



## Historical and typological analysis of the great prophet's life in improving the health status and maintaining the health of the Islamic society

yavari sartaqhti, mohammad javad <sup>a\*</sup>

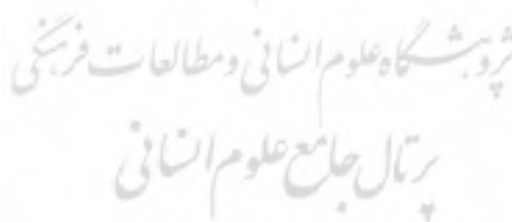
<sup>a</sup> Assistant Professor of the Department of History, Bagheral Uloom University, Qom javadyavari@yahoo.com

### KEYWORDS

Health, hygiene, illness, typology of hygiene and Prophet's life.

### ABSTRACT

One of the neglected axes in historical research is the investigation of the quality of public and personal hygiene and hygiene of the people in the Arabian Peninsula. Understanding the current situation and the role of the Messenger of God in changing this situation is one of the things that has been less discussed. According to historical evidence, during the mission of the Messenger of God, the condition of disease and pollution in this geographical area was such that people suffered from it, but after the mission, we see a change in the behavior of Muslims and an improvement in their health status, and this is due to the rich culture of Islam and the pursuits of the Messenger. was god. Based on this, by citing historical and hadith sources, this research has analyzed this question, how and with what actions the Messenger of God was able to change and improve the unfavorable situation. The main finding of the research is that based on the importance of people's health, religion has a plan for human health and to improve the health status, the Messenger of God has presented the health model of Islam in various ways and the result was that few people became ill and personal and public hygiene became a public culture.



\* Corresponding author.

E-mail address: javadyavari@yahoo.com

DOR: 10.22034/rtmr.2024.2022201.1056

Received: 2023/12/16 ; Received in revised form: 2024/1/17 ; Accepted: 2024/2/7

Article type: Research Paper

©Author





## گونه شناسی و تحلیل تاریخی سیره پیامبر اعظم (ص) در بهبود وضعیت بهداشتی و حفظ سلامت جامعه اسلامی

محمدجواد یاورى سرتختى الف\*

الف استادیار گروه تاریخ دانشگاه باقرالعلوم ع، قم

واژگان کلیدی	چکیده
بهداشت، نظافت بیماری، گونه شناسی سیره بهداشتی و سیره پیامبر اعظم (ص).	از جمله محورهای مغفول در پژوهش‌های تاریخی، بررسی وضعیت کیفی بهداشت و نظافت عمومی و فردی مردم در جزیره العرب است. فهم وضعیت موجود و نقش رسول خدا (ص) در تغییر این وضعیت نیز از اموری است که کمتر به آن پرداخته شده است. طبق شواهد تاریخی، هنگام بعثت رسول خدا (ص) وضعیت بیماری و آلودگی در این محدوده جغرافیایی چنان بوده که مردم از آن رنج می‌بردند، اما بعد از بعثت شاهد تغییر رفتار در مسلمانان و بهبود وضعیت بهداشتی آنان هستیم و این امر مدیون فرهنگ غنی اسلام و پیگیری‌های رسول خدا (ص) بود. بر همین اساس با استناد به منابع تاریخی و حدیثی در این پژوهش به واکاوی این پرسش، پرداخته شده است که رسول خدا (ص) چگونه و با چه اقداماتی توانست به تغییر و بهبود وضعیت نامطلوب اقدام کند. یافته اصلی پژوهش این است که بر پایه اهمیت سلامت مردم، دین برای سلامت بشر برنامه داشته و برای بهبود وضعیت بهداشتی، رسول خدا (ص) با نقش هدایت‌گرانه در گونه‌های مختلف به ارائه الگوی بهداشتی اسلام پرداخته است و نتیجه آن گردید که کمتر کسی به بیماری دچار گشته و نظافت فردی و عمومی به یک فرهنگ عمومی تبدیل گردید.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۹/۲۵	
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۱۸	

### مقدمه

طبق شواهد تاریخی، مردم جزیره العرب از وضعیت بهداشتی مناسبی برخوردار نبودند. به عبارت دیگر، عرب قبل از اسلام به‌ویژه مشرکان و کفار، از نظر بهداشت و کیفیت تغذیه و خوراک، وضع اسفباری داشتند. می‌توان گفت، دلیل عمده این وضعیت، ضعف فرهنگ و کم‌اهمیت بودن بهداشت و نظافت بود؛ زیرا مردم باارزش معنوی و تأثیر بهداشت در سلامت جسم و روح آگاه نبودند. نتیجه این نگاه و نگرش، شیوع بیماری و نهادینه شدن فرهنگ بی‌مبالاتی به سلامت فرد و جامعه بود. این آسیب‌ها تا آنجا بود که مردم آب‌های آلوده را خورده، دندان برخی از مردمان زرد شده یا برخی افراد بر اثر بیماری از دنیا رفتند. حال این پرسش مهم مطرح می‌گردد که در برابر این وضعیت چه کسی مسئولیت دارد؟ چگونه باید از این بحران عبور کرد تا زندگی بشر نجات یابد؟ به عبارت دیگر، باید بررسی گردد که دین اسلام و رسول خدا (ص) در مواجهه با این وضعیت چه اقداماتی انجام داده و تأثیر آن چگونه ارزیابی می‌گردد؟ سیره رسول خدا (ص) در بهداشت چگونه بود و سیره ایشان چه

\* نویسنده مسئول؛

تأثیراتی را در میان مسلمانان داشت؟

درباره سیره بهداشتی رسول خدا (ص) تنها کار صورت گرفته، مقاله‌ای تخصصی با عنوان: بهداشت فردی در سیره نبوی (ص) از امیرعلی حسن لو است که در مجله حبل‌المتین منتشر شده است. این مقاله در مقام بیان اهمیت بهداشت در اسلام بوده و ناظر مباحث تاریخی قبل و بعد از اسلام و سیره نبوی نیست و نتوانسته است ترسیم دقیقی از وضعیت موجود و نقش آن حضرت ارائه کند؛ بنابراین، درباره وضعیت بهداشتی در جزیره العرب و نقش هدایت‌گری دین اسلام و سیره رسول خدا (ص) تاکنون کاری کامل و منسجم و دقیق صورت نگرفته است و این پژوهش به صورت مستقل درصدد است تا به واکاوی وضعیت بهداشتی در قبل از اسلام و گونه‌شناسی سیره آن حضرت در مواجهه با بهداشت و نظافت بپردازد و تحلیلی تاریخی از آن ارائه کند و مهم‌ترین نتایج آن را برای مخاطبان عرضه کند.

برای پاسخ به این پرسش‌های مهم، از روش توصیفی و تحلیلی استفاده شده است. در این روش، ابتدا گزاره‌های تاریخی پیرامون وضعیت موجود استخراج می‌گردد و در گام بعد، اقدامات و سیره رسول خدا (ص) به‌عنوان یک الگو در مواجهه با وضعیت موجود و ارائه راهکار یا دستورالعمل‌های لازم برای مدیریت بحران بهداشتی و رسیدن به وضع مطلوب، موردبررسی قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، در ساحت تبیین جایگاه و اهمیت بهداشت، اهتمام آن حضرت به نظافت و تبیین محورهای آن و حتی ارائه پیش‌گیری و درمان از دیگر محورهایی است که باید به آن پرداخت.

#### ۱. مفهوم شناسی

##### ۱-۱. بهداشت

در متون عربی از اصطلاحات مختلفی برای اشاره به نظافت و بهداشت به‌کاررفته است. یکی از آن‌ها، "الصِحَّة" است. چنان‌که در تعریف آن آمده است: «الصِّحَّةُ - [صَحَّ]: یعنی آن‌چه که ویژه بهداشت باشد؛ «لِدَاعِ صِحَّةٍ»: برای ضرورت بهداشت؛ «الْحَجْرُ الصَّحِيَّ»: قرنطینه، اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از سرایت بیماری.» (افرام بستانی، ۱۳۷۵، ص ۵۴۹) البته گاهی به معنای سلامت نیز آمده است. (آزادی، الماء، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۷۵۳)

در زبان فارسی، بهداشت به معنای نیکو داشتن، نگهداری تندرستی و حفظ صحت است. بهداشت از منظر بهداشت جهانی، عبارت است از ایجاد کامل تندرستی بدنی، روانی، اجتماعی و فقدان هر نوع ناتوانی جسمانی و به عبارت دیگر، داشتن علوم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها و طولانی کردن عمر و بالا بردن سطح سلامت و توانایی بشر است. البته باید توجه داشت که صرف نداشتن بیماری جسمی به معنی سالم بودن نیست؛ بلکه در نگاه سازمان جهانی بهداشت، سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی روانی و اجتماعی؛ پس هر که بیماری جسمی ندارد، دلیل سلامت او نیست؛ بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار باشد.

بهداشت گاهی متناظر به جسم است و گاهی متناظر به روح یا روان است. چنان‌که رسول خدا (ص) فرمود: «مسافرت کنید تا سالم بمانید.» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۴۵) در تعریف بهداشت روان می‌توان گفت: «بهداشت روان یا سلامت روان به معنی سلامت هیجانی و روان‌شناختی است؛ به‌گونه‌ای که فرد بتواند در کمال آرامش درونی از تفکر و توانایی‌های خود استفاده کند و با حضور در جامعه عملکرد مناسبی داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره خود را برآورده سازد. افرادی که دارای سلامت روانی هستند به‌طور معمول بر مشکلات زندگی پیروز می‌شوند و دارای خانواده‌ای آرام و مناسب هستند و می‌توانند به‌تنهایی صاحب یک زندگی مستقل باشند.

##### ۱-۲. طهارت

در متون دینی مراد از طهارت، وضو یا غسل است. به‌عنوان نمونه، افزون بر آیات که در آیه ۶ سوره مائده به معنای غسل آمده است، (مائده: ۶) در احادیث متعددی از جمله روایتی از رسول خدا (ص) با صراحت به آن اشاره شده است. (مفید، ۱۴۱۳ الف) (ص ۶۰) گاهی در قرآن واژه طیب نیز استفاده شده است. در موارد استعمال شده، طیب در مقابل خبیث و ناظر به

حلال و پاکیزه بودن در مقابل خبث و نجاست است. (مائده: ۸۷ و ۸۸).

### ۱-۳. نظافت

در تعریف نظافت و نظیف آمده است: «نَظْفٌ وَ النَّظَافَةُ یعنی پاکی؛ وَ النَّظَافَةُ: مصدر التَّنْظِيفِ وَ الفعل اللازم از آن نَظَفَ الشَّيْءُ، بالضم، نَظَافَةً، فهو نَظِيفٌ: حَسَنٌ وَ بَهْوٌ؛ وَ نَظَفَهُ يُنْظِفُهُ تَنْظِيفًا أَيْ نَقَاهُ. وَ فِي الْحَدِيثِ: أَنْ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۹، ص ۳۳۶). النَّظِيفُ - ج نَظَافٍ: پاک و تمیز. تَنْظَفُ - تَنْظَفًا [نَظَفَ] الشَّيْءُ: آن چیز پاک و تمیز شد، - الرَّجُلُ: آن مرد به پاکیزگی تظاهر کرد، از بدبویها پاک و مُنَزَّه شد. نَظَفَ - تَنْظِيفًا [نَظَفَ] الشَّيْءُ: آن چیز را پاک و تمیز کرد (همان). نیز آمده است: «نَظَفَ: الشَّيْءُ (يُنْظَفُ) (نَظَافَةً) نَقَى مِنَ الْوَسَخِ وَ الدَّنَسِ. نَظَافَتٌ یعنی پاکی از چرک و آلودگی» (فیومی، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۶۱۲).

### ۲. وضعیت بهداشت قبل از اسلام

#### ۱-۲. وضعیت بهداشت در جزیره العرب

عرب قبل از اسلام، از نظر بهداشت و کیفیت تغذیه و خوراک، وضع اسفباری داشت. برخی از اعراب در میان باغها دستشویی و قضای حاجت می کردند. (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۶، ص ۲۸۶) خوردن خون، گوشت درندگان و خزندگان و حتی گوشت انسان نیز در بین آنان رواج داشت. (جاحظ، ۱۹۸۸، ص ۲۹۹، ج ۳۰۰) چنانکه در اشعار عربی به هجو قبایل با خوراکی های پست، پرداخته و نمایی از فرهنگ تغذیه عرب را به تصویر کشیده اند. (همان، ص ۳۰۰) این گزاره های ادبی بیانگر وضع معیشتی عرب و فقدان بهداشت مطلوب اسلام در گذشته است.

برخی از آثار ادبی سروده هایی دارند که حاکی از این مسئله است که برخی از قبایل عرب از خوردن گوشت سگ چاق خود پرهیز نداشتند. (همان، ۳۰۱) پس از ابلاغ آئین اسلام به تدریج فرهنگ قرآنی و فرامین الهی و نوع رفتار پیامبر هنجارها و آداب و رسوم را دگرگون کرد. وضع عمومی معیشت نیز مشمول این دگرگونی بود.

در برخی آیات قرآن کریم دستوراتی شرعی وجود دارد که مردم را به رعایت نکاتی بهداشتی در امر تغذیه سفارش می کند. آنجا که قرآن کریم می فرماید: «مردار، خون و گوشت خوک و آنچه جز به نام خداوند ذبح شده باشد و مرده با خفگی و مرده با ضربه و مرده با افتادن از بلندی و مرده از شاخ زدن حیوان دیگر و آنچه درندگان نیم خور کرده باشند - جز آن را که (تا زنده است) ذبح کرده اید - و آنچه بر روی سنگ های مقدس (برای بتها) قربانی شود و آنچه با تیرهای بخت آزمایی قسمت کنید، - خوردن گوشت همه اینها - بر شما حرام و آنها - همه - گناه است؛ امروز کافران از دین شما نومید شدند؛ پس از ایشان نهراسید و از من بهراسید! امروز دینتان را کامل و نعمتم را بر شما تمام کردم و اسلام را - به عنوان - آیین شما پسندیدم؛ پس هر که در قحطی و گرسنگی ناگزیر - از خوردن گوشت حرام - شود بی آنکه گراینده به گناه باشد، بی گمان خداوند آمرزنده ای بخشاینده است» (مائده: ۳).

امام باقر (ع) در تفسیر آیه مبارکه که خداوند می فرماید: مردار، خون و گوشت خوک بر شما حرام شده است، فرمود: مردار، خون و گوشت خوک که معروف است و اما آنچه برای غیر خدا کشته شود، حیوانی است که برای بتها قربانی شود؛

۱؛ و اما الْمُتَخَنِقَةُ: آن است که مجوس را عادت بر این بود که حیوان سربریده نمی خوردند و مردار می خوردند و گاو و گوسفند را خفه می کردند و چون خفه می شد و می مرد آن را می خوردند؛

۲؛ و معنای الْمُتَرَدِّيةُ: این که مجوس چشم های حیوان را می بستند و از پشت بامش می افکندند و چون به این ترتیب می مرد آن را می خوردند؛

۳؛ و معنای النَّطِیحَةُ: این که گوسفندها را شاخ به شاخ هم می انداختند و چون یکی در این میان می مرد آن را می خوردند؛

۴؛ و معنای مَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ: این که آنچه را که گاو و شیرشان می کشت می خوردند و خداوند حرامش کرد؛

۵؛ و معنای مَا ذُبِحَ عَلَى النَّصَبِ: اینکه مجوس برای آتشکده ها قربانی می کردند و قریش هم که درخت و سنگ می پرستیدند

برای آن دو قربانی می‌کردند؛

۶؛ و معنای وَ أَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ: این است که شتری را می‌کشند و آن را ده بخش می‌کردند.

علامه طباطبائی در شرح و تفسیر این آیه می‌نویسد: «نهی از آن چهار چیز و مخصوصاً سه تایی اول یعنی میت، خون و گوشت خوک، تشریحش قبل از سوره انعام و نحل بوده، که در مکه نازل شده‌اند. خداوند در این آیات احکام شرعی را بیان می‌کند؛ و غرض از نهی از خوردن گوشت حیوان‌هایی که بر روی سنگ نُصَب ذبح می‌شود، این است که جامعه مسلمانان سنت جاهلیت را در بین خود باب نکنند؛ آری مردم جاهلی در اطراف کعبه سنگ‌هایی نُصَب می‌کردند و آن‌ها را مقدس شمرده و حیوانات خود را بر روی آن سنگ‌ها سر می‌بردند و این یکی از سنت‌های وثنیت بوده است. عرب در دوران جاهلیت گوشت چهارپایان و سایر حیوانات از قبیل موش و قورباغه را می‌خورد، چهارپایان را هم به هر نحوی که کشته می‌شد، می‌خورد، چه این که سرش را بریده باشند، چه اینکه خفه‌اش کرده باشند یا طوری دیگر مرده باشد، که در آیه با عنوان‌های "منخنقه" و "موقوذه" و "متردیه" و "نطیحه" و نیم خورده درندگان از آن‌ها یاد شده است و وقتی مورد اعتراض واقع می‌شدند، می‌گفتند: چطور شد که آن چه خود شما می‌کشید، حلال است و آنچه خدا می‌کشد، حرام است.» (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۵، ص ۲۰۰-۱۶۴)

امیرمؤمنان علی (ع) نیز درباره وضعیت بهداشتی و سبک‌زندگی مردم عرب جزیره العرب در خطبه‌ای فرمود: «همانا خدا محمد (ص) را برانگیخت تا مردمان را بترساند و فرمان خدا را چنان که باید، رساند. آن هنگام شما ای مردم عرب! بدترین آیین را برگزیده بودید و در بدترین سرای خزیده و زندگی می‌کردید. منزلگاه شما سنگستانهای ناهموار، هم‌نشین شما مارهای زهردار، آب‌های نوشیدنی شما تیره و ناگوار، خوراک‌هایتان گلو آزار بود. خون یکدیگر را ریخته، از خویشاوند بریده و گریزان بودید» (نهج‌البلاغه، خطبه: ۲۶، ص ۶۸)

ابن ابی‌الحدید در شرح این جملات می‌نویسد: «این عبارت‌ها می‌تواند حقیقی و گویای شرح حقیقت زندگی و بدبختی و فقر مردم باشد و مقصود او از گفتن: خون یکدیگر را ریخته، از خویشاوند بریده و گریزان بودید»، حملات و جنگ‌هایی بود که در زمان جاهلیت انجام داده بودند.» (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۲۰-۱۹) هاشمی خوبی نیز در شرح نویسدن آب کدر و تیره می‌نویسد: «بیشتر آب اعراب از ناودان و چاه بود و منشأ آن‌ها آب باران است که بر دره‌های باتلاقی و بیابان‌های نمکی فرود می‌آید.» (هاشمی خوبی، ۱۴۰۰، ج ۳، ص ۳۶۴) در گزارشی از ابن‌رُسته نیز ساکنان پیشین یثرب به دلیل شیوع نوعی بیماری از بین رفته بودند. (ابن‌رسته، بی تا ص ۵۹).

طبرسی نقل می‌کند: «روایت شده که مردم جاهلیت را رسم بر این بود که وقتی شتر را نحر می‌کردند، خون آن را به دیوار کعبه می‌مالیدند، پس وقتی مسلمانان به حج رفتند می‌خواستند همین رسم جاهلیت را انجام دهند، آیه ۳۷ سوره حج نازل شد.» (طبرسی، ۱۴۱۲، ج ۳، ص ۲۷۲)

۲-۲. بیماری در مدینه

هنگامی که رسول خدا (ص) و سایر مسلمانان مکه به مدینه هجرت کردند، بسیاری از مهاجران پس از استقرار بر اثر وبا به شدت بیمار شدند، به گونه‌ای که به دلیل ناتوانی مفرط ناشی از درد و تب، نمازهای خود را نشسته خواندند. (ابن هشام، بی تا ج ۱، ص ۵۹۰) بنابر گزارشی از امیر مؤمنان علی (ع)، من و دیگر مهاجران وقتی به مدینه آمدیم از میوه‌های آن خوردیم و از آن‌ها بیمار شدیم. (ابن حنبل، بی تا ج ۱، ص ۱۱۷؛ طبری، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۴۲۴) بنابر روایت عایشه، هنگامی که رسول خدا (ص) و سایر مسلمانان مکه به مدینه هجرت کردند، آب‌وهوای شهر مدینه ناسالم بود و برای مهاجران به این شهر سازگار نبود و مبتلابه تب شدید شدند؛ از این رو جمعی از مهاجران از آن جمله ابوبکر، بلال حبشی و عامر بن فهیره که در یک‌خانه زندگی می‌کردند، مبتلابه تب شدند؛ چون به عیادت ایشان رفت، آنان با سرودن اشعاری، خود را در آستانه مرگ دانستند: هر فردی مورد استقبال خانواده‌اش قرار می‌گیرد و مرگ از بند صندل به وی نزدیک‌تر است.» (ابن هشام، بی تا ج ۱، ص ۵۸۸)

مالک بن انس در ادامه این روایت می‌نویسد: «عایشه گفت: نزد رسول خدا (ص) رفتم و او ایشان را آگاه کردم. آن حضرت دست به دعا برداشت و از خداوند خواست تا مدینه را همچون مکه و حتی بیشتر از آن موردعلاقه مهاجران قرار دهد و بیماری و تب را از آن دور گرداند. (مالک، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۸۹۱؛ بخاری، ۱۴۰۱، ج ۲، ص ۲۲۵) همچنین گفته شده که ایشان دعایی را به عایشه آموخت تا در هنگام بیماری با خداوند مناجات کند. (عسقلانی، بی‌تا، ج ۷، ص ۲۰۵) در گزارشی از مقریزی نیز، با دعای پیامبر اکرم (ص) مریضی تب از مدینه برداشته شد.» (مقریزی، ۱۴۲۰، ج ۴، ص ۳۹۵)

اثر بیماری تب در مدینه چنان بوده است که در گزارشی از ابن حجر عسقلانی (م ۸۵۲ ق)، شخصی بر اثر تب مدینه مرده است. (عسقلانی، ۱۴۱۵، ج ۸، ص ۲۹۱) در مدینه و نجد گاهی مرگ‌هایی بر اثر طاعون (مالک، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۸۹۶) یا وبا نیز رخ می‌داد. (طبری، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۱۴۵) در گزارشی، برخی اعضای هیئت‌های قبایل که برای ملاقات با رسول خدا به مدینه می‌آمدند، دچار بیماری می‌شدند. به‌عنوان نمونه، زید الخلیل که از قبیله طیّ به مدینه آمده بود، بیمار گردید. وی در سفری در سال دهم به نجد رفت و با خوردن چشمه آبی به نام قرده، دوباره تب او بازگشت و مرد. (همان) در گزارشی به نقل از انس بن مالک آمده است: «گروهی از عُکَل و عُرْنَه اسلام آورده و در مسجد و صُفه ساکن شدند. آنان از تب و بیماری مدینه به پیامبر اکرم (ص) شکایت کردند. آن حضرت نیز آنان را به منطقه دیگری فرستاد. آنان نیز به حره (اطراف مدینه) رفتند. (ابن حنبل، بی‌تا، ج ۳، ص ۱۶۳)

در عمره‌القضا به سال هفتم هجری نیز پیامبر اکرم (ص) به مکه رفت تا عمره خود را به‌جا آورد، آن حضرت یاران خود را فرمود تا در حال طواف، میان دو رکن را به حال عادی و سه طرف دیگر کعبه را باحالت دویدن و جنباندن شانه‌ها طی کنند تا مشرکان نیرو و یاری آنان را ببینند. ابن عباس گفت: رسول خدا (ص) از بهر رعایت حال و مهلت دادن به مشرکان قریش امر نفرمود که تمام طواف را چنان انجام دهند و چون مشرکان قریش مکه که از بیمار خیز بودن یثرب خبر داشتند، تصور می‌کردند با مسلمانانی رنجور و تباردار مواجه خواهند شد و تب مدینه آنان را ناتوان نکرده است. (ابن سعد، ۱۴۱۸، ج ۲، ص ۹۴؛ ابن عبدالبر، بی‌تا، ص ۲۰۸)

### ۳. جایگاه بهداشت در اسلام

#### ۳-۱. قرآن کریم

در قرآن کریم به مسئله بهداشت و نظافت توجه ویژه شده و برای آن آثار معنوی فراوانی ذکر گردیده است. واژه‌ها و مفاهیمی مانند طیب، طهر و غسل برای اهمیت بهداشت در قرآن و سنت وجود دارد. غسل، به شست‌وشوی ظاهری توجه ویژه و حکمی داشته و برخی مانند طیب و طهر مفهومی فراگیر از ظاهر و باطن دارد.

آب پاک و پاک کننده نجاسات است و قرآن کریم بیان می‌دارد: «ما از آسمان آب پاک و پاک‌کننده را نازل کردیم.» (فرقان: ۴۸) در این آیه اگر کلمه "طَهُوراً" مصدری باشد، به معنای پاک است و اگر وصفی باشد، به معنای پاک کننده است.

در آیات قرآن خداوند ذیل آیه ۲۲۲ سوره بقره در کنار امر به غسل کردن برای زن حائض، به دوست داشتن توبه‌کنندگان و پاکیزگان اشاره کرده و می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (بقره: ۲۲۲). به عبارت دیگر، خداوند پاکیزگان را دوست خود بر شمرده است. در روایتی از رسول خدا (ص) آمده است: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ طَيِّبَ يَحِبُّ الطَّيِّبَ، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ.» (نهج الفصاحه، ۱۳۸۲، ص ۲۹۶؛ زمخشری، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۳۴۰)

از دیگر آیاتی که مسئله طهارت و پاکیزگی در آن مطرح شده است، آیه ۱۰۸ سوره توبه "فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَّطَهَّرُوا وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" است (توبه: ۱۰۸) برخی مفسران بر این باور هستند که این آیه درباره اهل مسجد قبا نازل شده است. (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۱۱۲) طبرسی نیز در شأن نزول این آیه می‌نویسد: «در نقلی، مراد کسانی است که دوست دارند باکمال طهارت به درگاه خداوند مناجات کنند و نیز گفته شده، کسانی که دوست دارند در ازای اعمال نیک از گناه پاک شوند. همچنین به نقلی که از امام باقر (ع) یا امام صادق (ع)، مراد کسانی است که دوست دارند مخرج بول و غائط خود را با آب شست‌وشو کنند.» (طبرسی، ۱۴۱۲، ج ۹، ص ۱۱۱) مؤید این دیدگاه روایتی است که پیامبر اکرم (ص) از اهالی مسجد قبا

پرسید: در تطهیر خود چه می‌کنید؟ زیرا خداوند شما را ستایش کرده است؟ آنان گفتند: گفتند: ما اثر غائط را با آب شست‌وشو می‌دهیم. آن حضرت فرمود: خداوند آیه وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ را بر شما نازل کرده است. (راوندی، ۱۴۰۵، ج ۱، ص ۶۷) در روایتی به نقل از حلبی نیز، امام صادق (ع) نیز درباره این آیه "فِيهِ رِجَالٌ يُحْيُونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا" فرمود: «آنان کسانی هستند که دوست دارند خود را پاکیزه کنند، وضو می‌گیرند تا خود را با آب پاک و تمییز کنند.» (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۱۱۲) همچنین در روایت دیگری از آن حضرت به نقل از ابن‌سنان آمده است: «اگر یکی از ایشان خود را بعد از غائط کردن می‌شست، موردستایش پروردگار قرار می‌گرفت.» (همان)

در تحلیل و بررسی این آیه و نقل‌هایی که در شأن نزول آن مطرح شده است، می‌توان گفت، سیاق آیه ناظر به مسجد قبا در مقابل مسجد ضرار است که مسجد ضرار محل فتنه و مسجد قبا محل عبادت متقیان است؛ بنابراین، طبق سیاق آیه "فِيهِ رِجَالٌ يُحْيُونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ" ناظر به مسائل نظافت و بهداشت نیست، بلکه طبق نقلی از طبرسی و دیدگاه علامه طباطبائی، معنای آیه این است که رسول خدا نباید در مسجد ضرار برای نماز برود. خداوند بیان می‌دارد که مسجد قبا که بر اساس تقوا و پرهیز از خدا از روز اول بنا نهاده شده، سزاوارتر است به این که در آن به نماز بایستی؛ زیرا در آن مسجد رجالی هستند که دوست دارند خود را از گناهان پاک سازند- یا از پلیدی‌ها و آلودگی‌ها ظاهر نمایند و خداوند کسانی را که در صدد پاک کردن خود باشند، دوست می‌دارد و تو باید در میان چنین مردمی به نماز بایستی. (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۹، ص ۳۹۰)

تطهیر و پاک شدن خواه به وسیله شست‌وشو باشد یا غسل، موجب نظافت و مورد رضای خدا است و لفظ «يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ» ارزش بهداشت و پاکیزگی را روشن می‌کند و رعایت بهداشت در قرآن برای جلب دوستی خداوند و رسیدن به ترقی معرفی شده است؛ بنابراین، در آیات الهی، خداوند پاکیزگی را دوست دارد (توبه: ۱۰۸) و پاکیزگی نمایانگر جلوه‌ای از زیبایی‌های خدا است؛ رستگاری یکی از فواید پاکیزگی است و دوری از خباثت از علائم رستگاری است (مائده: ۹۰) همچنین، پاکیزگی ملاک و معیار ارزش‌گذاری اشیاء شمرده شده و چیزهای پاکیزه نماد خوبی دانسته شده است و در مقابل آن، پلیدی‌ها در مقایسه با پاکی، بی‌ارزش هستند. (مائده: ۱۰۰)

بر اساس گزارشی بدون سند، از شیخ صدوق (م ۳۸۱ ق) نقل شده است: «مردم در گذشته برای طهارت، با سه سنگ استنجا می‌کردند. مردی از مسلمانان اهل مدینه غذایی خورد و شکمش روان شد. او با آب استنجا نمود؛ پس خدای تبارک و تعالی درباره او این آیه را فرو فرستاد: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ النَّوَابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهَّرِينَ: همانا خداوند توبه‌کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد.» (بقره: ۲۲۲) پس پیامبر اکرم (ص) آن فرد را فراخواند، اما وی ترسید که مبدا مطلبی درباره او نازل شده باشد که او را عذاب دهد و ناراحت سازد؛ هنگامی که داخل شد رسول خدا (ص) به او فرمود: آیا تو طیّ امروز کاری انجام داده‌ای؟ وی کرد: آری؛ من غذائی خوردم و شکمم روان گشت؛ پس با آب استنجا کردم، رسول خدا (ص) به او فرمود: بشارت باد تو را، همانا خدای تبارک و تعالی درباره تو این آیه را فرو فرستاده است؛ پس تو خود نخستین فرد توبه‌کنندگان و اولین شخص پاکان و پاکیزگان هستی. گفته می‌شود که این مرد براء بن معرور انصاری بوده است.» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۳۰)

در نقد این گزارش می‌توان گفت، این شخص نمی‌تواند براء بن معرور باشد؛ (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۹۲) زیرا وی یک ماه پیش از ورود رسول خدا (ص) به مدینه وفات یافته بود و چون پیامبر اکرم (ص) به مدینه آمد با اصحاب نزد قبر او رفت و بر او نماز خواند؛ همچنین، آیه مزبور از آیات مدنی است.

### ۳-۲. سیره نبوی

تبیین گردید که قرآن برای نظافت و بهداشت اهمیت فراوانی قائل شده است. پیامبر اکرم (ص) نیز در جهت بیان اهمیت و جایگاه نظافت فرمود: «تا هر آن چه در توان دارید، خود را نظیف کنید؛ زیرا خداوند- پایه‌های- اسلام را بر نظافت بنا نهاده است و جز افراد با نظافت وارد بهشت نمی‌شوند.» (بغدادی، ۱۴۱۷، ج ۵، ص ۳۵۱)

نظافت و رعایت بهداشت از جمله کوتاه کردن موی بدن و نظائر آن‌ها در روایات معصومان از اخلاق انبیاء (ص) شمرده است

(کلینی، ۱۴۰۴، ج ۵، ص ۵۶۷، ح ۵۰؛ حرآنی، ۱۴۰۴، ص ۴۴۲). آن حضرت در باب اهمیت نظافت، آنرا نمایی از ایمان دانسته و صاحب ایمان را فردی بهشتی معرفی کرد (ابن حمدون، ۱۹۹۶، ج ۹، ص ۸۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۲۹۱) و درباره بدترین بندگان فرمود: «انسان‌های کثیف و چرکین، بدترین بندگان هستند (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۳۹، ح ۶) و خداوند چرکین و زولیده بودن را دوست ندارد.» (بیهقی، ۱۴۱۰، ج ۵، ص ۱۶۸)

#### ۴. گونه‌های بهداشت در سیره نبوی

در سیره نبوی (ص) گونه‌های مختلفی از رفتارها و سفارش‌های بهداشتی وجود دارد. زینت و آراستگی، بهداشت بدن (دهان و دندان، مسواک کردن، کوتاه کردن ناخن)، بهداشت لباس، بهداشت در تغذیه، بهداشت وسایل زندگی و نظافت منزل و مصرفی و پیش‌گیری و درمان بخش‌هایی از سیره بهداشتی رسول خدا (ص) است که در منابع به آن‌ها اشاره رفته است.

#### ۴-۱. زینت و آراستگی

زیبایی و جمال از صفات ذات مقدس پروردگار است. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۳۸، ح ۱) خداوند، پیامبر اکرم (ص) و مؤمنان را به بهره‌گیری از زینت سفارش کرده است. (اعراف: ۳۲). زینت و آراستگی همواره نیاز بشر بوده و در متون دینی استفاده از آن در عبادت و عبادتگاه نیز مورد توجه و اولویت بوده است. (اعراف: ۳۱). رسول خدا (ص) نیز هنگامی که مردی را با موی سر آشفته، لباس چرک و ظاهری نامناسب دید، به او فرمود: «بهره‌مندی از ظاهری نیکو نیز جزء دین‌داری است.» (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۳۹، ح ۵)

انگشتر پوشیدن، (همان، ص ۴۳۹، ح ۵) شانه کردن مو (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۳۳)، حنا کردن، (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۵۲) عطر و بوی خوش یک روز در میان (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۵۱۱، ح ۱۲) و به‌ویژه در هر جمعه- به سفارش جبرائیل (ع) از امور مربوط به آراستگی رسول خدا (ص) بود. (مکارم، ۱۴۱۲، ص ۴۳، ح ۴۱). ایشان مسلمانان را به استشمام بوی خوش سفارش می‌کرد. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۵۲۴، ح ۱) امام صادق (ع) فرمود: «برای رسول خدا (ع) پارچه‌ای معطر به مشک یا مُشک‌دانی بود که بعد از هر وضویی آن را به دست می‌گرفت و هر وقت که از خانه بیرون می‌رفت، از بوی خوش مشک متوجه می‌گردیدند که رسول خدا (ع) است.» (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۵۱۵، ح ۳) نیز آن حضرت فرمود: «رسول خدا (ص) بیش از آن مقداری که برای خوراک خرج می‌کرد، برای عطر پول می‌داد.» (همان، ج ۶، ص ۵۱۲، ح ۱۸)

نظافت و آراستگی مو در جهت جلوگیری از چرک شدن، شپش و غیر آن از اموری است که اهل بیت (ص) را بر آن می‌داشت تا اصحاب خود را به بهداشت یا تراشیدن موی سر سفارش کنند. (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۲۹) از این‌رو، حفظ و نگهداری آن اولویت داشت. چنان‌که رسول خدا (ص) مسلمانان را در نگهداری موها سفارش کرده و فرمود: «هر کس موی سر بگذارد باید آن را نیکو تربیت و آرایش کند (با شانه کردن و نظیف داشتن) یا این‌که آن را کوتاه کند.» (همان) «موی نیکو از پوشش‌هایی است که خداوند تعالی بر آدمیان پوشانیده و هدیه فرموده است؛ پس آن را عزیز و گرامی بدارید.» (همان)

رسول خدا (ص) سر و محاسن خود را بسیار شانه می‌کرد و همواره- حتی سفرها- شانه خود را همراه داشت و پس از شانه کردن مو، آن را زیر بالش می‌نهاد (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۳۳). ایشان، یاران خود را به پرهیز از آشفتگی و نامرتب بودن مو سفارش و از گذاشتن ریش بلند و کوتاه پرهیز داد و سفارش نمود تا ریش آنان میانه باشد. در نتیجه همگی پایبند شدند. (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۳۰)

کوتاه کردن موی سبیل جهت نظافت (حرآنی، ۱۴۰۴، ص ۱۰۰) نیز نمونه دیگری از بهداشت فردی رسول خدا (ص) بود. آن حضرت فرمود: «مجوس ریش خود را تراشیده و سبیل خود را رها کرده و زیاد می‌کنند، ولی ما سبیل خود را کوتاه کرده و محاسن را- میانه- وامی‌گذاریم.» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۳۰) ایشان سبیل بلند را لانه مخفی شدن شیطان (جمع شدن میکروب) معرفی کرد. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۸۷، ح ۱۱) بنابر خبری از امام صادق (ع)، رسول خدا (ص) فرمود: «کوتاه کردن موی سبیل به‌گونه‌ای که خط لب‌ها آشکار گردد، از سنت است.» (همان، ج ۶)

#### ۴-۲. نظافت پوشاک

یکی از سفارش‌های بهداشتی رسول خدا (ص)، افزون بر سفارش مسلمانان به پوشیدن لباس مناسب در مجالس عمومی (ابن سعد، ۱۴۱۸، ج ۴، ص ۲۵۸؛ ابن اثیر، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۴۳۳) و مرتب و منظم کردن لباس هنگام بیرون رفتن؛ (ابو داود، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۲۶۷؛ ابن مبارک، ۱۴۱۱، ص ۲۴) تأکید بر نظافت و پاکی لباس بود و فرمود: «هر کس که لباس بر تن کرد، باید که آن را نظافت کرده و تمیز نگه دارد.» (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۴۱، ح ۳؛ ابن حیون، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۵۸). بنابراین فرمایش امیر مؤمنان علی (ع)، آن حضرت خطاب به مسلمانان فرمود: «لباس‌های خود را بشوید- تا کثیفی آن برطرف گردد، مراقب موهای خود باشید و مرتب کنید، (مناوی، ۱۴۱۵، ج ۲، ص ۲۴) مراقب خود باشید، خود را زینت دهید و خود را تمیز کنید» (ابن عساکر، ۱۴۱۷، ج ۳۶، ص ۱۲۴؛ سیوطی، ۱۴۰۱، ج ۱، ص ۱۸۴).

رسول خدا (ص) همواره احتیاط می‌کرد تا هنگام تخریب کردن لباسش آلوده به نجاست نگردد. (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۲۲) بنابراین، اهمیت به نظافت و پرهیز از نجاست به‌ویژه در لباس همواره مورد توجه نقش هدایت‌گیرانه آن حضرت بود. از جمله آثار این امر، پرسش‌هایی است که مردم درباره نظافت و نجاست دارند. به‌عنوان نمونه، چندین نفر درباره حکم شرعی ریخته شدن شیر روی لباس می‌پرسند. (ابن ابی‌شیبه، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۹۹) سفارش پیامبر اکرم (ص) به پوشیدن لباس سفید و بیان پاکیزه و نیکوتر بودن آن، (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۴۵، ح ۱؛ ترمذی، ۱۴۰۳، ج ۴، ص ۲۰۳) می‌تواند حکایت از آن باشد که کثیفی لباس سفید زودتر نمایان گشته و باید برای شستن یا تعویض آن اقدام کرد.

#### ۴-۳. نظافت بدن

#### ۴-۳-۱. غسل و شست‌وشوی دست و صورت

افزون بر آن‌که وضو و غسل به‌عنوان یک تکلیف شرعی گونه‌ای از بهداشت و نظافت بدن است، روایاتی نیز بر حق الهی بودن نظافت بدن وجود دارد. از رسول خدا (ص) نقل شده است: یکی از حقوق خداوند بر مسلمانان، آن است که یک روز از هفته را به شست‌وشوی بدن اختصاص دهد (بخاری، ۱۴۰۱، ج ۱، ص ۲۱۶) و در روایت دیگری، یک روز از هفته را به غسل کردن اختصاص دهد. (همان، ج ۱، ص ۲۱۶؛ نسائی، ۱۴۱۱، ج ۳، ص ۹۳).

شست‌وشوی بدن مورد عنایت رسول خدا (ص) و بدن خود را گاهی با آب برخی از چاه‌ها می‌شست (واقدی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۳۴۳؛ بلاذری، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۵۳۵-۵۳۷) و مسلمانان را بر آن نیز سفارش می‌نمود. در گزارشی، برخی از مسلمانان برای برطرف کردن مریضی و تسکین درد، خود را با آب چاه بضاعه در مدینه که متبرک به وضوی پیامبر (ص) از آب آن بود، شست‌وشو می‌دادند و بعد آن شخص با نشاط می‌گشت. (بلاذری، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۵۳۷) باید توجه داشت که غسل یا شست‌وشو باید با آب پاک و پاکیزه باشد. از این‌رو، رسول خدا (ص) مردم را از شستن سر با گل مصری نهی می‌کرد. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۳۸۶، ح ۹) در گزارشی، ایشان بیشتر اوقات سر و صورت خود را با سدر می‌شست. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۵۰۵، ح ۷)

رسول خدا (ص) همواره مسلمانان را نیز به شست‌وشوی بدن سفارش کرده و درباره اثر معنوی آن فرمود: «این بدن‌ها را پاکیزه کنید تا خداوند شما را پاک کند؛ زیرا هیچ بنده‌ای شب را پاک نمی‌گذراند، مگر این‌که فرشته‌ای همراه او باشد و هیچ ساعتی از شب بر او نمی‌گذرد مگر آن‌که آن فرشته می‌گوید: خدایا! بنده خودت را ببخش؛ زیرا او با پاکیزگی شب را به صبح برد.» (طبرانی، ۱۴۱۷، ج ۳، ص ۴۰۲؛ سیوطی، ۱۴۰۱، ج ۲، ص ۱۳۳)

شستن دست‌ها قبل و بعد از غذا، از عادات دائمی رسول خدا (ص) بود. ایشان پس از صرف غذا آن‌چنان به‌دقت دست‌ها را می‌شست که دیگر از بوی غذا در آن‌ها اثری نمی‌ماند. این امر به‌ویژه پس از صرف نان و گوشت، با دقت بیشتری صورت می‌گرفت. سپس با تری باقیمانده در دست‌ها، صورتش را نیز مسح می‌کرد. (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۳۱) ایشان درباره نظافت دست و صورت کودکان نیز فرمود: «دست و دهان اطفال خود را از چربی و بوی گوشت، بشوید.» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۶۹) شستن دست قبل از نوشیدن آب، (سیوطی، ۱۴۰۱، ج ۱، ص ۱۸۴) نظافت انگشتان دست و پا (متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۶، ص ۶۵۵) و شستن دست سه‌بار بعد از بیداری از دیگر سفارش‌های آن حضرت بود. (سیوطی، ۱۴۰۱، ج ۱، ص ۶۹)

امیرمؤمنان علی (ع) و حضرت زهرا (ع) از رسول خدا (ص) درباره شستن دست آلوده به چربی نقل کرده‌اند که فرمود: «کسی که پس از خوردن غذا با دست آلوده و چرب بخوابد، اگر به بیماری دچار شد، هیچ‌کس جز خودش را سرزنش نکند.» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۶؛ ابن ماجه، بی تا ج ۲، ص ۱۰۹۶) نهی ارشادی از دمیدن با دهان در گوشت و پوست گوسفند سلاخی شده و دست‌زدن به گوشت بدون شستن دست به جهت جلوگیری از بیماری‌های واگیردار و حفظ بهداشت، از تذکرات آن حضرت به قصاب‌ها بود. طبق گزارش ابن‌عساکر (م ۵۷۱ ق): «رسول خدا (ص) بر قصابی گذشت که مشغول کندن پوست گوسفندی بود و در آن می‌دمید. آن حضرت خطاب به او فرمود: از ما نیست کسی که بخواهد ما را فریب دهد و دست خود را میان گوشت و پوست کرده تا آن‌ها را از هم جدا کند و دست خود را با آب نشوید.» (ابن‌عساکر، ۱۴۱۷، ج ۳، ص ۵۳، ۱۴۴)

در برخی منابع حدیثی و تاریخی، توصیه‌های بهداشتی پیامبر اکرم (ص) به اهالی مدینه منعکس شده است. در این توصیه‌ها بر پاکیزگی لباس و تن هنگام حضور در محافل و مجالس عمومی به‌ویژه مسجد و هنگام عبادت تأکید بیشتری وجود دارد. طبق نقلی، علت سفارش آن حضرت به غسل روز جمعه آن بود که یکی از اهالی عالیه مدینه در یکی از روزهای گرم سال، پس از کار در نخلستان خرما، در حالی که لباس پشمی بر تن داشت، برای نماز جمعه به مسجد آمد. پیامبر اکرم (ص) متوجه بوی بدن وی گردید و توصیه کرد، روز جمعه که می‌خواهید به مسجد بیایید، غسل کند. (طبرانی، ۱۴۱۵، ج ۶، ص ۳۳۲-۳۳۱)

در روایت دیگری به نقل از ابن‌عباس، مردم مدینه به دلیل پوشیدن لباس پشمی و کار کردن در نخلستان، گرم بودن، ضیق مکان مسجد و کوتاه بودن سقف آن، بسیار عرق می‌کردند. رسول خدا (ص) در روز جمعه که روز بسیار گرمی بود، بیرون رفت (به مسجد رفت و خطبه خواند) (ابن خزیمه، ۱۴۱۲، ج ۳، ص ۱۲۸) و برخی از مردم در حالی که لباس‌های پشمی پوشیده بودند، عرق می‌ریختند و این سبب گردید تا بوی عرق دهند و همدیگر را آزارده کنند. وقتی رسول خدا (ص) متوجه بوی عرق آنان گردید، بالای منبر فرمود: «اگر روز جمعه فرا رسید، غسل کنید و هر یک از شما برای از بین بردن بوی بد عرق، روغن بمالد یا عطر بزند، بهتر است.» (ابن حزم، بی تا ج ۲، ص ۱۱)

امام صادق (ع) نیز با نقل روایتی که مضمون واحدی با روایات قبلی دارد، راجع به علت سفارش رسول خدا (ص) به غسل روز جمعه فرمود: «برخی از- انصار با شتران آب‌کش کار کرده و همچنین در املاک خود جهت آبیاری و غیره در طول هفته کار می‌کردند- که موجب عرق ریختن بسیار آنان می‌گردید و بوی آن بر بدن و لباس می‌ماند- و چون روز جمعه فرا می‌رسید- بدون شستن تن و لباس- در مسجد حاضر می‌شدند و دیگران از بوی ناخوشایند عرق بدن و زیر بغل ایشان در آزار و رنج بودند؛ پس رسول خدا (ص) آنان را به غسل کردن امر فرمود و بدین-گونه سنت بر انجام آن جاری شد.» (ابن بابویه قمی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۱۲؛ طوسی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۳۶۶) طبق گفته ابن‌عباس، براساس سفارش پیامبر اکرم (ص) نتیجه آن گردید که برخی از مردمانی که اهل رعایت نبودند، پایبند به نظافت- و غسل جمعه- شدند. (ابن حزم، بی تا ج ۲، ص ۱۱)

در گزارش دیگری درباره مردم عالیه مدینه به نقل از عائشه آمده است: «مردمان ساکن عالیه مدینه در حالی که چرکی یا خاکی و کثیف بودند- و بوی بد می‌دادند، در نماز جمعه حاضر می‌شدند و اگر بادی می‌وزید بوی آنان دیگران را اذیت می‌کرد، پیامبر اکرم به این امر اشاره کرده و- با عتاب - فرمود: آیا شما غسل نمی‌کنید؟» (نسائی، ۱۴۱۱، ج ۱، ص ۵۲۲).

از مجموع روایات می‌توان دریافت که رسول خدا (ص) در جهت فرهنگی کردن بهداشت و توجه دادن مردم به آن، روز جمعه را عید خوانده و مسلمانان را به نظافت و استفاده از عطر در این روز به‌ویژه در نماز جمعه، سفارش کرده بود، اما گویا برخی از اهالی عالیه مدینه به دلیل ارتباط کمتر با سافله به جهت دوری، از توصیه‌های بهداشتی کمتر با خبر بودند. (اسماعیلی، ۱۴۰۰، ص ۷۴)

#### ۴-۳-۲. بهداشت دهان و دندان

از دیگر امور نظافتی، تمیز کردن دهان با مسواک است؛ زیرا ممکن است بد بویی دهان و دندان موجب اذیت و آزار دیگران گردد. چنان‌که در گزارشی از خُزیمه‌بن ثابت آمده است: «یکی از اهالی عالیه مدینه نزد رسول خدا (ص) آمد تا از ایشان سؤالی

بپرسد. آن حضرت از وی بوی بدی (بوی دهان) استشمام کرد. بویی که آن حضرت و اصحاب از آن ناراحت گردیدند. پس فرمود: هر کس که از این درخت بخورد، ما را اذیت نمی‌کند؛ بلکه خودش اذیت می‌گردد.» (ابن عساکر، ۱۴۱۷، ج ۱۶، ص ۳۵۹) در گزارش دیگری از آن حضرت نقل شده است: «هر که سیر بخورد، نزدیک مسجد ما نیاید.» (متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۴۴۱) ایشان همچنین برخی از اصحاب را به دلیل زردی دندان و مسواک نکردن، ملامت می‌کرد. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۹۵، ج ۹) از دیگر موارد مورد تذکر آن حضرت، گرفتن ناخن با دندان بود. (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۴)

در برخی از روایات، شست‌وشوی دهان یا غرغره کردن آب در دهان و شستن دماغ نیز از سنت‌هایی است که رسول خدا (ص) آن را برای نظافت دهان و بینی مسلمانان قرار داد. (طوسی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۷۹) آن حضرت فرمود: «هرگاه از خواب بیدار شدید سه‌بار استنشاق کنید تا آلودگی‌های بینی زوده شود.» (سیوطی، ۱۴۰۱، ج ۱، ص ۶۹)

مسواک کردن نیز یکی از سنت‌های انبیاء (ص) شمرده شده است. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۹۵، ج ۲-۱) از این رو، رسول خدا (ص) ضمن بیان جایگاه و اهمیت مسواک در بهداشت دهان و دندان، (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۶۰) خود نیز مقید به آن بوده و حتی برای هر نماز مسواک می‌کرد، (متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۹، ص ۱۹۰) شب‌ها آن را کنار خود قرار می‌داد (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۴۴۵، ج ۱۳) و در اهمیت آن فرمود: «جبرئیل (ع) همواره من را به مسواک کردن توصیه می‌کرد تا جایی که ترسیدم دندان‌هایم - از بسیاری مسواک - نازک شده یا بیفتد.» (همان، ج ۶، ص ۴۹۵، ج ۳، ص ۴۹۶، ج ۸) «آن قدر به مسواک کردن سفارش شدم که ترس آن داشتم بر من واجب گردد.» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۳۹) همچنین فرمود: «اگر مسواک کردن بر امت بسیار مشقت‌آور نبود، آنان را به مسواک در هنگام هر وضو برای نماز امر می‌کردم.» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۵۵) ابن ابی شیبه، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۹۵)

رسول خدا (ص) مسئله بهداشت دهان و دندان را به امور معنوی گره زده و برای فرهنگی کردن آن، ارزش معنوی آن را نیز بیان کرده و فرمود: «مسواک زدن، موجب پاکیزگی دهان و جلب خشنودی پروردگار است.» (ابن ابی شیبه، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۹۵؛ برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۶۲) ایشان درباره جایگاه معنوی مسواک زدن فرمود: «مسواک کردن از نظافت و نضافت نمایی از ایمان است و صاحب ایمان فردی بهشتی است.» (ابن حمدون، ۱۹۹۶، ج ۹، ص ۸۵) آن حضرت همچنین درباره اهمیت نظافت دندان و دهان فرمود: «راه قرآن را پاکیزه دارید. گفته شد: یا رسول الله (ص) راه قرآن چیست؟ فرمود: دهان. پرسیده شد با چه چیزی؟ ایشان فرمود: با مسواک کردن.» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۵۵۸)

در بررسی این روایت، ابن منظور می‌نویسد: «دهان‌هایتان را پاک کنید که این‌ها راه تلاوت قرآن است، یعنی آن‌ها را از بیهودگی، فحاشی، غیبت، سخن‌چینی و دروغ و مانند آن و از خوردن حرام و پلیدی حفظ کنید و دهان را به تطهیر در نجاسات و ناخالصی برانگیزید.» (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۹، ص ۳۳۶)

خلال کردن (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۳۷۶، ج ۱) و مسواک کردن قبل از هر نمازی با چوب «آراک» که استفاده از آن با توصیه جبرئیل امین (ع) بود، از سیره مستمره رسول خدا (ص) بود. (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۳۹) در برخی گزارش‌ها، آن حضرت در یک شب چندین مرتبه مسواک می‌کرد (ابن ابی شیبه، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۹۶) که از آن جمله، بین هر دو رکعت از نماز شب بود. (مناوی، ۱۴۱۵، ج ۵، ص ۲۸۵). بنابر نقل امام باقر (ع)، یکی از وصایای رسول خدا (ص) به امیر مؤمنان علی (ع) آن بود که برای هر نماز مسواک کن. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۹۶، ج ۱۰) التزام ایشان چنان بود که در سفرها نیز مسواک را همراه خود می‌برد. (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۳۵)

افزون بر مسواک با چوب آراک و خلال کردن، بنابر فرمایش امام صادق (ع)، رسول خدا (ص) به جز برگ نخل و چوب نی (استخوان)، با هر چیزی دندان خود را نظافت می‌کرد. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۳۷۷، ج ۱۰) بنابر نقل دیگری، آن حضرت اصحاب را از خلال کردن با چوب انار، آس و نی نهی می‌کرد. چراکه این‌ها رگ آکله را تحریک می‌کنند. (همان، ج ۱۱)

رسول خدا (ص) مسلمانان را به تمیز کردن لثه‌ها از غذا و مسواک زدن دندان سفارش کرد و فرمود: «با بوی بد دهان بر من وارد نشوید.» (متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۶، ص ۶۵۵) آثار سفارش به مسواک چنان بود که مسلمانان تصور می‌کردند که

درباره آن آیه‌ای نازل شده است. (ابن ابی شیبه، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۹۶) بنابر گزارشی، عباد بن صامت و تعدادی از اصحاب رسول خدا (ص) هنگام راه رفتن، روی گوش خویش مسواکی قرار داده بودند. (همان)

۴-۳-۳. بهداشت مو و ناخن

بنابر روایات منقول، معصومان ضمن تقید بر استفاده از نوره، آن را موجب طهارت و پاکیزگی (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۵۰۵، ج ۳-۱) از اخلاق انبیاء برشمرده‌اند. (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۳۱). یکی از امور نظافتی در سیره نبوی (ص)، کوتاه کردن ناخن هر هفته و کوتاه کردن مو، (همان، ج ۱، ص ۱۲۸) مرتب کردن مو با شانه است. (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۶۹) امام صادق (ع)، کوتاه کردن ناخن را جزو سنت معرفی کرده است. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۳۲۶، ج ۲). البته در باب کوتاه کردن ناخن، پیامبر اکرم (ص) زن‌ها را استثنا کرد و بلندی بخشی از ناخن آنان را- به شرط نظافت، موجب فزونی جمال شمرد. (همان، ج ۶، ص ۴۹۲-۴۹۱، ج ۱۵).

رسول خدا (ص) فرمود: «پنج کار مطابق فطرت است؛ ناخن گرفتن، کوتاه کردن موی سبیل، تراشیدن موی زیر بغل، تراشیدن ناحیه شرمگاه و ختنه کردن.» (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۸۸) آن حضرت فرمود: «کسی که موی شرمگاهش را نتراشد، ناخن و سبیل خود را کوتاه نکند، از ما نیست.» (ابن حنبل، بی‌تا ج ۵، ص ۴۱۰) نیز در روایت دیگری آمده است: «موی سبیل، شرمگاه و زیر بغل را دراز نکنید؛ زیرا که شیطان (میکروب و آلودگی) آن‌جا را مخفیگاه خود قرار می‌دهد.» (ابن بابویه، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۵۱۹). امام صادق (ع) فرمود: «رسول خدا (ص) در هر روز جمعه موهای زائد بدن خویش را می‌زدود.» (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۵۰۷، ج ۱۴). ایشان در ایام سفر حج به‌ویژه در آخرین حج خویش، اصحاب را به تراشیدن موی زیر بغل و شرمگاه سفارش کرد. (همان، ج ۴، ص ۲۴۹، ج ۷). آن حضرت برای مردان تا چهل روز و برای زنان تا بیست روز، تأخیر در زدودن مو را جایز نمی‌دانست. (همان، ج ۶، ص ۵۰۶، ج ۱۱).

بنابر روایت امام صادق (ع)، زدودن موهای زائد زیر بغل نیز از سنت‌های پیامبر اکرم (ص) بوده است. تأثیر هدایت‌گری آن حضرت نیز چنان بود که در میان شیعیان نسبت به این سنت پایبندی دیده می‌گردد. در روایتی از ابن ابی‌یعفور آمده است: «ما در مدینه بودیم و میان من و زراره بر سر افضل بودن کردن موی زیر بغل یا تراشیدن آن اختلاف افتاد. من قائل به تراشیدن بودم و زراره قائل به افضل بودن کردن مو بود. ما به محضر امام رسیدیم درحالی که ایشان در حمام خانه خویش زیر بغل‌های خود را نوره مالیده بود. پس از طرح اختلاف، به زراره گفتم: عمل امام برای کفایت نمی‌کند؟ زراره گفت: شاید این عمل مخصوص آن حضرت باشد و برای غیر او جایز نیست. امام پرسید درباره چه چیزی بحث دارید؟ من ماجرا را توضیح دادم. امام جانب من (ابن ابی‌یعفور) را گرفت و فرمود: تراشیدن بر طبق سنت است و از کندن بهتر است و ازاله با نوره نیز از تراشیدن افضل است.» (همان، ج ۴، ص ۳۲۷، ج ۶، ص ۵۰۸، ج ۵).

بعد از کوتاه کردن مو و ناخن، استحباب و سنت بودن دفن آن‌ها نیز در سیره نبوی (ص) مطرح شده است. در این گزارش به سنت بودن دفن خون نیز برای جلوگیری از آلوده کردن محیط زیست و جلوگیری از بیماری‌های ناشی از آن، اشاره شده است. (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۲۸).

۴-۴. بهداشت تغذیه

تمیزی ظروف و ساده بودن آن‌ها برای پاک کردن، امری بود که مورد توجه آن حضرت قرار گرفته است. ایشان، مردم را در استفاده از ظروف مصری نهی می‌کرد. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۳۸۶، ج ۹). امام صادق (ع) فرمود: «رسول خدا (ص) دوست داشت در ظرف‌های که از شام برایش هدیه آورده بودند، آب بخورد و فرمود: آن‌ها نظیف‌ترین ظرف‌ها هستند.» (همان، ج ۶، ص ۳۸۶-۳۸۵، ج ۸).

تأکید و سفارش مسلمانان به نظافت و بهداشت ظروف به‌ویژه در زمان آلودگی آن توسط حیوانات نیز مورد اهتمام رسول خدا (ص) بود. ایشان درباره شستن ظرفی که توسط سگ لیسیده شده بود، فرمود: «ظروف یا کاسه‌های خود را هنگامی که سگ آن را لیسیده باشد، با هفت مرتبه شستن پاکیزه کنید و در تطهیر، سزاوارتر به شستن با خاک است.» (ابن حنبل، بی‌تا ج ۲، ص ۴۲۷).

## ۴-۴. نظافت منزل و مکان‌های عمومی

از دیگر امور مورد عنایت رسول خدا (ص) در امر نظافت، توجه به نظافت محل زندگی است. چنان‌که فرمود: «تمیزی و راحتی (آسایش) خانه، جارو کردن آن است.» (ابن حیون، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۵۸). نیز درباره پاکی محیط اطراف خانه فرمود: «حیات یا جلو خانه‌های خویش را جارو کرده (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۶۲۴؛ سیوطی، ۱۴۰۱، ج ۲، ص ۱۳۳) و پاکیزه سازید.» (زمخشری، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۳۴۰؛ همو، ۱۹۶۰، ص ۵۳۵). آن حضرت درباره دفع بهداشتی زباله نیز فرمود: «پارچه آلوده را در خانه نگهداری نکنید؛ زیرا جایگاه و منزل‌گاه پلیدی و آلودگی است. (سیوطی، ۱۴۰۱، ج ۱، ص ۴۹). هنگام شب زباله‌ها را در منزل نگه ندارید و در روز آن‌ها را بیرون ببرید؛ زیرا زباله جایگاه شیطان (آلودگی) است.» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۵). رسول خدا (ص) درباره نظافت محل نگهداری گوسفندان نیز فرمود: «جایگاه و محل نگهداری گوسفند و آنچه از دماغش می‌ریزد، پاک کنید.» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۸۴۱؛ کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۵۴۴، ح ۳)

مسجد محل عبادت بوده و هنگام ورود به آن نیز باید تمیز و آراسته بود. آن‌جا که قرآن کریم می‌فرماید: «یا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ» (اعراف: ۳۱) از این رو، سفارش رسول خدا (ص) به مردم آن بود تا نظیف و تمیز وارد مسجد شده و حرمت آن را نگهدارند. در حدیثی از امیرمؤمنان علی (ع) آن حضرت مردم را از خلط انداختن در مساجد نهی کرد. (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۵). در روایت دیگری، رسول خدا (ص) فرمود: «همانا مسجد از انداختن بلغمی که از گلو برآید، در خود جمع و منقبض گردد، همان‌گونه که پوست به واسطه آتش منقبض و در خود جمع شود.» (سید رضی، ۱۴۲۲، ص ۲۰۲-۲۰۱؛ ابن اثیر، ۱۳۶۷، ج ۲، ص ۳۲۰). سید رضی (م ۴۰۶ ق) در شرح منع ایشان از انداختن خلط یا بلغم سینه یا آب دهان در مسجد می‌نویسد: «این سخن دو تفسیر دارد. یا مراد ایشان آن است که باید حرمت مسجد را نگهداشت و مشاهده آلودگی در مسجد زشت و زننده است و یا آن‌که اهل مسجد از دیدن آب دهان یا خلط سینه دچار اشمئزاز می‌گردند.» (سید رضی، ۱۴۲۲، ص ۲۰۲-۲۰۱)

رسول خدا (ص) ضمن سفارش مردم به جارو کردن مسجد، (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۲۳۳). درباره ارزش معنوی آن فرمود: «هر کس مسجدی را جارو کند، خداوند برای او ثواب آزاد کردن یک بنده را می‌نویسد.» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۵۷). طبق گزارشی، شخصی در مسجد نبوی مقیم و خادم بود و نظافت آن را انجام می‌داد. (ابن حنبل، بی‌تا ج ۲، ص ۳۵۳، ج ۳، ص ۱۵۰). به نظر می‌رسد، اهتمام آن حضرت به نظافت مساجد و سفارش به آن سبب گردیده تا کسانی مسئولیت نظافت مسجد را بر عهده بگیرند.

توجه به نظافت دیگر مکان‌های عمومی برای جلوگیری از شیوع آلودگی و کثیف شدن محیط زیست و حفظ سلامت عمومی به‌ویژه در محل توقف مردم یا آب‌های شرب، از دیگر وجوه سیره بهداشتی رسول خدا (ص) بود. ایشان خطاب به مسلمانان فرمود: «کسی که در توقفگاه‌های مسافران قضای حاجت کند، ملعون است. (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۲۹۲، ح ۱۱). در گزارشی به نقل از امیرمؤمنان علی (ع): «رسول خدا (ص) ضمن آن‌که ادرار کردن در کنار نهرهای جاری و زیر درختان مثم (زیلعی، ۱۴۱۵، ج ۶، ص ۲۱۱). را مکروه دانست، (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۵۵۷) مردم را نیز از این‌که نزدیک چاه آب آشامیدنی، یا کنار نهر آب آشامیدنی، یا زیر درخت میوه‌دار، قضای حاجت کنند، منع کرد.» (طوسی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۳۵۳). در روایت دیگری به نقل از جابر بن عبدالله (ابن ماجه، بی‌تا ج ۱، ص ۱۱۹). و امیرمؤمنان علی (ع) (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۶۴). که ناظر به علت پرهیز از آلوده کردن محیط است، آمده است: «رسول خدا (ص) فرمود: از قضای حاجت در راه‌ها پرهیز کنید؛ زیرا راه‌ها، پناه‌گاه و محل زندگی حیوانات است.» نیز در روایت دیگری از امام باقر (ع) به نقل از آن حضرت درباره علت عدم قضای حاجت در زیر درختان آمده است: «درختان میوه و نخل هنگامی که در زمان بار برداشتن هستند، مورد انس و آرامش انسان هستند و فرشتگان در آن‌جا حضور دارند.» (ابن بابویه، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۲۷۸).

شیخ مفید ذیل روایات نهی از تخلی در زیر درختان و مکان‌های عمومی می‌نویسد: «تخلی یا قضای حاجت در کنار نهر آب جایز نیست؛ چون مردم از آن‌ها برای آشامیدن و نظافت استفاده می‌کنند، هر کار دیگری هم که باعث آزار و اذیت مردم گردد،

انجام دادن آن در کنار رودها جایز نیست. تخیلی در وسط راه هم جایز نیست به همان دلیلی که گفتیم، یعنی آزار و اذیت شدن مردم» (مفید، ۱۴۱۳ (ب) ص ۴۱). بنابراین، اگر مناظ یا ملاک حرمت یا کراهت اذیت شدن مردم باشد، حکم به هر چیزی که باعث تأدی گردد، تسری می‌یابد. قول مشهور در نزد فقهای امامیه درباره آلوده کردن مکان‌های عمومی کراهت بوده و بلکه ادعای اجماع بر آن شده است.

##### ۵. پیش‌گیری و درمان

یکی از اقدامات پیش‌گیرانه سیره نبوی (ص) در جهت صحت بدن، حجامت بود و از آن برای مقابله با هر دردی بهره می‌برد. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۲، ص ۱۱۹). بنابر نقل انس بن مالک، زمانی فردی به نام ابوطیبه پیامبر اکرم (ص) را حجامت کرد. آن حضرت دستور داد دو پیمانه طعام به او داده و در خراج نیز به او تخفیف دهند. سپس فرمود: «همانا حجامت، از برترین درمان‌ها است.» (شافعی، بی تا ص ۱۹۱؛ بخاری، ۱۴۰۱، ج ۷، ص ۱۵) ایشان بعد از حجامت، زمانی که حرارت بر بدن ایشان مستولی می‌گردید، برای برطرف کردن آن با آب سرد خود را شست‌وشو می‌داد. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۱۲۲)

رسول خدا (ص) مسلمانان را به استفاده از روغن برای سلامت جسم سفارش می‌کرد. آن حضرت درباره روغن رازقی یا زنبق فرمود: «برای بدن هیچ چیز بهتر از روغن زنبق یعنی رازقی نیست.» (کلینی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۵۲۳، ح ۱) ایشان اگرچه همواره به بدن خود روغن کنجد می‌مالید، (همان، ص ۵۲۴، ح ۲) اما برای تسکین سردرد نیز، از روغن کنجد بهره می‌گرفت. (همان، ح ۱) استفاده از نمک برای تسکین درد ناشی از نیش عقرب نیز، از سفارش‌های پیامبر اکرم (ص) بود. (همان، ص ۳۲۷، ح ۱۰-۹) نیز برای درمان سوختگی پا بر اثر ریگ‌های سوزان، از خُرفه استفاده می‌کرد و آن را سبزی پربرکتی می‌دانست. (همان، ح ۲) همچنین خوردن عسل و گندُر را همراه با تلاوت قرآن را موجب زوال بَلغم می‌شمرد. (همان، ص ۳۳۲، ح ۴)

روزه نیز از جمله عبادت‌هایی است که در روایات از آن با عنوان زمینه‌ساز سلامتی یاد شده است. چنان‌که رسول خدا (ص) فرمود: «روزه بگیرد تا سالم بماند.» (ابن حیون، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۳۴۲) نیز فرمود: «معدده، خانه تمام درد یا بیماری‌ها و امساک و پرهیز، در رأس دارو یا درمان‌ها است؛ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۲۹۰) پس چیزی بخورید که با شما سازگار باشد.» (مستغفری، ۱۳۸۵، ص ۱۹) در روایت دیگری از ایشان آمده است: «معدده، حوض بدن است و رگ‌ها به آن پیوسته‌اند؛ پس هرگاه معدده سالم باشد، رگ‌ها سلامتی صادر می‌کنند و هرگاه معدده بیمار باشد، رگ‌ها بیماری صادر می‌کنند.» (متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۱۰، ص ۳۸؛ بیهقی، ۱۴۱۰، ج ۵، ص ۶۶)

زیاده روی در خوردن و آشامیدن از جمله زمینه‌ها یا عواملی است که بر روح و جسم انسان تأثیرات زیان‌باری دارد. بر اساس روایتی از رسول خدا (ص)، پرخوری قلب را می‌میراند. (فتال نیشابوری، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۴۵۷) آن حضرت خطاب به مسلمانان درباره آثار پرخوری فرمود: «از پرخوری بپرهیزید که بدن را فاسد می‌کند و بیماری به بار می‌آورد و از عبادت بازمی‌دارد.» (راوندی، ۱۴۰۷، ص ۷۴)

نشستن زیر آفتاب به دلیل تأثیرات اشعه آن بر سلامت لباس و پوست و بدن، از اموری است که رسول خدا درباره آن فرمود: «از نشستن زیر آفتاب بپرهیزید؛ زیرا رنگ صورت را تغییر، لباس را فرسوده، بدن را - با عرق کردن - بد بو و بیماری پنهان را آشکار می‌کند.» (صالحی شامی، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۱۳۹)

افزون بر پیش‌گیری، درمان بیماری برای حفظ صحت و سلامت عمومی جامعه نیز مورد تأکید رسول خدا (ص) بود. به‌عنوان نمونه، آن حضرت فرمود: «خود را مداوا کنید؛ زیرا خدای عزیز دردی را نازل نفرمود مگر این‌که برای آن شفایی - و دارویی - فرو فرستاد.» (حمیری، ۱۴۱۳، ص ۱۱۰) آن حضرت گاهی به برخی مواد غذایی مانند شیر یا نمک به‌عنوان دارو برای درمان یا پیشگیری اشاره کرده‌اند؛ آن‌جا که فرمود: «ای علی! آ، از و پایان غذای تو نمک باشد؛ زیرا نمک شفای هفتاد درد است.» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۲) ایشان، درمان با چیز ناپاک را نهی کرده و فرمود: «خداوند متعال درد و درمان را فرو فرستاد و برای هر دردی درمانی قرار داد؛ سپس خود را درمان کنید؛ ولی با حرام - و نجس - درمان نکنید.» (ابوداود، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۲۲۳)

## نتیجه‌گیری

در بررسی وضعیت تاریخی بهداشت فردی و اجتماعی در عصر نبوی، نتیجه آن گردید که قبل از اسلام مردم به دلیل ضعف فرهنگی و وضعیت جغرافیای زیست‌محیطی، با مفاهیم ارزشی نظافت و آثار آن بر زندگی آگاهی نداشته و در نتیجه انواعی از بیماری‌ها در میان آنان رواج داشت و مردم بخش سفلی مدینه با نام مردمانی که دارای تب و عفونت هستند، شناخته می‌شدند. رسول خدا (ص) با استفاده از ظرفیت وحی الهی، ضمن آن‌که به‌عنوان فردی عامل به اموری بهداشتی شهرت داشت، به تبیین جایگاه و نقش بهداشت و نظافت در صحت و سلامت روح و جسم مسلمانان پرداخت. تأثیر این فعالیت تا آن‌جا بود که امر بهداشت به یک فرهنگی عمومی تبدیل گردید. این نظافت تنها منحصر به جسم نبود، بلکه آن حضرت افزون بر طرح پیش‌گیری و درمان، به بهداشت زیست محیط زندگی و تغذیه نیز اهتمام ورزید.

## فهرست منابع

## قرآن کریم

- ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید، شرح نهج البلاغه، قم، مکتبۃ آیة‌الله العظمی المرعشی النجفی، چاپ اول، ۱۴۰۴ ق.
- ابن ابی‌شیبہ، عبدالله بن محمد، المصنف، تحقیق سعید اللحام، بیروت، دارالفکر، الطبعة الأولى، ۱۴۰۹ ق.
- ابن اثیر، مبارک بن محمد، النهایة فی غریب الحدیث و الأثر، قم، اسماعیلیان، چاپ چهارم، ۱۳۶۷ ش.
- ابن اثیر، علی بن محمد، أسد الغابة فی معرفة الصحابة، بیروت، دارالفکر، الطبعة الاولى، ۱۴۰۹ ق.
- ابن ادريس شافعی، محمد، مسند، بیروت، دارالکتب العلمیه، الطبعة الاولى، بی‌تا.
- ابن بابویه قمی، محمد بن علی، الخصال، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۶۲ ش.
- ابن بابویه قمی، محمد بن علی، علل الشرایع، قم، داوری، چاپ اول، ۱۳۸۵ ش.
- ابن بابویه قمی، محمد بن علی، عیون اخبار الرضا (ع)، تهران، جهان، چاپ اول، ۱۳۷۸ ق.
- ابن بابویه قمی، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم، ۱۴۰۴ ق.
- ابن حجر عسقلانی، احمد بن علی، الإصابة فی تمييز الصحابة، تحقیق عادل احمد عبدالموجود، بیروت، دارالکتب العلمیه، الطبعة الأولى، ۱۴۱۵ ق.
- ابن حجر عسقلانی، احمد بن علی، فتح الباری بشرح صحیح البخاری، بیروت، دارالمعرفة، الطبعة الثانية، بی‌تا.
- ابن حزم، علی بن احمد، المحلی، تحقیق احمد محمد شاکر، بیروت، دارالفکر، بی‌تا.
- ابن حمدون، محمد بن حسن، التذکره، بیروت، دار صادر، الطبعة الأولى، ۱۹۹۶ م.
- ابن حنبل، احمد، مسند، دارصادر، بیروت، چاپ اول، بی‌تا.
- ابن حیون مغربی، نعمان بن محمد، دعائم الاسلام، قم، مؤسسه آل‌البیت (ص)، چاپ دوم، ۱۳۸۵ ق.
- ابن خزیمه، محمد بن اسحاق، الصحیح، بیروت، المکتب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۲ ق.
- ابن رسته، احمد بن عمر، الاعلاق النفیسه، بیروت، دارصادر، چاپ اول، بی‌تا.
- ابن سعد، محمد، الطبقات الکبری، بیروت، دارالکتب العلمیه، الطبعة الثانية، ۱۴۱۸ ق.
- ابن شعبه حرآنی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول (ص)، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم، ۱۴۰۴ ق.

- ابن عبدالبر، یوسف بن عبدالله، الدرر فی اختصار المغازی و السیر، نرم افزار مکتبه اهل البیت(ص)، بی‌جا، بی‌تا.
- ابن عساکر، علی بن حسن بن هبة الله، تاریخ مدینه دمشق، بیروت، دارالفکر، الطبعة الأولى، ۱۴۱۷ق.
- ابن ماجه قزوینی، محمد بن یزید، السنن الکبری، بیروت، دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، الطبعة الأولى، بی‌تا.
- ابن مبارک، عبدالله، السنن، بیروت، دارالکتب العلمیة، الطبعة الأولى، ۱۴۱۱ق.
- ابن منظور، محمد بن مکرّم، لسان العرب، بیروت، دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، الطبعة الثالثة، ۱۴۱۴ق.
- ابن هشام، محمد بن عبدالملک، السیرة النبویة(ص)، بیروت، دارالمعرفة، الطبعة الاولى، بی‌تا.
- ابوداود سجستانی، سلیمان بن اشعث، السنن، بیروت، دارالفکر، الطبعة الأولى، ۱۴۱۰ق.
- أزدي، عبدالله بن محمد، الماء، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، چاپ اول، ۱۳۸۷ش.
- اسماعیلی، مهران، ساختار اجتماعی یثرب در بنیان مدینه النبی(ص)، تهران، سمت، چاپ اول، ۱۴۰۰ش.
- افرام بستانی، فؤاد، فرهنگ ابجدی، تهران، انتشارات اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۵ش.
- بخاری، محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح، بیروت، دارالفکر، الطبعة الاولى، ۱۴۰۱ق.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، قم، دارالکتب الاسلامیة، چاپ دوم، ۱۳۷۱ق.
- بلاذری، احمد بن یحیی بن جابر، انساب الأشراف، تحقیق سهیل زکار و ریاض زرکلی، بیروت، دارالفکر، الطبعة الأولى، ۱۴۱۷ق.
- بیهقی، احمد بن حسین، شعب الایمان، بیروت، دارالکتب العلمیة، الطبعة الاولى، ۱۴۱۰ق.
- پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحة، تهران، دنیای دانش، چاپ چهارم، ۱۳۸۲ش.
- ترمذی، محمد بن عیسی، السنن، بیروت، دارالفکر، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.
- جاحظ، عمرو بن بحر، البخلاء، بیروت، دار و مکتبه الهلال، چاپ اول، ۱۹۸۸م.
- حمیری، عبدالله بن جعفر، قرب الاسناد، قم، مؤسسه آل البیت(ص)، چاپ اول، ۱۴۱۳ق.
- خطیب بغدادی، احمد بن علی، تاریخ بغداد، بیروت، دارالکتب العلمیة، چاپ اول، ۱۴۱۷ق.
- زمخشری، محمود بن عمر، أساس البلاغة، قاهره، دار ومطابع الشعب، ۱۹۶۰م.
- زمخشری، محمود بن عمر، الفائق فی غریب الحدیث، بیروت، دارالکتب العلمیة، الطبعة الأولى، ۱۴۱۷ق.
- زیلعی، جمال الدین، تخریج الأحادیث والآثار، الرياض، دار ابن خزیمه، چاپ اول، ۱۴۱۴ق.
- زیلعی، جمال الدین، نصب الراية، قاهره، دارالحدیث، چاپ اول، ۱۴۱۵ق.
- سید رضی، محمد بن حسین موسوی، نهج البلاغه، نسخه صبحی صالح، قم، هجرت، چاپ اول، ۱۴۱۴ق.
- سیوطی، جلال الدین، الجامع الصغیر، بیروت، دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، چاپ اول، ۱۴۰۱ق.
- سید رضی، محمد بن حسین، المجازات النبویة، قم، دارالحدیث، چاپ اول، ۱۴۲۲ق.
- صالحی شامی، محمد بن یوسف، سبل الهدی والرشاد، بیروت، دارالکتب العلمیة، چاپ اول، ۱۴۱۴ق.
- طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ق.
- طبرانی، سلیمان بن احمد، المعجم الاوسط، قاهره، دار الحرمین للطباعة و النشر و التوزیع، الطبعة الاولى، ۱۴۱۵ق.

- طبرانی، سلیمان بن أحمد، مسند الشاميين، بيروت، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثانية، ۱۴۱۷ق.
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، شریف رضی، چاپ چهارم، ۱۴۱۲ق.
- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البيان، بيروت، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، الطبعة الاولى، ۱۴۱۵ق.
- طبری، محمد بن جریر، تاریخ الامم و الملوك، تحقیق محمد ابوالفضل ابراهیم، بيروت، دارالتراث العربی، الطبعة الثانية، ۱۳۸۷ق.
- طوسی، محمد بن حسن، تهذیب الاحکام، تهران، دارالکتب الإسلامیة، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.
- عیاشی، محمد بن مسعود، التفسیر، تهران، المطبعة العلمیة، چاپ اول، ۱۳۸۰ق.
- فتال نیشابوری، محمد بن احمد، روضة الواعظین و بصیرة المتعظین، قم، الرضی، چاپ اول، ۱۳۷۵ش.
- فیومی، احمد بن محمد، المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير، قم، موسسه دار الهجرة، چاپ دوم، ۱۴۱۴ق.
- قطب‌الدین راوندی، فقه القرآن، قم، آیت الله مرعشی نجفی، چاپ دوم، ۱۴۰۵ق.
- قطب‌الدین راوندی، الدعوات، قم، مدرسه امام مهدی، چاپ دوم، ۱۴۰۷ق.
- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چاپ چهارم، دارالکتب الإسلامیة، تهران، ۱۴۰۴ق.
- مالک بن انس، المؤطا، قاهر، اوقاف، چاپ اول، ۱۴۱۴ق.
- متقی هندی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بيروت، مؤسسة الرسالة، چاپ اول، ۱۴۰۹ق.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار(ص)، بيروت، دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.
- مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی(ص)، نجف، مکتبه الحیدریة، چاپ اول، ۱۳۸۵ق.
- مفید، محمد بن محمد بن نعمان، الامالی، قم، کنگره شیخ مفید، چاپ اول، (الف) ۱۴۱۳ق.
- مفید، محمد بن محمد بن نعمان، المقنعه، قم، کنگره شیخ مفید، چاپ اول، (ب) ۱۴۱۳ق.
- مقریزی، احمد بن علی، إمتاع الأسماع، بيروت، دارالکتب العلمیة، الطبعة الأولى، ۱۴۲۰ق.
- ملاعلی قاری، الأسرار المرفوعة فی الأخبار الموضوعة، بيروت، مکتب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۰۶ق.
- مناوی، محمد عبدالرؤف، فیض القدير شرح الجامع الصغير، بيروت، دارالکتب العلمیة، الطبعة الأولى، ۱۴۱۵ق.
- نسائی، احمد بن شعيب، السنن الكبرى، بيروت، دارالکتب العلمیة، چاپ اول، ۱۴۱۱ق.
- واقدی، محمد بن عمر، المغاری، بيروت، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، الطبعة الثالثة، ۱۴۰۹ق.
- هاشمی خویی، میرزا حبیب‌الله، منهاج البراعة فی شرح نهج البلاغة، تهران، مکتبه الإسلامیة، چاپ چهارم، ۱۴۰۰ق.