام، آموزه‌های طب، سلامت جسم و روح، خانوارهای روستایی، شاخص‌های سلامت.

۱. کارشناسی ارشد برنامه ریزی و توسعه، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران.

۱. بیان مسئله

بی‌تردید سلامت جسم و روح افراد جامعه از اهمیت بسزایی برخوردار است، جوامع بشری بدون رعایت مولفه‌های سلامت نمی‌توانند استمرار یافته و خود را حفظ کنند. امروزه علی‌رغم پیشرفت علم پزشکی و رسیدن به قله‌های مرتفع، اما باز هم گاهی در این علم حیاتی علی‌رغم پیشرفت‌های قابل توجه نظریه‌های متناقض به چشم می‌خورد. از جمله؛ یک بار نظر علمی می‌دهند کسانی که پشت میز می‌نشینند، باید دائماً کمر و ستون فقرات خود را صاف نگه دارند، اما چند روز بعد اعلام میدارند که از آن جا که حالت طبیعی کمر و ستون فقرات، انحنا و خمیدگی دارد، کمر چنین افرادی باید به حالت طبیعی که خمیده باشد، نگه دارند.

اما در سخن وحیانی که از طرف خداوند متعال و خالق انسان‌ها، به عنوان دفتر راهنما برای بهتر زندگی کردن انسان می‌باشد، چنین تناقض‌گویی و اختلاف نظر وجود ندارد. این سخنان به حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم نازل شده و به جانشینان آن گرامی یعنی: اهل بیت ایشان رسیده است و آن حضرات به وسیله وجود مقدس پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله به علم وحیانی دست یافته‌اند. پس بطور قطع سخنان اهل بیت علیهم السلام سخنان رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌باشد و سخنان پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم سخنان خداوند منان است (راشدی، ۱۳۹۳: ۱۸/۲).

فرهنگی که در مکتب اهل بیت علیهم السلام برای رعایت بهداشت در تغذیه برای مومنان مقرر شده است که در صورت رعایت آن‌ها جامعه اسلامی به پیشرفت خود در ابعاد دیگر بالیده و رشد خواهد کرد. جامعه‌ای به پیشرفت، آسایش، رفاه و تمدن متعالی راه می‌یابد که انسان‌ها در آن بیمار نباشند و بهترین پیشگیری از بیماری‌ها رعایت بهداشت، نوع تغذیه و کم و کیف غذاهاست. گستردگی و بالا بودن آمار بیماری‌هایی چون دیابت، چربی خون، انواع سکتها و بیماری‌های صعب‌العلاج متأثر از عدم توجه به مکتب اهل بیت علیهم السلام است. دین اسلام برای تندرستی و سلامت بدن ارزش و اهمیت زیادی قائل است که این اهمیت به شکلهای مختلفی نشان داده شده است و وجود آموزه‌های پزشکی در معارف آل بیت علیهم السلام خود گواه بر این مدعاست. شاید در نگاه اول این دستورات بهداشتی پیش پا افتاده و معمولی به نظر می‌رسند ولی توجه به این نکته که این آموزه‌های طبی در خصوص سلامت جسم و روح چهارده قرن قبل

به مسلمانان ابلاغ شده و نیز توجه به وضع بهداشت مردم در آن زمان ما را به اهمیت این دستورات متقاعد می‌سازد.

مسلمانان نخستین در اثر عمل به تعالیم بهداشتی اسلامی و پیروی از روش پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه معصومین علیهم السلام از نظر بهداشت به درجه ای رسیده بودند که حتی متمدنان اروپایی گواهی می‌دهند که آن تمدن، کمتر از تمدن کنونی از نظر درخشندگی نبود. و جای تاسف است که امروز بعد از چهارده قرن، سطح بهداشت در کشورهای اسلامی در اثر فراموش کردن تعالیم اسلامی چنان تنزل کرده که سازمان جهانی بهداشت و سایر مراکز غربی باید مرتب برای ما دستورالعمل‌های بهداشتی بفرستند و ما را به رعایت آنها ترغیب کنند (خیراندیش و ثاقبی، ۳۸۹: ۱۶۹).

برای اصلاح امر تغذیه و رسیدن به بهداشت و سلامت جسم و روان بهتر است به سیره و سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام و آموزه‌های قرآن کریم دوباره توجه گردد. توجه بیشتر و به دستور «فلینظر الانسان الی طعامه» (عبس/۲۴) عمل کنیم تا زندگی سالم و زیبا داشته باشیم. حفظ سلامت جسمانی در جلوگیری از گسترش یا ریشه کردن بیماری‌ها تاثیر گذار است، چنانچه رعایت بهداشت روانی نیز افراد جامعه را قادر می‌سازد تا از اختلال‌ها و آسیب‌ها دور بمانند و از این طریق سلامتی مطلوب حاصل شود. عموم مردم سلامتی را مختص به جسم دانسته و به آن توجه مینمایند؛ حال آنکه سلامتی روح نیز امر مهمی است. در اصل سلامتی جسم و روح لازم و ملزوم یکدیگرند.

سازمان جهانی بهداشت^۱ سلامت را اینگونه تعریف می‌نماید: سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی نه فقدان بیماری یا ناتوانی. بعد جسمی سلامتی شامل کارکرد مطلوب اعضای بدن، بُعد روانی سلامت شامل رفتار مناسب فرد در خانواده و جامعه و بُعد اجتماعی سلامتی شامل ارتباط سالم فرد با جامعه است. بنابراین، انسان سالم فاقد بیماری بوده، توانایی کار کردن را دارد، از تنش روحی و روانی رنج نمی‌برد، می‌تواند فکر کند، تصمیم بگیرد و بر اساس آن عمل کند و در نهایت، می‌تواند به خوبی در اجتماع زندگی کند. (مصدق‌راد، ۱۳۹۴) همچنین در سال ۱۹۸۴، سازمان جهانی بهداشت سلامت را اینگونه تعریف کرد: «میزانی که یک فرد یا گروه قادر به تحقق آرزوها و ارضای نیازها و تغییر یا کنار آمدن با محیط است. سلامتی منبعی برای زندگی روزمره

^۱World Health Organization(WHO)

است، نه هدف زندگی. سلامتی مفهومی مثبت است که بر منابع اجتماعی و شخصی و همچنین ظرفیت‌های فیزیکی تأکید دارد.» بنابراین سلامتی تنها نداشتن بیماری یا نقص‌های دیگر در جسم انسان نیست؛ بلکه سلامتی نداشتن هرگونه مشکل روحی- روانی، اجتماعی، اقتصادی و در نهایت جسمانی برای هر فرد در جامعه است. این مقاله شامل موضوعات و درمان‌های جسمی و روحی است که ثابت گردیده با مراعات دستورات امام رضا علیه السلام روان و بدن‌های بیماران را درمان می‌کند. برای هر دردی، دارویی وجود دارد، همچنانکه امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: خداوند بدن را به هیچ بیماری گرفتار نساخت، مگر آن هنگام که برایش دارویی قرار داد که بدان درمان شود و برای هر دردی نوعی درمان است و چاره‌ای و نسخه‌ای. (امیرصادقی، ۱۰: ۱۳۸۱)

۲. مفهوم شناسی طب دینی

عمل به فرمایشات ائمه معصومین علیهم‌السلام جهت سلامتی جسم و روح تأثیرات فراوان داشته و جامعه از گزند بیماریهای گوناگون در امان خواهد بود یکی از ابعاد فقه در کتب فقهی و روایی ما، موضوعی است به نام خوردنی‌ها و آشامیدنی و این حاکی از آن است که نگاه دین اسلام و خدا به انسان دارای بعد پزشکی و جسمی نیز می‌باشد و نشان دهنده اهمیت دادن به صحت و سلامت بدن است که از این منظر می‌توان جایگاه سلامت جسم و روح در اسلام را متوجه شد.

تمام امامان شیعه در سخنان خود به مناسبت‌های مختلف درباره مسائل پزشکی و طبی سخن گفته‌اند و در کلیه «موسوعه کلمات» ائمه معصومین علیهم‌السلام بخشی مستقل درباره مسائل پزشکی و طب وجود دارد. امام رضا علیه السلام نیز سخنان فراوانی در این باره دارند. در موسوعه ۸ جلدی مربوط به ایشان ۷۵ حدیث از حضرت درباره مسایل طبی ذکر شده و این تعداد غیر از «رساله ذهبیه» حضرت درباره طب و معالجه و دوری از بیماری‌ها است.

رساله ذهبیه یک کتاب و نوشته مستقل در موضوع پزشکی و طب است که توسط امام رضا علیه‌السلام نگاشته شده است. این کتاب از دو جهت دارای اهمیت است؛ اول این که کتابی است علمی در زمینه پزشکی و دیگر این که چون از ناحیه امام معصوم صادر شده، از اشتباهات مرسوم و رایج در علوم تجربی مبری است. بخشی از آن رساله گرانامیه به

بحث درباره اهمیت حیاتی حجامت و فصد (شکافتن رگ بیمار) پرداخته و این راهکار حیات‌بخش را درمانگر بسیاری از بیماری‌های لاعلاج رقم زده است. اهمیت و تأثیر اعجاب‌آور این اثر گوهر بار به قدری بود که خلفای وقت را بر آن داشت تا دستور دهند آن را با آب طلا بنویسند.

در خصوص طب اسلامی می‌توان گفت: طب اسلامی عبارت است از مجموعه دستورات و تعالیم طبی که یا به طور مستقیم در قرآن کریم و کلام معصومین علیهم السلام آمده و یا الهام گرفته از آن اصول و تعالیم باشد. تأثیرگذاری دستورات و تعالیم طب اسلامی در هر دو سطح روان و جسم از یک طرف نشان‌دهنده ارتباط تنگاتنگ روان و جسم می‌باشد و از طرف دیگر جنبه اعجاز این تعالیم را نشان داده و ثابت می‌کند که تنها طب اسلامی که متکی بر وحی است دارای چنین قابلیت‌هایی است که می‌تواند ابعاد مختلف وجود بشر را در بر بگیرد (خیراندیش، ثاقبی، ۱۳۸۹: ۱۳۹). یکی از امتیازات طب اسلامی این است که فلسفه طب را بیان می‌کند، فلسفه بیماری را بیان می‌کند. در هیچ مکتب طبی نیست. (در طب شیمیایی می‌دانند کسی که سرش درد می‌کند، استامینوفن برایش خوب است؛ اما فلسفه بیماری را نمی‌دانند، فلسفه دارو و درمان و مکانیسم آن‌ها را نمی‌دانند. طب اسلامی همه این‌ها را بیان می‌کند).

در طب اسلامی یازده هزار روایت طبی است؛ این یعنی وجود یازده هزار نسخه طبی که در هیچ طب دیگری وجود ندارد (خیراندیش و ثاقبی، ۱۳۸۹). در خصوص سلامت و طب از طریق کتب آسمانی و زبان مبارک معصومین علیهم السلام نسخه‌های بی‌بدیل سلامت به بشر ارزانی شده است. در طب اسلامی که متکی بر وحی و کلام معصومین علیهم السلام است، حقایقی وجود دارد که طب رایج غربی یا به کلی از آن‌ها بی‌خبر است و یا قرن‌ها طول می‌کشد تا بر اساس روش‌های آزمون و خطا به آنها دست یابد و روشن است در این راه عده زیادی جانشان را از دست خواهند داد تا این روش‌های آزمون و خطا به نتیجه برسد که با توجه به موارد مذکور ضرورت انجام این پژوهش آشکار می‌گردد.

۳. سلامتی از دیدگاه امام رضا علیه السلام

در احادیث معتبر از امام رضا علیه السلام به سلامتی از دو بعد جسم و روح توجه شده

است به تعدادی از آموزه‌های معتبر امام رضا علیه السلام در خصوص دستیابی به سلامت جسم و روح اشاره می‌گردد:

۱-۳. آموزه های امام رضا علیه السلام پیرامون سلامت جسم

رعایت دستورهای بهداشتی در خوردن و آشامیدن، یکی از مهم ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است. اگر مردم بدانند که چه باید بخورند، چه اندازه بخورند و چگونه بخورند و نیز دانسته خود را به کار ببندند، بی تردید، بیشتر بیماری‌ها از جامعه بشری رخت بر خواهد بست و انسان‌ها لذت و طراوت زندگی را خواهند چشید.

توصیه کلی امام رضا علیه السلام برای حفظ سلامت جسم آن است که سردی‌ها را در فصل گرم و گرمی‌ها را در فصل سرد مصرف کرده و در فصل معتدل بهار و پاییز از غذای معتدل استفاده کنیم. بنابراین نباید در فصل بهار و پاییز غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد را مصرف کرد. وقتی وارد زمستان شدیم می‌توانیم میزان مصرف گرمی‌ها را افزایش دهیم. از آنجا که در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا چربی‌های بدن آب می‌شوند؛ در پاییز نیاز ضروری به ذخیره کردن مواد چربی که مولد حرارت هستند پیدا می‌شود و باید با مصرف غذاهای مناسب آن را ذخیره کرد. مطابق روز شمار رومی (تشرین اول) تقریباً برابر با ماه دوم پاییز یعنی همان آبان است. آبان هشتمین ماه سال هجری خورشیدی و دومین ماه پاییز است. این ماه ۳۰ روز دارد. آبان در تقویم رسمی ایران از روز ۲۱۷م سال تا روز ۲۴۶م سال است که برابر با برج عقرب و تشرین اول است.

- لَيْسَ الْحَمِيهِ مِنَ الشَّيْءِ تَرَكَهُ، إِنَّمَا الْحَمِيهِ مِنَ الشَّيْءِ الْإِقْلَالُ مِنْهُ. پرهیز از یک چیز، واگذاردن آن نیست. پرهیز از یک چیز، تنها کم خوردن از آن است (صدوق، ۱۳۷۸: ۱: ۳۰۹/).

- اِبْدَأْ فِي أَوَّلِ طَعَامِكَ بِأَخْفِ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي يَغْتَدِي بِدَنْتِكَ، بِقَدْرِ عَادَتِكَ وَبِحَسَبِ وَطْنِكَ وَنَشَاطِكَ وَزَمَانِكَ. غذای خود را با سبک‌ترین غذایی که بدنت را به اندازه عادتت و بر حسب اقامتگاه و فعالیت‌ها و زمانه ات تغذیه می‌کند، آغاز کن (مجلسی، ۱۳۹۶: ۳۱۱/۶۲).

- مَنْ أَخَذَ مِنَ الطَّعَامِ زِيَادَةً لَمْ يَغْذِهِ، وَمَنْ أَخَذَهُ بِقَدْرِ لَا زِيَادَةَ عَلَيْهِ وَلَا نَقْصَ فِي غِذَائِهِ نَفَعَهُ؛ وَكَذَلِكَ الْمَاءُ، فَسَبِّبْهُ أَنْ تَأْخُذَ مِنَ الطَّعَامِ كِفَايَتِكَ فِي أَيَّامِهِ. وازفع یدیک منه و بک

إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ ، وَ عِنْدَكَ إِلَيْهِ مَيْلٌ ؛ فَإِنَّهُ أَصْلَحُ لِمَعْدَتِكَ وَ لِبَدَنِكَ ، وَ أَزْكَى لِعَقْلِكَ ، وَ أَخْفَ لِحِسْمِكَ . هر کس غذای افزون از اندازه بخورد، این غذا او را سودی نمی‌رساند، و هر کس به اندازه (نه بیشتر و نه کمتر) بردارد، این غذا او را تغذیه می‌کند و سود می‌رساند. آب نیز چنین است. روش پسندیده برای تو، آن است که از هر یک از انواع غذا، در فصل ویژه آن، بهره‌گیری (همان: ۳۱۱/۶۲).

- در خصوص نهی از خوردن گوشت خام می‌فرمایند: أَكْلُ اللَّحْمِ النَّيِّءِ يُوْرِثُ الدَّوْدَ فِي الْبَطْنِ . خوردن گوشت خام، در شکم کرم پدید می‌آورد (همان: ۳۲۱/۶۲).

- در خصوص امراض معده می‌فرمایند: وَ مَنْ ارَادَ اَلَا تُوْذِيَهٗ مَعْدَتُهُ فَلَا يَشْرَبُ بَيْنَ طَعَامِهِ مَاءً حَتَّى يَفْرُغَ وَ مَنْ فَعَلَ ذَلِكَ رَطَبَ بَدَنِهِ ، وَ ضَعْفَتْ مَعْدَتُهُ وَ لَمْ تَأْخُذِ الْعُرُوقُ قُوَّةَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ يَصِيرُ فِي الْمَعْدَةِ فِجَاً اِذَا صَبَّ الْمَاءُ عَلَيِ الطَّعَامِ اَوَّلًا فَاوَّلًا . هر کس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد، بر روی غذا آب نخورد تا هنگامی که غذا خوردن را به پایان می‌برد. هر کس چنین کند، بدنش به رطوبت می‌گراید، معده‌اش ضعیف می‌شود و رگ‌هایش نیروی غذا را به خود نمی‌گیرند؛ زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود، آن غذا در معده نارس و بدگوارش می‌گردد (همان: ۳۲۳/۶۲).

در خصوص سلامتی دندانها می‌فرمایند: شَرِبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَقِيبَ الشَّيْءِ الْحَارِّ اَوْ الْحَلَاوَةِ يَذْهَبُ بِالْاَسْنَانِ . آشامیدن آب سرد، پس از خوردن چیز گرم و پس از خوردن شیرینی، دندان‌ها را از بین می‌برد (همان: ۳۲۱/۶۲).

در خصوص افراط در خوردن تخم مرغ بر سلامت جسم می‌فرمایند:

- كَثْرَةُ اَكْلِ الْبَيْضِ وَ اِدْمَانُهُ يُوْرِثُ الطَّحَالَ وَ رِيَاحًا فِي رَأْسِ الْمَعْدَةِ وَ الْاِمْتِلَاءُ مِنَ الْبَيْضِ الْمَسْلُوقِ يُوْرِثُ الرَّبْوَ وَ الْاِبْتِهَارَ . مصرف زیاد تخم مرغ و عادت به خوردن مداوم آن موجب افزایش حجم طحال و ایجاد نفخ معده می‌شود (مجلسی، ۳۲۱/۵۹).

- كَثْرَةُ اَكْلِ الْبَيْضِ وَ اِدْمَانُهُ يُوْرِثُ الطَّحَالَ وَ رِيَاحًا فِي رَأْسِ الْمَعْدَةِ وَ الْاِمْتِلَاءُ مِنَ الْبَيْضِ الْمَسْلُوقِ يُوْرِثُ الرَّبْوَ وَ الْاِبْتِهَارَ . تخم مرغ بسیار خوردن و معتاد شدن به آن، مبتلا شدن به درد سیپرز (طحال) را در پی دارد و ایجاد کننده بادهایی در سر معده است، و زیاد خوردن تخم مرغ آب‌پز، نفس تنگی و نفس بریدگی می‌آورد (همان: ۳۲۱/۶۲).

در خصوص خواص انار ترش و شیرین می‌فرمایند: وَ اِمْتَصَّ مِنَ الرُّمَّانِ الْمُرِّ فَإِنَّهُ يَقْوِي النَّفْسَ وَ يُحْيِي الدَّمَ . انار ترش و شیرین نخورید؛ چرا که انسان را نیرو می‌دهد و خون را

زنده می سازد (همان: ۳۲۰/۶۲).

در خصوص تقویت حافظه می فرمایند:

- مَنْ أَرَادَ أَنْ يَزِيدَ فِي حِفْظِهِ فَلْيَأْكُلْ سَبْعَ مَثَاقِيلَ زَبِيحًا بِالْغَدَاةِ عَلَى الرَّيِّقِ. هر کس می خواهد به حافظه اش افزوده شود، صبحگاهان در حالت ناشتا، هفت مثقال مویز بخورد (همان: ۳۲۴/۶۲).

در خصوص تصفیة خون می فرمایند:

- چغندر مصرف کنید که عقل را استحکام بخشیده و خون را تصفیه می کند (همان: ۲۱۷/۶۶).

در خصوص درمان مشکلات گوارشی می فرمایند:

نِعْمَ الْقَوْتُ السَّوْبِقُ إِنْ كُنْتَ جَائِعًا أَمْسَكَ وَإِنْ كُنْتَ شَبَعَانَ أَهْضَمَ طَعَامَكَ. سوبق، چه نیکو خوراکی است. اگر گرسنه باشی، سیر می کنی و اگر سیر باشی، غذایت را گوارش می دهد (همان، ۲۸۱/۶۶)

آخرین تحقیقات علمی ثابت کرده است که عسل، خواص مهم طبی دارد و در درمان بیماریهای جهاز هاضمه تنفسی، قلب و اعصاب معجزه می کند. عسل نه تنها برای بدن مفید است بلکه به علت داشتن ترکیبات شیمیایی مخصوص می تواند در درمان بیماری بسیاری از بیماری ها مورد استفاده قرار گیرد.

در خصوص پیشگیری از سرماخوردگی در فصل زمستان امام رضا علیه السلام می فرمایند - وَإِذَا جَاءَ الزَّكَاةُ فِي الصَّيْفِ، فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ خِيَارَةً وَاحِدَةً، وَلِيَحْذَرَ الْجُلُوسَ فِي الشَّمْسِ. هر که می خواهد در همه زمستان از سرماخوردگی دور بماند، هر روز، سه لقمه شهد بخورد (همان: ۱۶۳/۶۲).

- إِذَا أَكَلْتَ فَاسْتَلِقِ عَلَى قَفَاكَ وَضَعْ رِجْلَكَ الْيُمْنَى عَلَى الْيُسْرَى. هرگاه چیزی خوردی، به پشت دراز بکش و پای راست خود را روی پای چپ بگذار (طبرسی، ۱۳۸۶: ۱/۳۱۶)

در خصوص تاثیر خوردن وعده شام و نهمی از واگذارن آن جهت سلامت جسم می فرمایند - إِذَا كَتَهَلَ الرَّجُلُ فَلَا يَدَعُ أَنْ يَأْكُلَ بِاللَّيْلِ شَيْئًا فَإِنَّهُ أَهْدَأُ لِنَوْمِهِ وَأَطْيَبُ لِلنَّكْهَةِ. مباد که مرد، هنگامی که میان سال می شود، خوردن چیزی را در هر شب، واگذار؛ زیرا اینکار، سبب خواب آرام تر و بوی خوش دهان است (برقی، ۴۲۲/۲).

در خصوص آثار مضر خوردن خربزه در حالت ناشتا می فرمایند:

- البَطِيخُ عَلَى الرِّيقِ يورثُ الفَالِجَ نَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْهُ. خوردن خربزه در حالت ناشتا، سست اندامی - پناه بر خدا - بر جای می گذارد (همان: ۴۰۱/۱).

در خصوص نقش انجیر در سلامتی دهان و استحکام استخوان ها می فرمایند:
- التَّيْنُ يَذْهَبُ بِالْبَخْرِ وَيَشُدُّ الْعَظْمَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ وَيَذْهَبُ بِالذَّاءِ وَلَا يَحْتَاجُ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ.
انجیر، بوی بد دهان را می برد، استخوان ها را استحکام می بخشد، درد را می برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست (همان: ۳۷۶/۱).

در خصوص خواص انجیر حضرت امام رضا علیه السلام به تاثیر انجیر بر استحکام استخوانها اشاره نموده اند، در حالی که متخصصین علوم پزشکی اخیراً متوجه شده اند که بیشترین ماده معدنی موجود در انجیر، کلسیم می باشد (۴۵ میلی گرم در صد) (رجحان، ۱۳۹۶: ۲۱).

در خصوص استحکام استخوان و خونسازی در بدن می فرمایند:
- أَكَلُ البَاقِلِي يَمَخِّخُ السَّاقِينَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّمَاغِ وَ يُؤَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ. خوردن باقلا، مغز استخوان های ساق پا را استحکام می بخشد و خون تازه تولید می کند (برقی، ۱۴۰۱: ۳۰۹/۲).

منافع فراوانی برای کم خوری ذکر کرده اند؛ مانند تداوم سلامت بدن، صفای اندیشه، نورانیت دل، رهایی از دام شیطان، بهره گیری از ملکوت هستی، نزدیکی به خداوند متعال و استفاده بهتر از عبادت پروردگار. همچنین پر خوری به شدت نکوهیده است. پر خوری از سلامت می کاهد، جوهر نفس را تباه می کند و دل را سخت و تاریک می سازد. امام رضا علیه السلام در این خصوص می فرمایند:

- إِذَا جُعْتَ فَكُلْ وَإِذَا عَطَشْتَ فَاشْرَبْ وَ إِذَا هَاجَ بَكَ البَوْلُ فَبُلْ، وَ لَا تُجَامِعِ إِلَّا مِنْ حَاجَةٍ، وَ إِذَا نَعَسْتَ فَنَمْ، فَإِنَّ ذَلِكَ مَصْحَةٌ لِلبَدَنِ. چون گرسنه شوی بخور و زمانی که تشنه شدی بنوش، زمانی که نیاز به قضای حاجت پیدا نمودی قضای حاجت نما، جز برای نیاز جماع نکن و زمانی که نیاز به خواب پیدا کردی بخواب که اینها سبب تندرستی می باشند. آنان که می خواهند همیشه با نشاط و دارای سلامت روح و جسم باشند، تا می توانند از شام بکاهند و شبها سبک بار به رختخواب بروند (فقه الرضا، ۳۴۰).

- از سفارشات امام رضا علیه السلام سحر خیزی و شب زنده داری است. بیدار ماندن در این زمان، علاوه بر فواید طبی بر جسم و روان انسان، تاثیرات زیادی بر رشد روحی و

معنوی انسان دارد.

زبان‌های گوشت: زیاده روی در گوشت اثری زیانبخش در بدن انسان دارد زیرا علاوه بر تحریک معده عفونتهایی در روده ایجاد می‌کند که برای سلامتی مضر است. بیماریهایی که در اثر زیاده‌روی در گوشتخواری ایجاد می‌شود: رماتیسم، نقرس، دیابت، نوراستنی، بیماری‌های جلدی و معدی و بیماری قلب و سرطان (مهرین، ۱۳۸۳). امام رضا علیه السلام در خصوص مضرات مصرف زیاد گوشت می‌فرماید:

الإكثَارُ مِنْ أَكْلِ لُحُومِ الْوَحْشِ وَالْبَقَرِ؛ يورثُ تَبْيِيسَ الْعَقْلِ وَتَحْيِيرَ الْفَهْمِ وَتَلَبُّدَ الذَّهْنِ وَكَثْرَةَ النَّسِيَانِ. مصرف زیاد گوشت حیوانات وحشی و گاو، موجب خشکاندن چشمه‌های عقل [کاهش عقل و اندیشه] و سر در گمی درک و فهم [ابهام و کند ذهنی] و تحجرذهنی [ادیرفهمی و کاهش درک ذهنی] و فزونی فراموشی می‌گردد. (مجلسی، ۳۲۲/۶۲)

در خصوص نقش نان شفافبخش جو برای از بین بردن دردهای جسمی می‌فرمایند:

فَضْلُ خُبْزِ الشَّعِيرِ عَلَى الْبُرِّ كَفَضْلِنَا عَلَى النَّاسِ، وَمَا مِنْ نَبِيٍّ إِلَّا وَقَدْ دَعَا لِأَكْلِ الشَّعِيرِ وَبَارِكٍ عَلَيْهِ، وَمَا دَخَلَ جَوْفًا إِلَّا وَأَخْرَجَ كُلَّ دَاءٍ فِيهِ، وَهُوَ قَوْتُ الْأَنْبِيَاءِ وَطَعَامُ الْأَبْرَارِ، أَبِي اللَّهِ تَعَالَى أَنْ يَجْعَلَ قَوْتَ أَنْبِيَائِهِ إِلَّا شَعِيرًا. برتری نان جو بر نان گندم، همانند برتری ما بر دیگر مردمان است. هیچ پیامبری نیست که برای خورنده جو دعا نکرده و برای او برکت نخواست‌ه باشد و هیچ درونی نیست که جو بدان در آمده و همه دردها از آن بیرون نرفته باشد. آن، خوراک پیامبران و غذای نیکان است. خداوند متعال، جز این را نخواست‌ه است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد (کلینی، ۱۴۰۱: ۳۰۴/۶).

در خصوص درمان بیماری سل می‌فرمایند:

مَا دَخَلَ جَوْفَ الْمَسْلُولِ شَيْءٌ أَنْفَعُ لَهُ مِنْ خُبْزِ الْأَرْزِ. چیزی سودمندتر از نان برنج، به درون مسلول در نمی‌آید (کلینی، ۱۴۰۱: ۳۰۵/۶. طبرسی، ۱۳۸۶: ۳۳۵/۱. مجلسی، ۱۳۹۶: ۲۷۴/۶۶).

امروزه علوم تحریبی ثابت نموده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌های کاسنی، سرطان و آسیب‌های رادیکال آزاد را از بدن دور می‌کند. این سبزی برای افزایش جذب کلسیم و جلوگیری از پوکی استخوان نیز مفید است. کاسنی به دلیل داشتن آهن، خون‌ساز است و درمان خوبی برای یبوست می‌باشد.

امام رضا علیه السلام چهارده قرن پیش می‌فرمایند: فِي الثُّبُولِ: أَفْضَلُهَا... وَ الْهَنْدَبَاءُ، وَالْخَسُّ.
 درباره سبزی‌ها - بهترین آنها، کاسنی^۱ و کاهو است. (راوندی، ۱۳۶۶)
 - در خصوص درد گوش می‌فرمایند: مَنْ أَرَادَ إِلَّا يَشْتَكِيَ أُذُنَهُ، فَلْيَجْعَلْ فِيهَا عِنْدَ النَّوْمِ قُطْنَةً.
 هر کس می‌خواهد گوش‌هایش درد نگیرد به هنگام خواب در آنها پنبه بگذارد (مجلسی،
 ۳۲۴/۶۲).



یکی از مقولاتی که در دین اسلام بر آن بسیار تأکید شده است، تقید به مسواک زدن در طول شبانه‌روز است، تأکید پیشوایان ما بر اهمیت مسواک زدن که آن را در حد واجبات مطرح و حتی روش صحیح و دفعات آن را تبیین کرده‌اند، به مراتب بیشتر از توصیه‌های بهداشتی امروز است. جالب اینجاست که طب رایج هنوز توجه علمی روشنی برای تأثیر مسواک در افزایش جلای چشم، زدودن بلغم و تقویت حافظه ندارد. (خیر اندیش و ثلقبی، ۱۳۸۹) امام رضا علیه السلام ظرف پوستی مخصوصی داشتند که در آن پنج عدد چوب مسواک بود و بر روی هر یک از آنها نام یکی از نمازهای پنجگانه نوشته شده بود هنگام هر نمازی با مسواک مخصوص آن نماز، مسواک می‌زدند.

در خصوص حجامت که مورد تأکید فراوان معصومین علیهم السلام قرار گرفته به طوری که بر اساس روایات موجود بیش از ۵۳۰ مرتبه از دهان مبارکشان بر انجام آن تأکید شده است تا حدی که حجامت را داروی هر دردی دانسته‌اند. (منتظر، ۱۳۸۹) امام رضا علیه السلام در رساله ذهبیه می‌فرمایند:

وَالَّتِي تُوَضَعُ عَلَى السَّاقَيْنِ قَدْ يَنْقُصُ مِنَ الْإِمْتِلَاءِ فِي الْكَلْبِيِّ وَالْمِثَانَةِ وَالْأَرْحَامِ وَيُدْرُ
 الطَّمْثُ غَيْرَ أَنَّهَا مِنْهَكَةٌ لِلْجَسَدِ. حجامت ساق، برای خفقانی که از امتلاء پدید می‌آید نافع
 است و برای دردهای مزمن کلیوی و مثانه و رحم و ناراحتی قاعدگی سود بسیار دارد
 (شیرازی، ۱۳۷۵). همچنین در توصیه‌های طبی و بهداشتی امام رضا علیه السلام آمده
 است: در هنگام خوابیدن انرژی اصلی و حرارت حاصل از آن در عمق بدن تمرکز می‌یابد
 و حاصل آن گوارش خوب، هضم دقیق و بهتر است. در هنگام خواب بیشتر اعضا در حالت
 استراحت است و به انرژی و تمرکز نیازی ندارد. به همین دلیل بیشترین تأثیر انرژی بدن
 در دستگاه گوارش و کبد است که نتیجه آن تغییر و تبدیل غذای تناول شده به خون

۳. کاسنی، دارای دو گونه دشتی و باغی است و خود، بر دو نوع است: پهن برگ و نازک برگ.
 حکم کاهو را دارد (ابن سینا، ۱۳۸۶).

سالم و مفید در کبد است.

۲-۳. آموزه های امام رضا علیه السلام پیرامون سلامت روان

طب رایج به ذهن و روان بیماران در عمل توجه چندانی نمی‌کند مگر اینکه به آنها مهر اختلال روانی بخورد که در این صورت بیمار روحی وارد حوزه روانپزشکی می‌شود تا اختلال روانی او مورد بررسی و درمان قرار گیرد که در آنجا هم به علت حاکمیت دیدگاه جزءنگر، درمان محدود به مصرف دارو شده و بیمار مدت های مدید داروهای پرعارضه را مصرف نموده که چه بسا عوارض آن داروها نیز به مشکلات قبلی اش افزوده گردد (خیراندیش و ثاقبی، ۱۳۸۹: ۲۴۸). در حالیکه به منظور ارتقای سلامت و بهداشت روان انسان جنبه‌های گوناگون زندگی نیازمند توجه است که در این زمینه امام رضا علیه السلام، آموزه‌هایی کارآمد را ارائه می‌نمایند؛ از جمله این آموزه‌ها: انتخاب همسر به مثابه زیربنای بهداشت خانواده، تأمین نیاز جنسی و اعمال شیوه صحیح پاسخگویی به خواسته‌های مشروع همسر، توسعه اقتصادی و سلامت و بهداشت روان خانواده و تربیت اخلاقی و نقش آن در سلامت و بهداشت روانی خانواده (عظیم‌زاده و ذبیحی، ۱۳۹۲).

انتخاب همسر شایسته در سیره رضوی چنان اهمیت دارد که حضرت دستیابی به همسر شایسته را مایه ظفرمندی و سعادت و در مقابل، افتادن در دام همسر ناشایست را مایه گرفتاری می‌شمارند (منسوب به امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶ق). همچنین امام هشتم بر توانمندسازی اقتصاد خانواده به منظور فراهم کردن زمینه رفاه و آسایش بیشتر در زندگی خانوادگی تأکید کرده‌اند که سلامت روانی خانواده را نیز در پی خواهد داشت.

آموزه‌هایی از قبیل: گشاده‌رویی و حسن خلق، نوع دوستی و کمک به هم‌نوع، تفریح، پرهیز از خودمحوری و ظلم، پشتیبانی و دلجویی از شوهر و برقراری ارتباط شایسته با خانواده همسر در روایت‌های رضوی در ارتباط با تقویت اخلاق‌مداری در روابط میان زوجین وجود دارد که رعایت آنها از سوی زوجین از بروز آسیب‌های روانی در کانون خانواده پیشگیری می‌کند و زمینه سلامت خانواده را فراهم می‌نماید. بدیهی است اگر در خانواده صفتهای نیکو مانند: نوع دوستی، بذل، عفو و صفات بی شمار پسندیده دیگر پرورش یابد و تقویت شود، کانون خانواده از صفتهای ناپسند اخلاقی به دور می‌ماند و منجر به تقویت سلامت روحی خانواده می‌گردد (عظیم‌زاده و ذبیحی، ۱۳۹۲).

۴. سوالات و فرضیه های تحقیق

سوالاتی که در این تحقیق مطرح شده است به شرح ذیل است:

- سطح سلامتی روستاییان منطقه در ابعاد مختلف در چه سطحی می باشد؟
 - آیا بین سطح سلامت جسمی و روحی روستاییان با عمل به آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام رابطه وجود دارد؟
- متناسب با سوالات تحقیق، فرضیه مطرح شده به شرح ذیل می باشد:
- به نظر می رسد بین سطح سلامت جسمی و روحی روستاییان با عمل به آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام رابطه معنی داری وجود دارد؟

۵. روش شناسی تحقیق

روش تحقیق در این مطالعه توصیفی- تحلیلی می باشد. بخشی از داده های تحقیق از طریق مطالعات میدانی و با ابزار پرسشنامه محقق ساخته که روایی آن طبق نظر پزشکان متخصص و روانپزشکان تایید و پایایی یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ تایید گردید ($a = 0.702$).

همچنین مصاحبه و بخشی دیگر از داده های مورد نیاز مانند چارچوب نظری مفهومی پژوهش، اسناد و مدارک و سرشماریها از طریق روش کتابخانه ای بدست آمد. جامعه آماری در این تحقیق روستاهای بالای ۱۰۰۰ خانوار استان زنجان می باشد که در مجموع تعداد ۳۰ روستا با تعداد ۱۶۹۵۷ خانوار می باشد (جدول شماره ۱) که با روش نمونه گیری کوکران با سطح اطمینان ۰/۹۵ تعداد ۳۷۵ سرپرست خانوار مرد و زن از منطقه مورد مطالعه بصورت تصادفی ساده انتخاب گردید. بر اساس پرسشنامه محقق ساخته در خصوص متغیرهای سلامت جسمی و روحی به دو گروه کنترل و آزمون اقدام و قبل و بعد از عمل به آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام مورد بررسی قرار گرفته اند. پس از جمع آوری اطلاعات و پردازش آنها در محیط نرم افزاری SPSS به تحلیل داده ها اقدام گردید.

جدول ۱. مشخصات روستاهای بالای ۱۰۰۰ نفر جمعیت استان زنجان

ردیف	شهر	نام روستا	جمعیت	خانوار	جمعیت	خانوار
۱	زنجان	بوغداکندی	۱,۰۸۶	۳۴۶	۱,۰۸۶	۳۴۶
۲	زنجان	پایین کوه	۱,۴۶۶	۴۲۰	۱,۴۶۶	۴۲۰
۳	زنجان	تهیم	۱,۰۷۳	۳۴۸	۱,۰۷۳	۳۴۸
۴	زنجان	چورزق	۱,۲۶۲	۳۷۸	۱,۲۶۲	۳۷۸
۵	زنجان	دواسب	۲,۷۲۶	۷۷۴	۲,۷۲۶	۷۷۴
۶	زنجان	دیزج اباد	۴,۱۵۷	۱۲۹۴	۴,۱۵۷	۱۲۹۴
۷	زنجان	رازیین	۱,۱۰۲	۳۶۱	۱,۱۰۲	۳۶۱
۸	زنجان	رجعین	۱,۶۴۰	۵۴۱	۱,۶۴۰	۵۴۱
۹	زنجان	سهله	۱,۰۰۳	۲۸۹	۱,۰۰۳	۲۸۹
۱۰	زنجان	قره بوطه	۲,۵۹۴	۸۳۲	۲,۵۹۴	۸۳۲
۱۱	زنجان	مشمپا	۱,۲۰۳	۳۸۲	۱,۲۰۳	۳۸۲
۱۲	زنجان	میرجان	۱,۲۷۰	۴۱۵	۱,۲۷۰	۴۱۵
۱۳	زنجان	نیماور	۱,۱۶۰	۳۹۶	۱,۱۶۰	۳۹۶
۱۴	ایچرود	قره سعید	۱,۰۳۸	۲۸۹	۱,۰۳۸	۲۸۹
۱۵	ایچرود	اغلیبک سفلی	۱,۱۵۵	۳۳۵	۱,۱۵۵	۳۳۵
۱۶	ایچرود	آلاچمن	۱,۰۶۹	۲۹۷	۱,۰۶۹	۲۹۷
۱۷	ایچرود	گلایر سفلی	۲,۴۳۴	۷۲۵	۲,۴۳۴	۷۲۵
۱۸	ایچرود	جوقین	۳,۱۲۹	۹۲۸	۳,۱۲۹	۹۲۸
۱۹	ایچرود	شیوه	۱,۴۳۹	۴۴۲	۱,۴۳۹	۴۴۲
۲۰	ایچرود	ینگه کند سیدلر	۱,۱۶۸	۳۹۲	۱,۱۶۸	۳۹۲
۲۱	ماهنشان	اور یاد	۵,۱۹۶	۱,۵۸۶	۵,۱۹۶	۱,۵۸۶
۲۲	ماهنشان	قرل گچیلو	۱,۹۷۴	۶۴۳	۱,۹۷۴	۶۴۳
۲۳	سلطانیه	بویین	۱,۳۵۸	۴۳۱	۱,۳۵۸	۴۳۱
۲۴	سلطانیه	ویر	۳,۵۴۸	۱,۰۷۵	۳,۵۴۸	۱,۰۷۵
۲۵	خدابنده	جرین	۱,۰۲۳	۳۲۵	۱,۰۲۳	۳۲۵
۲۶	خدابنده	زرین گل	۱,۳۰۷	۳۸۱	۱,۳۰۷	۳۸۱
۲۷	خدابنده	محمود آباد	۲,۸۰۲	۷۸۲	۲,۸۰۲	۷۸۲
۲۸	خدابنده	اینچه خدابنده لو	۱,۶۴۲	۴۷۱	۱,۶۴۲	۴۷۱
۲۹	خدابنده	ابی سفلی	۱,۸۷۵	۵۱۵	۱,۸۷۵	۵۱۵
۳۰	ایهر	فونش آباد	۱,۷۶۲	۵۸۲	۱,۷۶۲	۵۸۲

منبع: آمارنامه جمعیت در سال ۱۴۰۰

۱-۵. معرفی شاخص‌ها و متغیرها

در تحقیق حاضر با توجه به شرایط موجود و بیماری‌های جسمی و روحی مناطق روستایی ابعاد، شاخص‌ها و متغیرهای تعیین‌کننده سلامت جسم و بهداشت روان در ابعاد پزشکی و روانپزشکی و سبک زندگی با تهیه و تکمیل پرسشنامه که نشانگر سنجش سطح سلامت جسمی و روانی روستاییان با استفاده از آموزه‌های طبی امام رضا علیه السلام می‌باشد توزیع گردید که شاخص‌های سلامت جسمی شامل اختلالات بینایی، شنوایی، دیابت، چربی خون، بیماری‌های قلبی و گرفتگی عروق، تنگی نفس و شاخص‌های سلامت روانی شامل اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، احساس شادی، نشاط و امید به آینده می‌باشد.

۲-۵. منطقه مورد مطالعه

استان زنجان دارای ۸ شهرستان، ۱۹ بخش و ۱۲۱۰ آبادی است که از این تعداد، ۹۷۸ آبادی دارای سکنه و بقیه خالی از سکنه می‌باشند. این استان در سال ۱۴۰۰، دارای ۱'۲۶۴'۳۲۴ نفر جمعیت بوده است. شهرستان‌های استان زنجان شامل شهرستانهای خرمدره، ابهر، طارم، ماهنشان، زنجان، ایجرود، سلطانیه و خدابنده می‌باشند.

۶. یافته‌های تحقیق

۱-۶. یافته‌های توصیفی

میانگین سنی روستاییان منطقه مورد مطالعه ۴۵/۸ بدست آمده است که بین حداکثر ۹۵ و حداقل ۱۶ سال داشته‌اند. از نظر سطح تحصیلات ۶۵/۵ درصد بی‌سواد و پایین‌تر از دیپلم بوده‌اند، ۱۷/۵ درصد مدرک دیپلم، ۶ درصد فوق دیپلم، ۱۴ درصد لیسانس و مابقی بالاتر از لیسانس بوده‌اند. نتایج تحقیق توصیفی نشانگر آن است که ۳۵/۵ درصد کشاورز، ۲۵ درصد شغل دولتی و مابقی شغل آزاد یا کارگر کارخانه و ... بوده‌اند.

۲-۶. یافته های استنباطی

با توجه به شاخصه های سلامت جسمی و روحی مورد اشاره اقدام به نمره دهی بر اساس تفاوت قبل از و بعد از عمل به آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام گردید. بر اساس جدول ۲، میانگین نمره شاخص سلامت جسمی و روحی در گروه کنترل و آزمون، قبل از مداخله تفاوت معناداری داشته است (مقادیر P به ترتیب برابر با $۰/۱$ و $۰/۳۷$). میانگین نمره شاخص متغیرهای سلامت جسمی (اختلالات بینایی، شنوایی، دیابت، چربی خون، بیماریهای قلبی و گرفتگی عروق، تنگی نفس و سلامت دهان و دندان) و روحی (اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، احساس شادی، نشاط و امید به آینده) در گروه آزمون قبل از مداخله، $۳۸/۳$ و $۳۷/۹$ بود و بعد از مداخله به ترتیب به $۴۶/۹$ و $۴۵/۳$ رسید. آزمون تی زوج نشان داد که در گروه آزمون، میانگین نمره شاخص سلامت جسمی و روحی، بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله افزایش معنادار داشته است (مقادیر P برابر با $۰/۰۰۱$ و $۰/۰۰۳$). میانگین نمره شاخص سلامت جسمی و روحی به ترتیب قبل از مداخله در گروه کنترل $۴۲/۶$ و $۳۵/۲$ بوده است و بعد از مداخله به $۴۰/۹$ و $۳۷/۷$ رسیده است. آزمون تی زوج نشان می دهد که میانگین نمره شاخص سلامت جسمی و روحی در گروه کنترل بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله، تفاوت معنادار آماری نداشته است. (مقادیر P به ترتیب برابر با $۰/۱۶$ و $۰/۱۲$) میانگین نمره شاخص سلامت جسمی بعد از مداخله در گروه کنترل $۴۰/۹$ و در گروه آزمون $۴۶/۹$ و میانگین نمره شاخص سلامت روحی بعد از مداخله در گروه کنترل، $۳۷/۷$ و در گروه آزمون $۴۵/۳$ بود. آزمون تی مستقل نشان داد که میانگین نمره شاخص سلامت جسمی و روحی و نیز شاخص سلامت روحی بعد از مداخله در گروه آزمون به صورت معناداری بیش از گروه کنترل است (مقادیر P به ترتیب برابر با $۰/۰۲$ و $۰/۰۰۱$).

جدول ۲. مقایسه شاخص بین سرپرستان خانوارهای روستایی قبل و بعد از استفاده از آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام

ردیف	گروه	گروه مداخله	گروه کنترل	میانگین	انحراف معیار	نتیجه آزمون تی مستقل P-value
	حیطه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
قبل از مداخله	شاخص سلامت جسمی	۳۸/۳	۹/۴	۴۲/۶	۸/۶	۰/۱
	شاخص سلامت روحی	۳۷/۹	۱۰/۸	۳۵/۲	۱۰/۲	۰/۳۷
بعد از مداخله	شاخص سلامت جسمی	۴۶/۹	۸/۶	۴۰/۹	۹/۹	۰/۰۲
	شاخص سلامت روحی	۴۵/۳	۱۰/۶	۳۷/۷	۱۰/۴	۰/۰۱

منبع: یافته‌های تحقیق

میانگین تغییرات نمره شاخص سلامت جسمی و روحی در دو گروه بعد از مداخله و استفاده از آموزه‌های طبیبی امام رضا علیه السلام از نظر آماری معنادار بود و میانگین تغییرات نمره شاخص سلامت روحی و جسمی پس از مداخله با انجام آزمون تی مستقل معنادار می‌باشد (جدول ۳)

جدول ۳. میانگین تغییرات نمره شاخص سلامت جسمی و روحی بعد از استفاده از آموزه‌های طبیبی امام رضا علیه السلام

متغیر	گروه مداخله Mean±SD	گروه مستقل	P-Value با استفاده از آزمون تی مستقل
شاخص سلامت جسمی	۴/۸±۷/۸	±۶ /۱ -۶/۵	۰<۰/۰۰۱
شاخص سلامت روحی	۲/۱۱±۴/۷	۱/۸±۶/۲	۰/۰۹

منبع: یافته‌های تحقیق

۷. نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که استفاده از آموزه‌های طبیبی امام رضا علیه السلام می‌تواند منجر به ارتقای شاخصه‌های سلامت جسمی و روحی گردد. نتایج تحقیق نشان داد طب اسلامی بر اهمیت نقش غذاها در درمان بیماران تاکید دارد و غذای مناسب برای مزاج بیمار را به وی توصیه می‌کند ولی در سیستم طب رایج برای آموزش رژیم‌های غذایی و دخالت دادن غذاها در امر درمان، جایگاه چندانی وجود ندارد و آن مقدار جزئی را که در دانشکده‌های پزشکی آموزش می‌دهند، بیشتر در مورد پرهیز است که در فلان بیماری چه غذایی نباید خورده شود، مثلاً می‌گویند که بیمار مبتلا به فشار خون، نمک نخورد یا بیمار مبتلا به دیابت مواد قندی مصرف نکند. کمتر بحث می‌شود که چه غذاهایی باید مصرف شود تا بیماری‌ها معالجه گردند.

یکی از ریشه‌های بی‌توجهی و روی آوردن به دارو با بروز کوچکترین مشکل جسمی و روحی، استعماری بودن ماهیت طب غربی می‌باشد چون تولید دارو در انحصار شرکت‌های بزرگ دارویی می‌باشد که آنها به سودجویی می‌اندیشند ولی مصرف عسل که خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید در آن شفا قرار داده است را نمی‌توان انحصاری کرد و امام رضا علیه السلام نیز بر مصرف آن تاکید دارند و در روستاهای مورد مطالعه با عمل به آموزه امام رضا علیه السلام که فرموده‌اند: هر که می‌خواهد در همه زمستان از سرما خوردگی دور بماند، هر روز، سه لقمه شهد بخورد. مشاهدات میدانی نشان از کاهش محسوس سرما خوردگی با عمل به این آموزه طبیبی وجود داشت.

در خصوص آموزه طبیبی امام رضا علیه السلام در فواید سحر خیزی با توجه به نوع فعالیت اقتصادی روستاییان آثار محسوسی در سلامت جسم و روح روستاییان منطقه مطالعه در گروه کنترل و آزمون مشاهده گردید. در خصوص توصیه امام رضا علیه السلام بر فواید مسواک، نتایج استفاده از مسواک نشانگر تغییرات قابل توجهی در سلامت جسم و نشاط روحی ساکنان منطقه مورد مطالعه بعد از استفاده از مسواک وجود داشت که متوجه می‌شویم که علت تاکید پیشوایان ما بر اهمیت مسواک که آن را در حد واجبات مطرح و حتی روش صحیح و دفعات آن را تبیین کرده‌اند مشخص می‌شود. در خصوص سلامت روحی با عمل با تقویت آموزه‌هایی همچون نوع دوستی، انفاق،

گذشت و... شاهد کاهش محسوس استرس و آسیب های روحی در منطقه مورد مطالعه بودیم که حتی باعث کاهش بیماریهای جسمی نیز شده بود. فرضیه پژوهش مبنی بر ارتباط بین سطح سلامت جسمی و روحی با آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام تایید می گردد. از آنجا که فراگیری آموزه های طبیبی توسط پرستاران و اجرای این فعالیتها به هزینه چندان نیاز ندارد و پیشگیری بهتر از درمان است می توان با آموزش مستمر این فعالیتها و آموزه ها به سرپرستان خانوارهای روستایی باعث سلامت جسمی و روحی روستاییان گردیده و در خصوص بازتوانی و از سرگیری فعالیتهای خود بازگشت بیماران به مسیر زندگی عادی خود را تسهیل نمود.

همچنین آموزش پرستاران شاغل در مناطق روستایی می تواند موجب بهبود کیفیت زندگی بیماران و بهبود شاخص های سلامت جسمی و روحی آنان گردد. لذا به نظر می رسد که اجرای آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام در روستاها و مراکز درمانی روستایی می تواند در زمان بستری و پس از ترخیص به بهبود سلامتی این افراد کمک نماید. پیشنهاد می شود استفاده از آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام را گسترش داد تا بتوان در راستای ارتقای سلامت روستاییان گام برداشت و از بستری شدن بیماران و هزینه های ناشی از بستری شدن در بیمارستانها و مراکز درمانی جلوگیری نمود. نتیجه گیری نهایی اینکه با آموزه های طبیبی امام رضا علیه السلام می توان برای بهبود سلامت جسم و روح خانوارهای روستایی بهره برد.

منابع و مأخذ

القرآن الکریم.

۱. آمار نامه جمعیت روستایی، سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان زنجان، ۱۴۰۰.
۲. ابن سینا، حسین بن عبدالله، **قانون در طب**، ترجمه مسعودی، انتشارات مرسل، کاشان، ۱۳۸۶.
۳. اساسنامه سازمان جهانی بهداشت، <http://www.who.int>، ۲۰۲۰ م.
۴. امیرصادقی، نصیرالدین، **طب الرضا علیه السلام**، انتشارات معراجی، تهران، ۱۳۸۱.
۵. برقی، احمد بن محمد، **المحاسن**، انتشارات بوستان کتاب، تهران، ۱۴۰۱.
۶. بی آزار شیرازی، عبدالکریم، **رساله فقهی پزشکی**، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۵.
۷. حر عاملی، محمدبن حسن، **وسائل الشیعه**، مؤسسه آل البیت، قم، ۱۴۰۹ ق.
۸. حسینی، ابو القاسم، **اصول بهداشت روانی**، مشهد، ۱۳۸۳.
۹. راشدی، لطیف، **دایره المعارف طب جامع اهل بیت علیهم السلام**، انتشارات پیام عدالت، تهران، ۱۳۹۳.
۱۰. راوندی، قطب الدین، **الدعوات**، موسسه امام مهدی (عج)، قم، ۱۳۶۶.
۱۱. رجحان، محمد صادق، **میوه درمانی**، نشر علوی، تهران، ۱۳۹۶.
۱۲. فرزندوحی، جمال و دارابی، فرشته، **شاخص های بارز سلامت روان در فرهنگ رضوی**، بنیاد بین المللی فرهنگی هنری امام رضا (ع)، مشهد، ۱۳۹۲.
۱۳. صدوق، ابوجعفر محمدبن علی بن بابویه، **عیون اخبار الرضا علیه السلام**، انتشارات جهان، تهران، ۱۳۷۸.
۱۴. طباطبائی، محمد حسن، **تفسیرالمیزان**، مترجم: محمدباقر موسوی همدانی، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۴.
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن، **مکارم الاخلاق**، انتشارات حبیب، تهران، ۱۳۸۶.
۱۶. عظیم زاده اردبیلی، فائزه و ذبیحی، عاطفه، مولفه های سلامت و بهداشت روان خانواده در روایت های رضوی، فصلنامه فرهنگ رضوی، خراسان رضوی، ۱۳۹۲.
۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب، **اصول کافی**، انتشارات دارالحديث، تهران، ۱۴۰۱.
۱۸. مجلسی، محمدباقر، **بحار الأنوار الجامعه لدرر أخبار الأئمة الأطهار**، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۹۶.

۱۹. مرعشی، علی، *بهداشت روان و نقش دین*، انتشارات علمی و فرهنگی، تهران، ۱۳۸۷
۲۰. مصدق راد، علی محمد، *کلیات سازمان و مدیریت بهداشت و درمان*، انتشارات دیباگران تهران، ۱۳۹۴
۲۱. منسوب به امام رضا علیه السلام (۱۴۰۶)، *فقه الرضا*، انتشارات موسسه آل بیت، مشهد، ۱۴۰۶.
۲۲. مهرین، مهرداد، *اصول درمان طبیعی (گیاهان دارویی)*، انتشارات گنجینه، تهران، ۱۳۸۳
۲۳. هادیان حیدری، بابک، عوامل سلامت جسم در احادیث امام رضا (ع)، کنفرانس بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، تهران، ۱۳۹۶

