

آداب خطی

علی اصغر دریایی

لا تَسْتَدْبِرْهَا، ضابطه [و قانون] قضای حاجت چیست؟^۱ فرمود: «آن را رو به قبله و باد و [نیز] پشت به آنها انجام مده.»

ادب دوم

مستحب است هنگام ورود به دستشویی (مستراح)، ابتدا پای چپ و سپس پای راست را درون دستشویی گذاشت و هنگام خروج برعکس عمل کرد.^۱

در فقه اسلامی آداب و مقررات ویژه‌ای برای قضای حاجت گفته شده است که در بهداشت و سلامت انسان نقش به‌سزایی دارد.

در این مقال، تعدادی از این آداب را مرور می‌کنیم.

ادب اول

روا نیست هنگام قضای حاجت، رو به قبله یا پشت به آن باشند و یا رو به باد یا پشت به آن قرار گیرند. این مضمون در روایات بسیاری آورده شده است؛ از جمله آن که از حضرت مجتبی علیه السلام پرسیده‌اند: «ما عَدُّ الْفَائِظِ؟»^۱ قال: لا تَسْتَقْبِلِ الْقِبْلَةَ وَ لا تَسْتَقْبِلِ الرِّيحَ وَ

۱. وسائل الشیعه، حرّ عاملی، مؤسسه آل

البيت علیه السلام لاحیاء التراث، ج ۱، ص ۳۰۱.

۱. توضیح المسائل مراجع، دفتر انتشارات اسلامی،

۱۳۸۶، ج پانزدهم، مسئله ۷۸.

ادب سوم

هنگام رفتن به مستراح، مستحب است که اگر سر، برهنه است پوشانده شود. شیخ مفید نقل کرده است که پوشاندن سر هنگام تخلی، در صورتی که بدون پوشش باشد، سنتی از سنتهای پیامبر ﷺ است.^۲

و نیز نقل شده است که امام صادق علیه السلام هنگام رفتن به مستراح، سر خود را می پوشانید.^۳

دانش امروز ثابت کرده است که هنگام تخلی، گازهایی منتشر می شود که برای ریشه مو و مغز زیان آور است و نیز عرق بدن با گاز موجود، ترکیباتی جدید بر پوست ایجاد می کند که به سلامت زیان می رساند.^۱

۲. وسائل الشیعه، حرّ عاملی، ج ۱، ص ۳۰۴: «عن المفید فی المقننه قال: انّ تطیئة الراس ان کان مکشوفاً سنّة من سنن النبی ﷺ».

۳. همان: «عن ابی عبدالله: انّه اذا دخل الکیف یتشع رأسه...».

۱. اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، رضا پاک نژاد، کتابفروشی اسلامیة، تهران، چاپ سوم، ۱۳۶۹ ش، ج ۲، ص ۱۲.

برای حکم مذکور می توان دو دلیل علمی ذکر کرد: اولاً: سنگین تر بودن سمت راست بدن نسبت به سمت چپ به دلیل قرار گرفتن کبد در سمت راست به وزن یک و نیم کیلو گرم و ثانیاً: وجود قلب در سمت چپ بدن که در صورت ایجاد هرگونه اختلال در کار قلب (مانند سکنه قلبی) سمت راست بدن به ویژه پای راست زودتر متأثر می شود. بنابراین اگر هنگام ورود به مستراح پای چپ جلو قرار گیرد، در صورت وقوع هرگونه اختلال ناگهانی در کار قلب یا مغز که منجر به بیهوشی و افتادن فرد شود، فرد به بیرون از مستراح به سمت راست می افتد.

هنگام خروج نیز برعکس حالت فوق، شخص به بیرون از مستراح خواهد افتاد.^۱

۱. فلسفه پزشکی احکام، محمد عزیز حسامی، انتشارات پرتو بیان، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش، ص ۱۰۲.

ادب چهارم

مستحب است که هنگام تخلیه مدفوع بر سمت چپ بدن فشار آورده شود؛ بدین صورت که زانوی راست بالا کشیده و بر انگشتان پای راست تکیه زده شود. در برخی روایات چنین آمده است:

بهرتر آن است که شخص با پای چپ به مستراح وارد شود و هنگام خروج برعکس عمل کند و هنگام دفع فضولات بر پای چپ تکیه کند.^۱

این دستور برای آن است که «قولن نازله که به لوله متصل به مقعد و مقعد ختم می‌شود در طرف چپ شکم قرار دارد. بنابراین تکیه دادن بر روی سمت چپ بدن باعث وارد شدن فشار بر آن ناحیه و در نهایت، خروج آسان‌تر مدفوع می‌شود.

در صورتی که شخص به سمت راست تکیه بزند، احتمال بازگشت مدفوع به سمت بالا و قولن نازله و ایجاد یبوست مزمن وجود دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که شیوع بواسیرهای داخلی و خارجی در کشورهای غربی، ناشی از فشار آوردنهای غیر صحیح برای عمل دفع و تخلیه ناقص مدفوع است.^۲

ادب پنجم

در برخی از روایات از سخن گفتن، هنگام قضای حاجت نهی شده است. حضرت رضا علیه السلام فرموده است که پیامبر صلی الله علیه و آله از اینکه هنگام تخلیه (در مستراح) پاسخ کسی را بدهد یا سخن بگوید، نهی کرده است.

«نهی رسول الله أن یجیب الرجل آخرَهُ وهو علی الفائط او یکلّمه حتی یفرغ»^۱
پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نهی کرده که انسان در

۱. عروة الوثقی، سید محمد کاظم یزدی، چاپ سید احمد کتابچی، تهران، ۱۳۷۱ ق، فصل مستحبات تخلی و مکروهات آن، ص ۵۷.

۲. راه‌های مبارزه با سموم میکروبی روده‌ها، احمد صبور اردوبادی، ص ۶۲.
۱. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۰۸.

عمل دفع و کاهش بازدهی کامل آن، باعث می‌شود شخص در معرض انواع آلودگیهای فضای مستراح از قبیل گازهای سمی و باکتریها قرار گیرد.^۲

ادب ششم

در روایات فراوانی از ادرار کردن در حالت ایستاده منع شده است؛ از جمله امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «پیامبر صلی الله علیه و آله از این نهی کرده است که شخصی از بام یا از جای بلند ادرارش را در هوا رها کند.»^۱

ممکن است یکی از علت‌های نهی از این کار، آن باشد که چون عمل ادرار کردن معمولاً به این صورت شروع می‌شود که شخص ابتدا، عضلات شکمی خود را به طور ارادی منقبض می‌کند و در نتیجه آن، فشار

حال قضای حاجت جواب دیگری را بدهد یا با او صحبت کند تا اینکه کارش تمام شود.»

در واقع تکلم، کاری ارادی است که حواس را به طرف خود جلب می‌کند و از تمرکز غیر ارادی و اعتدال فکری می‌کاهد؛ در نتیجه قدرت و حساسیت اعمال غیر ارادی و انعکاسی کم می‌شود. تخلیه روده‌ها و مثانه از اعمالی هستند که به طور مشترک با اعمال ارادی و غیر ارادی صورت می‌گیرند و چون جنبه ارادی آنها مقدمه جنبه غیر ارادی آنهاست، بر اثر کاهش فعالیت انعکاسی، اعمال تخلیه روده‌ها و مثانه مانند حالات طبیعی هرگز به مراحل ممکنه خود نخواهند رسید و پیامدهای منفی ناشی از تخلیه ناقص این اندامها، زمینه ابتلا به بیماریهای مختلف را فراهم می‌سازد.^۱

همچنین صحبت کردن و به طریق اولی، خوردن و نوشیدن، علاوه بر انحراف مقداری از خون لازم برای

۱. راه‌های مبارزه با سموم میکروبی روده‌ها، احمد صبور اردوبادی، ص ۱۶۱.

۲. همان، ص ۶۲.

۱. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۵۲: «نهی النهی أن یطمخ الرجل بهولید من السطیح و من الشیء المرتفع فی الهواء؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نهی فرموده از اینکه کسی ادرارش را از بام خانه یا از جایی بلند در هوا پرتاب کند.»

در نتیجه تخلیهٔ مثانه در حالت ایستاده به صورت کامل انجام نمی‌شود؛ اما در حالت چمباتمه می‌توان گفت که به طور کامل صورت می‌پذیرد.^۲

تخلیه کامل مثانه و مجرا از ادرار، از بروز بسیاری از بیماریهای آمیزشی، عفونتهای ادراری، چرخه‌های سنگ سازی و یبوست جلوگیری می‌کند.^۱

ادب هفتم

روایات بر استحباب استبرا پس از ادرار و پیش از شستن محل دفع ادرار دلالت دارد و آن چنان است که سه بار با دست، سطح مجرای ادراری را می‌فشارند تا اگر قطرات ادرار در مجرا مانده باشد، از آن خارج شود و مجرا پاک شود. این عمل از رسوب مواد اسیدی ادرار در مجرا جلوگیری

ادرار در مثانه افزایش می‌یابد و ادرار به گردن مثانه وارد می‌شود و این عمل، باعث تحریک گیرنده‌های کششی می‌شود که ادرار کردن را تحریک، و همزمان، ماهیچهٔ حلقوی خارجی مجرای ادراری را مهار می‌کند. با انبساط ماهیچهٔ حلقوی خارجی، از مجرای ادراری - که به صورت ارادی از تخلیه ادرار جلوگیری می‌کند - ادرار خارج می‌شود. به طور معمول، تمام ادرار تخلیه می‌شود و به ندرت بیش از ۵ تا ۱۰ میلی لیتر در مثانه باقی می‌ماند.^۱

در حالت ایستاده ادرار کردن، میزان انقباض ماهیچه‌های شکمی و دیواره مثانه، خیلی کمتر از حالت چمباتمه زدن و نشستن است؛ زیرا در حالت چمباتمه با جمع شدن رانها روی شکم، فشار داخلی شکم بالا می‌رود و بر فشار حاصل از انقباض غیر ارادی جدارهٔ مثانه افزوده می‌شود.

۲. راه‌های مبارزه با سوم میکروبی روده‌ها، احمد صبور اردوبادی، انتشارات هدی، چاپ چهارم، ۱۳۶۶ ش، ص ۱۲۵.

۱. مجموعه مقالات اولین کنگره سراسری انطباق امور پزشکی با موازین شرع، جواد توکلی سزازی، مؤسسه انتشاراتی تیمور زاده، تهران، ۱۳۷۷ ش، ص ۵۸.

۱. فیزیولوژی پزشکی، پروفیسور آرتور گایتون، انتشارات چهره، تهران، ۱۳۷۵ ش، ج ۱، ص ۶۰۵.

باکتریهای کلیفرم با بعضی از میکروبیهای دیگر همراه است، زمینه تکثیر و رشد میکروبیهای مختلف در آن نواحی فراهم خواهد شد. بنابراین عمل استبرا، نوعی تضمین برای جلوگیری از عفونتها و پاکیزه ماندن لباس و بدن است؛ بدین معنا که در صورت استبرا نکردن، ممکن است فعالیت یا برداشتن اشیای سنگین پس از دفع ادرار به خروج قطرات باقی مانده آن از مجرای ادراری منجر شود و لباس و بدن شخص را نجس کند.

ادب هشتم

طول دادن قضای حاجت ناپسند است؛ زیرا توقف زیاد در مستراح و فشار شکمی شدید باعث پساگی وریدهای مقعد و ایجاد بواسیر و فتق می شود و نیز بوی بد باعث اذیت شده و سلامت را به خطر می اندازد.^۱

می کند و زمینه ایجاد بیماریهای گونگون را از میان می برد.^۱ مقررات بهداشتی اسلام، برای جلوگیری از بیماریها، دستورهای تکمیلی استبراء را نیز صادر کرده است. سرفه های عمیق، سستی نسوج و عضلات مثانه را برطرف می کند و بر عکس العمل های عضو در تخلیه کامل کمک می کند.^۲

همواره مقادیری ادرار در مجاری ادراری مرد به علت ساختمان تشریحی مخصوص و داشتن حفرات و فرورفتگیهای متعدد باقی می ماند و چون ادرار در نواحی انتهایی مجرا با

۱. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۲۰: «عن محمد بن مسلم قال: قلت لابی جعفر رَجُلٌ بَالَ و لم یکن مَقَّه ماء قَالَ یَصِیرُ اَصْلَ ذُكْرِهِ الی طَرَفِهِ ثَلَاثَ عَصْرَاتٍ...» محمد بن مسلم می گوید از امام باقر علیه السلام سؤال کردم: مردی که بول کرده است و آبی همراه ندارد [چه کند؟] امام فرمود: آلت تناسلیش را از انتهای تا ابتدا سه مرتبه فشار دهد و... «دستور کامل استبراء در رساله های عملیه آمده است.

۲. راه های مبارزه با سموم میکروبی روده ها، احمد صبور اردوبادی، ص ۱۳۶.