



# سلامت جسم در اسلام

محمد مهدی فجری

سلامتی پی می برد که آن را از دست بدهد؛ چنان که امام صادق علیه السلام می فرماید: «الْعَافِيَةُ نِعْمَةٌ خَفِيَّةٌ إِذَا وَجِدْتَ نُسَيْبًا وَإِذَا فُقِدَتْ ذُكِرَتْ»<sup>(۳)</sup> سلامتی، نعمتی پنهان است. وقتی که هست فراموش می شود و آن گاه که از میان می رود، به یاد می آید.»

بر همین اساس، اسلام به ورزش، به ویژه پیساده روی،<sup>(۴)</sup> شنا،<sup>(۵)</sup> پرهیز از

۳. من لايحضره الفقيه، شيخ صدوق، جامعه مدرسين، قم، ۱۴۱۳ ق، ج ۴، ص ۴۰۶.

۴. مكارم الاخلاق، حسن بن فضل طبرسي، شريف رضی، قم، چاپ چهارم، ۱۴۱۲ ق، ص ۷۶.

۵. كنز العمال، حسام الدين هندی، صفوه السقا، الرساله، بيروت، ۱۴۰۵ ق، ج ۱۵، ص ۲۱۱، ش ۴۰۶۱۱.

سلامتی، یکی از نعمتهای بزرگ الهی است. روایات متعدد از این نعمت بزرگ، سخن به میان آورده و آن را نیکی دنیوی نام نهاده اند. رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «الْحَسَنَةُ فِي الدُّنْيَا الصَّحَّةُ وَالْعَافِيَةُ وَفِي الْآخِرَةِ الْمَغْفِرَةُ وَالرَّحْمَةُ»<sup>(۱)</sup> نیکی دنیا صحت و سلامتی و نیکی اخروی رحمت و بخشش است.» رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ الْأَمْنُ وَالْعَافِيَةُ»<sup>(۲)</sup> دو نعمت است که همواره کفران می شوند: سلامتی و امنیت.»

انسان، زمانی به ارزش نعمت

۱. بحار الأنوار، علامه مجلسی، مؤسسة الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ ق، ج ۷۸، ص ۱۷۴.  
۲. الخصال، شيخ صدوق، جامعه مدرسين، قم، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق، ج ۱، ص ۳۴.



پر خوری و مسواک<sup>(۱)</sup> به طور ویژه توجه می‌کند.

رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «خَيْرُ لَهْوِ الْمُؤْمِنِ السَّبَاحَةُ؛ بهترین سرگرمی مؤمن شنا است.»

همچنین می‌فرماید: «عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ الرَّقْمِيَّ وَالسَّبَاحَةَ»<sup>(۲)</sup> به فرزندان خود تیراندازی و شنا بیاموزید.»

فردی که شنا می‌کند نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می‌کند؛ بلکه در اثر شنا قابلیت‌های جسمانی خود را از قبیل استقامت، گردش خود و تنفس، قدرت، سرعت و... افزایش می‌دهد.

تأکید دین به مسافرت نیز به همین دلیل است؛ زیرا مسافرت، روحیه انسان را شاد می‌کند و در سلامت بدن مؤثر است. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «سَافِرُوا تَصِحُّوا»<sup>(۳)</sup> مسافرت کنید تا سالم بمانید.»

سفر کن که در آن سلامت بود

تو را باید این شیوه عادت بود

حفظ سلامتی در سفر نیز از منظر شارع مقدس نادیده گرفته نشده و بر رعایت آن تأکید شده است. امام باقر علیه السلام به فردی از شیعیانش که قصد سفر داشت چنین سفارش می‌فرماید: «لَا تَذُوقَنَّ بَقْلَةً وَلَا تَسْمَعْ حَتَّى تَعْلَمَ مَا هِيَ وَلَا تَشْرَبَ مِنْ سِقَاءٍ حَتَّى تَعْلَمَ مَا فِيهِ»<sup>(۴)</sup> هیچ سبزی‌ای را [در سفر] نخور و استشمام مکن تا بدانی چیست و از هیچ نوع آشامیدنی نیشام تا بدانی چه چیزی در آن است.»

### توصیه‌های دین در جهت

#### سالم زیستن

چه زیبا است که اسلام از ابتدا، پیروان خویش را از راز و رمز سالم‌زیستن آگاه کرده و ریزترین مسائل لازم را گوشزد کرده است. اسلام افزون بر آنکه در جای‌جای دستورهای خویش، راهنمایی‌هایی برای سلامتی و دوری از بیماری‌های مختلف ارائه می‌کند، راهکارهایی را نیز برای رفع و جلوگیری از شیوع بیماری‌ها معرفی می‌فرماید؛

۴. مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری، مؤسسه آل‌البیت، قم، چاپ اول، ج ۸، ص ۲۲۷.

۱. الخصال، ج ۲، ص ۴۰۹.

۲. النوادر، سید فضل الله راوندی، مؤسسه دارالکتاب، قم، ص ۴۹.

۳. وسائل الشیعه، حر عاملی، مؤسسه آل‌البیت، قم، چاپ اول، ۱۴۰۹ق، ج ۱۱، ص ۳۴۵.





بر شما باد خوردن میوه‌ها، هنگام نوبر آن، که باعث صحت و سلامت بدن و برطرف کننده غمها می‌باشد و میوه را هنگام تمام شدن (پایان فصل آن) رها کنید که در آن بیماری بدن‌هاست.»

حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «تَوَقَّوْا الْبُرْدَ فِي أَوَّلِهِ وَ تَلَفَّؤُهُ فِي آخِرِهِ فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْأَبْدَانِ كَفَعْلِهِ فِي الْأَشْجَارِ أَوَّلُهُ يُحْرِقُ وَ آخِرُهُ يُورِقُ؛<sup>(۴)</sup> از سرما در اولش بپرهیزید و در پایانش استقبال کنید؛ زیرا سرما با بدن، همان کاری را می‌کند که با درختان می‌کند: در آغازش می‌سوزاند و در پایانش شاخ و برگ می‌رویاند.»

### پیشگیری و درمان در اسلام

در بررسی سفارشات حضرات معصومین علیهم السلام، به صدها روایت گهربار برخورد می‌کنیم که راههای پیشگیری و درمان بسیاری از امراض را شرح نموده‌اند. در این مجال به عنوان نمونه به چند مورد دیگر اشاره می‌شود:

۱. خوردن روزانه بیست و یک

دانه مویز قرمز به صورت ناشتا

امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «إِخْدَى وَ

چنان‌که رسول مکرّم اسلام صلی الله علیه و آله خوردن نمک، پیش از شروع غذا را دفع کننده هفتاد مرض<sup>(۱)</sup> و عسل را برطرف کننده هزاران بیماری دانسته است.

آن بزرگوار می‌فرماید: «عَلَيْكُمْ بِالْمَسَلِ فَوَ الَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا مِنْ بَيْتٍ فِيهِ عَسَلٌ إِلَّا وَ تَشْتَعْفُرُ الْمَلَائِكَةُ لِأَهْلِ ذَلِكَ الْبَيْتِ فَإِنْ شَرِبَهَا رَجُلٌ دَخَلَ فِي جَوْفِهِ أَلْفُ دَوَاءٍ وَ خَرَجَ عَنْهُ أَلْفُ دَاءٍ فَإِنْ مَاتَ وَ هُوَ فِي جَوْفِهِ لَمْ تَمَسَّ النَّارُ جَسَدَهُ؛<sup>(۲)</sup> بر شما باد به عسل! سوگند به کسی که جان من در دست اوست، خانه‌ای نیست که در آن عسل باشد؛ مگر اینکه فرشتگان برای ساکنان آن خانه طلب آموزش می‌کنند. پس اگر کسی آن را بخورد هزار دوا در درون او وارد می‌شود و هزار بیماری از او دفع می‌شود و اگر در حالی که عسل در درون اوست بمیرد، بدن او را آتش نمی‌گیرد.»

آن حضرت خوره میوه نوبرانه را مورد تأکید قرار داده، می‌فرماید: «عَلَيْكُمْ بِالْفَوَاكِهِ فِي إِثْبَالِهَا فَإِنَّهُ مَصْحَةٌ لِلْبَدَنِ مَطْرَدَةٌ لِلْأَخْرَانِ وَ أَلْفَوْمَا فِي الْإِدْبَارِ فَإِنَّهَا دَاءُ الْأَبْدَانِ؛<sup>(۳)</sup>

۱. مستدرک الوساائل، ج ۱۶، ص ۳۱۱.

۲. همان، ص ۳۶۹.

۳. همان، ص ۴۶۸.

۴. شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید معتزلی، ۲۰ جلد در ۱۰ مجلد، انتشارات کتابخانه آیت الله مرعشی قم، ۱۴۰۴ ق، ج ۱۸، ص ۳۱۹.





عَشْرُونَ زَبِيَّةً حَمْرَاءَ فِي كُلِّ يَوْمٍ عَلَى الزَّبِقِ  
تَذْفَعُ جَمِيعَ الْأَمْرَاضِ إِلَّا مَرَضَ الْمَوْتِ؛<sup>(۱)</sup>  
خوردن روزانه ۲۱ دانه کشمش سرخ  
در حال ناشتا هر بیماری جز مردن را  
دفع می‌کند.»

۲. نوشیدن روزانه دو نوبت از  
آب باران

این دستور به شرطی است که آب  
باران به زمین نرسیده باشد و سوره‌های  
حمد، توحید و معوذتین را ۷۰ بار بر  
آن خوانده باشند. رسول خدا ﷺ فرمود:  
«دَوَاءٌ لَا يَخْتِاجُ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ فَقِيلَ يَا رَسُولَ  
اللَّهِ مَا ذَلِكَ الدَّوَاءُ قَالَ يُؤْخَذُ مَاءُ الْمَطَرِ قَبْلَ  
أَنْ يَنْزِلَ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يُجْعَلُ فِي إِنَاءٍ نَظِيفٍ  
وَ يَقْرَأُ عَلَيْهِ الْحَمْدُ إِلَى آخِرِهَا سَبْعِينَ مَرَّةً وَ قُلْ  
هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَ الْمَعُودَتَيْنِ سَبْعِينَ مَرَّةً ثُمَّ يَشْرَبُ  
مِنْهُ قَدْحًا بِالْقَدَاةِ وَ قَدْحًا بِالْعَشِيِّ قَالَ رَسُولُ  
اللَّهِ ﷺ وَ الَّذِي بَعَثَنِي بِالْحَقِّ لَيُنْزَعَنَّ اللَّهُ ذَلِكَ  
السَّاءَ مِنْ بَدَنِهِ وَ عِظَامِهِ وَ مَخْحَتِهِ وَ عُرْوِقِهِ؛<sup>(۲)</sup>

[جبرئیل به من] داروئی [آموخت]  
که با داشتن آن به داروئی دیگر نیاز  
نیست. پرسیدند: ای رسول خدا! آن  
دوا چیست؟ فرمود: آب باران پیش از  
آنکه به زمین بریزد، گرفته و در ظرفی

۱. الکافی، ثقة الاسلام کلینی، دارالکتب الاسلامیه،  
تهران، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۵۲.  
۲. مکارم الاخلاق، ص ۳۸۷.

تمیز ریخته شود. سپس بر آن، «حمد» و  
«توحید» و «معوذتین»، ۷۰ بار خوانده  
شود. هر کس از این آب، لیوانی صبح و  
لیوانی شب بیاشامد، به آن کس که مرا  
به حق فرستاد، خداوند درد و بیماری  
را از بدن و استخوان و مخ و عروق او  
رفع می‌کند.»

۳. خوردن یک بار عسل در هر  
ماه به قصد شفا

این کار باعث شفای ۷۷ درد و  
بیماری است. رسول خدا ﷺ فرمود: «مَنْ  
شَرِبَ الْعَسَلَ فِي كُلِّ شَهْرٍ مَرَّةً يُرِيدُ مَا جَاءَ  
بِهِ الْقُرْآنُ عُوفِيَ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً؛<sup>(۳)</sup> هر  
که ماهی یک بار به قصد آنچه در قرآن  
آمده (فیه شفاء للناس) عسل بخورد، از  
۷۷ درد و بیماری عافیت یابد.»

۴. خوردن شیر، مسواک‌زدن و  
خواندن قرآن

این امور موجب رفع بیماری  
از انسان می‌شود. رسول خدا ﷺ به  
امیر مؤمنان ﷺ این‌گونه سفارش می‌فرماید:  
«يَا عَلِيُّ ثَلَاثَةٌ يَزِدْنَ فِي الْحِفْظِ وَ يَذْهَبْنَ السُّقْمَ  
اللَّبَانُ وَ السَّوَاكُ وَ قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ؛<sup>(۴)</sup> یا علی!  
سه چیز بر حافظه می‌افزاید و بیماری

۳. همان، ص ۱۶۵.  
۴. الخصال، ج ۱، ص ۱۲۶.





برای انسان مفید معرفی شده است. رسول خدا ﷺ می فرماید: «لَا تَكْرَهُوا أَرْبَعَةَ الرَّمَدِ فَإِنَّهُ يَقَطِّعُ عُرْوَةَ الْعَمَى وَ الرُّكَامَ فَإِنَّهُ يَقَطِّعُ عُرْوَةَ الْجَذَامِ وَ السُّعَالَ فَإِنَّهُ يَقَطِّعُ عُرْوَةَ الْقَالِحِ وَ الدَّمَامِيلَ فَإِنَّهَا تَقَطِّعُ عُرْوَةَ الْبَرَصِ»<sup>(۴)</sup> از چهار چیز بدتان نیاید: چشم درد که رگهای کوری را قطع می کند و زکام که رگهای جذام را قطع می کند و سرفه که رگهای فلج را قطع می کند و دمل که رگهای برص را قطع می کند.»

به همین سبب امام صادق علیه السلام می فرمود: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا يَتَدَاوَى مِنَ السَّرُّكَامِ وَ يَقُولُ مَا مِنْ أَحَدٍ إِلَّا وَ بِهِ عِرْقٌ مِنَ الْجَذَامِ فَإِذَا أَصَابَهُ الرُّكَامُ قَمَعَهُ»<sup>(۵)</sup> رسول خدا ﷺ چنان بود که خود را از زکام درمان نمی کرد و می فرمود: هیچ کس نیست مگر آنکه رگی از بیماری خوره دارد و چون زکام بر او عارض شود، ریشه آن بیماری را خشک می کند.»

در پایان، توجه به چند نکته مناسب به نظر می رسد:

۱. انسان، خواه ناخواه در معرض بیماری قرار می گیرد و تمامی سفارشهای اسلام برای قدردانی از نعمت سلامتی،
۴. بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۳۰۱.
۵. الکافی، ج ۸، ص ۳۸۲.

را از میان می برد: خوردن شیر، مسواک زدن و خواندن قرآن.»

## ۵. حجامت

اولیای گرامی اسلام: بر حجامت، بسیار تأکید کرده اند. رسول خدا ﷺ درباره حجامت فرموده است: «فِي لَيْلَةِ أُشْرَى بِي إِلَى السَّمَاءِ مَا مَرَزْتُ بِمَلَأٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا قَالُوا يَا مُحَمَّدُ مَرَّ أُمَّتُكَ بِالْحِجَامَةِ»<sup>(۱)</sup> در شبی که به معراج رفتم به هیچ گروه از فرشته ها برنخوردم، جز اینکه گفتند: ای محمد به اُمتت فرمان حجامت ده.»

آن حضرت در جای دیگر فرمود: «حجامت از پشت سر، باعث شفای درد سر، درد دندان، حواس پرتی و بیماری است.»<sup>(۲)</sup>

حضرت علی علیه السلام نیز حجامت را سبب سلامت جسم و تقویت کننده خرد و عقل معرفی می کند. «الْحِجَامَةُ تُصِحُّ الْبَدَنَ وَ تَشُدُّ الْعُقْلَ»<sup>(۳)</sup> حجامت کردن مایه صحت بدن و استحکام عقل می شود.»

## چند بیماری مفید

جالب آنکه در اسلام، چند بیماری

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۸۹.
۲. طبقات الکبری، ابن سعد، محمد عبد القادر عطا، بیروت، دار الکتب العلمیة، اول، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۳۴۵.
۳. وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۱۱۷.





و به تأخیر انداختن بیماری است.<sup>(۱)</sup>  
 رسول خدا ﷺ به حضرت علیؓ به سفارش می‌کند که قدر پنج چیز را قبل از پنج چیز بدان؛ یکی از آنها، غنیمت شمردن سلامتی پیش از بیماری است. همچنین می‌فرماید: «يَا عَلِيُّ ... لَا [خَيْرَ] فِي الْحَيَاةِ إِلَّا مَعَ الصَّحَّةِ؛<sup>(۲)</sup> خیري در زندگی نیست، مگر با صحت.»

۲. اولیای الهی: علاوه بر آنکه در جای‌جای سخنان خویش، راهنمایی‌هایی در جهت سلامتی و دوری از بیماری‌های مختلف ارائه می‌کرده‌اند؛ اما بر این مطلب اصرار داشته‌اند که دارو یکی از مُقَدَّرَات الهی است که به اذن او نافع است و خداوند متعال، دوی هر دردی جز مرگ و پیری را فرستاده است. قال رسول الله ﷺ «تَدَاوَوْا فَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ دَوَاءً إِلَّا السَّامَ يَغْنِي الْمَوْتَ فَإِنَّهُ لَا دَوَاءَ لَهُ»<sup>(۳)</sup> (امراض خویش) را مداوا کنید که خداوند دردی را فرستاده است؛ مگر آنکه دوی آن را نیز فرستاده

است؛ مگر مرگ که هیچ دارویی برای آن نیست.» «قَالَتِ الْأَعْرَابُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَ لَا تَسْأَلُنِي قَالَ نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً وَ دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا هُوَ قَالَ الْهَرَمُ»<sup>(۴)</sup>  
 برخی اعراب از رسول خدا ﷺ پرسیدند که آیا بیمار بها را مداوا نکنیم؟ حضرت فرمود: بندگان خدا مداوا کنید که خداوند متعال دردی را فرستاده است مگر آنکه شفا و دوی آن را فرستاده است؛ مگر یک درد. پرسیدند: آن یک درد چیست؟ فرمود: پیری.»

حکایت شده است که یکی از انبیای الهی بیمار شد و گفت: «این بیماری را معالجه نخواهم کرد تا همان کسی که مرا مریض کرده است، سلامتی را به من برگرداند.» پس از آن، خداوند به او وحی کرد: «شفاییت نمی‌دهم تا زمانی که خویش را مداوا کنی، پس از آن است که سلامتی را به تو برخواهم گرداند.»<sup>(۵)</sup>

حضرت علیؓ می‌فرماید: «مَنْ كَتَمَ الْأَطِبَاءَ مَرَضَهُ حَانَ بَدَنُهُ»<sup>(۶)</sup> کسی که

۱. من لایحضره الفقیه، شیخ صدوق، جامعه مدرسین، قم، چاپ سوم، ۱۴۱۳ ق، ج ۴، ص ۳۵۷

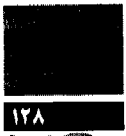
۲. همان، ص ۳۷۰.

۳. دعائم الإسلام، تمیمی مغربی، دار المعارف، مصر، چاپ دوم، ۱۳۸۵ ق، ج ۲، ص ۱۴۳.

۴. بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۷۶.

۵. وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۴۰۹.

۶. غرر الحکم، محمد تمیمی آمدی، تصحیح و



شُرِبَ الدَّوَاءُ مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ وَإِنْ سَلِمَ مِنْهُ؛<sup>(۴)</sup> سه چیز عواقبی ناپسند دارد: (یکی از آنها) خوردن دارو بدون مرض است؛ هر چند شخص از آن دارو جان سالم به در برد.»

۳. پیامبر اسلام ﷺ در زمانی مسلمانان را به مراعات بهداشت و راههای حفظ سلامتی و دوری از بیماری توصیه می‌کند که هیچ کس اطلاعی از علوم پزشکی و تغذیه نداشته است. مردم در آن عصر، اسرار این سخنان را نمی‌دانستند و تنها به عنوان سخنانی که خالی از حکمت نیست، عمل می‌کردند؛ اما اکنون که بشر به برخی از این اسرار پی برده است، هنوز در این دین و دستورهای آن با دیده تردید می‌نگرد؛ در حالی که فقط همین دستورها که بشر به اسرار آن پی برده است و در ۱۴۰۰ سال قبل توسط فردی درس نخوانده و جانشینانش گفته شده است، برای حقانیت و پذیرش این دین کافی است.

بیماری خود را از طیبیان مخفی کند به بدن خویش خیانت کرده است.»

امام صادق علیه السلام فرموده است که لقمان در ضمن نام بردن لوازم سفر به فرزندش وصیت می‌کرد: «وَتَوَوَّدَ مَعَكَ مِنَ الْأَدْوِيَةِ مَا تَنْفَعُ بِهَا أَنْتَ وَمَنْ مَعَكَ؛<sup>(۱)</sup> با خود هر دارویی را بردار که تو و هر که با تو است از آن سود برد.»

البته اسلام، خوردن دارو را به طور مطلق مفید نمی‌داند؛ بلکه بر تحمل بیماری، بیش‌تر تأکید شده است؛ چنان‌که رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «تَجَنَّبِ الدَّوَاءَ مَا اخْتَمَلَ بَدَنُكَ السَّاءَةَ فَإِذَا لَمْ يَخْتَمِلِ الدَّاءَ فَالِدَّوَاءُ؛<sup>(۲)</sup> تا [زمانی که می‌توانید و] بدن شما تحمل دارد، از خوردن دارو پرهیز کنید و پس از آنکه قادر به تحمل درد نبودید، دارو مصرف کنید.»

حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «إِشْبِ بِدَائِكَ مَا مَشَى بِكَ؛<sup>(۳)</sup> با درد خود بساز تا زمانی که با تو سازگار است.» آن حضرت درباره علت دوری از خوردن دارو فرمود: «ثَلَاثَةٌ تُعَقِّبُ مَكْرُوهًا...»

ترجمه میرجلال الدین حسینی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳ ش، ص ۴۸۴.

۱. الکافی، ج ۸، ص ۳۰۳.

۲. مکارم الأخلاق، ص ۳۶۲.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۲۷.

۴. تحف العقول، حسن بن شعبه حرانی، جامعه مدرسین، قم، چاپ دوم، ۱۴۰۴ ق، ص ۳۲۱.