

# بهداشت

## از دیدگاه اسلام

الحمد لله... عبدالحمید قاضی

استاد دارالعلوم زاهدان

الخطی الی المساجد...»<sup>(۲)</sup>

«آیا شما را راهنمایی نکنم به چیزی که خداوند بوسیله آن خطاها را محو کرده و درجات را ارتقا می دهد، گفتند: بله یا رسول الله، فرمود: وضو را کامل گرفتن وقتی که بر انسان وضو گرفتن دشوار باشد، و زیاد قدم زدن و رفتن به مساجد...»

در حدیث اول طهارت و بهداشت بخش بزرگی از ایمان قرار داده شده، و در حدیث دوم برای رعایت و توجه مسلمانان به امر بهداشت، بر آن وعدهی ثواب و پاداش بزرگی داده که علاوه بر حصول طهارت و برخورداری از تندرستی و سلامتی، گناهان محو شده، و رتبهی افراد ارتقا پیدا می کند.

و در حدیثی دیگر آمده که به همراه شستن هر عضو علاوه بر حصول پاکیزگی، گناه و نجاست حکمی آن عضو به تفکیک جدا و زایل می شوند که بعد از حصول طهارت از شر گناهان

اسلام برترین دین آسمانی است که به بهداشت فردی و خانوادگی و محیط بیشتر از دیگر ادیان توجه و عنایت کرده است زیرا منبع آن طاهر و مطهر و حامل و گیرندهی آن هم طاهر و مطهر بوده اند و از رذایل و فواحش و هرزگی و اشیا و حیواناتی که مظهر آلودگی و غیر بهداشتی بوده اند بسیار دوری کرده و بدشان می آمد.

و برای اهمیت دادن به آن در آیات و احادیث زیادی به آن تصریح شده و جزء ایمانیات شمرده اند.

امام مسلم رضی الله عنه در کتاب صحیح خود حدیثی به روایت ابومالک اشعری به شرح زیر آورده است:

«قال رسول الله ﷺ الطهور شطر الإيمان»<sup>(۱)</sup>

ترجمه: «طهارت بخشی از ایمان است.»

و در حدیث دیگری به روایت ابوهریره از رسول الله ﷺ آورده است:

«الا ادلكم علی ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات، فقالوا: بلى، يا رسول الله، قال: اسباغ الوضوء علی المكاره وكثرة

۱ و ۲- مشکوة المصابیح، ج: ۱، ص: ۳۸، چاپ دهلی، به نقل از صحیح مسلم، ج: ۱، ص: ۱۱۸، چاپ کراچی و بخاری، سنن النسائی، النسائی ج: ۱، ص: ۳۴ چاپ کراچی

پاکیزه بیرون می آید. (۱)

و در دین اسلام چنان بر حصول طهارت و بهداشت کامل، تأکید شده است که «اگر بصورت ناقص طهارت بگیرند اثرات بد غیر حسی آن حتی بر دیگران بویژه امام جماعت بصورت اشتباه خواندن قرآن در نماز ظاهر می شود» (۲) چنانکه در احادیث به آن تصریح شده است.

### رعایت بهداشت هنگام طهارت

دین اسلام و پیامبر معظم اسلام ﷺ چنان بر امت خود شفیق و مهربان بودند و نسبت به مسایل ریز بهداشتی و تربیتی امت چنان حساس بودند که از هیچ گونه پند و اندرز و راهنمایی و ارشاد چشم پوشی نمی کردند.

و مسایل ریز بهداشتی و ایمنی را بدون اینکه از آن استحیا نمایند مثل پدری مشفق گوشزد می کردند «انما انا لکم مثل الوالد لولده» (۳) پدری که زیاد به فکر آتیه و اصلاح و بهداشت جسمی و روانی فرزندانش می باشد.

نمونه ای از این دستورات بهداشتی اجابت مزاج این است که رسول خدا ﷺ فرمودند: «وقتی به غائط می روید روبه قبله نکنید بهنگام غائط و ادرار کردن و با دست راست و با کمتر از سه سنگ و با پس افکنده ها و استخوانها، خود را تمیز نکنید» (۴)

اگر به دقت بنگریم چه نکات ریز بهداشتی را مد نظر قرار داده اند. دست راست، چون دست راست برای کارهای مهم و محترم مثل غذا خوردن، دست دادن با مردم استفاده می شود نباید آلوده شود تا مایه ای انتقال میکروب به خود و دیگران گردد. ممنوعیت استفاده کمتر از سه سنگ که طهارت بخوبی حاصل نمی شود، پس افکنده ها که نجس عین بوده، نه اینکه سبب پاکی محل نمی شود، بلکه پلیدی آنرا افزایش می دهد. و ممنوعیت استفاده از استخوانها بخاطر اینکه چربی داشته یا اینکه تیز و برنده هستند که انسان را مجروح می نمایند.

همچنان از اجابت مزاج روبروی وزش باد، و در آب راکد، و بصورت ایستاده و در معابر عمومی و محل اجتماع مردم و سایه ها و محیط کار و غیره بصورت جدی با کلمات تندی باز

داشته است. از قبیل اینکه «اتقوا اللاعنین» از دو چیزی که مایه نفرین اند بپرهیزید، از آنحضرت ﷺ استفسار کردند. آنحضرت ﷺ فرمود: «فردی که سر راه عبور مردم و سایه شان اجابت مزاج می نماید» (۵)

### فرو نکردن دست نشسته در ظرف آب بعد از بیدار شدن

وقتی انسان در خواب فرو می رود، از دور و بر و محیط خود بیخبر بوده و نمی داند که دستهای او به کجا اصابت کرده است و احتمال می رود که به محل تجمع میکروبها موهای زاید بدن و منافذ بدن رسیده و آلوده شده اند و احتمال قوی وجود دارد که آب را آلوده کرده و اسباب نفوذ و سرایت میکروب به دهان و بینی و معده وی را فراهم نمایند. بنابراین یک اقدام مهم بهداشتی تدارک دیده شده است و آشکارا از آن باز داشته شده ایم. «اذا استیقظ احدکم من نومه فلا یغمس یده فی الإناء حتی یغسلها ثلاثاً، فانه لا یدری این بات یده» (۶)

رسول خدا ﷺ فرمودند: «وقتی یکی از شما از خوابش بیدار می شود دست خود را در ظرف آب فرو نبرد تا زمانی آنرا سه مرتبه نشسته است، چون نمی داند دست وی کجا قرار داشته است.

### خصال دهگانه ی فطری و بهداشت

دین اسلام در یک حدیث جامع و کوتاه زیر چند خصلت که جزء نکات مهم و اساسی و اصولی بهداشت فردی می باشد، بیان فرموده و به رعایت آنها دستور داده، و جزء سنن و عادات

۱- رک به منبع سابق

۲- مشکوة المصابیح، ج: ۱، ص: ۴۲، شماره حدیث: ۲۹۵، سنن التسانی، ج: ۱، ص: ۲۹، ط: کراچی، صحیح مسلم، ابوالحسین مسلم بن حجاج نیشابوری، ج: ۱، شماره حدیث: ۲۵۱، چاپ کراچی.

۳- سنن ابن ماجه ص: ۲۷، ۱۹۵۴ م، چاپ کراچی و دارمی، و مشکوة، ج: ۱، ص: ۴۲

۴- صحیح مسلم، مسلم بن حجاج نیشابوری، ج: ۱، ص: ۱۳۰، ۱۹۵۶، چاپ کراچی، مشکوة، ج: ۱، ج: ۴۲، مشکوة المصابیح: بغوی، ج: ۱، ص: ۴۲، چاپ دهلی.

۵- مشکوة، ج: ۱، ص: ۴۲، چاپ دهلی، مجتبیانی، به نقل از مسلم، ج: ۱، ص: ۱۳۲، ۱۹۵۶ م، چاپ کراچی.

۶- متفق علیه، مسلم، ج: ۱، ص: ۱۳۶، ۱۹۵۶ م، کراچی.



پیامبران قرار داده شده‌اند.

«و عن عائشة (رض) قالت: قال رسول الله ﷺ: عشر من الفطرة: قص الشارب، و اعفاء اللحية، و السواك، و استنشاق الماء، و قص الأظفار، و غسل البراجم، و نتف الإبط و حلق العانة، و انتقاص الماء، یعنی: الاستنجاء. قال الراوی: و نسیت العاشرة؛ الا ان تكون المضمضة» رواه مسلم و فی الجامع: «الختان»<sup>(۱)</sup>

ترجمه: «حضرت ام المؤمنین عایشه صدیقه (رضی الله عنها) می‌گوید: رسول الله ﷺ فرمود: «ده چیز از مسایل فطری و طبیعی است: کوتاه کردن سیبیل (موی پشت لب)، و بلند گذاشتن ریش، و مسواک، و استنشاق آب، و کوتاه کردن ناخنها، و شستن بند انگشتان، و از بیخ کندن موهای بغل، و تراشیدن (موی) زیر ناف، و استنجا» و در بعضی از روایات دهمین مورد: مضمضه، و در بعضی دیگر: ختنه را ذکر کرده است.»

#### تفصیل حدیث مذکور: بهداشت دهان و دندان

بهداشت دهان و دندان از مسائل مهم و حیاتی بشمار می‌رود، زیرا بی توجهی به بهداشت دهان و دندان باعث زردی و پوسیدگی دندانها و بدبویی دهان و سرایت عفونت به قلب و غیره می‌شود که منجر به هلاکت انسان می‌شود، اما دین اسلام به آن توجه و عنایت خاصی نموده که در دیگر ادیان کمتر از آن را سراغ داریم.

حضرت رسول اکرم ﷺ در هر حالت در سفر و اقامت و وقت بلند شدن از خواب، و ورود به خانه و ملاقات با مردم و هنگام وضو گرفتن به شدت پای بند به مسواک زدن دندانها بود و دیگران را هم به طور مؤکد توصیه می‌کرد. زردی و تغییر رنگ دندانها را خیلی بد و ناپسند می‌دانستند.

آنحضرت ﷺ فرمود: «لولا ان اشق علی امتی لامرتهن بتأخیر العشاء و بالسواک عند کل صلاة»<sup>(۲)</sup> «اگر بر امت من دشوار نمی‌شد، به یقین آنان را دستور به تأخیر نماز عشاء و مسواک زدن هنگام هر نماز می‌دادم.»

و در حدیثی دیگر آمده است: «السواک مطهرة للفم، و مرضاة للرب»<sup>(۳)</sup> «مسواک باعث پاکی دهان و رضایت

پروردگار است.»

فوایدی که برای مسواک ذکر کرده‌اند در حدود ۷۰ هفتاد و اندی بوده و مهمترین آنها بر زبان جاری شدن کلمه‌ی «لا اله الا الله» بهنگام نزع و جان کندن و به ملاقات رب العالمین رفتن است. حضرت علی رضی الله عنه در کلمه‌ای کوتاه مزایای مسواک را چنین بیان می‌دارد: «السواک یزید فی الحفظ و ینقص البلمغ»<sup>(۴)</sup>.

خصلت دیگر مضمضه و استنشاق است که برای پاک کردن جراثیم و ترشحاتی که در دهان و بینی جمع می‌شود مسنون قرار داده شده، و روزانه پانزده مرتبه دستور به استنشاق و مضمضه شده است، این قدر شستن این مجاری در کدامین آیین بجز آیین اسلام آمده است، امام غزالی رحمته الله علیه می‌نویسد:

«آنچه که از چرکها در پیچ و خمهای گوش و سوراخ صماخ و ترشحات داخل بینی جمع می‌شود، با مسح کردن و استنشاق و پاک کردن بینی فراهم می‌شود. جرمها و زردی که بر دندانها و کناره‌های زبان جمع می‌شود با مسواک و مضمضه زایل و دور می‌شوند.»<sup>(۵)</sup>

#### بهداشت مو و شانه زدن

در بسیاری از روایات دین اسلام به مسئله موها که زیبایی یا تحقیر ظاهری انسان در گرو آن است توجه زیادی مبذول شده است.

الف: آنحضرت صلی الله علیه و آله موها را روغن مالیده و گاهی شانه کرده و به آن هم دستور می‌داد.<sup>(۶)</sup>

- ۱- مسلم، ابوالحسین، مسلم بن حجاج، ص: ۱۲۹، چاپ کراچی. مشکوة المصابیح، ج: ۱، ص: ۴۴، تریبۃ الاولاد فی الاسلام، عبدالله علوان، ج: ۱، ص: ۱۰۲.
- ۲- متفق علیه، مشکوة، ج: ۱، ص: ۴۲، مسلم، ج: ۱، ص: ۱۲۸، کراچی.
- ۳- مشکوة المصابیح، ج: ۱، ص: ۴۴، رواه احمد و الشافعی و الدارمی و النسائی، ج: ۱، ص: ۵، چاپ کراچی، و روی البخاری فی صحیحہ یلاسناد.
- ۴- احیاء علوم الدین به نقل از خطیب بغدادی ج: ۱، ص: ۱۳۷، غزالی، بیروت، دارالمعرفة.
- ۵- احیاء علوم الدین، غزالی، ج: ۱، ص: ۱۳۷، دارالمعرفة، بیروت.
- ۶- شمائل ترمذی، امام ترمذی.

ب: آنحضرت علیه السلام فرمود: هرکس مو دارد، باید آنرا گرامی بدارد، یعنی: آن را از چرکها مصون نگهدارد.

ج: مردی سر برهنه و پراکنده ریش به نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد آنحضرت علیه السلام فرمود: آیا روغن پیدا نکرده که با آن موهای خود را از این آشفته حالی آرام نماید، و سپس فرمود: یکی از شما (با چنان وضعی) می آید گویا شیطانی است. (۱)  
امام غزالی رحمته الله علیه می نویسد:

«چرک و حیوان موذی (شپش) که در موهای سر جمع می شوند نظافت و تمیز کردن آنها با آبتنی و شانه زدن و روغن مالیدن و اصلاح ناهمگونی موها، مستحب است. در خبر مشهوری آمده است: که آنحضرت صلی الله علیه و آله هیچگاه در سفر و اقامت بی شانه و میله ی فرق باز کردن و آینه نبودند. (۲)

آری، رسول الله صلی الله علیه و آله از جانب خداوند مأمور بود که مردم را به سوی الله فرا خواند و از جمله ی وظایفش یکی این بود که به خویشتن و سر و وضع ظاهری خود برسد، و خود را گرامی بدارد تا مردم او را تحقیر نکنند و در چشم آنان کوچک نشود و مایه تنفر دیگران از وی نشود. بنابراین بر هر دعوتگر لازم است که ظاهر خود را طوری آراسته نماید تا مستلزم نفرت و انزجار دیگران از وی و تعالیم آسمانی نشود. (۳)

موی بغل: تمیزی آن ناحیه با کندن موها، برای کسانی که به آن از اول عادت به کندن دارند یا تراشیدن آنها، که حداکثر در هر چهل روز باید انجام گیرد.

موی زیر ناف که تمیزی آن با تراشیدن یا مالیدن نوره صورت می پذیرد، مبنی بر اینکه از چهل روز بیشتر به تأخیر نیفتد.

اضافه ی ناف و جلد آلت تناسلی پسر بچه ها را باید قطع کرد تا سبب ایذا و آزار و محل اجتماع میکروبها نشود.

چیدن ناخنها در صورت بلند و زشت بودن مستحب و مسنون است. (۴)

بهداشت و پاک کردن چرک روی چروک بندها و مفاصل انگشتان، و چرک سر انگشتان دور و بر و زیر ناخنها آنچنان از نظر اسلام مهم می باشد که عدم توجه به آن باعث نیامدن فرشته ی وحی گردید، به روایت زیر توجه فرمایید: «حضرت

نبی اکرم صلی الله علیه و آله با تأخیر وحی روبرو شد، چون جبرئیل علیه السلام بر وی نازل شد، حضرت جبرئیل علیه السلام فرمود: چطور بر شما نازل شوم در حالیکه شما چرک مفاصل و سر انگشتان و اطراف ناخنها را تمیز نمی کنید و دندانهای زرد را مسواک نمی کنید، امت خود را به این امور و پاک کردن چرک ناخنها دستور بده. و چرکی که بر اثر عرق و گرد و غبار راه بر بدن ایجاد شده، بوسیله حمام رفتن دستور تمیزی آن داده شده است. (۵)

### غسل های مسنون

دین اسلام برای گسترش و عمومیت بخشیدن بهداشت بدن، غسلهای زیادی را تجویز نموده اند که فهرست وار بعضی را بیان می کنیم: ۱- غسل عیدین، ۲- غسل جمعه، ۳- غسل احرام، ۴- غسل وقوف در عرفات، ۵- غسل مزدلفه، ۶- غسل برای دخول مکه، ۷- غسل برای مسلمان شدن، ۸- غسل دیوانه وقتی که بهبود یابد.

### ایستاده نوشیدن

از دیگر دستورات بهداشتی جهت حفظ سلامتی و تندرستی بدن انسان که به آن توجه و عنایت شده و نادیده گرفته نشده، ممنوع بودن نوشیدن آب و دیگر آشامیدنیها بصورت ایستاده می باشد. که آفات عدیده ای در بر دارد که برای نجات از آن باید از ایستاده نوشیدن پرهیز نمود. این آفات به شرح زیراند:

- ۱- انسان بدرستی سیراب نشده و تشنگی بر طرف نمی شود.
- ۲- آب بدرستی در معده مستقر نمی شود، تا کبد کار تقسیم و آبرسانی به اعضاء را بدرستی انجام دهد.
- ۳- نوشیدنی با سرعت زیاد و تیزی وارد معده می شود که مضر

۱- ابو داود، ج: ۳، ص: ۵۴، دارالکتب العلمیة، بیروت، ۱۹۹۶ م، ابن حبان با اسناد جید، بروایت جابر.

۲- اتحاف السادة المتقین، زبیدی، ج: ۲، ص: ۳۹۶

۳- احیاء علوم الدین، غزالی، ج: ۱، ص: ۱۳۷، دارالمعرفة، بیروت

۴- احیاء علوم الدین، غزالی، ج: ۱، ص: ۱۴۲-۱۴۱، دارالمعرفة، بیروت

۵- احیاء علوم الدین، ج: ۱، ص: ۱۳۸، غزالی



است.

۴- باعث کاهش سریع حرارت درون می‌گردد.

۵- آب به اقصا نقاط بدن با سرعت سرایت می‌کند نه بتدریج و آهستگی. (۱)

### با سه نفس آب نوشیدن

به یکبارگی بدون دم برآوردن نوشیدن آب برای بدن انسان ضرر دارد و رسول اکرم ﷺ عادت مبارکش این بوده، که آب را به سه نفس می‌نوشیدند و فوایدی هم دارد بنا بر این رسول اکرم ﷺ فرموده است:

«انه آروی و امرأ و ابرأ» (۲) «همانان این سیراب کننده تر، و گواراتر، و بی ضررتر است».

چون وقتی آب به دفعات وارد معده شود در هر نوبت حرارت معده به تدریج فروکش کرده و به یکبارگی دچار فشار کم و افت دمای بدن نمی‌شود.

### آفات یکباره نوشیدن

بسته شدن احتمالی مجاری آب، گلو گرفتگی، لذت نبردن و سیراب نشدن، برودت و حرارت قلب و کبد همزمان انجام می‌گیرد در صورتی که در چند نوبت آب بنوشد بخار گرم از قلب و کبد به آهستگی بیرون می‌شود و نافع است. (۳)

### خوردن و نوشیدن از جانب شکسته‌ی ظرف یا لیوان

ابو سعید خدری رضی الله عنه می‌گوید: حضرت رسول الله ﷺ از نوشیدن از قسمت شکسته‌ی لیوان و از فوت کردن در نوشیدنی نهی فرموده‌اند. (۴)

اگر نیک بنگریم این دستور خیلی از اهمیت فوق العاده حکیمانهای برخوردار است و نوشیدن از چنین لیوان یا ظرف معیوب چندین مفسده را در بر دارد.

۱- در قسمت شکسته کثافات انباشته می‌شوند.

۲- به نوشنده تشویش خاطر و دغدغه دست می‌دهد و نوشیدن برای وی لذت بخش نخواهد بود.

۳- چرک و چربی در آن جمع می‌شود و شسته هم نمی‌شود.

۴- باعث زخمی شدن لب و دهان نوشنده می‌گردد. (۵)

### دهانه مشک را در دهان گذاشتن و آب نوشیدن

در صحیح مسلم به روایت جابر بن عبدالله رضی الله عنه آمده: از رسول الله ﷺ شنیدم که می‌فرمود: ظرفها را بیوشانید و مشکیزه‌ها را ببندید.

این نوع آب نوشیدن معایب بهداشتی زیر را دارد:

۱- بر اثر نفس کشیدن پی در پی بهنگام آب آشامیدن، بدبویی و تعفن به دهانه‌ی مشک سرایت می‌کند و طبعاً بر انسان ناگوار است.

۲- آب آشامیدنی بسا اوقات بیشتر از مقدار نیاز فرو می‌رود و زیان بار است.

۳- بسا اوقات حشراتی در آن قرار دارد که بدون اینکه احساس کند و یا آنرا ببیند وارد دهان او می‌شود.

۴- گاهی خار و خاشاک و غیره از آن وارد شکم می‌شود.

۵- آشامیدن بصورت فوق، شکم را بیشتر از هوا پر می‌کند و برای وی مسئله ساز خواهد بود.

و حکمتهای دیگری که برای ما مشخص نیستند. (۶)

### بیشتر غذاهای رسول اکرم ﷺ

هر که به غذاهای حضرت رسول اکرم ﷺ نگاه کند و بیاندیشد در می‌یابد که رسول اکرم ﷺ بین غذاهای متضاد مثل شیر با ماهی، شیر با ترشی، دو غذای گرم، دو غذای سرد و یا دو غذای لزج، دو قابض و دو مهل و ملین... و غیره در یک وعده‌ی غذا جمع نکرده‌اند.

و غذای بشدت داغ و گوشت آب پز شب مانده که روز بعد گرم شود و غذاهای متعفن و بدبو و شور و ترشها را مصرف نکرده است: چون همه‌ی این انواع مضر بوده و باعث خروج

۱- الطب النبوی، ابن قیم جوزیه، ص: ۱۷۸

۲- بخاری

۳- الطب النبوی، ابن قیم جوزیه، ص: ۱۸۰ بیروت

۴- مرجع سابق،

۵- مرجع سابق

۶- مرجع سابق

بدن از سلامتی و حد نرمال و اعتدال می‌باشد.<sup>(۱)</sup>

برای سلامتی و تندرستی و بهداشت جسم انسان خداوند دستوری کوتاه و جامع بیان فرموده‌اند: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا»<sup>(۲)</sup> «بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید».

همیشه سلولهای بدن در سوخت و ساز هستند، هرگاه تحلل و مردن زیاد باشد میزان حرارت بدن پایین می‌رود، زیرا اکثر تحلیل رطوبت، بدن را از بین برده و سوء هاضمه را در بر خواهد داشت و اگر بهمین صورت ادامه یابد رطوبت و حرارت به یکبارگی خاتمه یافته و به نهایت عمرش که خداوند برای او مقرر کرده می‌رسد و زندگی‌اش پایان می‌یابد.<sup>(۳)</sup>

### دستور بهداشتی در مورد پس خورده‌ها

حیواناتی که پلیدند و لعاب شان حامل ویروس می‌باشد اگر زبان و لعاب آنها با ظرفی تماس پیدا کند ظرفی که از آن آب خوردند، این ظرف کثیف شده، باید پاک شود و در این باره اسلام دستوری جالب دارد که این ظرف را یک مرتبه با خاک و سه مرتبه با آب بشویند، زیرا ویروس سگ با ماده‌ای که در خاک (غالباً گوگرد) بوفور پیدا می‌شود راحت از بین رود.

### پرهیز از امراض واگیر دار

امراض قدرت انتقال از یک فرد به فرد دیگری را دارند، بنابراین رسول اکرم ﷺ در مورد امراض واگیر بویژه جذام فرموده: «فَرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ فَارَكٍ مِنَ الْأَسَدِ».<sup>(۴)</sup> «از جذامی چون فرار از شیر بگریز».

### توصیه‌های بهداشتی به زنان

بیشتر بیماریهای تناسلی زنان در اثر عدم توجه به بیماری ساده اولیه است، مثلاً: واژنیت (دردناک بودن مهبل) که بعدها منجر به عفونت لوله‌ها، کیسه رحم و سرایت به شکم نیز می‌شود، عوامل زیر در بهداشت دستگاه تناسلی زنان مؤثر است.

۱- پوشیدن لباس گشاد.

۲- از بین بردن موهای آن ناحیه. که باعث جمع شدن

میکروب در آن موها است زیرا در زمان قاعدگی ترشحات مهبل موهای اطراف را کثیف کرده و در لابلای آنها میکروب جمع می‌شود که این محل برای رشد و نمو و تجمع میکروبهای بسیار مناسب است.

در موقع اجابت مزاج هم ممکن است موها با مدفوع آلوده شود که بر همه واضح است که چقدر میکروب در مدفوع وجود دارد، آیا اینها همه بیماری‌زا نیستند؟

بنابراین بر عموم افراد تطهیر محل بول، و مدفوع بعد از هر اجابت مزاج واجب است، و شخص آلوده به فضولات نمی‌تواند نماز بخواند و دستور طهارت و وضو به او داده شده است.

ببینید با دستور از بین بردن موهای این ناحیه که از طرف اسلام صادر شده است چه خدمت بزرگی به بهداشت فردی بشریت شده است.

در موقع طهارت گرفتن، زنان باید اول ناحیه‌ی فرج را تمیز نمایند سپس ناحیه‌ی مقعد را، زیرا در غیر اینصورت ممکن است دست آلوده به مهبل تماس پیدا کند.

### بهداشت زمان قاعدگی

رعایت نظافت این دوره برای زنان خیلی لازم است، چون مخاط رحم خیلی پر خون و آماده پذیرایی و قبول هرگونه میکروب است و دهانه‌ی رحم باز و قدرت میکروب پذیری در این زمان زیاد است، گردن رحم ترد و شکننده است و بر اثر تحریکات خارج زودتر زخم می‌شود.<sup>(۵)</sup>

قرآن کریم می‌فرماید: «يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ، قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ فَاغْتَرِلُوا الْبَسْمَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ»<sup>(۶)</sup>

۱- الطب النبوی، ابن قیم، ص: ۱۷۳

۲- سوره اعراف: ۳۱

۳- الطب النبوی، ابن قیم، ص: ۱۶۷

۴- بخاری ج: ۷، ص: ۱۶۴، فتح الباری، ابن حجر عسقلانی، ج: ۱۰، ص: ۱۳۱-۱۲۹، دار احیاء التراث العربی بیروت، ۱۴۰۲، الطب النبوی، ذهبی: ۱۱۷

۵- تعالیم بهداشتی اسلام، دکتر صفدر صانعی، چاپ چهارم، ۱۳۴۹،

کتابفروشی جعفری: ۱۰۱

۶- سوره بقره: ۲۲۸



### ختنه

یکی دیگر از تعالیم دین اسلام «ختنه» می‌باشد که به خانواده‌های مسلمان دستور داده شده که فرزندانشان را هر چه زودتر ختنه نمایند چون فواید زیادی در بردارد.

### فواید ختنه

۱- نظافت ۲- زینت و آرایش ۳- تحسین خلقت انسانی ۴- تعدیل غریزه‌ی جنسی و شهوت و دیگر اینکه ختنه یکی از تدبیرهای بزرگ بهداشتی اسلام بوده که فرد ختنه شده را از شر بسیاری از امراض و اختلالات نجات دهد.

«دکتر صبری قبانی در کتاب «حیاتنا الجنسیة» به پاره‌ای دیگر از فواید ختنه اشاره کرده است:

۱- با ختنه کردن، انسان از شر ترشحات روغنی، و سیلان چربی که باعث آزار روحی و روانی می‌شوند نجات پیدا می‌کند و از امکان پوسیدگی و بدبویی و تعفن جلوگیری می‌کند.

۲- ختنه کردن، امکان ابتلای به سرطان را کاهش می‌دهد، و این به اثبات رسیده که سرطان بیشتر در افرادی دیده می‌شود که ختنه نشده‌اند؛ ولی در ملت‌هایی که ختنه می‌کنند این نوع مرض خیلی نادر و اندک دیده شده است.

۳- وقتی زود طفل را ختنه کنیم او را از مبتلا شدن به شب ادراری نجات داده ایم.

۴- ختنه از کثرت استمناء نزد بالغان می‌کاهد. (۴) و دیگر فواید که در حوصله‌ی این مقاله نمی‌گنجد.

### غسل شرعی

یکی از دستورات عالی بهداشتی اسلام، غسل کردن بعد از مجامعت می‌باشد و این غسل برای بدن و سلامتی آن بسیار مفید

- ۱- من علم الطب القرآنی (الثوابت العلمية فی القرآن الکریم)، دکتر عدنان شریف، دارالعلم للملایین، بیروت: ۱۸۱ ط ۱۹۹۹ م
- ۲- General urology اورولوژی عمومی
- ۳- تریبۃ الاولاد فی الاسلام، عبدالله ناصح علوان، ج: ۱، ص: ۱۰۹ سال طبع ۱۹۸۱ م، دارالسلام، بیروت.
- ۴- تریبۃ الاولاد فی الاسلام، عبدالله ناصح علوان، ج: ۱، ص: ۱۰۹ سال طبع ۱۹۸۱ م، دارالسلام، بیروت

ترجمه: «درباره حیض از تو می‌پرسند بگو آن حیض بیماری و ناراحتی است، بدین سبب ای مردان هنگام حیض از زنان دوری کنید (از لحاظ عمل لقاح) تا زمانیکه پاک شوند.»

### حیض

دکتر عدنان شریف می‌نویسد: «قاعدگی بهترین محیط برای رشد و نمو میکروبها است، در جسم سالم انسان میلیاردها باکتری و میکروب بی ضرر وجود دارد، اما در ظروف و مراحلی از حیات شان مضر خواهند شد، مثل: جفتگیری در زمان قاعدگی که گاهی سبب التهابات و تورمات در دستگاه تناسلی و مجاری ادرار در مردان و زنان بطور مساوی خواهد بود. علاوه بر این که زن در زمان قاعدگی از جهت روحی و روانی و شغلی شایستگی و آمادگی جماع را ندارد و بسیاری از حالات ناتوانی و بروودت جنسی در مردان و زنان نتیجه‌ی مشکل روانی جماع در ایام قاعدگی است. زن مزرعه‌ی مرد است اگر می‌خواهد برداشت خوبی داشته باشد بر شوهر لازم است که ویژگیها و خصوصیات و خواسته‌ها و نیازهای زمین خود را در نظر بگیرد» (۱)

و بیشتر سرطانهای رحم و یا سرطان کول ناشی از مقاربت در دوران قاعدگی است.

«پروفسور دونالد اسمیت» استاد بالینی و نظری اورولوژی در دانشکده پزشکی کالیفرنیا در کتاب اورولوژی عمومی (۲) اظهار می‌دارد که اور تریت حاد (ورم سخت لوله‌ی بول) اغلب پس از مجامعت می‌باشد، و در کسانی دیده می‌شود که در زمان قاعدگی نزدیکی می‌کنند؛ زیرا در زمان قاعدگی فلور میکروبی واژن زیاد است. شاید هزاران عیب دیگر می‌باشد که هنوز بر ما آشکار نشده است. (۳) ولی قرآن از این عیوب بطور خلاصه خبر داده است. پس اعجاز قرآن بالاتر از حد ایده آل شناخته شده تا حال می‌باشد.

با این وجود که قرآن مجید چنین فرموده است. رسول اکرم ﷺ هم جریمه‌ای مالی وضع کرده تا بتواند شوهران را از نزدیکی در ایام قاعدگی جلوگیری نماید و گفته: هر کس در زمان قاعدگی مجامعت کرد نصف دینار طلا صدقه بدهد.

است و فواید زیادی در بردارد وقتی انسان مجامعت می‌کند و انزال صورت می‌گیرد تمام منافذ و مسامات بدن و بن موها باز می‌شوند. و در روایتی از رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمده است که بن مو جنابت وجود دارد. اگر همچنان این جنابت باشد و منافذ باز بمانند برای بدن مضر است و بعد از هر نوبت مجامعت غسل کردن اولی و افضل و پاکیزه است.

«ابو رافع مولی رسول الله صلی الله علیه و آله می‌گوید: «رسول الله صلی الله علیه و آله در یک شب پیش تمام همسران خود حاضر شده و نزد هر کدامیک از همسرانش غسل کردند، گفتم: یا رسول الله، اگر یک مرتبه غسل می‌کردید (مگر اشکالی داشت؟) آنحضرت صلی الله علیه و آله فرمودند: «این اطهر و پاکیزه تر است.» (۱)

### فواید وضو یا غسل بعد از جماع عبارتند از:

- ۱- سر حال و با نشاط شدن نفس
- ۲- جایگزین شدن آنچه با جماع تحلیل شده و از دست رفته است.
- ۳- کمال طهارت و نظافت
- ۴- اجتماع حرارت غریزی در بدن بعد از منتشر شدن آن با جماع
- ۵- رضایت الله
- ۶- حفظ صحت و تندرستی اعضای بدن.

### آداب مباشرت در اسلام

- ۱- بعد از هضم غذا
- ۲- در حال تعادل مزاج و بدن، در حالی که بدن زیاد گرم یا سرد یا قبض شدید مزاج، رطوبت بالا، گرسنگی شدید، پری معده نباشد، ضرر مجامعت در حال پری معده، کمتر از ضرر جماع در حال گرسنگی شدید، و در زمان کثرت رطوبت بدن ضررش کمتر از حالت یبوست نیست و در حال حرارت بالا کمتر از ضرر جماع در زمان سردی مزاج است.

زمان اوج شهوت و علاقه، نعوظ و انتشار کامل (بدون تکلف و بدون فکر کردن و نگاه متوالی) می‌باشد، بعد از گذشت پاسی از شب (آخر شب) بعد از هضم غذا، و غسل یا

وضو بعد از جماع.

به تکلف تحریک کردن و وادار نمودن، نزدیکی با پیر زنان و با دختران نابالغ که فاقد صلاحیت جماع باشند که غریزه‌ی جنسی را تضعیف می‌نمایند. (۲) برای بدن مضر است؛ زیرا تناسب سنی زن و شوهر خیلی در این باره مؤثر و مفید است، با خستگی و بعد از حمام رفتن، بعد از استفراغ بعد از انفعال روانی مثل غم و اندوه و مصیبت، و بعد از آن ورزش ننمایند (۳)

### لواط

راههای غیر فطری آمیزش جنسی که در ادیان آسمانی بویژه اسلام حرام قرار داده شده‌اند، و صد در صد مضر و غیر بهداشتی است و زاینده‌ی انواع امراض لاعلاج می‌باشد، چنانکه امروزه برای پزشکان واضح گردیده است.

لواط، به زبان هیچ پیامبری مباح نبوده است و رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «ملعون است کس که با زن از راه لواط نزدیک شود.» و باز هم رسول الله صلی الله علیه و آله فرمود: «همانا خداوند از بیان حق آزر نمی‌کند، با زنان از راه لواط نزدیک نشوید» (۴)

### زیبانه‌ی لواط

- ۱- مخالفت و سرپیچی از دستور الله، و فراخوان خشم خداوند و نفرین
- ۲- ضایع کردن حق زن (حشش مجامعت در فرج) است.
- ۳- حذف تولید نسل
- ۴- مجامعت در غیر فرج، جاذب منی و تخلیه‌کننده‌ی کامل لوله نخواهد بود که برای مرد زیان بار است، بر عکس واژن، که جاذب بوده و تخلیه‌کننده است.
- ۵- محل کثافات است.

۱- سنن ابی داود سجستانی

۲- الطب النبوی ابن قیم، ص: ۱۹۷، ص ۱۹ نوامبر ۱۹۵۷

۳- الطب النبوی، ابن قیم جوزیه، ص: ۲۰۵، ط ۱۶ نوامبر ۱۹۵۷، مصر، القاهرة، دار احیاء الکتب العربیة

۴- الطب النبوی، ابن قیم جوزیه، ص: ۱۹۹، ط ۱۶ نوامبر ۱۹۵۷، مصر، القاهرة، دار احیاء الکتب العربیة



۶- تنفر و انزجار زن  
۷- غم و اندوه

۸- چهره را سیاه و سینه را تاریک، و از بین برنده نور قلب است. و آثارش در چهره آشکار می‌شود.  
۹- از دست رفتن حیات و آزر.

۱۰- پسندیدن زشتیها  
۱۱- تحقیر و سرخوردگی (۱)

امراض مختلف میکروبی و ویروسی و سرطانی به اعضای مختلف جسم می‌باشند.  
گوشت خوک، ناقل بسیاری از ویروسها بوده، و خطرناکترین آنها کرم حلزونی، کرم تریشین است که در عضلات بدن، و چشم و دماغ نفوذ می‌کند. (۵)  
خداوند متعال چه زیبا فرموده: «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَيْزِرِ...» (۶) «بر شما مرده و خون و گوشت خوک حرام گردانیده شده است»  
این بود مختصری از تعالیم بهداشتی اسلام که به آن اهمیت فوق العاده‌ای داده شده است، که در دیگر ادیان سراغ نداریم، و این همه را هزار و چهارصد سال و اندی پیش گفته است که بشر امروزه به راز و رمز آن تا حدوی پی برده است و دانشمندان و کارشناسان علوم آزمایشگاهی و غیره را متحیر کرده، و به اعجاز علمی و جاودانگی و حقانیت قرآن مجید و اسلام پی برده‌اند.

پس بهداشت از نظر اسلام از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است.  
و این همه دستورات بهداشتی رحمت بودن اسلام و پیامبر اسلام ﷺ را برای ما ثابت می‌نماید.

### علاج با حرام

علامه ابن قیم به حواله امام بخاری از حضرت عبدالله بن مسعود رضی الله عنه آورده است: «همانا خداوند شفای (امراض) شما را در آنچه که بر شما حرام شده، قرار نداده است.» (۲)  
اشیای حرام بویژه شراب اثرات منفی زبانبار زیادی بر مغز انسانی دارند بهمین منظور در اسلام شراب ام الخبائث «اساس پلیدیها» نامیده شده است. بقراط جایی که در مورد امراض مزمن و حاد بحث کرده می‌گوید: «ضرر شراب بر انسان شدید است» چون زود بالا رفته و اثر می‌نماید، و همزمان با این اثر، اخلاط موجود در بدن به طرف مغز بالا رفته، و برای ذهن زیان بار می‌گردد» (۳)

### مُردار خواری

علم میکروب شناسی و آزمایشگاهی در قرن بیستم به این امر پی برده است که در بینی و دهان و حلقوم و دستگاه هاضمه و جلد، انواع میکروبها، وجود دارد که بدون اینکه ضرر داشته باشند بطور طبیعی رشد می‌کنند حتی در افراد سالم مفید هم می‌باشند جز در حالات خاصی مثل مرض و مرگ زیان بار می‌گردند، آنگاه گردش خون متوقف شده و میکروبها شروع به رشد کرده و در محیط فاقد اکسیژن تکثیر شده و در ظرف چند ساعت به اغلب اعضای بدن سرایت می‌کنند. بهمین خاطر کمترین ضرر خوردن خودمُرده، مسمومیت دستگاه گوارش است. (۴)

### خون

خون و ترشحات غدد لنفاوی با بیشترین وسیله و راه انتقال

«وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ»  
«وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»

\*\*\*\*\*  
\*\*\*  
\*

۱- الطب النبوی، ابن قیم جوزیه، ص: ۱۹۹، ط ۱۶ نوامبر ۱۹۵۷م، مصر، القاهرة، دار احیاء الکتب العربیة  
۲- الطب النبوی، ابن قیم جوزیه، ص: ۱۲۳، ط ۱۶ نوامبر ۱۹۵۷م، مصر، القاهرة، دار احیاء الکتب العربیة  
۳- منبع سابق  
۴- من علم الطب القرآنی، عدنان شریف، ص: ۲۱۳  
۵- سوره مائده، جزء ۶، آیه: ۳  
۶- منبع سابق