



پیوند بهداشت و عبادات در قرآن و روایات

نویسنده: شهاب الدین وحیدی مهرجردی

استادیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی دانشگاه آیت الله حائری میبد

طلوع بهداشت

چکیده

در اسلام پاکیزگی پیش شرط پذیرش بسیاری از عبادات به شمار رفته است. در بسیاری موارد نیز پاکیزگی به عنوان یک عمل عبادی و مستحب قلمداد شده است. این پاکیزگی و طهارت را می توان از دو جنبه فردی و اجتماعی مورد بررسی قرار داد. بنابراین می توان از پیوند عبادات و بهداشت فردی و اجتماعی سخن گفت. به گونه ای که بر اساس قرآن و روایات می توان یکی از مأموریت های پیامبر (ص) بهداشت و پاکیزگی و نظافت لباس، بدن، خوراک و سایر ابعاد زندگی انسان بوده است. تا جایی که اسلام در حد یک قاعده کلی، نظافت را از ایمان می داند. این موضوع در ارتباط با نماز، غسل و ... کاملاً مشهود است. در این مقاله برآنیم تا با استمداد از قرآن و روایات پیوند بهداشت فردی و اجتماعی با عبادات را جويا شویم. می توان گفت، در قرآن مقصود از این مفاهیم بهداشت ظاهری و باطنی است. برخی آیات بیان کرده اند که انسان از غذاهای سالم استفاده شود و یا اینکه از مومنین خواسته هنگام مستی به نماز نزدیک نشوند و نیز از خوردن گوشت مردار بپرهیزند، چراکه مردار غذای ناسالم و غیر بهداشتی به شمار می رود. در روایات اسلامی تاکید فراوانی بر نظافت و ارتباط آن با ایمان شده است. مثلاً جمله مشهور پیامبر اکرم (ص) که می فرماید: «نظافت (و بهداشت) قسمتی از ایمان است»؛ این نشان می دهد که ایمان انسان بدون رعایت مسایل بهداشتی کامل نمی شود. توجه به انواع غسل های واجب و استحبابی و وضو نیز در زندگی عبادی، اهمیت نظافت را در اسلام نشان می دهد. پس نظافت عنصر اساسی بهداشت است و بدون رعایت آن نمی توان از سلامتی برخوردار بود. از این رو، یک فرد نمی تواند در عین مؤمن بودن، به اصول نظافت بی اعتنایی کند.

واژه های کلیدی: بهداشت فردی، بهداشت اجتماعی، عبادت، قرآن کریم.

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال پانزدهم

شماره: دوم

خرداد و تیر ۱۳۹۵

شماره مسلسل: ۵۶

تاریخ وصول: ۱۳۹۴/۹/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۲/۱۱



مقدمه

پیش از هر چیز باید گفت بهداشت عبارت از مجموعه ای از اقدامات ایجابی و سلبی است که به تندرستی و سلامت روان و تن کمک می‌کند. وقتی از بهداشت صحبت می‌شود، منظور از آن، صرفاً رعایت نظافت و پاکیزگی نیست؛ بلکه هرآنچه در سلامتی جسم و روان دخالت دارد، جزئی از بهداشت محسوب می‌گردد، چراکه اموری؛ چون تغذیه، خواب، استراحت، پوشش، شادابی، کار، رفاه، آسایش، روابط اجتماعی، فراخی فکر و باورهای دینی نیز در بهداشت فرد و جامعه نقش بارزی دارند. هر کس با مراعات بهداشت قادر است از لحاظ جسمانی، روانی و اجتماعی در وضع مناسبی قرار گرفته و وظیفه ای را که نسبت به خود و افراد خانواده و جامعه خود دارد به خوبی ادا کند. رعایت بهداشت فردی و اجتماعی در اسلام مطلوب و بسیار مورد توجه است.

قرآن کریم در زمینه بهداشت در پوشش، تغذیه، بدن و سایر امور زندگی انسان به وضوح سخن گفته و آن را از مطالبات و در حد تکالیف شرعی مطرح کرده است (بقره، ۶۰ و ۲۱۹ و مائده، ۹۱). راجع به این رویکرد، ده‌ها آیه در قرآن هست که به روشنی در برخی از امور رعایت بهداشت را لازم می‌داند. به همین جهت، در سیره نبوی نیز اهتمام جدی در تمام امور به بهداشت دیده می‌شود (۲). گاهی حضرت از مردم با تاکید و سفارش درخواست رعایت بهداشت را کرده و آن‌را به عنوان نماد مسلمانی و جزئی از ایمان به خداوند و در درون معرفت الهی جای داده است (۳). در سیره نبوی توجه به بهداشت در تغذیه و پوشش و محیط زندگی، به عنوان برنامه دائمی رعایت شده و یکی از راه‌های ترقی معنوی انسان مطرح است (۴). در مقاله حاضر علاوه بر توجه به رویکرد قرآن به بهداشت،

نمونه‌هایی از رفتار و سیره نبوی در رعایت بهداشت از جمله در تغذیه و لباس و آراستگی ظاهری و توجه به سلامتی جسمی تبیین شده است.

امروزه مسئله بهداشت از موضوعات مهم جوامع انسانی است؛ اگرچه در گذشته نیز زندگی انسان بی بهره از بهداشت و پاکیزگی نبوده؛ پیامبر رحمت (ص) در نقطه ای از جهان به رسالت الهی مأمور شد که در باره مظاهر تمدنی و مسائل بهداشتی و علم سابقه نداشت؛ کتاب و دینی که پیامبر برای جهانیان از سوی خداوند آورد، برخوردار از محتوای غنی در فرهنگ و مسائل مربوط به هدایت انسان و نجات او از جهالت بود. آن حضرت به فرهنگ سازی در تمام زمینه‌های حیات معقول جهت ترقی به سعادت مطلوب پرداخت، اگر گفته شود بخش قابل توجه از فرامین الهی در کتاب او (قرآن) مربوط به اصلاح زندگی و امور حیات مادی انسان هست، سخنی دور از حقیقت نیست. اساساً قرآن کتاب هدایت و اصلاح انسان در حیات دنیا است، از این روی تعالی و سعادت مطلوب در آخرت به شرط اکتساب شایستگی در دنیا است.

طهارت و پاکیزگی در اسلام شرط مقدمی در تمام جنبه‌های عبادی می‌باشد (حج، ۲۶ و مدثر، ۴). می‌توان ادعا کرد که عنوان یکی از مأموریت‌های پیامبر (ص) بهداشت و پاکیزگی و نظافت لباس، بدن، خوراک و سایر ابعاد زندگی انسان بوده، که در قرآن و سنت او منعکس شده و در ترویج و مقبولیت دین او تأثیر شایسته داشته است (توبه، ۱۰۸). پیامبر اکرم در توجه به بهداشت و رعایت آن الگو است و سیره نمایان و قابل تاسی دارد. در این مقاله به گوشه‌هایی از این بعد از زندگی پاکیزه آن حضرت جهت اقتباس و پیروی اشاره می‌شود.



اهمیت بهداشت در اسلام

بهداشت در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد. با رعایت اصول بهداشت، سلامتی تن و روان تأمین می‌گردد. جامعه‌ای که به بهداشت اهمیت ندهد، نمی‌تواند روی آسایش و سلامتی را ببیند. به بیان دیگر تفریح، آرامش و سلامتی مردم عمدتاً حاصل رعایت بهداشت است و بدون رعایت آن حیات فردی و اجتماعی با خطرات و زیان‌های جدی روبرو می‌شود. سلامتی نیز عبارتست از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت، شخص سالم کسی است که علاوه بر سلامت جسم از سلامت روان نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی و روحی در آسایش باشد.

دین اسلام آداب رسوم آنان و فرهنگشان را دگرگون و تعالی بخشید. امیرمؤمنان (ع) وضع فرهنگی و معیشتی عرب را قبل و بعد از اسلام مقایسه و تأثیر نبوت و کتاب آسمانی را در تمام ابعاد زندگی عرب تبیین نموده و می‌فرماید: «عرب قبل از اسلام در پست‌ترین معیشت و زندگی قرار داشت و فاقد معرفت و تشخیص بود؛ بهترین غذای آنان خرما بود که به آسانی تحصیل نمی‌شد، فاقد زراعت و کشاورزی، به ویژه در مکه شرایط سخت‌تری نسبت به یثرب حاکم بود؛ و آغاز دعوت پیامبر اکرم (ص) در مکه و دعوتش از مکیان بود که با مقاومت سرسخت قریش و قبایل دیگر مواجه گردید.» (۵). احمد امین مصری که خود عرب است، درباره وضعیت معیشتی اعراب قبل از اسلام چنین می‌نویسد: «... گوشت آن‌ها را با یک مختصر طبخی ساده می‌خوردند ... و نیز سوسمار و موش صحرایی و پشم شتر را هنگام تنگ‌دستی می‌خوردند ... و هنگام اضطراب، آب و عصاره موادی را که در شکم حیوانات است می‌خوردند. از خوردن هیچ

جانوری هر چه باشد، خودداری نمی‌کردند» (۴). اما 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 (۶).

بنابراین نخستین تفاوت فاحش انسان‌های جاهلی با انسان‌هایی که پیامبر ساخته بود در وضع بهداشت و سلامت جسمانی آن‌ها بود. پیامبر اسلام به ارتقاء وضع بهداشت جسمانی می‌اندیشید. در تواریخ آمده که مقوقس حدود یازده نوع هدیه برای پیامبر فرستاد که خصوصیات آن در تاریخ اسلام ثبت است. از جمله یک طیب هم خدمت پیامبر فرستاد تا بیماران مسلمان را معالجه کند. پیامبر هدایا را قبول کرد، ولی طیب را نپذیرفت و فرمود: ما مردمی هستیم که تا گرسنه نشویم غذا نمی‌خوریم، و قبل از سیر شدن دست از طعام بر می‌داریم، و این امر برای سلامت و بهداشت ما کافی است (۷). این سخن، دانشمند انگلیسی «مستر داز» را به شگفتی واداشت تا جایی که گفت:

این سخن که ما قومی هستیم که تا گرسنه نشدیم نمی‌خوریم و چون خوردیم سیر نشده از غذا دست برمی‌داریم، اساس و پایه‌ای است که علم بهداشت بر آن بنیان گذارده شده و پزشکان امروز با تمام مهارتی که دارند نمی‌توانند سخنی گرانباتر از این سخن بگویند.

این چنین بود که تمام سخنان و احکام او اساس بهداشت بود و او بیماری‌های روحی و عصبی و عضوی را با راههای مختلف درمان می‌کرد که از جمله آن‌ها اقدامات پیشگیرانه بود مانند دستور روزه داری و پرهیز از همبستر شدن با زنان در حال حیض و تحریم خوردن میته و خون و گوشت خوک و شراب و مانند آن‌ها که با بیانی متناسب با فهم مردم مطرح می‌کرد و مثلاً



می‌بینیم آن حضرت با سخنان بسیاری به بهداشت تغذیه می‌پردازد و خواص اقسام گوناگونی از میوه‌ها و سبزی‌ها و حبوبات و گوشت‌ها و غیر آن‌ها را بیان می‌کند حتی از ذکر فوائد انواع عطرها و نوشیدنی‌ها و یا ضررهایی که از استعمال نادرست آن‌ها به وجود می‌آید، فرو گذار نمی‌کند و آثاری را که بر استفاده درست از این اشیا مترتب می‌شود، خاطر نشان می‌سازد آثاری که باعث سلامت و رشد جسم در انجام وظایف حیاتی و روحی می‌گردد (۴).

بنابراین می‌توان گفت توصیه‌های حضرت رسول درباره رعایت نظافت (۲، ۳) و نیز استفاده از برخی میوه‌ها (۸) و غذاهای پاکیزه (بقره، ۶۰ و مائده، ۹۱) و همچنین پرهیز دادن مسلمانان از استفاده از برخی چیزها مثل شراب (بقره، ۲۱۹ و مائده، ۹۱)، گوشت مرده (بقره، ۱۷۳ و نحل، ۱۱۵)، و ... و نیز دستور به ذبح حیوانات حلال گوشت، تحول شگرفی در وضعیت بهداشت مسلمانان ایجاد کرد و به دنبال آن، باعث جلوگیری و کاهش بسیاری از بیماری‌هایی شد که امروزه برای جوامع بشری شناخته شده است. البته عمده احکام شریعتی اسلام نیز به این مهم کمک کرد که به عنوان مثال می‌توان به وضو، روزه، غسل‌های واجب و مستحب و ... اشاره کرد. چنان که پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید:

«خیری در زندگی نیست مگر با صحت» (۴).

عبادت و بهداشت فردی

در قرآن کریم به مسئله بهداشت توجه ویژه شده و برای آن آثار معنوی فراوانی ذکر گردیده است. واژه‌ها و مفاهیمی که در قرآن برای اهمیت بهداشت می‌توان یافت، واژه‌هایی مانند: طیب، طهر و غسل است. واژه ای چون غسل، به شستشوی ظاهری توجه ویژه و حکمی داشته و برخی مانند: طیب و طهر مفهومی

فراگیر از ظاهر و باطن دارد. بنابر این می‌توان گفت، در قرآن مقصود از این مفاهیم بهداشت ظاهری و باطنی است. بسیاری از مفسرین معاصر یا همه آنها آیاتی که این واژه‌ها در آنها وجود دارد (۹). و گاهی فراتر از آن‌ها را مانند: دوری از زنا و مقاربت با همسران، در ایام حیض) معادل بهداشت فردی و خانوادگی، تفسیر کرده اند (۱۰)؛ مثلاً در آیه «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» عبارت «يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» برای آن آمده که اگر تا به حال با زنان در حال حیض آمیزش می‌کردید، از هم اکنون توبه کنید که خدا توبه‌کاران را دوست دارد. تطهیر و پاک شدن خواه به وسیله شستشو باشد یا غسل، موجب نظافت و مورد رضای خداست. لفظ «يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» ارزش بهداشت و پاکیزگی را روشن می‌کند، اسلام طرفدار پاکی و پاکیزگی است و به آن فرمان می‌دهد (۱۱).

رستگاری یکی از فواید بهداشت و پاکیزگی است؛ دوری از خبائث و پلیدی‌ها در قرآن از علائم رستگاری است (مائده، ۹۰). همچنین بهداشت و پاکیزگی در قرآن ملاک و معیار ارزش گذاری اشیاء شمرده شده و چیزهای پاکیزه نماد خوبی‌ها دانسته شده است، که پلیدی‌ها در مقایسه با آنها بی ارزش هستند (مائده، ۱۰۰). همچنین یکی از پیوندهایی که بین سلامت جسمانی و وجود خداوند قابل تصور است، در قرآن کریم به بیان زیبایی از زبان حضرت ابراهیم آمده است: قال الله الحكيم: «وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِشْتُمْ» «من هرگاه مریض شدم خدا مرا شفا داد» (شعراء / ۸۰).

بهداشت شرط اساسی استفاده از نعمت‌های زمینی و مواهب است. از نگاه قرآن، هر نعمتی که به وصف پاکیزگی متصف است؛ قابل بهره‌وری است. چیزهای کثیف و غیر بهداشتی



است؛ «جامه و لباس را پاکیزه دار» (مدثر، ۴۱). این خطاب وقتی به پیامبر نازل شد که او را به عبادت ترغیب می‌فرمود. مفسرین بر این باورند که خداوند در این آیه پیامبر (ص) را بر کوتاه کردن لباس از پایین و آستین دستور می‌دهد؛ چرا که، که رسم عرب بر پوشیدن لباس بلند بود. خداوند این فرهنگ را اصلاح می‌کند، که لباس‌هایشان بر زمین کشیده شده و کثیف می‌شد و با همین حال در خانه و در اجتماع حاضر می‌شدند. برخی دیگر بر این گمان هستند که منظور شستن لباس با آب است که خداوند صریحاً از پیامبر می‌خواهد که با لباس‌های پاکیزه در عبادت حاضر شود؛ این مسئله بیانگر اهمیت و نقش پاکیزگی و بهداشت پوشش در قبولی عبادت، که موضوع دستور خداوند بر پیامبر قرار گرفته است (۱۳). علامه طباطبائی بر این باور است که خداوند در این آیه ضمن تشریح نماز به تشریح طهارت در لباس برای نماز پرداخته است. در هر صورت توجه به پوشش در آیات مختلف بیان گر اهتمام قرآن، به مسئله بهداشت در پوشش می‌باشد (۱۴).

برخی از تفاسیر معنای «طهر» (پاکی و پاکیزگی) را عام گرفته و برای تمام حالات عبادی و غیر عبادی مؤمن (نماز و غیر نماز) لازم دانسته‌اند. از این آیه استفاده می‌شود که پاکیزگی و نظافت و آراستگی ظاهری و مراقبت از بهداشت لباس در قرآن موضوعیت داشته که خداوند به آن اهمیت داده است و در آغازین روزهای وحی به پیامبر که مخاطب اول قرآن است، دستور داده تا ضمن ابلاغ توحید به این مساله نیز عطف توجه کند.

در آیات دیگر نیز به صراحت اهمیت بهداشت عمومی برای مؤمنین تبیین شده و خداوند پاکیزگان و زیباگرایان مؤمن آراسته

ممنوع از بهره مندی هستند. با توجه به تعریفی که از بهداشت شده و مقبولیت همگانی دارد، اشیاء و مواد غذایی غیر پاکیزه برای انسان زیان آور و برای سلامتی زیان بار به شمار آمده‌اند؛ از این روی قرآن شرط بهره مندی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها و ... را پاکیزگی و بهداشتی بودن آن‌ها برمی شمارد (بقره، ۱۶۶). در جای دیگر قرآن آمده است خوردن چیزهای پاکیزه بر شما مجاز شد (مائده، ۸۷). کلمه «طیب» در قرآن و روایات به معنای پاکیزگی و برخورداری از بهداشت است که این به معنای حلال بودن خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها، پوشیدنی‌ها و ... می‌باشد. یعنی غذای گوارا و پاکیزه ای که حلال است، از بهداشت کامل نیز برخوردار است و خوردن آن اشکال ندارد (مائده، ۴ و ۵). قرآن خطاب به پیامبرش می‌فرماید: «ای پیامبر وقتی از تو می‌پرسند چه چیزی حلال شده؟ بگو برای شما چیزهای پاکیزه حلال شده است.» (مائده، ۶) پس قرآن کریم در امر بهداشت به نکته ظریفی اشاره کرده است؛ چرا که نسبت به اندیشه‌های بشری به امور جامع‌تر و پر فایده‌تر اشاره می‌کند. از نظر ظاهری نیز به نظافت و بهداشت رویکرد عمیقی در قرآن وجود دارد. و خوراکی که دارای بهداشت ظاهری است و گوارا می‌نماید، بهداشتی را مد نظر قرار داده که مرتبه‌ای بالاتر و جامع‌تر از بهداشت ظاهری است و برای سلامتی روحی و جسمی مفید و لازم است، بیان قرآن عمیق‌تر و فراتر از ظاهر است. لذا کامل‌ترین وجه را معرفی و مناسب با طبع و فطرت سالم انسان برمی شمارد. پیامبر (ص) می‌فرماید: «نعمتان مجهولتان الامن و العافیه» (سلامتی و امنیت دو نعمت نا معلوم اند) (۱۲).

همچنین آیاتی نیز در قرآن وجود دارد که درباره بهداشت و پاکیزگی جامه و لباس، سخن گفته و به اهمیت آن پرداخته



دارد. بنابراین، پاکیزگی اعم از جسمی و روحی مورد عنایت اوست.

نکته مهم دیگر اینکه اگر خداوند پاکی رادوست دارد، چرا نباید به این دستورزیبای الهی توجه کرد؟ این درحالی است که بهداشت و پاکی در شخصیت افراد تاثیر به سزایی دارد و به ارتقای جایگاه و موقعیت آنان کمک می‌کند.

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٍ أُسَسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ؛ هرگز در آن جا نیست چرا که مسجدی که از روز نخستین بر پایه تقوا بنا شده سزاوارتر است که در آن [به نماز] ایستی [و] در آن مردانی اند که دوست دارند خود را پاک سازند و خدا کسانی را که خواهان پاکی اند دوست می‌دارد (توبه، ۱۰۸).

رابطه وضو و غسل با عبادات

در احکام دینی عمدتاً از سه مصداق پاکی؛ یعنی وضو، غسل و تیمم بحث می‌شود.

وضو و غسل نوعاً به نظافت و پاکیزگی بدن و طهارت درونی کمک می‌کنند. اما تیمم با خاک ارتباطی با نظافت بدنی ندارد و بیشتر به عنوان جایگزین موقت آن دو اعتبار دارد و نوعی رفع تکلیف و طهارت درونی تلقی می‌شود. "مَا يَرِيْدُ اللّٰهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلٰكِنْ يَرِيْدُ لِيُطَهِّرَكُمْ". بنابراین، کسی که می‌تواند وضو بگیرد یا غسل کند، نمی‌تواند تکلیف دینی خود را با تیمم کردن به جا آورد.

غسل یکی از کامل‌ترین شیوه‌های پاکی و نظافت بدن است، چرا که با آن کل بدن شسته می‌شود. تفاوت عمده ای که غسل با آبتنی و حمام کردن دارد، در نیت و عبادی بودن آن است.

را دوست می‌دارد (توبه، ۱۰۸). امر به نظافت و غسل (مانده، ۶) در هنگام عبادت یا پس از تلاقی به نجس‌ها و پرهیز از پوشیدن لباس‌های پوستی که از حیوانات نجس تهیه شده (مانده، ۳؛ بقره، ۱۷۳؛ نحل، ۱۱۵) نیز به مراتب، بیانگر اهمیت بهداشت در دین اسلام می‌باشد.

طهارت

طهارت عبارت از مطلق پاکیزگی است؛ خواه روحی و خواه بدنی. واژه «طهارت» خانه کعبه در آیه زیر هم شامل تمیزی زمین آن است و هم به معنای پاکیزگی ایمانی درون خانه خدا که با ورود افراد مشرک آلوده می‌شود. این حکم در مورد سایر مساجد نیز صادق است و به همین دلیل است که ورود کفار به آن‌ها حرام شمرده شده است.

"وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ؛" و چون برای ابراهیم جای خانه را معین کردیم [بدو گفتیم] چیزی را با من شریک مگردان و خانه‌ام را برای طواف‌کنندگان و قیام‌کنندگان و رکوع‌کنندگان [و] سجده‌کنندگان پاکیزه دار (حج، ۲۶).

در آیه ۴ سوره مدثر، منظور از طهارت لباس شرط بودن پاکیزگی آن در راز و نیاز است. فردی که به عبادت و راز و نیازی پردازد، باید دقت کند که لباسش پاک و عاری از آلودگی باشد. این دستور بهداشتی زمینه ساز سلامتی و نظافت است "وَيَأْتِيكَ فَطَهَّرْ" و لباس خویشتن را پاک کن.

آیه ۱۰۸ سوره توبه نیز اهمیت پاکیزگی به ویژه مساجد را نشان می‌دهد، چرا که نباید مکان‌های عبادی به ناپاکی‌ها آلوده شوند. خداوند در این آیه به صراحت می‌فرماید که پاکان رادوست



امام صادق (علیه السلام) فرمود: نماز کسی تام و کامل است که طهارت کامل داشته، و کامل و بالغ بوده، و ساتر داشته باشد، و راست بایستد، و نسبت به خدا شناخت و معرفت داشته و [در پیشگاه او] بایستد، و آرام گرفته و اظهار خشوع و تواضع نموده و استوار باشد، آنگاه میان حالت نومیدی و آزمندی، و شکیبایی و بی‌تابی بایستد، به گونه‌ای که گویی نوید پروردگار تنها متوجه او، و وعده عذاب تنها برای اوست، و تمام اموال و دارایی خویش [یا: آرمانهای خویش] را در راه خدا بذل نموده و تمام اهداف [یا: وجود و تعلقات خود را] خیال انگاشته، و نفس خود و هر چیز ارجمند در نزد خویش را در راه خشنودی خداوند بذل نموده، و بدون اینکه انتظار چیزی را بکشد، پیش به سوی او و سطر راه و راه راست را طی نماید، و وابستگی‌های اهتمام ورزیدن را با چشم توجه به خداوندی که قصد سیر به سوی او را نموده و می‌خواهد به درگاه او وارد شده، قطع نماید، و از او اجازه ورود بگیرد. پس هرگاه کسی این چنین عمل کند، نمازش همان نمازی خواهد بود که به خواندن آن امر، و از آن خبر داده شده است که: به راستی نماز انسان را از کردار و گفتار زشت و ناپسند باز می‌دارد (۱۵).

این روایت به وضوح نشان می‌دهد که چه پیوندی می‌تواند بین مهمترین عبادت اسلامی با بهداشت وجود داشته باشد. چه اینکه امام اولین شرطی را که در مقبولیت نماز بیان فرموده، طهارت کامل است. همچنین در روایات درباره دلیل اینکه خدا پیش از نماز به وضو امر کرده اینگونه آمده است هنگامی که در پیشگاه خداوند به مناجات و عبادت و نیایش می‌ایستد، پاک باشد و فقط او را اطاعت کند و صرفاً به خاطر حضور در پیشگاه الهی، نجاست و پلیدی را از خود دور گرداند و نیز با حالت مستی،

نیت عنصر مهم همه عبادات دینی است. بنابراین، غسل بدون نیت از دیدگاه شرع رافع تکلیف نیست؛ هر چند که به نظافت تن منجر شود. انواع غسل‌های دینی اعم از واجب و مستحب در ادیان الهی وجود دارد که همگی آنها به بهداشت تن و روان کمک می‌کنند. بهداشت تن با شستن کل بدن ممکن می‌شود و بهداشت روان با نیت دینی، ادای تکلیف و ثواب‌هایی که برای آنها ذکر شده است، محقق می‌گردد.

وضو نیز از مقدمات اصلی نماز است که به پاک‌ی مستمر بخشی از بدن کمک می‌کند. انجام آن در مقایسه با غسل بسیار آسان تر است. در قرآن کریم کیفیت وضو تیمم گرفتن مشخص شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يَرِيذُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» «ای کسانی که ایمان آورده‌اید چون به [عزم] نماز برخیزید صورت و دستهایتان را تا آرنج بشوید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین [هر دو پا] مسح کنید و اگر جنب‌اید خود را پاک کنید [=غسل نمایید] و اگر بیمار یا در سفر بودید یا یکی از شما از قضای حاجت آمد یا با زنان نزدیکی کرده‌اید و آبی نیافتید پس با خاک پاک تیمم کنید و از آن به صورت و دستهایتان بکشید خدا نمی‌خواهد بر شما تنگ بگیرد لیکن می‌خواهد شما را پاک و نعمتش را بر شما تمام گرداند باشد که سپاس [او] بدارید» (مائده، ۶).



ضعف، سستی و خواب آلودگی در محضر خداوند حاضر نشود و قلب خود را نیز از رذایل اخلاقی چون تهمت، حسد، غیبت، کینه و .. پاک گرداند تا با پاکی در مقابل خداوند جبار بایستد و مناجات کند (۱۶).

رابطه بهداشت دهان و دندان با عبادات

پیامبر اکرم همچنین به مسواک زدن در هر نمازی توصیه کرده است. از امام باقر (ع) منقول است که پیامبر فرموده اند: اگر بر امت من مشکل نبود، دستور می دادم با هر نمازی مسواک کنند (۱۶). همچنین از ایشان نقل است که «السُّوَاكُ شَطْرُ الوُضُوءِ وَ الوُضُوءُ شَطْرُ الْاِيْمَانِ» یعنی «مسواک زدن بخشی از وضو و وضو بخشی از ایمان است» (۱۷). پیامبر همچنین دو رکعت نماز با مسواک (در وقت وضو) را بهتر از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک می داند (۱۸).

همچنین از امام علی (ع) منقول است: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص ذَاتَ يَوْمٍ حَبْدًا الْمُتَخَلِّلُونَ قَبِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَ مَا هَذَا التَّخَلُّلُ فَقَالَ التَّخَلُّلُ فِي الوُضُوءِ بَيْنَ الْأَصَابِعِ وَ الْأَظْفِيرِ وَ التَّخَلُّلُ مِنَ الطَّعَامِ فَلَيْسَ شَيْءٌ أَشَدَّ عَلَى مَلِكِي الْمُؤْمِنِ أَنْ يَرْتَادَ شَيْئًا مِنَ الطَّعَامِ فِي فِيهِ وَ هُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي» (روزی پیامبر (ص) چنین گفت: آفرین بر خلال کنندگان؟ پرسیدند: خلال کردن چیست؟ فرمود: خلال در وضو (پاک کردن) میان انگشتان و ناخنها، و (میان دندانها) پس از غذا خوردن است. هیچ چیز بر دو فرشته (موکل بر) مومن دشوارتر از آن نیست که ببینند مقداری از غذا در دهان (و لای دندانها) مانده و او به نماز ایستاده است» (۱۸). برای پیوندی که بین عبادت و نظافت دهان و دندان وجود دارد، همین شواهد کافیست.

درباره بهداشت در هنگام غذا خوردن در روایات از امام صادق آمده است: «اغسلوا ايديكم قبل الطعام و بعده فانه يتنقى الفقر و يزيدنى العمر» «دست هایتان را قبل و بعد از غذا بشوید که این عمل فقر را دور و عمر را زیاد می کند» پیامبر نیز می فرماید: «ان الوضوء قبل الطعام و بعده شفاء فى الجسد و يمن فى الرزق» «شستن قبل از غذا و بعد از آن (دست و صورت) موجب شفای جسم (موجب تندرستی) و خیر و برکت در روزی است مقصود از وضوء همان شستن دست است» (۱۹).

عبادت و بهداشت اجتماعی

برای تامین سلامت جامعه، بهداشت باید هم به صورت فردی به صورت اجتماعی رعایت گردد. به عبارت دیگر بهداشت فردی و اجتماعی مکمل یکدیگرند و رعایت بهداشت فردی به تنهایی کافی نخواهد بود؛ زیرا انسان جدای از مردم و اجتماع زندگی نمی کند و رعایت یا عدم رعایت بهداشت هر فرد، روی سلامت سایرین اثر می گذارد (۲۰). رعایت بهداشت عمومی ابعاد زیادی دارد و ما در این جا به مواردی اشاره می کنیم که مستقیماً پیوند بین عبادات و بهداشت عمومی را نشان می دهد.

رابطه زیبایی و بهداشت ظاهری با عبادات

مهمترین سفارشی که به پیامبر اکرم (ص) شده است، فرمان به انجام عبادت اصیل اسلامی یعنی نماز است. جالب است که خداوند پیش از نماز از پیامبرش می خواهد لباس خود را پاکیزه و آراسته گرداند: «وَيَأْتِيكَ فَطَهَّرْ * وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ» «و لباس خویشتن را پاک کن * و از پلیدی دور شو» (مدثر، ۴-۵)

برخی در تفسیر این آیه گفته اند که تعبیر به "لباس" ممکن است کنایه از عمل انسان باشد چرا که اعمال هر کس به منزله



اسرافکاران را دوست نمی‌دارد.» این جمله می‌تواند هم اشاره به "زینتهای جسمانی" باشد که شامل پوشیدن لباسهای مرتب و پاک و تمیز، و شانه زدن موها، و به کار بردن عطر و مانند آن می‌شود، و هم شامل "زینتهای معنوی"، یعنی صفات انسانی و ملکات اخلاقی و پاکی نیت و اخلاص.

و اگر می‌بینیم در بعضی از روایات اسلامی تنها اشاره به لباس خوب یا شانه کردن موها شده، و یا اگر می‌بینیم تنها سخن از مراسم نماز عید و نماز جمعه به میان آمده است، دلیل بر رعایت بهداشت در آن موارد خاص نیست؛ بلکه رعایت بهداشت موضوعی عمومی است و هدف ذکر چند مثال و نمونه، بیان مصداق‌های روشن آن است (۲۳).

رعایت بهداشت در اجتماعات دینی

بهداشت صرفاً یک مسئله فردی نیست، بلکه می‌توان از بهداشت اجتماعی نیز سخن گفت. دستورات اسلامی نیز تنها بهداشت فردی را بیان نکرده‌اند، بلکه به بعد اجتماعی آن هم پرداخته است. به عنوان مثال یکی از مهمترین جلوه‌های عبادی اجتماعی مسلمانان، انجام مناسک حج است. امام زین العابدین علیه السلام درباره رابطه‌ای که بین این عبادت و بهداشت و سلامت وجود دارد می‌فرماید: «حجوا و اعتمروا تصح ابدانکم و تتع ارزاقکم و تکفون مؤونات عیالکم.» «حج تمتع و حج عمره انجام دهید تا جسدتان را سالم و رزقتان را وسیع و نفقه‌های زن و فرزندان را کفایت کنید» (۲۴). همچنین در روایات آمده است: «الغسل من الجنابه و یوم الجمعة و العیدین و حین تحرم و حین تدخل مکه و المدینه و یوم عرفه و یوم تزور البیت و حین تدخل الکعبه» (۲۵) «غسل از جنابت است و روز جمعه و عیدین و هنگام احرام و هنگامی که وارد مکه و مدینه می‌شوی و روزی که بیت الله

لباس او است، و ظاهر او بیانگر باطن او است. بعضی نیز گفته‌اند منظور از لباس در اینجا قلب و روح و جان است، یعنی قلبت را از هر گونه آلودگی پاک کن، جایی که باید لباس تطهیر شود صاحب لباس اولویت دارد. اما بعضی نیز آن را به همان لباس ظاهر تفسیر کرده‌اند؛ چرا که پاکیزگی لباس ظاهر از مهمترین نشانه‌های شخصیت، و تربیت و فرهنگ انسان است، مخصوصاً در عصر جاهلیت کمتر از آلودگیها اجتناب می‌نمودند و لباسهایی بسیار آلوده داشتند، مخصوصاً معمول بود (همانگونه که در میان گرفتاران جاهلیت عصر اخیر نیز معمول است) دامان لباس را بسیار بلند می‌کردند، به گونه‌ای که روی زمین می‌کشید، و آلوده می‌شد. (۲۱)

در روایتی که از امام صادق نقل شده، آمده است که مدتی به پیامبر اکرم (ص) وحی نشد. گفتند: ای رسول خدا! وحی از تو قطع شده؟ پیامبر فرمود: چگونه وحی از من قطع نشود، با اینکه شماها ناخن‌های خود را نمی‌گیرید، و بوهای ناخوشایند (بدن و لباس) خود را نمی‌زداید (و خود را خوشبو نمی‌کنید!) در روایت دیگری آمده است که پیامبر اکرم فرمود: سه روز جبرئیل بر من نازل نشد و وقتی آمد از او علت تاخیر را پرسیدم، گفت: چگونه فرشتگان بر شما فرود آیند، با اینکه مسواک نمی‌زنید، و لای انگشتان خود را نمی‌شوید؟ پیامبر اکرم همچنین بوی خوش را مایه انبساط و رشد تن می‌داند (۲۲).

قرآن کریم درباره حضور آراسته و سالم در مساجد که مهمترین مکان عبادی اند می‌فرماید: «یا بَنی آدَمَ خُذُوا زینَتَکُمْ عِندَ کُلِّ مَسْجِدٍ وَ کُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفینَ» (اعراف، ۳۱) «ای فرزندان آدم، جامه خود را در هر نمازی بگیرید، و بخورید و بیاشامید [ولی] زیاده‌روی نکنید که او



بهداشت، به یک عمل مستحب و دارای اجر اخروی و دنیوی قلمداد شده‌اند. نظافت عنصر اساسی بهداشت است و بدون رعایت آن نمی‌توان از سلامتی برخوردار بود. درنگاه دینی نیز نظافت جزئی از ایمان شمرده شده است: «النظافه من الایمان» (نظافت از ایمان است) (۲۶). پس توجه به انواع غسل‌های واجب و استحبابی و وضو نیز در زندگی عبادی افراد مومن، جایگاه، ارزش و اهمیت نظافت را در اسلام نشان می‌دهد. در مبارک بودن قرآن همین بس که توانسته است در مدت کوتاهی، انسان‌های بسیاری را از شرک به توحید، از تفرقه به وحدت، از جهل به علم، از توحش به تمدن، از اسارت به امارت، از آلودگی به نظافت، از فقر به غنا، از رکود به حرکت، از خرافات به حقایق، از ذلت به عزت، از پیروی طاغوت به اطاعت معصوم، از غفلت به هوشیاری، از تزلزل به ثبات، از کفر به ایمان و در یک کلمه، از ظلمات به نور برساند (۲۷). بنابراین از نظر دین مبین اسلام، مومن کسی است که اعتقاد قلبی و باور درونی به آموزه‌های دینی داشته باشد و از جمله آموزه‌های دینی پایبندی و التزام به اصول نظافت و رعایت بهداشت فردی و اجتماعی در دین می‌باشد و کسی مومن است که نه تنها به دستورات دین اسلام در مورد بهداشت و نظافت پایبندی نظری داشته باشد، بلکه به آن آموزه‌ها، عمل هم بکند.

الحرام را زیارت می‌کنی و هنگامی که وارد کعبه می‌شوی.» همچنین نقل شده است: «اذا انتهیت الی بعض المواقیب التی وقت رسول الله فانتهت ابطیک و اخلق عانتک و قلم اظفارک و قص شاربک» «آنگاه که به یکی از میقات‌هایی که حضرت رسول (ص) معین کرده رسیدی زیر بغلت را بریز (موهای زیر بغلت را بزن) و زهارت را بتراش و ناخن‌هایت را بگیر و سیلت را بچین (کوتاه کن) و نیز آمده است: «اذا انتهیت الی الحرم انشاء الله فاغسل حین تدخُلُهُ» «انشاء الله هر وقت به حرم رسیدی وقتی که داخل آن می‌شوی خود را شستشو ده (غسل کن)» (۲۵).

حضرت علی (ع) درباره رعایت بهداشت و نظافت لباس برای نمازگزاران در نماز جماعت می‌فرماید: «غسل الثیاب یدهب الهم والحزن وهو طهور للصلاه» «شستن لباس‌ها اندوه و ناراحتی را از بین می‌برد و موجب پاکیزگی نماز است» همچنین گفته شده: «السنه فی الاحرام: تقلیم الأظفار و أخذ الشارب و حلق العانه» «سنت احرام این است: کوتاه کردن ناخن‌ها و سیل و تراشیدن زهار (موی زهار) (۱۲).

نتیجه‌گیری

مقدمات بسیاری از اعمال عبادی، رعایت اصول بهداشتی ذکر شده است. از سوی دیگر خیلی مستحبات هم با مقدمه رعایت

References

- 1-Fooladvand MM, translated. The Holy Quran. Tehran: motaleate tarikh va maarefe eslami; 1999.
- 2-Allame-Majlesi MT. Behar al anvar. Tehran: nashr Islamiye; 1999.(59): 251.
- 3-Khorramshahi B, Ansari M. The message of messenger. 1st ed. Tehran: nashr monfared; 1995:522.
- 4- Amin A. The light of Islam. 2nd ed. Tehran: the university of Tehran; 1958:23.
- 5-Razi S. Nahj ul Balaghe Imam Ali. Qom: Mashhoor; 2000:193
- 6-Jahiz AO. Al Bakhla. 2nd Edition. Beirut: Dar ul Maktabe al Hilal; 1998:273-310.



- 7-Makarem-Shirazi N. Tafsir Nemoone. 1st Edition. Tehran: Dar al Kotob al Islamiye; 1995(2):599
- 8-Sheikh-Sadooq. Khisal. Tehran: Javidan; 1983:132-240.
- 9-Rahnema ZA. Tafsir Rahnema. 1st ed. Tehran: Keyhan; 1967.(1):199
- 10-Makarem-Shirazi N. Tafsir Nemoone. 1st Edition. Tehran: Dar al Kotob al Islamiye; 1995.(1):588
- 11-Qorashi SA. Tafsir Ahsan al Hadis. 3rd ed. Tehran: university of Tehran: 2004.(1):411.
- 12-Fatal-neyshaboori MA. Rowzat ul Vaezin. 1st edition. Qom: Dalilema; 2002.(2): 472.
- 13-Tabatabaei MH. Almizan. 1st edition. Qom: Jamee Modarresin; 1996.(6).127-171.
- 14-Ravandi QS. Fiqh al Quran fi Sharh Ayat al Ahkam. Qom: Ayat Allah Najafi;1984.(1)68.
- 15-seyyed-ibn-tavoos. Tarjome Falah al Sael. 4th edition. Qom: entesharat Ansari; 2006:61-62.
- 16-Sheikh-Sadooq. Elal al Sharayee. Qom: Entesharat Odaba; 2013:535-536.
- 17-Allame-Majlesi MT. Behar al anvar. Tehran: nashr Islamiye; 1999.(73). 140.
- 18-Hakimi MR, Hakimi A, Hakimi M. Al Hayat. 1st edition. Qom: Dalil ma; 2014.(11). 72-73.
- 19-Allame-Majlesi MT. Behar al anvar. Tehran: nashr Islamiye; 1999.(66):356.
- 20-Nilforooshan MA. Behdasht. 1st Edition. Tehran: vezarat behdari. 1363:29.
- 21-Makarem-Shirazi N. Tafsir Nemoone. 1st Edition. Tehran: Dar al Kotob al Islamiye; 1995.(25):212
- 22-Hakimi MR, Hakimi A, Hakimi M. Al Hayat. 1st edition. Qom: Dalil ma; 2014.(9):721-723.
- 23-Makarem-Shirazi N. Tafsir Nemoone. 1st Edition. Tehran: Dar al Kotob al Islamiye; 1995.(6):148
- 24-Kolayni YI. Al Kafi. Qom: Dar al Kotob; 2009.(4):252
- 25-Hor-Ameli MH. Vasayel al Shia. 3rd edition. Qom: Moasese Al al Bait: 2007.(5):316.
- 26-Payande A. Nahj al Fasahe (A collection of sayings of Prophet Mohammad). 4th edition. Tehran: Donyaye Danesh;2003:790.
- 27-Qeraati M. Tafsir Noor. 1st ed. Tehran: markaz Darshayee az quran; 2004.(7):462.



The Link between Hygiene and Worships in Quran and Tradition

Vahidi Mehrjerdi S (Ph.D)

Associate Professor of Islamic Philosophy and Wisdom, Ayattollah Haeri University of Meybod, Meybod, Iran

Abstract

In Islam, cleanliness is accounted as the precondition of much worship. In many cases, it is considered as an act of worship and recommended ritual. This cleanliness can be investigated from the individual and social dimensions. Thus, we can discuss about the link between worship and individual/ social health. So that according to Quran and Tradition one of prophet's commissions was sanitation and cleanliness of clothes, body, food, and other aspects of human lives. This continues to the point that Islam accounts cleanliness as faith in a general rule. This issue is completely evident in relation with prayers, immersion, etc. The present study targets at investigating the link between individual /social cleanliness and worship. It can be said that, these concepts of Quran mean both inward and outward health. For example, some verses indicate that healthy foods should be consumed or moreover, Muslims are asked not to pray when drunk and also to avoid eating murrain since it is accounted as unhealthy and unsanitary. In Islamic Traditions, great emphasis has been put on cleanliness and its relation to faith. For instance, the famous quotation of the holy prophet that says: "cleanliness (and hygiene) is part of faith." This indicates that human's faith is not complete without considering health issues. Paying attention to different types of obligatory and recommended immersions as well as ablution shows the importance of cleanliness in Islam. Consequently, cleanliness is the main component of health and one can not be healthy without observing it. Therefore, a person cannot be pious while disregarding the principles of cleanliness.

Keywords: Individual Health, Social Health, Worship, Holy Quran.