

بسمه تعالی

## بهداشت فرزندآوری از منظر آیات و روایات

طیبه کربلایی<sup>۱</sup>

### چکیده

با بررسی آیات قرآن و روایات اهل بیت (سلام الله علیها) در می یابیم که فرزندآوری در مکتب اسلام جایگاه خاصی داشته است. احکام و آداب فرزندآوری در اسلام موید فرزندآوری صالح و سالم است. آرزوی هر پدر و مادری داشتن فرزند صالح و سالم است و این یک اصل ضروری در مسئله فرزندآوری است که با رعایت اصول فرزندآوری با توجه به روایات به این اصل تا حد زیادی دست می یابیم. هدف این مقاله که روش گردآوری مطالب به صورت کتابخانه ای و روش پردازش مطالب توصیفی-تحلیلی است؛ بهداشت فرزندآوری در مورد بهداشت معنوی، روحی روانی و تغذیه را در دو حیطه قبل از بارداری و حین بارداری که شامل؛ بهداشت معنوی، بهداشت روحی روانی و بهداشت تغذیه را در روایات بررسی می کند.

کلید واژه ها: بهداشت فرزندآوری، فرزندآوری، روایات

---

<sup>۱</sup>. طلبه سطح ۲ حوزه علمیه الزهرا شهربابک، استان کرمان، مقاله دوم،  
aramesh@gmail.com ۲۲baran ۰۹۱۳۷۰۶۷۹۹۱

## مقدمه

یکی از مسائل مهم در آموزه های مکتب اسلام سفارش به فرزندآوری و رعایت آداب و نکات آن است. یک جامعه وقتی سالم و قوی می شود که فرزندانی سالم و صالح تحویل جامعه بدهد. پدر و مادری که تصمیم به آوردن فرزند می کنند؛ دغدغه زیادی دارند که چطور بتوانند فرزند بیاورند که هم سالم باشد و هم در تربیت او دچار مشکلات کمتری شوند. دین هدایتگر و کامل اسلام که در همه مسائل نفوذ دارد و راهکارهای موثر دارد در این مورد نیز غنی است؛ که می توان با مراجعه به این مقاله و کتب دیگر به راحتی فرزند آوری آورد که هم بهداشت روح و هم بهداشت جسم داشته باشد. داشتن بهداشت روح و جسم بالاترین درجه سلامت روحی و جسمی است که آن را فقط در آموزه های دینی می توان یافت.

روایات زیادی در مورد این که در چه زمان هایی انعقاد نطفه صورت گیرد و یا حالات روحی پدر و مادر و تغذیه قبل از بارداری چگونه باشد وجود دارد. اسلام نسبت به بهداشت فرزندآوری در حین بارداری تا زایمان نیز برنامه درست و مدونی دارد. همه این ها نشان از یک مکتب سالم و غنی است تا این که یک انسان بتواند با برنامه تا آخر عمر خویش درست و با هدف زندگی کند. مکتب انسان ساز اسلام از قبل از انعقاد نطفه تا آخر عمر بهداشت تربیتی دارد.

این مقاله می کوشد تا روایات و احادیث را در مورد بهداشت فرزندآوری از قبل از بارداری و تا پایان زایمان تبیین کند. داشتن فرزند با روحیه و جسمی سالم از ضروریات فرزندآوری است. چنین فرزندانی می توانند جامعه ای رو به سعادت دنیوی و اخروی به وجود بیاورند. این مقاله به صورت کتابخانه ای مطالب روایی و احادیث را جمع آوری کرده تا یک بسته کامل در اختیار کسانی باشد که دغدغه فرزند صالح و سالم را دارند.

در مورد پیشینه این مقاله کتابهایی وجود دارد به عنوان نمونه ۱- کتاب حلیه المتقین از علامه مجلسی، انتشارات: قم، لقمان، ۱۳۶۹. ش. که این کتاب مجموعه بزرگی از آداب زندگی است و بخشی از کتاب به نکات حدیثی فرزندآوری پرداخته است؛ اما این مقاله به صورت اختصاصی دوران قبا از انعقاد تا بعد از زایمان را بررسی کرده است. ۲- کتاب ریحانه بهشتی به نویسندگی سیما میخبر،

انتشارات: قم؛ نورالزهرا، چاپ پنجم، ۱۳۸۳، این کتاب نیز از بیماری های زنان و زایمان و شرایط به وجود آوردن یک فرزند سالم را با توجه به روایات بررسی کرده است؛ مقاله پیش رو بهداشت فرزند آوری را در سه حیطه؛ معنوی، روحی روانی و تغذیه در احادیث بررسی کرده است. مقاله ای در این مورد یافت نشد؛ اکثر مقالات در مورد افزایش نسل و فرزند آوری است.

این مقاله می کوشد تا به این سوالات پاسخ بدهد. سوال اصلی: بهداشت فرزند آوری در اسلام شامل چه زمان هایی می شود؟ سوالات فرعی: ۱- بهداشت فرزند آوری از منظر اسلام قبل از انعقاد نطفه چگونه است؟ ۲- بهداشت فرزند آوری در حین بارداری در اسلام چه نکاتی دارد؟

## مفهوم شناسی

### ۱- بهداشت

این واژه در لغت مصدر مرکب مرخّم و از دو کلمه فارسی «به» و «داشت» ساخته شده است.<sup>۱</sup> بهداشت به نگاهداشتن تندرستی و حفظ صحت، معنا شده است.<sup>۲</sup> در اصطلاح به وسایل و ابزارهای نگاهداری سلامت نیز بهداشت گفته می شود. در اصطلاح علمی به مجموعه قابلیت های فیزیکی، احساسی، روانی و اجتماعی که انسان را با محیط زندگی خود هماهنگ می سازد بهداشت گفته می شود که با مفهوم سلامت پیوند نزدیک معنایی دارد.<sup>۳</sup>

### ۲- بهداشت معنوی

بهداشت معنوی یعنی اینکه در این دنیا خود را غریب، سرگردان و پا در هوا احساس می کنیم و به دنبال این هستیم که معنایی از اتفاقات این جهان به خود عرضه کنیم تا خود را از غربت نجات دهیم و اتصال خود را به مبدایی نشان دهیم تا بتوانیم خود را از تنهایی رها کنیم...<sup>۴</sup> هر عاملی که برای ایجاد یا ابقای ارتباط پویای فرد با خداوند (که توسط آن فرد تعریف می شود) و خارج از این رابطه، برای تجربه بخشودن، عشق، امید، اعتماد، معنا و هدف در زندگی ضروری است.<sup>۵</sup>

سلامت معنوی جزئی پایه ای در چهارچوب ابعاد سلامت محسوب می شود، همانند ابعاد دیگر سلامتی نظیر سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی؛ سلامت معنوی عاملی تعیین کننده و اثرگذار است. سلامت معنوی به عنوان فاکتوری حفاظتی در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری ها محسوب می شود، ضمن آنکه می توان از سلامت معنوی به عنوان راهبردی موفق و کمک کننده به زندگی انسان در همه ی مراحل و حوزه های زندگی، شامل موقعیت های پر از استرس و بیماری ها و حتی مرگ یاد

<sup>۱</sup>. فرهنگ فارسی عمید.

<sup>۲</sup>. لغت نامه دهخدا.

<sup>۳</sup>. سایت ویکی فقه، بهداشت، fa.wikifegh.ir

<sup>۴</sup>. روانشناسی هاشملو، <http://jafarhashemlou. Blogfa.com>

<sup>۵</sup>. استال وول و استول، ۱۹۷۵.

کرد. بر اساس مطالعات انجام شده، سلامت معنوی عامل درمانی مهمی در فرآیند معالجه بیماران محسوب می‌شود.<sup>۱</sup>

از نظر اسلام، بهداشت معنوی هدایت و تنظیم تمایلات نفسانی عاملی برای رسیدن به کمال است؛ ارکان بهداشت معنوی از نظر اسلام عبارتند از: معرفت به مبدأ خلقت، شناخت نظام علت و معلولی خلقت جهان، محبت نسبت به خدا و مردم، نیکوکاری و داشتن عمل صالح، پارسایی و پرهیز از گناه، تمایل به کمال، احساس امنیت و آرامش، عدالت جویی، راست گویی، خویشتن داری و صبوری، داشتن تصور مثبت نسبت به خود و دیگران، احساس ایثار و گذشت، توکل و امیدواری، تواضع، اعتدال، اصلاح بین مردم، امانت داری، پذیرش دیگران، عزت نفس و خودباوری است.<sup>۲</sup>

از نظر این مقاله منظور بهداشت معنوی از دیدگاه اسلام است؛ هرچه مادر و پدر اتصال معنوی بیشتری با مبدا هستی داشته باشند، در فرزندان آنان نیز اثرات بسیار زیادی خواهد داشت.

### ۳- بهداشت روحی روانی

بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی است، به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی‌های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد. فردی که می‌تواند به فشارهای معمول زندگی روزمره غلبه کند و یک زندگی مستقل داشته باشد را می‌توان به عنوان یک فرد دارای سلامت روان معرفی کرد.<sup>۳</sup>

سازمان بهداشت جهانی نیز این گونه تعریف می‌کند؛ بهداشت روانی، یعنی سازش با فشارهای مکرر زندگی روزانه، تعادل و هماهنگی رفتار فرد با محیط به گونه‌ای که در ارتباط با تغییرات و دگرگونی‌های محیط خویش به تطابقی موثر و سازنده دست یابد.<sup>۴</sup>

بهداشت روانی در اسلام عبارت از اصول و روش‌های مشروعی است که در وهله اول باعث تأمین، ایجاد، حفظ و در وهله دوم تقویت و تکامل سلامت نفس، و در وهله سوم به درمان

<sup>۱</sup>. استایمن، ۲۰۰۸.

<sup>۲</sup>. صفی‌خانی، حمید رضا، سلامت از دیدگاه اسلام، شماره ۲۸، ص ۲۴۰، بهار ۱۳۸۶.

<sup>۳</sup>. سایت خبری مرکز بهداشت همدان، کد خبری ۱۲۳۷۲۳.

<sup>۴</sup>. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، ص ۹.

در ماه اول؛ روزهای جمعه از قبل از صبحانه انار میل کند و قبل از طلوع آفتاب، هر روز بر ۲ عدد خرما سوره قدر بخواند و آن را ناشتا بخورد. در ماه دوم؛ هر روز ۲ عدد عناب سوره توحید بخواند و آن را ناشتا بخورد. در ماه سوم؛ هر روز بر ۱ عدد سیب آیه الکرسی بخواند و آن را ناشتا بخورد. در ماه چهارم؛ هر روز بر دو انجیر سوره والتین بخواند و آن را ناشتا بخورد. در ماه پنجم هر روز یک عدد تخم مرغ، بر آن سوره حمد بخواند و آن را ناشتا بخورد. در ماه ششم؛ هر روز بر یک انار را پس از خواندن سوره فتح ناشتا بخورد. در ماه هفتم؛ هر روز بر یک عدد به سوره یس بخواند و آن را ناشتا بخورد. در ماه هشتم؛ از خوردن ماست شیرین و عسل کوتاهی نکند. در ماه نهم؛ هر روز بر مقداری شیر و خرما سوره «دهر» بخواند و آن را ناشتا بخورد.<sup>۱</sup>

همچنین خوردن کندر به زن باردار بسیار سفارش شده است؛ پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «به زنان باردار خود کندور بخورانید که فرزند شما چون در شکم مادر با کندور تغذیه شود عقلش محکم می‌شود و اگر پسر باشد شجاع می‌شود.»<sup>۲</sup>

تغذیه روزانه: هر روز ۷ عدد خرما، ۱۱ عدد فندق و ۲۱ عدد مویز، خواندن ۴۰ روز سوره یس و فوت کردن به انار و خوردن آن. خواندن ۴۰ بار سوره یوسف و فوت کردن به سیب و خوردن آن. خوردن مویز به مدت ۴۰ روز ناشتا، هر روز بیست و یک عدد با بیست و یک بسم الله.<sup>۳</sup>

## ۲-۳- بهداشت روحی و روانی

آرامش روح و روانی مادر در طی دوران حاملگی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا جنین تحت تاثیر محیط اطرافش می‌باشد و بی‌شک، نزدیکترین محیط به او مادر است. مادری که در این دوران گرفتار ناراحتی‌های روانی و عوارض عصبی بوده، نوزادش با مادری که حالت عادی داشته، از حیث هوش و استعداد تفاوت خواهد داشت. بیشتر کودکان مبتلا به امراض روحی، بیماری خودشان را از مادرشان به ارث برده‌اند،<sup>۴</sup> در این زمینه از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نقل شده است: «الشقی من

<sup>۱</sup> . میخبر، سیما، ریحانه بهشتی، ص ۱۰۳. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ترجمه: حمیدرضا شیخی، ج

۱۴، ص ۷۰۷۹.

<sup>۲</sup> . حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۴، باب ۱۸۷.

<sup>۳</sup> . همان.

<sup>۴</sup> . فصلنامه شیر مادر، انجمن تغذیه با شیر مادر، شماره ۹، ۱۳۸۱.

شقی فی بطن امه و السعید من سعد فی بطن امه؛<sup>۱</sup> سعادت و شقاوت انسان در شکم مادر پایه ریزی می شود.» در نتیجه مادر برای سعادت و آرامش فرزند خود باید از هر تنش عصبی خود را دور نگه دارد و این چند ماه را با آرامش سپری کند.

مهمترین فردی که حمایت عاطفی مادر را به عهده دارد شوهر اوست. در این مدت شوهر باید با همسر خویش بیشتر ارتباط داشته باشد. پناه و دلگرمی و آرامش دهنده به همسر خود باشد که زن بیشترین آرامش و اطمینان را در برابر ناگواری های زندگی از شوهر خویش می گیرد.

یکی از روش های مؤثر برای حال خوب مادر ایجاد پیوستگی بین والدین و جنین قبل از تولد او، صحبت کردن با جنین است. این رفتار خاطرات خوبی از دوران قبل از تولد در جنین باقی می گذارد و بعد از تولد نیز کودک صداهای آشنا را به یاد می آورد. این حرکت باعث ایجاد حال خوب و وابستگی عاطفی بین مادر و جنین می شود.

## نتیجه

یکی از اهداف مهم ازدواج بقای نسل است. بهترین میراث هر پدر و مادری فرزندان آنان است. فرزند پاک و صالح علاوه بر سعادت خود، باعث سعادت دنیوی و اخروی والدین خود می شوند. فرزندان صالح، نسل های صالح را به وجود می آورند. پس برای دستیابی به این میراث بزرگ باید از خود خالق انسان مدد جویی کرد. مادر و پدر از پیش از انعقاد نطفه باید مراقبت های معنوی و روانی و غذایی داشته باشند. تمام این برنامه از سوی معصومین (سلام الله) که حجت خداوند بر روی زمین هستند به ما رسیده است.

پیش از انعقاد نطفه، اگر خواستار فرزندی پاک و صالح هستیم باید بهداشت معنوی، بهداشت روحی و تغذیه طبق نظر اسلام باشد. با وضو بودن، اهل خواندن دعاهای وارده و اینکه فرزند را بخاطر رضای خداوند طلب کنیم از موارد بهداشت معنوی است. حالات روحی و روانی پدر و مادر و آرامش آنان در به وجود آوردن فرزندی با بهداشت روانی رابطه مستقیم دارد. مکان و زمان های

<sup>۱</sup> . متقی، علی بن حسام، کنز العمال، خبر ۴۹۰.

<sup>۲</sup> .سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله فرزندان شدن، <http://isde.ir.۹۵/۹/۷>.

وارده شده انعقاد نطفه در روایات در بوجود آمدن فرزندی با روح و روان سالم تاثیرات خاص و ویژه ای دارد که بسیاری از این زمان ها و مکان ها از نظر علمی ثابت شده است.

وقتی علائم بارداری رویت شد، برنامه معنوی مدونی برای هر ماه بارداری وجود دارد که رعایت همه آن ها در حد توان بار معنوی مادر و جنین را بالا می برد. با چنین برنامه معنوی، تربیت فرزند نیز بعد از تولد راحت تر خواهد بود؛ زیرا ریشه و پایه او معنوی بوده است. آرامش مادر در زمان بارداری خود نقش بسزایی در بهداشت روانی فرزند دارد. مخصوصاً حمایت عاطفی همسر، مشکلات را برای مادر هموارتر می کند. برنامه تغذیه هر ماه هم که خود اثر اعجاب انگیزی در بهداشت تغذیه مادر و فرزند دارد. در نهایت اگر در تقدیر انسان فرزند ناسالم نباشد رعایت همه این موارد بدون تردید همان می شود که یک پدر و مادر مومن خواستار آن هستند. البته تربیت بعد از تولد نیز باید طبق روش ها دینی باشد تا نتیجه مطلوب حاصل شود.

**پیشنهاد:** بهتر است در مراکز بهداشتی این مقاله به صورت موردی به حالت بروشور در اختیار همسرانی قرار گیرد که خواهان فرزند پاک و سالم هستند.

## منابع

✽قرآن

## منابع فارسی

- ۱- پور جوادی، نصرالله، جنگ مهدوی، انتشارات: تهران: مرکز نشر دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۸۰.ش.
- ۲- حکیمی، محمد رضا، القرآن ثوابه و خواصه، انتشارات: قم: آیه حیات، چاپ اول، ۱۳۷۶.ش.
- ۳- دهخدا، علی اکبر، فرهنگ دهخدا، چاپ دوم، انتشارات: تهران: موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.ش.
- ۴- صانعی، صفدر، بهداشت ازدواج در اسلام، انتشارات: تهران: کنکاش، چاپ ۳۳، ۱۳۸۱.ش.
- ۵- عمید، حسن، فرهنگ عمید، چاپ ششم، انتشارات: تهران: امیر کبیر، ۱۳۷۵.ش.

- ۶- گنجی، حمزه، **بهداشت روانی**، انتشارات: تهران: ارسباران، چاپ ۲۲، ۱۴۰۱.ش.
- ۷- مروج نیا، زهرا، **مؤلفه های بهداشت و سلامت روانی در قرآن و روایات**، انتشارات: تهران: راز نهران، چاپ اول، ۱۳۹۹.ش.
- ۸- میخبر، سیما، **ریحانه بهشتی**، انتشارات: قم: نورالزهرا(س)، چاپ پنج، ۱۳۸۳.ش.

### منابع عربی

- ۹- حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۴، انتشارات: قم: کتابچی، چاپ دهم، ۱۳۸۶.ش.
- ۱۰- علامه بحرانی، **البرهان فی تفسیر القرآن**، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، ج ۴، ۱۱- فیض کاشانی، **ملاحسن، تفسیر صافی**، جزء دوم از مجلد دوم، انتشارات: تهران: صفا، چاپ اول، ۱۳۶۴.ش.
- ۱۲- کافی، محمد ابن یعقوب، **اصول کافی**، ج ۱۱، انتشارات: بیروت: دارالتعارف للمطبوعات، ۱۴۱۱.ق.
- ۱۳- متقی، علی بن حسام، **کنز العمال**، انتشارات: قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۷۴.ش.
- ۱۴- مجلسی، محمد باقر، **بحار الانوار**، ج ۶۶، ۷۶، ۶۲ انتشارات: تهران: المکتبه الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۳۸۲.ش.
- ۱۵- مجلسی، محمدباقر، **حلیه المتقین**، انتشارات: تهر: یاس بهشت، چاپ ششم، ۱۳۸۵.ش.
- ۱۶- محمد محمدی ری شهری، **میزان الحکمه**، ترجمه: حمیدرضا شیخی، ج ۱۴، انتشارات: قم: دارالحدیث، چاپ ۱۵، ۱۳۹۵.ش.

### مقالات

- ۱۷- صفی خانی، حمید رضا، **سلامت از دیدگاه اسلام**، شماره ۲۸، ص ۲۴۰، بهار ۱۳۸۶.
- ۱۸- فصلنامه شیر مادر، **انجمن تغذیه با شیر مادر**، شماره ۹، ۱۳۸۱.

### سایت ها

- ۱۹- روانشناسی هاشملو، <http://jafarhashemlou.Blogfa.com>
- ۲۰- سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله فرزندار شدن، <http://isde.ir.۹۵/۹/۷>.
- ۲۱- سایت ایران مدیکال، <https://iranmedcalinfo.com>.

۲۲-سایت بیتوته، <https://www.beytoote.com>.

۲۳-سایت خبری مرکز بهداشت همدان، کد خبری ۱۲۳۷۲۳.

۲۴-سایت دانشنامه اسلامی <https://wiki.ahlobait.com>.

۲۵-سایت ویکی فقه، <https://fa.wilifegh.ir>.

۲۶-سایت ویکی فقه، بهداشت، [fa.wikifegh.ir](http://fa.wikifegh.ir).