

# نظافت

## النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ

« حدیث »



چون در دین مقدس اسلام، چه در قرآن مجید و چه در احادیث شریف، در باره نظافت تاکید فراوان بعمل آمده حتی در قرآن مجید اشخاص یا کیزه دوست خدا خوانده شده اند چنانکه فرموده است « بیگمان خدا یا کیزه گانرا دوست میدارد » و در حدیث، نظافت از ارکان ایمان بشمار آمده است پس بر پیروان دین لازم است در باره این موضوع دقت کنند و آنرا موافق و موازن علمی در تمام شئون زندگی خویش بکار بندند .

یا کیزگی و نظافت را از دو جهت میتوان مورد بحث قرار داد

- ۱ - نظافت ظاهر
- ۲ - نظافت باطن

بیشک نظافت ظاهر را در نظافت باطن تأثیری است عظیم بلکه بحقیقت بنظافت باطن نمیتوان فائز شد مگر در صورتی که در ظاهر نیز رعایت آن شده باشد پس نظافت ظاهر مقدم است بر نظافت باطن . نماز که در روایتی « مناجات مؤمن » خوانده شده یعنی روح او را بآن اندازه تلطیف و تنظیف میکنند که بمقام قرب بملکوت اعلی نائل میشود چنانکه در روایتی

دیگر وارد شده «الصلوة قربان کل تقی» ( نماز نزدیک کننده هر یاک و پاکیزه و پرهیزگاری میباشد ) تا اینکه پیش از ورود بآن وضو گرفته نشود و ظاهر تن نظیف نگردد آثار حقیقی آن بر آن بار نخواهد شد. آری: شستوئی کن و آنکه بغرابات خرام .

چون نظافت ظاهری باین اندازه دارای اهمیت است مقاله ای را که در موضوع اهمیت نظافت ظاهری از نظر صحیحی بقلم یکی از نویسندگان مصر در «الهلل» نشر شده ترجمه و نقل میکنیم باشد اگر وقتی توفیق رفیق گردد دستورات اسلامی را که در این موضوع یعنی نظافت بدن وارد شده بکایک استقصاء نموده و در باره هر یک آنچه از محسنات و حکم و موجبات و علل بنظر رسد برشمریم .  
اینک ترجمه مقاله نامبرده :

« محل نظافت ، بدن - لباس - خوردنی - پوشیدنی و مسکن است . در این مقاله هر یک از ۱۵ امر نامبرده تحت عنوان علیحدہ مورد گفتگو قرار داده میشود :

### ۱ - نظافت تن

« بر هر کسی واجب است که تن خود را از شوخ و چرک پاک سازد تا قربن آسایش شود و موانع نمو جسم در میان نباشد . همه میدانند که «عقل سالم» تن سالم لازم دارد و تن جز بوسیله نظافت ، سالم نمیشود . آنچه پزشکان ما هر راجع بتمنظیف تن گفته اند خلاصه اش این است که در فصل تابستان دوبار ، در هر هفته ، و در زمستان یکبار در هر هفته ، خود را با آب گرم معتدل و صابون بشوید . برخی دیگر آب سرد را بهتر دانسته اند . لیکن چون آب گرم با همه اجسام و در همه

فصول سازگار و بمالوده در دور کردن چربی و کثافت بدن که ممکن است آغشته بمیکروبهای باشد مؤثرتر میباشد شاید قول اول نزدیکتر بصواب باشد .

یکی از منافع بسیاری که در شستن تن هست این است که مسامات تن را باز میکند اعصاب را آرامش و راحتی میدهد از بشوراندن و کندنه جوشهای جلدی جلوگیری میکند خوشحالی و انتعاش در انسان ایجاد مینماید . یکی از پزشکان دانشمند گفته است « از جمله چیزهایی که موجب طول عمر میباشد این است که انسان همه روزه در آب، سرد یا گرم، خوبشستند بشوید »

برای شستن بدن شرایطی است که اگر رعایت آنها نشود نه تنها فایده نخواهد داشت بلکه ممکن است زیان داشته باشد از آن جمله است چند شرط زیر :

- ۱ - از موقع خوردن غذا کمتر از دو ساعت نگذشته باشد .
- ۲ - هنگامی که پس از عرق، بدن رو سردی میگذارد شستشو بعمل نیاید .
- ۳ - کسی که سستی در دست و پا یا سرما در خود احساس کند در هوای آزاد (فضا) شستشو نکند .
- ۴ - چون از آب بیرون میآید با تن برهنه در محلی که هوا جریان داشته باشد توقف نکند .
- ۵ - از ده دقیقه بیشتر در آب نماند چه حرارت تن پس از حصول رد الفعل (واکنش) از میان بیرون رود و رو سردی مینهد پس باید بمحض

احساس سردی از آب خارج گردد .

- ۶ - شایسته است تن خود را با پارچه های نرمی خشك كند و با پارچه های خشن مالش دهد تا حرارت برگردد و در بدن انتشار یابد .
- ۷ - تا تن بطور کامل گرم نشده باشد جامه نپوشد .

از جمله چیزهایی که در تکمیل نظافت باید رعایت گردد تمطیف موی سر و ریش است چه اگر در این کار مسامحه شود ممکن است کانونی برای میکربهای مضر بهم رسد . چین و شکنهای لاله های گوش باید بدقت پاک شود سوراخ گوش نیز از چرك و کثافت تمطیف گردد چه متراکم شدن کثافت گوش موجب سنگینی آن و گاهی موجب سرفه و سرگیجه میگردد . کثافت های دماغ را که در اطراف بینی جمع و خشك میگردد بر طرف سازد و بوسیله شستشو و استنشاق همیشه مجاری بینی و اطراف آنرا پاکیزه نگه دارد چه آن کثافتها اگر زیاد شود مایه ضعف شامه و چه بسا که بواسطه مسدود شدن مجری طبیعی موجب تشك شدن نفس میگردد . دندانها باید تمیز باشد و ماده چرکین زردی که بر آنها مینشیند و موجب بد بو شدن دهان و فاسد شدن دندان و بد منظره شدن آن میباشد باید بر طرف گردد . ناخنها را کوتاه و کثافات زیر و رو و کنار آنها را زائل سازد .

« کسی که باین دستورها رفتار کند نظافت بدن خود را تأمین و یکی از ارکان مهم حفظ صحت را تولید و یکی از بزرگترین نعمتهای خدا را که صحت و تندرستی باشد شکر گزاری کرده است . »

دین مقدس اسلام در باره نظافت ، دستوراتی که بدین دنیا بسیار

سودمند است داده و آداب مقرر داشته به عقول را مات و مدهوش ساخته است از آن جمله بیروان خود را محکوم کرده که در هر شبانروز چند بار رو و دست خود را بشویند و سروپا را با آب مسح کنند. اسلام آداب دستورانی گفته که فلاسفه و دانشمندان جهان بمردم میآموزند و میگویند که اگر کثافات از بدن زائل نشود ترشحات، عضلات و تنفس بدن چنانکه باید انجام نمیگیرد. بر اثر کثافات بدن مرض‌هایی گوناگون تولید میشود که گاهی انسان بخطر میافتد.

بتجربه رسیده که اگر یکی از مواد بر او که از افزای و ترشح مانع میشود بر پوست بدن حیوانی بمالند و تن آنرا بدان آغشته کنند در نتیجه انقطاع تنفس جلدی، آن حیوان تلف میگردد. پس باید بدن انسان از آلودگی و آغشتگی بچرک و کثافات پاک باشد. بگفته پزشکان بهترین وقت برای تن شوئی موقع بلندشدن از بستر است چه یکی از فوائد آن وقت بیداری و تنبیه اعصاب و تازه ساختن نیروی حیات است.

بعلاوه چون انسان نمیتواند تنها زندگانی کند بلکه طبعاً اجتماعی و مدنی است باید باهمنوع خود در امور زندگی معاشرت و شرکت کند پس ناچار باید جامعه نظافت و پاکیزگی در بوشد تا هممنشینان و همکاران وی از او متنفر نشوند و چنان نباشد که بواسطه کثافتش دیگران بزبان حال در باره اش بگویند «بالیث بینی و بینک بعد المشرقین فیئس القرین» و ناچار از او دوری گزینند چنانکه اشخاص سالم از جربداران دور میکردند چه بوهای بدی که از اطراف او متصاعد میگردد هوا را که ماده حیات است آلوده و فاسد میسازد.

هر چه انسان نسبت بزیاتمائی که از کثافت‌ها ناشی میشود بیشتر دقت کند بیشتر با اهمیت نظافت آشنا میگردد و درهایی بر روی او باز میشود که گویا سایه‌ها و اشباحی از آنجا فریاد میکنند: «نظافت! نظافت!»

## ۲ - نظافت جامه

برای اینکه بدن انسان از گرمی و سردی محفوظ ماند جامه لازم است. البته اقوام و ملل مختلف چه در دوره‌های گذشته و چه در عصر حاضر جامه‌های گوناگون پوشیده و میپوشند و شکل و طرز آنها یکسان نبوده و نیست لکن آنچه مسلم میباشد این است که یکی از شروط غیر قابل تخلف حضارت و تمدن، نظافت است. باوری که هیچ ملتی نمیتواند از آن تخلف ورزد مگر در دریای جهل و ظلمت فرو باشد.

همه میدانند که نظافت جامه، ظاهر انسان را آراسته و او را در دیده همه مردم، بویژه همشیمانانش، پسندیده و خوش آیند میسازد. انسان اگر در مجلسی برود که دیگران همه نظیف باشند و او کثیف همه او را بچشم حقارت مینگرند و از او تنفر میکنند چه «لا یستوی الخبیث والطیب» (پاکیزه و کثیف باهم یکسان نمیباشد) و بسا که بهمین جهت از انجام کار و رسیدن بخواستار خود، محروم بماند.

«اما منافع نظیف بودن جامه از نظر صحیحی روشنتر از آن است که بیاد آوری نیازمند باشد با وجود این برخی از آنها در ایجاد آورده میشود. از آن جمله است جلوگیری از امراض: چه کثافات و شوخهائی که بر روی

بدن متراکم می‌گردد عاملی نیرومند است در هلاک ساختن انسان، خواه از راه فاسدساختن هوای مجاور باشد یا از راه چسبیدن میکروبهای متنوع. دانشمندان کس گفته است «بر من روشن شده که تب تیفوئید، که نزدیک است از میان اقوام متمدن رخت بر بندد، نه تنها بواسطه پاکیزگی هوای شهرستانها است بلکه بواسطه بسیار شستن جامه ها و خوب شستن آنها است»

بد نیست که بر سبیل استطراد در این مورد عنان خامه‌راران را سلازم پس می‌گوئیم اینکه برخی از پیغمبر اسلام «ص» روایت کرده‌اند که گفته است «لَا عَدُوَّ لِي» (سرایت و تعدی نمی‌باشد) بر فرض اینکه از لحاظ سند صحیح باشد تا گزیر باید تاویل شود چه امروز وجود میکروب و سرایت آن از نظر علمی از محسوسات بشمار میرود و محسوس، قابل انکار نیست پس باید (چنانکه غزالی گفته «تاویل در موردی که دلیل اقامه شده باشد بهتر است از اجاج و مکابره» و بزرگان امت و محققان بر آن رفته‌اند) نسبت باین روایت، اگر صحیح باشد، تاویل بعمل آید.

«بنابر این باید انسان با تمام نیروی خود در امر نظافت کوشش کند و بهیچگونه اهمال و مسامحه روا ندارد زیرا آنچه مقدمه هلاک باشد موجب هلاک می‌گردد و خدای فرموده است «وَلَا تَلْقُوا بَابَكُمْ الَّتِي كُنتُمْ تُكْفِرُونَ» (خود را بدست خویش بهلاک می‌کنید) پس بر کسی که بتواند وسائل ستردن چرك و کثافت را بکار برد بحکم شرع و عقل حرام است که در این باره خود داری کند بالاترین وسائل دفع شرکثافت و چرك، پاکیزگی و نظافت است.

بقیه دارد