بهداشت و تندرستى در آموزه‏هاى دينى‏

جواد محدّثى‏

جسم در خدمت تعالى روح‏

از نشانه‏هاى جامعيت اسلام و نگرش چند بعدى دين به انسان، اهتمام به «تندرستى» و «حفظ صحت» است. از آن جا كه در نظر دين، سلامت روح و تعالى جان، مهم‏تر از سلامتى جسم است و جسم و تن مركبى براى رشد معنوى و شكوفايى عقلانى انسان مى‏باشد، رسيدن به اين هدف، در سايه جسمى نيرومند، شاداب و سالم ميسّر است و چون بدن، مركب روح و وسيله قواى درونى در مسير رشد و بالندگى است، رعايت نكات بهداشتى و حفظ صحت و تندرستى و برخوردارى از برنامه‏اى درست در مورد خوردن و آشاميدن، معيشت و امور جسمى، ضرورى است. توصيه‏ها و رهنمودهاى فراوان دين در اين زمينه، هم گواه جامعيت مكتب‏هاى آسمانى است و هم به لحاظ برخوردارى از جهات علمى، نشانه بُعد الهى و غير بشرى آموزه‏هاى دينى است.

اهميت طبّ‏

مسائل پزشكى، درمانى و بهداشتى، به صورت گسترده در متون دينى مطرح شده و يكى از سودمندترين دانش‏ها به شمار آمده است. اين سخن حضرت رسول‏صلى الله عليه وآله‏معروف است كه دانش را به دو بخشِ «عِلم دين» و «عِلم بدن» تقسيم كرد: «العلمُ عِلمانِ: علمُ الاديانِ و علمُ الابدان.»(1)

آن حضرت در حديثى ديگر، دانش‏ها را به چهار بخش تقسيم فرمود: «علم فقه براى دين‏شناسى، علم طبّ براى شناخت بدن، علم نحو براى زبان و ادبيات و علم نجوم براى زمان‏شناسى.»(2)

دقت در احكام شرعى و قوانين حلال و حرام الهى در موارد مرتبط با خوردنى‏ها و نوشيدنى‏ها، نشان مى‏دهد كه آن قوانين، مبتنى بر فلسفه عميق در تشريع بوده و براى حفظ صحت و تندرستى انسان وضع شده است. سخن حضرت على‏عليه السلام‏كه وسعت مال را نعمت مى‏شمارد و برتر از آن را، تندرستى و صحت بدن مى‏داند، گواهى ديگر بر اهميت مسائل پزشكى و بهداشتى در دين است: «اِنَّ مِنَ النّعمِ سِعَةُ المالِ، و اَفْضَلُ من ذلك صَحّةُ الْبَدَنِ... .»(3)

از معجزات بزرگ حضرت عيسى‏عليه السلام‏دانش طبّ و درمان دردهاى علاج‏ناپذير به اذن الهى بود. دستورهاى پزشكى پيامبر اسلام و ائمه معصومين‏عليهم السلام‏نيز در روايات آمده است. مجموعه احاديث طبّى پيامبر خدا، امام صادق و امام رضاعليهما السلام‏با نام‏هاى: «طبّ النّبى»، «طبّ الصادق» و «طبّ الرّضا» به چاپ رسيده كه مطالعه و دقت در رهنمودهاى آنان، روشن كننده بسيارى از حقايق علمى مى‏باشد كه در تعاليم اولياى الهى نهفته است.

پيشگيرى و درمان‏

از نكات مهم در قلمرو و بهداشت و تندرستى، رعايتِ «بهداشت» در تغذيه، مسكن، لباس و امور ديگر است. بهداشت، متّكى به پيشگيرى، و طبّ، مبتنى بر درمان است. روشن است كه پيشگيرى، هم آسان‏تر است، هم كم هزينه‏تر و هم تندرستى دراز مدت را بهتر تضمين مى‏كند.

همه پزشكان بر اين عقيده متّفق اند كه بسيارى از بيمارى‏ها، ناشى از پرخورى يا بدخورى است و از سوى ديگر، عمده‏ترين درمان بيمارى‏ها را در پرهيز، مراعات بهداشت، پيشگيرى و مراقبت‏هاى پيش از ابتلا به بيمارى و درمان مى‏دانند.

اين حقيقت، در آموزه‏هاى دينى به صورت گسترده و مكرّر مطرح شده است كه به چند نمونه اشاره مى‏شود:

پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: «اُمُّ جميعِ الادوية قِلَّةُ الاَكل؛(4) مادرِ بسيارى از دواها و درمان‏ها، كم خورى است.»

امام صادق‏عليه السلام‏نيز فرموده است: «قلّة الاكل محمودٌ فى كُلِّ قومٍ، لاِنَّ فيه مَصْلَحةُ الباطنِ و الظّاهر؛(5) كم‏خورى نزد هر گروهى پسنديده است، چرا كه مصلحتِ درون و برون، در آن مى‏باشد.»

امامان بزرگوارعليهم السلام‏در مقوله‏هاى معنوى و عرفانى و سير و سلوك اخلاقى هم، به پرهيز از پرخورى توصيه كرده و صفاى باطن را در سايه كم خورى دانسته‏اند. از قول حضرت رسول‏صلى الله عليه وآله‏نقل است كه فرمود: هر گاه انسان خوراكش را كم كند، دلش مملوّ از نور و روشنايى مى‏شود: «اِذا اَقَلَّ الرَّجُلُ الطُّعَمَ مُلِى‏ء جَوفُه نوراً.»(6) به قول سعدى:

اندرون از طعام خالى دار

تا در آن نور معرفت بينى‏

تهى از حكمتى، به علت آن‏

كه پرى از طعام، تا بينى‏

در اين زمينه، در تعابير دينى، كلمه «حِمْيَه» زياد به چشم مى‏خورد و معناى آن، پرهيز - به عنوان يك برنامه پيشگيرى از ابتلا، يا درمانِ بيمارى‏هاى موجود - است. اين سخن نورانى و استوار حضرت پيامبر صلى الله عليه وآله مشهور است كه فرمود: «المِعدَةُ بيتُ كُلِّ داءٍ و الحِمْيَةُ رأسُ كُلِّ دَواءٍ؛(7) معده، خانه و جايگاه هر دردى است و پرهيز، ريشه و اصل هر درمانى مى‏باشد.»

از حضرت على‏عليه السلام‏نيز روايت است كه فرمود: «لا تَنالُ الصِحَّةُ اِلا بِالحِمْيَةِ؛(8) جز با پرهيز و خوددارى، به تندرستى نمى‏توان رسيد.»

اهتمام به درمان‏

بعضى افراد عادت دارند هنگام بيمارى از مراجعه به پزشك خوددارى كنند و با رنج و دردِ بيمارى بسازند. اين كار، بر خلاف توصيه‏هاى پيشوايان دين است. در روايات اسلامى تأكيد شده است كه خداوند براى هر دردى، درمانى قرار داده و با مداوا نزد پزشك، شفا را هم بايد از خدا خواست. يكى از فرموده‏هاى پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏اين است كه: «درمان كنيد، خداوند هيچ دردى نفرستاده، مگر آن كه درمان آن را هم فرستاده است؛ جز مرگ، كه آن را درمانى نيست.»(9)

در حديثى آمده است كه يكى از پيامبران خدا بيمار شد. با خود گفت: آن را درمان نمى‏كنم تا آن خدايى كه مرا بيمار كرده است، خودش شفايم دهد. خداوند به او وحى فرمود: تا مداوا نكنى شفايت نمى‏دهم، زيرا شفا، از من است.(10)

اين سخن كه شفا دست خداست، درست است؛ ولى خدا هم بر اساس قانون علل و اسباب، شفاى خود را در اسباب خاصى قرار داده و از آن طريق شفا مى‏دهد. بنابر اين در درمان بيمارى‏ها، بايد از اسباب ظاهرى استفاده كرد و شفا را هم از خدا خواست و معالجات پزشك را نيز به عنوان وسيله نگريست.

ابعاد گوناگون بهداشت و درمان‏

دستور العمل‏هاى فراوانى كه در آموزه‏هاى دينى وجود دارد، شامل اين موارد است: تغذيه و خوردنى‏ها، آب و نوشيدنى‏ها، لباس و پوشاك، خانه و مسكن، نظافت و تميزى و...؛ از سوى ديگر، درمان هايى كه براى بيمارى‏هاى مختلف در روايات بيان شده، بسيار است. اين درمان‏ها از طريق بهره‏گيرى از مواد غذايى، سبزيجات مختلف، حبوبات، گوشت حيوانات، پرندگان و جانوران دريايى، انواع ميوه‏ها و... بيان گرديده و خواص فراوانى براى هر يك از آنها ذكر شده است، كه در اين مجال كوتاه، حتى اشاره به آنها هم نمى‏گنجد.

در آموزه‏هاى دينى، نمونه‏هاى فراوانى ديده مى‏شود كه به تشريع ابعاد مختلف بدن انسان و دستگاه‏هاى موجود در وى پرداخته است؛ از جمجمه و چشم و گوش و... گرفته، تا قلب و ريه و عضلات و اعضاى درونى و كيفيت خاصّ هر كدام از آنها.

بيمارى‏ها و امراض گوناگونى كه در متون دينى آمده و دستورهايى كه براى درمان آنها بيان شده، گوشه ديگرى از دامنه گسترده آموزه‏هاى اهل بيت‏عليهم السلام‏را در اين زمينه نشان مى‏دهد. اگر اندكى ريزتر به اين موضوع نگاه كنيم، به موضوعاتى از اين قبيل بر مى‏خوريم:

طبّ و آداب طبابت، مسئوليت طبيب در مقابل بيمار،اسباب طول عمر و تندرستى، عوامل پيرى زا و بدن سوز و بيمارى آفرين، آثار سوء غم و اندوه، خواص جسمى عطر و بوى خوش، نظافت و بهداشت، چيدن ناخن و زدودن موهاى بدن، كفش و پا پوش مناسب و راحت، وظايف مريض و آداب عيادت از بيمار، حكمتِ خلقت خاص بدن و اجزاى آن، مطالبى مربوط به قلب و عروق و مغز و اعصاب، عوامل تقويت كننده حافظه، بيمارى‏هاى چشم و گوش، تب و درمان آن، بيمارى هايى همچون: سل، وبا، زكام، بلغم، نفخ، كورى، ضعف بينايى و دندان درد، مباحث مربوط به مسواك و نظافت دهان و دندان، حمام رفتن و آداب شست و شو و غسل و خضاب، تأثير آب گرم و سرد بر بدن، غذا و دستگاه هاضمه، خون و كبد و بيمارى‏هاى كبدى و كليوى، عطريات و بوييدنى‏ها و گياهان دارويى و جوشانده‏ها، بيمارى‏هاى آميزشى و جنسى، نقش خوردنى‏ها و آشاميدنى‏ها در تندرستى، آثار و خواص صدها نمونه از حبوبات و غذاها و گياهان همچون: سيب، انار، برنج، گوشت، شير، عسل، آب، پياز، خرما، گردو، سركه، زيتون، انجير، عدس و... .

چند نمونه از توصيه‏هاى بهداشتى و درمانى‏

در اين جا به چند نمونه از توصيه‏هاى بهداشتى و درمانى كه در آموزه‏هاى دينى آمده است، اشاره مى‏شود تا مشتى از خروار و قطره‏اى از اقيانوس معارف اهل بيت‏عليهم السلام‏را نشان داده باشيم:

1 . نظافت: پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: «مَن اتّخذ ثوباً فَلْيُنَظِفْهُ؛(11) هر كس جامه‏اى مى‏پوشد، آن را تميز كند.»

2 . حجامت: امام على‏عليه السلام‏فرمود: «اِنّ الحِجامةَ تُصَحِّحُ البَدَنَ و تَشُدُّ العَقْلَ؛(12) حجامت، بدن را سالم و عقل را استوار مى‏سازد.»

3 . وقت خوردن: امير المؤمنين‏عليه السلام‏فرمود: «لا تَجْلِسْ عَلى الطّعامِ اِلاّ وَ انتَ جائِعُ، وَ تَقُِم عَنِ الطّعامِ اِلا و اَنت تَشْتَهيهِ وَ جَوِّدِ المَضْغَ؛(13) بر سر سفره غذا منشين، مگر آن گاه كه گرسنه باشى و دست از غذا بر مدار، مگر آن گاه كه هنوز اشتها دارى، و عمل جويدن را خوب انجام بده.»

4 . شروع و ختم غذا به نمك: پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: «اِفْتَتحْ طَعامَكَ بالمِلْحِ وَ اخْتِم بِالملح...؛(14) غذايت را با نمك شروع كن و با نمك به پايان برسان. هر كس خوردن را با نمك آغاز كند و با نمك به پايان برد، از 72 نوع بيمارى مصون مى‏شود؛ از جمله: جذام، جنون و پيسى.»

5 . مسواك: امام صادق‏عليه السلام‏فرمود: «عليكم بالسِّواك، فانّه يَجْلُو البَصَرَ؛(15) مسواك بزنيد كه مسواك زدن، نور چشم را مى‏افزايد.»

6 . خلال دندان: رسول خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: «تَخَلَّلوُا، فانّهُ يُنَقِّى الفَمَ و مَصْلَحَةٌ لِلَّثَةِ؛(16) دندان‏هايتان را خلال كنيد، زيرا هم دهان را تميز و خوش بو كرده و هم لثه را خوب و شايسته مى‏كند.»

7 . حفظ دندان‏ها: حضرت رضاعليه السلام‏فرمود: «شُربُ الماء البارِد عقيبَ الشى‏ءِ الحارِّ و عقيبَ الحلاوَةِ يَذْهَبُ بالاسنان...؛(17) نوشيدن آب سرد پس از چيز داغ و پس از شيرينى، دندان‏ها را از بين مى‏برد.»

8 . آب خوردن ميان غذا: امام رضاعليه السلام‏فرمود: «مَنْ ارادَ اَنْ لا تُؤذَيهُ مِعْدَتُه فلا يشرَبْ عَلى طعامِه ماءً حتّى يَفْرَغَ منه...؛(18) هر كس مى‏خواهد معده‏اش او را اذيت نكند، همراه غذا آب نخورد تا از آن فراغت يابد. هر كس چنين كند، بدنش آبكى مى‏شود، معده‏اش ضعيف مى‏گردد، رگ‏ها نيروى غذا را دريافت نمى‏كنند و غذاى داخل معده نضج نمى‏گيرد.»

9 . حمام آفتاب: امام على‏عليه السلام‏فرمود: «اِذا جَلَسَ اَحدُكم فى الشمسِ فَليستَدْبِرْها بِظَهْرِهِ، فَانّها تُظهِرُ الدّاءَ الدّفين؛(19) هر گاه يكى از شما در آفتاب بنشيند، پشتش را به آفتاب كند، چرا كه آفتاب، دردِ پنهان را آشكار مى‏سازد.»

10 . كم خورى: امام على‏عليه السلام‏فرمود: «مَنْ قَلّ طعامُهُ قَلَّت آلامُهُ؛(20) هر كس كم غذا بخورد، دردها و بيمارى‏هايش هم كم مى‏شود.»

11 . پرخورى: امام على‏عليه السلام‏فرمود: «مَنْ كَثُرَ اَكْلُهُ قَلَّتْ صَحَّتُه...؛(21) هر كس زياد بخورد، تندرستى اش كم مى‏شود.»

12 . لقمه كوچك، جويدن خوب: پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏در مورد آداب خوردن فرمود: «وَ الادبُ فتصغيرُ اللُّقمةِ وَ الْمَضْغُ الشّديدُ؛(22) ادبِ خوردن آن است كه لقمه را كوچك بردارى و آن را خوب بجوى.»

13 . آب خوردن روى غذاى چرب: پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: «الشُّربُ عَلى‏ اَثَرِ الدَّسَمِ داءٌ فى البَطنِ؛(23) آب نوشيدن در پى غذاى چرب، مايه درد در شكم است.»

14 . راز تندرستى و طول عمر: پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: «مَنْ ارادَ البقاءَ - وَ لا بقاءَ - فَلْيُباكِر الغداءَ، ولْيُجَوِّدِ الحِذاءَ، وَلْيُخَفَّفِ الرِدّاء، ولْيُقِلَّ مجامعةَ النّساءِ؛(24) هر كس بقا را دوست دارد - هر چند بقايى نيست - صبح زود غذا بخورد، كفش خوب و راحت بپوشد، ردا و جامه خود را سبك كند و كمتر با زنان هم‏بستر شود.»

15 . شير درمانى: شخصى نزد امام صادق‏عليه السلام‏از ضعف و ناتوانى جسمى شكايت كرد، حضرت فرمود: «عَليك بِاللّبَنِ، فانّه يُنْبِتُ اللّحم وَ يَشُدُّ العَظْمَ؛(25) شير بخور، چرا كه هم گوشت را مى‏روياند و هم استخوان را محكم مى‏كند.»

محورهاى پژوهش‏

1 . توصيه‏هاى دينى در مورد نظافت بدن، لباس و خانه.

2 . رهنمودهاى روايات در باره نظم، آراستگى، خوش‏بويى و استفاده از عطر و شانه.

3 . آداب حمام رفتن، شست و شو، وضو و غسل، آب تنى در آب‏هاى راكد و جارى.

4 . توصيه‏هاى ائمه در مورد آداب، اندازه و اوقات خوردن و آشاميدن.

5 . نقش روزه در تندرستى و سلامتى.

6 . اهميت مسواك و نظافت دهان و دندان در اسلام.

7 . عوامل پيرى، بيمارى و ضعف جسمى از ديدگاه روايات.

8 . تأثير زيان بار مشروبات الكلى، گوشت خوك و حيوانات حرام گوشت.

9 . تأكيد احاديث بر استفاده از سبزيجات و انواع ميوه‏ها.

10 . آداب و كيفيت و مقدار خوابيدن در شبانه روز.

11 . نقش ورزش و حركات بدنى در سلامتى از ديدگاه اسلام.

12 . سيره رفتارى و زندگى حضرت رسول‏صلى الله عليه وآله‏و ائمه‏عليهم السلام‏در مورد نظافت و بهداشت.

13 . آموزه‏هاى دينى در باره ظروف مختلف غذا و آب، حوله و دستمال و سفره غذا.

14 . تأثير عمل به مستحبات در سلامتى و تندرستى.

منابع پژوهش‏

1 . طبّ النّبى‏صلى الله عليه وآله، طبّ الصادق، طبّ الرّضا وطبّ‏الائمّه‏عليهم السلام.

2 . سيد رضا پاك نژاد، اولين دانشگاه و آخرين پيامبرصلى الله عليه وآله(تمام جلدها).

3 . طبرسى، مكارم الاخلاق، باب‏هاى، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8 و 11.

4 . ميزان الحكمه، عنوان‏هاى: اكل، اناء، جماع، حمام، خمر، دواء، رضاع، رياضت، زينت، سفر، سكر، سواك، صحت، صوم، طبّ،لباس، مرض و نظافت.

5 . وسائل الشيعه، ج 16 و 17 (كتاب الاطعمه و الاشربه).

6 . محاسن برقى، (كتاب المآكل، ص 381 تا 560).

7 . محمد محمدى رى شهرى، موسوعة الاحاديث الطبيّة، انتشارات دار الحديث.

8 . سيد محمود حسينى، نسخه‏هاى سنّتى.

9 . دكتر محمد صادق رجحان، كتاب شفا.

10 . عباس عزيزى، چهل حديث تغذيه، انتشارات سازمان تبليغات اسلامى.

11 . سيد رضا تقوى، چهل حديث ورزش، انتشارات سازمان تبليغات اسلامى.

12 . محمود شريفى، چهل حديث بهداشت و تندرستى، نشر معروف.

13 . عباس عزيزى، چهل حديث دهان و دندان، انتشارات سازمان تبليغات اسلامى.

 مراحل و نحوه تدوين پژوهش‏

1 . ابتدا كتاب‏هاى معرفى شده يا منابع ديگر را مطالعه و مطالب مورد نياز و گزينش شده را در برگه‏اى يادداشت (فيش بردارى)كنيد.

2 . پس از فيش بردارى، مطالب انتخابى را با توجه به عناوين پژوهش، رده بندى كرده و هر فيش را در جاى مناسب خود قراردهيد.

3 . پس از طى اين مرحله، به تكميل موضوعات آماده شده بپردازيد، يعنى در موردى كه بايد مبحث تكميل يا نقد شود، يا به استدلال بيشترى احتياج دارد، مطالب ديگرى را به آن بيفزاييد.

4 . پس از آماده شدن مطالب و تكميل آنها، مطالب و موضوعات پراكنده را به صورت يك نوشته منسجم درآوريد. در اين مرحله بيشتر دقت كنيد تا هر بحثى در جايگاه مخصوص خود قرار گيرد و مقاله از انسجام، انتظام و هماهنگى بيشترى برخوردار گردد.

5 . مطالب تنظيم شده مقاله را چندين بار مطالعه و بازنگرى كنيد تا از خطاهاى نگارشى احتمالى كاسته و از استحكام لازم بهره‏مند گردد. آن گاه آن را براى تنظيم نهايى و پاك نويس آماده كنيد.

پىنوشت ها:

1) بحارالانوار، ج 1، ص 220.

2) همان، ص 218: «العلوم اربعة: الفقه لِلاديان، و الطبُّ للابدان، و النّحوُ لِلّسان و النجومُ لمعرفة الازمان.»

3) تحف العقول، ص 203.

4) آية الله مشكينى، المواعظ العدديّة، ص 213.

5) بحارالانوار، ج 66، ص 337.

6) كنزالعمّال، ج 15، ص 244.

7) طبّ النّبى، ص 2.

8) مستدرك الوسائل، ج 16، ص 453.

9) تداووا، فما انزل اللّه دائاً اِلا اُنزل معه دوائاً اِلا السّام؛ يعنى الموت، فانّه لا دواءَ لَه»؛ بحارالانوار، ج 62، ص 65؛ مكارم الاخلاق، ص 362.

10) مكارم الاخلاق، همان.

11) فروع كافى، ج 6، ص 661.

12) بحارالانوار، ج 62، ص 114.

13) همان، ص 267.

14) محاسن برقى، ج 2، ص 424.

15) همان، ص 384.

16) فروع كافى، همان، ص 376.

17) طبّ الرضاص 29 و 40.

18) همان، ص 35.

19) تحف العقول، ص 107.

20) غررالحكم و دررالكلم، حديث 6819.

21) همان، حديث 8903.

22) من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 355.

23) محمد محمدى رى شهرى، موسوعة الاحاديث الطبيّه، ج 2، ص 472.

24) من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 555.

25) محاسن برقى‏همان، ص 292.