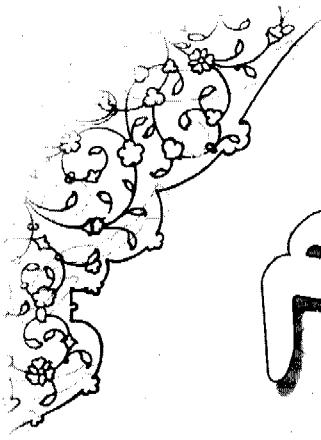


فلفه و حکمت ۵

احکام (استنشاق)



علی اصغر دریایی

استنشاق، یکی از اعمال مستحب وضو است؛ بدین صورت که آب را کف دست می ریزند و از راه بینی بالا می کشند. معمولاً این کار، پیش از وضو انجام می شود و نتایج شگرفی در تحریک قوای عقلانی دارد.

مرطوب است. این رطوبت باعث می شود موهای بینی مانند فیلتری تصفیه کننده، آلودگیهای هوای وارد شده را بگیرند. بنابراین سه بار شستن بینی در هر بار وضو باعث خروج مواد چسبیده به موها می شود و محیط عمومی بینی را تمیز نگاه می دارد.

محیط بینی با ورود اشک از مجرای اشک که از به هم خوردن پلکها تولید می شود و همچنین بخار آب موجود در باز دم، همواره

مانند لیزوزیم و اسیدهای چرب آزاد با آثار ضد باکتریایی مشخص، همواره

محل جمع مواد معلق در هوا و انواع
باکتریهای مختلف است.^۱

تحقیقات انجام شده در بخش
گوش، حلق و بینی در دانشکده
پزشکی دانشگاه اسکندریه نشان داده
است که سه بار استنشاق کردن سبب
می‌شود بینی از ۱۱ نوع میکروب
خطرناک عامل بیماریهای التهاب
ریوی، تب روماتیسمی و ... پاکیزه
شود.

در استنشاق اول، میزان میکروبها
به یک دوم و در بار دوم به یک سوم
کاهش می‌یابد. در پایان سومین
استنشاق، تمام میکروبها از بینی خارج
می‌شوند و حداقل زمان لازم برای
رشد و تکثیر آنها پس از این مرحله،
پنج ساعت است که شروع زمان

فریضه بعدی و انجام وضوی مجدد
است.^۲

نتیجه یک تحقیق

نشریه انجمن تبلیغات اسلامی به
تفصیل نقل می‌کند «دکتر پول ژیه
فرانسوی» سه سال درباره اعمال
اعصاب سمپاتیک زحمت کشیده و
تجرباتی به دست آورده است. وی
کشف کرده است بسیاری از امراض
از طریق اعصاب سمپاتیک، تعادل
اعصاب را مختل می‌کنند. با تحریک
نوک اعصاب مزبور در سوراخ بینی،
یکبار انعکاسی در همه اعصاب
تولید و تعادل عصبی برقرار و مریض
به نحوی معجزه آسا درمان می‌شود.

پزشک مزبور میله‌ای در سوراخ
بینی یک مریض وارد کرد و به نوک
سمپاتیک وی رسانید. به سبب
تحریک اعصاب بیمار، او عطسه کرد

۱. نماز نیایش عشق و شفا بخش تن و روان،
محمد مهدی اصفهانی، وزارت بهداشت درمان و
آموزش پزشکی، تهران، ۱۳۷۴ ش، ص ۱۹.

۲. الابداعات الطیبه لرسول الانسانیه، سالم مختار،
موسسه المعارف، ۱۹۹۵ م، ص ۵۶.

و اشک از چشمش خارج شده و اعصابش تعادل پیدا کرد و یک‌بارہ درمان شد.

توضیح آنکه تأثیر عمل تماس سمپاتیک، مانند الکتریسیته تا اندازه‌ای مخفی است؛ مثلاً شما کلید چراغ را می‌زنید. همین عمل کوچک سبب می‌شود که چند چراغ روشن شود یا کارخانه‌ای به کار افتد. درباره عمل سمپاتیکی نیز وقتی به مخاط بینی اشاره می‌شود، انعکاس عصبی پدید می‌آید. در نتیجه، عکس العمل شدیدی در همه «پی» ها جریان می‌یابد و از همه مناطق بیماری عبور می‌کند و مراکز خفته را بیدار می‌سازد. این کار، تعادل را برقرار و موانع باعث فلج دستگاه را برطرف می‌کند.^۱

آنچه باید در این باره گفت این است که این پزشک فرانسوی، پس از سالها تجربه و تحقیق و بررسی آثار گذشتگان به یکی از دستوره‌ای فرعی اسلام پی برده است. او فهمیده است که با تحریک نوک عصب سمپاتیک در بینی، می‌توان تعادل روحی و جسمی را در افراد برقرار کرد. اگر او می‌دانست که اسلام به جای استعمال میله که ممکن است باعث خطرهای جبران ناپذیری شود، به استنشاق آب خنک دستور داده است، چه می‌گفت؟!

امام صادق علیه السلام از پدرانش و ایشان از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت کرده‌اند که آن حضرت فرمود: «هر یک از شما تا می‌تواند مضمضه و استنشاق کند که آن سبب آمرزش شما و دور کردن شیطان است.»^۲

۱. مجموعه انتشارات تبلیغات اسلامی، عطاء الله شهاب پور، شرکت تابان، تهران، ص ۱۴۹ به بعد.

۲. وسائل الشیعه، حرّ عاملی، موسسه آل البيت علیهم السلام، لایحیاء التراث، ج ۱، ص ۴۳۳: «لیبالغ» ←

کثافات مخلوط با هوا را در خود نگاه می‌دارد و هوای صاف و پاکیزه را وارد ریه‌ها می‌کند. پس بینی، لانه کثافات و میکروبها و در عین حال عهده دار اعمال مهمی است. بنابراین شستن آن خیلی لازم و ضروری است؛ زیرا در نتیجه شستن بینی و استنشاق، آلودگیها از آن برطرف می‌شود.

همچنین گاهی در غضروفهای بینی، گرمی تولید می‌شود که سبب سردرد شدیدی می‌شود و کم بینایی چشم را ایجاد می‌کند. بهترین وسیله برای دفع این گرم، شستشوی بینی با آب سرد است. از آن طرف برای محکم کردن مخاط بینی مخصوصاً اگر کمی نمک در آب بریزند و استنشاق کنند و بر این مداومت داشته باشند بسیار سودمند است؛ یعنی مخاط بینی محکم می‌شود و از زکام شدن پی در پی که ممکن است مخاطراتی داشته باشد جلوگیری

همچنین از آن حضرت نقل شده است: «مضمضه و استنشاق از مواردی است که سنت (و روئے) رسول خدا ﷺ بر آن جاری شده است.»^۱

بشر پس از مدتها توانسته است تنها به بخشی از فواید استنشاق پی‌ببرد؛ چه بسا فواید دیگری نیز باشد که تاکنون کسی از آنها آگاه نشده است؛ اما اسلام قرن‌ها پیش، مردم را به مراعات آن توصیه کرده است که این بر ژرف‌نگری مقررات اسلامی دلالت دارد.

دکتر توما نیاس در کتاب بهداشت در دین اسلام می‌گوید: «این عضو (بینی) دو وظیفه مهم را انجام می‌دهد: یکی آنکه هوای قابل تنفس را گرم می‌کند و دیگر آنکه گرد و غبار و

→
أحدكم في المضمضه و الاستنشاق فإنه عُفران لكم و منفرة للشيطان.»

۱. همان، ص ۴۳۰: «المضمضه والاستنشاق مِمَّا سَنَّ رسولُ الله ﷺ.»

چنانچه انسان در هر شبانه روز چند دفعه با آب استنشاق نکند، گرد و غبار و میکروبهای گوناگون با تنفس، وارد بینی می‌شوند و شبکه‌های بینی را مسدود می‌کنند. سپس انسان دچار چنین مشکلاتی می‌شود:

۱. شبکه‌های مایه بینی با گرد و غبار مسدود خواهد شد.
۲. پس از انسداد شبکه‌های مذکور، انسان دچار خشکی بینی شده، بسیار ناراحت می‌شود.
۳. اگر چه موهای فضای بینی از دخول گرد و غبار به حلق، ریه‌ها و معده جلوگیری می‌کند؛ ولی در عین حال، بر اثر عدم استنشاق، مقداری از گرد و غبارها خواه ناخواه وارد بدن می‌شود.^۳

خواهد شد. همچنین خود نمک هم از مواد ضد عفونی کننده است.^۱

فواید استنشاق با آب سرد استنشاق با آب سرد فواید زیر را در پی دارد:

۱. مجرای تنفس را از میکروب و کثافات می‌شوید و پاکیزه و بی‌خطر می‌کند.

۲. ما را از بروز امراض ریوی مانند: ظهور سل و تنگی نفس مصون می‌دارد.

۳. استنشاق به طور مکرر و شبانه‌روزی، ما را از حمله زکام - که ام‌الامراض است - نگاه میدارد.

۴. نشاط و تعادل را در وجود ما برقرار می‌کند.

۵. تعادل عصبی را در تمام بدن با تحریک اعصاب سمپاتیک ایجاد می‌کند.^۲

۲. رک: فلسفه احکام، احمد اهتمام، چاپخانه

اسلام، اصفهان، ص ۲۴۳.

۳ فلسفه احکام اسلام از نظر علم امروز، محمد جواد نجفی، کتابفروشی بوذرجمهری، چاپ

مصطفوی، ص ۹۰.

۱. رک: فلسفه احکام اسلام از نظر علم امروز،

محمدجواد نجفی، کتابفروشی بوذرجمهری، چاپ

مصطفوی، ص ۹۱، به نقل از: بهداشت در دین

اسلام، دکتر توما نیاس.