

بحثی پیرامون تعدادی از آیات و روایات بهداشتی در اسلام

حسین معصومی جهندی (۱)

خلاصه

در این بررسی به سابقه و اهمیت بهداشت از دیدگاه دین مبین اسلام اشاره و شمه‌ای از احادیث، روایات و آیاتی که در این باره نقل شده است به تجزیه و تحلیل پرداخته‌ایم.

شکی نیست که اسلام پیشتر و بیشتر از هر ادیان و مکاتب دیگر به بهداشت و پاکیزگی اهمیت داده و آنرا نشانه ایمان می‌داند و به تبعیت از آن، پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) هم در گفتار و کردارشان همیشه الگوی مردم در این باره بوده‌اند، در این باره شواهد و مدارک زیادی وجود دارد که در این مقاله به نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌کنیم.

واژه‌های کلیدی

ایران، زنجان، دانشگاه علوم پزشکی، بهداشت (Health)، دین اسلام (Islam Religion)

مقدمه

البته اسلام درباره تمام مسائل زندگی به مسلمانان توصیه و رهنمودهایی دارد که ما در این جا با توجه به تیتیر مقاله فقط به جنبه‌های بهداشتی آن می‌پردازیم. یکی از تلاش‌های پیامبر اکرم (ص) بهداشت جسم و روان امت خویش و پاکسازی آنها از آلودگی‌ها بود. پیامبر (ص) به نظافت و بهداشت محیط اهمیت زیادی می‌داد و خانه‌اش با همه سادگی بسیار تمیز و بهداشتی بود و به مردم توصیه می‌کرد که زباله‌ها را به هنگام روز بیرون بریزند و آنرا تا شب در جای خود نگذارند و بدن، لباس، خانه و مساجد را تمیز نگاهدارند و خود را معطر سازند.

دین مبین اسلام در همه جا نظافت و پاکیزگی را مقدمه همه عبادات قرار داده و آنرا نشانه ایمان می‌داند و این مسئله بقدری جدی بود که در دوران تفتیش عقاید مسلمانان را از نظافت و پاکیزگی آنان تشخیص می‌دادند تا جائیکه جهانگردان اروپائی که از سرزمین‌های اسلامی دیدن می‌کردند در سفرنامه‌های خود از پاکیزگی مسلمانان دچار شگفتی می‌شدند. (۳)

نظری به تاریخچه بهداشت در جهان و اسلام نشان می‌دهد که دین اسلام پیشتر و بیشتر از همه ادیان و مکاتب دیگر به مسئله بهداشت و سلامتی پرداخته است و برای مسلمین پاکیزگی را مقدمه نزدیکی به خدا و اولین گام برای عبادت می‌داند. برای مثال مقدمه و شرط مقبول بودن نماز را شستشو (وضو) قرار داده و صحت و شرط مقبول بودن وضو را هم پاکیزگی قبل از آن می‌داند و این ضروری دانستن پاکیزگی و بهداشت در هیچ جای دیگر دیده نمی‌شود.

حرام کردن خبائث و حلال کردن طیبات و لزوم پرهیز از زیاده‌خوری یکی از مهمترین و اساسی‌ترین روش برای تأمین سلامتی و بهداشت است. آنچه علم امروری درباره فواید دوری از نجاسات، مدفوع، شست و شوی دست‌ها قبل و بعد از خوردن، بهداشت دهان و دندان، کوتاه کردن ناخن، مو و شانه کردن آن، نظافت لباس و صدها مطالب مشابه در رابطه با سلامتی به آن رسیده در آیات و احادیث وجود داشته و کاملاً با ضرورت‌های بهداشتی تطابق دارد. و از این جا توجه شدید اسلام به بهداشت را درک می‌کنیم.

است و آن آیه در آداب تغذیه است، «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا»، در تأیید این موضوع امروزه دانشمندان منشأ بسیاری از بیماریها را پرخوری می‌دانند و قرآن پرخوری را از صفات دوزخیان می‌داند و در سوره صافات آیه ۶۶ آمده است:

«فانهم لاکلون منها فما لثون منها البطون» آنان از آن درخت آنطور می‌خورند که شکمهای خود را پر و مملو می‌سازند.

با توجه به این آیه است که حضرت علی (ع) در خوردن غذا دقت می‌کردند و استاندار بصره را مورد نکوهش قرار می‌دهند که چرا به مهمانی متمکنان رفته و طعامهای رنگانگ و ظرفهای بزرگ غذا را تناول کرده است. (۳) در رابطه با این، اسلام روزه را عامل سلامتی انسان شمرده و در سوره بقره آیه ۱۸۳ می‌فرمایند.

«کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون»

یعنی بر شما فرض گردیده روزه داشتن چنانکه امتهای گذشته را فرض شد و این دستور برای آن است که پاک و پرهیزگار شوید.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید «صوموا تصحوا» روزه بدارید تا تندرست شوید. (۸)

در رابطه با این موضوع دکتر بنجامین می‌گوید، «با امساک در غذا که اگر بموقع اجرا گردد یکی از عوامل اصلی معالجه وارد عمل شده است»، نیاز طبیعی به حفظ رژیم غذایی و دقت در چگونگی مصرف مواد خوراکی یگانه مفهوم و موضوع طرح درمان طبیعی است. (۷) و حضرت علی (ع) می‌فرمایند «من قل طعامه قل الامه» یعنی کسی که خوراکی کم باشد در دهانش نیز کم خواهد بود (۴).

علم امروزی ثابت کرده است مصرف بیش از حد نیاز غذا، در داخل دستگاههای بدن باقی مانده و موجب

آئین مقدس اسلام هدفی والا تر و فراتر از تأمین بخشی از نیاز جامعه را داشته و آنچه مایه سعادت دنیا و آخرت انسانها و سلامتی اجتماعی و فردی است در احکام حیات بخش آن وجود دارد، به همین جهت بوضوح می‌بینیم که مسائل بسیاری در زمینه بهداشت، تغذیه، بهداشت روانی و دیگر دانش‌های مورد نیاز را به انسان می‌آموزد.

موضوعات پزشکی که در قرآن به آن اشاره شده است را می‌توان به بخش‌های زیر تقسیم کرد جنین‌شناسی، تشریح (آناتومی)، شناخت سرچشمه بیماریها، شناخت علل بیماریها، بهداشت، رعایت حال بیماران، داروها، درمان، تقوی و پرهیزکاری (بهداشت روانی). (۳).

آنهائیکه در حوزه و منابع اسلامی فعالیت می‌کنند همیشه با اینگونه مسائل و راه‌حل‌ها و پیشنهاداتی مواجه می‌شوند. بسیاری از روشهای روان درمانی و اقدامات پیشگیرانه که دانشمندان روان شناس و روانکاو امروزه برای درمان تجویز می‌کنند در منابع اسلامی به طور مستقیم و غیر مستقیم به آن اشاره شده است. اگر چه نام و اسامی که در منابع اسلامی آمده است با نام و اسامی امروزی متفاوت است ولی مشخصات و عوارض همان است و این بخاطر این است که نامگذاری بر اساس سلیق و اطلاعات و زبان فرهنگ جامعه می‌باشد. علاوه بر موارد ذکر شده، موضوعات در اسلام بر اساس وحی و الهام بوده و در بسیاری موارد برای مردم بطور کلی بیان شده و به علت و دلیل آن پرداخته نشده و یا علت و دلیل آن از درک ما خارج است.

نمونه‌های از سفارشات بهداشتی در اسلام

قران کریم درباره زندگی انسانها در همه جوانب سخن می‌بمان آورده است از جمله درباره آئین تغذیه و خوراک، بطوریکه حضرت علی (ع) می‌فرمایند «ان فی القران لایه تجمع الطب کله» یعنی در قران آیه‌ای است که جامع تمامی طب

جسمی هم وجود دارند که ناشی از فشار روانی می‌باشد. در رابطه با سفید شدن چشمان حضرت یعقوب ثابت شده است که در بعضی بیماریهای چشمی حوادث و هیجانات روحی باعث جلوگیری از خروج مایع اضافی از مجاری کره چشم شده و در نتیجه باعث افزایش فشار داخل چشم گشته و سلولهای بینائی را خراب می‌کند و به اصطلاح آب سیاه ایجاد می‌شود. (۵) درباره اثر فشار روانی بر ایجاد اختلالات گفتاری در سوره شعراء آیه ۱۴-۱۲ اینگونه آمده است که حضرت موسی می‌فرمایند، «پروردگارا می‌ترسم که فرعونیان مرا تکذیب کنند و من دلتنگ شوم و لکنت زبان پیدا کنم»، تمام دانشمندان روان پزشکی و روان‌شناس تأیید می‌کنند که فشار روانی باعث تشدید لکنت زبان شده و در روند درمان آن اختلال ایجاد می‌کند. نویسنده مقاله که سالها به درمان لکنت زبان در درمانگاهها مشغول بوده اینرا بوضوح احساس کرده است.

بنابراین در قرآن برای جلوگیری از بیماریهای روانی و علل آن بحث شده است و امروزه دانشمندان به آن رسیده‌اند.

در رابطه با پیشگیری از بیماری و یا تشدید آن در سوره بقره آیه ۱۶۹ آمده است:

«ولا تحلقو روسکم حتی یبلغ الهدی محله فمن کان منکم مریضاً او به اذی من راسه ففدیه» [به هنگام احرام] سرهای خود را تراشید تا مطمئن شوید قربانی شما به قربانگاه رسیده است ولی اگر کسی از شما بیمار بود و یا ناراحتی در سر داشت [مانعی ندارد که سر خود را تراشد] و فدیهای بپردازد.

بسیاری موارد وجود دارد که اسلام آنچه مصلحت انسان است سفارش می‌کند و امکان دارد حکمی که داده است با توجه به وضعیت انسان بر خلاف آن داده شود در عین حال هر دو مصلحت می‌باشد. برای مثال اسلام روزه

بیماریهای بعدی می‌شود و با نخوردن یا امساک در غذا، بدن فرصت پیدا می‌کند خود را پاکیزه و تمیز نگاه دارد. (۳). قرآن که مهمترین محور و موضوع آن تقوی و پرهیز است بخشی از آیات خود را به طب پیشگیری و پرهیز از مواد و غذاهای زیان بخش و بیمار کننده اختصاص داده است و بخش اعظم طب البنی و طب الائمه و طب الفقهاء در این باره است. علاوه یکی از روش‌های مهم درمان پزشکان اسلامی پرهیز بوده است. (۹)

درباره این موضوع در سوره اعراف آیه ۱۵۷ می‌فرمایند.

«و یحل لهم الطیبات و یحرم علیهم الخبائث» یعنی [پیامبر اکرم را برانگیخته است] تا غذاهای طیب و پاک را بر مردم حلال و غذاهای پلید را حرام گرداند.

در رابطه با مزایای شیر مادر در سوره بقره آیه ۲۳۳ چنین آمده است.

«والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین» یعنی مادران دو سال تمام کودکان خود را شیر دهند. اتفاقاً بعد از چندین سال تحقیق، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که کودکان باید حداقل ۲ سال تمام شیر بخورند و از نظر رشد جسمانی و فیزیولوژی به آن احتیاج دارند و هیچ غذایی و هیچ شیری بهتر از شیر مادر برای نوزاد و کودکان وجود ندارد. (این مسئله امروزه بقدری آشکار و مطرح شده است که در این جا نیازی به توضیح آن احساس نمی‌شود).

در رابطه با بهداشت روانی در سوره یوسف آیه ۸۴ چنین آمده است «وایضت عیناه من الحزن و هو کظیم» یعنی در اثر حزن چشمانش سفید شد (اشاره به حضرت یعقوب) و او خشم خود را می‌خورد.

بر اثر پیشرفت علم پزشکی دانشمندان پی بردند که بعضی بیماریها علل میکروبی و ویروسی و ... ندارند بلکه فشار روحی و روانی منشأ آنهاست. حتی بیماریهای

پیداکنند؟ و چرا علاقمند به بهداشت شدند؟ و آنرا بیشتر از ما رعایت می‌کنند؟ امروزه بعضی بیماریهای عفونی و دیگر بیماریها در غرب کنترل، ریشه‌کن و یا بی‌خطر شده‌اند بر اثر رعایت بهداشت عمر مفید آنان طولانی و مرگ میر و مخارج درمان بسیار کاهش پیدا کرده، طبیعتاً این موارد در پیشرفت علوم و تکنولوژی آنها بی‌تأثیر نبوده است.

طبیعت بهداشت ایجاب می‌کند که مردم نتایج و مزایای آنرا بصورت فوری و عینی درک نکنند و در نتیجه مردم، خصوصاً افراد بیسواد به آن اعتقاد قوی نداشته باشند. برای اینکه بهداشت مثل درمان نتیجه فوری و قابل لمس نمی‌دهد اگر چه اثراتش بهتر، ارزاتر و راحت‌تر از درمان است. علاوه عده‌ای فکر می‌کنند که بهداشت و رعایت آن فرهنگ غربی است و آنرا سوغات غرب می‌دانند در صورتیکه ذکر شده مسلمانان جلوتر از غرب بهداشتی بوده‌اند و این سوء تبلیغات غرض ورزان است و متأسفانه عده‌ای مردم هم آنرا قبول دارند. و علت دیگر این است که در رابطه با آموزش بهداشت بطور اصولی به مردم آگاهی داده نشده است.

پیشنهادهات

چون انگیزه مذهب در پذیرش هر موضوعی بسیار مؤثر می‌باشد و با توجه به آیات احادیث و روایات زیادی هم که درباره بهداشت وجود دارد و مردم ایران مسلمان و پایبند به آن هستند. پیشنهاد می‌شود که روحانیون محترم در این باره فعال‌تر شده و رسالت خویش را در این حوزه هم انجام دهند. حوزه علمی برنامه‌ریزی وسیع و جامعی در این باره انجام داده و برای طلاب در حال تحصیل تکلیف را درباره آموزش مسائل بهداشتی و تبلیغ آن بمردم یادآوری کنند. چونکه مملکت اسلامی باید عاری از هرگونه درد و رنج بیماری و ... باشد. و اگر بهداشت در همه جوانب رعایت

گرفتن را واجب گردانیده و اگر روزه گرفتن عوارضی داشته باشد (بیماری) نیازی به روزه گرفتن تا زمان بهبودی نیست. البته باید بعداً قضای آنرا به جای آورد. و درباره مسواک زدن پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند، «استاکوا عرضاً و لا تستاکوا طولاً»، یعنی بطور عرض مسواک بزنید نه به طور طولی. (۶) چراکه مسواک کردن لابلاهای دندانها و لثه‌ها بصورت عرضی و عمودی باکتری و جرم را از پناهگاه و مخفیگاه خود بیرون می‌راند.

درباره بهداشت محیط و محیط زیست در سوره بقره آیه ۱۲۵ آمده است.

« طهر ایتی للطائفین والعاکفین وارکع السجود» خانه‌ام را برای طواف گران و اعتکاف کنندگان و رکوع و سجود روندگان پاکیزه گردانید.

می‌دانیم که زباله کانون آلودگی به انواع میکروب‌ها و محل پرورش مگس و حشرات دیگر موش و ... و بطور کلی عوامل بیماری‌زا است، به همین خاطر پیامبر می‌فرمودند «زباله را در خانه جای ندهید و آنرا خارج کنید زیرا جایگاه شیطان است» (۱۰).

بحث

زمانیکه که علم پزشکی بصورت امروزی پیشرفت نکرده بود و کشورهای اروپائی برای معالجه دردهای بی‌شمار به جادو و خرافات متوسل می‌شدند، اسلام چون مشعلی فروزان برای مردم راه را از چاه نشان می‌داد و نسخه سلامتی می‌پیچید که به تعداد معدودی از آنها در مقاله اشاره شده است. اما سخن و تعجب اینجاست که چرا امت این مذهب مبین و مرشد به مسائل بهداشتی بی‌توجه شدند و نسبت به بعضی کشورها عقب مانده‌اند؟

اینجاست که صاحب نظران باید تحقیق کرده و آنرا معلوم سازند که چرا کشورهای اروپا و آمریکا بخاطر توجه به بهداشت توانستند بر بسیاری از بیماریها، رنج و درد غلبه

شود هزینه‌های سرسام آور و سنگین درمان را می‌توان در
 راه رفاه مردم مسلمان و آبادانی کشور و کمک به محرومان
 مصرف کرد و از فشارهای روحی روانی، هزینه و ضرر
 اقتصادی که از عوارض درمان است کاست.

منابع و مأخذ

- ۱- صحیح نجاری، بیروت، داراحیاء اثبات النبوی، ج ۷، ص ۱۵۸، باب اول، حدیث ۱.
- ۲- بحار الانوار، مجلسی، ج ۵۹، ص ۲۶۷.
- ۳- بی‌آزار شیرازی، ع. رساله نوین فقهی پزشکی، جلد ۱، ناشر دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ص ۲۱، سال ۱۳۷۲.
- ۴- راهنمای پزشک خانواده، ترجمه احمد آرام، ج ۱، ص ۵۹۱.
- ۵- سفینه البحار، ج ۱، ص ۶۷۱.
- ۶- هاری، بنجامین، «راهنمای همگان برای درمان طبیعی» ترجمه آگاه، سیاوش، ص ۳۰.
- ۷- علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۰.
- ۸- آرام، ا. «علم در اسلام» انتشارات سروش، ص ۱۷۵، ۱۳۶۶.
- ۹- نیلفروشان، م. ضرابی، ج. میرفتاحی، م. «بهداشت برای حوزه» ناشر، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، ص ۱۴۴، سال ۱۳۷۳.